

1月

お正月明けのリセット献立

卵料理

電子レンジで作る

副菜 シャキシャキれんこんサラダ

主菜 豆腐茶わん蒸し

汁物 ほっこりさつまいものみそ汁

主食 ごはん



お正月に不足しがちな野菜を使って、栄養バランスを整えましょう



健康ポイント

減塩

みそ汁は具たくさんにして、汁を少なめにとすると減塩になります。

野菜摂取

根菜類は加熱すると柔らかく甘味が増し、子どもたちにも食べやすくなります。

- 旬の美味しい食材 秋から冬にかけて旬となります。粘りと甘みが強くなり、美味しい時期です。
(れんこん)
- 朝食に便利な一品 電子レンジで作る豆腐茶わん蒸しは、朝でも簡単に作れます。
(豆腐茶わん蒸し)
- お弁当のおかずにもなります 電子レンジで加熱するだけのお手軽サラダです。水分も出にくいので、お弁当にも利用できます。
(シャキシャキれんこんサラダ)
- 幼児も食べやすく 卵液は、水の代わりに牛乳や豆乳を使うと、さらに栄養価が高くなります。
(豆腐茶わん蒸し)

1人分の栄養価

エネルギー	672kcal
たんぱく質	25.0g
脂質	18.1g
炭水化物	94.8g
食塩相当量	2.7g

野菜量：150g
(きのこ・海藻を含む)各月のレシピは
こちらから

主菜 豆腐茶わん蒸し

材料 2 人分

絹ごし豆腐 …………… 小1パック (150g)
卵 …………… 2個
水 …………… 50ml
めんつゆ (3倍濃縮) …………… 大さじ1
えのきだけ …………… 小1/3袋 (40g)
冷凍ホールコーン …………… 大さじ4 (40g)
冷凍ほうれん草 …………… 30g
かに風味かまぼこ …………… 2本 (20g)

〈作り方〉

- ① ボウルに絹ごし豆腐を入れ、泡立て器でかき混ぜてつぶす。卵を割り入れて、水とめんつゆも入れてよく混ぜ合わせる。
- ② えのきだけは3cm位の長さに切る。
- ③ 耐熱容器を2人分用意し、②と冷凍ホールコーンを分けて入れ、①も半分ずつ注ぐ。その上に冷凍ほうれん草とかに風味かまぼこをちらす。
- ④ ③にふんわりとラップをして、1人分ずつ電子レンジ600Wで約3分加熱する。

1人分の 栄養価

●エネルギー	166kcal	●たんぱく質	12.9g	●脂質	7.9g
●炭水化物	9.4g	●食塩相当量	1.3g		

副菜 シャキシャキれんこんサラダ

材料 2 人分

れんこん …………… 100g
にんじん …………… 2cm (20g)
冷凍むき枝豆 …………… 大さじ3 (30g)
ツナ水煮缶 …………… 小1/2缶 (35g)
A

マヨネーズ	大さじ1
酢	小さじ1/3

〈作り方〉

- ① れんこんは皮をむいて、いちょう切りにし、水にさらしてアクをとる。にんじんはせん切りにする。
- ② 平らな耐熱容器にれんこん、にんじん、むき枝豆をおき、ふんわりラップをして、電子レンジ600Wで約3分加熱する。冷めたら水気を切る。
- ③ ツナ缶は汁を切っておく。
- ④ ボウルに②と③を入れてAで和える。

1人分の 栄養価

●エネルギー	117kcal	●たんぱく質	4.8g	●脂質	6.3g
●炭水化物	9.1g	●食塩相当量	0.3g		

Point!

れんこんは、酢水にさらして加熱すると、色白く仕上がります。

汁物 ほっこりさつまいものみそ汁

材料 2 人分

さつまいも …………… 1/3本 (80g)
油揚げ …………… 1枚 (20g)
長ねぎ …………… 1/4本 (40g)
水 …………… 360ml
顆粒和風だし …………… 小さじ1/2
みそ …………… 小さじ2

〈作り方〉

- ① さつまいもは、皮ごと1cmの半月切り、またはいちょう切りにして水にさらす。油揚げは1cm幅の短冊切りにする。長ねぎは斜めうす切りにする。
- ② 鍋に水と、さつまいもを入れて柔らかくなるまで煮る。
- ③ 油揚げ、長ねぎ、和風だしを入れ、ひと煮立ちしたらみそを入れる。

1人分の 栄養価

●エネルギー	108kcal	●たんぱく質	3.7g	●脂質	3.5g
●炭水化物	14.0g	●食塩相当量	1.1g		

主食 ごはん

1 人分 …………… 茶わん1杯 (180g)

1人分の 栄養価

●エネルギー	281kcal	●たんぱく質	3.6g	●脂質	0.4g
●炭水化物	62.3g	●食塩相当量	0g		