

【主食】 ごはん 男性 200 g 女性 150 g

【主菜】 キャベツとツナのチャンプルー

| | |
|------|------------|
| キャベツ | 120 g |
| 木綿豆腐 | 320 g |
| ツナ缶 | 80 g |
| ニラ | 20 g |
| 油 | 少々 |
| A | しょうゆ 大さじ 1 |
| | 小さじ 1/3 |
| | 酒 大さじ 2 |
| こしょう | 少々 |
| 塩 | ひとつまみ |

- ① 豆腐は軽く茹でた後、湯から上げて重しをして水切りをしておく。
- ② キャベツはざく切り、ニラは 3 cm 長さに切る。
- ③ 熱したフライパンに油をしき、(余分な油はふき取る) キャベツを炒めた後ニラと適当な大きさに切った豆腐(手で崩してもよい)、ツナ缶(汁ごと)、Aの調味料を加えて強火で炒め、塩コショウで味を調える。

【副菜】 焼きなすとモロヘイヤの和え物

| | |
|-------|-------|
| ナス | 120 g |
| モロヘイヤ | 40 g |
| しょうが | 4 g |
| 鰹節 | 4 g |
| しょうゆ | 小さじ 2 |

- ① ナスはグリルで焼いて焼きなすをつくる。
- ② モロヘイヤは茹でて、3 cm 長さに切る。
- ③ しょうが 1 ~ 2 cm 長さの針しょうがにする。
- ④ 全ての材料を和える。

【副菜】 利休煮

| | |
|------|-----------|
| 人参 | 60 g |
| 大根 | 100 g |
| じゃが芋 | 120 g |
| 鶏むね肉 | 120 g |
| だし | 適宜 |
| 酒 | 小さじ 5 |
| 砂糖 | 小さじ 2 |
| しょうゆ | 大さじ 1 |
| | 小さじ 1/3 杯 |
| ゴマ | 16 g |

- ① 大根・人参・じゃが芋はひと口大に切る。
- ② 芋はあく抜きをする。大根はさっと下茹でをする。
- ③ 鶏肉は皮をとって、ひと口大に切る。
- ④ 鍋に大根・人参・肉を入れ、分量の酒とだし汁を材料がかぶるくらいに入れ、火にかける。しばらく煮た後じゃがいもを加えてから砂糖を加え更に材料が柔らかくなるまで煮る。
- ⑤ 材料が柔らかくなったらしょうゆを加え、煮詰める。
- ⑥ 最後にゴマを加え、全体にからめる。

【副菜】切り干しの味噌汁

| | |
|--------|-------|
| 切り干し大根 | 12 g |
| にんじん | 30 g |
| しいたけ | 4 枚 |
| 玉ねぎ | 1/4 個 |
| カットわかめ | 2 g |
| だし | 600ml |
| 味噌 | 24 g |

- ① 切り干し大根は洗っておく。
- ② カットわかめは水に戻しておく。
- ③ 人参は短冊、しいたけ、玉ねぎは太めのスライスに切る。
- ④ だし汁に材料を入れて煮る。
- ⑤ 柔らかくなったら火を弱め味噌を溶かして入れる。

【おやつ】フルーツゼリー

| | |
|-------------|-------|
| グレープフルーツ(身) | 100 g |
| ゼラチン | 4 g |
| 水 | 適量 |
| ふやかすお湯 | 40ml |
| 砂糖 | 16 g |

- ① 小さめの容器に分量のお湯を入れ、粉ゼラチンをいれ、ふやかしておく。
- ② グレープフルーツは横半分に切り、スプーンで果肉をすくいとり、身の半分を網にいれ、スプーンでおして汁にする。(網の粒は使用しない)汁と、果肉は別々にしておく。
- ③ 小鍋に2の汁と砂糖と分量の水を入れ、温め、1を入れて混ぜる。
- ④ 3と2の果肉を混ぜて容器に入れて冷蔵庫で固める。

今日の1食

エネルギー：561 kcal

塩分：2.9 g

おやつ

エネルギー：57 kcal

塩分：0 g

