

朝食



- *ごはん
- *高野豆腐の卵とじ
- *小松菜のツナ和え
- *果物

エネルギー	471kcal	カルシウム	231mg
たんぱく質	20.4g	食塩相当量	1.6g
脂質	9.4g	野菜使用量	65.0g

昼食



- *お好み焼き
- *麦茶

エネルギー	582kcal	カルシウム	134mg
たんぱく質	25.9g	食塩相当量	1.9g
脂質	27.6g	野菜使用量	120.0g

夕食



- *ごはん
- *タラの梅照り煮
- *白菜のクリーム煮 with ミルク!
- *リンゴ入りサツマイモ茶巾

エネルギー	566kcal	カルシウム	179mg
たんぱく質	24.5g	食塩相当量	2.5g
脂質	7.3g	野菜使用量	171.0g

間食 *抹茶ミルク



エネルギー	171kcal
たんぱく質	7.7g
脂質	8.0g
カルシウム	239mg
食塩相当量	0.2g

1日平均

エネルギー	1800kcal	カルシウム	784mg
たんぱく質	78.5g	食塩相当量	6.2g
脂質	52.3g	野菜使用量	355.0g

材料: 2人分 *タラの梅照り煮

作り方

- タラ切り身(80g) 2切れ
- 塩 指2本でひとつまみ
- コショウ 少々
- 小麦粉 適量
- サラダ油 小さじ1
- ニラ(4cmのざく切り) 100g
- 梅干し(細かくちぎる) 1個
- 砂糖 大さじ1
- しょうゆ 大さじ1/2
- 酒 大さじ1/2
- みりん 大さじ1
- 水 100ml

- ① タラは塩、コショウを振り、小麦粉を薄くまぶす。
- ② 梅干し(種ごと)と煮汁の材料を合わせておく。
- ③ フライパンにサラダ油を熱し、中火で①をこんがり焼く。タラをはじに寄せ、空いたところでニラをさっと炒めて取り出す。
- ④ フライパンに②を加え、上下を返しながらかき混ぜながら3分くらい煮て、煮汁をからめてタラを取り出す。
- ⑤ 残った煮汁でニラをさっと煮る。

ポイント 減塩のため、煮汁は残しましょう。

《1人分》エネルギー:149kcal カルシウム:55mg 食塩相当量:1.1g 野菜使用量:50.0g

材料: 2人分 *白菜のクリーム煮

作り方

- 白菜 200g
- ブナシメジ 30g
- ベーコン 10g
- ブロッコリー 40g
- 鶏がらスープの素 小さじ1/3
- 水 150ml
- 塩 指3本でひとつまみ
- 牛乳 100ml
- 片栗粉 大さじ1
- 水 大さじ2
- おろし生姜 適量

- ① 白菜は軸と葉に切り分け、軸はそぎ切り、葉はざく切りにする。ブナシメジは、石づきを除いてほぐす。ベーコンは1cm幅に切る。
- ② ブロッコリーは小房に分け、色よくゆでておく。
- ③ 鍋にAと①を入れて火にかけ、煮立ったら塩を加えて3~4分煮る。
- ④ ②と牛乳を加え、煮立ったら水溶き片栗粉を加えて混ぜ、ひと煮立ちさせてとろみをつける。
- ⑤ 器に盛り、おろし生姜を添える。

ポイント これ1品で1日にとりたい野菜の1/3量が取れます。

《1人分》エネルギー:96kcal カルシウム:110mg 食塩相当量:1.3g 野菜使用量:121.0g

材料: 6個分 *リンゴ入りサツマイモ茶巾

作り方

- リンゴ 1/2個
- サツマイモ 200g
- 砂糖 大さじ2
- 水 大さじ1
- レモン汁 小さじ1
- 砂糖 大さじ2
- みりん 大さじ1/2
- 塩 指2本でひとつまみ

- ① リンゴは皮をむいて5mm角に切り、Aと一緒に小鍋に入れて火にかけ、焦がさないように煮含める。
- ② サツマイモは2cm位の厚さの輪切りにして皮をむき、水にさらしてアク抜きをする。
- ③ ②を耐熱容器に入れ、水50mlを加え、ラップをして約8分電子レンジにかける。竹串が通ったら裏返しをして鍋に移し、Bを加え、弱火にして混ぜ合わせる。
- ④ ③の粗熱が取れたら①を加えて混ぜ、6等分してラップで包んで茶巾に絞る。

ポイント リンゴとサツマイモでカリウム補給!

《1個分》エネルギー:79kcal カルシウム:12mg 食塩相当量:0.1g