



☆ 1食当たりの栄養価 エネルギー603Kcal たんぱく質27.8g 脂質23.6g 食塩2.6g

1. 桜えびとしょうがの炊き込みごはん (1人分120g)

エネルギー216Kcal タンパク質7.1g 脂質0.5g カルシウム94mg 食塩0.6g

材料／4人分

米・・・・・・・・・・2カップ
酒・・・・・・・・・・大さじ2
桜えび(乾)・・・・20g
しょうが・・・・・・適宜
塩・・・・・・・・・・小さじ1/2
長生ねぎ・・・・・・少々

<作り方>

- ① 米は炊く1時間前に研いでおく。
- ② フライパンに桜えびを入れ、香りがたつまで弱火で炒る。
- ③ ①に酒を入れて2合の目盛りまで水を加える。塩と桜えび、生姜を入れてて炊く。
- ④ 炊き上がったたら蒸らし、サックリと混ぜてからご飯を盛り、小口切りにした長生ねぎを散らす。

2. 鯖の立田揚げラビゴットソース

エネルギー139Kcal タンパク質7.7g 脂質8.9g カルシウム17mg 食塩0.7g

材料／7人分

鯖(三枚おろし)・・・30～40g
(酒/塩こしょう)・・・少々
片栗粉・・・・・・・・適宜
サラダ油・・・・・・・・適宜
新玉ねぎ・・・・・・80g
きゅうり・・・・・・120g
トマト・・・・・・120g
A { オリーブオイル・大さじ2
酢・・・・・・・・大さじ3
砂糖・・・・・・・・大さじ1/2
塩・・・・・・・・小さじ1/2
サニーレタス・・・・適宜

<作り方>

- ① 鯖に酒と塩こしょうをふり10分位おいてから、余分な水分をふき取る。
- ② 野菜はみじん切りにする。(トマトはタネを除く)
- ③ Aの調味料ときゅうり以外の野菜を入れて混ぜ合わせ、冷蔵庫で冷やしておく。
(食べる直前にきゅうりを入れる)
- ④ 魚に片栗粉をまぶし、180℃の油で揚げる。
- ⑤ サニーレタスを敷き、魚をのせてからソースをかける。

3. かぼちゃのミルクそばろ煮

エネルギー103Kcal タンパク質5.8g 脂質3.3g カルシウム64mg 食塩0.4g

材料／7人分

かぼちゃ・・・・・・・・1／4個
(正味400g)

A { 牛乳・・・・・・・・400ml
めんつゆ(3倍濃縮)大さじ2
鶏ももひき肉・・120g
塩・・・・・・・・少量

＜作り方＞

- ① かぼちゃは種とわたを取り除き、2cm角に切り面取りをする。
- ② フライパンにAを入れて箸で混ぜ、ひき肉がほぐれたら①のかぼちゃを加え、クッキングシートでおとし蓋をして中火にかける。
- ③ 煮立ったら火をやや弱くし、やわらかくなるまで煮る。仕上げに塩を加え味を調える。

4. おからサラダ

エネルギー78Kcal タンパク質2.6g 脂質6.6g カルシウム13mg 食塩0.3g

材料／7人分

おから・・・・・・・・100g
ツナ缶(油漬け)・・1缶
きゅうり・・・・・・・・1本
鰹節・・・・・・・・小袋1パック
塩・・・・・・・・少々
醤油・・・・・・・・大さじ1/2
マヨネーズ・・・・・50g
豆乳・・・・・・・・大さじ2
酢・・・・・・・・大さじ1

＜作り方＞

- ① きゅうりは輪切りにして塩もみしておく。
- ② ボウルにツナ缶とマヨネーズをあらかじめ軽く合わせておく。
- ③ ②に鰹節以外の材料を加え、しっとりするまで混ぜ合わせ最後に鰹節を入れ、味の調整を行う。



5. ふわふわだし巻き卵

エネルギー67Kcal タンパク質4.6g 脂質4.3g カルシウム52mg 食塩0.6g

材料／7人分

卵・・・・・・・・・・4個
絹ごし豆腐・・・・・300g
ほうれん草・・・・・40g
人参・・・・・・・・20g
 { 白だしつゆ・・小さじ2
 塩・・・・・・・・小さじ1
 砂糖・・・・・大さじ1
サラダ油・・・・・適宜

＜作り方＞

- ① ほうれん草と人参は下茹でし、みじん切りにする。
- ② 絹ごし豆腐をよくつぶし、なめらかにする。
(ざるに一度通すとより滑らかな口当たりになる)
- ③ 軽く溶いた卵、材料を加えてよく混ぜ合わせる。
- ④ 卵焼きの要領で焼いていく。