

噛む噛むメニュー

●もち麦ご飯(炊きやすい分量)

<材料> (約3人分の分量)

白米・・・1合 (150g)

もち麦・・・米カップ1/3 (50g)

水・・・1カップ (200ml) +100ml

エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	飽和脂肪酸	食物繊維	食塩相当量
239kcal	3.8g	0.5g	6mg	0.3mg	0.17g	1.8g	0.0g

●サクサク! クリスピーチキン(2人分)

<材料>

鶏ささみ・・・225g (3本)

しょうが・・・3g

にんにく・・・3g

マヨネーズ・・・大さじ1.5

はちみつ・・・大さじ1

カレー粉・・・小さじ2

コーンフレーク・・・50g

<作り方>

①鶏ささみのスジを取り、半分に切ったらまな板の上ののせ、ラップをかけて麺棒で叩いて薄く伸ばす。

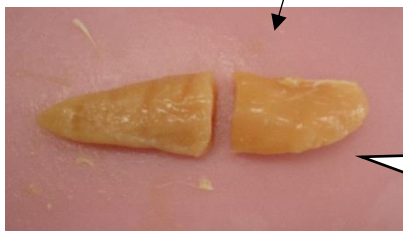
②①のささみをビニール袋に入れ、★を加えてもみ込み、5分置く。

③別のビニール袋にコーンフレークをいれ、手で軽く砕く。

④バットに③を広げ、お肉全面にしっかりつける。

⑤天板にクッキングシートを敷いて④を並べ、180℃に予熱したオーブンで20分焼く。

エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	飽和脂肪酸	食物繊維	食塩相当量
243kcal	18.9g	10.0g	8mg	0.6mg	0.95g	0.9g	0.7g



厚さ1cmぐらいになるように軽く叩く。

鶏ささみは横にして半分に切る。



●野菜のきんぴら(2人分)

<p><材料></p> <p>さつまいも・・・100g にんじん・・・40g いんげん・・・6本 エリンギ・・・50g こんにゃく・・・40g ごま油・・・小さじ2 水・・・50ml めんつゆ(2倍)・・・大さじ1/2 黒いりごま・・・適量</p>	<p><作り方></p> <p>①野菜とエリンギ、こんにゃくを長さ4cm、幅8mmの細切りにする。さつまいも、にんじんは皮が付いたまま使用する。</p> <p>②こんにゃくは沸騰したお湯で3分間茹で、よく水気をきる。</p> <p>③フライパンにごま油を入れ①を加えて炒める。</p> <p>④水とめんつゆを入れて炒め、汁気が飛ぶまで混ぜる。</p> <p>⑤お皿に盛り、最後に黒いりごまをふる。</p>
--	--

エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	飽和脂肪酸	食物繊維	食塩相当量
127kcal	2.4g	3.8g	55mg	0.9mg	0.54g	3.8g	0.7g

●食べる根菜スープ(2人分)

<p><材料></p> <p>大根・・・70g ごぼう・・・50g にんじん・・・30g しいたけ・・・2個 玉ねぎ・・・40g だし汁・・・400ml (カツオ昆布) しょうゆ・・・大さじ1 酒・・・大さじ1 みりん・・・大さじ1/2</p>	<p><作り方></p> <p>①ごぼうは斜め切りにして水にさらし、水気を切る。玉ねぎ、大根、にんじんは皮をむき1cm角に、しいたけは3mmのスライスに切る。</p> <p>③切ったにんじんにラップをかけ、600Wの電子レンジで3分加熱する。</p> <p>②鍋にだしをとり、①を加えて10分程度煮込む。</p> <p>③最後に★を加え、味を整える。</p>
---	---

エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	飽和脂肪酸	食物繊維	食塩相当量
58kcal	2.2g	0.0g	36mg	0.4mg	0.00g	2.9g	1.1g

<1食あたり栄養価計算>							
エネルギー	たんぱく質	脂質エネルギー比	飽和脂肪酸比	カルシウム	鉄	食物繊維	食塩相当量
666kcal	27.3g	19.3%	2.2%	105mg	2.2g	9.3g	2.5g