

主食で手軽に栄養補給

<こんぶと大豆の炊き込みご飯>



●食事は、「たくさん」よりも「まんべんなく」食べましょう!

- ・ご飯、パン、めん類などの主食を必ず食べましょう。
- ・おかずは、魚、肉、卵、大豆製品などのたんぱく質をしっかりとりましょう。
- ・野菜などのおかずも忘れずにとりましょう。
- ・牛乳・ヨーグルトなどの乳製品も毎日とりましょう。

材 料	2人分×2回分	作り方
米	2合	① 米はといて、水をきる。炊飯器の内釜に米とAを入れ、目盛りに合わせて水を加え、ひと混ぜする。 ② ①にBをのせて普通に炊飯する。 ③ 炊きあがったら、全体をふんわり混ぜ合わせて出来上がり。
A 酒	大さじ2	
しょうゆ	小さじ2	
塩	小さじ1/4	
スキムミルク	大さじ3	
B にんじん(せん切り)	20g	
切りこんぶ	10g	
ゆで大豆	150g	
桜エビ	10g	

- ・大豆、桜エビ、スキムミルク・・・たんぱく質とカルシウム豊富な食材を使って炊き込みました。
- ・スキムミルクの代わりに低脂肪牛乳100mlを入れ、目盛りに合わせて水を加えて炊いてもOKです。
- ・こんぶのだしや桜エビの香ばしい香りで、ミルク味が気になりません。

※栄養価：1人分

エネルギー	たんぱく質	脂 質	カルシウム	食塩相当量
382 kcal	13.3g	4.3g	160mg	1.2g