

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	1.1mg	0.0g

主菜		鶏と小松菜の中華風炒め				
材料	分量(4人分)	作り方				
鶏もも肉	300g	①鶏もも肉は一口大に切り、塩をふって分量の片栗粉をまぶす。 ②小松菜は4cm長さのザク切りに、れんこんは皮をむいて5mm幅の薄めの半月切りに、玉ねぎは1~2cm幅のくし形切りにする。 ③フライパンに油を入れ中火で熱し、①を入れ両面こんがり焼き目がつくまで焼き、いったんお皿にとる。 ④同じフライパンにバターを熱し、②のれんこん・玉ねぎを入れて炒める。火が通ったら②の小松菜と③の鶏肉を戻し入れて炒める。 ⑤小松菜がしんなりしたら、Aを加え炒め合わせる。				
塩	少々					
片栗粉	大さじ1					
小松菜	1束(200g)					
れんこん	180g					
玉ねぎ	1/2個(100g)					
バター	15g					
オイスターソース	A 大さじ1/2					
濃口しょうゆ	大さじ1/2					
サラダ油	適量					
エネルギー	脂質	たんぱく質	カルシウム	鉄	食物繊維	塩分
191kcal	9.0g	14.1g	104mg	2.2mg	2.2g	0.8g

副菜		白菜とカニカマのやみつきナムル				
材料	分量(4人分)	作り方				
白菜	400g	①白菜は芯の部分は細切りにし、葉の部分は1cm幅に切る。カニカマは手でほぐす。 ②なべにお湯を沸かし、①の白菜をゆでる。 ③粗熱をとって水気をしぼり、①のカニカマ、濃口しょうゆ・ごま油・すりごまを加えて和える。				
カニカマ	4本					
濃口しょうゆ	大さじ1					
ごま油	大さじ1					
すりごま	適量					
エネルギー	脂質	たんぱく質	カルシウム	鉄	食物繊維	塩分
44kcal	2.0g	2.1g	68mg	0.5mg	1.4g	0.7g

献立名

麦ごはん、鶏肉と小松菜の中華風炒め、白菜とカニカマのやみつきナムル
人参とろとろ卵スープ、ノンフライごまだんご

汁もの		人参とろとろ卵スープ				
材料	分量(4人分)	作り方				
にんじん	1本(160g)	①にんじん・玉ねぎは薄切りに、小ねぎは小口切りする。卵は割りほぐす。片栗粉は同量の水を入れ水溶き片栗粉をつかっておく。 ②鍋に分量の水と鶏がらスープの素、薄口しょうゆ、①のにんじん・玉ねぎしょうがチューブを入れて火にかける。 ③野菜がやわらかくなったら、水溶き片栗粉を加えて煮立たせ、①の溶き卵を流し入れる。沸騰したら小ねぎ・ごま油を加える。 ④器に盛り、すりごまをふる。				
玉ねぎ	小1個(160g)					
しょうがチューブ	小さじ2					
水	800ml					
鶏がらスープの素	大さじ1					
薄口しょうゆ	小さじ1					
片栗粉	小さじ2					
卵	2個					
小ねぎ	20g					
ごま油	大さじ2					
すりごま	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
99kcal	5.4g	3.6g	36mg	0.7mg	1.7g	1.1g

デザート		ノンフライごまだんご				
材料	分量(4人分)	作り方				
白玉粉	120g	①ボウルに分量の白玉粉、砂糖を入れてよく合わせ、水を少しずつ加えて混ぜ耳たぶくらいのかたさにし、16等分にして丸める。 ②こしあんは16等分し、丸める。 ③①を直径9cmぐらいに広げ、②をのせて包み熱湯に入れてゆでる。浮いてきたら1分ほどゆでて冷水にとり、キッチンペーパーで水気を拭き取り、ごまをまぶす。				
砂糖	小さじ2					
水	100ml					
こしあん	100g					
いり白ごま	適量					
エネルギー	脂質	たんぱく質	カルシウム	鉄	食物繊維	塩分
94kcal	1.2g	2.1g	73mg	0.3mg	1.2g	0g

※栄養価は1人分です



この献立の栄養価です♪
エネルギー:578kcal
脂質:17.0g
たんぱく質:23.6g
カルシウム:213mg
鉄:4.0mg
食物繊維:6.4g
塩分:2.6g

デザートの栄養価は除く