

彩りちらしずし

栄養価(一人分当たり) ■エネルギー 362Kcal ■炭水化物 58.2g ■たんぱく質 14.2g ■脂質 6.6g ■塩分 2.4g



材料 (一人分)

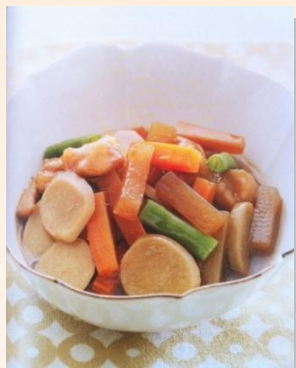
・米	50g	・卵	15g
A	<ul style="list-style-type: none"> ・酢 小さじ2 ・塩 小さじ1/8 ・砂糖 小さじ2 	C	<ul style="list-style-type: none"> ・塩 小さじ1/6 ・砂糖 小さじ1/4
・ごぼう	13g	・サラダ油	小さじ1/2
・人参	13g	・きぬさや	1枚
B	<ul style="list-style-type: none"> ・だし汁 大さじ1 ・しょうゆ 大さじ1/2 ・みりん 小さじ1/2 ・砂糖 小さじ2 	・イクラ	小さじ1
		・えび	1尾
		・まぐろ	1切れ
		・ぶり	1切れ

作り方

- ① 米は洗い、硬めに炊飯する。
- ② Aを鍋に入れて火にかけ、ひと煮立ちしたら火を止め、炊きあがった①に混ぜる。
- ③ ごぼう・人参は細切りにし、Bを加えて軟らかくなるまで下ゆでする。
- ④ 卵にCを加えてほぐし、サラダ油を熱したフライパンで薄焼にし、錦糸卵を作る。
- ⑤ きぬさやは下ゆでし細かく切り、えび、まぐろ、ぶりは一口大に切る。
- ⑥ 器に②を盛り、③・④・⑤を彩りよく盛り付ける。

鶏肉と根菜の筑前煮

栄養価(一人分当たり) ■エネルギー 215Kcal ■炭水化物 22.4g ■たんぱく質 10.9g ■脂質 7.1g ■塩分 1.2g



材料 (一人分)

・鶏もも肉	50g	・里芋	40g
A	<ul style="list-style-type: none"> ・塩 小さじ1/6 ・酒 小さじ1/4 	・いんげん	5g
・片栗粉	小さじ1/3	B	<ul style="list-style-type: none"> ・だし汁 100cc ・しょうゆ 小さじ2 ・みりん 大さじ1/2 ・砂糖 小さじ2 ・酒 小さじ2
・大根	40g		
・人参	15g		

作り方

- ① 鶏肉にAをまぶして軽く揉み、片栗粉をまぶし、熱湯にさっとくぐらせ、氷水にとって冷ます。
- ② 大根・人参は拍子切り、里芋は一口大に切り、いんげんとともに下ゆでする。
- ③ ①と②をBを入れた鍋で煮、盛り付ける。

すまし汁

栄養価(一人分当たり) ■エネルギー 19.6Kcal ■炭水化物 2.2g ■たんぱく質 2.2g ■脂質 0.4g ■塩分 1.4g



材料(一人分)

- ・ほうれん草 50g
- ・手毬麩 2g
- ・塩 少々
- ・しょうゆ 小さじ1弱
- ・だし汁 150cc

作り方

- ① ほうれん草はざく切りにし、下ゆでする。
- ② 手毬麩はぬるま湯でもどしておく。
- ③ 鍋に調味料を加えひと煮立ちさせる。
- ④ 器に①と②入れ、③をそそぐ。

デザート

栄養価(一人分当たり) ■エネルギー 30Kcal ■炭水化物 8g ■たんぱく質 0.2g ■脂質 0.1g ■塩分 0g



柿はお好みで切って、お召し上がりください。

目安は1/2個程度

栄養価(一食当たり)

■エネルギー 627Kcal ■炭水化物 90.8g ■たんぱく質 27.5g ■脂質 14.2g ■塩分 5.0g

おやつ

栄養価(一人分当たり) ■エネルギー 321Kcal ■炭水化物 70.3g ■たんぱく質 8.4g ■脂質 0.9g ■塩分 0.1g



ソフトおしるこ

材料 (一人分)

- ・ごはん 30g
- ・あずき 30g
- ・塩 少々
- ・砂糖 大さじ3
- ・けしの実 適量

作り方

- ① ごはんをすりこぎでつぶし、2cm位にまるめ、平らに形成し、器に盛る。
- ② あずきは洗い、たっぷりの水とともに鍋に入れて火にかけ、沸騰したらザルに上げて渋抜きし、さらにたっぷりの水で40分くらいゆでる。
- ③ 調味料で味を調べ、①にかけ、けしの実を散らす。

~メモ~