



4月の献立



<ご飯>

材料	1人分
ご飯	140g

1人分の栄養量	
エネルギー	235kcal
たんぱく質	3.5g
脂質	0.4g
食塩相当量	0g

作り方

- ① 米は洗米して、浸水後炊く。



<炒り鶏>

材料	1人分
鶏もも肉(小)	50g
れんこん	20g
大根	30g
人参	10g
こんにゃく	10g
しいたけ	10g
絹さや	4g
だし汁	50ml
しょう油	4g
砂糖	2g
みりん	2g
大豆油	1g

1人分の栄養量	
エネルギー	108kcal
たんぱく質	10.7g
脂質	3.1g
食塩相当量	0.7g

作り方

- ① れんこんはひと口大の乱切りにして、水にさらす。
- ② 大根・人参も一口大の乱切りにする。
- ③ こんにゃくは熱湯をかけてあく抜きし、ひと口大にちぎる。
- ④ しいたけは大きければ2~3等分に切り分ける。
- ⑤ 絹さやは熱湯でさっと茹でて、半分に切り分ける。
- ⑥ 鍋に油を熱し肉を炒め、れんこん→人参→大根→こんにゃく→しいたけの順に軽く炒める。
- ⑦ だし汁(味噌汁分からもらう)を入れ、野菜がやわらかくなるまで煮る。
- ⑧ 野菜が煮えてきたら、調味料で味をつける。
- ⑨ 味が浸みたら照りが出るように炒り付ける。
- ⑩ 皿に盛り付け、絹さやを飾る。



1食分の栄養量

エネルギー 592kcal
たんぱく質 20.6g
脂質 18.6g
食塩相当量 2.5g





<もずくの酢の物>

材料 1人分	
きゅうり	20g
もずく(味つき)	30g
しょうが(チューブ)	0.3g

1人分の栄養量	
エネルギー	17kcal
たんぱく質	0.4g
脂質	0.1g
食塩相当量	0.6g

作り方

- ① きゅうりはうすい輪切りにして塩(分量外)をふり、しんなりしたら水気をよくしぼっておく。
- ② もずくと①のきゅうりをよく混ぜ合わせる。
- ③ 器に盛り付け、しょうがを少々添える。



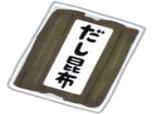
<若竹汁>

材料 1人分	
筍水煮	20g
乾燥わかめ	1g
みそ	6g
だし汁 (昆布・かつお節)	130ml

1人分の栄養量	
エネルギー	21kcal
たんぱく質	2.0g
脂質	0.4g
食塩相当量	1.0g

作り方

- ① 昆布とかつお節でだしを取る。
(炒り鶏の分も!)
- ② 筍は食べやすい大きさ(うす切り)に切る。
- ③ わかめは水で戻しておく。
- ④ 鍋にだし汁・筍を入れ一煮たちさせ、みそを溶き入れ仕上げにわかめを入れる。



<いちごのパナコッタ>

材料 1人分	
牛乳	50ml
生クリーム	30ml
砂糖	8g
ゼラチン	0.8g
いちご	50g
砂糖	1g

1人分の栄養量	
エネルギー	211kcal
たんぱく質	4.1g
脂質	14.6g
食塩相当量	0.2g

作り方

- ① ゼラチンは少量の水(分量外)でふやかしておく。
- ② 牛乳を沸騰しないように熱して火を止める。
- ③ ②に砂糖とゼラチンを入れ溶けるまでよく混ぜ合わせる。
- ④ ③に生クリームを加えてよく混ぜ合わせ、型に注いで冷蔵庫で冷やし固める。
- ⑤ いちごは飾り用(1人分1/2個)を残して砂糖を加えてミキサーにかける。
- ⑥ イチゴのソースを注いだ器に固めた④を入れ、飾りのイチゴをのせる。(器で固めた場合は、そのまま上にソース&いちごでもOK)

