

2日目 朝 朝からしっかり健康、魚定食

主食……………1.5つ 牛乳・乳製品…0
副菜……………1.5つ 果物……………0
主菜……………2つ

主要栄養成分(大人1食分あたり)

エネルギー---433kcal 鉄-----1.8mg
たんぱく質---16.1g ビタミンC-----13mg
脂質-----7.6g 食物繊維-----3.9g
カルシウム---79mg 食塩相当量-----2.4g



ごはん 252kcal

材料 (2人分) ごはん…………… 300g

15分 75kcal アジの干物

材料 (2人分)

アジの干物…… 2枚(約60g/枚) 大葉…………… 1枚程度
大根…………… 100g 濃口しょうゆ……適宜

【作り方】

- 1 アジの干物はグリルかトースターで色よく焼く。
- 2 大根はすりおろす。大葉は茎を切って、サッと洗う。
- 3 皿に盛り、大葉とおろし大根を添える。

ポイント 干物を焼くときには、グリルやオーブンの鉄板に水を張るとふっくら焼けます。



材料 (2人分)

鶏もも肉……………20g
ニンジン……………20g
タマネギ……………50g
干しシイタケ…1枚
油揚げ……………1/4枚
大根……………40g
葉ネギ……………10g
だし汁……………600cc
みそ …… 大さじ2/3
A みりん …… 小さじ2
薄口しょうゆ …… 小さじ1

15分 27kcal もずくの酢物

材料 (2人分)

塩もずく…………… 80g
酢 …… 大さじ3
A 砂糖 …… 大さじ1
薄口しょうゆ …… 小さじ1
レモンの皮(好みで) …… 適宜



【作り方】

- 1 塩もずくは水にさらし、塩抜きして水気を切る。Aは合わせておく。レモンの皮は削って刻んでおく。
- 2 ①を盛り、Aをかける。好みでレモンの皮を飾る。

30分 79kcal さつま汁

由来 江戸時代、薩摩藩で武士の士気を高めるために催されていた闘鶏で、負けた鶏をその場で野菜と一緒に煮込んで食べたのが始まりといわれています。

【作り方】

- 1 干しシイタケは水でもどす。鶏もも肉、ニンジン、タマネギ、干しシイタケ、油揚げ、大根はそれぞれ1cm角に切っておく。葉ネギは小口切りにする。
- 2 だし汁を温め、葉ネギ以外の材料を柔らかくなるまで煮る。Aで味をととのえる。
- 3 ②を椀に盛り、葉ネギを散らす。



主食……………1つ 牛乳・乳製品…1つ
副菜……………1.5つ 果物……………0.5つ
主菜……………1つ

主要栄養成分(大人1食あたり)

エネルギー ---607kcal 鉄 ----- 4.0mg
たんぱく質 ---22.6g ビタミンC ----- 29mg
脂質 ----- 14.0g 食物繊維 -----6.5g
カルシウム --- 303mg 食塩相当量 -----4.2g



30分
399kcal 牛肉うどん

材料 (2人分)
うどん(ゆで)…… 2玉
牛もも肉…………… 40g
だし汁 …… 50cc
A みりん …… 大さじ1
濃口しょうゆ …… 大さじ1/2
砂糖…………… 小さじ1
卵…………… 1個
乾燥わかめ…………… 2g
白ネギ…………… 20g
かまぼこ(好みで)
だし汁…………… 500cc
B 薄口しょうゆ …… 大さじ1/2
濃口しょうゆ …… 大さじ1/2
みりん …… 大さじ2
塩……………少々

ポイント だしをしっかり
とることで、調味料をあま
り使わずに済みます。

【作り方】

- 1 牛肉はAで煮ておく。
- 2 ゆで卵を作り(34ページ参
照) 半分に切る。
- 3 水でもどしたわかめはサッと湯を通す。白ネギは斜
め切りにする。かまぼこは薄くスライスする。
- 4 だし汁を温めBで調味する。
- 5 うどんは沸騰した湯でサッとあたため、水気を切っ
て丼に盛り、具材をのせて④の汁をかける。



20分
94kcal

ほうれん草と
えのき茸のごま和え

材料 (2人分)

エノキダケ……………50g
もやし……………60g
*ゆで冷凍ほうれん草
(カット済み、27ページ
参照) ……80g
白ごま…………… 大さじ2
濃口しょうゆ
A …… 大さじ1/2
砂糖 …… 大さじ1

【作り方】

- 1 エノキダケは根元を切り、半分に
カット。エノキダケ、もやしは、
それぞれゆで、水気を切る。冷凍ほう
れん草は電子レンジに30~50秒かけて
解凍し、水気を絞っておく。
- 2 白ごまは炒ってすりつぶし、Aで
調味したら①をあえる。



