

麦ご飯（4人分）

材
料

米	200 g
麦	40 g

米と麦を洗って、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。



魚となすのみそ焼き（4人分）

野菜量
1人 50g

材
料

白身魚	50 g × 4切れ
小麦粉	大さじ1 (9g)
なす	2本 (200g)
青しそ	4枚 (4g)
ごま油	大さじ1・1/3 (16g)
みそ	大さじ1・1/2 (27g)
濃口醤油	大さじ1/2 (9g)
酒	大さじ1 (15g)
砂糖	小さじ1 (3g)
だし汁	50 cc
片栗粉	大さじ1/2 (4.5g)

下準備

魚：水気をふいて、小麦粉をまぶす。
なす：へたをとり1cm位の厚さの輪切りにし水につけアクを除く。
青しそ：洗ってせん切りにする。

作り方

- ① フライパンにごま油を小さじ2熱し、魚の両面を焼く。残りのごま油をフライパンのあいているところに入れ、なすをこんがりと焼く。
- ② 魚となすに火が通ったらAを回し入れ、香ばしくなったら、器に盛り付け、上に青しそを飾る。

暑い日乗り切るために、魚となすを使ったごはんにおかずを合わせました。魚はあじやさばなどの青背の魚も使ってみてください。だし汁がない時は水でも大丈夫です。冷凍野菜（なすやニラ、ブロッコリーなど）を使うと便利です。



小松菜と納豆のピリ辛和え（4人分）

野菜量
1人 62.5g

材
料

小松菜	3束 (250g)
塩	少々
ひき割り納豆	2パック (80g)
だし醤油	2袋 (12g)
豆板醤	お好みで
	小さじ1/2 (3g)

下準備

小松菜：洗って塩を入れた熱湯でゆで、水気を絞り2~3cmの長さに切る。

作り方

- ① ボウルに納豆を入れ粘りがでるまでよく混ぜる。ここに、醤油と豆板醤を加えさらに混ぜ合わせる。
- ② 小松菜と①をよく混ぜ合わせる。

豆板醤は好みで加減してください。納豆についている調味料ではなく、濃口醤油を使っても大丈夫です。小松菜と納豆はカルシウムを多く含む食材です。ごまやかつお節、青のりをかけると、より食べやすくなります。



夏野菜スープ（4人分）

野菜量
1人70g

材 料

緑豆春雨	20g
玉ねぎ	1/2個(100g)
トマト	1/2個(100g)
えのき	1/2袋(40g)
オクラ	3本(40g)
鶏ガラだし	5g
水	600cc
サラダ油	小さじ2(8g)
塩	小さじ1/2(3g)
こしょう	少々

下準備

玉ねぎ：薄く切る。えのき：2cm程の長さに切る。
トマト：湯通しし、皮をむきザク切りにする。
オクラ：1cmくらいの長さに斜め切りにする。

作り方

- ① 鍋に油を敷き、玉ねぎが透き通るまで炒める。
- ② ①の鍋にトマト・えのき・水・だしを入れる。沸騰したら、春雨を入れて4分ほど加熱して戻す。最後にオクラを入れ軽く煮る。最後に塩・こしょうで味を調える。

夏野菜を使ったスープです。春雨は、食物繊維が多く（100g当たり4.1g含有）便秘予防や、血中のコレステロール・糖を外に排出する効果もあります。



切干大根もち（8人分）

野菜量
1人6g

材 料

切干大根	30g
ちりめん	10g
白玉粉	1カップ(120g)
絹ごし豆腐	1/8丁(50g)
ねぎ	大さじ1(20g)
サラダ油	大さじ1/2(6g)
濃口醤油	大さじ2/3(12g)
青のり	少々

下準備

切干大根：さっと洗って水につけてもどし5mmの長さに切る。

絹ごし豆腐：水気を切る。ねぎ：小口切りする。

作り方

- ① 白玉粉・豆腐を入れ混ぜてからこねる。ここに切干大根をいれさらに混ぜあわせ、水分を調整する。さらに、ちりめん・ねぎを入れ混ぜる。
- ② ①を8等分し丸め平らに整えて、フライパンに油を敷き両面こんがり焼く。焼けたら醤油をまわしかけ全体に色をつけ、表に青のりをふる。

テフロンのフライパンで焼くと少量の油で焼けます。カルシウムと食物繊維を摂る献立です。



【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	212	3.8	0.7	5	0.5	1.2	0	0
みそ焼き	172	11.4	10.8	24	0.6	1.6	1.1	50
和え物	47	4.4	2.1	119	2.3	2.4	0.4	63
野菜スープ	63	2.0	2.6	18	0.4	1.7	0.9	70
大根もち	78	2.4	1.2	34	0.6	1.1	0.3	6
計	572	24.0	17.4	200	4.4	8.0	2.7	189