

朝食



- *オープンサンド
- *ニンジンのグラッセ
- *切り干し大根の甘酢漬け
- *ヨーグルトシェイク **with ミルク!**

エネルギー	433kcal	カルシウム	301mg
たんぱく質	16.7g	食塩相当量	1.9g
脂質	13.3g	野菜使用量	74.0g

昼食



- *ネバネバ丼
- *大根とワカメのスープ
- *果物

エネルギー	649kcal	カルシウム	113mg
たんぱく質	26.3g	食塩相当量	2.8g
脂質	18.7g	野菜使用量	99.0g

夕食



- *ごはん
- *サンマのゴマ煮
- *野菜の揚げ漬け
- *ほうれん草サラダ

エネルギー	737kcal	カルシウム	240mg
たんぱく質	23.3g	食塩相当量	1.2g
脂質	30.3g	野菜使用量	183.0g

1日平均

エネルギー	1818kcal	カルシウム	654mg
たんぱく質	66.3g	食塩相当量	5.8g
脂質	62.3g	野菜使用量	356.0g

材料: 2人分 *ネバネバ丼

作り方

- オクラ 4~5本
- ゴマ油 小さじ1
- 長芋 160g
- 豚ロース肉(生姜焼き用) 180g
- 焼き肉のたれ 大さじ2
- 白いりゴマ 少々
- ごはん 2膳分

- ① オクラは塩(分量外)で板すりしてから輪切りにし、電子レンジで1分くらい加熱してゴマ油をふっておく。長芋はすりおろしておく。
- ② フライパンを熱し、食べやすく切った豚肉を焼いて皿に取り出し、焼き肉のたれで味付けする。
- ③ ごはんを盛った丼に、①と②を盛り付け、白いりゴマを振る。

ポイント 長芋は食塩を体外に排出する働きのあるカリウムを多く含みます。

《1人分》エネルギー:577kcal カルシウム:55mg 食塩相当量:1.6g 野菜使用量:19.0g

材料: 2人分 *大根とワカメのスープ

作り方

- 大根(1cm角) 150g
- カイワレ大根 10g
- 水 300ml
- 固形コンソメ 1/2個
- 塩 指2本でひとつまみ
- コショウ 少々
- しょうゆ 小さじ1/2
- カットワカメ(乾燥) 2g

- ① 大根は1cm角に切る。カイワレ大根は、根を落とし、3cmの長さになる。
- ② 鍋に分量の水と調味料を入れて火にかけ、大根を加えて煮立ったら弱火で5分くらい煮る。
- ③ ②にカイワレ大根とカットワカメを加えて火を止める。

ポイント 野菜たっぷりの食べるスープです。

《1人分》エネルギー:22kcal カルシウム:38mg 食塩相当量:1.2g 野菜使用量:80.0g

まとめて作れば常備菜にピッタリ!野菜は他に、ナスやピーマン、ズッキーニなども美味しいですよ!

材料: 2人分 *野菜の揚げ漬け

作り方

- レンコン 60g
- サイインゲン 40g
- カボチャ 60g
- 揚げ油 適量
- 生姜 1片
- めんつゆ(ストレート) 小さじ2

- ① レンコンは皮をむき、0.5cm位の厚さの半月切り又は輪切りにする。サイインゲンは長さを半分にする。カボチャも0.5cm位の厚さにスライスする。生姜はせん切り(針生姜)にする。
- ② ボウルにめんつゆとせん切りの生姜を合わせておく。
- ③ ①を170℃に熱した揚げ油で素揚げにし、②に漬け込みめんつゆをからめる。

ポイント 油の旨味と生姜をきかせて減塩。

《1人分》エネルギー:165kcal カルシウム:87mg 食塩相当量:0.2g 野菜使用量:80.0g