

# 本日の実習メニュー(2人分)

【1人分】 エネルギー 741kcal  
たんぱく質 34.0g 脂質 17.6g 炭水化物 101.6g 食塩相当量 2.5g

## ★コーンツナのサラダ混ぜご飯

【1人分】 エネルギー 333kcal  
たんぱく質 7.3g 脂質 4.7g  
炭水化物 60.9g 食塩相当量 0.2g

材料	2人分	
白米	320g	
コーン(冷凍)	50g	
ツナ缶	50g	
レタス	1枚	
きゅうり	40g	
A	酢	大さじ1
	オリーブ油	小さじ2
	塩	少々
	こしょう	少々

### 作り方

- ①レタスを2cm角に切る。きゅうりは薄切りにし塩(分量外)を軽く振りしんなりとしてきたら水で洗ってよく絞る。
- ②ボウルに白米を入れ、ツナ缶、コーン、レタス、キュウリを入れよく混ぜる。
- ③Aを②に加えよく混ぜる。

違う食材でも代用できるよ！アレンジ色々♪



ご飯が余ったら、おにぎりにしよう！！🍙

缶詰の具を変える？晩御飯の残り物を入れる？アレンジの方法は色々！白米だけのおにぎりより、栄養価が整います！！

## ★鶏むね肉と玉ねぎのしょうが焼き

【1人分】 エネルギー 233kcal  
たんぱく質 18.3g 脂質 5.4g  
炭水化物 21.0g 食塩相当量 1.0g

材料	2人分	
鶏むね肉	180g	
A	酒	大さじ1
	塩	少々
片栗粉	大さじ1	
玉ねぎ	半分	
油	小さじ2	
B	酒	小さじ2
	みりん	小さじ2
	醤油	小さじ2
	しょうが(おろし)	10g
	砂糖	小さじ1
レタス	3枚	
ミニトマト	4個	

### 作り方

- ①鶏肉の繊維は断ち切るようにそぎ切りにし、Aを揉みこんで10分程置き、片栗粉をまぶす。玉ねぎはくし形切りにする。レタスは食べやすい大きさにちぎる
- ②フライパンに油を入れ、中火にかけ鶏肉を炒める。さらに玉ねぎを加えてよく炒める。
- ③全体に火が通ったらBを加える
- ④器にレタス、ミニトマトと共に③を盛り付ける。

## ★人参と大根のひらひらなます

【1人分】 エネルギー 32kcal  
たんぱく質 0.6g 脂質 0g  
炭水化物 6.6g 食塩相当量 0.1g

材料	2人分	
人参	40g	
大根	50g	
A	酢	小さじ2
	砂糖	小さじ2
	塩	少々

### 作り方

- ①人参と大根はピーラーを使って薄く切る。
- ②①に塩(分量外)を軽く振りしんなりとしてきたら水で洗い、よく絞る。
- ③Aを混ぜ合わせる。
- ④②と③を混ぜ合わせる。

ピーラーやスライサー  
を使うことで簡単に



## ★小松菜と厚揚げの味噌汁

【1人分】 エネルギー 47kcal  
たんぱく質 3.4g 脂質 2.1g  
炭水化物 3.0g 食塩相当量 1.1g

材料	2人分
小松菜	60g
厚揚げ	30g
もやし	50g
だし汁	300ml
味噌	16g

### 作り方

- ①小松菜、厚揚げ、もやしはそれぞれ食べやすい大きさに切る。
- ②だし汁に厚揚げをいれ、火が通ってきたらもやし、小松菜を入れさらに煮詰める。
- ③味噌で味を整え、ひと煮立ちさせたら火を止める。

## ★チョコプリン

【1人分】 エネルギー 107kcal  
たんぱく質 4.4g 脂質 5.4g  
炭水化物 10.2g 食塩相当量 0.1g

材料	2人分
ココアパウダー	10g
水	50ml
牛乳	250ml
砂糖	小さじ2
粉寒天	1g

### 作り方

- ①鍋に水と粉寒天を入れ火にかけて、溶かし煮詰める。
- ②電子レンジで牛乳とココアを合わせ2分程温める。
- ③①に②と砂糖をいれ、ココアが溶けきるまで煮詰める。
- ④器にうつし粗熱をとり、冷蔵庫で冷やす。

粉寒天を完全に  
溶かすことがポイント