



# にんじんごはん



米 米用カップ1/2杯  
水 90ml  
にんじん 10g  
酒 小さじ1  
塩 少々

料理時間70分  
(つきっきり10分)

エネルギー	294kcal
たんぱく質	5.0g
脂質	0.7g
塩分	0.5g

## 作り方

下ごしらえ  
米をといで  
30分水につける



具を切る

にんじん 3cmのせん切り



電気釜をセットし、人参、  
酒、塩を入れ炊く



炊けたら、よく混ぜ盛る



# お豆腐どんぶり



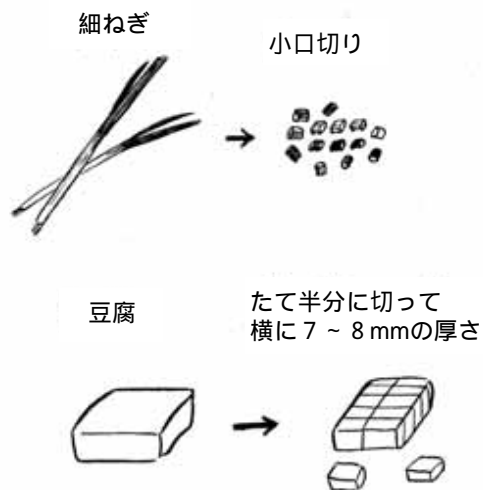
絹ごし豆腐 1/2丁  
 細ねぎ(万能ねぎ) 又はあさつき 2本  
 ごはん どんぶり軽く1杯  
 削りかつお 適量  
 切りのり 適量  
 しょうゆ 小さじ2

料理時間米から70分  
 (つきっきり15分)

エネルギー	449kcal
たんぱく質	15.4g
脂質	5.9g
塩分	1.3g

## 作り方

下ごしらえ



鍋に湯をわかし、豆腐を2~3分温める



ごはんの上に、豆腐、ねぎ、削りかつお、切りのりをのせ、最後にしょうゆをかける



# サンドイッチ



食パン 8枚切2枚  
 マヨネーズ 大さじ2  
 からし 少々  
 卵 1コ  
 牛乳 大さじ1  
 きゅうり 1/4本  
 らっきょう 1コ

料理時間30分  
 (つきっきり30分)

エネルギー	505kcal
たんぱく質	16.1g
脂質	27.5g
塩分	2.3g

## 作り方

### 下ごしらえ

きゅうり みじん切り  
 らっきょう みじん切り



### 電子レンジでいり卵を作る

冷ます



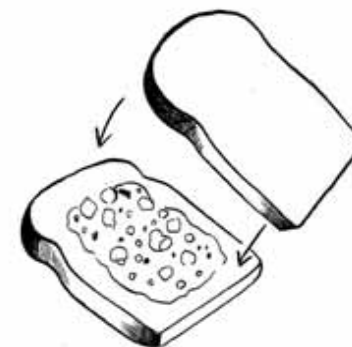
途中フォークでかきまぜる



### 材料を混ぜる



### 材料をパンにはさむ



# にら玉雑炊



ごはん 茶わん軽く1杯  
 にら 小1/2束  
 しいたけ 1枚  
 卵 1個  
 しらす干し 大さじ1

【煮汁】  
 だし汁 1カップ半  
 塩 小さじ1/5  
 しょうゆ 小さじ1  
 酒 小さじ1

料理時間米から70分  
 (つきっきり20分)

エネルギー	282kcal
たんぱく質	13.2g
脂質	6.1g
塩分	2.4g

## 作り方

下ごしらえ

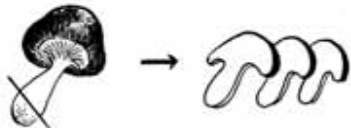
にらを洗う

1 cmの長さに切る



しいたけ

うす切り



石づきをとる

鍋に煮汁を入れ、煮立ったら  
 ごはんを入れてほぐし、にらと  
 しいたけを散らし入れる



卵を割りほぐし、しらす干しを加える

煮立ったら全体に流し入れる





# 鮭缶とレタスのチャーハン



鮭の水煮缶 小1/2缶  
 レタス 2枚  
 ごはん 茶碗1杯  
 油(ごま油) 小さじ2  
 調味料(塩・酒・こしょう) 各少々

料理時間米から70分  
 (つきっきり15分)

エネルギー	370kcal
たんぱく質	13.2g
脂質	12.3g
塩分	0.8g

## 作り方

下ごしらえ

フライパンに油を熱し、ごはんを加え  
ゆっくり上下を返し炒める

具と調味料を加え、  
ごはんとなじむまで  
炒める



レタスは食べやすい大きさにちぎる



鮭

汁気を切る



中火

