



主食・主菜：鮭ごはん

材料（4人分）

精白米	2・1/3 合	400g
鮭（切り身）	2 切れ	200g
コーン（缶）	小1/2 缶	60g
ピーマン	2 個	70g
コンソメ	1 個	5g
こしょう	少々	
付合せ		
ブロッコリー	適量	120g

作り方

（ごはんを炊く）

- ① 米を炊飯釜に入れ、水でさっと洗い、水を捨てる。その後、水を入れては米を軽く洗ってすすぐ、を白い濁りが薄くなるまで（3～4回程度）くり返す。分量の水に砕いたコンソメを入れ30分程浸水する。
- ② コーンはザルにあげて水気を切る。ピーマンは種を取って1cm角程度に切る。
- ③ ①に②を入れて炊く
- ④ ブロッコリーは小房に分け塩を入れた熱湯でゆでる。

（鮭を焼く）

- ⑤ 鮭はしっかり焼き、ほぐしながら骨と皮を取り除く。

（混ぜ合わせる）

- ⑥ ⑤の鮭と③のご飯を混ぜ合わせ、こしょうで味を整える。皿に盛り、ブロッコリーを添える。

1人分	1人分	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	食物繊維	食塩相当量
鮭ごはん	403 kcal	16.6 g	7.5 g	27 mg	1.4 mg	2.8 g	0.8 g

副菜：里芋ときのこのタルト

材料（4個分）

冷凍パイシート	2 枚	150g
ベーコン	2 枚	40g
里芋	3 個	100g
しめじ	50 g	
まいたけ	50 g	
玉ねぎ	1/2 個	100g
にんにく	1/2 かけ	5g
オリーブオイル	小さじ 1	4g
こしょう	少々	
とろけるチーズ	40 g	

作り方

（パイシートで皿を作る）

- ① パイシートを半解凍し12～13cm角程度に麺棒で伸ばす。フォークで全体に穴をあけ、4辺それぞれを1cmほど内側に折りたたむ。

（具材を準備する）

- ② 里芋…皮をむいて1cm程度の幅に切る。
ベーコン…1cm幅程度に切る。
しめじ・まいたけ…石づきを取って小房に分ける。
玉ねぎ…うす切り
にんにく…みじん切り
オーブンを200℃に予熱する。

- ③ 里芋は耐熱容器に入れてふんわりラップをし、レンジでやわらかくなるまで加熱する（500w・2～3分程度）。
- ④ フライパンにオリーブオイルとにんにくを入れ、香りが出たら、ベーコン・玉ねぎ・しめじ・まいたけ・里芋を加えて炒め、こしょうで味を整える。

（オーブンで焼く）

- ⑤ ②に④をのせ、とろけるチーズをかけて、オーブンで200℃・15分ほど焼く。

1人分	1人分	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	食物繊維	食塩相当量
里芋ときのこのタルト	292 kcal	8.6 g	20.4 g	77 mg	0.7 mg	3.2 g	1.0 g

汁物：オニオンスープ

材料（4人分）

玉ねぎ	1/2 個	100g
バター	小さじ 1	4g
水	400 ml	
コンソメ	1 個	4g
パセリ	少々	
こしょう	少々	

作り方

- ① 玉ねぎ…皮をむいて半分に切り、2mm幅のくし形に切る
- ② 鍋にバターを熱し①の玉ねぎを弱火で茶色に色づくまで炒め、こしょうをふる。水・コンソメを入れてひと煮立ちさせる。
- ③ 器に盛り、パセリをふる。

1人分	1人分	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	食物繊維	食塩相当量
オニオンスープ	18 kcal	0.4 g	0.8 g	5 mg	0.1 mg	0.4 g	0.4 g

デザート：柿

材料（4人分）

柿	2 個	320g
---	-----	------

作り方

- ① 柿は皮をむき、4等分にする。
- ② 2個ずつ皿に盛る。

1人分	1人分	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	食物繊維	食塩相当量
かき	48 kcal	0.3 g	0.2 g	7 mg	0.2 mg	1.3 g	0 g

今日のメニューの栄養価（一人分）と一日当たりの食事量の目安

1人分	1人分	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	食物繊維	食塩相当量
鮭ごはん	403 kcal	16.6 g	7.5 g	27 mg	1.4 mg	2.8 g	0.8 g
里芋ときのこのタルト	292 kcal	8.6 g	20.4 g	77 mg	0.7 mg	3.2 g	1.0 g
オニオンスープ	18 kcal	0.4 g	0.8 g	5 mg	0.1 mg	0.4 g	0.4 g
かき	48 kcal	0.3 g	0.2 g	7 mg	0.2 mg	1.3 g	0 g
合計	761 kcal	25.9 g	28.9 g	116 mg	2.4 mg	7.7 g	2.2 g

脂肪1人分比 34.2 %

男性	1人分	たんぱく質	脂肪1人分比	カルシウム	鉄	食物繊維	食塩相当量
50～64歳	2,600kcal	65 g	20～30%	750 mg	7.5 mg	21 g以上	7.5 g未満
65～74歳	2,400kcal	60 g	20～30%	750 mg	7.5 mg	20 g以上	7.5 g未満
75歳以上	2,100kcal	60 g	20～30%	700 mg	7.0 mg	20 g以上	7.5 g未満

おまけ：余ったパイシートの簡単おつまみ・お菓子

作り方

- ①ベーコンパイ
 - ① パイシートを、ベーコンの倍の大きさにうすくのばす。ベーコンをはさんで2つに折り、細長く切ってねじって焼く
- ②チーズパイ
 - ② パイシートに粉チーズ（好みで黒コショウやハーブ塩など）をふって焼く。
- ③シュガーパイ
 - ③ パイシートにグラニュー糖（好みでシナモンなど）をふって焼く
- ④ポットパイ
 - ④ シチューやスープなどを耐熱容器に入れ、薄く伸ばしたパイシートをラップのようにかけて焼く。