

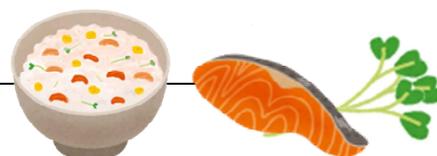
～手軽に楽しく作って食べましょう～

- <主食・主菜> 鮭の混ぜご飯
 <副 菜> 油揚げとチンゲン菜の煮びたし
 <汁 物> けんちん汁
 <おやつ> フルーツのヨーグルトがけ



鮭の混ぜご飯 (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。 ② 甘塩鮭は焼き、骨と皮を取って細かくほぐす。 ③ 卵を溶きほぐし、砂糖と塩を加えて混ぜ、フライパンを熱して油を引き、炒り卵を作る。 ④ かいわれ大根は半分に切り、サッと茹でる。 ⑤ 熱いご飯に②、③、④、ごまを加えてサクッと混ぜる。 ※塩もみしたきゅうりを入れてもよい。
水 330ml	
※水は炊飯器の目盛に合わせる	
甘塩鮭 小2切(120g)	
卵 1個	
〔砂糖 小さじ1	
〔塩 少々	
油 小さじ1	
炒りごま(白) 小さじ1と1/3	
かいわれ大根 20g	



油揚げとチンゲン菜の煮びたし (4人分)

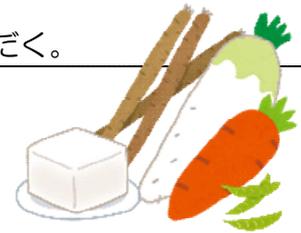
<材 料>	<作り方>
チンゲン菜 280g	① 油揚げは熱湯をまわしかけ、油抜きしてせん切りにし、チンゲン菜は4cm長さに、人参は短冊切りにする。 ② 鍋にカッコの材料を入れ、人参も入れて煮立て、弱火で5分ほど煮る。 ③ 中火にし、油揚げとチンゲン菜を入れて煮込み、仕上げにしょうゆと半量のかつお節を加えてひと煮立ちさせる。 ④ 器に盛り付け、残りのかつお節をかける。
油揚げ 1枚(40g)	
人参 60g	
〔牛乳 1と1/2カップ	
〔スキムミルク 大さじ1	
〔塩 小さじ1/3	
〔酒 大さじ1	
しょうゆ 小さじ2	
かつおぶし 4g	



けんちん汁 (4人分)

＜材 料＞		＜作り方＞	
大根	120g	①	鍋に水を入れ、汚れをふいた昆布を入れ、そのまま20分ほど置く。弱火にかけ、煮立ち始めたら昆布を取り出す。
ごぼう	60g		強火にして煮立ったら、かつおぶしを加え、火を止める。
人参	40g		かつおぶしが底に沈んで冷めたらこす。
さやいんげん	20g	②	大根と人参はいちょう切りにし、ごぼうは半月に切って水に漬け、アク抜きをしてから水気を切る。
木綿豆腐	120g	③	さやいんげんは斜め切りにする。
ねぎ	20g	④	豆腐は水気を切る。
油	小さじ2	⑤	鍋に油を熱し、②を炒め、①を加える。煮立ったらアクを取り、火を弱めて7～8分煮る。
水	4と1/2カップ	⑥	③を加えてしばらく煮て、材料が柔らかくなったら、④を一口大にちぎり入れ、塩、しょうゆで調味し、小口切りにしたねぎを散らす。
だし昆布	8g		
かつおぶし	16g		
塩	小さじ2/3 (4g)		
しょうゆ	小さじ1と1/2		
七味唐辛子	少々		

※ 好みで七味唐辛子をかけていただく。



フルーツのヨーグルトがけ (4人分)

＜材 料＞		＜作り方＞	
バナナ	120g	①	バナナ、キウイフルーツを食べやすい大きさに切る。
キウイフルーツ	80g	②	器に①の果物を盛り、ヨーグルトをかけ、ミントを飾る。
ヨーグルト	400g		
ミント (あれば)	適量		

※ 果物は季節のものを使ってください。



【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)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	食塩 (g)	
鮭の混ぜごはん		369	13.2	6.8	0.6	30	1.0	1.1	
油揚げとチンゲン菜の 煮びたし		106	6.3	5.3	1.3	198	1.3	1.1	
けんちん汁		83	6.8	3.4	2.8	122	1.6	1.4	
フルーツの ヨーグルトかけ		99	4.1	3.1	0.8	129	0.2	0.1	
合計		657	30.4	18.6	5.5	479	4.1	3.7	
1 日 分 の 必 要 量	65~74歳	女	1,850	78.0	51.0	17.0	650	6.0	6.5
		男	2,400	102.0	67.0	20.0	750	7.5	7.5
	75歳以上	女	1,650	70.0	46.0	17.0	600	6.0	6.5
		男	2,100	89.0	58.0	20.0	700	7.0	7.5