



精白米1合=150g

1. エビピラフ		
材料	1人分	4人分
米	70g	約2合
むきエビ(冷)	30g	120g
玉ねぎ	20g	80g
人参	10g	40g
ピーマン	10g	40g
コーン(缶)	10g	40g
しめじ	8g	32g
オリーブ油	2g	小さじ2
バター	3g	大さじ1
塩	1g	小さじ2/3
こしょう	0.1g	適量
コンソメ顆粒	1.5g	6g

作り方

- ① 米は洗って水加減をやや少なめにして炊く。
- ② むきエビは、冷凍のまま熱湯でさっとゆでておく。
- ③ 玉ねぎ、人参、ピーマンはみじん切りにする。  
フライパンにオリーブ油をしき、野菜を炒める。  
むきエビも加え炒め合わせ調味する。
- ④ ご飯が炊けたら、炒めた材料をご飯と一緒に混ぜる。  
バターを加えてさらに混ぜる。
- ⑤ お皿の上にご飯を型抜きなどに入れてのせる。

エネルギー	191Kcal
たんぱく質	7.8g
脂質	4.9g
食塩相当量	1.9g



2. チキンピカタ		
材料	1人分	4人分
鶏もも肉	70g	280g
塩・こしょう	少々	少々
薄力粉	4g	16g
卵	10g	40g
サラダ油	2g	小さじ2
付)		
ブロッコリー	30g	120g
レタス	10g	40g
ミニトマト	1個	4個
ケチャップ	8g	32g

作り方

- ① 鶏もも肉は火が通りやすいように切り込みを入れておく。  
肉に塩・こしょうをし薄力粉をまぶして卵液にくぐらせる。
- ② フライパンに軽く油をしき、鶏肉を並べ弱火で焼く。  
フタをして焼く。※焦がさないように！
- ③ 付けあわせのブロッコリーをゆがいておく。レタスは  
洗って手でちぎる。ミニトマトは洗ってヘタをとる。
- ④ 焼けた鶏肉のピカタと野菜を盛り付け、ピカタの上に  
ケチャップをかける。

エネルギー	159Kcal
たんぱく質	18.8g
脂質	6.7g
食塩相当量	0.7g



3. ポパイサラダ		
材料	1人分	4人分
ほうれん草	70g	280g
人参	10g	40g
ツナ缶	6g	24g
酒	1g	小さじ1弱
砂糖	1g	小さじ1強
酢	1g	小さじ1弱
醤油(薄口)	4g	小さじ1弱
サラダ油	3g	大さじ1

作り方

- ① 人参は約3cm長さの太千切りにし、ゆでる。
- ② ほうれん草はよく洗ってゆでておく。  
水気を絞り、2~3cm長さに切る。
- ③ ツナ缶は水気をきっておく。
- ④ 調味料であえる。

エネルギー	68Kcal
たんぱく質	2.9g
脂質	4.8g
食塩相当量	0.7g

☆1食あたり合計 エネルギー..... 418 Kcal  
たんぱく質..... 29.5 g  
脂質..... 16.4 g  
食塩相当量..... 3.3 g