

バランス食でヘルスアップ

紅葉ごはん(4人分)

米	2合
にんじん	100g
昆布	3cm
枝豆(冷凍)	80g



- ① 昆布は汚れをふきとり、切込みを入れる。にんじんはよく洗い、皮ごとすりおろし軽く絞って汁とおろしにんじんに分けておく。枝豆は、1分位茹で、さやから出しておく。
- ② 米は人参の汁を加え、普段通りの水加減にし、すりおろし人参を入れよく混ぜ、昆布をのせて炊く。
- ③ 茶わんに盛り、枝豆を散らす。
※昆布はせん切りにして、スープの具にしましょう！

(1人分) エネルギー217kcal 塩分0.0g

豚肉ロールのポン酢焼き(4人分)

豚ロース薄切り	320g
人参	60g
いんげん	60g
南瓜	60g
片栗粉	大さじ2
サラダ油	大さじ1
ポン酢しょうゆ	大さじ2
付け合わせ サラダ菜	8枚



- ① にんじん・いんげん・南瓜は、肉の幅に揃え、拍子切りにし、皿に並べ、ラップをし、電子レンジで2~3分加熱する。
- ② 薄切り肉を並べ①を等分に置いて巻き、片栗粉をまぶす。
- ③ フライパンに油を敷き、強火で表面に焼き色をつけ、火を弱め中まで火を通し、ポン酢を加えからめる。
- ④ 斜めに切り、皿に盛り付け、サラダ菜を添える

(1人分) エネルギー276kcal 塩分0.8g

小松菜とレンコンの中華スープ(4人分)

小松菜	100g
レンコン	100g
しめじ	100g
にんにく	1片
ごま油	小さじ1
中華だしの素	大さじ1
片栗粉	大さじ1半
塩・こしょう	少々



- ① 小松菜を2cm幅に、レンコンはいちょう切り、しめじは小房に、にんにくはみじん切りにする。
- ② 鍋に、ごま油を入れ、弱火でにんにくを炒め、レンコン・小松菜の茎・しめじの順に加え、炒める。
- ③ 水3カップ(600cc)・だしの素を加え、具材に火が通るまで煮る。小松菜の葉を加えさっと煮て、水溶き片栗粉・塩・こしょうを加える。

(1人分) エネルギー37kcal 塩分1.2g

長ねぎとキャベツのワサビおかか和え(4人分)

長ねぎ	1本
キャベツ	150g
乾燥ワカメ	10g(戻したもの50g)
トマト	1/2個
めんつゆ(3倍濃縮)	小さじ4
ワサビ	小さじ1/3
かつお節	1袋(3g)



- ① キャベツは3cm角切り、長ねぎは幅1cmの斜め切り、ワカメは水で戻しておく。
- ② めんつゆとワサビは混ぜておく。
- ③ 皿にキャベツを敷き、その上にキャベツの芯・長ねぎをのせ、ラップをかけて電子レンジ(600w)で1~2分加熱する。
- ④ ①の水気を軽く切り、絞ったワカメとかつお節を加え、②でさっと和える。
- ⑤ 器に盛り、トマトの角切りをのせる。

(1人分) エネルギー27kcal 塩分0.6g

生姜寒天(4人分)

生姜のしぼり汁	……	小さじ1~2
粉寒天	……	4g
水	……	400cc
砂糖	……	大さじ3
フルーツミックス缶詰	……	190g



- ① 鍋に砂糖と水、粉寒天を入れ、中火で煮立てる。そのまま2分程煮て火を止める。
- ② ①の粗熱がとれたら、生姜のしぼり汁を加え、水に濡らした型に流し、冷蔵庫で冷やし固める。
- ③ 2cm角に切り、器に盛り、フルーツミックスを汁ごと加える。

(1人分) エネルギー50kcal 塩分0.0g

紅葉ごはん+豚肉ロール+中華スープ+おかか和え	合計	エネルギー584kcal	塩分2.6g
おやつ 生姜あめ寒天		エネルギー50kcal	塩分0.0g

♪ 1日にとりたい食品の歌 ♪

うお

魚1 肉1 卵1

牛乳ひとつに 豆ひとつ

野菜は5皿に ごはん食べ

おやつは果物 はい！ 元気！