5分
114kcal

バナナの
ヨーグルト和え

材料 (2人分)

バナナ…………… 1本
プレーンヨーグルト
…………… 160g
砂糖…………… 小さじ2

【作り方】

- 1 バナナは皮をむき1cm幅に
切る。
- 2 ヨーグルトは砂糖であえ
る。カットバナナを器
に盛り、バナナにかける。

**栄養
ポイント**

バナナは食物繊維やカリウムが豊富。ヨー
グルトとの相性もバッチリです。

食育MEMO

おいしく楽しく食べて食欲をアップさせよう

●薬味や香辛料を使って食欲アップ

食欲を増すには、香辛料などで胃液の分泌を促すのも効果的。コショウ
やカレー粉のほか、ショウガや大葉、梅干しなどの薬味も刺激になりま
す。上手に利用して、いろいろな味の料理を楽しみましょう。

●家族や友人と会食する機会を増やそう

食事はひとり(孤食)でなく、家族や友
人など多くの人と一緒に食べる(共食)
と気分が変わっていいものです。親しい
人と一緒に食べると、食欲も湧いてきま
すし、豊かな食卓づくりへの意欲にもつ
ながります。





2日目 夜 豚肉パワーで 疲れ知らず!

主食	1.5つ	牛乳・乳製品	0
副菜	2つ	果物	0
主菜	2.5つ		

主要栄養成分(大人1食分あたり)

エネルギー	709kcal	鉄	1.9mg
たんぱく質	23.6g	ビタミンC	25mg
脂質	21.1g	食物繊維	5.4g
カルシウム	113mg	食塩相当量	3.2g

ごはん 252kcal 材料 (2人分) ごはん 300g

25分 301kcal 豚の生姜焼き

材料 (2人分)

豚ロース薄切り	120g	キャベツ	80g
ショウガ汁	小さじ1/2	シメジ	50g
酒	小さじ1/2	*ゆで冷凍ニンジン	(千切り、27ページ参照)
小麦粉	小さじ2 1/2		
油	大さじ1 弱	塩・コショウ	少々
		油	小さじ1/2

*冷凍おろしショウガ
A (27ページ参照) … 小さじ1
濃口しょうゆ … 大さじ1
酒 … 大さじ1
みりん … 大さじ1 1/2

【作り方】

- 1 キャベツはたんざく切り、シメジは根元を切りほぐし、ニンジンは必要量を電子レンジで30~50秒かけて解凍する。
- 2 豚肉は脂肪と肉の間に数カ所切り目を入れて筋を切ったら、ショウガ汁と酒をふりかける。水分を軽く取り、両面に薄く小麦粉をはたく。
- 3 Aは合わせておく。
- 4 フライパンに油を熱し、豚肉を重ねないように並べ入れ、両面を焼き、取り出す。
- 5 フライパンをペーパーでサッとふいて、③を温め、④の肉を戻し絡める。①の野菜は油でソテーして塩・コショウで味をととのえ、豚肉に添える。

ポイント 小麦粉は焼く直前に薄くつけるとよい



10分 42kcal

アオサと豆腐のすまし汁

材料 (2人分)

木綿豆腐	100g	塩	少々
アオサ(乾)	1g	薄口しょうゆ	
だし汁	400cc		小さじ1
		酒	小さじ1

【作り方】

- 1 豆腐は1cm角に切る。アオサはサッと洗い、水にもどしておく。
- 2 だし汁を温め、Aで調味したら豆腐と戻したアオサを入れて味をととのえる。

20分 114kcal

里芋のゆずみそ煮

材料 (2人分)

里芋	120g
だし汁	400cc
砂糖	大さじ3強
みそ	大さじ1強
ゆずの皮	少々

ポイント 里芋が煮えたら、煮汁を少し捨てるなど調整して味付けすること。

【作り方】

- 1 里芋は皮をむく(大きければカットする)。ゆず皮を少々削っておく。
- 2 里芋は、塩もみ(分量外)してぬめりを取りよく洗い、だし汁で煮る。途中で砂糖を入れ、里芋が煮えたらみそで味をととのえる。ゆずの皮を入れ、少し煮込み仕上げる。



2日目 食事 バランス

主食
副菜
主菜
牛乳・乳製品
果物

朝
1.5つ
1.5つ
2つ
0
0

+

昼
1つ
1.5つ
1つ
1つ
0.5つ

+

夜
1.5つ
2つ
2.5つ
0
0

=



主食 … 4つ
副菜 … 5つ
主菜 … 5.5つ
牛乳・乳製品 … 1つ
果物 … 0.5つ