

主食:カボチャの炊き込みごはん

東海学院大学
健康福祉学部 管理栄養学科



【調理時間】 【価格(1人分)】
50分 **約45円**

【栄養価(1人分:)]

エネルギー	218kcal
たんぱく質	3.9g
脂質	0.7g
炭水化物	47.1g
食物繊維	1.5g
食塩	0.2g
カルシウム	12mg
鉄	0.8 mg
マグネシウム	21 mg
亜鉛	0.8 mg
ビタミン A	83µg
ビタミン C	11 mg

【材料(4人分)】

精白米	210g (約 1.5 合)
栗カボチャ・生(正味)	100g (冷凍でも可)
水	320ml
コンソメスープの素(顆粒)	1.5g (小さじ 1/2)
純カレー粉	大さじ 1/2(4g)

【作り方】

- ① 米は洗って、水を計量して 30 分位、水に浸す。
- ② 栗カボチャは 1.5cm 角に切る。①に加えて、コンソメスープの素(顆粒)とカレー粉を入れて溶かし、炊飯する。(冷凍カボチャでも代用できる。冷凍カボチャは室温にしばらく置き、包丁で切ることができる。)
- ③ 炊き上がったら、飯と栗カボチャをさつくりと混ぜ、器に盛る。

【使用食材や料理のポイント】

- * 炊き込みご飯は、炊飯器に材料を入れて炊飯すると簡単に炊き上がるので、主食と副菜を一緒に食べることができます。カボチャの炊き込みご飯は、ご飯の炭水化物にカボチャの栄養価を足し、カレー味に仕上げるので、ビタミン補給ができます。カレー味のご飯は、食欲がない時でも食べやすいです。
- * 炊きやすい分量で炊いてから 1 人分ずつおにぎりにして冷凍しておく、食べたい時に電子レンジを使って解凍できるので便利です。
- * 冷凍カボチャは季節に関係なく使えます。旬のカボチャは一層おいしくいただけます。

主菜: 油揚げの鶏ひき肉詰め焼き

東海学院大学
健康福祉学部 管理栄養学科



【調理時間】 【価格(1人分)】
20分 **約150円**

【栄養価(1人分):】
エネルギー 311 kcal
たんぱく質 22.2 g
脂質 21.4 g
炭水化物 7.0 g
食物繊維 3.2 g
食塩 0.7g
カルシウム 153g
鉄 2.2 mg
マグネシウム 92 mg
亜鉛 2.1 mg
ビタミン A 58µg
ビタミン C 30 mg

【材料(4人分)】

油揚げ(正方形)	8枚(160g)	付け合わせ	
鶏ひき肉	240g	ブロッコリー(冷凍可)	80g
①しいたけ	4枚(80g)	大根おろし(季節による)	160g
青じそ	16枚(10g)	(酢・しょうゆ)	(少々)
食塩	少々 小さじ 1/2	市販のおろしドレッシング*	代用
おろし生姜(チューブ)	小さじ 2 (20g)		
パン粉	小さじ 4 (16g)		

【作り方】

- 1 油揚げは1辺に切り込みを入れ、袋を剥がす。
- 2 しいたけは石突を取り、みじん切りにする。耐熱皿に移しラップをかけ電子レンジで1分位加熱する。
- 3 鶏ひき肉に①とせん切りの青じそと、食塩・生姜・パン粉加えてよく練り混ぜる。8等分する。
- 4 油揚げに①を詰め平らにして、フライパンに並べ、落とし蓋をかぶせて弱火で、両面各5分位焼く。
- 5 カリッと油揚げが焼けて肉に弾力があれば火が通っている。食べやすい大きさに切り、器に盛る。
- 6 ブロッコリーは熱湯で茹でる。(冷凍ブロッコリーの場合は、耐熱皿に並べラップをかけ電子レンジで1分位加熱する。)
- 7 大根は、ピーラーで皮をひき、おろし金で卸す。大根おろしを添える。
(大根が手に入らない時は、市販のおろしドレッシングでもおいしい。)

