

《はいからごはん》主食

材料	5人分量	作り方
米・・・洗って普通に水加減	250g	1. 炊飯器に米を入れ、Aの調味料を加え水加減をする。 2. 1に茹で大豆、ツナ缶を汁を含めて加え炊飯する。 3. 炊き上がったら赤パプリカを混ぜ、器に盛りパセリを散らす。
茹で大豆・・・洗って水きり	75g	
ツナ(缶)油入り	75g	
酒	大さじ1 $\frac{1}{4}$	
薄口しょうゆ	小さじ2 $\frac{1}{2}$	
カレー粉	小さじ1 $\frac{1}{4}$	
赤パプリカ・・・みじん切り	25g	
パセリ・・・みじん切り	少々	
水	適量	

	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
栄養価	Kcal	g	g	g	g
一人分の食事(完食の場合)	251	8.1	5.1	40.8	0.4

《玉ねぎと茹で大豆のかき揚げ》主菜

材料	5人分量	作り方
茹で大豆・・・洗って水切りす	75g	1. ボウルに大豆、しらすぼし、玉ねぎ、Aの調味料を加え、混ぜる。 2. 焼海苔を等分し、1をのせる。 3. フライパンに油を1cmくらい入れ、170度くらいで2をきつね色に揚げる。(急ぎすぎないこと) 4. レモンとミニトマトと3を器に盛る。 ※野菜は家にあるものでよい。
しらすぼし	10g	
玉ねぎ・・・みじん切りする	150g	
焼海苔	1枚 $\frac{1}{4}$	
小麦粉	大さじ2 $\frac{1}{2}$	
片栗粉	大さじ1 $\frac{1}{4}$	
塩	小さじ1 $\frac{1}{3}$	
こしょう	少々	
揚げ油	適量	
レモン	75g	
ミニトマト	5個	

	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
栄養価	Kcal	g	g	g	g
一人分の食事(完食の場合)	97	3.7	4.2	11.7	0.6

《大豆を使った和風サラダ》副菜

材料	5人分量	作り方
里芋・・・茹でてつぶす	150g	1. ボールにAの調味料を混ぜ合わせる。 2. 1に里芋・茹で大豆・きゅうりを和える。 3. 器に盛り魚肉ソーセージを散らす。
茹で大豆・・・洗って水きり	75g	
きゅうり・・・薄切りして塩もみ	75g	
マヨネーズ	大さじ2 ½	
味噌	小さじ1 ¼	
魚肉ソーセージ	25g	

栄養価	エネルギー Kcal	たんぱく質 g	脂質 g	炭水化物 g	食塩相当量 g
一人分の食事(完食の場合)	97	3.9	5.8	7.6	0.5

《大豆とわかめの甘煮》副菜

材料	5人分量	作り方
カットわかめ・・・水で戻す	5g	1. 鍋に材料を入れ、Aの調味料を加え煮る。 2. 1の煮汁がなくなるまで中火～弱火で煮る。 3. 炊き上がったたら器に盛る。
茹で大豆・・・洗って水きり	150g	
砂糖	大さじ1 ¼	
みりん	小さじ1 ¼	
薄口しょうゆ	小さじ1 強	
水	200cc	

栄養価	エネルギー Kcal	たんぱく質 g	脂質 g	炭水化物 g	食塩相当量 g
一人分の食事(完食の場合)	59	4.2	2.0	6.4	0.5

《ヘルシー呉汁》汁物

材料	5人分量	作り方
茹で大豆・・・洗ってミキサーに	125g	1. ミキサーに出し汁半量と皮を取った茹で大豆を入れかける。 2. 鍋に出し汁半量と大根・にんじんを加え煮る。(中火～弱火) 3. 野菜が柔らかくなったら、1の大豆を混ぜ、弱火で3分煮る。 4. 最後に味噌をたて、器に盛りねぎを散らす。 ※食感が本来の呉汁はざらつくので、茹で大豆を使用しました。
いりこだし	200g	
大根・・・薄いイチョウ切り	75g	
にんじん・・・薄いイチョウ切	75g	
ねぎ・・・小口切り	少々	
味噌	大さじ2	

栄養価	エネルギー Kcal	たんぱく質 g	脂質 g	炭水化物 g	食塩相当量 g
一人分の食事(完食の場合)	57	4.5	2.4	4.9	1.0