

食物繊維**カルシウム****鉄分****葉酸**

は、それぞれの栄養素が多く含まれているマークです。

減塩

は、食塩相当量が少なめのマークです。

納豆と大根の葉の炒め物

2 人分

主
菜

1 人分の栄養価

エネルギー 95 キロカロリー たんぱく質 7 グラム カルシウム 129 ミリグラム 鉄分 2.1 ミリグラム

葉酸 90 マイクログラム 食物繊維 3 グラム 食塩相当量 0.9 グラム **食物繊維** **カルシウム** **鉄分** **葉酸**

大根の葉	1 本分 (80 グラム)	しょうゆ	大さじ 1 / 2
しらす干し	20 グラム	こしょう	少々
納豆	1 パック	ごま油	大さじ 1 / 2

大根の葉を小口切りにする。

フライパンにごま油を入れて熱し、 を入れ炒め、しらす干しを加えて更に炒める。
大根の葉に火が通ったら、納豆を加え更に炒め、しょうゆ・こしょうを加え、
混ぜる。

* 大根の葉の代わりに小松菜やほうれん草などでもよい。



カラフル凍り豆腐の卵とじ

2 人分

主
菜

1 人分の栄養価

エネルギー 115 キロカロリー たんぱく質 9 グラム カルシウム 77 ミリグラム 鉄分 1.3 ミリグラム

葉酸 30 ミリグラム 食物繊維 1 グラム 食塩相当量 1.4 グラム **カルシウム** **鉄分**

凍り豆腐	1 コ	A {	だし汁	150 ミリリットル
玉ねぎ	50 グラム (中 1 / 4 コ)		さとう	小さじ 2
にんじん	20 グラム (1 から 2 センチ)		酒	小さじ 1 強
さやいんげん	2 ~ 3 本		塩	小さじ 1 / 4
生しいたけ	1 枚		しょうゆ	小さじ 1
卵	1 コ			

凍り豆腐は戻し、水気を絞って短冊切りにする。

玉ねぎ、にんじん、生しいたけは千切りにし、さやいんげんは 3 センチ位に切る。
鍋にだし汁と A を入れ、 のさやいんげん以外の材料を加えて煮る。

にさやいんげんを入れ、火が通ったら割りほぐした卵を流し入れてふたをし、
半熟状になったら火を止め、1 ~ 2 分蒸らす。



ポークビーンズ 2人分

主
菜

1人分の栄養価

エネルギー232 キロカロリー たんぱく質 20 グラム カルシウム 67 ミリグラム 鉄分 2.5 ミリグラム

葉酸 47 マイクログラム 食物繊維 13 グラム 食塩相当量 0.9 グラム

食物繊維 **カルシウム** **鉄分**

いんげん豆（水煮）	160 グラム（1カップ）	バター	大さじ 1/2
豚赤身肉	100 グラム	A { トマトケチャップ さとう 塩	大さじ 2
玉ねぎ	100 グラム（1/2コ）		小さじ 1/2
トマト（水煮缶）	80 グラム		少々
にんにく	1 かけ		

豚肉は2センチ角に、玉ねぎは1センチ角に、にんにくはみじん切り、トマトはざく切りにする。（トマトはカットタイプのものは、そのまま使用）

鍋にバターを溶かしてにんにくと玉ねぎを炒め、透き通ってきたら豚肉を入れて炒める。肉の色が変わったらホールトマトを加えてサッと炒め、水をかぶるまで入れて15分位煮る。

にいんげん豆、Aを加えて15から20分位煮る。

*お好みでパセリのみじん切りを散らしてもよい。



牛肉とごぼうの中華風炒め 2人分

主
菜

1人分の栄養価

エネルギー172 キロカロリー たんぱく質 15 グラム カルシウム 37 ミリグラム 鉄分 2.2 ミリグラム

葉酸 62 マイクログラム 食物繊維 4 グラム 食塩相当量 1.1 グラム

食物繊維 **鉄分** **葉酸**

牛もも薄切り肉	120 グラム	にんにく	1/2 かけ	
A { しょうゆ	小さじ 1/2	ごま油	小さじ 2	
	酒	小さじ 1/2	オイスターソース	小さじ 1
片栗粉	小さじ 1	B { しょうゆ	小さじ 1	
ごぼう	100 グラム		酒	小さじ 1
ピーマン	1 コ		さとう	小さじ 1/4
長ねぎ	1/4 本		こしょう	少々

