

デモ実施

主食

里芋の炊き込みご飯

野菜18g

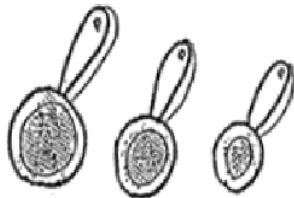
材 料	2人分(g)	作 り 方	
米	140	① 米は洗い、麦と水を加え、30分程浸水させておく。 ② 里いもは皮をむき、一口大に切り、ぬめりをとっておく。 人参は2cm位の千切り、生姜は薄く切ってから千切りにする。 ③ 調味料Aを合わせておく。 ④ 小ねぎは小口切りにする。 ④ 焼き海苔はポリ袋に入れ、手でもむようにして細かくする。 ⑥ 調味料Aに、里いも・人参・あさり（汁ごと）・生姜を入れて混ぜ、10分程味をなじませておく。 ⑦ ⑥の水分量をはかり、同じ量の水分を①より取り除いてから具を上のにのせて、普通に炊き上げる。 ⑧ 炊き上がったらさっくりと混ぜ合わせ茶碗に盛り、小ねぎ、焼き海苔をのせる。	
麦	10		
水	220		
里いも	50		
人参	20		
あさり（缶）	20		
生姜	6		
A { しょうゆ	小1		
	みりん		小1/2
	酒		〃
小ねぎ	1/2本		
焼き海苔	全型1/4		

《1人分の栄養量》

1杯 -	たん白質	脂質	カルシウム	鉄分	食物繊維	塩分
295kcal	7.5g	0.9g	30mg	4.1mg	2.4g	0.5g

しっかり計量することで
油の使い過ぎ、塩分の摂り過ぎを防ぎましょう

計量はしっかりと！！



大さじ 15ml 小さじ 5ml 1/2さじ 2.5ml ミンスプーン 1ml



計量カップ 200ml 米飯カップ(1合カップ) 180ml

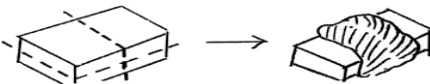
- ※砂糖・塩・味噌、粉類は大目にすくって、すりきり！（1さじ）
- ※しょう油・酒など液体は表面張力で盛り上がるくらいに！（1さじ）
- ※ミニスプーンは1さじで塩1g、しょう油なら塩0.2g、味噌なら塩0.1gが計量できます。

デモ実施

主菜

凍り豆腐のポークロール
野菜添え

野菜70g

材 料	2人分(g)	作 り 方
凍り豆腐	1.5枚	① 凍り豆腐はたっぷりの湯（50℃位）に浸し戻す。 軽く水気を絞り、4等分に切る。  “1人3切” ② 豚肉を6枚に切り分けておき、広げて①に軽く巻きつける。 ③ 南瓜は薄切りにし、ラップをして電子レンジで2分位加熱する。 ④ ピーマン、パプリカは1cm幅の縦切りにする。 ⑤ 調味料Aを、合わせておく。 ⑥ テフロン加工のフライパンに油をひき、南瓜、ピーマン、パプリカを炒め、こしょうをし皿に取り出す。 ⑦ 油を足して②の肉の巻き終わりを下にして焦げ目がつく位両面を焼く。調味料Aを加えてふたをしてひと煮立ちさせ、凍り豆腐を取り出し、汁を少し煮つめ、盛り付けた上にかける。
豚肩ローススライス	60	
油	大1/2	
南瓜	80	
ピーマン	1/2個	
パプリカ（赤）	1/4個	
油	大1/2	
こしょう	少々	
だし汁	80ml	
しょうゆ	小2	
みりん	小1	
A (又はハチミツ)		

I栄養 -	たん白質	脂質	加鈣	鉄分	食物繊維	塩分
239kcal	13.2g	16.3g	93mg	1.5mg	2.2g	0.8g

《1人分の栄養量》

デモ実施

汁物

かぶのみぞれ汁

野菜40g

材 料	2人分(g)	作 り 方
かぶ	1/2個	① かぶは皮をむき、くし形に6つに切る。 ② かぶの葉は茹でて水にとり、水気を絞り2cmに切る。 ③ 長いもは皮をむき、すりおろしておく。 ④ 鍋にだし汁を入れ、かぶを少し煮る。 塩と③を加え、混ぜながらひと煮立ちしたら うす口しょうゆを入れ、火を止める。 ⑤ 椀に②を入れ、汁を注ぐ。
かぶの葉	30	
長いも	30	
だし汁	240ml	
塩	ミニスプーン1/2	
うす口しょうゆ	小1/2	

I栄養 -	たん白質	脂質	加鈣	鉄分	食物繊維	塩分
21kcal	1.3g	0g	50mg	0.5mg	0.8g	0.6g

《1人分の栄養量》

副菜

ほうれん草としめじ

野菜70g

材 料	2人分(g)	作 り 方
ほうれん草	100	① ほうれん草は根元に十字の切り込みを入れ、良く洗う。 しめじは石づきを切り落とし、子房に分ける。 ② 鍋に湯を沸かし、しめじをサッと茹で、湯をきっておく。 同じ湯を再沸騰させ、続けてほうれん草を茹で 水にとり、水気を絞って4cmの長さに切る。 ③ 白すりごまにAを加えて混ぜ、②を和える。
しめじ	40	
白すりごま	大1	
} さとう	小2/3	
A } しょうゆ	小1	
} だし汁	小2	

《1人分の栄養量》

I補給 -	たん白質	脂質	加鈣	鉄分	食物繊維	塩分
43kcal	2.6g	2.5g	74mg	1.6mg	2.6g	0.4g

デザート

柿のヨーグルトかけ

材 料	2人分(g)	作 り 方
柿	1/2個	① 柿は皮をむき、食べやすい大きさに切る。 ② 器に盛り、なめらかにしたヨーグルトを添える。
プレーンヨーグルト	80	

《1人分の栄養量》

I補給 -	たん白質	脂質	加鈣	鉄分	食物繊維	塩分
47kcal	1.6g	1.3g	52mg	0.1mg	0.6g	0g