

カップ散らし寿司	1人分	
精白米	25g	
マンナンヒカリ	12.5g	
A	酢	5g
	砂糖	1g
スモークサーモン	15g	
卵・きゅうり	15g	
アボカド	1/4コ	
プチトマト	1コ	
スプラウト	5g	

夏野菜の寒天寄せ	1人分	
枝豆・かぼ・コーン・トマト	各5g	
赤・黄パプリカ	各5g	
B	白だし	3.5g
	すりおろし生姜	0.5g
	寒天	0.3g
	水	35g

ゴマ味噌汁	1人分
切干大根・高野豆腐	各5g
干椎茸	3g
ねぎ	各10g
味噌・練りゴマ	各5g
水	150g

きのこのグリル	1人分	
じゃが芋	40g	
ブロッコリー	15g	
舞茸・しめじ・エリンギ	各15g	
C	オリーブ油	5g
	粉チーズ	5g
	黒こしょう	適量

バナナの70%ヨーグルト	1人分
ギリシャヨーグルト	20g
生クリーム	10g
ラクトーシロップ(オリゴ糖)	4g
バナナ	15g
レモン汁	2g

- ① 米 75g とマンナンヒカリ 37.5g を1合の分量で炊く(3人分)
- ② A で「合わせ酢」を作り、炊きあがった①へ混ぜる
- ③ 卵はスクランブル、きゅうりは小さい角切り、アボカドはスライス、スモークサーモンは食べやすい大きさに切っておく
- ④ カップへ酢飯 1/3→きゅうり→酢飯 1/3→卵→酢飯 1/3→サーモン→スプラウト→アボカド→トマトの順で仕上げる

1人分の栄養価	
エネルギー	514kcal
たんぱく質	22.0g
脂質	22.1g
糖質	52.4g
食物繊維	12.5g
食塩	2.0g

- ① オクラは輪切り、パプリカは小さい角切りにし、下ゆでする
トマトも小さい角切りにする
- ② 器にすべての野菜を入れておく
- ③ 鍋にBを入れ、火にかけて混ぜながら沸騰させ、そのまま2分間混ぜ
続け煮溶かす
- ④ ③の粗熱をとってから②へ流し入れ、冷蔵庫で冷やし固める

- ① 干し椎茸は水 50g で戻しておく。切り干し大根はさっと水で洗い、
ねぎは小口切りにする
- ② 鍋に水・干し椎茸と戻し汁・切り干し大根・高野豆腐を入れ
火にかける
- ③ 切り干し大根がやわらかくなったらねぎ・味噌・練りゴマを加え
一煮立ちさせる

- ① じゃが芋・ブロッコリーはレンジでやわらかくする
- ② 舞茸・しめじはほぐし、エリンギは厚めにスライスする
- ③ じゃが芋と②をCで和えたら、180℃に温めたオーブンで
5分焼き、ブロッコリーも加え、さらに5分焼く

- ① バナナはつぶし、レモン汁で和え、練乳・ヨーグルトを合わせる
- ② 生クリームは9分立てにし、①と合わせて冷凍庫で冷やす
- ③ 1時間おきに取り出し2回くらいかき混ぜたら出来上がり

