

いかの炊き込みご飯

材料（4人分）

いか缶（しょうゆ煮）…1缶
 米……………1合
 酒……………大さじ1
 大根……………80g
 にんじん……………60g
 れんこん……………50g
 糸こんにゃく…小1袋
 大根の葉……………適量
 土しょうが……………適量



- ① 米をとぎ、ざるにいた状態状態で水に20～30分浸しておく。
- ② いか缶の汁は残しておき、いか・大根・にんじん・れんこんを1cm程度のサイコロ状に切る。糸こんにゃくはざく切りにする。
- ③ 炊飯器に水を切った米、②で切った具材を入れる。
- ④ いか缶の汁と水を合わせて170ml分、と酒を加える。
- ⑤ 炊飯器で炊き、炊きあがったら底からよく混ぜる。
- ⑥ 大根の葉は湯がき、細かく刻み、よそったご飯に振りかける。
- ⑦ お好みで、土しょうがを千切りにし、ご飯に添える。

[エネルギー 200kcal 塩分 1.2g たんぱく質 5.5g]

魚と野菜のらっきょ酢漬け

材料（4人分）

あじ三枚おろし…120g
 ピーマン…1個
 赤ピーマン…1個
 玉ねぎ…中1個
 薄力粉……………大さじ1
 らっきょ酢…大さじ3
 油……………大さじ2



- ① あじは食べやすい大きさに薄切にし、小麦粉を薄くまぶす。
- ② ピーマン、赤ピーマン、玉ねぎは薄く切る。
- ③ バットにらっきょ酢と玉ねぎを入れ、漬け込む。
- ④ フライパンに油を敷き、①をカリッと焼く。ピーマンと赤ピーマンは耐熱皿に入れ、ラップをし、レンジ（500W）でしんなりする程度に加熱する。
- ⑤ ④の具材を③にくぐらせる。

[エネルギー 150kcal 塩分 0.7g たんぱく質 6.4g]

豆腐と豆乳の味噌汁



材料（4人分）

絹ごし豆腐……………1丁
 細ねぎ……………少々
 小松菜……………1/2束
 だし汁……………400ml
 豆乳……………120ml
 みそ……………大さじ2

- ① 豆腐は2cm核に切り、ねぎは小口切りにする。小松菜は3cm長さに切る。
- ② 鍋にだし汁を入れて火にかけ、沸騰したら豆乳を加えてみそを溶き、沸騰直前に火を止める。
- ③ 器に盛り、ねぎをのせる。

[エネルギー87kcal 塩分 1.0g たんぱく質 6.4g]

かぼちゃあずき



材料（4人分）

南瓜……………200g
 あずき缶……………1/2缶
 ミックスナッツ…20g

- ① 南瓜は一口大に切り、皮を除く。
- ② ①を耐熱皿にのせ、水少々をふり、サララップをして、レンジで4～5分加熱する。
- ③ ミックスナッツはあずき缶を使って袋の上から砕く。
- ④ 器に②の南瓜によそい、あずき、③のナッツをのせる。
- ⑤ 食べる時に具材を混ぜ合わせる。

[エネルギー139kcal 塩分 0.01g たんぱく質]

全メニューのカロリーと塩分とたんぱく質量・・

エネルギー 576kcal 塩分 2.9g たんぱく質 21.5g