



2種類のおにぎらず
 キスの天ぷら
 きゅうりとトマトのじゃこサラダ
 わかめとハモだんごのスープ
 しゅわしゅわフルーツゼリー



◆おにぎらず（ツナチーズ）

材 料	分量（1個分）	作 り 方
ごはん	130g	①サニーレタスは、洗って水分をよく拭く。手でちぎる。 ②ツナは、水気をきり、マヨネーズを混ぜる。 ③焼き海苔に、型を使ってごはんの半量を正方形に置く。 ④スライスチーズ、ツナマヨネーズ、サニーレタスをおき、残りのごはんをのせて、形をととのえる。 ⑤海苔を四方から折りたたみ、ごはんをしっかり包む。 ⑥半分に切る。
ツナ(水煮)	15g	
マヨネーズ	小さじ2(8g)	
スライスチーズ	1枚(18g)	
サニーレタス	1枚(8g)	
焼き海苔	1枚(3g)	

<1/2個の栄養量> エネルギー177kcal たんぱく質5.5g 脂質5.7g 炭水化物25.2g 塩分0.4g

◆おにぎらず（青菜さけ）

材 料	分量（1個分）	作 り 方
ごはん	130g	①ごはんに、青菜ふりかけを混ぜる。 ②きゅうりを斜めに薄切りにする。 ③焼き海苔に、型を使ってごはんの半量を正方形に置く。 ④鮭フレークときゅうりをおき、残りのごはんをのせて、形をととのえる。 ⑤海苔を四方から折りたたみ、ごはんをしっかり包む。 ⑥半分に切る。
青菜ふりかけ	2g	
きゅうり	12g	
鮭フレーク	大さじ1(10g)	
焼き海苔	1枚(3g)	

<1/2個の栄養量> エネルギー128kcal たんぱく質3.6g 脂質1.3g 炭水化物25.0g 塩分-g



ビニル手袋、おにぎらずの型を使います。海苔とごはんをおく位置に注意！

◆キスの天ぷら

材 料	分量（4人分）	作 り 方
キス	8尾(320g)	①キスのうろこをとり、腹開きにする。塩をふりかけておく。 ②ボウルにマヨネーズを入れ、少しずつ水を加え、よく混ぜる。米粉を加え、少し粉が残るくらいまで混ぜる。 ③キスの半量に②の衣をつけて、揚げる。 ④衣にカレー粉を加えて混ぜる。 ⑤残りのおにぎらずにカレー衣をつけて、揚げる。
塩	少々	
米粉	大さじ4(36g)	
水	50g	
マヨネーズ	小さじ2(8g)	
カレー粉	小さじ1/4(0.3g)	
揚げ油	適宜	



<1人分の栄養量> エネルギー135kcal たんぱく質7.9g 脂質7.7g 炭水化物7.5g 塩分0.3g

小麦粉の代わりに米粉、卵の代わりにマヨネーズを使った衣です。カレー粉の他に、粉チーズや青のりを混ぜても風味がよいです。

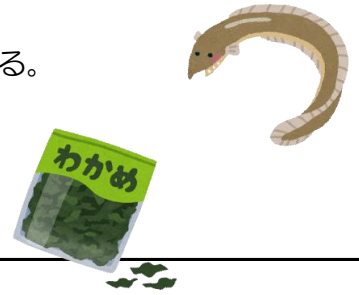
◆きゅうりとトマトのじゃこサラダ



材 料	分量 (4人分)	作 り 方
きゅうり	1本(100g)	①きゅうりは、縞目に皮をむき、乱切りにする。 ②トマトは、ヘタを取り、乱切りにする。 ③きゅうりとトマトに塩をふり、5分くらいおく。 ④きゅうりとトマトの水気をきり、ボウルに入れる。 ⑤耐熱容器にちりめんじゃこを入れ、ごま油をかけて混ぜる。 クッキングペーパーをかけ、電子レンジで1分くらい加熱する。 ※フライパンで炒めてもよい。 ⑥④のボウルに、⑤とAの調味料を入れて、全体をよく混ぜる。
トマト	小1個(100g)	
塩	少々(1.2g)	
ちりめんじゃこ	大さじ2(10g)	
ごま油	大さじ1(12g)	
A 酢	大さじ1(15g)	
しょうゆ	小さじ2(12g)	
みりん	小さじ1(6g)	
<1人分の栄養量> エネルギー38kcal たんぱく質1.3g 脂質2.0g 炭水化物3.2g 塩分0.8g		

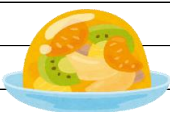
◆わかめスープ

材 料	分量 (4人分)	作 り 方
わかめ(乾燥)	2g	①わかめを水に戻す。 ②鍋に水・鶏がらスープの素・鰹だんご・酒・塩・コーンを入れ、火にかける。 ③わかめの水気をきって加え、ひと煮する。 ④椀に注ぎ、ごまをふる。
コーン	大さじ4(40g)	
鰹だんご	8個	
水	3カップ(600ml)	
鶏がらスープの素	小さじ2(8g)	
酒	大さじ1強(20g)	
塩	ひとつまみ(1.2g)	
ごま	少々	
<1人分の栄養量> エネルギー51kcal たんぱく質5.4g 脂質1.6g 炭水化物3.0g 塩分1.2g		



◆しゅわしゅわフルーツゼリー

材 料	分量 (4人分)	作 り 方
炭酸ジュース	1カップ(200ml)	①耐熱容器に水を入れ粉ゼラチンをふりかけ、ふやかしておく。 ②ゼラチンを電子レンジ(600ワット)で約1分加熱して溶かす。 ※途中で取り出し、よく混ぜて溶かしましょう♪ ③炭酸ジュースをゆっくり注ぎ入れる。 容器に入れ、冷蔵庫で冷やし固める。 ④フルーツは、1cm角に切る。 ⑤ゼリーが固まったら、フォークで崩しながら、カップに入れる。 ⑥フルーツを飾る。
粉ゼラチン	1袋(5g)	
水(ゼラチン用)	大さじ2(30g)	
フルーツミックス(缶詰)	80g	
<1人分の栄養量> エネルギー43 kcal たんぱく質1.4 g 脂質-g 炭水化物9.2g 塩分-g		



<1人分の栄養量の合計> エネルギー572 kcal たんぱく質25.1g 脂質18.3g 炭水化物73.1g 塩分2.7g