



	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	塩分 (g)	野菜量 (g)
一食分	521	23.0	10.4	150	2.7	3.4	160
一食分（おやつ含む）	757	26.2	20.2	176	3.1	3.5	160

食事摂取基準2015年版

きのこご飯			エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	塩分 (g)	野菜量 (g)
			237	5.2	0.9	8	0.8	1.2	0
食品名	2人分(g)	目安量	作り方						
米	120		① 米はといでザルにあげておく。 ② しめじ・まいたけは石づきを落として小房に分ける。 エリンギは石づきを落として2cm長さに切る。 さらに半分に切り、薄切りにする。 ③ 米と同量の水と★と②を加えて炊飯する。						
しめじ	20								
まいたけ	20								
エリンギ	40								
しょうゆ	6	小さじ1							
★ みりん	6	小さじ1							
みそ	6	小さじ1							
柚子胡椒	3								

貝だくさん巾着の煮物 ～青梗菜とにんじんの煮びたし添え～			エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	塩分 (g)	野菜量 (g)
			260	15.8	9.4	126	1.5	1.7	90
食品名	2人分(g)	目安量	作り方						
すし揚げ	40	4枚	① 貝だくさん巾着の準備をする。 すし揚げ→手で袋状にし、2枚を裏返し、熱湯を廻しかける。 ごぼう→皮を包丁の背でこそぎ、ささがきにし、水にさらす。 その後水気を切る。 三度豆→へたを取り、5mm厚さの斜め切りにする。 生しいたけ→軸を取り、半分に切り、さらに5mm厚さに切る。 こんにゃく→5mm厚さに切り、さらに細長く切る。 んごん→皮をむいて荒くすりおろす。 ② 鶏ひき肉とすりおろしたれんこんをよく混ぜる。 ③ 裏返した方のすし揚げに、ごぼう・三度豆・生しいたけ・こんにゃく・んごんを詰めて爪楊枝でとめる。 表が向いた方のすし揚げに、②を詰めて爪楊枝でとめる。 ④ 煮びたしの野菜の準備をする。 青梗菜→太さにより、莖に4つ～6つの切り込みを入れ、手でさく。 にんじん→皮をむき、ピーラーで細長くリボン状に削る。 ⑤ 鍋に★を煮立て、③の巾着2種を入れて、中火で煮含める。 ⑥ ⑤の残った汁に、④の青梗菜とにんじんを入れてサッと煮る。 ⑦ 深皿に⑤の巾着2種を盛り、⑥の煮びたしを添える。 ※減塩のポイント：余った煮汁は飲まないで！ 煮汁を1/3量残すと塩分を0.5g減らすことができます。						
ごぼう	20								
三度豆	10	2さや							
生しいたけ	20	中1. 5枚							
こんにゃく	40								
んごん	4	2個							
鶏ひき肉	80								
れんこん	80								
青梗菜	20	1/2～1/3株							
にんじん	30								
だし汁	400	2カップ							
薄口しょうゆ	18	大さじ1							
★ 砂糖	12	大さじ1・小さじ1							
酒	20	大さじ1・小さじ1							
みりん	20	大さじ1強							

秋なすのレンジ蒸し			エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	塩分 (g)	野菜量 (g)
			24	1.9	0.1	16	0.4	0.4	70
食品名	2人分(g)	目安量	作り方						
なす	140	中2本	① なすはピーラーで皮をむき、1本ずつラップで包む。 ② 電子レンジに入れ、1本1分を基準に、柔らかくなるまで加熱する。 ③ ★を混ぜ合わせポン酢を作る。 ④ みょうがは縦半分にして縦に薄切りにする。 しょうがは皮をむきすりおろす。 ⑤ ②のなすのラップをとり、食べやすいように縦にさく。 ⑥ 器に青じそと⑤のなす、④のみょうがとしょうが、花かつおを盛り、③のポン酢をかける。						
青じそ	2	2枚							
みょうが	10	1個							
しょうが	10	1かけ							
★ 柑橘類の汁	6	小さじ1							
濃口しょうゆ	6	小さじ1							
花かつお	2								

天板で焼く☆簡単！ さつまいもとりんごのゴロゴロケーキ			エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	塩分 (g)	野菜量 (g)
			236	3.2	9.8	26	0.4	0.1	0
食品名	12人分(g)	目安量	作り方						
さつまいも	200	大1本	① さつまいもとりんごを、皮付きのまま1口大に切る。 ② ボウルに卵を入れてかき混ぜ、砂糖・サラダ油を入れて、その都度よく混ぜる。 ③ ②に薄力粉・ベーキングパウダー・シナモンを入れて、さっくりと、練らないように混ぜる。 ④ ③に①のさつまいもとりんごを加え混ぜる。 ⑤ オープンの天板にクッキングシートを敷き、④の生地を流して平にならす。 ⑥ 200度に予熱したオープン下段で、25分焼く。						
りんご	500	中2個							
卵	150	3個							
砂糖	100	3/4カップ							
サラダ油	100	1/2カップ							
薄力粉	200	1カップ							
ベーキングパウダー	4	小さじ1							
シナモン	少々								