

3日目

朝食

# 高野豆腐の煮物

栄養成分表示  
(1人分あたり)

エネルギー…161kcal / たんぱく質…10.3g / 脂質…5.9g / 炭水化物…17.0g / 食塩相当量…1.3g



## 材料(1人分)

- ▲高野豆腐 …… 1個(乾物1個17g)
- にんじん …………… 33.5g
- しいたけ …………… 15g
- 絹さや …………… 6g
- 〈A〉
- だし汁 …………… 150mL
- 砂糖 …………… 9g
- みりん …………… 3.75mL
- 〈B〉
- ▲薄口醤油 …………… 5mL
- 塩 …………… 0.25g

## 作り方

- ① にんじんは短冊切り、しいたけは石づきを取る。
- ② 高野豆腐は水を絞って食べやすく切る。
- ③ 絹さやはスジを取り、塩ゆでし水に取る。
- ④ 鍋に①と〈A〉を加えて中火で加熱し、煮立って5分後に〈B〉を加える。
- ⑤ ④に②を加えて落としぶたをして、10分煮て粗熱を取ったら絹さやを加える。

3日目

朝食

# 鯖の塩焼き

栄養成分表示  
(1人分あたり)

エネルギー…216kcal / たんぱく質…13.0g / 脂質…16.5g / 炭水化物…2.3g / 食塩相当量…0.7g



## 材料(1人分)

- ▲鯖 ……1切れ (1切れ 100g)
- 塩 …… 0.5g
- サラダ油 …… 7.5mL
- かぼす …… 12.5g (1/8個)

## 作り方

- ① 皮の面に2cm幅に薄く切れ目を入れ、全体に薄く塩を振り、10~15分ほど置く。
- ② サラダ油を熱したフライパンに、皮目から鯖を入れ強めの中火で約4分焼く。
- ③ 皮に焼き目がついたらひっくり返す。
- ④ 弱めの中火で更に4分焼く。

**ポイント** 魚の種類を変えて、アレンジできます。

3日目

朝食

# ごぼうとれんこんのきんぴら

栄養成分表示  
(1人分あたり)

エネルギー…43kcal / たんぱく質…0.9g / 脂質…1.3g / 炭水化物…7.1g / 食塩相当量…0.4g



## 材料 (1人分)

にんじん	8g
ごぼう	15g
れんこん	10g
さやいんげん	5g
きざみこんにやく	8g
一味唐辛子	少々
油	1.25mL
▲濃口醤油	1.5g
砂糖	1g
酒	1mL
みりん	1.25mL
▲いりごま	0.5g

## 作り方

- ① にんじんは千切り、ごぼうはささがき、れんこんは小さめのいちようスライス、さやいんげんは2～3cmの長さに切る。
- ② 油でごぼうを炒め酒をふり、にんじん、こんにやく、れんこんも加えて炒めてAで調味する。
- ③ さやいんげんを加えて味を調えたら、お好みで一味とごまをふる。

3日目

朝食

# タコとトマトのサラダ

栄養成分表示  
(1人分あたり)

エネルギー…54kcal / たんぱく質…3.2g / 脂質…3.4g / 炭水化物…2.4g / 食塩相当量…0.4g



## 材料 (1人分)

ゆでダコ足	1/4 本 (12.5g)	
トマト	25g	
玉ねぎ	6.5g	
オリーブ油	3.75mL	調味料
酢	5.5mL	
▲薄口醤油	1.7mL	
塩こしょう	少々 (0.05g)	

## 作り方

- ① タコを一口大、トマトはスライス、玉ねぎは薄切りにする。
- ② 調味料をまぜておく。
- ③ 盛りつけて調味料をかけて完成。

### ポイント

トマトをダイスカット (さいのめぎり) にしたり、キュウリを入れてもおいしい

3日目

朝食

# すまし汁

栄養成分表示  
(1人分あたり)

エネルギー…23kcal / たんぱく質…2.2g / 脂質…0.1g / 炭水化物…2.9g / 食塩相当量…1.5g



## 材料 (1人分)

だし汁	175mL	調味料
▲濃口醤油	3.75mL	
酒	7.5mL	
食塩	0.5g	
しいたけ	1/2つ (7.5g)	
●かまぼこ (堀川)	2切れ (8g)	
三つ葉	1g	

## 作り方

- しいたけは軸をとり、半分に切る。
- 鍋にだし汁と調味料を加え火にかけて、しいたけを加え煮る。
- しいたけに火が通ったら火から下ろす。
- 器にかまぼこを入れ、汁をそそぎ三つ葉を飾る。

**ポイント** かまぼこは卵を使用していない製品を利用しています。

3日目

朝食

# 豆乳プリン

栄養成分表示  
(1人分あたり)

エネルギー…171kcal / たんぱく質…11.2g / 脂質…5.3g / 炭水化物…20.8g / 食塩相当量…0g



## 材料 (1人分)

▲豆乳	150mL
きび砂糖	13.5g
▲ゼラチン	2.5g
▲きな粉	9g
黒蜜	好みで

### 黒蜜 (10ml の材料)

黒砂糖	5g
上白糖	5g
水	5mL

## 作り方

- ① 小鍋に豆乳・きび砂糖・お湯で練ったきな粉を入れて弱火でよく混ぜて溶かす。
- ② 沸騰寸前で火を止め、ふやかしたゼラチンを投入してよく混ぜる。
- ③ ギリギリまで混ぜたら茶漉しで漉しながらお好きな容器に入れて、粗熱が取れたら冷蔵庫で冷やせば完成。
- ④ お好みで黒蜜をかける。

## 黒蜜の作り方

- ① 鍋に黒砂糖、上白糖、水を加えて中火にかける。
- ② アクが出たらすくい、砂糖類が溶けたら完成。

※あまり煮詰め過ぎないように注意する。

### ポイント

和食をイメージして作成しました。  
プリンと名前がついていますが、卵は使用せずゼラチンで固めています。