

【主食】 ごはん

※材料は全て4人分

【材料】

米	200g
水	240g



【作り方】

- ① 米をといで、水をセットし、炊飯がまに入れる。
- ② 30分浸水させたら、スイッチを入れる。
- ③ 炊きあがったら、10分蒸らし、へらで全体をかき混ぜ、茶碗に盛る。



【主菜】 鯖南蛮づけ

【材料】

生さば	4切	(1切50~70g)
酒	大さじ1と小さじ1	
片栗粉	大さじ4	
油		
たまねぎ	120g	

人参	40g
ピーマン	40g
水	大さじ4
しょうゆ	大さじ1と小さじ1
酢	大さじ1と小さじ1
砂糖	小さじ1
赤とうがらし(種を除く)	1本

【作り方】

- ① 鯖は3等分にそぎ切り、酒をふり5分おく。汁気を取り片栗粉をまぶす。
- ② 玉ねぎは薄切り、人参とピーマンはせん切りにする。
- ③ 鍋に野菜と水を入れて中火にかけ、蓋をして蒸し煮にする。野菜に火が通ったらAを加え再び煮立ったら火を止める。
- ④ フライパンに高さ1cm位まで揚げ油を入れて①を揚げ焼きにする。熱いうちに③に5分ほどつける。

【副菜】 青菜とえのきの煮浸し

【材料】

ほうれん草	240g
えのきだけ	200g
酒	大さじ2
しょうゆ	大さじ1
塩	少々

【作り方】

- ① ほうれん草は熱湯でゆでて3cm位に切る。
- ② えのきたけは3cm位に切る。
- ③ 鍋に酒、しょうゆ、を入れて火にかけ、えのきだけ、ほうれん草を入れて煮る。
- ④ 器に盛る。



【副菜】 さつまいもとりんごの甘



【材料】

さつまいも	150g
りんご	100g
レモンの薄切り	1枚
砂糖	小さじ1
水	150cc

【作り方】

- ① りんごは皮をむきちょう切りにする。さつまいもは皮ごとよく洗い、1.5cm厚さの輪切りにする。
- ② 鍋に水切りしたさつまいもとりんごを交互に重ねレモンの薄切り、砂糖、水150ccを入れ火にかける。
- ③ 煮立ったら中火にして煮汁がなくなるまでに煮る。

【汁物】 野菜汁

【材料】

ごぼう	80g
こんにゃく	60g
油揚げ	10g (1/2枚)
人参	40g

豆腐	80g
だし汁 (昆布1%、かつお節1%)	3カップ
みそ	大さじ2
葱	少々

【作り方】

- ① ごぼうはさがきにし、水につけあくをぬく。
- ② 人参は短冊切り。
- ③ 油揚げは熱湯を通し油抜き、短冊切り。
- ④ こんにゃくは熱湯であく抜きし、一口大にちぎる。
- ⑤ 鍋にだしを入れて野菜がやわらかくなるまで煮る。
- ⑥ 最後に味噌を入れ、ひと煮立ちさせる。



1人分の栄養価

献立	エネルギー Kcal	たんぱく質g	脂質g	炭水化物g	食物繊維g	塩分g
ご飯	171	2.7	0.4	37.8	0.5	0
鯖南蛮漬け	243	13.2	13.1	17.1	1.1	1.1
青菜煮浸し	34	3.1	0.3	6.4	3.6	0.8
さつま芋甘煮	66	0.5	0.1	16.2	1.2	0
野菜汁	84	3.7	4.5	7.8	2.1	0.6
合計	598	23.2	18.4	85.3	8.5	2.5