

主食・主菜・副菜のそろった食事

～カロリーひかえめボリューム満点食！～

(材料は全て1人分です)

材料表に記した分量は1カップ=200cc、大さじ1=15cc、小さじ1=5cc、ミニスプーン1=1ccです。

■**主食 ご飯** 150g エネルギー 252kcal 塩分 ーg

■**主菜 ピーマンの肉詰め** エネルギー 304kcal 塩分 1.5g

(材料)

ピーマン	1 個半
生しいたけ	1 枚
かたくり粉	少量
牛・豚ひき肉	60 g
玉ねぎ	25 g
卵	1 / 4 個
パン粉	大さじ1と1/2
塩	ミニスプーン1/4
こしょう	少々
油	小さじ1 / 2
酒	大さじ1 / 2
ソース	ウスターソース 小さじ2/3
	ケチャップ 大さじ2/3

(付け合せ) 簡単大学いも風

さつまいも	30 g
油	小さじ1 / 3
みりん	小さじ1 / 2
しょうゆ	小さじ1 / 5
黒ごま	少々

(作り方)

- ① ピーマンは縦半分に切って種と内側のすじを除く。しいたけは石づきを除く。
- ② 玉ねぎはみじん切りにし、ひき肉、卵、塩、こしょう、パン粉と合わせてよくねる。
- ③ ①の内側にかたくり粉をふり、②をしっかり詰める。
- ④ フライパンに油を熱し、③の肉側を下にして並べ入れ、焼き色をつける。
- ⑤ 全体に酒をふり、蓋をして中火で4～5分蒸し焼きにする。
- ⑥ ソースを混ぜてかける。

(付け合せ)

- ① さつまいもは、皮付きのまま1cm幅くらいのななめ切りにし、さらに1cm幅に切り、水にさらす。
- ② 油を熱し、さつまいもを炒める。
- ③ 火が通ったら、みりん、しょうゆを入れる。
- ④ 器に盛り、黒ごまを振る。

■**副菜 切干し大根とわかめの酢の物** エネルギー 42kcal 塩 0.7g

(材料)

切干し大根(戻して)	30 g
わかめ(戻して)	30 g
人参	10 g
合わせ酢	
酢	小さじ2
砂糖	小さじ2 / 3
みりん	小さじ1 / 4
しょうゆ	小さじ1 / 2
山椒	少々
だし汁	大さじ1

(作り方)

- ① 切干し大根はさっと水洗いし、20分くらい水につけた後、さっとゆで、食べやすい長さに切る。
- ② わかめは水で洗い、熱湯にさっと通して水にとる。水気をしぼって、一口大に切る。
- ③ 人参は千切りにし、ゆでる。
- ④ ①は合わせ酢の半量にだし汁を加え、10分くらいおく。山椒をふる。
- ⑤ 残りの合わせ酢で、材料を混ぜる。

■**副菜 ほうれん草のお浸し** エネルギー 23kcal 塩分 0.6g

(材料)

ほうれん草	80 g
だし汁	大さじ1 / 2
しょうゆ	小さじ2 / 3
かつお節	1 g

(作り方)

- ① ほうれん草はたっぷりのお湯でゆでて水にさらし、絞って食べやすい長さに切る。
- ② だし汁としょうゆを混ぜ、①にかける。

1食あたり ・エネルギー621kcal ・たんぱく質 23.0g ・カルシウム 131mg ・鉄 5mg ・塩分 2.5g
(ごはん100gの場合) ・エネルギー537kcal ・たんぱく質 21.7g ・カルシウム 129mg ・鉄 4.9mg ・塩分 2.5g