

1. さつまいもごはん

(作り方)

材料(4人分)	
米	2合
さつまいも	250g
酒	大さじ2
A	みりん 大さじ1
	しょうゆ 大さじ1
	塩 小さじ1/2
黒ごま	適量

- ①米は研いで、ザルにあげて水気をきっておく。
 - ②さつまいもはよく洗い、1.5cm角に切る。水でよく洗い、ザルにあげておく。
※さつまいもは、皮つきのまま調理して下さい。
 - ③炊飯器に米を移し、通常の水加減にし、酒を加えて15分ほど置く。
 - ④炊飯器に(A)を加え調味し、さつまいもを入れ、スイッチを入れ炊き上げる。
 - ⑤仕上げにごまを振りかける。
- ※黒ごまがなければ、白ごまでも良い。

一人あたり	
エネルギー	389kcal
たんぱく質	6.3g
塩分	1.2g

2. 豚肉のきんぴら風ロール

(作り方)

材料(4人分)	
豚肉薄切り	8枚分(240g)
にんじん	60g
じゃがいも	60(小1)g
ブロッコリー	1/4株
ゴマ油	小さじ2
赤唐辛子	1/2本
B	しょうゆ 大さじ1
	みりん 小さじ2
	酒 大さじ2
	砂糖 小さじ1/3

- ①じゃがいもは肉の幅と同じ長さの細切りにし、にんじんも同様に切る。にんじんを硬めに茹でておく。
- ②ブロッコリーは小房に分ける。塩少々(分量外)を加えた熱湯でブロッコリーを硬めにゆで取り出す。
- ③豚肉を広げ、じゃがいもとにんじんを並べて、端からしっかりと巻いていく。
- ④フライパンにごま油と小口切りにした赤唐辛子を入れて熱し、③の巻き終わりを下にして焼く。転がしながら全体に焼き色をつけ、(B)を入れて蓋をして火を通し、②のブロッコリーを加えて煮詰め味を絡める。

一人あたり	
エネルギー	207kcal
たんぱく質	14.5g
塩分	1.3g

3. 豆苗とえのきのナムル

(作り方)

材料(4人分)	
にんじん	40g
にら	1束100g
豆苗	80g
えのきだけ	50g
C	鶏ガラスープの素 小さじ1
	ごま油 小さじ1
	すりごま(白) 小さじ2

- ①にら、えのき、豆苗は3cm長さにザク切りにする。にんじんは、3cm長さのせん切りにする。
- ②①を固い順に茹でていく。
- ③野菜の粗熱が取れたら水気をよく絞り、(C)で和える。
※鶏ガラスープの素は、コンソメ顆粒でも良い。

一人あたり	
エネルギー	12kcal
たんぱく質	0.2g
塩分	0.1g

4. かぼちゃの小豆煮

(作り方)

材料(4人分)	
かぼちゃ	160g
ゆで小豆(缶詰)	80g
※加糖のもの	小さじ1/2
しょうゆ	小さじ1/2
酒	小さじ1

- ①かぼちゃはよく洗い、一口大に切る。
- ②鍋にかぼちゃとしょうゆ、酒を入れ、なべ底より1cm程度水を入れて煮る。
- ③かぼちゃが柔らかくなったら、ゆで小豆缶を入れ、ザックリと混ぜ合わせたら、火を止める。



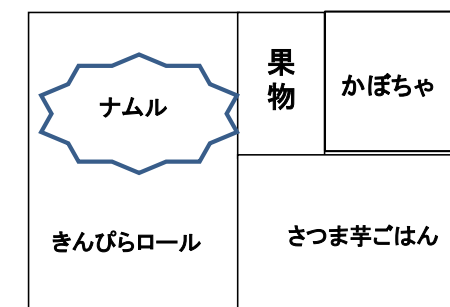
一人あたり	
エネルギー	57kcal
たんぱく質	0.2g
塩分	0.1g

5. 季節の果物(柿・梨、りんごなど)

6. 味噌汁

《盛り付け例》

合計	
エネルギー	665kcal
たんぱく質	21.2g
塩分	2.7g
※味噌汁を除く	



《分量目安》

	小さじ(5ml)	大さじ(15ml)	カップ(200ml)
砂糖	3g	9g	130g
しょうゆ・みりん・みそ	6g	18g	230g
塩	6g	18g	240g
水・酒・酢・味ぽん	5g	15g	200g
サラダ油・ごま油	4g	12g	180g
マヨネーズ	4g	12g	190g

