



◆ 1人分の栄養価 ◆

献立名	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	食塩相当量 (g)
じゃこと小松菜のチャーハン	367	9.4	9.9	107	1.6
かぼちゃサラダ	149	8.6	1.3	240	0.3
鶏肉と野菜のスープ	55	6.2	0.6	31	0.8
合計	571	24.2	11.8	378	2.7

主食

主菜

じゃこと小松菜のチャーハン

◆ 材料（4人分） ◆

ごはん	…600g
ちりめんじゃこ	…32g
小松菜	…120g
赤ピーマン	…40g
卵	…1個
サラダ油	…大さじ2.5
塩	…4g
こしょう	…少々



◆ 作り方 ◆

- ① ちりめんじゃこは熱湯をさっとかける。
小松菜は茹でて1cm弱の長さに切る。
赤ピーマンは5mm角に切っておく。
- ② フライパンにサラダ油を熱し、とき卵を入れていり卵を作り、取り出しておく。
- ③ 残りのサラダ油を加えて①を炒め、ごはんを加えて切るように手早く炒める。
- ④ ②のいり卵をフライパンに戻して、塩・こしょうで調味する。
*テフロン加工のフライパンを使うと焦げつきにくく、きれいにできます。

副菜 かぼちゃサラダ

◆ 材料（4人分） ◆

かぼちゃ	…300g	
玉ねぎ	…75g	
桜えび	…12g	
スキムミルク	…60g	
A	酢	…大さじ2
	オリーブオイル	…大さじ1/4
	みりん	…大さじ1/8
	塩	…少々(0.2g)
	こしょう	…少々



◆ 作り方 ◆

- ① かぼちゃの皮はところどころむき、2cm角に切って茹でる。
 - ② 玉ねぎはみじん切りにし、桜えびは^{からいり}乾煎りする。
 - ③ ①のかぼちゃをボールに入れ、フォークでざっとつぶしてAの調味料を加えて混ぜる。
 - ④ ③のかぼちゃにスキムミルクと②を混ぜ合わせて出来上がり。
- * かぼちゃは角切りにして耐熱皿にのせ、ラップをふわっとかけて電子レンジでチンしてもよいです。
- * 桜えびを乾煎りするのには、香りを出すためです。

汁もの 鶏肉と野菜のスープ

◆ 材料（4人分） ◆

鶏むね肉(皮なし)	…80g
キャベツ	…160g
玉ねぎ	…120g
人参	…40g
さやえんどう(絹さや)	…40g
固形コンソメ	…1個
水	…600cc
塩	…0.6g
こしょう	…少々



◆ 作り方 ◆

- ① 鶏肉はひと口大のそぎ切りにし、塩少々（0.2gほど）で下味をつける。
キャベツはざく切りにする。
- ② 玉ねぎは薄切り、人参は短冊^{たんざく}切りにする。
- ③ さやえんどうはすじを取り、茹でて斜め半分に切る。
- ④ 鍋に固形コンソメ、水、②を入れて火にかけ、煮立ったら①を加えて7～8分煮る。塩・こしょうで味をととのえ、器に盛り③をのせる。