【使用食材や料理のポイント】

- * 鶏ひき肉は、しいたけと青じそと生姜の風味で香りが良くなります。鶏ひき肉を油揚げに詰めることで、ひき肉がパサつかず、焼いた油揚げの香ばしさ加わります。よく噛んで味わってください。油揚げのたんぱく質やカルシウムも摂取できます。
- * 大根おろしを添えていただくとサッパリしておいしいです。
- * 付け合わせのブロッコリーがなければ、冷凍ブロッコリーを使用します。電子レンジで解凍できるので、常備しておくとお便利です。冷凍ほうれん草、冷凍いんげん、冷凍カリフラワーなども利用できます。
- * 旬の野菜がある時は旬の野菜の味を楽しみましょう。

副菜:にんじんとカニカマのサラダ

東海学院大学
健康福祉学部 管理栄養学科



【調理時間】 【価格(1人分)】
5分 **約52円**

【栄養価(1人分:)]

エネルギー	54 kcal
たんぱく質	2.4 g
脂質	2.4 g
炭水化物	6.1 g
食物繊維	1.0 g
食塩	0.7g
カルシウム	19 mg
鉄	0.3 mg
マグネシウム	9 mg
亜鉛	0.2 mg
ビタミン A	284µg
ビタミン C	4 mg

【材料(4人分)】

にんじん	1本(160g)
カニ風味カマボコ	60g 8本
マヨネーズ	小さじ2(10g)
洋からし(チューブ)	小さじ2(10g)
パセリ	少々

【作り方】

- 1 にんじんはピーラーで5cm位の長さの薄切りにする。にんじんが小さくなり、持ちにくい時は、包丁で薄く切る。耐熱皿ににんじんを広げてラップを被せ、電子レンジで2分～3分位加熱する。
- 2 ボウルにカニかまぼこをほぐして入れ、①とマヨネーズと洋からしで和える。
- 3 器に盛り、パセリを飾る。

【使用食材や料理のポイント】

- *にんじんは電子レンジで加熱するので、調理が簡単で、ビタミン類がこわれにくいですが、ゆでると、水溶性の栄養素が流れ出てしまいます。
- *加熱した野菜は、カサが減り、生で食べる場合に比べてボリュームが少ないのでタツプリと、食べることができます。加熱によってやわらかくなり、噛みやすくなります。
- *カニ風味カマボコと、にんじんと、洋からしマヨネーズは味の調和が良く、日常食に向いています。スライスハムに替えてもおいしいです。
- *洋からしが、味のアクセントになるので、食塩を少なくすることができます。

汁物:おくらのミルクスープ

東海学院大学
健康福祉学部 管理栄養学科



【調理時間】 【価格(1人分)】

5分 **約45円**

【栄養価(1人分:)]

エネルギー	75 kcal
たんぱく質	4.6g
脂質	3.7g
炭水化物	6.3g
食物繊維	2.0g
食塩	0.6g
カルシウム	101mg
鉄	0.6mg
マグネシウム	31mg
亜鉛	0.6mg
ビタミン A	65µg
ビタミン C	3mg

【材料(4人分)】

生おくら	96g
(生がなければ冷凍おくら(輪切り))	80g
鶏卵	1個
カットワカメ	2g
水	400ml
牛乳	200ml
コンソメスープの素(顆粒)	1.5g (小さじ 1/2)
白みそ	16g (大さじ 1)

【作り方】

- 1 カットワカメは水につけて戻す。戻ったら、水分を除く。
- 2 おくらはヘタを除き、輪切りにする。
- 3 鍋に、水と牛乳を計り、火にかけ①と②を入れる。
- 4 ③に味噌を溶かしスープの素を加えて調味し、静かに沸騰させ、鶏卵をといて流し入れる。
- 5 器に盛る。

【使用食材や料理のポイント】

- * おくらは、ねばりがあり、スープにとろみがつくので、溶き卵を流せば、かき玉汁のように卵の糸を引いて仕上がります。おくらのねばりは、食物繊維で、整腸作用や血糖値の急上昇を抑えるはたらきがあります。
- * 牛乳と味噌は相性が良く、コクとまろやかさが味わえます。牛乳が苦手な場合は、豆乳でもおいしく作れます。
- * おくらは、夏に収穫されます。冷凍おくら(輪切り)を使うと便利です。モロヘイヤに替えてもおいしいスープができます。