

<夕食>

☆麦ごはん(2人分)

米	1合
押し麦	50g
水	100cc

- ① 米は研いで、炊飯器の水加減に合わせる。
- ② 押し麦を入れて、水100ccを加えて30分くらいおき、炊飯する。



【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	337	5.4	0.8	9	2.9	0

主食	2つ
----	----

☆味噌けんちん汁(2人分)

白菜	50g	味噌	15g
ごぼう	30g	だし汁	300ml
里いも	30g		
だいこん	20g		
にんじん	20g		
油揚げ	10g		

- ① 白菜は食べやすい大きさにざく切りする。
- ② ごぼうは、ささがきにして水にさらす。
- ③ 里いもは皮をむき4等分する。
- ④ だいこん・にんじんは半月に切る。
- ⑤ 油揚げは短冊に切る。
- ⑥ だし汁に具材をすべて入れて柔らかくなるまで煮込み、味噌で調味する。



【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	69	3.8	2.5	52	2.2	1.1

副菜	1つ
----	----

☆豚肉のくずたたき(2人分)

豚肉(しゃぶしゃぶ用)	160g	A	にんにく(すりおろし)	少々
片栗粉	小さじ2		たまねぎ(すりおろし)	40g
生姜	少々		しょうゆ	小さじ2
酒	少々		酢	小さじ2
トマト	80g		砂糖	小さじ1/4
きゃべつ	60g		塩	少々

- ① 豚肉は一口大に切り、片栗粉を薄くまぶす。
- ② 熱湯に薄切り生姜と酒を加え、①の豚肉を入れ、白っぽくなるまでゆで、手早く氷水にとり、引き上げる。
- ③ トマトはくし切りにし、きゃべつは千切りにして氷水に放ってパリッとさせる。
- ④ Aを混ぜ合わせてたれを作る。
- ⑤ 器にきゃべつを敷き、トマトを添え、②の豚肉を盛り付けてたれをかける。



【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	160	19.6	4.5	24	1.2	1.5

副菜	1つ
主菜	3つ

☆れんこんサラダ(2人分)

れんこん	100g
きゅうり	40g
A マヨネーズ	大さじ1
カレー粉	少々

- ① れんこんは半月に薄く切り酢水にさらし、軽く茹でて水をよくきる。
- ② きゅうりは薄く輪切りにする。
- ③ Aを混ぜ、①②を和える。



【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	78	1.3	4.8	16	1.2	0.2

副菜	1つ
----	----