

主食 ごはん 男性 200g
女性 150g

エネルギー336kcal 蛋白質5.0g 脂質0.6g 食塩相当量0g Ca6mg
エネルギー252kcal 蛋白質3.8g 脂質0.5g 食塩相当量0g Ca5mg

主菜 ツナ缶と豆腐のチャンプル

エネルギー177kcal 蛋白質14.5g 脂質11.1g 食塩相当量1.1g Ca134mg

材料名	2人分量		作り方
★木綿豆腐(硬め)	200g	2/3丁	<p><下ごしらえ></p> <p>① 豆腐→水切り…キッチンペーパーに包んで耐熱皿にのせる。電子レンジで約4分加熱して水を切る。</p> <p>青ネギ→2cm長さに切る しめじ→根元を切り、ほぐす。</p> <p><炒める・調味する・盛り付け></p> <p>② フライパンにサラダ油を入れて中火で熱し、青ネギ・しめじを炒める。</p> <p>①の豆腐を手で大きめにちぎって加える。続いてツナ缶(汁ごと)、塩昆布・和風だしの素を加え、さらに炒める。</p> <p>③ ②に溶き卵を回し入れ、半熟になったら全体を混ぜる。火を止め、しょうゆと削り節を入れ混ぜる。</p> <p>④ サラダ菜と共に盛り付ける。</p>
ノンオイルツナ缶	46g	2/3缶	
★青ネギ(またははら)	50g	1/4束	
しめじ	40g	大パック1/4こ	
サラダ油	8g	小さじ2	
塩昆布	4g		
和風だしの素	1.6g	小さじ2/3	
卵 溶きほぐす	50g	M1個	
しょうゆ	1g	小さじ1/6	
削り節	2g		
<つけ合わせ>			
サラダ菜	30g	2枚	



副菜 切干大根の胡麻ポン酢和え

エネルギー73kcal 蛋白質2.6g 脂質3.6g 食塩相当量0.5g Ca166mg

材料名	2人分量		作り方
★切干大根	乾16g	約1/2袋	<p><下ごしらえ></p> <p>① 切干大根→水に5分漬けて戻し、水気を絞ってざく切り。</p> <p>にんじん→3cm長さのせん切り。</p> <p>切干大根・にんじんを耐熱皿に入れてふんわりラップをかけ、電子レンジで3分加熱し、ザルにあげて冷ます。</p> <p>② 小松菜→沸騰湯でゆでる。根元が柔らかくなったら、水に取り、水気を絞って4cm長さに切る。</p> <p><調味する></p> <p>③ ボウルに調味料Aを混ぜ、①②を加えて和える。</p>
にんじん	30g	3cm	
★小松菜	80g	1茎	
「★すりごま	9g	大さじ1	
A ポン酢しょうゆ	15g	大さじ1	
「ごま油	2g	小さじ1/2	



副菜 こんにゃくの海苔佃煮炒り

エネルギー34kcal 蛋白質1.9g 脂質1.0g 食塩相当量0.6g Ca68mg

材料名	2人分量		作り方
こんにゃく	80g	300g1/3枚弱	<p><下ごしらえ></p> <p>① こんにゃく→厚さを半分に切り、表面に切り込みを入れる。1cm×2cmの長方形に切って沸騰湯で2分ゆで、あく抜きをする。</p> <p>パプリカ→縦半分に切って種を除き、2cm角に切る。沸騰湯で2分ゆでる。</p> <p><調味する・盛り付け></p> <p>② テフロンのフライパンを中火にかけ、①のこんにゃくを入れて乾煎りする。水分が飛んだら、パプリカと調味料Bを加え、混ぜながら水分を飛ばす。器に盛り、粉チーズをかける。</p>
パプリカ(赤)	40g	中1/4こ	
「海苔佃煮	15g	大さじ1	
B 酒	15g	大さじ1	
「水	10g	小さじ2	
★粉チーズ	6g	小さじ2	



果物 みかん (1人分:Mサイズ1個)

エネルギー34kcal 蛋白質0.4g 脂質0.1g 食塩相当量0.0g Ca13mg

1食分の栄養価

男性 エネルギー654kcal 蛋白質24.4g 脂質16.4g 食塩相当量2.2g Ca387mg
女性 エネルギー570kcal 蛋白質23.2g 脂質16.3g 食塩相当量2.2g Ca386mg