

○雑穀ご飯（主食）

材 料≪7. 5人分※≫

- ・精白米 450g（3合分）
- ・十六穀ごはん 30g

※作りやすい分量の7. 5人分を記載しています。

1人分の栄養価

エネルギー 220kcal、たんぱく質 4.2g
脂 質 0.9g、炭水化物 49.1g
食塩相当量 0.0g

作り方

- ① 米をとぎ、炊飯器に入れて、炊飯器の目盛りどおりの水加減にする。
- ② 30分浸水したら、十六穀ごはんを加え、かるく混ぜて炊飯する。

☆一度試食をしてみて、炊きあがりや硬いと感じた時は、十六穀ごはん30gに対して水60mlを足して調整してみましょう。



○鶏肉のねぎみそ焼き（主菜）

材 料≪4人分≫

- ・鶏むね肉（皮なし） 240g
- A {
 - ・塩 小さじ1/16(0.4g)
 - ・コショウ 少々
 - ・酒 大さじ1(15g)
- ・片栗粉 大さじ1(9g)
- ・サラダ油 大さじ1(12g)
- ・長ねぎ 40g(67g)
- B {
 - ・みそ 大さじ1(18g)
 - ・みりん 大さじ1(18g)

1人分の栄養価

エネルギー 147kcal、たんぱく質 15.6g
脂 質 5.5g、炭水化物 7.4g
食塩相当量 0.9g

作り方

- ① 鶏肉は一口大のそぎ切りにする。
- ② 鶏肉をポリ袋に入れて、A（塩・コショウ・酒）を振り入れて袋の上からもみ込む。片栗粉を加え、袋の中でまぶす。
（*ポリ袋に空気を入れてクチをしぼって振るとまんべんなくまぶすことができます）
- ③ 長ねぎは粗みじん切りにする。
- ④ B（みそ・みりん）を合わせておく。
- ⑤ フライパンにサラダ油を入れて熱し、やや弱めの中火にして、②の鶏肉を並べ入れる。片面に焼き色がつくまで焼いたら、上下を返し、2～3分程肉に火がとおるまで焼く。
- ⑥ ⑤に長ねぎとBを加えて炒め合わせる。長ねぎがしんなりして、調味料がなじんだら、火を止める。

○豆苗ともやしのナムル（副菜）

材 料≪4人分≫

- ・豆苗 100g（根を除き1パック分）
- ・もやし 160g(167g)
- C {
 - ・ごま油 大さじ1(12g)
 - ・しょう油 小さじ2(12g)
 - ・白いりごま 小さじ1(2g)
 - ・おろしにんにく 2g
 - ・塩 小さじ1/16(0.4g)
- ・プチトマト（付け合わせ） 4個

1人分の栄養価

エネルギー 54kcal、たんぱく質 2.9g
脂 質 4.0g、炭水化物 3.0g
食塩相当量 0.5g

作り方

- ① 豆苗は根元を切り落としてから3等分の長さに切る。
- ② もやしは白いひげ根と黒い豆の皮を取り除く。
- ③ Cを合わせておく。
- ④ ②のもやしを水から茹でる。沸騰したら、①の豆苗を加えて30秒程茹で、ザルにとって冷ます。
- ⑤ ④のあら熱がとれたら、軽く絞って水気を切る。ボールに移してCで和え、冷蔵庫に入れてしばらく冷やす。（*プチトマトもヘタをとって、冷蔵庫で冷やしておく）
- ⑥ ナムルを器に盛り付け、プチトマトを添える。



○青菜と高野豆腐のかきたま汁（汁物&副菜）

材 料<< 4人分 >>

・チンゲン菜	160g (188g)	
・えのきだけ	60g (70g)	
・高野豆腐	1/2個 (8.2g)	
・卵	1個	
D	・だし汁	600ml
	・しょう油	大さじ1 (18g)
	・酒	小さじ1 (5g)
	・塩	小さじ1/16 (0.4g)

1人分の栄養価		
エネルギー	43kcal、たんぱく質	4.0g
脂質	1.9g、炭水化物	2.5g
食塩相当量	1.0g	

作り方

- ① チンゲン菜は芯からはずして、2cm幅に切る。
- ② えのきだけは根元を切りおとし、3等分の長さに切る。
- ③ 高野豆腐は水で戻し、1cm幅に切ったものを薄切りにする。
- ④ 鍋にD（だし汁・しょう油・酒・塩）を入れて火にかける。煮立ったら中火にして、チンゲン菜とえのき、高野豆腐を加える。
- ⑤ チンゲン菜がしんなりとするまで中火で2～3分程度煮る。
- ⑥ 煮立った状態の⑤に、溶き卵を回し入れ、ふんわりと固まったら火を止める。



○りんごとパイナップルのゼリー（デザート）

材 料<< 4人分 >>

・りんごジュース(100%果汁)	250ml
・パイナップル(缶詰)	136g
・レモン汁	小さじ1 (5g)
・ゼラチン	5g
・お湯(80℃)	30ml

1人分の栄養価		
エネルギー	57kcal、たんぱく質	1.4g
脂質	0.1g、炭水化物	14.4g
食塩相当量	0.0g	

作り方

- ① パイナップル(缶詰)を食べやすい大きさに切り、器にわける。
- ② お湯(80℃)に粉ゼラチンを入れ、よく溶かす。
- ③ リンゴジュースとレモン汁を鍋に入れ、沸騰しない程度に温める。
- ④ 鍋を火から下ろし、ゼラチンを加えてよく溶かす。あら熱をとってから、①の器にゼリー液を分け、冷蔵庫で約1時間冷やし固める。



一人当たりの栄養価 <主食(雑穀ごはん140g)とデザートを含めて>

エネルギー521kcal、たんぱく質28.1g、脂質12.4g、炭水化物76.4g(内食物繊維4.3g)
食塩相当量2.4g、野菜摂取量125g(内緑黄色野菜75g)

※野菜の1日摂取目標量は350g(内120g以上は緑黄色野菜)

※エネルギー産生栄養素バランス(たんぱく質21.5%:脂質21.5%:炭水化物58.5%)

★ 献立のポイント

- ・ごはん(主食)に雑穀を混ぜることで、食物繊維をプラスしています。
- ・ご飯(主食)と食物繊維を一緒に摂ると、満腹感も得られやすくなるため、食べ過ぎを防ぐことができます。
- ・主菜(鶏肉のねぎみそ焼き)には、脂肪が少なく、たんぱく質をしっかりとることができる、鶏むね肉(皮なし)を使っています。