



◆ 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)
きのこごはん	245	7.0	2.2	17	1.0
豚肉のなると巻き	158	16.1	4.5	11	0.9
切り干し大根のサラダ	46	1.4	3.1	23	0.4
さつまいのみぞれ和え	100	0.8	2.1	32	0.4
<b>合計</b>	<b>549</b>	<b>25.3</b>	<b>11.9</b>	<b>83</b>	<b>2.7</b>

## 主食 きのこごはん

### ◆ 材料（4人分） ◆

ごはん（炊きたて）	…480g	
しめじ	…100g	
えのき	…100g	
ぎんなんの水煮缶	…小1缶	
A	しょうが汁	…小さじ1
	酒	…大さじ1
	うす口しょうゆ	…大さじ1
	塩	…小さじ1/3
人参	…20g	
卵	…1個	
サラダ油	…少々	
青じそ	…8枚	



### ◆ 作り方 ◆

- ①しめじは石づきを取って小房に分ける。  
えのきは長さを半分にし、根元を切ってほぐす。  
人参は3cm長さのせん切りにし、サッとゆでて水気を切る。  
卵は薄焼きにして細切りにし、<sup>きんしたまご</sup>錦糸卵を作る。  
青じそは細切りにして水にサッとさらし、ペーパータオルで水気をとる。
- ②鍋にAとしめじ、えのき、ぎんなんを入れて3~4分水分が少なくなるまで煮る。
- ③炊きたてのご飯に②をのせ、人参、錦糸卵、青じその順に飾る。

## 主菜

## 豚肉のなると巻き

### ◆ 材料（4人分） ◆

豚肉（うす切り）	…300g
わかめ（戻したもの）	…50g
パプリカ（赤）	…1/2個
砂糖	…大さじ2
酒	…大さじ2
みりん	…大さじ1
しょうゆ	…大さじ1
七味唐辛子	…適宜



### ◆ 作り方 ◆

- ① わかめは水気を切り、豚肉の枚数に合わせて等分する。  
豚肉を縦長に広げ、わかめをのせて手前から巻く。
- ② パプリカはせん切りにする。
- ③ 鍋に①を並べ入れ、ひたひたより少なめの水を入れて落し蓋をし、強火にかける。煮立ったらアクを取り肉を裏返す。
- ④ 砂糖、酒、みりんを加え弱火～中火で5～6分煮たら、しょうゆを加えて煮汁がなくなるまで煮る。
- ⑤ 火を止め、パプリカのせん切りを散らし入れてフタをし、2～3分蒸らす。

## 副菜 切り干し大根のサラダ

### ◆ 材料（4人分） ◆

切り干し大根	…10g	
人参	…20g	
きゅうり	…60g	
ツナ缶詰	…20g	
A	しょうゆ	…小さじ1.5
	サラダ油	…小さじ2
	酢	…小さじ1
	いりゴマ(白)	…小さじ1



### ◆ 作り方 ◆

- ① 切り干し大根は戻してから食べやすい長さに切り、ゆでて水気を絞る。人参はせん切りにし、硬めにゆでる。きゅうりはせん切りにする。ツナ缶は汁気を切る。
- ② ボールにAを入れて混ぜあわせ、ドレッシングを作る。
- ③ ②に全ての材料を入れて和える。

## 副菜 さつま芋のみぞれ和え

### ◆ 材料（4人分） ◆

さつま芋	…200g	
サラダ油	…小さじ2	
大根	…160g	
砂糖	…小さじ2	
A	塩	…小さじ1/4
	酢	…小さじ4
	三つ葉	…20g



### ◆ 作り方 ◆

- ① さつま芋は皮をよく洗って1cm角に切り、水につけてアクをぬき、硬めにゆでる。大根はすりおろして水気を軽くしぼる。三つ葉はゆでて、1cm長さに切る。
- ② フライパンにサラダ油を熱し、①のさつま芋を入れて焼き目をつける。
- ③ Aを合わせて大根おろしに混ぜ、さつま芋と三つ葉を和える。