

献立名	材料	1人分	2人分	レシピ
胚芽ごはん	胚芽精米	80	160 1合	①米は研いで、30分浸漬させる。 ②分量の水を入れ、炊飯器で炊飯する。
	水	100	200 1カップ	

🌸鶏肉ののり塩ピカタ🌸

献立名	材料	1人分	2人分	レシピ
鶏肉ののり塩ピカタ	鶏むね肉	80	160 1/2枚	①むね肉を食べやすい大きさに切り、塩こしょうで下味をつける。 ②ボールに、溶き卵、塩、マヨネーズ、あおのりを入れ、混ぜる。 ③①に小麦粉をまぶし、②をくぐらせる。 フライパンに油をひき、強火で両面に焼き色を付ける。 ④③を180℃のオーブンで約8分焼く。 ⑤サニーレタスはよく洗い、食べやすい大きさに切る。 ミニトマトはへたを除いてよく洗う。 ⑥皿に④をのせ、付け合わせに⑤を添える。
	食塩（下味用）	0.6	1.2 小さじ1/6	
	こしょう（下味用）	0.02	0.04 少々	
	鶏卵	20	40	
	食塩	0.2	0.4 ひとつまみ	
	マヨネーズ	2	4 小さじ1	
	あおのり	0.8	1.6 大さじ2/3	
	小麦粉	5	10 大さじ1強	
	油	5	10 大さじ3/4	
	サニーレタス	10	20 1枚	
	ミニトマト	10	20 2個	

🌸じゃが芋のみそいため🌸

献立名	材料	1人分	2人分	レシピ
じゃが芋のみそいため	じゃがいも	60	120 1個	①じゃがいもは皮をむき、1cm角の棒状に切る。 ややかためにゆでる、または蒸す。 (電子レンジの場合は、600W2分加熱する。) ②れんこんは皮をむき、半月の薄切りにする。 いんげんはさっとゆでて水にとり、3cmの長さに切っておく。 ③鍋に油をひき、豚ひき肉をほぐしながら炒める。 ④れんこんを入れ、さらに炒める。 ⑤調味料、①を加え、くずれないように軽く混ぜ合わせる。 ⑥いんげんを加え、皿に盛り付ける。
	れんこん	15	30	
	豚ひき肉	10	20	
	いんげん	7	14 2本	
	みそ	5	10 大さじ1/2弱	
	みりん	2.5	5 小さじ1弱	
	砂糖	2	4 小さじ1強	
	こいくちしょうゆ	0.5	1 小さじ1/6	
	油	2	4 小さじ1	

🌸キャベツとえのきたけのみそ汁🌸

献立名	材料	1人分	2人分	レシピ
キャベツとえのきたけのみそ汁	キャベツ	20	40 1枚	①キャベツは短冊切りにし、えのきたけは石づきを除いて半分に切る。 ②なべにだしを入れて煮立て、①を加えて煮る。 ③火が通ったらみそをとき入れ、火を止める。
	えのきたけ	10	20 1/5袋	
	だし	140	280 1と1/2カップ	
	昆布(出来上がりの1%)			
	かつお節(出来上がりの2%)			
	みそ	9	18 大さじ1	

栄養価等

エネルギー 645kcal、たんぱく質 33.6g
脂質 16.7g、炭水化物 87.3g、食塩相当量 3.0g
PFCエネルギー比率 20.8 : 23.3 : 54.1
野菜量 132g

献立のポイント

パサつきがちなむね肉も、ピカタにすることでしっとりジューシー！
青のりが味も見た目もアクセントに。お弁当にも◎。
副菜はみそ味にすることで、しっかりおかずになります。

