

## 朝食



\*ごはん  
 \*きのこのミルク豚汁 **with ミルク!**  
 \*ブロッコリーとチキンのゴマ和え  
 \*果物

エネルギー	621kcal	カルシウム	142mg
たんぱく質	28.2g	食塩相当量	1.9g
脂質	15.7g	野菜使用量	70.0g

## 昼食



\*スパゲティナポリタン  
 \*ニラの卵炒め  
 \*牛乳 **with ミルク!**

エネルギー	642kcal	カルシウム	293mg
たんぱく質	24.1g	食塩相当量	1.9g
脂質	23.5g	野菜使用量	98.0g

## 夕食



\*ごはん  
 \*鮭のホイル焼き  
 \*ポテトサラダ  
 \*小松菜の煮びたし

エネルギー	559kcal	カルシウム	177mg
たんぱく質	24.8g	食塩相当量	1.9g
脂質	15.3g	野菜使用量	182.5g

## 1日平均

エネルギー	1822kcal	カルシウム	612mg
たんぱく質	77.1g	食塩相当量	5.7g
脂質	54.5g	野菜使用量	350.5g

## 材料: 2人分 \*きのこのミルク豚汁

### 作り方

豚こま切れ(2~3cm幅) ..... 50g  
 サラダ油 ..... 小さじ1/2  
 生椎茸(そぎ切り・軸は薄切り) ..... 2枚  
 ブナシメジ(石づきを取りほぐす) ..... 30g  
 ニンジン(いちょう切り) ..... 20g  
 長ネギ(2~3cmの斜め切り) ..... 30g  
 油揚げ(油抜きして短冊切り) ..... 1/4枚  
 酒 ..... 小さじ2  
 だし汁※ ..... 100ml  
 味噌 ..... 小さじ1と1/2  
 牛乳 ..... 150ml

- 鍋にサラダ油を熱し、豚肉をさっと炒め、きのこ、ニンジンを加えて全体に油が回ったら、酒、だし汁、油揚げを加える。
- 味噌小さじ1強を入れ、アクが出たら除く。ふたをしてニンジンが軟らかくなるまで煮る。
- 牛乳を加えて温め、残りの味噌を入れ、長ネギを加える。

**ポイント** 具沢山な上に牛乳のコクと旨味がプラスされ、味噌は少なめでOK!

《1人分》エネルギー:153kcal カルシウム:107mg 食塩相当量:0.8g 野菜使用量:25.0g

※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。

## 材料: 2人分 \*ブロッコリーとチキンのゴマ和え

### 作り方

サラダチキン★ ..... 50g(約1/3枚)  
 ブロッコリー ..... 90g(約1/2株)  
 すりゴマ ..... 大さじ3  
 しょうゆ ..... 小さじ2  
 A 酢 ..... 大さじ1  
 砂糖 ..... 小さじ2  
 みりん ..... 小さじ1

- サラダチキンは食べやすくほぐす。
- ブロッコリーは小房に分けてゆでる。
- Aの調味料を混ぜ合わせ、食べる直前に和える。

**ポイント** ゴマの風味でしっかり味に。

《1人分》エネルギー:159kcal カルシウム:27mg 食塩相当量:1.1g 野菜使用量:45.0g

## ★ サラダチキン

鶏胸肉 ..... 1枚  
 酒 ..... 大さじ1  
 砂糖 ..... 大さじ1  
 塩 ..... 指3本でひとつまみ  
 コショウ ..... 少々

- 鶏胸肉は皮を外し、調味料を入れた耐熱のポリ袋に入れ、冷蔵庫で一晩漬けておく。
- 鍋底に耐熱皿を敷いて湯を沸かし、沸騰したら①のポリ袋を鍋に入れて15分くらい弱火でゆでる。
- 火を止めてそのまま冷ます。

サラダチキンは  
 作り置きしておく  
 様々な料理にアレンジできて  
 便利です♪

