朝食向け和定食！

9

エネルギー
542kcal
たんぱく質
31.7g
食塩相当量
2.8g

カルシウムもたっぷり！
しらすおろし

湯葉を使った珍しいどんぶり！
生湯葉丼

味噌汁に卵を入れてたんぱく質
小松菜と卵の味噌汁

しらすおろし

材料（１人分）

しらす干し・・・大さじ2（10g）
だいこん・・・50g
ポン酢しょうゆ・・・小さじ1（6g）

作り方

1 だいこんおろしを器に入れ、しらす干しを散らして、ポン酢しょうゆをかける。

エネルギー
24kcal
たんぱく質
2.7g
食塩相当量
0.9g

生湯葉丼

材料（１人分）

ご飯　小ぶりの丼・・・150g
生湯葉・・・80g
温泉卵・・・1個
刻み海苔・・・0.5g
小ねぎ・・・ 1本（5g）
わさび・・・少量（お好みで）
鰹節・・・3g
麺つゆ（3倍濃縮）・・・大さじ1（21g）

作り方

1 温かいご飯を丼に盛り、生湯葉をのせる。
2 中央に温泉卵を割り入れ、小ねぎ、鰹節、刻み海苔をのせ、麺つゆを回しかける。

エネルギー
458kcal
たんぱく質
24.1g
食塩相当量
0.7g

小松菜と卵の味噌汁

材料（２人分）

小松菜・・・80g
卵・・・1個
水・・・360cc
顆粒だし・・・小さじ1/2（1.5g）
味噌・・・大さじ2/3（12g）

作り方

1 小松菜は葉と茎を3cmのざく切りにし、卵を溶いておく。
2鍋に水を入れて沸かし、顆粒だしとみそを加える。
3溶き卵を流し入れて素早くかき混ぜ、小松菜を加えて火を消す。

エネルギー
62kcal
たんぱく質
5.0g
食塩相当量
1.1g

朝食向け洋定食！

エネルギー
548kcal
たんぱく質
28.9g
食塩相当量
3.1g

彩りが食欲をそそる！
ブロッコリーの
ココット

市販品のスープにひと手間！
トマトポタージュスープ

ロールパン

ブロッコリーのココット

材料（１人分）

ブロッコリー・・・5房（75g）
卵・・・1個
ベーコン・・・ 1枚（17g）
とろけるチーズ・・・20g
塩・・・少量
こしょう・・・少量
トマトケチャップ・・・小さじ2（12g）

作り方

1 ベーコンは2～3センチの長さに切る。ブロッコリーは火が通りやすいように1房を3つくらいに分けておく。
2 電子レンジが使える器にブロッコリーとベーコンを敷き卵を割り入れ、爪楊枝で2～3か所刺す（忘れると卵が破裂するので必ず行う）。
3 2にとろけるチーズをのせ、塩こしょうをふり、電子レンジで3分程度卵に火が通るまで加熱する。
4 お好みの量でケチャップをかける。

エネルギー
268kcal
たんぱく質
17.7g
食塩相当量
1.4g

ロールパン

材料（１人分）

ロールパン・・・2個（60g）

エネルギー
190kcal
たんぱく質
6.1g
食塩相当量
0.7g

トマトポタージュスープ

材料（１人分）

じゃがいもポタージュスープ（市販品）
・・・1/2袋
スキムミルク・・・大さじ2（12g）
水・・・150ml
ミニトマト・・・3個（30g）
ドライパセリ・・・少量（お好みで）

作り方

1 ミニトマトを4等分する。
2 なべにじゃがいもポタージュスープ、スキムミルク、水を入れ、よく混ぜてから火にかける。
3 1のミニトマトを加えてひと煮立ちさせたら器に入れ、ドライパセリを散らす。

エネルギー
91kcal
たんぱく質
5.1g
食塩相当量
0.9g

昼食向け和定食！

11

エネルギー
478kcal
たんぱく質
20.1g
食塩相当量
2.9g

カルシウム豊富な食材の組み合わせレシピ！
さつま揚げと小松菜のさっと炒め

お吸い物

缶詰をご飯と一緒に炊くだけ！ さんま缶の炊き込みごはん

さんま缶の炊き込みごはん

材料（作りやすい分量）

無洗米・・・2合
サンマ蒲焼の缶詰・・・1缶
しめじ・・・60g
生姜（お好みで）・・・ 20g
青ねぎ（小口切りをお好みで）
A
- 和風顆粒だし・・・小さじ2（6g）
- 酒・・・大さじ2（30g）
- みりん・・・大さじ2（36g）

作り方

1 炊飯器に無洗米と2合分の水を入れ、大さじ4杯（調味料分）をすくい出し、30分間浸水する。
2 しめじは石づきをとり、ほぐしておく。
3 針生姜を準備する。
4 浸水時間を過ぎたら、1の炊飯器にAの調味料を加え、しめじとサンマをあらほぐしいれて炊く。
5 ご飯が炊けたらよく混ぜ茶椀に盛り、お好みで青ねぎを散らし針生姜をこんもりのせる。

エネルギー
332kcal
たんぱく質
8.2g
食塩相当量
0.8g

さつま揚げと小松菜のさっと炒め

材料（２人分）

さつま揚げ・・・4枚（100g）
小松菜・・・1と1/2株（70g）
サラダ油・・・少量（0.7g）
にんにくチューブ・・・1g
B
- おろししょうがチューブ・・・少量
- しょうゆ・・・小さじ1/4(1.5g)
- 酒・・・小さじ1/2(2.5g)

ごま油・・・小さじ1/4(1g)

