

# ひじきのまぜご飯，鶏肉の照り焼き，おひたし，みそ汁，安倍川もち風

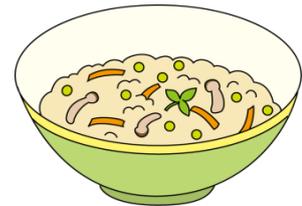
## 《ひじきの混ぜご飯》

材料1人分	
うるち米	50g
もち米	25g
ひじき(乾)	1g
さくらえび	2g
さやいんげん	1本
めんつゆ	小さじ1

エネルギー	277kcal
たんぱく質	6.1g
脂質	0.7g
塩分	0.4g

### 作りかた

- ①うるち米，もち米を洗い，30分以上おいてからひじき，さくらえび，めんつゆを入れて炊く。
- ②いんげんはすじを取って茹でる。ななめに薄く切る。
- ③炊きあがったご飯にいんげんを混ぜる。
- ④茶碗に盛り付ける。



## 《鶏肉の照り焼き》

材料1人分	
鶏肉(皮なし)	80g
しょうゆ	小さじ1
みりん	小さじ1/2
酒	小さじ1/2
砂糖	小さじ1/3
トマト	30g
キャベツ	30g

エネルギー	160kcal
たんぱく質	16.0g
脂質	7.2g
塩分	0.9g

### 作りかた

- ①鶏肉は常温に戻して，フォークなどで穴を開ける。
- ②フライパンに油を熱して，焼き目をつけるように焼く。8割程度火を通してから調味料(しょうゆ，みりん，酒，砂糖)を加える。火加減を弱くして，照りがでるまで煮詰める。
- ③トマトはくし型，キャベツはせん切りにする。
- ④お皿にキャベツをしいて，食べやすく切った鶏肉をのせ，トマトを添える。



ひじきの混ぜご飯はカルシウムがたっぷり！！  
 ひじきとさくらえびにはカルシウムが多く含まれています。  
 カルシウムは日本人が不足しがちの栄養素です。  
 カルシウムが不足すると、骨粗しょう症が心配されます。  
 将来、骨粗しょう症が原因で骨折し、寝たきり生活なんてことも考えられます。骨密度のピークは20歳。以降、骨密度は徐々に低下していき、特に女性は閉経とともに急速に骨密度が低下します。普段から、カルシウムを多く含む食品を摂って、骨太を目指し、骨粗しょう症を予防しましょう。



## 《おひたし》

材料1人分	
ほうれん草	50g
もやし	20g
しょうゆ	小さじ1
かつお節	1g
エネルギー	19kcal
たんぱく質	2.5g
脂質	0.2g
塩分	0.6g

### 作りかた

- ①ほうれん草は色よく茹でて、水気をしっかりと取り、4～5cmの長さに切る。もやしも茹でて、水気をきる。
- ②茹でたほうれん草ともやしを混ぜて、しょうゆを加える。
- ③器に盛り付けてかつお節をのせる。



## 《みそ汁》

材料1人分	
大根	20g
にんじん	15g
長ねぎ	10g
味噌	小さじ1
だし汁	130ml
エネルギー	26kcal
たんぱく質	1.4g
脂質	0.4g
塩分	0.9g

### 作りかた

- ①大根とにんじんは皮をむき、いちょう切りにし、長ねぎは小口切りにする。
- ②昆布とかつお節でだしを取り、大根とにんじんが柔らかくなるまで煮る。
- ③味噌を溶かし入れ、長ねぎを入れて火を止める。



## 《安部川もち風》

材料1人分	
マカロニ(乾)	25g
きな粉	小さじ1
砂糖	小さじ1/2
塩	少々

### 作りかた

- ①マカロニを表示どおりの時間で茹でる。
- ②きな粉、砂糖、塩を混ぜ合わせる。
- ③茹でたマカロニと②をからめる。

エネルギー	126kcal
たんぱく質	5.4g
脂質	2.0g
塩分	0.0g

### 1食分の栄養量

エネルギー	609kcal
たんぱく質	31.4g
脂質	10.6g
食塩相当量	2.8g