



シーフードトマトリゾット	1人分
十六穀ご飯	60g
たこ	30g
あさり水煮缶(汁含む)	20g
干しエビ	1.5g
玉葱・マッシュルーム	各 10g
にんにく	1g
酒・オリーブ油	各 5g
ケチャップ	10g
トマトジュース(無塩)	80g

- ① たこは粗いみじん切り、にんにくはみじん切り、玉葱・マッシュルームは薄切りにする
- ② 鍋にオリーブ油を入れ、にんにく・玉葱・干しエビを炒め、玉葱が透き通ったら、たこ・あさり・マッシュルームを加えて炒め、酒をふる
- ③ ②へケチャップ・トマトジュース・あさり缶汁を加え、煮立ったらご飯も加え温まればOK
- ④ 器に盛りパセリを散らす

鶏のりんごクリーム煮	1人分
鶏ムネ肉	60g
塩	0.2g
薄力粉	3g
玉葱	15g
青りんご	30g
砂糖	2g
コンソメ顆粒	0.5g
りんご酢	10g
カルシウム強化牛乳	50g
オリーブ油	5g
ブロッコリー	40g

- ① 鶏は皮を除いて麺棒でたたき、塩・こしょうで下味を付け、小麦粉をまぶす
- ② 玉葱とりんごは薄切りにする
- ③ フライパンでオリーブ油を熱し、鶏の表面を焼き鍋へ移す
- ④ 同じフライパンで玉葱・りんご・砂糖・コンソメをしんなりするまで炒めたら、酢を加え③の鍋へ移す
- ⑤ フタをして弱火で肉に火が入ったら牛乳を加え、弱火のままでとろみが出ればOK

大豆コロッケ	1人分
ゆで大豆	30g
長芋・ツナ	各 6g
ひじき・合わせ味噌	各 2g
白ゴマ	5g

- ① ひじきは水で戻しておく
- ② 大豆と長芋はすり鉢でつぶす
- ③ ②へひじき・ツナ・味噌も一緒に混ぜ小判型にする
- ④ 袋にゴマを入れ、③の表面にまぶす
- ⑤ オーブンで170℃20分焼く

アボカドサラダ	1人分
アボカド	25g
豆腐	30g
プチトマト	小2個
オリーブ油	3g
りんご酢・レモン汁・醤油	各 1g
わさび	2g
黒こしょう	0.2g

- ① 豆腐は水切りしておく
- ② アボカド・豆腐は薄切りにし、交互に盛付ける
- ③ Aの調味料を混ぜ合わせ、②へかける

1人当たりの栄養価

エネルギー	664kcal
たんぱく質	39.9g
脂質	27.7g
炭水化物	64.5g
カリウム	1545mg
カルシウム	328mg
マグネシウム	161mg
食物繊維	10g
塩分	1.9g

