

ほうれん草とささみの和え物

栄養成分表示
(1人分あたり)

エネルギー…92kcal / たんぱく質…11.4g / 脂質…2.7g / 炭水化物…5.5g / 食塩相当量…1.1g



材料 (1人分)

▲鶏ささみ	37.5g
ほうれん草	63g
▲白すりごま	4.5g
▲濃口醤油	5mL
砂糖	2.5g
酒	3.5mL
塩	少々 (0.15g)

作り方

- ① ささみは白い筋を取る。
- ② 鍋に湯を沸かして塩を加え、ささみを入れて2分ほどゆでる。
- ③ 同じ湯でほうれん草をさっとゆで、冷水にはなして水気をきる。
- ④ ほうれん草は長さ 2~3 cmに切って、全体に濃口醤油大さじ 1/2 をふりかけ、再び水気をきる。
- ⑤ ささみは粗熱が取れたら手で食べやすい大きさにさく。
- ⑥ ほうれん草とささみをボウルに入れて混ぜる。
- ⑦ 別のボウルに白すりごまを入れて、残りの濃口醤油と砂糖、酒を加え混ぜる。
- ⑧ 食べる直前に和える。

4日目

朝食

鮭のマヨネーズ焼き

栄養成分表示
(1人分あたり)

エネルギー…292kcal / たんぱく質…19.9g / 脂質…22.1g / 炭水化物…1.09g / 食塩相当量…0.5g



材料 (1人分)

- ▲鮭(生) …………… 1切れ(100g)
- 塩 …………… 適量(0.125g)
- こしょう …………… 適量(0.05g)

〈マヨネーズソース〉

- 卵不使用マヨネーズ(キューピー) …………… 15mL
- 粒入りマスタード(ハウス食品) …………… 1.25g
- レモン汁 …………… 2mL

作り方

- ① 鮭に塩とこしょうを振り10分置く。
- ② グリルの中火で軽く焼き色つくまで焼く。
- ③ 裏返して同様に焼く。
- ④ 卵不使用マヨネーズ、粒入りマスタード、レモン汁を混ぜマヨネーズソースを作る。
- ⑤ 表面にマヨネーズソースを塗って7～8分焼く。

ポイント

4日目朝食の主食のパンには小麦粉を使用していない米粉パンを使用しています。
パンとご飯どちらも選べるメニューの作成を行いました。
鮭のマヨネーズ焼きのマヨネーズは卵不使用のものを
使用しています。

海藻サラダ

栄養成分表示
(1人分あたり)

エネルギー…43kcal / たんぱく質…3.2g / 脂質…0.3g / 炭水化物…6.8g / 食塩相当量…1.2g



材料(1人分)

乾燥わかめ	1g
トマト	40g
きゅうり	12.5g
玉ねぎ	12.5g
レタス	20g
しらす	5g

〈ドレッシング〉

▲濃口醤油	3.75mL
みりん	3.75mL
酢	4mL

作り方

- ① わかめを水で戻す。
- ② 醤油、みりん、酢を混ぜドレッシングを作る。
- ③ トマトときゅうりはスライス、玉ねぎは薄切り、レタスなど野菜類を食べやすい大きさに切る。
- ④ レタスを敷き、野菜類とわかめ、しらすを盛り付けてドレッシングをかける。

ポイント

野菜はお好みでどうぞ。
切り方を変えると食感も変わって楽しいです。

玉ねぎと生姜のスープ

栄養成分表示
(1人分あたり)

エネルギー…36kcal / たんぱく質…1.0g / 脂質…0.8g / 炭水化物…6.6g / 食塩相当量…2.2g



材料(1人分)

玉ねぎ…………… 50g
しょうが…………… 1.5g
水…………… 300mL

●固形コンソメキューブ(マギー)
…………… 0.75個(4.7g)

▲醤油…………… 1.25mL
サラダ油…………… 少々 0.63mL
かいわれ…………… 少々 0.1

作り方

- ① 玉ねぎは半分に切り、さらに薄くスライスする。しょうがは千切りにする。
- ② 鍋に、サラダ油少々・①の玉ねぎ・しょうがを入れて中火で炒める。玉ねぎが茶色くしんなりしたら、水・コンソメキューブを入れて強火にする。
- ③ ②が沸いたら弱目の中火にして、アクを除きながら 15 分ほど煮込む。仕上げに醤油を入れる。あればかいわれなどを散らす。

4日目

朝食

フルーツ白玉

栄養成分表示
(1人分あたり)

エネルギー…213kcal / たんぱく質…2.2g / 脂質…0.3g / 炭水化物…50.4g / 食塩相当量…0g



材料 (1人分)

白玉粉…………… 25g
水…………… 25mL
カットフルーツ※ …… 100g

〈シロップ〉

砂糖…………… 15g
レモン汁…………… 3mL
水…………… 100mL

作り方

- ① ボウルに白玉粉、水を入れて耳たぶくらいの柔らかさになるまでよく混ぜる。
- ② ①の生地を一口大の大きさに形成し、白玉を作る。
- ③ 鍋に湯を沸かし、白玉をゆでる。浮き上がってきたら 2 分ゆで冷水にとり、水気をきる。
- ④ 鍋にシロップの材料を入れて煮立たせて冷ます。
- ⑤ 器に白玉、フルーツ、シロップを入れ完成。

※カットフルーツはお客様のアレルギーや季節に合わせて選択してください。