

東海学院大学 健康福祉学部 医療栄養学科

ロールサンド（ハム・きゅうり、チーズ・青シソ、ジャム）



- * 写真は、中身が見えるように切っています。
- * ロールサンドは、細長い形なので食べやすい。
- * 栄養のコツ：パン(主食)におかず(主菜)をはさむ。

【調理時間】 **10 分** 【価格(1 人分)】 **約 200 円**

【栄養価(1 人分:)】

エネルギー	301kcal
たんぱく質	13.1g
脂質	7.8g
炭水化物	44.2g
食物繊維	2.3g
食塩	1.8g
カルシウム	133mg
鉄	0.9 mg
マグネシウム	27 mg
亜鉛	1.4 mg
ビタミン A	80 μg
ビタミン C	14 mg

【材料(5 人分)】

サンドイッチ用食パン 20 枚(1 パック12枚 ラップ 15cm 角 20 枚
(1人4枚) 入りを 1.5 パック)

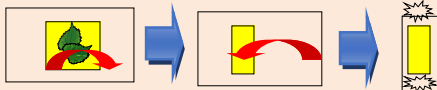
〔 スライスハム 5 枚
きゅうり 1/2 本
〔 スライスチーズ 5 枚
青じそ 10 枚
いちごジャム(1人2枚 100g
分)



青じそは、ビタミン C、ビタミン E、ビタミン K、
カルシウムなどを含む
鉄分、食物繊維などを含む。

【作り方】

- ① 1 人分は、4 枚のラップを広げてそれぞれの中央に、食パンを置く。
- ② 食パンの上に、1 枚はハムときゅうりの角切り、1 枚はチーズと青じそを置き、あと 2 枚ずつは、ジャムを塗る。パンを手前から巻き、ラップを被せてクルクルと包み、両端をねじる。



【使用食材や料理のポイント】

- * ロールサンドは、簡単で、楽しく作れます。今回は、巻く作業で手先を使います。彩りが、美しく華やかです。皆で食べる機会を作りましょう。
- * 自宅では「2 枚のパンで、具をはさむ方法」も楽しんでください。
- * 常備しておくと、便利な食品は、スライスハム、スライスチーズ、ツナ缶など。
- * 和食の場合は、ごはん、卵、納豆、鮭フレーク、豆腐など好みの食品を組み合わせます。

ブロッコリーとツナのサラダ

東海学院大学
健康福祉学部 医療栄養学科



【調理時間】 10分
【価格(1人分)】 約140円

【栄養価(1人分:)]	
エネルギー	67kcal
たんぱく質	5.8g
脂質	3.0g
炭水化物	6.2g
食物繊維	3.2g
食塩	0.2g
カルシウム	29mg
鉄	0.9 mg
マグネシウム	26 mg
亜鉛	0.6 mg
ビタミン A	73 μg
ビタミン C	85 mg

栄養のコツ: 色の濃い野菜を片手1杯くらい。

【材料(5分)】

冷凍ブロッコリー	300g
ツナ缶	75g
マヨネーズ	15g
ミニトマト	10個
(噛みづらいならカット)	



ブロッコリーは、ビタミンC、ベータカロテン、
ビタミンK、食物繊維などを含む。

【作り方】

- ① 冷凍ブロッコリーは、皿に広げてラップをかけ500wで1分間加熱する。キッチンペーパーで水気を拭く。
- ② ツナ缶は、缶から取り出し、汁を切り、マヨネーズで和える。
- ③ 器にブロッコリーを盛り、②をかけてミニトマトを添える。



【使用食材や料理のポイント】

- * 冷凍ブロッコリーは、冷凍庫で常備できます。サラダ、和え物、付け合わせなど色々な料理に活用でき、買い物に行けない時も便利です。
- 旬の野菜は、安価で栄養価が高く、季節を感じます。
- * ツナ缶のオイルは植物性で不飽和脂肪酸が多く、炒め物にも利用できます。
- * ミニトマトは、洗って添えるだけです。噛むことが苦手なら、2つ割りに切りましょう。
- * 1日の野菜摂取量のめやすは、350g程度、1食は100～120g程度。
- 生野菜よりも加熱した方が、カサが減ってたっぷりと食べることができます。

フルーツヨーグルト

東海学院大学
健康福祉学部 医療栄養学科



【調理時間】 【価格(1人分)】

5分

約 160円

【栄養価(1人分:)]

エネルギー	59kcal
たんぱく質	2.5g
脂質	0.2g
炭水化物	12.7g
食物繊維	0.3g
食塩	0.1g
カルシウム	62mg
鉄	0.1 mg
マグネシウム	21 mg
亜鉛	0.3 mg
ビタミン A	2μg
ビタミン C	5 mg

栄養のコツ: 果物と乳製品を組み合わせる。

【材料(5人分)】

バナナ(可食量) 100g 1本
ヨーグルト(加糖) 250g

または、フルーツ缶 適量



ヨーグルトは、カルシウム、たんぱく質、ビタミンAなどを含む。



バナナは、カルウム、ビタミン類、食物繊維などを含む。

【作り方】

- ① ヨーグルトを器に盛り、フルーツをカットして盛る。

【使用食材や料理のポイント】

- * 毎朝、ヨーグルトを食べる習慣で、不足しがちな栄養素を補うことができます。
- * 果物を加えると、不足しやすい栄養素を補うことができます。

本日は、お菓子の試食もあります。

米粉のカステラ 7cm*6cm 各班1個を4等分して試食します。

