

<昼食>

☆じゃがいもとお松菜のごま和え(2人分)

じゃがいも	100g	すりごま	大さじ2・1/3
お松菜	60g	砂糖	大さじ1/2
		しょうゆ	小さじ1

- ① ジャがいもは3cmの太めのせん切りにして、水にさらし、ゆでる。
 - ② お松菜は色よくゆで、食べやすい大きさに切る。
 - ③ ①②にすりごま、砂糖を加えて和える。
 - ④ 最後にしょうゆを入れて和える。
- ※じゃがいもやお松菜は電子レンジで加熱してもOKです。



【参考】	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	食物繊維 (g)	食塩相当量 (g)
1人分栄養素量	96	2.5	4.0	138	2.2	1.0

副菜	1つ
----	----

☆わかさぎ煮干しと川えびのかき揚げ(2人分)

わかさぎ煮干し	30 g	天ぷら粉	80 g
川えび	20 g	水	適量
たまねぎ	60 g	揚げ油	適量
みつば	20 g		

- ① たまねぎは、繊維に添って薄切りにする。
- ② みつばは、2 cmにざく切りする。
- ③ わかさぎ・川エビ・たまねぎ・みつばを、水で溶いた天ぷら粉で和える。
- ④ 油でカラッと2つに揚げる。



【参考】	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	食物繊維 (g)	食塩相当量 (g)
1人分栄養素量	507	9.0	36.0	120	1.7	0.8

副菜	1つ
主菜	1つ