

一人暮らしの人の簡単でバランスのとれた食事



	(Kcal)	(g)	(g)	(mg)	(mg)
	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄分
簡単炊き込みご飯	296	9.5	5.4	52	2
焼き絹揚げのポン酢かけ	133	8.9	9.1	202	2.2
小松菜のアーモンド和え	53	2.2	2.4	146	2.5
卵スープ	36	2.4	1.6	14	0.3
フルーツヨーグルト	83	3	2.3	95	0.1
	601	26	20.8	509	7.1

※ 塩分 3.1g

※カルシウムは1日の摂取目標の8割弱摂れます。

簡単で栄養バランスのとれたヘルシーメニューです！
ぜひ作ってみてください♪



炊き込みご飯



材料

<5人分 ※作りやすい分量>

米 2合
水 2合目盛より少なめ
だしの素 小さじ1

鶏肉 100g
酒 大さじ1
醤油 大さじ1と1/2
本しめじ 50g 1/2パック
人参 40g
油揚げ 20g (1枚)
乾燥ひじき 10g

- 1 米をとぎ、分量の水と調味料を入れ少し置いておく。
- 2 乾燥ひじきは、お湯で戻しておく。
- 3 鶏肉は1cm角に切り、酒と醤油に10分くらい浸しておく。
- 4 しめじはほぐし、人参は千切りにしておく。油揚げは、短冊切りにし油抜きをする。
- 5 炊飯器にだしの素と2~4を加えて炊く。(3はタレごと入れる)

焼き絹揚げのボン酢かけ



材料

<4人分>

絹あげ 2枚
大根 160g
青じそ 4枚
ボン酢 小さじ6

- 1 絹揚げ1枚を4等分に切る。
- 2 大根はおろしがねでおろす。
- 3 テフロンのフライパンで絹揚げを焼く。
- 4 お皿に絹揚げをのせ、しそをのせて水分を軽く切った、大根おろしをかけボン酢もかけます。

小松菜のアーモンド和え



材料

<4人分>

小松菜 360g
スライスアーモンド 32g
砂糖 大さじ2
醤油 大さじ1

- 1 小松菜は軽くゆで、水を切り、3cmくらいに切る。
 - 2 スライスアーモンドを細かくつぶす。
 - 3 ボールに小松菜とアーモンドを入れ砂糖と醤油で味を整える。
- ※ アーモンドはすりごまで代用できます。

卵スープ



材料

<4人分>

卵 L 1個
大根 100g
しいたけ 3枚
乾燥わかめ 4g
コンソメ 1個
酒 大さじ1
水 650cc

- 1 大根は1cm角に切る。しいたけはスライスする。
- 2 鍋に水と大根としいたけを入れ煮る。
- 3 煮えてきたら、コンソメと酒を入れる。
- 4 最後に溶き卵を入れ、乾燥わかめを入れ火を止める。

フルーツヨーグルト



材料

<4人分>

ヨーグルト 300g
みかん缶 40g
生パイン 160g
砂糖 大さじ1

- 1 パインはカットする。
- 2 ヨーグルトにパインとみかん缶と砂糖をまぜる。