



主食

麦ごはん



栄養価(1人分)

エネルギー:238kcal
たんぱく質:4.4g
脂質:0.7g
炭水化物:54.4g
カリウム:74mg
食塩相当量:0.0g

主菜

さばとなすのすだち炒め



栄養価(1人分)

エネルギー:247kcal
たんぱく質:15.5g
脂質:13.8g
炭水化物:18.6g
カリウム:356mg
食塩相当量:1.4g

材料(2人分)

□さば(生)・・・2切れ(70g×2)
□片栗粉・・・大さじ2
□ごま油・・・小さじ1
□すだち・・・10g
□こねぎ・・・6g

A { □しょうゆ・・・大さじ1弱
□砂糖・・・大さじ2
□酢・・・小さじ1

作り方

- 1) さばの切り身を2等分にし、水分をふき取り片栗粉をまぶす。すだちは4等分にし、スライスする。
- 2) フライパンにごま油をひき、さばとなすを焼く。
- 3) Aとすだちを加えて炒め、こねぎを散らす。

副菜

きのこ野菜のからし和え



栄養価(1人分)

エネルギー:25kcal
たんぱく質:2.1g
脂質:0.5g
炭水化物:4.7g
カリウム:340mg
食塩相当量:1.0g

材料(2人分)

□ぶなしめじ・・・60g
□小松菜・・・60g
□にんじん・・・40g

A { □しょうゆ・・・小さじ2
□からし・・・適量

作り方

- 1) 小松菜は3cm程度に、にんじんは千切りにする。
- 2) ぶなしめじと野菜を茹でる。
- 3) 2)を絞りAで和える。

副菜

青のりチーズポテト



栄養価(1人分)

エネルギー:57kcal
たんぱく質:2.4g
脂質:0.7g
炭水化物:13.9g
カリウム:340mg
食塩相当量:0.1g

材料(2人分)

□じゃがいも・・・中1個
□粉チーズ・・・小さじ2
□青のり・・・少々

作り方

- 1) じゃがいもは1cm角に切り、くしが通るまで茹でる。
- 2) 1)を粉チーズ、青のりで和える。

合計栄養価(1人分)

エネルギー:567kcal たんぱく質:24.4g 脂質:15.7g 炭水化物:91.6g カリウム:1,110mg 食塩相当量:2.5g