牛肉は一口大に切り、Aで下味をつけ、片栗粉をからめる。

ごぼうは皮をこそげて斜め薄切りにして水にさらす。ピーマンは半分に切って種を除き、細切り、ねぎは斜め薄切り、にんにくはみじん切りにする。

フライパンにごま油を熱してにんにくを炒め、香りが出たら牛肉を入れて炒める。

色が変わったら、ねぎ、ごぼうを加えて炒め、最後にピーマンを加えて炒める。

混ぜ合わせておいたBを加えて味をからめる。



卵と野菜のチーズ焼き

2人分

主菜

1人分の栄養価

エネルギー 214 キロカロリー たんぱく質 14 グラム カルシウム 172 ミリグラム 鉄分 1.5 ミリグラム

葉酸 84 マイクログラム 食物繊維 1 グラム 食塩相当量 1.1 グラム

カルシウム

鉄分

葉酸

卵	2コ	油	小さじ2
玉ねぎ	100グラム(1/2コ)	塩・こしょう	少々
ほうれん草	40グラム	溶けるチーズ	40グラム
ベーコン	10グラム		

副菜

玉ねぎは薄切りにし、ほうれん草はゆでて水気を絞り、3センチ位に切る。

ベーコンは短冊に切りにする。

フライパンでベーコンを炒めて油が出てきたら、油を加えて玉ねぎを炒め、透き通ってきたら、ほうれん草を加えてサッと炒め合わせ、塩・こしょうで調味する。

耐熱皿に を入れ、中央をくぼませて、卵を割り入れる。卵のまわりにチーズを散らし、上にアルミ箔をかぶせて、卵が固まるまでオーブントースターで10から15分位加熱する。



小松菜とあさりのみそマヨ和え

2人分

副菜

1人分の栄養価

エネルギー 78 キロカロリー たんぱく質 4 グラム カルシウム 135 ミリグラム 鉄分 5.1 ミリグラム

葉酸 81 マイクログラム 食物繊維 2 グラム 食塩相当量 0.6 グラム

食物繊維

カルシウム

鉄分

葉酸

減塩

小松菜	140グラム(1/2束)	A {	みそ	小さじ1
あさり(水煮)	20グラム		マヨネーズ	小さじ2
りんご	100グラム(1/2コ)			

小松菜は茹でて水にさらして水気を絞り、3センチ位に切る。

りんごは洗って皮をつけたままイチョウ切りにする。

あさは汁気を切る。

Aを混ぜ合わせ、 から を加え、和える。



切干大根のごま酢和え

2 人分

副
菜

1 人分の栄養価

エネルギー 59 キロカロリー たんぱく質 2 グラム カルシウム 87 ミリグラム 鉄分 0.8 ミリグラム

葉酸 4.6 マイクログラム 食物繊維 3 グラム 食塩相当量 0.7 グラム

食物繊維

カルシウム

減塩

切干大根 (乾)	20 グラム	ご	しょうゆ	大さじ 1/2
きゅうり	1/2 本	ま	酢	大さじ 1
焼きのり	1/2 枚	酢	さとう	小さじ 1
			すりごま	大さじ 1/2

切干大根は水で戻し、よく洗って絞り、食べやすい長さに切る。

きゅうりは千切りにし、焼きのりはもみほぐす。

ごま酢の材料を合わせ、と和える。



かぼちゃもち

2 人分

副
菜

1 人分の栄養価

エネルギー 134 キロカロリー たんぱく質 2 グラム カルシウム 16 ミリグラム 鉄分 0.8 ミリグラム

葉酸 3.6 マイクログラム 食物繊維 3 グラム 食塩相当量 0.5 グラム

食物繊維

減塩

かぼちゃ	160 グラム	さとう	小さじ 1/2
片栗粉	大さじ 2	しょうゆ	小さじ 1
サラダ油	小さじ 2	青のり	小さじ 1

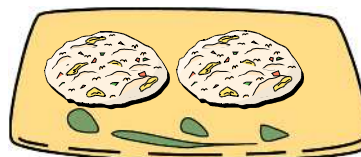
かぼちゃは洗って種をとり、ラップに包んで、電子レンジで皮が柔らかくなるまで 3 から 4 分加熱する。

をボールに入れ、かぼちゃをつぶしながら、片栗粉を加え、よくこねて小判型にする。

フライパンを火にかけ、油をひく。を弱火で焼き、焼き色がついたら裏返してもう一方を焼く。

器に盛り、しょうゆとさとうを混ぜてかける。

青のりをふりかける。



お
や
つ