

◆そばろうどん（主食・主菜）

材 料《4人分》

★そばろうどん

- ・うどん(乾麺) 400g
- ・なめこ 100g
- ・鶏ももひき肉 200g
- ・ねぎ 60g (84g)
- ・にんにく 1かけ (10g)
- ・ゆずこしょう 小さじ2
- ・塩 少々
- ・黒こしょう 適量
- ・ゴマ油 小さじ2
- ・めんつゆ 100ml
(2倍濃縮)
- ・水 300ml
- ・きゅうり 60g

1人分の栄養価

エネルギー 401kcal、たんぱく質 17.4g
脂 質 8.8g、炭水化物 66.8g
食塩相当量 2.4g



作り方

- ①なめこは水で軽く洗う。きゅうりは縦半分にしてから斜めに薄くスライスする。ねぎは斜め薄切りに、にんにくはみじん切りにする。
- ②フライパンにごま油とにんにくのみじん切りを入れ、加熱する。
- ③②の香りが出たら鶏ひき肉を入れ、ひき肉の色が変わったら、ねぎとなめこを加える。
※なめこをよく炒めるのがポイント。なめこの粘りが他の具材に移って、全体がふんわりとまとまってくる。
- ④ねぎがしんなりしたら、塩、黒こしょう、ゆずこしょうを加え、よく混ぜ火を止める。
- ⑤うどんは表示時間どおりにゆでザルにとり、流水でさっと洗って水気をきる。
- ⑥器に盛り、③の具材ときゅうりをのせ、温めためんつゆをかける。

◆卵の袋煮（副菜）

材 料《4人分》

- ・油揚げ（大きめ） 2枚
- ・卵 4個
- ・だし汁 400ml
(鰹節、だし昆布)
- ・酒 大さじ2
- ・みりん 大さじ2
- ・しょうゆ 大さじ2
- ・青菜 120g (138g)
(※小松菜、夏菜など)
- ・人参（型ぬき） 8個 (約120g)

1人分の栄養価

エネルギー 145kcal、たんぱく質 10.7g
脂 質 10.1g、炭水化物 4.3g
食塩相当量 0.4g

作り方

- ①だし汁を作っておく。
- ②青菜を茹でてから冷水で色止めをし、水気をしぼり、食べやすい長さに切る。
- ③人参は型抜きする。
- ④油揚げは熱湯にかけ油抜きをしてから半分に切る。
- ⑤油揚げの表面をゆっくりと箸を転がして、切り口からゆっくりと開く。
- ⑥卵は器に割り入れてから、⑤の油揚げ1切れにそっと入れ、つまようじで口を留める。
- ⑦鍋にだし汁と③の人参と調味料を煮立たせたら火を弱め、⑥を止め口を上にして入れ、吹きこぼれないように火加減を見ながら弱火で6分煮る。
- ⑧油揚げをひっくり返してフタをして、火を止める。そのまま粗熱がとれるまでおく。
- ⑨器に盛りつける。



◆豆腐クリームのパフェ（デザート）



材 料《4人分》

- ・絹ごし豆腐 120g
- ・ハチミツ 8g
- ・黄桃缶詰 120g
- ・キウイ（緑） 1個
- ・フルーツグラノーラ 大さじ4（糖質オフ）

1人分の栄養価
 エネルギー 107kcal、たんぱく質 3.8g
 脂 質 3.7g、炭水化物 16.1g
 食塩相当量 0.0g

作り方

- ①豆腐を容器から出して清潔なザルにししばらく置いておく。
- ②キウイは皮をむいて、縦半分に切り、横にして薄くスライスする。
- ③黄桃缶詰はシロップを切って、1.5cm角に切る。
- ④①の豆腐をボウル（消毒済）に入れ、ハチミツを加えて泡だて器（消毒済）でなめらかになるまでよく混ぜる。
- ⑤器に黄桃を入れ、その上に豆腐クリームをのせ、その上にフルーツグラノーラをのせる。
- ⑥仕上げにキウイを花のように乗せて出来上がり。（→冷蔵庫で冷やす）



一人当たりの栄養価 <デザートを含めて>
 エネルギー 653kcal、たんぱく質 31.9g、脂質 22.6g、炭水化物 87.2g、
 食塩相当量 2.8g、鉄分 4.9g、野菜摂取量 92.5g（内緑黄色野菜 60.0g）
 ※野菜の1日摂取目標量は350g（内120g以上は緑黄色野菜）

★ 献立のポイント！

◇いつもはざるうどん

→ちょっと具を足してみよう！

- ・鶏ひき肉（タンパク質）となめこ（食物繊維）
- ・ネギ、ニンニクでスタミナ
- ・さっぱりするように、きゅうりを追加
- ・ゆずこしょうで一味違う演出

◇いつもはめん類だけ・・・

→できればおかずを何か一品！

- ・油揚げ（大豆製品）と卵でタンパク質
- ・緑黄色野菜を付け合わせして免疫力UP！
- ・卵にしっかり火をとおせば、冷蔵庫で2～3日は日持ちします

※1食で全て揃えなくても、それぞれを1日のうちのいずれかの食事に入れたり、1日ごとに1品ずつ入れてみたりして、タンパク質やビタミン、ミネラルを意識してみよう！

◇デザートでもタンパク質をおいしく摂れますよ。

- ・豆腐クリーム（タンパク質）
- ・果物でビタミンと食物繊維
- ・グラノーラで噛み応えも
- ・盛付も工夫して、見た目でも楽しもう！

