

メニュー

- ◆ ごはん
- ◆ 五目ハンバーグ和風あんかけ
- ◆ カラフルマリネ
- ◆ アボカドのムース



【1人1食分の栄養価】

エネルギー:565Kcal / たんぱく質:18.1 g / 脂質:16.8 g / 炭水化物:82.7 g / 塩分:1.9 g

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	150g



〔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〕

■ 五目ハンバーグ和風あんかけ

<作り方>

材料	分量（1人分）
鶏ひき肉	50g
木綿豆腐	25g
ひじき（乾）	2g
ねぎ	10g
人参	10g
酒	小さじ1
A 片栗粉	大さじ1/2
塩	少々
サラダ油	小さじ1/2
チンゲン菜	80g
だし汁	50cc
B しょうゆ	小さじ1
酒	小さじ1
みりん	小さじ1/2
片栗粉	小さじ1/2
水	大さじ1
おろししょうが	2g

- 1 豆腐はキッチンペーパーに包み電子レンジで1分加熱し水切りする。
ひじきは水で戻しておく。
ねぎと人参はみじん切りにする。
- 2 ボールに鶏ひき肉と①とAを入れよく混ぜ、小判型にまとめる。
- 3 チンゲン菜は食べやすい大きさ、2～3cm位に切る。
- 4 フライパンにサラダ油を入れ、②の両面を蒸し焼きにして中心部までしっかり火を通し、器に盛る。
- 5 同じフライパンにBを入れ煮立てて、チンゲン菜を煮、水溶き片栗粉を回し入れとろみをつける。
- 6 ④に⑤をかけ、おろししょうがを飾る。

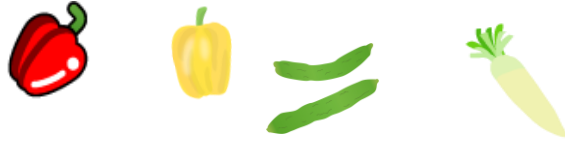
〔1人分の栄養価：エネルギー191Kcal/たんぱく質11.9g/脂質9.2g/炭水化物12.6g/塩分1.5g〕

■ カラフルマリネ

材料	分量（1人分）
きゅうり	20g
パプリカ（赤）	15g
パプリカ（黄）	15g
大根	20g
酢	小さじ1
砂糖	小さじ1/2
マジックペッパーソルト	小さじ1/2弱
パセリ（乾）	少々

<作り方>

- 1 きゅうり，パプリカ（赤），パプリカ（黄），大根すべて1～1.5cm角の食べやすい大きさに切る。
- 2 ビニール袋に酢，砂糖，マジックペッパーソルトと①を入れよくもみ混ぜ，味をなじませる。



〔 1人分の栄養価/エネルギー26Kcal/たんぱく質1.0g/脂質0.1g/炭水化物5.9g/塩分0.4g 〕

■ アボカドのムース

材料	分量（1人分）
アボカド	35g
マッシュマロ	7g
牛乳	小さじ2
レモン汁	小さじ1/2

<作り方>

- 1 耐熱ボウルに牛乳とマッシュマロを入れ，ラップをふんわりかけて電子レンジで約1分加熱する。泡だて器で形が残らないように混ぜる。
- 2 アボカドは果肉をマッシャーでつぶしておく。
- 3 ①につぶしたアボカドとレモン汁を加えよく混ぜる。
- 4 ③を器によそい冷蔵庫で冷やす。

〔 1人分の栄養価:エネルギー96Kcal/たんぱく質1.4g/脂質7.0g/炭水化物8.5g/塩分0.0g 〕

野菜を食べるといいことがいっぱい！

ビタミン類が多いので、皮膚や粘膜を強くし、身体の抵抗力が高くなるため、病気にかかりにくくなる。

低エネルギーなので、食事の始めに十分に食べて、胃のスペースを占めておくと、食べ過ぎを防ぐ。

食物繊維が多いので、食後の血糖の上昇を緩やかにする。コレステロールの増加

カリウムが多いので、ナトリウムを体外に排泄する手助けをし、血圧の上昇を抑える。

野菜はからだの調子を整え、肥満、高血圧や糖尿病などの生活習慣病の予防に役立ちます。健康のために、野菜料理をしっかり食べる食生活を始めましょう。

