

提供レシピ⑪

※1人分当たりのエネルギー、栄養素、野菜量の値

料理名	エネルギー (kcal)	たんぱく 質(g)	脂 質 (g)	炭水化物 (g)	食塩相当量 (g)	野菜量
海鮮丼（ご飯200g）	531	22.2	11.1	80.5	1.9	7.0
干し野菜の味噌汁（生姜風味）	42	1.7	0.5	6.2	0.8	37.5
かぶとわかめの甘酢和え	22	0.3	0.0	4.6	0.3	40.0
小松菜の炒め煮	110	6.0	8.4	1.8	0.3	50.5
合計	705	30.2	20.0	93.1	3.3	135.0
PFC（%）		17.1	25.5	57.3		

※1人分当たりのエネルギー、栄養素、野菜量の値

料理名	エネルギー (kcal)	たんぱく 質(g)	脂 質 (g)	炭水化物 (g)	食塩相当量 (g)	野菜量
マグロ丼（ご飯200g）	451	22.0	2.5	80.4	1.9	7.0
干し野菜の味噌汁（生姜風味）	42	1.7	0.5	6.2	0.8	37.5
かぶとわかめの甘酢和え	22	0.3	0.0	4.6	0.3	40.0
小松菜の炒め煮	110	6.0	8.4	1.8	0.3	50.5
合計	625	30.0	11.4	93.0	3.3	135.0
PFC（%）		19.2	16.4	64.4		

海鮮丼（ご飯200g）

【材料(1人分)】

ごはん	200g
マグロ	30g
ブリ	30g
サーモン	30g
厚焼きたまご	20g
しそ	1枚
きゅうり	6g
きざみのり	0.5g

しょうゆ	4g
みりん	4g
めんつゆ（三倍濃縮）	8g
わさび	3g

【作り方】

- 1 器にご飯を盛り、その上にネタ等を盛り付ける。
- 2 わさび以外の調味料を合わせる。
- 3 わさびと合わせた調味料を小皿に準備する。

マグロ丼（ご飯200g）

【材料(1人分)】

ごはん	200g
マグロ	90g
厚焼きたまご	20g
しそ	1枚
きゅうり	6g
きざみのり	0.5g
しょうゆ	4g
みりん	4g
めんつゆ（三倍濃縮）	8g
わさび	3g

【作り方】

- 1 器にご飯を盛り、その上にネタ等を盛り付ける。
- 2 わさび以外の調味料を合わせる。
- 3 わさびと合わせた調味料を小皿に準備する。

干し野菜の味噌汁（生姜風味）



【材料(2人分)】

切干大根	10g
乾燥しいたけ	5g
すりおろししょうが	5g
ねぎ	30g
にんじん	30g
味噌	12g
水	400ml

【作り方】

- 1 切干大根はサッと洗う。
しいたけを水で戻し、千切りにする。
にんじんも千切りにする。
ねぎは、細い斜め切りにする。
- 2 鍋に水としいたけの戻し汁を入れ、1を入れる。
- 3 切干大根が戻ったら、にんじん、しいたけを入れ、火にかける。
- 4 ねぎを入れ、ひと煮立ちしたら、火を止め、味噌と生姜を入れる。

小松菜の炒め煮

【材料(1人分)】

小松菜	50g
厚揚げ	50g
ごま油	3g
めんつゆ（ストレート）	8g
鷹の爪（輪切り）	少量

【作り方】

- 1 小松菜を3～4cm幅に切る。
厚揚げは0.5mm幅の短冊切りにする。
- 2 鍋に、ごま油をしき、厚揚げを入れ、焼き色を付ける。小松菜もいれ、しんなりするまで炒める。
- 3 めんつゆ、鷹の爪をいれ、炒め煮る。



かぶとわかめの甘酢和え



【材料(1人分)】

かぶ	40g
食塩	少々
わかめ	1g
酢	4g
砂糖	3g

【作り方】

- 1 かぶは皮をむいて薄切りにし、塩もみをする。
わかめは水で戻し、水気を絞る。
- 2 1のかぶををさっと水洗いして水気を絞る。
- 3 ボウルに酢と砂糖を混ぜ、かぶとわかめを加え、和える。