

管理栄養士監修レシピ

| 主食      | 麦ごはん    |                        |       |       |      |      |
|---------|---------|------------------------|-------|-------|------|------|
| 材料      | 分量(4人分) | 作り方                    |       |       |      |      |
| 米       | 260g    | ①炊飯器に、洗った米と麦を入れ、普通に炊く。 |       |       |      |      |
| 麦       | 26g     |                        |       |       |      |      |
| エネルギー   | 脂質      | たんぱく質                  | カルシウム | 鉄     | 食物繊維 | 塩分   |
| 244kcal | 0.6g    | 3.8g                   | 5mg   | 0.6mg | 1.1g | 0.0g |

| 主菜                 |       | 鶏のコーンフレーク焼き |                                       |       |      |      |
|--------------------|-------|-------------|---------------------------------------|-------|------|------|
| 材料                 |       | 分量(4人分)     | 作り方                                   |       |      |      |
| 鶏もも肉               |       | 320g        | ①鶏もも肉を一口大に切る。                         |       |      |      |
| おろししょうが            |       | 2g          | ビニール袋に、おろししょうが、おろしにんにく、濃口しょうゆ、マヨネーズも入 |       |      |      |
| おろしにんにく            |       | 2g          | れてよくもみ込み、下味をつける。                      |       |      |      |
| 濃口しょうゆ             |       | 小さじ1(5g)    | ②袋の中にコーンフレークを入れて、あらく砕く。               |       |      |      |
| マヨネーズ              |       | 小さじ2(8g)    | ③②の袋の中に①の鶏もも肉を入れて、コーンフレークをまぶす。        |       |      |      |
| コーンフレーク(プレーン)      |       | 40g         | ④フライパンに油をひき、弱火で③をじっくり焼く。              |       |      |      |
| 油                  |       | 適量          | ※コーンフレークは焦げやすいため、弱火で焼く。               |       |      |      |
| 【付け合わせ:ブロッコリーの塩ゆで】 |       |             | ⑤器に盛り付ける。                             |       |      |      |
| ブロッコリー             |       | 80g         | ★コーンフレークはプレーン味を選びましょう!                |       |      |      |
| 塩(ゆで用)             |       | 0.4g        | ①ブロッコリーを小房に分ける。                       |       |      |      |
|                    |       |             | ②鍋に水を入れて沸騰させる。沸騰したら2分ほどゆでる。           |       |      |      |
|                    |       |             | ③器に付け合わせとして盛り付ける。                     |       |      |      |
| エネルギー              | 脂質    | たんぱく質       | カルシウム                                 | 鉄     | 食物繊維 | 塩分   |
| 213kcal            | 12.4g | 15.2g       | 15mg                                  | 0.9mg | 1.3g | 0.6g |

| 副菜      | パンプキンサラダ |                                                                                                                                                                                                                                 |       |       |      |      |
|---------|----------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|-------|------|------|
| 材料      | 分量(4人分)  | 作り方                                                                                                                                                                                                                             |       |       |      |      |
| かぼちゃ    | 320g     | ①かぼちゃは種を取り除き一口大に切る。(皮が気になる場合は、所々の皮をむいても良い。)水からゆでて、やわらかくなったらざるにあげて冷ます。<br>②たまごはゆで卵にしておく。(水が沸騰してから10分程度ゆでる)<br>③きゅうりは薄く輪切りにしておく。<br>④冷めたかぼちゃに②と塩、こしょうを入れ、かぼちゃとゆでたまごの形が少し残る程度につぶしながら混ぜる。<br>⑤からしとマヨネーズを混ぜ合わせたものと③を④に加えて混ぜ合わせ、器に盛る。 |       |       |      |      |
| きゅうり    | 1本(100g) |                                                                                                                                                                                                                                 |       |       |      |      |
| たまご     | 2個       |                                                                                                                                                                                                                                 |       |       |      |      |
| 塩       | 小さじ1/4   |                                                                                                                                                                                                                                 |       |       |      |      |
| こしょう    | 少々       |                                                                                                                                                                                                                                 |       |       |      |      |
| からし     | 小さじ1/4   |                                                                                                                                                                                                                                 |       |       |      |      |
| マヨネーズ   | 大さじ2     |                                                                                                                                                                                                                                 |       |       |      |      |
| エネルギー   | 脂質       | たんぱく質                                                                                                                                                                                                                           | カルシウム | 鉄     | 食物繊維 | 塩分   |
| 143kcal | 6.9g     | 4.1g                                                                                                                                                                                                                            | 31mg  | 0.9mg | 3.1g | 0.6g |

