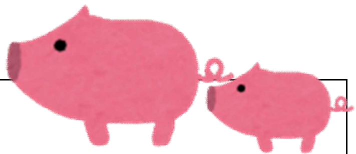
～バランスよく食べよう～

<主　食> ご飯
<主　菜> ヒレカツ
<副　菜> 小松菜ののりマスタード和え
<汁　物> ごほうと豆腐のかみなり汁
<おやつ> グレープフルーツかん

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		

ヒレカツ　（４人分）

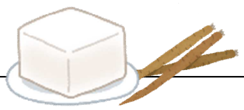


<材　料>		<作り方>
A 天ぷら粉	大さじ４	①　Ａの材料は混ぜ合わせておく。
A 水	大さじ４	②　豚肉に塩、こしょうを振り、①、パン粉の順に衣を付ける。
豚ヒレ肉	２４０ｇ	③　フライパンに油を熱し、②を入れて弱めの中火～弱火で片面３分ずつ、両面を焼く。
塩	小さじ１	④　サッと洗って水気をふいたベビーリーフ、くし形切りにしたトマト、レモンとともに③を器に盛り、ソースをかける。
こしょう	少々	
パン粉	３２ｇ	
油	大さじ２	
リーフレタス	６０ｇ	
トマト	２００ｇ	
レモン（半月切り）	４枚	※脂肪の少ない部位のヒレを選び、焼きカツにすれば、カロリーを抑えることができます。肉は、厚さ１㎝の３枚に分け、食べごたえを出します。
ウスターソース	小さじ２	

小松菜ののりマスタード和え　（４人分）

<材　料>		<作り方>
小松菜	２８０ｇ	①　小松菜はサッと茹で、水に浸けて冷まし、水気をしっかりしぼって、４㎝長さに切る。
もみのり	２ｇ	②　①とカッコの材料を混ぜ合わせる。
めんつゆ（3倍濃縮）	大さじ１	
粒マスタード	小さじ２	

ごぼうと豆腐のかみなり汁　（４人分）



＜材　料＞

ごぼう	８０ｇ
木綿豆腐	２００ｇ
だし汁	３カップ分
水	４カップ
昆布	８ｇ
かつおぶし	１６ｇ
みそ	大さじ２
ごま油	小さじ２
ねぎ	８ｇ
粉山椒（好みで）	少々

＜作り方＞

① 昆布とかつおぶしで、だし汁をとっておく。

② ごぼうは斜め薄切りにし、水にさらして水気を切る。豆腐はひと口大にちぎり（切ってもよい）、キッチンペーパーなどにのせる。

③ 鍋にごま油を熱し、ごぼうを入れてサッと炒め、ふたをして弱火で１分ほど蒸し炒める。だしを加えて煮立て、ふたをして１分ほど煮る。

④ 豆腐を加え、みそを溶き入れて、再び煮立ってきたら器に盛り、小口切りにしたねぎを散らす。

※ 好みで、粉山椒をふる。

グレープフルーツかん　（６人分）

＜材　料＞

グレープフルーツ	２個（400ｇ）
水	２カップ
粉寒天	４ｇ
砂糖	大さじ４

＜作り方＞

① グレープフルーツは薄皮をむき、半分にほぐす。

② 鍋にカッコの材料を入れ、混ぜながら火にかけ、煮立ったら弱火にし、混ぜながら２分ほど煮る。砂糖を加えて混ぜ、再び煮立ったら火を止める。①を加えて混ぜ、容器に移して冷まし、冷蔵庫で冷やす。

③ 器に、スプーンですくって盛り付ける。

【今日の献立の栄養価】

			エネルギー（kcal）	たんぱく質（ｇ）	脂質（ｇ）	カルシウム（mg）	鉄（mg）	食物繊維（g）	食塩（g）
ごはん　150g			252	3.8	0.5	5	0.2	0.5	0.0
ヒレカツ			214	15.9	9.0	35	1.0	1.6	1.9
小松菜の海苔マスタード和え			21	1.6	0.4	122	2.1	1.5	0.6
ごぼうと豆腐のかみなり汁			77	4.3	4.4	58	0.8	1.6	0.6
グレープフルーツかん			51	0.6	0.1	11	0.1	1.0	0.0
合計			615	26.2	14.4	231	4.2	6.2	3.1
１日分の必要量	50～64歳	女	1,950	83.0	54.0	650	11.0	18.0	6.5
		男	2,600	110.0	72.0	750	7.5	21.0	7.5
	65～74歳	女	1,850	78.0	51.0	650	6.0	17.0	6.5
		男	2,400	102.0	67.0	750	7.5	20.0	7.5
	75歳以上	女	1,650	70.0	46.0	600	6.0	17.0	6.5
		男	2,100	89.0	58.0	700	7.0	20.0	7.5