

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。



ポークチャップ（4人分）

野菜量
1人70g

材 料	豚もも肉薄切り	280g	
	玉ねぎ	280g	
	サラダ油	大さじ1(12g)	
	A {	トマトケチャップ	大さじ4(72g)
		ウスターソース	大さじ1(18g)
	こしょう	少々	

下準備

豚肉：一口大に切る

玉ねぎ：薄切りにする

作り方

- ① フライパンにサラダ油を熱し、豚肉を炒める。豚肉がほぐれたら玉ねぎも入れてさらに炒める。
- ② 肉に完全に火が通り、玉ねぎがしんなりしたら、Aを入れて混ぜ合わせ、火を止める。最後にこしょうをふる。

・簡単にできるお肉と野菜の炒め物です。薄く切った鶏肉でも代用できます。
 ・トマトケチャップとウスターソースは、甘みを活かすことで塩分量が減らせますが、糖分が多いため使用量には注意しましょう。



添え野菜（4人分）

野菜量
1人50g

材 料	ブロッコリー	200g	
	A {	すりごま	小さじ1(3g)
		濃口醤油	小さじ2(12g)
	酢	小さじ1(5g)	

下準備

ブロッコリー：小房に分け、芯は硬い部分をそぎ落として短冊切りにする
 熱湯で1分程湯がくか、レンジで3分程加熱して火を通す

A：混ぜ合わせる

作り方

- ① ブロッコリーを皿に盛り、好みでAをかける。

・メインのおかずに加える野菜は、食物繊維やビタミン・ミネラル類が摂れるため、シンプルですがとても大切です。
 ・季節によって小松菜やほうれん草、キャベツ等もお試しください。

きのこ海藻のスープ（4人分）

野菜量 きのこ量
1人 5g + 50g

材料

きのこ 200g
（しめじ・まいたけなど）
わかめ 2g
小ねぎ 20g
かつお昆布だし
水 400cc
鰹節 8g
だし昆布 4g
濃口醤油
小さじ2 (12g)

・天然のだしときんこのうま味がたっぷりの簡単にできる汁物です。

下準備

きのこ：石づきを取ってほぐす。長いものは食べやすい大きさに切る

小ねぎ：斜め細切りにする

昆布：乾いた布巾で表面を拭く

作り方

- 鍋に水と昆布を入れて10分程置き、弱火にかける。気泡が出てきたら箸で昆布を取り出しかつお節を加える。
- 沸騰しはじめたら火を止め、1分程置いたら網じゃくしでかつお節を取り出す。
- ②の分量を量り、水を加えて400ccにする。
- ③を火にかけてきのこを入れ、2～3分沸騰させて火を通す。
- ④に小ねぎを入れて火を止め、わかめと醤油を入れてひと混ぜする。

ぎょうざの皮でおつまみピザ・2種類（4人分）

材料

ぎょうざの皮 8枚
ごま油 小さじ1 (4g)
具A
ちりめんじゃこ 大さじ1 (5g)
小ねぎ 10g
とろけるチーズ 20g
具B
バナナ 1本 (80g)
レモン汁(あれば) 小さじ1/2 (2.5g)
砂糖 小さじ1 (3g)
シナモン(好みで) 少々

下準備・注意点

具A：小ねぎは小口切りにし、混ぜ合わせる

具B：バナナは薄切りにし、レモン汁を振りかけ混ぜる。砂糖はバナナをぎょうざの皮に乗せた後にパラパラと振りかける

作り方

- フライパンにごま油を熱し、弱火にしてぎょうざの皮を並べる。
- ①に手早く具をのせ、蓋をして蒸し焼きにする。
※具2種類をそれぞれ4枚に分けます。
- 1～2分で蓋をとり、皮の下面が色づくまで焼く。
- バナナのピザに好みでシナモンを振る。

・トースターでパリッとなるまで焼くとさらに簡単です！

【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
ホークチャップ	193	12.6	9.6	20	0.9	1.4	1.0	70
添え野菜	24	1.8	0.5	33	0.6	2.5	0.4	50
スープ	17	1.1	0.1	8	0.3	1.8	0.6	5
ピザ	79	2.6	2.4	44	0.2	0.5	0.2	3
計	517	21.4	13.2	109	2.5	7.3	2.2	128