

# ～バランスよく食べよう～

- <主 食> ご飯
- <主 菜> 豆腐のステーキきのこソース
- <副 菜> キャベツと人参のごまマヨ
- <汁 物> 野菜のスープ煮
- <おやつ> 抹茶ミルク



## ご飯 (4人分)

<材 料>	<作り方>
米 2合(300g)	① 米は研いで炊飯器に入れ、水を目盛の線まで入れ、30分以上浸漬させてから、炊飯器で炊く。
水 330ml	
※水は炊飯器の目盛に合わせる	

## 豆腐のステーキきのこソース (4人分)



<材 料>	<作り方>
木綿豆腐 400g	① 豆腐は厚みを半分に切ってキッチンペーパーにのせ、水気を切る。しいたけは3mm幅に切る。しめじは根元を切ってほぐす。生姜はすりおろす。ねぎは小口切りにする。
しいたけ 8枚(120g)	
しめじ 120g	
A <ul style="list-style-type: none"> <li>〔生姜 60g</li> <li>めんつゆ(3倍濃縮) 大さじ2</li> <li>酒 大さじ2</li> <li>粗挽き黒こしょう 少々</li> </ul>	② フライパンに油を熱し、豆腐を両面きつね色に焼き、器に取り出す。
バター 大さじ1と1/3	
油 小さじ2	※ しいたけとしめじはしっかりと炒めて、きのこの旨みを引き出しましょう。
ねぎ 20g	

## キャベツと人参のごまマヨ (4人分)

<材 料>	<作り方>
キャベツ 200g	① キャベツは3cm幅に切る。人参は薄い半月切りにする。
人参 80g	
〔白すりごま 大さじ1と1/3	
A マヨネーズ 大さじ1と1/3	② それぞれを茹でて水けを絞り、器に盛る。
〔しょうゆ 小さじ1	



## 野菜のスープ煮 (4人分)

<材 料>		<作り方>	
玉ねぎ	280g	①	玉ねぎは2cm角に切り、人参は薄いいちょう切りにする。
人参	200g		レタスは小さくちぎる。
レタス	200g	②	鍋を火にかけてバターを溶かし、玉ねぎと人参をサッと炒める。
無塩バター	小さじ2		
水	4カップ	③	水と固形コンソメを加えて煮立て、弱火にして煮る。
固形コンソメ	1/2個	④	野菜が柔らかくなったら、レタスを加えて2~3分煮、塩
塩	少々		を加えて味を整え、火を止める。

★1日分の野菜摂取量の半分以上が補えます。

## 抹茶ミルク (4人分)

<材 料>		<作り方>	
抹茶	小さじ2	①	抹茶と砂糖を混ぜ合わせて、熱湯でよく溶かす。
砂糖	大さじ1と1/3		(茶せんがあると便利)
熱湯	大さじ4	②	①に冷たい牛乳を加えて混ぜる。
牛乳	480ml		



### 【今日の献立の栄養価】

		エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カリウム (mg)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	食物繊維 (g)	食塩 (g)	
ごはん 150g		252	3.8	0.5	44	5	0.2	0.5	0.0	
豆腐のステーキ きのこソース		155	8.9	9.5	396	96	1.6	2.8	1.1	
キャベツと人参の ごまマヨ		66	1.6	4.7	179	64	0.5	1.8	0.4	
野菜のスープ煮		69	1.5	2.0	357	39	0.4	3.1	0.9	
抹茶ミルク		95	4.3	4.7	207	136	0.2	0.4	0.1	
合計		637	20.1	21.4	1,183	340	2.9	8.6	2.5	
1 日 分 の 必 要 量	50~64歳	女	1,950	83.0	54.0	2,600	650	11.0	18.0	6.5
		男	2,600	110.0	72.0	3,000	750	7.5	21.0	7.5
	65~74歳	女	1,850	78.0	51.0	2,600	650	6.0	17.0	6.5
		男	2,400	102.0	67.0	3,000	750	7.5	20.0	7.5
	75歳以上	女	1,650	70.0	46.0	2,600	600	6.0	17.0	6.5
		男	2,100	89.0	58.0	3,000	700	7.0	20.0	7.5