

今日の献立の栄養価			
エネルギー	686kcal	脂質	18.3g
たんぱく質	32.1g	食物繊維	5.6g
		塩分	3.3g

●さば缶のさっぱり南蛮

材料(4人分)	分量	目安量	作り方
青じそ	5g	10枚	①下準備 青じそは重ねて丸め、2~3mmの細切りにする にんじんは短冊切りし、レンジで2分位加熱し火を通しておく 厚揚げは6等分に切る 唐辛子はへたと種を除き、半分にきっておく ②鍋に缶汁ごとさばを入れ、Aの調味料と唐辛子を加えて火にかける ③煮立ったら厚揚げを加える ④オーブンの紙の中央に穴をあけたもので落とし蓋をし、弱めの中火で3分間煮る(酢が入っているので、アルミ箔の落とし蓋を使うと変色してしまうので注意) ⑤にんじんを加えてさらに2分間煮る。 器に盛り付け、青じそをのせる。 さばやさんまの缶詰はたんぱく質やカルシウムが多く含まれます。 長期に保存できるので常備することをおすすめします。 ひと手間加えると、立派な主菜が完成します。
にんじん	70g		
さばの水煮缶	320g	2缶	
厚揚げ	200g	1個	
赤唐辛子		1本	
A 水	150cc	3/4カップ	
砂糖	14g	大さじ1と1/2	
みりん	27g	大さじ1と1/2	
しょうゆ	27g	大さじ1と1/2	
酢	23g	大さじ1と1/2	
(1人分)			
エネルギー	270 kcal		
たんぱく質	22.8 g		
脂質	14.2 g		
食物繊維	0.9 g		
塩分	1.7 g		

●切干大根とかいわれの中華風サラダ

材料(4人分)	分量	目安量	作り方
切干大根	30g		①下準備 切り干し大根は20分位水に浸してもどして絞り、食べやすい 大きさに切る 乾燥わかめは水でもどし、水気を絞っておく かいわれ大根は根元を切り、よく洗い、半分に切る かにかまはほぐしておく ②ボウルに①を入れて混ぜ合わせ、Aの調味料を加える 切干大根は食物繊維、カルシウム、鉄が多く含まれます。 水で戻すだけで料理できるので時間がないときに便利です。 よくかんで食べるましょう。 かみにくい方は一度ゆでて火を通すと食べやすくなります。
乾燥わかめ	4g		
かいわれ大根	25g		
かにかま	20g	2本	
A ポン酢	23g	大さじ1と1/2	
ごま油	8g	小さじ2	
(1人分)			
エネルギー	49 kcal		
たんぱく質	1.5 g		
脂質	2.1 g		
食物繊維	2.0 g		
塩分	0.6 g		

●きのことお麩のみそ汁

材料(4人分)	分量	目安量	作り方
えのき	25g	1/4袋	①下準備 だしをとる えのき・しいたけ・しめじは、それぞれ石づきをとり、 食べやすい大 きさに切る 葉ねぎは小口切りにする
しいたけ	20g	1個	
しめじ	25g	1/4袋	
葉ねぎ	10g		
お麩	4g	8個	②鍋にだし、きのこ類を加え火を通す
みそ	27g	大さじ1と1/2	
だし汁	600cc	3カップ	③みそを溶きいれ味を整える
(1人分)			④葉ねぎとお麩を加える
エネルギー	24 kcal		<div style="border: 2px solid green; padding: 5px;"> えのき、しめじ、しいたけ等は、石づきをとり子房に分けて冷凍保存することをおすすめします。みそ汁や炒め物をする際に加えて火を通せば、簡単に調理することができます。 </div>
たんぱく質	2.1 g		
脂質	0.5 g		
食物繊維	1.1 g		
塩分	1.0 g		

●さつまいもとリンゴのヨーグルト和え

材料(4人分)	分量	目安量	作り方
さつまいも	150g	1/2本	①下準備 さつまいもは1cmのいちよう切りにシラップをかけ レンジで5分位加熱し火を通す りんごはいちよう切りにしレモン果汁の半分を加え ラップをかけレンジで2分位加熱する
りんご	100g	1/2個	
A プレーンヨーグルト	100g		②①の粗熱がとれたら、Aを混ぜて盛り付ける
レモン果汁	5g	小さじ1	
はちみつ	21g	大さじ1	
(1人分)			【注意】1歳未満の乳児には、はちみつをあげないでください
エネルギー	94 kcal		<div style="border: 2px solid green; padding: 5px;"> 電子レンジを使って簡単に作れます。 いもや果物や乳製品はおやつに最適です。 満腹感の得られやすい食材でおやつを食べ過ぎを防止しましょう。 </div>
たんぱく質	1.4 g		
脂質	0.9 g		
食物繊維	1.2 g		

●黒米ごはん

材料(4人分)	分量	目安量	作り方
精白米	280g		①お米をとぎ、黒米を加え分量の水を加えて炊く
黒米など	50g		
水	400cc	2カップ	
(1人分 茶碗1杯 150g)			
エネルギー	249 kcal		
たんぱく質	4.3 g		
脂質	0.6 g		
食物繊維	0.4 g		