

～たんぱく質を摂りましょう～

- <主 食> しらす干しと塩昆布の大豆おにぎり
 <主 菜> 生揚げとひき肉のトマト煮
 <汁 物> 野菜たっぷりミルクスープ
 <おやつ> りんごパンケーキ

ご飯 （4人分）

＜材 料＞	＜作り方＞
米 1と1/2合（225g） 水 250ml ※水は炊飯器の目盛に合わせる	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。

しらす干しと大豆の塩昆布おにぎり（4人分）

＜材 料＞	＜作り方＞
ごはん 480g 大豆水煮 80g 塩昆布 10g しらす干し 20g いりごま 小さじ2（4g）	① 塩昆布は、食べやすい長さに切る。 ② 温かいごはん①、大豆水煮、しらす干し、いりごまを入れ、よく混ぜ合わせる。 ③ ②を4等分にし、ラップにのせて握る。

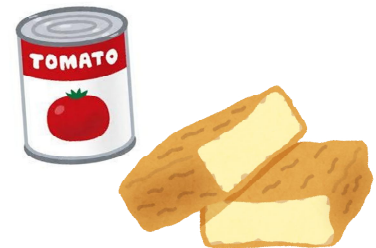
※ 炊き上がったごはんに、具材を入れるだけ。時間がないときでも手軽に食べることができます。

※ 具材は何でも OK。冷蔵庫に残っている食材、お好みの具材を入れアレンジしましょう。



生揚げとひき肉のトマト煮 （4人分）

<材 料>		<作り方>	
生揚げ	260g	①	生揚げは熱湯をかけて油抜きをして、1.5cm角くらいに切る。
豚ひき肉	100g	②	玉ねぎはみじん切りにする。しめじは石づきを除いて小房に分ける。
玉ねぎ	60g	③	フライパンに油を熱し、しょうが、にんにく、玉ねぎを入れて炒める。ひき肉を加えてさらに炒め、ひき肉の色が変わってきたらしめじを加える。
しめじ	60g	④	トマト水煮缶を加える。
生姜チューブ	小さじ1（5g）	⑤	生揚げとカッコの調味料を加えて汁気をとばしながら煮る。
にんにくチューブ	小さじ1（5g）	⑥	最後に粉チーズとこしょうを加えて火をとめる。
油	小さじ1（4g）		
トマト水煮缶（カット）	200g		
水	100g		
しょうゆ	小さじ1（6g）		
コンソメ	小さじ2（5g）		
粉チーズ	大さじ1（6g）		
こしょう	少々		



※ 生揚げと豚ひき肉、粉チーズで、たんぱく質を豊富にとることができます。

※ 食欲がないときは、1品でたんぱく質や野菜がとれるおかずがおすすめです。

※ トマト水煮缶は長期保存が可能なので、買い置きしておくとも時間をかけなくても、いろいろな料理に使用できて便利です。

野菜たっぷりミルクスープ （4人分）

<材 料>		<作り方>	
キャベツ	160g（3～4枚）	①	キャベツは食べやすい大きさ、じゃがいもは2cm角、ベーコンは1cm幅に切る。
じゃがいも	200g（1～2個）	②	鍋に水、じゃがいもを入れて火にかける。沸騰したらキャベツ、ベーコンを入れてやわらかくなるまで煮る。
ベーコン	20g	③	5分程火にかけたら、弱火にして味噌を溶き入れ、牛乳を加えて一煮立ちさせる。
水	400ml	④	お好みでこしょうをかける。
牛乳	200ml		
味噌	大さじ1（18g）		
こしょう	少々		



※ 牛乳は日持ちしないので、賞味期限が近い場合は加熱しスープにするのもおすすめです。

りんごパンケーキ（5人分）

＜材 料＞			＜作り方＞	
	りんご（皮なし）	100 g	① りんごは1 cm角に切る。	
A	砂糖	大さじ1（9 g）	② りんごと A を耐熱容器に入れ、ラップなしで600Wの電子レンジで3分加熱する。	
	無塩バター	大さじ1／2（6 g）	③ 大きめのボウルに B の材料を入れ、粉っぽさがなくなるまで泡立て器で混ぜる。	
	ホットケーキミックス	150 g	④ ③に②を加えてゴムベラで混ぜる。	
B	卵	1 個（約60 g）	⑤ フライパンに油を入れ中火で熱し、ぬれ布巾の上で一度冷ます。	
	牛乳	60 g	⑥ 弱火にし、生地を1／5量をお玉ですくって流し入れる。約3分焼き、表面にプツプツと小さな穴が出来てきたら裏返し、弱火で約2分焼く。	
	はちみつ	30 g		
	サラダ油	大さじ1／2		

※ 果物の甘みを感じることができるパンケーキです。

※ 果物は梨、バナナなど他のものでも代用可能。バナナを使用する場合は切ったバナナを生地にそのまま入れてもOKです。

※ 無塩バターは、ケーキ用マーガリン（無塩）でも代用できます。



【今日の献立の栄養価】

			エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食物繊維 (g)	カリウム (mg)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミンC (mg)	食塩 (g)
しらす干しと大豆の塩昆布おにぎり			231	8.2	2.5	2.1	168	81	1.0	0	0.6
生揚げとひき肉のトマト煮			191	13.4	13.4	1.9	370	186	2.3	6	1.2
野菜たっぷりミルクスープ			87	4.5	3.3	5.8	433	82	0.8	32	0.7
りんごパンケーキ			194	5.3	5.2	0.8	135	51	0.4	1	0.3
合計			703	31.4	24.4	10.6	1,106	400	4.5	39	2.8
1 日 分 の 必 要 量	65～74歳	女	1,850	78.0	51.0	18.0	2,600	650	6.0	100	6.5
		男	2,350	100.0	65.0	21.0	3,000	750	7.0	100	7.5
	75歳以上	女	1,750	74.0	48.0	17.0	2,600	600	5.5	100	6.5
		男	2,250	95.0	62.0	20.0	3,000	750	6.5	100	7.5