

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 米を水でよく洗い、麦と混ぜる。 ② 30分程度浸水させてから炊飯器で炊く。				
麦	20g					
水	350ml					
エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	食物繊維	塩分
239kcal	3.7g	0.6g	4mg	0.6mg	0.9g	0g

主菜		豚こまと厚揚げのみそ炒め				
材料	分量(4人分)	作り方				
豚こま肉	250g	① ボウルに豚こま肉、Aの調味料を入れて揉みこんでおく。 ② 厚揚げは一口大に切る。玉ねぎは薄切りにする。 ③ フライパンを熱し、サラダ油をひき①②の具材を炒める。肉の色が変わったら合わせたBの調味料を回し入れ、からめる。 ④ 器に盛り、刻みねぎをちらす。				
酒	大さじ1/2					
しょうゆ	小さじ1/2					
おろししょうが	小さじ1/2					
片栗粉	大さじ1/2					
厚揚げ	160g					
玉ねぎ	1/4コ(50g)					
サラダ油	少々					
みそ	大さじ1					
酒・みりん	各小さじ2					
砂糖	小さじ2					
しょうゆ	小さじ1/2					
青ねぎ	2本					
エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	食物繊維	塩分
215kcal	15.9g	13.9g	107mg	1.6mg	0.7g	0.9g

副菜		ごま油香るチンゲン菜の胡麻和え				
材料	分量(4人分)	作り方				
チンゲン菜	3株(300g)	① チンゲン菜の根元を切り落とし、3cm幅でざく切りにする。電子レンジ600wで2分程度加熱する(またはさっとゆでる)。粗熱をとり、水気を絞る。 ② ボウルに①、ほぐしたかにかま、Aの調味料を加えて和える。				
かにかま	4本					
すりごま	大さじ2					
しょうゆ	小さじ2					
砂糖	小さじ1/2					
ごま油	小さじ2					
エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	食物繊維	塩分
62kcal	2.6g	4.2g	131mg	1.2mg	1.3g	0.6g

献立名

麦ごはん、豚こまと厚揚げのみそ炒め、チンゲン菜の胡麻和え、きのこのかきたま汁、あんこもち

汁物		きのこのかきたま汁				
材料	分量(4人分)	作り方				
にんじん	50g	① にんじんは短冊切りにする。 ② 油揚げもにんじんと同じ程度の大きさの短冊切りにする。しいたけはじくを取り薄切りにする。えのきは石づきを落とし3cm幅に切ってほぐす。白ねぎは斜めに切る。 ③ 鍋にだし汁を入れ、①をいれて煮る。にんじんが柔らかくなってきたら②を加え、火が通るまで加熱する。 ④ 薄口しょうゆ、塩を加え弱火で温める。 ⑤ 片栗粉を同量程度の水(分量外)で水溶き片栗粉にし、沸騰した鍋に入れてとろみをつける。 ⑥ 溶き卵をまわし入れ、器に盛り、小口切りにした青ねぎをちらす。				
油揚げ	1/2枚(15g)					
しいたけ	4枚					
えのき	1/2袋					
白ねぎ	1本					
だし汁	600ml					
薄口しょうゆ	小さじ3					
塩	少々					
片栗粉	小さじ1					
卵	2個					
青ねぎ	2本					
エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	食物繊維	塩分
74kcal	4.9g	3.6g	38mg	0.8mg	1.7g	1.0g

デザート		白玉粉で作るあんこもち				
材料	分量(4人分)	作り方				
白玉粉	75g	① ボウルに白玉粉を入れ、牛乳を少しずつ注ぎながら混ぜ、耳たぶくらいのやわらかさにする。 ② ※硬い場合は牛乳を少しずつ足す。 ③ つぶあんを4等分にして丸めておく。 ④ ①の生地を4等分にし、広げて②のつぶあんを包む。平たくなるよう少ずつぶす。 ⑤ フライパンを中火にかけ、バターを溶かす。③を両面焼き、器に盛る。				
牛乳	65ml					
つぶあん	50g					
バター	10g					
エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	食物繊維	塩分
115kcal	2.1g	2.2g	21mg	0.4mg	0.8g	0.1g

※栄養価は1人分



この献立の栄養価です♪

エネルギー:589kcal
たんぱく質:27.0g
脂質:22.3g
カルシウム:280mg
鉄:4.2mg
食物繊維:4.5g
食塩相当量:2.4g

デザートの栄養価は除く