

夕食



- 五穀米ごはん
- 鯖のみそ煮缶と
高野豆腐の煮物
- あしたばのごま和え
- きのこのみそ汁

★ 食べ慣れた魚の缶詰と、身近な野菜をふんだんに使った夕食です。

五穀米ごはん

■ 材料（1人前）
五穀米ごはん 150g

鯖のみそ煮缶と高野豆腐の煮物

■ 材料（1人前）
鯖みそ煮缶 50g
高野豆腐 5g（1枚）
大根 50g
にんじん 30g
干しいたけ 1枚
缶汁 30g
だし汁 大さじ2
めんつゆ 大さじ1/2



あしたばのごま和え

■ 材料（1人前）
あしたば 60g 黒ごま 大さじ1
低カロリーー甘味料（液体） 小さじ1

きのこのみそ汁

■ 材料（1人前）
なめこ 20g えのきたけ 20g しめじ 20g
みそ 10g だし汁 150ml

< 夕食の栄養量 >

エネルギー 578kcal
食塩相当量 3.7g

< 1日分の栄養量 >

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
1,640kcal	70.9g	46.6g	234.3g	8.0g

献立について

保存のきく、魚の缶詰、高野豆腐、大根、玉ねぎ、にんじんや地元のあしたば等を活用したレシピです。

また、血糖値を上げやすいも類、砂糖類を使用しないレシピです。味付けは缶詰の汁（たれ）を使用して美味しさを引き出しています。