

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。



ブリときのこのホイル焼き（4人分）

材
料

ブリ切り身	240g (60g×4)
酒	大さじ1(15g)
葉ねぎ	40g (小ねぎで約4本)
しめじ	1袋(120g)
えのき	1袋(80g)
A { みそ	大さじ1・1/2(27g)
みりん	大さじ1(18g)
すりごま	大さじ1(6g)
アルミホイル	約50cm

野菜量
1人10g

下準備

ブリ：酒を振ってから10分ほど置いたら、キッチンペーパーで水けを拭きとる。

葉ねぎ：斜め細切りにする。

しめじ・えのき：石づきを除き、ほぐす。

A：混ぜ合わせる。

作り方

- ① フライパンにアルミホイルを大きめに引き、しめじとえのきを広げて平らに乗せる。
- ② ①の上に半分量のA、ブリ、残りのA、ねぎを順に乗せていく。
- ③ 中身を軽く包むようにアルミホイルの周囲を折り、ホイルとフライパンの間に1cm程水を入れる。
- ④ 蓋をして10分ほど蒸し焼きにし、火を通す。
(ブリの色が中まで変わり、きのこがしっとりして汁が出ていることが目安です。)

- ・魚・きのこ・みそのうま味が詰まった一品です。
- ・1人分ずつ包んでグリルなどで焼いてもいいです。



大根と人参の即席漬け（4人分）

材
料

大根	約4cm(100g)
人参	約1/3本(60g)
A { 酢	大さじ1(15g)
砂糖	大さじ1(9g)
塩	小さじ1/6(1g)
昆布	5×5cm程
一味唐辛子	少々

野菜量
1人40g

下準備

大根：皮をむき、薄めのいちょう切りにする。

人参：皮をむいて千切りにする。

作り方

- ① 沸騰した鍋に大根と人参を入れ、さっとゆでる。(それぞれ電子レンジで30秒ずつ通電してもよい)
- ② ①の水気を切り、合わせたAに漬ける。

- ・野菜の歯ごたえがおいしい副菜です。野菜が苦手な方は、野菜を細めに切って少し長めに湯がくと食べやすいです。
- ・香りのいい調味料をまわりからめるので、少ない調味料でもしっかり味を感じることができます。食品用ポリ袋に入れて揉みこむと味しみがよく簡単です。



白菜とニラのスープ（4人分）

野菜量
1人75g

材
料

白菜 2~3枚 (200g)
ニラ 1袋 (100g)
卵 2個
A { 鶏がらスープの素
 小さじ2 (6g)
 濃口醤油
 大さじ1/2 (9g)
水 500cc
ごま油 小さじ2 (8g)

下準備

白菜：洗って食べやすい大きさに切る。
ニラ：3cm程のざく切りにする。
卵：溶いておく。

作り方

- ① 鍋に分量の水を入れ、沸騰したら白菜を入れる。
- ② 白菜が煮立ったらニラとAを入れて混ぜ、沸騰させる。
- ③ ぐつぐつと煮立ったら卵を回し入れ、固まったらすぐ火を止める。
- ④ ごま油を回し入れる。

・あと一品足りない時にあつという間にできるスープです。白菜の代わりにもやしやキャベツでも簡単に作れます。



かぼちゃ白玉（4人分）

野菜量
1人20g

材
料

かぼちゃ 80g
白玉粉 60g
水 適宜 (約40cc)
黒砂糖 大さじ1 (9g)

下準備

かぼちゃ：種とワタを取り一口大に切る。

作り方

- ① かぼちゃを軟らかく茹でて、熱いうちにつぶし粗熱をとる。
- ② ①に白玉粉を入れ、少しずつ水を加えながらこねる。生地がまとまり耳たぶ位の軟らかさになったら丸める。
- ③ 鍋にたっぷりのお湯を沸かし、②を入れてゆでる。浮き上がってさらに1分茹でる。
- ④ 茹でた白玉を網じゃくしなどで鍋から取り出し、氷水にとって冷やす。水気を切って器に盛り付け、上から黒砂糖を振りかける。

- ・②の工程は水を入れすぎるとまとまりにくくなりますので、まとまり具合を見ながら少しずつ水を足します。
- ・白玉粉にかぼちゃや芋を混ぜることで歯切れがよくなります。
- ・のどに詰まりやすい食べ物は、食べる方の年齢等に合わせて大きさを考え、よく噛んで食べるように気をつけましょう。



【 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
ホイル焼き	184	13.1	9.1	36	1.7	2.5	0.9	10
即席漬け	17	0.1	0.0	10	0.1	0.7	0.3	40
スープ	78	4.5	5.0	48	0.9	1.3	1.1	75
白玉	76	1.0	0.2	11	0.3	0.9	0	20
計	559	22.0	14.9	109	3.5	6.5	2.3	145

日本食品標準成分表(八訂)を使用