

メニュー

- ◆ ごはん
- ◆ 鶏ささみのピカタ
- ◆ ラタトゥイユ
- ◆ きゅうりの塩こぶ和え
- ◆ フルーツ



【1人1食分の栄養価】

エネルギー: 542Kcal / たんぱく質: 31.0g / 脂質: 10.4g / 炭水化物: 80.0g / 塩分: 2.0g

■ ごはん

材料	分量（1人分）
ごはん	150g



〔1人分の栄養価: エネルギー252kcal / たんぱく質3.8g / 脂質0.5g / 炭水化物55.7g / 塩分0g〕

■ 鶏ささみのピカタ

材料	分量（1人分）
鶏ささみ肉	80g
〔塩	0.8g
〔こしょう	適宜
小麦粉	小さじ1
〔マヨネーズ	小さじ1/2
〔卵	1/2個
油	小さじ1/2
〔マスタード	小さじ1
〔はちみつ	小さじ1/2
ほうれん草	50g

＜作り方＞

- 1 鶏ささみ肉の筋を取り、1本を2枚の削ぎ切りにする。
- 2 ①に塩、こしょうをしてよくもみしばらく置き下味をつける。
- 3 マヨネーズと卵を合わせておく。
- 4 ほうれん草を湯がき3cm程度に切る。
- 5 ②に小麦粉をつけ、③にくぐらせる。
- 6 熱したフライパンに油をしき、⑤を並べて中火で焼く。蓋をして弱火で3分ほど蒸し焼きにする。
- 蓋をとって裏面も中火で焼く。
- 7 皿に⑥を盛り、ほうれん草を添える。
- 8 マスタードとはちみつを合わせ⑦にかける。

〔1人分の栄養価: エネルギー186Kcal / たんぱく質23.7g / 脂質7.5g / 炭水化物4.4g / 塩分1.0g〕

■ ラタトゥイユ

材料	分量（1人分）
なす	30g
たまねぎ	20g
トマト	50g
ピーマン	15g
アスパラ	15g
かぼちゃ	50g
パプリカ（赤）	20g
にんにく	1g
オリーブオイル	大さじ1/4
コンソメ	小さじ1/2弱
塩	0.3g
こしょう	少々
水	25cc

<作り方>

- 1 なすは1cmほどの厚さの半月切りにし、水にさらす。たまねぎ、トマト、ピーマン、パプリカはザク切りにする。かぼちゃは2~3cmくらいの角切りにする。アスパラは3cmくらいに切る。
- 2 鍋に半分のオリーブオイルを熱してにんにくを炒めて香りがたったら、たまねぎを加えて炒める。残りのオリーブオイルを加えてなす、ピーマン、パプリカ、アスパラを加えて炒める。
- 3 かぼちゃ、トマト、水、コンソメを加えてときどきかき混ぜながら煮込む。
- 4 塩、こしょうで味を整えて仕上げる。

[1人分の栄養価/エネルギー83Kcal/たんぱく質2.6g/脂質2.4g/炭水化物14.7g/塩分0.8g]

■ きゅうりの塩こぶ和え

材料	分量（1人分）
きゅうり	30g
塩こぶ	1g

<作り方>

- 1 きゅうりをせんぎりする。
- 2 塩こぶと和える。



[1人分の栄養価:エネルギー5Kcal/たんぱく質0.5g/脂質0g/炭水化物1.3g/塩分0.2g]

■ フルーツ

材料	分量（1人分）
オレンジ	1/4個

<作り方>

- 1 オレンジを食べやすいように、くし型に切る。

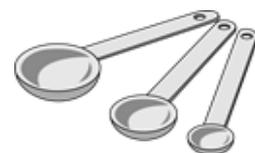
[1人分の栄養価:エネルギー16Kcal/たんぱく質0.4g/脂質0g/炭水化物3.9g/塩分0g]

調味料は計量スプーン・カップを使って計りましょう！

☆計量スプーン

- ・大さじ 15cc(ml)
- ・小さじ 5cc(ml)
- ・小小さじ 2.5cc(ml)

☆計量カップ 200cc (ml)



<参考> 1合は180cc (ml) です。