

● ごまがのったご飯

・ごはん	560g (2合弱)
・ごま	2g

栄養価(1人分) エネルギー 238kcal 食塩 0g

- ① 米をとき、吸水させ、水加減をして炊飯器で炊く。
- ② 1人140gずつ盛り付け、ごまをふりかける。

● 鶏肉のトマトジュース煮込み

・鶏もも肉(皮なし)	240g
・食塩	1つまみ(1g)
・トマトジュース	140g
・水	120g
・ぶなしめじ	60g
・玉ねぎ	100g
・にんにく	6g
・しょうが	10g
・油	大さじ1
・固形コンソメ	1個(5g)

栄養価(1人分) エネルギー 127kcal 食塩 1.0g

- ① 鶏もも肉を一口大(約30g)に切り、塩で下味をつける。
- ② たまねぎは大きめのくし切りにし、ぶなしめじは小房にわける。にんにく、しょうがはすりおろしておく。
- ③ フライパンにサラダ油をひき、にんにく、しょうがを入れて香りがたったら、鶏肉を両面こんがり焼く。焼き目がついたら、玉ねぎ、しめじを加えてさっと炒め、トマトジュース、水、コンソメを加えて弱火~中火で約15分煮込み、汁がなくなるくらいまで煮詰める。

● 洋風卵焼き

・卵	2個
・プロセスチーズ	1枚(15g)
・ケチャップ	大さじ1
・食塩	1つまみ(1g)
・油	小さじ1

栄養価(1人分) エネルギー 65kcal 食塩 0.6g

- ① 卵を割り、よくときほぐしたら、ちぎったチーズ、ケチャップ、塩を入れて混ぜる。
- ② フライパンに油をひき、熱したら中火にし、手早く卵液を流し入れ、火が通ったら手前に巻いて、卵焼きを作る。

● ピーマンのケチャップ炒め(辛口)

・ピーマン	20g
・黄パプリカ	40g
・玉ねぎ	60g
・ちくわ	1/2本
・ケチャップ	18g
・唐辛子(輪切り)	0.5g
・オリーブ油	小さじ1
・レタス	20g

栄養価(1人分) エネルギー 30kcal 食塩 0.2g

- ① ピーマン、黄パプリカ、玉ねぎを長さ3~4cmの太めのせん切りにし、ちくわも同様のサイズに細長く切る。
- ② フライパンにオリーブ油をひき、①を入れて炒め、火が通ったらケチャップ、唐辛子で調味する。
- ③ レタスをしいて盛り付ける。

● 皮ごと野菜ラタトゥイユ

A	なす	60g
	きゅうり	40g
	かぼちゃ	40g
	トマト	50g
・オリーブ油	小さじ1	
・食塩	1つまみ(1g)	
・にんにく	6g	

栄養価(1人分) エネルギー 26kcal 食塩 0.2g

- ① Aの野菜すべて皮つきのまま1cm角に切る。かぼちゃはレンジに3分かけ、やわらかくしておく。にんにくはみじん切りにしておく。
- ② 鍋にオリーブ油をひき、にんにくを入れて香りがたつたとなす、①を入れてさっと炒め、塩を入れてふたをして弱火で煮る。(水分が少ないので焦げ付かないように途中で混ぜる)

● ミニトマトとほうれん草の茹でサラダ

・ミニトマト	4個(40g)
・ほうれん草	80g
・ツナ(水煮)	1/2缶
・しょうゆ	小さじ1
・レモン汁	小さじ1/2
・黒こしょう	少々

栄養価(1人分) エネルギー 15kcal 食塩 0.3g

- ① ほうれん草を固めにゆでて、冷水にとり、しっかり水気をきいたら3cm幅に切る。ミニトマトを半分に切っておく。
- ② ほうれん草にツナ、しょうゆ、レモン汁、黒こしょうを入れて和え、食べる直前にミニトマトを加えて混ぜる。