

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					
水	350ml					
エネルギー	脂質	たんぱく質	カルシウム	鉄	食物繊維	塩分
239kcal	0.6g	3.7g	4mg	0.6mg	0.9g	0.0g

主菜	タンドリーチキン					
材料	分量(4人分)	作り方				
鶏もも肉	300g	① 鶏肉は余分な脂肪を取り、一口大に切る。コンソメをまぶし、ビニール袋に入れる。そこに調味料を加え混ぜ、15分ほど漬け込む。 ② フライパンに油を熱し、1の鶏肉を入れ、弱めの中火で7～8分ほど、こんがりと焼き色がつくまで焼く。 ③ レタスは洗って、一口大の大きさにちぎる。ミニトマトは洗っておく。 ④ 2と3を器に盛りつける。				
顆粒コンソメ	小さじ1					
オリーブオイル	大さじ1					
ケチャップ	大さじ2					
プレーンヨーグルト	大さじ1					
カレー粉	小さじ1					
サラダ油	小さじ1					
レタス	2枚					
ミニトマト	8個					
エネルギー	脂質	たんぱく質	カルシウム	鉄	食物繊維	塩分
148kcal	7.9g	12.8g	22mg	1.9mg	0.8g	0.9g

副菜	マセドアンサラダ					
材料	分量(4人分)	作り方				
じゃがいも	中2個(200g)	① じゃがいも・人参は皮を剥いて、1cm角に切り、水から茹でる。やわらかくなったらざるに上げる。 ② きゅうりは塩で板ずりをし、水洗いして1cm角に切る。ハムは色紙切りにする。 ③ ボウルで練りからしとマヨネーズを和え、1と2の材料を加え混ぜ、塩こしょうで味を整える。				
人参	1/2本(60g)					
きゅうり	1本(80g)					
ハム	2枚					
マヨネーズ	大さじ3					
練りからし	小さじ1					
塩	ひとつまみ					
こしょう	少々					
エネルギー	脂質	たんぱく質	カルシウム	鉄	食物繊維	塩分
111kcal	7.4g	1.9g	13mg	0.4mg	5.0g	0.5g

献立名

麦ごはん、タンドリーチキン、マセドアンサラダ、なすの揚げ浸し、サイダーゼリー

副菜	なすの揚げ浸し					
材料	分量(4人分)	作り方				
なす	2本(300g)	① なすは縦半分に切り、斜めに隠し包丁を入れる。青ねぎは小口切りにする。 ② フライパンに油を入れ中火で熱し、1で切ったなすを揚げ焼きにする。 ③ 鍋に分量のしょうゆ・みりん・だし汁を入れひと煮立ちさせ、2のなすを浸す。 ④ 器に盛り、青ねぎ・かつおぶしをかける。				
青ねぎ	1～2本					
サラダ油	適量					
濃口しょうゆ	大さじ2					
みりん	大さじ2					
かつおだし	150ml					
かつおぶし	1袋(2g)					
エネルギー	脂質	たんぱく質	カルシウム	鉄	食物繊維	塩分
92kcal	6.8g	1.2g	18mg	0.4mg	1.7g	0.7g

デザート	サイダーゼリー					
材料	分量(4人分)	作り方				
サイダー	200ml	① 鍋に分量の水・粉ゼラチンを入れて混ぜ、弱火で火にかけ、ゼラチンを溶かす。 ② 1のゼリー液に砂糖を入れて混ぜ、砂糖が溶けたら、鍋の底を冷やして粗熱をとる。そこにサイダーを加え、そっと混ぜながらとろみがつくまで冷やす。 ③ とろみがついたら、バットに流し入れす。冷蔵庫で1時間ほど冷やし固める。 ④ パイナップルは1cm幅に切る。4のパイナップルをのせる。				
粉ゼラチン	1袋(5g)					
水	50ml					
砂糖	大さじ1					
パイナップル缶(輪切り)	2枚					
エネルギー	脂質	たんぱく質	カルシウム	鉄	食物繊維	塩分
47kcal	1.2g	1.2g	2mg	0.1mg	0.1g	0.0g



この献立の栄養価です♪

エネルギー:578kcal

脂質:15.3g

たんぱく質:24.1g

カルシウム:185mg

鉄:3.3mg

食物繊維:8.4g

食塩相当量:2.4g

デザートの栄養価は除く