

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）



★トースト

＜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。



★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

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。さば水煮缶と豆腐は水気を絞りボウルに入れ、小麦粉を加えて混ぜ合わせる。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

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。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人分は90g)

<材料 作りやすい分量>

ご飯…… 50g
水……… 100ml } 約100~130gできる

大きめの耐熱容器に、ご飯と水を入れて電子レンジ500Wで約3分加熱。取り出したらラップをして、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

パプリカ・ピーマンは皮をむき、5ミリ角に切って柔らかくゆでる。ボウルに卵と野菜、だし汁を入れて混ぜる。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)

かぶは5ミリの厚さのいちょう切り。茎や葉の部分はみじん切りにする。だしの入った鍋にかぶと茎や葉を入れてふたをし、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♪

