

11人分

エネルギー571kcal たんぱく質 27.2 g 脂質 15.4g
 炭水化物 89.4g 食物繊維 9.7g 食塩相当量 2.6g



※なべ底には皿を敷いておく。(袋がくっついて破れないようにするため)

※1袋には1～2人分。分量を増やしたいときは、袋の数を増やす。

*はだか麦のおかかおにぎり(100g)

材料4人分(2袋)

・米……………200g
 ・押し麦……20g
 ・水……………330ml
 A かつお節…4g
 しらす……小さじ2
 めんつゆ…小さじ2



- ①米と押し麦をポリ袋に入れ、少しの水で軽くもみ洗いし、水を捨てる。
- ②①に分量の水を加え、空気を抜いて口を結ぶ。
- ③沸騰した鍋に入れ約20分加熱し、火を止め、そのまま10分ほど蒸らす。
- ④③にAを加え、全体を混ぜ合わせる。お好みの形に成型する。

<1人分> エネルギー197kcal たんぱく質 5.1g 脂質 0.6g 炭水化物 43.2g 食物繊維 0.9g 食塩相当量 0.3g

*イワシ缶のトマト煮(主菜2つ、副菜1つ)

材料4人分(2袋)

・イワシ缶(水煮)…1缶(200g)
 ・しめじ……………1パック
 ・カットトマト缶…1/2缶(200g)
 ・スライスチーズ…2枚
 A コンソメ……………小さじ2
 こしょう……………少々



- ①しめじは石づきを切り、ほぐしておく。ポリ袋に材料をすべて入れ、空気を抜いて口を結ぶ。
- ②沸騰した鍋に①を入れ、10分ほど煮込む。

<1人分> エネルギー132kcal たんぱく質 13.6g
 脂質 7.9g 炭水化物 4.1g 食物繊維 1.4g 食塩相当量 1.2g

*切り干し大根とキャベツのツナサラダ(副菜1つ)

材料4人分(2袋)

・切り干し大根…40g
 ・キャベツ……40g
 A ツナ缶…1缶(70g)
 マヨネーズ…大さじ2
 味噌……小さじ1
 こしょう…少々

袋に入れて、茹でて和えるだけの簡単副菜★



- ① 切り干し大根はほぐしながら、水洗いをする。水で戻しておく。キャベツは千切りにする。
- ② ポリ袋に①を入れ、空気を抜いて口を結ぶ。沸騰した鍋に入れ、5分ほど加熱する。
- ③ 鍋から取り出し、Aを加え、揉みながら全体を和える。

<1人分> エネルギー92kcal たんぱく質 4.2g 脂質 5.6g 炭水化物 8.1g 食物繊維 2.4g 食塩相当量 0.5g

*水菜とひじきの和え物 (副菜 0.5 つ)

材料4人分(2袋)

- ・水菜・・・160g
- ・ひじき(乾)・8g
- A しょうゆ・・・小さじ2
- 砂糖・・・小さじ1
- すりごま・・・小さじ2
- ごま油・・・小さじ2



- ①ひじきは水で戻し、水気を切っておく。水菜は3cm長さに切る。
- ②水菜とひじきをポリ袋に入れ、空気を抜いて口を結ぶ。沸騰した鍋に入れ、4～5分ほど加熱する。
- ③鍋から取り出し、Aの調味料を加え、よく和える。

<1人分> エネルギー30kcal たんぱく質 1.8g 脂質 1.0g 炭水化物 4.9g
食物繊維 2.7g 食塩相当量 0.6g

*はだか麦入りおしるこ

材料4人分

- ・あずき缶・1缶(200g程度)
- ・水・・・・・・・・・・・・200ml
- ・押し麦・・・・・・・・・・・・20g
- ・片栗粉・・・・・・・・・・・・小さじ1

甘くてホッとのおしるこで
食物繊維を補給しましょう！



- ①鍋にお皿を入れて水をわかす。ポリ袋に押し麦と片栗粉を入れて軽くもみ、押し麦と同量の水を入れ、ポリ袋の空気を抜き、口を結ぶ。
- ②沸騰した鍋に入れ、20分ほど加熱する。水を抜き、鍋にふたをして10分蒸らす。
- ③鍋に分量の水とあずき缶を入れて溶き、沸騰直前に火を止める。
- ④①の押し麦を③の鍋に入れる。

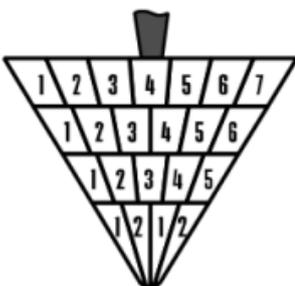
<1人分> エネルギー120kcal
たんぱく質 25g 脂質 0.3g
炭水化物 29.2g 食物繊維 2.3g
食塩相当量 0.1g



ポリ袋やガスコンロも
準備しておきましょう！



栄養士からひとこと



「1つ」「2つ」簡単にバランスチェックができるバランスガイドを使っていますか？

〈毎日の献立の立て方〉

- 主食・・・必ず食べる
- 副菜・・・小鉢2皿分
- 主菜・・・1品、重ねない

* 1800±200kcalの人の1日の目安量は

- 主食 4～5つ、副菜 5～6つ
- 主菜 3～4つ、
- 牛乳・乳製品 2つ 果物 2つ です。