



献立	材料	分量(2人)	分量(5人)	作り方
雑穀ごはん	米 十六穀米	130g 10g	325g 25g	①お米は洗い、分量の水を入れ、浸水させる。 ②十六穀米を加えて、軽く混ぜ、通常どおり炊く。 エネルギー:251kcal たんぱく質:4.6g 塩分 0g
たっぷり野菜のカレー煮込み	豚ミンチ オクラ なす しめじ 人参 玉ねぎ トマト プチトマト にんにく オリーブオイル ローリエ カレー粉 塩 黒こしょう 水 ヨーグルト(無糖)	100g 4 本 1本 50g 50g 100g 50g 4個 1片 小さじ1 少々 小さじ2 小さじ 1/2 少々 50cc 50g	250g 10 本 2.5 本 125g 125g 250g 125g 10 個 お好み 大さじ1 1枚 小さじ 4 小さじ 1 少々 125cc 125g	①オクラは塩をまぶして、表面をもむ。 ②なす・人参・トマトは乱切り、しめじは小房にわける。玉ねぎはくし切りにする。にんにくは包丁でつぶす。 ③フライパンにオリーブオイルとにんにくを入れて、弱火で炒め、香りが立ったら、豚ミンチ・人参・玉ねぎ・オクラをしっかりと炒める。なす・しめじを加えて中火で炒める。 ④全体に油が回ったら、Aの調味料を加えて、中火を炒める。 ⑤野菜がしんなりしたら、トマト、水、ヨーグルト、ローリエを加え、中火で 10 分程度加熱する。最後にプチトマトを入れて、サッと炒める。 ※水分はしっかり飛ばす。 エネルギー:250kcal たんぱく質:13.1g 塩分 1.6g
のりサラダ	きゅうり リーフレタス 水菜 コーン缶 もみのり ごま油 濃口しょうゆ	40g 20g 20g 20g 1g 1g 4g	100g 50g 50g 50g 3g 小さじ 1 弱 大さじ 1/2	①きゅうりはせん切り、リーフレタス、水菜もきゅうりと同じ長に切り、茹でて冷ましておく。 ②①とコーン、のりを合わせ、ごま油、濃口しょうゆで調味する。 エネルギー:22kcal たんぱく質:1.2g 塩分 0.4g
モロヘイヤのスープ	モロヘイヤ えのきだけ 白ごま 水 鶏ガラスープ 塩 こしょう	60g 40g 小さじ 1 260ml 2g 0.8g 少々	150g 100g 大さじ 1 650ml 小さじ 1 弱 2g 少々	①モロヘイヤは葉を摘み、茎は固い根元を落として、4 cmの長さに切る。えのきだけも 4 cmの長さに切る。 ②鍋に水とえのきだけを入れて、中火にかける。火が通ったら、Bの調味料を加えて煮立たせる。 ③モロヘイヤを加え、1分ほど煮る。器に盛り付け、白ごまを振る。 エネルギー:27kcal たんぱく質:2.4g 塩分 0.9g
ミルクプリン添え	牛乳 アガー 砂糖 キウイ みかん缶(在庫) ブルーベリー(冷凍)	120ml 2.4g 4g 80g(1個) 60g 20g	300ml 6g 10g 2・1/2 個 150g 50g	①ボウルにアガーと砂糖を入れて、よく混ぜ合わせる。 ②鍋に牛乳を入れ、①をダメにならないようによく混ぜながら、少しずつ加える。 ③②を弱火にかけて軽く沸騰するまで加熱し、火を止める。 ④容器に流し、冷やし固める。 ⑤キウイをカットし、みかん缶とブルーベリーと一緒におしゃれに飾る。 エネルギー:95kcal たんぱく質:2.5g