

管理栄養士監修 バランス献立レシピ

【小松菜の磯辺和え】 5人分

【材料】
小松菜 300g
えのき 50g
★薄口しょうゆ 小さじ1と1/4
★だし汁 大さじ1.5
焼きのり 2.5g
きざみのり 0.1g

【ポイント】
塩分を抑えるため
に出汁をきかせ、
焼きのりやきざみ
のりで風味をつけ
ています。

【作り方】
① 小松菜とえのきは食べやすい大きさに切る
② ①を茹でて水気を切る
③ 調味料を合わせる
④ ②③を合わせ、ちぎった焼きのりを混ぜる
⑤ 器に盛り、上からきざみのりをのせる



【豆乳プリン】 5人分

【材料】
無調整豆乳 150cc
水 25cc
ソフティア 2.5g
きな粉 2.5g
ラカント 2.5g

【ポイント】
豆乳は砂糖のついていない無調整豆乳を使用。
甘みはきな粉に混ぜたラカントのみです。

【作り方】
① 豆乳を水と合わせ火にかける
② ソフティアを入れる
③ アルミケースに流して冷ます
④ きな粉とラカントを合わせ上からかける

※「ラカント」は、2つの天然素材のみで作られたカロリーゼロで安心の自然派甘味料です。

【材料】
鶏もも肉(皮なし) 400g
ピーマン 75g
赤パプリカ 75g
黄パプリカ 75g
玉ねぎ 100g
赤唐辛子 少量
★濃口しょうゆ 大さじ1と2/3
★酢 大さじ1.5
★酒 大さじ1.5
★砂糖 大さじ1
★だし汁 大さじ1.5
ごま油 小さじ1

【鶏肉の焼き南蛮】 5人分

【作り方】
① 鶏肉は食べやすい大きさに切り、ごま油で焼く
② ピーマン・パプリカは千切り、玉ねぎはスライスにする
それぞれ茹でる
③ 赤唐辛子は小口に切る
④ ③と調味料を火にかけ沸騰させる
⑤ ①を熱いうちに④に漬ける
⑥ 玉ねぎを器に敷き、鶏肉をのせる
⑦ ピーマン・パプリカを④の余った調味液に絡めて鶏肉の上に飾る

【ポイント】
鶏肉は揚げずに焼くことでエネルギーを抑えています。
ピーマン・パプリカは変色を防ぐために盛り付け前に調味液と絡めています。
ご家庭で作られる場合はピーマン・パプリカ・玉ねぎは生でも構いません。

【煮物】 5人分

【材料】
大根 200g
人参 100g
きぬさや 10枚
こんにゃく 150g
しいたけ 5枚
バナメイエビ 5尾
★だし汁 300cc
★薄口しょうゆ 大さじ2/3
★濃口しょうゆ 大さじ2/3
★みりん 大さじ2/3
★酒 小さじ1
★砂糖 大さじ1

【ポイント】
出汁をきかせてしっかりと味を含ませましょう。
野菜はエネルギーが低いので積極的にとりましょう。

今回の野菜の量は
こんにゃくやきのこも
含めて242gです。
食塩は汁も含めて
2.5gになっています。

【作り方】
① 大根は半月切り、人参は輪切り、きぬさやはスジを取る
こんにゃくは三角に切る、しいたけは軸をとる
エビは殻をむいて背ワタを取る(今回は冷凍のおき身を使用)
② それぞれの材料を調味液で煮る
(きぬさやは変色するので熱湯で茹でるだけでもよい)
④ 器に盛りつける



【1人分の栄養価】	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩 (g)
お弁当+汁物	263	29.0	3.3	2.5
1200kcal ご飯 100g+お弁当+汁物	421	31.7	3.7	2.5
1400kcal ご飯 150g+お弁当+汁物	499	33.0	3.9	2.5
1600kcal ご飯 175g+お弁当+汁物	528	33.6	4.0	2.5
1800kcal ご飯 200g+お弁当+汁物	577	34.2	4.0	2.5
2000kcal ご飯 225g+お弁当+汁物	639	39.3	4.4	2.5