

## 麦ご飯（4人分）

材 料	米	200g
	麦	40g

米を洗って麦と混ぜ、1.5倍の水で炊く。

・麦ごはんは、白米と比べ食物繊維とビタミンB1が多く摂れます！  
 ・お米の水の量は、重量(g)なら1.5倍、体積(cc)なら1.2倍が標準です。



## 鶏むね肉のパン粉焼き（4人分）

野菜量  
1人50g

材 料	鶏むね肉(皮なし)	280g
	塩 小さじ 1/6 (1g)	
	こしょう 少々	
	パン粉 1カップ (40g)	
	ズッキーニ 1本 (150g)	
	油 大さじ 2 (24g)	
	ポン酢 小さじ 4 (24g)	

### 下準備

鶏むね肉：繊維に沿って棒状に切り、塩・こしょうをまぶす。

ズッキーニ：1.5cmの輪切りにする。

### 作り方

- ① ペーパーで鶏肉の水分を拭きとり、パン粉をつける。
- ② フライパンに油を入れて中火で熱し、鶏肉とズッキーニを入れる。火が通るまで5分程じっくり揚げ焼きにする。
- ③ 器に盛りつけてポン酢（一人小さじ1）を添える。



・揚げ物は衣が分厚いほど油を吸い込むためエネルギー量が高くなります。同じ肉の量でロースカツだと約370kcal、チキンカツだと約290kcalですが、衣が薄いこの揚げ焼きだと176kcalとなり、食べる油の量も少なくおすすめです。



## 千切り野菜のみそ汁（4人分）

野菜量 きのこ量  
1人50g + 10g

材 料	キャベツ	80g
	人参	40g
	スナップえんどう	8本 (80g)
	しめじ	1/3袋 (40g)
	いりこだし	
	水	330cc
	いりこ	6g
	豆乳（無調整）	200cc
みそ	大さじ1と1/3 (24g)	

### 下準備

キャベツ・人参：千切りにする。

スナップえんどう：2分ほど下茹でし、斜め細切りにする。

しめじ：軸を切り、ほぐす。

いりこだし：頭とワタを除き、縦半分に裂いたら分量の水に5分以上つけておく。

### 作り方

- ① 鍋に水と煮干しを入れてふたをしないで中火にかける。沸騰したら火を弱めてアクを取る。2~3分煮て火を止め煮干しを引き上げる。
- ② ①に人参・しめじを入れて沸騰させ、弱火で5分程煮る。
- ③ キャベツを加えてひと煮たちしたら、スナップえんどう・豆乳を加えて温め、みそを溶き入れる。

・千切りにすることで、火を通す時間が短くなります。  
 ・豆乳を加えるとコクが出るとともに、鉄分やたんぱく質などの栄養も摂れます。



豆乳50gのたんぱく質量  
＝木綿豆腐25gのたんぱく質量



## 小松菜とひじきの和え物（4人分）

野菜量  
1人 50g

材  
料

小松菜 1袋 (200g)  
乾燥ひじき 8g  
A { 濃口醤油 大さじ1 (18g)  
砂糖 小さじ2 (6g)  
すりごま 大さじ1 (6g)

### 下準備

小松菜：沸騰した湯で1分程茹でる。水にさらした後、水気をしぼり3cm程の長さに切る。  
乾燥ひじき：鍋にたっぷりの水とひじきを入れ強火にかける。沸騰したら弱火で5分茹で、ざるに上げて水洗いする。

### 作り方

① ボウルにAを混ぜ合わせ、水気を切った小松菜とひじきを入れて混ぜ合わせる。



・腹持ちをよくするためには野菜をしっかり食べることが大切です。さっと作れ、食物繊維やビタミン・鉄分などが多く取れる副菜は重宝します。今回は歯ごたえがいい小松菜を使用しました。よく噛んで食べましょう。



## チーズ蒸しパン（8人分）

材  
料

ホットケーキミックス 100g  
砂糖 大さじ1 (9g)  
プロセスチーズ 40g  
卵 1個  
水 70cc  
アルミカップ (8号) 8個

### 下準備

チーズ：1cmの角切りにする。

### 作り方

- ① ボウルに、全ての材料を加えてスプーンで混ぜる。
- ② アルミカップに①を分け入れる。
- ③ 大きめのフライパンに1cm程湯を沸かし、火を止めて②を並べる。火をかけ、蒸気が上がった状態で中火にし、蓋をして10分加熱する。
- ④ 10分経ったら蓋を取って火を止める。キッチンペーパーの上に取り出し冷ます。

※蒸しパンがふんわり膨らみます。途中で開けると中が冷えてしぼむため、できるだけ蓋を開けないこと。  
※取り出すときはやけどに注意！（お湯が少し冷めるまで待ってから取り出すと安心です。）

チーズのほかに茹でて刻んだ野菜などを入れると栄養満点！(^^)！  
ベーキングパウダー（重曹）の働きでふっくらと膨らみます。



### 【 栄養価 】

献立名	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	食物繊維	塩分	野菜
麦ご飯	204	3.3	0.6	4	0.5	1.1	0	0
パン粉焼き	176	15.5	7.3	16	0.6	1.1	0.8	38
和え物	27	1.3	0.9	104	1.2	2.0	0.7	50
みそ汁	53	3.1	1.8	33	1.1	2.9	0.8	50
蒸しパン	75	2.7	2.3	47	0.2	0.2	0.3	0
計	535	25.9	12.9	204	3.6	7.3	2.6	138

日本食品標準成分表(8訂)を使用