

～バランスよく食べよう～

- <主 食> ご飯
- <主 菜> 鶏のから揚げ風
- <副 菜> れんこんと人参のみそきんぴら
- <汁 物> レタスのわかめスープ
- <おやつ> ヨーグルト豆乳ケーキ



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	

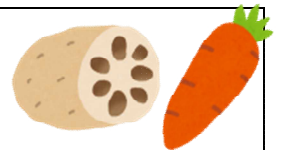
鶏のから揚げ風 (4人分)



<材 料>	<作り方>
鶏もも肉(皮なし) 240g	① 鶏肉は火が通りやすいように薄めのそぎ切りにし、Aの材料を合わせたものをよくからめておく。
しょうゆ 大さじ1弱	② フライパンに油を引いて弱めの中火で熱し、①に上新粉をまぶして入れ、片面2分ずつ、両面を焼く。
しょうが(おろす) 15g	③ 器に②を盛り、レモンを添える。
酒 大さじ1弱	
こしょう 少々	
上新粉 大さじ2と1/2	※まぶす粉は、小麦粉より上新粉の方が油を吸わないのでおすすめです。
油 大さじ2/3	
レモン 1/2個	

れんこんと人参のみそきんぴら (4人分)

<材 料>	<作り方>
れんこん 200g	① れんこんは薄い半月切りにする。
人参 200g	② 人参は3cm長さのせん切りにする。
みそ 大さじ1と1/3	③ フライパンにオリーブ油を熱し、①、②を炒め、しんなりしたらカッコの調味料を加え、混ぜながら炒める。みそと酒を混ぜてから加えると、全体にからみやすくなる。
酒 大さじ4	
オリーブ油 大さじ1と1/3	



レタスのわかめスープ（4人分）

<材 料>		<作り方>	
レタス	120 g	①	レタスはひと口大にちぎる。長ねぎは斜め薄切りにする。
長ねぎ	40 g	②	わかめは水に浸けて戻し、水気を切っておく。
わかめ（乾）	8 g	③	鍋にカッコの材料を入れて煮立て、長ねぎ、わかめ、レタスを入れてサッと煮る。
水	3カップ（600ml）	④	③を器に盛り、ラー油をたらす。
鶏がらスープの素	小さじ1		
酒	大さじ2		
こしょう	少々		
ラー油	少々		



ヨーグルト豆乳ケーキ（4人分）

<材 料>		<作り方>	
無調整豆乳	1カップ	①	カステラは1 cm角に切り、飾り用に少し残し、残りはグラスに入れて指で押し、浮かないように固める。
ヨーグルト（無糖）	210 g	②	耐熱ボールにカッコの材料を入れて5分置き、電子レンジで30秒加熱して溶かす。砂糖を加えて混ぜ、レモン汁を入れて混ぜる。
砂糖	54 g	③	②に、室温に5分ほど置いたヨーグルト、豆乳を加えてよく混ぜ、氷水にあてて混ぜながら冷やし、①のグラスに注ぎ、冷蔵庫に入れて、冷やし固める。
粉ゼラチン	大さじ1	④	上に飾り用のカステラを添える。
水	大さじ4		
レモン汁	大さじ2		
カステラ	65 g		



【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
鶏のから揚げ風			135	14.1	5.1	183	15	1.6	0.6	0.7
れんこんと人参の みそきんぴら			118	2.2	4.6	393	30	0.6	2.7	0.9
レタスの わかめスープ			35	0.8	2.0	196	29	0.3	1.3	0.8
ヨーグルト 豆乳ケーキ			173	6.8	3.5	212	78	0.8	0.2	0.1
合計			713	27.7	15.7	1,028	157	3.5	5.3	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