作り方

1 さつま揚げは1センチの薄切りにする。
2 小松菜を4センチの長さに切る。
3 フライパンにサラダ油をひき、にんにくを炒め、香りがでたら小松菜を炒める。
4 3にさつま揚げを加え、Bで味をととのえたら、香りづけにごま油を回しいれる。

エネルギー
85kcal
たんぱく質
6.9g
食塩相当量
1.1g

お吸い物

材料（２人分）

豆腐（絹ごし）・・・160g
小ねぎ・・・大さじ1（3g）
めんつゆ（3倍濃縮）・・・大さじ1（21g）
水・・・270㎖

作り方

1 小ねぎは小口切りにし、豆腐は食べやすい大きさに切る。
2 鍋に水とめんつゆを入れて火にかけ、沸騰したら1を加えて再び煮立つまで煮る。

エネルギー
61kcal
たんぱく質
5.0g
食塩相当量
1.0g

昼食メニュー！

キャベツ＆トマト添え
エネルギー
654kcal
たんぱく質
24.0g
食塩相当量
2.8g
レトルトカレーと市販品のかけざんレシピ！ カツカレー

カツカレー、キャベツ＆トマト添え

材料（１人分）

ごはん1杯・・・150g
一口カツ（市販品）・・・1枚（40g）
レトルトカレー ・・・1袋（200g）
キャベツ・・・20g
トマト・・・1/4個（50g）

作り方

1 一口カツを耐火性のクッキングシートにのせ、オーブントースターで2分焼いたあと、食べやすい大きさにカットする。
2 キャベツは千切りに、トマトは櫛形に切る。
3 お湯で温めたレトルトカレーを1にかけ、2をお皿に盛る。

エネルギー
654kcal
たんぱく質
24.0g
食塩相当量
2.8g

昼食メニュー！

トマトサラダ
エネルギー
517kcal
たんぱく質
21.2g
食塩相当量
3.9g
冷凍スパゲティにひと工夫！
ミートソーススパゲティ

ミートソーススパゲティ、トマトサラダ

材料（１人分）

冷凍ミートソーススパゲティ・・・1袋
粉チーズ・・・3g
トマト・・・80g
きゅうり・・・20g
ドレッシング・・・小さじ2
こしょう・・・少々

作り方

1 冷凍ミートソーススパゲティを商品の表示どおりにレンジで加熱し、粉チーズをかける。
2 トマトは1cm幅にスライスし、きゅうりは5mm角に切る。皿にトマトを盛りつけ、きゅうりをのせてドレッシングをかける。

エネルギー
517kcal
たんぱく質
21.2g
食塩相当量
3.9g

昼食メニュー！

カニカマのもずく酢あえ
エネルギー
385kcal
たんぱく質
20.5g
食塩相当量
3.3g
めんつゆ×豆乳の珍しいメニュー！
豆乳かきたまうどん

豆乳かきたまうどん

材料（１人分）
うどん・・・3/4玉（150g）
卵・・・1個
豆乳・・・1/2カップ（100mℓ）
小ねぎ・・・大さじ1（5g）
鰹節・・・3g
白いりごま・・・1.5g
麺つゆ(3倍濃縮)・・・小さじ2（14g）
水・・・50mℓ

作り方
1 うどんを商品の表示どおりにレンジで加熱する。
2 ねぎは小口切りにし、卵を割りほぐしておく。
3 豆乳と水、麺つゆ、を入れた鍋を火にかけ、沸騰したら 2 の卵をまわし入れる。
4 卵が浮いてきたら 1 のうどんを加え、再沸騰したらねぎと白いりごまを加える。
5 器に 4 を盛り、鰹節をふりかける。

エネルギー
339kcal
たんぱく質
17.2g
食塩相当量
2.2g

カニカマのもずく酢あえ

材料（１人分）
カニ風味かまぼこ（市販品）・・・4本（22g）
もずく酢（市販品）・・・1パック（70g）
きゅうり・・・1/3本（30g）
しょうが（市販品）・・・1cm（1g）

作り方
1 きゅうりを千切りにする。
2 ボウルに、もずく酢、きゅうり、カニ風味かまぼこ、しょうがを入れて混ぜる。

エネルギー
46kcal
たんぱく質
3.3g
食塩相当量
1.1g

昼食メニュー！

15

もやしのナムル
エネルギー
538kcal
たんぱく質
22.9g
食塩相当量
4.7g
中華丼の具を使って具だくさんあんかけを！ あんかけ焼きそば

あんかけ焼きそば

材料（１人分）

焼きそば・・・１人前（150g）
レトルト中華丼の具・・・１人前（200g）
サラダチキン・・・1/3袋（38g）

エネルギー
483kcal
たんぱく質
20.9g
食塩相当量
3.8g

作り方

1 油をひいたフライパンで焼きそばを軽く炒め、そのまま焦げ目がつくまで片面を焼く。
2 焦げ目がついたら、ひっくり返し、もう片面も焼く。
3 レトルト中華丼の具を商品の表示どおりに温める。
4 サラダチキンを袋から取りだし、スライスする。
5 麺に、4 のサラダチキンをのせ、3 の中華丼の具をかける。

もやしのナムル

エネルギー
55kcal
たんぱく質
2.1g
食塩相当量
0.9g

材料（１人分）

もやし・・・半袋（100g）
しょうゆ・・・小さじ1/2（3g）
ごま油・・・小さじ1（4g）
鶏ガラスープの素・・・小さじ1/3（1.0g）

作り方

1 もやしを耐熱性の器に入れてラップをし、電子レンジで2分程度加熱したら、ザルにあげて水気を切っておく。
2 ボウルに、1 のもやしとしょうゆ、ごま油、鶏ガラスープの素を混ぜこむ。