

# 管理栄養士監修レシピ

| 主食・主菜   |          | 彩りそぼろ丼   |       |       |      |      |
|---------|----------|--|-------|-------|------|------|
| 材料      | 分量(4人分)  | 作り方  |       |       |      |      |
| 豚ひき肉    | 240g     | ①小松菜は洗って、1cm幅に切る。<br>②フライパンにごま油をひき、豚ひき肉を炒める。<br>③②に①を加え、軽く炒めたら調味料を加えて小松菜がしんなりするまで炒める。<br>④コーン缶は水気をきっておく。<br>⑤器にごはんを盛り、③と④をのせる。 |       |       |      |      |
| 小松菜     | 1袋(180g) |  |       |       |      |      |
| しょうゆ    | 大さじ2     |  |       |       |      |      |
| 砂糖      | 大さじ1     |  |       |       |      |      |
| みりん     | 大さじ1     |  |       |       |      |      |
| 酒       | 大さじ1     |  |       |       |      |      |
| コーン缶    | 60g      |  |       |       |      |      |
| ごはん     | 600g     |  |       |       |      |      |
| ごま油     | 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   |
| 410kcal | 11.1g    | 13.9g  | 87mg  | 2.2mg | 3.8g | 0.9g |

| 主菜        |         | かにかま入り卵焼き  |       |       |      |      |
|-----------|---------|--|-------|-------|------|------|
| 材料        | 分量(4人分) | 作り方  |       |       |      |      |
| 卵         | 4コ      | ①かにかまぼこはほぐしておく。ミックスベジタブルは解凍する。<br>②卵を溶き、①と白だしを加える。卵液は卵焼き2回分なので2等分しておく。<br>③卵焼き器を中火にかけ、少量の油をひく。卵焼き器が温まったら②の1回分の量を1/3量流し入れる。軽く火が通ったら奥から手前に折りたたむように巻く。<br>④③の工程を2回繰り返し、①の液がなくなったら火を止める。残しておいた卵液を使って③の工程からもう1度同じように卵焼きを作る。<br>⑤粗熱が取れたら食べやすい大きさに切り分けて、器に盛る。 |       |       |      |      |
| かにかまぼこ    | 4本      |  |       |       |      |      |
| ミックスベジタブル | 80g     |  |       |       |      |      |
| 白だし       | 小さじ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   |
| 119kcal   | 6.8g    | 7.6g   | 42mg  | 1.0mg | 1.6g | 0.5g |

## 献立名

彩りそぼろ丼、かにかま入り卵焼き、みそ玉でつくるおみそ汁、フルーツヨーグルト

| 汁もの      |         | みそ玉でつくるおみそ汁  |       |       |      |      |
|----------|---------|--|-------|-------|------|------|
| 材料       | 分量(4人分) | 作り方  |       |       |      |      |
| みそ(だし入り) | 45g     | ①ねぎは小口切りにする。<br>②材料を全て混ぜ、4等分にする。<br>③②を器に入れ、お湯を注ぐ。<br>④よくみそを溶かしておく。<br>★みそ玉は冷凍しておくこともできます。<br>ラップに包んで冷凍で約1か月間保存が可能です。<br>使うときは器にみそ玉を入れて、お湯をそそぐだけでOK! |       |       |      |      |
| 乾燥わかめ    | 大さじ1    |  |       |       |      |      |
| 細ねぎ      | 2本      |  |       |       |      |      |
| 天かす      | 大さじ2    |  |       |       |      |      |
| すりごま     | 大さじ1    |  |       |       |      |      |
| かつお削り節   | 1g      |  |       |       |      |      |
| お湯       | 600ml   |  |       |       |      |      |
| エネルギー    | 脂質      | たんぱく質  | カルシウム | 鉄     | 食物繊維 | 塩分   |
| 45kcal   | 2.9g    | 1.4g   | 36mg  | 0.3mg | 1.0g | 1.1g |

| デザート    |         | フルーツヨーグルト  |       |       |      |      |
|---------|---------|--|-------|-------|------|------|
| 材料      | 分量(4人分) | 作り方  |       |       |      |      |
| ヨーグルト   | 400g    | ①みかん缶詰は汁気をきっておく。バナナは輪切りにする。<br>②ヨーグルトにシロップを混ぜ合わせる。<br>③①と②を器に盛る。 |       |       |      |      |
| バナナ     | 2本      |  |       |       |      |      |
| みかん缶詰   | 120g    |  |       |       |      |      |
| 缶詰のシロップ | 小さじ1/4  |  |       |       |      |      |
| エネルギー   | 脂質      | たんぱく質  | カルシウム | 鉄     | 食物繊維 | 塩分   |
| 117kcal | 2.8g    | 3.8g   | 125mg | 0.3mg | 0.6g | 0.1g |

※栄養価は1人分です



この献立の栄養価です♪  
 エネルギー:574kcal  
 脂質:20.8g  
 たんぱく質:22.8g  
 カルシウム:165mg  
 鉄:3.5mg  
 食物繊維:6.4g  
 塩分:2.5g

デザートの栄養価は除く