

* Menu *

パンカップ入りかぼちゃサラダ

サンドウィッチ用の食パンをカップにしました。かぼちゃサラダのアレンジです。お弁当には向きませんが、軽食にはぴったりです。

雑穀ひじきご飯

雑穀は白米よりも、栄養価が高いためオススメです。ひじきには鉄分が多く含まれています。ひじき煮の残り物、冷凍食品やパック詰め商品などを混ぜ込むだけの簡単調理です。

味付け卵

ゆで卵を作って、めんつゆに漬けるだけで作れます。たくさん作って冷蔵庫に入れておくと、日に日に味が染み込みます。

豆乳ココアプリン or 豆乳きな粉プリン

豆乳、ココア、きな粉には鉄が多く含まれています。しかし、カルシウムは牛乳ほど多くないので、今日はカルシウムが強化された豆乳を使用しました。

きのこのバターしょうゆ炒め

きのこは食物繊維が豊富です。お手頃なので、多めに作って、作り置きすると便利です。

人参サラダ

スライサーを使うと簡単に作れます。こちらも、作り置きに最適です

タンドリーチキン

冷凍唐揚げをアレンジして作りました。タンドリーチキンというと難しそうですが、とっても簡単に作れます。



* 栄養素 *

	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	鉄	カルシウム	食物繊維	食塩相当量
	Kcal	g	g	g	mg	mg	mg	g	g
ココアプリンのみ	571	21.1	17.9	81.3	874	3.9	186	6.5	1.9
+ きな粉プリン	637	24.2	20.2	90.1	912	4.6	244	7.1	2.0
食事摂取基準 (女性18~29歳) 1日の1/3	650	16.7	14.4~ 21.7	81.3~ 113.8	984以下	3.5	217	5.7	2.5以下

ココアプリンのみでは、500kcal台！

きな粉プリンを付けると、カルシウムが基準値を満たし理想的なエネルギーにもなります。

女性にうれしい、鉄分・食物繊維も豊富です。

