

# いつものごはん

## ちょこっとアレンジで栄養強化!

ごはん(150g)あたり  
 エネルギー 252Kcal  
 たんぱく質 3.8g  
 脂質 0.5g  
 食塩相当量 0.0g  
 カルシウム 4.5mg



### 納豆チャーハン



納豆と卵は、包丁まな板いらすのお手軽たんぱく質です!

アップ

<材料(1人分)>

ごはん 150g  
 納豆 1パック(40g)  
 卵 1個  
 レタス 2枚  
 青ねぎ 1本  
 油 大さじ1  
 鶏がらスープの素 大さじ1/2  
 醤油 大さじ1/2  
 こしょう 少々

<作り方>

- ①卵を溶きほぐし、ねぎをみじん切りに、レタスを一口大にちぎる。
- ②フライパンに卵を入れ、半熟状になってきたら、ご飯を入れ炒める。
- ③パラパラになってきたら、納豆・ねぎを加えて炒める。
- ④納豆の粘り気がなくなってきたら、調味料を入れる。
- ⑤最後にレタスを入れ、軽く炒めて完成。

<一人前>

エネルギー 527Kcal **たんぱく質17.5g**  
 脂質 21.7g 食塩相当量 1.5g

### 大根の葉じゃこ炒め混ぜ飯 いなり寿司



カルシウムを多く含む、大根葉やちりめんじゃこ、ごまで常備菜を作っておくと、いつでも混ぜご飯が作れて便利です。

アップ

いなり寿司にするとさらにカルシウム強化!

<材料(1人分)>

ごはん 150g  
 大根葉のじゃこ炒め 大さじ1と1/2  
 味付けいなり揚げ 3枚

<作り方>

- ①ごはんに大根葉のじゃこ炒めを混ぜて、3等分にして丸める。
- ②市販の味付けいなり揚げに詰める。

<一人前>

エネルギー 383Kcal たんぱく質 10.5g  
 脂質 6.9g 食塩相当量 0.8g  
**カルシウム 118mg**

大根葉のじゃこ炒め

<材料(10人分)>

大根の葉 280g  
 ちりめんじゃこ 30g  
 すりごま 10g  
 ごま油 大さじ1  
 A 酒 大さじ1  
 醤油 大さじ1と1/2  
 みりん 大さじ1

<作り方>

- ①フライパンにごま油をひいて熱し、細かく刻んだ大根の葉を入れて炒める。
- ②ちりめんじゃこを加え、全体に油が回ったらAを加える。
- ③中火で水気がなくなるまで炒める。
- ④すりごまを加えて混ぜ合わせる。

### 長芋のもちもちおやき



長芋には、**疲労回復効果のあるビタミンB1**が含まれており、ネギなどと一緒に摂ることで吸収が良くなると言われています。

アップ

<材料(1人分)>

ごはん 150g  
 長芋 90g(2~3cm)  
 青ねぎ 大さじ1/2  
 (お好みで)  
 淡口しょうゆ 小さじ1  
 だし汁 小さじ1  
 ごま油 小さじ1

<作り方>

- ①ご飯にすりおろした長芋と小口切りにしたネギを良く混ぜる
- ②醤油とだし汁を加えてさらに混ぜる
- ③小判型にまとめ、フライパンにごま油を熱し、香ばしく両面焼く。

<一人前>

エネルギー 361Kcal たんぱく質 6.1g  
 脂質 5.7g 食塩相当量 1.0g