



～献立～

- ★ 胚芽精米ごはん
- ★ 鶏むね肉のケチャップ炒め
- ★ ミルクみそ汁
- ★ バナナヨーグルト

佐世保市いきいき元気食事づくり教室

★胚芽精米ごはん

(熱量 251kcal、蛋白質 4.1g、脂質 0.9g、カルシウム 8 mg、食塩相当量 0g)

材料 (2人分)	
胚芽精米ごはん 150g×2(米65g×2)	胚芽精米は精白米に比べビタミンB1を2.5倍、ビタミンEを5倍含みます。



トマトケチャップを使うことで塩分をひかえています。にんにくとしょうががきいて、しっかりとした味付けになっています。



★鶏むね肉のケチャップ炒め

(熱量 232kcal、蛋白質 16.6g、脂質 8.8g、カルシウム 21 mg、食塩相当量 1.0g)

材料 (2人分)	作り方
鶏むね肉(皮なし) 140g	① 鶏むね肉は、一口大のそぎ切りにし、塩と酒をまぶして5～10分おく。 ② 玉ねぎは一口大に切る。生しいたけは石づきを除いて4等分にする。ピーマンはへたと種を除き、一口大に切る。 ③ Aを合わせておく。 ④ ①の汁けをふきとり、ビニール袋にかたくり粉を入れて、鶏むね肉にまぶす。フライパンに油(鶏むね肉用)を熱し、両面をこんがり焼いたら一度取り出す。 ⑤ 再びフライパンに油(野菜用)を熱し、②の野菜を玉ねぎ、生しいたけ、ピーマンの順に加えて炒める。 ⑥ 野菜に火が通ったら、④の鶏むね肉をもどし入れる。③を加えて、全体にからめたら火を止める。 ⑦ 器に洗ったレタスを敷き、⑥を盛り付ける。
塩 ひとつまみ(0.2g)	
酒 大さじ2/3	
かたくり粉 大さじ1	
油(鶏むね肉用) 大さじ1/2	
玉ねぎ 100g	
生しいたけ 2枚	
ピーマン 30g	
トマトケチャップ 大さじ2	
はちみつ 小さじ2	
A しょうゆ 小さじ1/2	
酢 小さじ1	
にんにく(みじん切り) 1/4かけ	
しょうが(みじん切り) 1/4かけ	
油(野菜用) 小さじ1弱	
レタス 2枚	



少なめのみそでも、牛乳のコクでまろやかな美味しさになります。
カルシウムもアップ！



★ミルクみそ汁

(熱量 62kcal、蛋白質 3.0g、脂質 1.6g、カルシウム 60 mg、食塩相当量 1.0g)

材料 (2人分)	作り方
切り干し大根 6g	① 切り干し大根は水でもみ洗いし、ひたひたの水に10分ほど浸してもどす。 ② にんじんは半月切り、玉ねぎは薄くスライス、しめじは小房に分ける。 ③ 鍋にだし汁と①②の野菜を加え、ふたをして弱火で野菜が軟らかくなるまで煮る。 ④ ③に牛乳を加え、ふつふつとしてきたら火を止めてみそを加える。 ⑤ 器に盛り付け、小口切りにした小ねぎを散らす。
にんじん 30g	
玉ねぎ 40g	
しめじ 50g	
だし汁 250ml	
牛乳 50ml	
みそ 大さじ1 (18g)	
小ねぎ 5g	



バナナは焼くことで、甘みが増します。



★バナナヨーグルト

(熱量 128kcal、蛋白質 3.6g、脂質 4.1g、カルシウム 100 mg、食塩相当量 0.1g)

材料 (2人分)	作り方
プレーンヨーグルト 160g	① バナナは5mmくらいの厚さで斜めに切る。 ② フライパンにバターを入れて弱火にかける。とけたらバナナを入れ、両面を焼く。砂糖を加えて、全体にからんだら火を止める。 ③ 器にプレーンヨーグルトを入れ、②を盛り付ける。
バナナ 1本	
バター 小さじ1	
砂糖 小さじ2	

合計

栄養量 (1人分)	熱量	蛋白質	脂質	カルシウム	食塩相当量
	673kcal	27.3g	15.4g	189mg	2.1g

※記載されている材料は基本的に2人分ですが、栄養価は1人分です。