

2日目

朝食

# ひじき煮

栄養成分表示  
(1人分あたり)

エネルギー…78kcal / たんぱく質…2.1g / 脂質…3.3g / 炭水化物…9.4g / 食塩相当量…1.2g



## 材料 (1人分)

ひじき (乾)	3g	
にんじん	15g	
●竹輪 (ニッスイ)	10g	
油	3g	
だし汁	25mL	
▲濃口醤油	5g	調味料
砂糖	2g	
みりん	5g	
酒	4g	
ほうれん草	5g	

## 作り方

- ① 乾燥ひじきを水に戻す。にんじん、竹輪は食べやすい大きさにきる。
- ② 鍋に小さじ1の油を入れて人参を炒める。
- ③ 水気をきったひじき、竹輪も入れて炒める。
- ④ だし汁と調味料を加える。
- ⑤ 落としぶたして弱火で煮汁がなくなるまで煮る。
- ⑥ ゆでたほうれん草を敷き、盛りつける。

### ポイント

朝食メニューは卵料理が多くなりますが、卵を使用せず豆腐や魚を主体としてメニューの方を考えました。竹輪は卵を使用していない製品を利用しています。

2日目

朝食

# 鮭の西京焼き

栄養成分表示  
(1人分あたり)

エネルギー…276kcal / たんぱく質…20.9g / 脂質…13.4 / 炭水化物…12.2g / 食塩相当量…1.6g



## 材料 (1人分)

▲鮭(生) ……………	1切れ	調味料
味噌 ……………	10g	
みりん ……………	8mL	
砂糖 ……………	5g	
酒 ……………	10mL	
レモン ……………	6g	

## 作り方

- ① 調味料をよく混ぜ、鮭につける。
- ② 弱火でじっくり焼く。
- ③ 焼いた野菜と一緒に盛りつける。

### ポイント

魚の種類を変えることで、アレンジや鮭アレルギーのお客様にも対応可能です。

2日目

朝食

# かみなり豆腐

栄養成分表示  
(1人分あたり)

エネルギー…243kcal / たんぱく質…14.0g / 脂質…15.1g / 炭水化物…12.2g / 食塩相当量…1.9g



## 材料 (1人分)

▲木綿豆腐	75g	
にんじん	15g	
ピーマン(赤)(緑)	各 15g	
きくらげ(乾)	1g	
にんにく	1かけ	
しょうが	1/2片	
なす	40g	
ツナ缶	40g	
▲ごま油	3mL	
酒	7.5mL	調味料
▲濃口醤油	7.5mL	
砂糖	1.5g	

## 作り方

- ① 豆腐はキッチンペーパーで包んで10~15分おきに、水気をきる。にんじんは短冊切りにし、赤緑ピーマンも縦に短冊切りにする。
- ② きくらげは水につけて戻し、短冊切りにする。にんにくとしょうがはみじん切りにする。なすは半月切りにし、水にさらし水気をとる。
- ③ フライパンにごま油を熱し、にんにく、しょうが、なすを入れて炒める。豆腐を崩しながら炒め、全体に火が通ったらツナ缶、合わせ調味料を加え仕上げる。

## フレッシュサラダ

栄養成分表示  
(1人分あたり)

エネルギー…33kcal / たんぱく質…1.6g / 脂質…0.2g / 炭水化物…6.9g / 食塩相当量…1.2g



## 材料(1人分)

レタス	40g
ピーマン(赤)(黄)	10g
玉ねぎ	10g
レタス	40g
トマト	5g
アスパラ	5g
ヤングコーン	5g
インゲン	5g
ブロッコリー	5g
▲濃口醤油	6.5mL
酢	8mL
砂糖	1g
おろししょうが	1g

ドレッシング

## 作り方

- ① 玉ねぎは薄切りにし水にさらす。
- ② レタスはちぎる。
- ③ ピーマンは細切りに。
- ④ キャベツは千切り。
- ⑤ トマトはスライス、アスパラ、ヤングコーンは輪切り、インゲンはななめ切りにし、ブロッコリーと一緒にゆでる。
- ⑥ ①～⑤をお皿に盛りつける。
- ⑦ ドレッシングを混ぜてかける。

2日目

朝食

# 大分県産いもの味噌汁

栄養成分表示  
(1人分あたり)

エネルギー…104kcal / たんぱく質…4.7g / 脂質…2.0g / 炭水化物…17.2g / 食塩相当量…1.9g



## 材料 (1人分)

さつまいも	40g
わかめ(乾燥)	1g
▲豆腐	40g
葉ねぎ	少々
▲味噌	12g
だし汁	200mL

## 作り方

- ① わかめを水でもどす。
- ② さつまいもは5mm 厚さの半月切りにし、水に10分さらし、あく抜きする。
- ③ だし汁を火にかけて煮立ったらさつまいもに竹串が通るまで5～6分ゆでる。
- ④ さいの目に切った豆腐と①のわかめを入れる。
- ⑤ 味噌を溶き、葉ねぎを加えたら完成。

2日目

朝食

# かぼすゼリー

栄養成分表示  
(1人分あたり)

エネルギー…96kcal / たんぱく質…3.7g / 脂質…0g / 炭水化物…22.0g / 食塩相当量…0g



## 材料 (1人分)

かぼす汁	8mL
▲粉ゼラチン	4g
ハチミツ	15g
水	150mL
砂糖	8g
いちご	適宜
ミント	適宜

## 作り方

- ① 粉ゼラチンに大さじ3の水(分量外)を入れふやかす。
- ② 鍋に水と砂糖を入れて弱火で沸騰させない程度に加熱し、ハチミツを入れ溶けたら火を止める。
- ③ ②に①のゼラチンを投入し、しっかり溶かす。
- ④ かぼす汁を入れる。
- ⑤ 冷蔵庫で固まるまで冷やす。
- ⑥ 輪切りにしたかぼす、いちご、ミントをのせ飾りつける。