

きのこご飯 エネルギー 229kcal

塩分0.6g

材料（5人分）

米	2合
しめじ・まいたけ	各50g
しいたけ・エリンギ	各30g
油揚げ	1枚
出し汁	300cc
しょうゆ	大さじ1
酒	大さじ1/2



- ① 米は洗い、30分程浸水し、水を切る。
- ② しいたけ、エリンギは薄切りにし、しめじ、まいたけは石づきを取り小房に分ける。
- ③ 油揚げは薄切りにする。
- ④ 炊飯器に、米、出し汁、しょうゆ、酒を入れ混ぜ、その上に、油揚げ、きのこ類をのせて炊く。

チキンピカタ和風トマトソース添え エネルギー133kcal

塩分0.7g

材料(4人分)

鶏むね肉(皮なし).....280g
卵.....1ヶ
水.....小さじ2
万能ねぎ.....10g
こしょう.....少々
小麦粉.....大さじ1
サラダ油.....小さじ1
トマト.....1/2ヶ(100g)
味ポン酢.....大さじ2
水.....大さじ4
砂糖.....大さじ1
片栗粉.....小さじ1
サニーレタス.....40g

- ① 鶏むね肉は一口大の削ぎ切りにし、軽くこしょうを振っておく。
- ② 卵を溶き水を混ぜ、そこへ小口切りにした万能ねぎを加え、卵液を作る。
- ③ ①の鶏肉に小麦粉をまぶし、余分な粉をはらい②の卵液に通し、熱したフライパンに入れ、中火で両面焼き焦げ目がついたら、蓋をして7~8分焼く。
- ④ ソース用に、トマトを小さめのざく切りにする。
- ⑤ 鍋に調味料を全部入れ、弱火でかき混ぜながら加熱し、とろみがついてきたらトマトを入れ火からおろす。
- ⑥ 皿にレタス、チキンピカタを盛り、和風トマトソースを添える。



小松菜とにんじんのくるみ和え エネルギー69kcal

塩分0.2g

材料(4人分)

小松菜.....150g
にんじん.....40g
くるみ.....20g
マヨネーズ.....大さじ1
酢.....大さじ1
味噌.....小さじ1
砂糖.....小さじ1

- ① にんじんは、3cm長さのせん切りにし、下ゆでする。
小松菜は茹で、3cm長さに切る。
- ② くるみは軽く炒り、ビニール袋に入れ、細くなるまで麺棒などでたたく。
- ③ マヨネーズ、酢、味噌、砂糖と②のくるみを混ぜ、水気を切った小松菜、にんじんと和える。

かぼちゃと玉ねぎの牛乳味噌汁

エネルギー96kcal

塩分1.1g

材料(4人分)	
かぼちゃ	150g
玉ねぎ	100g
牛乳	200cc
出し汁	300cc
味噌	大さじ2

- ① かぼちゃは1cm厚さ、3cm幅のいちよう切りし、レンジに2分程かけておく。玉ねぎも1cm厚さのくし型に切る。
- ② 出し汁を沸かし、玉ねぎを入れ、火が通ったら牛乳を加える。弱火にし①のかぼちゃ、味噌を加える。

おから入りパンケーキ フルーツ盛り

エネルギー164kcal

塩分0.3g

材料(4人分)	
ホットケーキミックス	75g
おからパウダー	大さじ2
水	大さじ3
牛乳	80cc
ヨーグルト	100cc
バナナ	1本
キウイ	1ヶ
グレープフルーツ(ルビー)	1/2ヶ
はちみつ	小さじ4



- ① おからパウダーに水を加え戻しておく。ヨーグルトは水気を切っておく。
- ② ホットケーキミックスに①と牛乳を入れ良く混ぜる。
- ③ フライパンに油を薄くひき、余分な油はペーパーで拭く。弱火にして生地を一気に流し焼く。小さな泡が出てきたら裏返し両面焼く。
- ④ バナナは輪切り、キウイは1cm角切り、グレープフルーツは房から出す。
- ⑤ パンケーキの上に、フルーツ、ヨーグルトを盛り、はちみつをかける。



【 今日のメニュー 】	エネルギー	塩分
きのこご飯	527kcal	2.6g
チキンピカタ		
小松菜とにんじんの胡桃和え		
牛乳味噌汁		
おから入りパンケーキ	164kcal	0.3g