

～たんぱく質を摂りましょう～

- <主 食> 小さな酢飯おにぎり
 <主 菜> 豚肉のしぐれ煮おろし添え
 <汁 物> のどごしなめらかワンタン
 <おやつ> フルーツと豆腐のスムージー



小さな酢飯おにぎり （4人分）

<材 料>	<作り方>
ご飯 480g	① 温かいご飯にすし酢を混ぜる。
すし酢 大さじ3強 (48g)	② 鮭缶はほぐして、ごまと混ぜる。
鮭缶 40g	③ 青しそはせん切りにする。
白すりごま	④ Aの材料を混ぜ、小鍋に入れて中火にかける。まわりが固まり始めたら、4～5本のはしでまき混ぜる。
大さじ1と1/3 (8g)	(焦げそうなら、火から下ろして混ぜる。)
卵 中1個 (50g)	⑤ ①を16個(1人4個)に分けて丸め、その上に、具材をのせる。4個に②、4個に③とねり梅、残り8個に④をのせる。
牛乳	(ラップを使うと、簡単に丸めることができる。)
A 大さじ1と1/3 (20g)	
塩 少々 (0.4g)	
砂糖 小さじ2/3 (2g)	
ねり梅 10g	
青しそ 2枚 (2g)	



豚肉のしぐれ煮おろし添え（4人分）

<材 料>	<作り方>
豚ロース肉（しゃぶしゃぶ用） 160 g 生姜 32 g 酒 大さじ4と1/4（65 g） 水 大さじ4と1/4（65 g） しょうゆ 小さじ2と2/3（16 g） みりん 大さじ1強（20 g） はちみつ 大さじ1（20 g） 大根 65 g ぽん酢しょうゆ 小さじ2と2/3（16 g） レモン汁 小さじ1と2/3（8 g） ねぎ 8 g	① 豚肉は、食べやすい大きさに切る。 ② 生姜は2cm長さのせん切りにする。 ③ 大根はおろす。 ④ ねぎは小口切りにする。 ⑤ 鍋に、酒、水、しょうゆ、みりん、はちみつを入れて火にかけ、沸騰させる。 ⑥ ⑤に豚肉を入れ、色が変わったら②を入れ、煮汁がなくなる寸前まで煮詰める。 ⑦ 皿に⑥を盛り、③を盛り、ぽん酢しょうゆ、レモン汁をかけ、最後に④を散らす。



のどごしなめらかワンタン（4人分）

<材 料>	<作り方>
しいたけ 2個（30 g） 玉ねぎ 80 g 生姜 16 g 白菜 160 g 鶏ミンチ 100 g 塩 少々（0.6 g） A こしょう 少々 酒 小さじ1（6 g） 片栗粉 小さじ1（3 g） ワンタンの皮 16枚 水 640ml 中華スープの素 大さじ1と1/3（12 g） B 酒 大さじ2/3（10 g） しょうゆ 小さじ1（6 g）	① しいたけ、玉ねぎ、生姜はみじん切りにする。 ② 白菜は短冊切りにする。 ③ 鶏ミンチに、①とAを混ぜ、ワンタンの皮で包む。 ④ 鍋に水を入れて沸騰させ、中華スープの素を入れる。 しばらくしてから鍋に、②の白菜と③のワンタン、Bの調味料を入れて煮る。 ワンタンが浮き上がってきたら、さらに2分ほど煮る。



フルーツと豆腐のスムージー（4人分）

＜材 料＞		＜作り方＞	
絹ごし豆腐	160g	①	バナナは皮をむき、ミキサーに入れやすいようにカットして、冷凍庫で凍らせておく。
バナナ	160g	②	冷凍フルーツを冷凍庫から取り出し、ミキサーに①、
冷凍ブルーベリー	160g		豆腐、牛乳を全て入れ、スイッチを入れる。
牛乳	320g	③	なめらかになったら出来上がり。
レモン汁	大さじ2/3(10g)		

※ 冷凍庫の常備果物でサッとできる一品。時間のない時や、口が渴いて何かほしい時は、冷凍庫に果物があるとすぐに作ることができます。

※ 果物、豆腐、牛乳の割合は、お好みに合わせて調整自由です。



【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)
小さな酢飯おにぎり			256	6.2	3.3	2.6	107	61	0.6	0	1.5
豚肉のしぐれ煮 おろし添え			154	7.7	7.4	0.5	220	13	0.4	5	1.1
のどごしなめらか ワンタン			149	6.9	2.4	2.0	265	33	0.8	10	1.9
フルーツと豆腐の スムージー			129	5.1	4.3	2.3	354	123	0.8	13	0.1
合計			688	25.9	17.4	7.4	946	230	2.6	28	4.6
1 日 分 の 必 要 量	65～74歳	女	1,850	78.0	51.0	17.0	2,600	650	6.0	100	6.5
		男	2,400	102.0	67.0	20.0	3,000	750	7.5	100	7.5
	75歳以上	女	1,650	70.0	46.0	17.0	2,600	600	6.0	100	6.5
		男	2,100	89.0	58.0	20.0	3,000	700	7.0	100	7.5