献立名

麦ごはん、鶏のコーンフレーク焼き、パンプキンサラダ、まいたけのごまみそ汁、簡単!ワンタンあんこ

| 汁もの    | まいたけのごまみそ汁 |                                                                                                                                                                                                                                                                            |       |       |      |      |
|--------|------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|-------|------|------|
| 材料     | 分量(4人分)    | 作り方                                                                                                                                                                                                                                                                        |       |       |      |      |
| 木綿豆腐   | 150g       | ①かつお節と昆布の合わせだしをとる。<br>1) 昆布を分量の水に30分程度つけておき、鍋に火をかけ、沸騰直前に昆布をとりだす。<br>2) 沸騰したら、かつおを加え、再び沸騰したら火を止める。<br>3) かつおが沈んだら、かつお節をすくい取る。<br>②木綿豆腐は1cm角に切っておく。<br>③まいたけは石づきを取り除き、食べやすい大きさにちぎっておく。<br>④たまねぎは皮をむき薄くスライスする。<br>⑤鍋に①でとっただし汁を入れ、具をすべて入れ火が通るまで煮る。<br>⑥みそを溶き入れすりごまを加えて混ぜ、器に盛る。 |       |       |      |      |
| まいたけ   | 80g        |                                                                                                                                                                                                                                                                            |       |       |      |      |
| たまねぎ   | 80g        |                                                                                                                                                                                                                                                                            |       |       |      |      |
| すりごま   | 大さじ1       |                                                                                                                                                                                                                                                                            |       |       |      |      |
| みそ     | 27g        |                                                                                                                                                                                                                                                                            |       |       |      |      |
| だし汁    | 800cc      |                                                                                                                                                                                                                                                                            |       |       |      |      |
| かつお節   | 16g        |                                                                                                                                                                                                                                                                            |       |       |      |      |
| だし昆布   | 8g         |                                                                                                                                                                                                                                                                            |       |       |      |      |
| エネルギー  | 脂質         | たんぱく質                                                                                                                                                                                                                                                                      | カルシウム | 鉄     | 食物繊維 | 塩分   |
| 67kcal | 2.9g       | 4.4g                                                                                                                                                                                                                                                                       | 72mg  | 1.1mg | 2.2g | 1.1g |

| デザート                   | 簡単!ワンタンあんこ       |                                                                                                                                          |       |       |      |      |
|------------------------|------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|-------|------|------|
| 材料                     | 分量(4人分)          | 作り方                                                                                                                                      |       |       |      |      |
| ワンタンの皮<br>こしあん<br>サラダ油 | 12枚<br>60g<br>適量 | ①こしあんを33等分に分ける。(1人3こずつ)<br>②ワンタンの皮の中心部分にこしあんを乗せる。皮の端に水をつけて三角になるように包む。<br>③フライパンに油を熱し、②を両面がカリカリになるまで焼き、器に盛る。<br><br>*オーブントースターで焼いても大丈夫です♪ |       |       |      |      |
| エネルギー                  | 脂質               | たんぱく質                                                                                                                                    | カルシウム | 鉄     | 食物繊維 | 塩分   |
| 63kcal                 | 0.1g             | 1.4g                                                                                                                                     | 8mg   | 0.3mg | 0.8g | 0.0g |



この献立の栄養価です♪

エネルギー:667kcal

脂質:22.8g

たんぱく質:27.5g

カルシウム:123mg

鉄:3.5mg

食物繊維:7.7g

塩分:2.3g

デザートの栄養価は除く