



＊１人あたりの野菜摂取量：約 58 g

約45分



主食	五目混ぜごはん		
ポイント	野菜をたくさん混ぜ込むことで食物繊維をたっぷり摂れます。		
食 品 名	数量（5人分）	下 準 備	作 り 方
米 ごぼう にんじん さやいんげん たけのこ（水煮） 干しひじき 油揚げ 鶏肉 しょうゆ さとう みりん 酒 塩 水	1.5 合 1/2 本（90 g） 1/2 本（75 g） 50 g 75 g 3 g 1 枚（20 g） 100 g 大さじ1 大さじ1 大さじ1 大さじ1 小さじ1/3 50 ml	洗う ささがき 細切り 2 cm 長さに切る うす切り 水で戻す 細切り 1.5 cm 角に切る A	1 米はかために炊く。 2 鍋にさやいんげん以外の材料とAを入れて火にかけ、味が染みるまで煮詰めたら、さやいんげんを加えて火を通す。 3 1と2の具材を混ぜ合わせ、煮汁は加減しながら加え、味を調える。 ※ 旬の野菜やきのこを入れるとよい。 ※ 冷凍野菜やカット野菜を使えば、調理の手間を省くことができる。 ※ 混ぜごはん単品で食べる場合は、1.5 倍量以内を目安にAを増やしてもよい。

1 人 分 の 栄 養 価	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	カルシウム(mg)	食物繊維(g)	食塩(g)
	264	8.4	4.7	44.4	45	2.6	1.0

