



◆ 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)	食塩相当量 (g)
キャロットライス	260	4.0	0.5	1.2
手作りソーセージ	232	15.8	3.8	0.8
かぼちゃと玉ねぎのスープ	74	2.5	1.9	0.9
合計	566	22.3	6.2	2.9

主食 キャロットライス

◆ 材料（6人分） ◆

米	… 3カップ
人参	… 300g
固形コンソメ	… 3個



◆ 作り方 ◆

①米はといでザルにあげ、水気をきる。

炊飯器の内釜にといだ米を入れてカップ3の目盛りに合わせて水加減し、30分ほど浸水する。

②人参をすりおろし、固形スープの素と一緒に米に混ぜて炊く。

*米の炊き加減が選べれば、硬めがおすすめです。

主菜

手作りソーセージ

◆ 材料（8人分） ◆

豚ひき肉	…600g
塩	…小さじ1
A 粗びきコショウ	…小さじ1.5
ナツメグ	…少々
片栗粉	…大さじ3
牛乳	…130cc
アスパラガス	…6本
サラダ油	…小さじ1
じゃが芋	…3個
塩	…少々
コショウ	…少々



◆ 作り方 ◆

- ① じゃが芋は皮をむき4つに切って鍋に入れ、かぶる位の水を入れて軟らかくなるまでゆでる。鍋の水を捨ててもう一度火にかけ、鍋をゆすりながら余分な水気をとばし、粉ふき芋を作る。塩コショウをする。
- ② ボールにAの材料を全て入れ、ねばりが出るまでよく混ぜる。
8等分に分けて直径2cmの棒状にし、ラップで巻いて両端をひねって輪ゴムでとめる。
- ③ 湯気の上がった蒸し器に②を入れて10分ほど蒸し、少し冷めてからラップをはがす。
- ④ フライパンにサラダ油を熱し、斜め切りしたアスパラガスを炒めて取り出し、③のソーセージを入れて焼き色をつける。
- ⑤ 器にソーセージとアスパラガス、粉ふき芋を盛り合わせる。

汁もの

かぼちゃと玉ねぎのスープ

◆ 材料（6人分） ◆

かぼちゃ	…240g
玉ねぎ	…120g
サラダ油	…小さじ1.5
固形コンソメ	…1.5個
湯	…600cc
豆乳	…240g
みそ	…小さじ1
塩	…少々



◆ 作り方 ◆

- ① かぼちゃは種を取り、皮もそぎ取り薄く切る。
玉ねぎも薄切りにする。
- ② 鍋にサラダ油を熱し、玉ねぎを炒める。しんなりして透き通ってきたらかぼちゃを入れて、コンソメと湯を加えてかぼちゃが軟らかくなるまで煮る。かぼちゃが軟らかくなったら、木べらでつぶす。
- ③ ②に豆乳を加えて再び火にかけ、みそを溶き入れ、塩で味を調える。