

# 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
254kcal	4.4g	0.7g	4mg	0.6mg	0.9g	0g

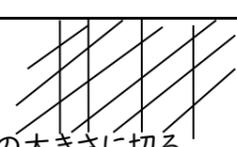
主菜		はみだしなす餃子				
材料	分量(4人分)	作り方				
豚ひき肉	200g	①玉ねぎ、にらはみじん切りにする。 ②ボウルに豚ひき肉、たまねぎ、にらを入れて混ぜ合わせる。そこにAを加えてさらに混ぜ合わせる。				
たまねぎ	40g					
にら	30g	③なすを1cm幅の輪切りにする。さらにその厚さを半分にするようにして具材が挟めるように切れ込みを入れる。 ④③の切れ込みの部分に片栗粉を振っておく。 ⑤なすの間に②の具を挟み、軽く押さえて密着させる。 ⑥フライパンにごま油をしき、⑤を並べて中火で焼く。ひっくり返してもう片面も焼く。ふたをして中まで火を通す。 ⑦火が通ったら、Bを回し入れて絡め、器に盛る。				
塩	小さじ1/6					
こしょう	少々	A				
ごま油	小さじ1/6					
なす	2本(200g)	B				
片栗粉	大さじ1					
ごま油	大さじ1					
濃口しょうゆ	大さじ1					
酒	小さじ1					
砂糖	小さじ1					
みりん	小さじ1					
エネルギー	脂質					
165kcal	11.2g	8.8g	20mg	0.8mg	1.5g	0.9g

副菜		夏野菜の香味和え				
材料	分量(4人分)	作り方				
きゅうり	1本(100g)	①きゅうりは包丁の腹で押しつぶして1cm角に切り、塩(分量外)を振ってしぼる。 ②オクラは塩(分量外)を軽く振って板ずりして、沸騰した湯でゆでる。水にとり、1cm幅に切る。 ③トマトは1cm角に切る。 ④大葉はみじん切りにする。 ⑤ボウルに④とおろししょうが、調味料をすべて入れてよく混ぜ合わせる。 ⑥具材をボウルに合わせて全体を混ぜたら器に盛る。				
オクラ	4本(40g)					
トマト	1個(200g)					
大葉	2枚					
おろししょうが	小さじ1/4					
濃口しょうゆ	小さじ1					
砂糖	小さじ1					
酢	小さじ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
21kcal	0.1g	0.7g	21mg	0.3mg	1.3g	0.2g

## 献立名

麦ごはん、はみだしなす餃子、夏野菜の香味和え、卵入り春雨スープ、フルーツミルク寒天

汁もの		卵入り春雨スープ				
材料	分量(4人分)	作り方				
春雨	20g	①にんじんは3cm長さの千切りにする。しいたけは薄切りにする。 ②鍋に鶏ガラスープを入れ、にんじん、しいたけを加えて火を通す。 ③春雨を入れて少し火を通したら、溶きほぐした卵を回し入れる。 ④調味料を入れて、器に盛る。				
にんじん	40g					
しいたけ	2個(40g)	※白ごまはスープを器に盛った後好みで振りかけてください。				
卵	2個					
白ごま	小さじ1					
水	720cc					
鶏ガラスープ	小さじ2					
濃口しょうゆ	小さじ1/2					
塩	小さじ1/4					
こしょう	少々					
ごま油	小さじ1/4					
エネルギー	脂質					
70kcal	2.9g	4.5g	27mg	0.5mg	1.1g	0.8g

デザート		フルーツミルク寒天				
材料	分量(4人分)	作り方				
牛乳	200ml	①鍋に牛乳、砂糖、粉寒天を加え火にかけ沸騰させる。 ②型に流し、冷蔵庫で冷やし固める。 ③固まったら図のようにうひし形に切る。 ④みかん缶は汁気をきっておく。キウイは皮をおき1口大の大きさに切る。 ⑤ミルク寒天を図の様にひし形に切り、フルーツと合わせて器に盛る。				
砂糖	小さじ4					
粉寒天	2g					
みかん缶	80g					
キウイ	1個					
エネルギー	脂質					
67kcal	1.8g	1.8g	63mg	0.2mg	1.1g	0.1g



この献立の栄養価です♪

エネルギー:510kcal

脂質:18.6g

たんぱく質:14.7g

カルシウム:72mg

鉄:2.0mg

食物繊維:4.8g

塩分:1.9g

デザートの栄養価は除く