

朝食



- *ごはん
- *生姜入り味噌汁
- *焼きシシャモ
- *卵の花

エネルギー	510kcal	カルシウム	270mg
たんぱく質	20.2g	食塩相当量	2.3g
脂質	13.9g	野菜使用量	101.0g

昼食



- *トースト
- *ミックスビーンズスープ
- *サラダチキン・レタス
- *果物

エネルギー	465kcal	カルシウム	87mg
たんぱく質	21.9g	食塩相当量	2.0g
脂質	11.0g	野菜使用量	148.5g

夕食



- *ごはん
- *マグロの刺身
- *がんとどきと野菜の煮物
- *カボチャのシナモン揚げ

エネルギー	633kcal	カルシウム	215mg
たんぱく質	35.8g	食塩相当量	2.1g
脂質	15.8g	野菜使用量	151.0g

間食 *カフェオレ



エネルギー	73kcal
たんぱく質	3.6g
脂質	3.9g
カルシウム	115mg
食塩相当量	0.1g

1日平均

エネルギー	1681kcal	カルシウム	687mg
たんぱく質	81.5g	食塩相当量	6.5g
脂質	44.6g	野菜使用量	400.5g

材料: 2人分 *生姜入り味噌汁

作り方

- カブ(1/6~1/8に切る) 80g
- カブの葉(3cmのざく切り) 40g
- 油揚げ(油抜きをしてせん切り) 1/2枚
- だし汁※ 300ml
- 味噌 小さじ2
- おろし生姜 小さじ1

- 鍋にだし汁とカブを入れて火にかける。
- カブが柔らかくなったら、カブの葉と油揚げを入れてひと煮立ちさせ、火を止めて味噌と生姜を溶き入れる。

ポイント 生姜などの薬味をきかせることで、味噌の量を控えめにすることができます。

《1人分》エネルギー:91kcal カルシウム:99mg 食塩相当量:0.9g 野菜使用量:61.0g

※だし汁の栄養価は、かつお・昆布だしで計算を行っています。
市販の顆粒だしやだしパックを使うときは、食塩が含まれていないものがオススメです。



味噌汁やスープなどの汁物は、一般的に食塩量が多くなりがちです。だしをしっかりとって旨味をいかしたり、生姜やネギなどの香味野菜や香辛料をきかせる、薄味でもおいしくいただけますよ。



材料: 作りやすい分量 *卵の花

作り方

- 乾燥ひじき 5g
- 豚肩肉(粗みじん切り) 200g
- ゴボウ(ササガキ) 160g
- ニンジン(ササガキ) 160g
- おから 200g
- サラダ油 大さじ1と2/3
- 水 600ml
- 酒 大さじ1と2/3
- 砂糖 大さじ2と1/2
- しょうゆ 大さじ2と1/2

- ひじきは水でさっと洗った後、たっぷりの水に10~15分漬けて戻す。
- フライパンにサラダ油を入れ、豚肉、ゴボウ、ニンジン、ひじき、おからを順に入れて炒める。
- ②に水、酒を加え、10分くらい煮る。
- 砂糖、しょうゆを入れ、火を弱めて水分がなくなるまで煮る。

ポイント まとめて作って冷凍しておく、常備菜として重宝します。

《1人分(1/8量)》エネルギー:144kcal カルシウム:42mg 食塩相当量:0.8g 野菜使用量:40.0g

材料: 2人分 *ミックスビーンズスープ

作り方

- ニンジン(1cm角) 25g
- タマネギ(1cm角) 25g
- キュウリ(1cm角) 25g
- ブナシメジ 25g
- おろしニンニク 小さじ1/4
- 水 100ml
- ホールトマト缶(カット) 200g(1/2缶)
- ミックスビーンズ 50g
- 塩 指2本でふたつまみ
- A 黒コショウ 少々
- しょうゆ 小さじ1/2
- 砂糖 小さじ1/4
- (あれば)オレガノ 小さじ1/4
- エクストラバージンオリーブオイル 小さじ1/2

- 野菜はすべて1cm角に切る。ブナシメジは石づきを落とし、小さく裂く。
- 鍋に①とおろしニンニク、分量の水を入れ、煮立ったらAを入れる。再度煮立ったら火を弱め、鍋のふたを少しずらして20分煮込む。
- 器に盛り、エクストラバージンオリーブオイルをかけていただく。

ポイント 野菜は冷蔵庫の残り野菜でOK!

《1人分》エネルギー:88kcal カルシウム:33mg 食塩相当量:0.9g 野菜使用量:138.5g