

後期のレシピ



●主食・主菜・副菜を意識していきましょう！

主食
ご飯、パン、麺類

主菜
肉、魚、卵、大豆・大豆製品

副菜
野菜（きのこ、海藻も含む）



★食パン

＜材料 1人分＞
食パン……8枚切り 3/4枚(26g)

スティック状や一口大など、手づかみしやすい大きさに切る。
※手づかみ食べの際は口に入れ過ぎていないかなど、食べている様子を見守りましょう。



★さばのハンバーグ

＜材料 1人分＞
さば水煮缶…… 15g
絹ごし豆腐…… 40g
小麦粉…… 小さじ1(3g)
サラダ油…… 少量
※小麦粉の代替に片栗粉を使用してもOK

- ①さば水煮缶は骨のない所を使い、お湯をかけて塩抜きする。
- ②さば水煮缶と豆腐は水気を絞ってボウルに入れ、小麦粉を加えて混ぜ合わせる。
- ③食べやすい形にし、サラダ油を引いたフライパンで両面を焼き、中まで火を通す。



★野菜スープ

＜材料 1人分＞
玉ねぎ…… 20g
人参…… 10g
小松菜…… 5g
水…… 150ml
しょうゆ…… 1～2滴

- ①玉ねぎと人参は5ミリ角に切り、小松菜は葉先のみじん切りにする。
- ②水が入った鍋に、野菜を入れて軟らかくなるまで煮る。最後にしょうゆを加えてさっと煮る。



・さば水煮缶は、そのままでは味が濃いので、必ずお湯をかけて塩抜きしましょう。

・野菜スープは、水の代わりにだしを使うとコクが出ます。





★5倍がゆ(1人分の目安は90g)

<材料 作りやすい分量>

ご飯・・・ 50g

水・・・ 100ml

- ①大きめの耐熱容器に、ご飯と水を入れて軽くラップをする。
- ②電子レンジ600Wで3～4分加熱(機種によって異なる場合があります)。
- ③取り出したらラップをしっかり付け直して、10分蒸らす。



★カラフル炒り卵

<材料 1人分>

卵…………… 1個

パプリカ… 10g

ピーマン… 10g

だし汁……… 小さじ1(5ml)

サラダ油… 少量

- ①パプリカ・ピーマンはピーラーで皮をむき、5ミリ角に切って軟らかくゆでる。
- ②ボウルに卵と野菜、だし汁を入れて混ぜる。
- ③サラダ油を引いたフライパンに生地を入れてかき混ぜ、しっかり中まで火を通して炒り卵を作る。



★かぶの煮物

<材料 1人分>

かぶ…………… 25g

かぶの茎や葉… 1g

だし汁…………… 大さじ2(30ml)

- ①かぶは5ミリの厚さのいちよう切り。茎や葉の部分はみじん切り。
- ②だしの入った鍋に①入れてふたをし、弱火で柔らかくなるまで煮る。



「カラフル炒り卵」の野菜は、ミックスベジタブルや冷凍野菜を使用すると楽になります♪