

メニュー

- ◆ ごはん
- ◆ 鮭のホイル焼き
- ◆ 貝だくさんのみそ汁
- ◆ パプリカのマリネ
- ◆ フルーツ



【1人1食分の栄養価】

エネルギー530Kcal/ たんぱく質22.7g/ 脂質10.3g/ 炭水化物87.9g/ 塩分1.9g

調味料は計量スプーン・カップを使って計りましょう！

☆計量スプーン    ・大さじ    15cc (ml)    ・小さじ    5cc (ml)    ・小小さじ    2.5cc (ml)  
☆計量カップ        200cc (ml)        <参考> 1合は180cc (ml) です。

■ ごはん

材料	分量 (1人分)
ごはん	150 g



[ 1人分の栄養価：エネルギー252Kcal/たんぱく質3.8g/脂質0.5g/炭水化物55.7g/塩分0g ]

■ 鮭のホイル焼き

材料	分量 (1人分)
鮭	1切れ (60g)
しめじ	30g
えのき	30g
たまねぎ	40g
しょうゆ	小さじ1/2
マヨネーズ	小さじ1
こしょう	少々

〈作り方〉

- 1 しめじはいしづきを切り房をわける。えのきは根元を切って3cm位に切る。
- 2 たまねぎは5mm程度の薄切りにする。
- 3 アルミ箔にたまねぎを敷き、鮭をのせマヨネーズをぬり、えのき、しめじをのせる。
- 4 ③の上に、しょうゆをかける。  
好みにより、こしょうをふる。
- 5 アルミ箔の上下に折り、左右を2~3回折って包む。
- 6 220℃に熱したオーブンで20分焼く。

[ 1人分の栄養価：エネルギー148Kcal/たんぱく質15.3g/脂質7.2g/炭水化物7.6g/塩分0.6g ]

## ■ 臭だくさんみそ汁

材料	分量(1人分)
さつまいも	30g
大根	30g
カットわかめ	1g
ねぎ	10g
だし汁	150cc
みそ	8g

### 〈作り方〉

- 1 さつまいも、大根は、5mmくらいの厚さのいちよう切りに、ねぎは小口切りにする。
- 2 カットわかめは、水で戻す。
- 3 だし汁にさつまいも、大根を入れやわらかくなるまで煮る。
- 4 みそを溶きいれ、カットわかめ、ねぎを入れる。

〔 1人分の栄養価：エネルギー69Kcal/たんぱく質2.3g/脂質0.6g/炭水化物14.3g/塩分1.1g 〕

## ■ パプリカのマリネ

材料	分量(1人分)
パプリカ(赤)	20g
パプリカ(黄)	20g
アスパラ	20g
酢	小さじ1/2強
オリーブオイル	小さじ1/2
砂糖	小さじ1/3
レモン汁	小さじ1/5
塩	少々

### 〈作り方〉

- 1 アスパラをさっとゆで2~3cmに切り、ジッパーつき袋に入れる。
- 2 パプリカを切り①に入れる。
- 3 酢、オリーブオイル、砂糖、レモン汁、塩を合わせ②に入れよくなじませる。

〔 1人分の栄養価：エネルギー40Kcal/たんぱく質0.9g/脂質2.0g/炭水化物4.9g/塩分0.2g 〕

## ■ フルーツ

材料	分量(1人分)
キウイ	1/2個

### 〈作り方〉

- 1 皮をむいて、食べやすい大きさに切る



〔 1人分の栄養価：エネルギー21Kcal/たんぱく質0.4g/脂質0g/炭水化物5.4g/塩分0g 〕

## おいしさの決め手！

### だしのとり方

#### 昆布 & 削り節

- 材料  
 でき上がり量 3カップ  
 ・水…4カップ  
 ・昆布…6g  
 ・削り節…12g



① 昆布はかたくしぼったぬれがきんで表面についた汚れを落とし、うまみが出やすいよう、はさみで両端に切れ込みを入れる。



② 鍋に分量の水を入れ、昆布をひたす。30分~1時間つけてふやかしてから火にかけ、沸騰直前に昆布を引き上げる。



③ 沸騰したら、削り節を一度に加える。すぐに火を止めてしばらくおき、削り節が鍋の底のほうに沈むのを待つ。



④ ざるにキッチンペーパーを敷き、③をこす。このときにしぼると苦味が出てしまうため、しぼらないように注意する。