

夕食



- 根菜たっぷり雑炊
- あしたばと切干大根のごまマヨ和え

★ 干しいたけや切干大根の戻し汁には、うま味や栄養が溶け出しています。料理のだしとして使いましょう。

< 夕食の栄養量 >

エネルギー 559kcal

食塩相当量 2.3g

根菜たっぷり雑炊

■ 材料（1人分）

水 300ml
（切干大根戻し汁使用）
ごはん 150g
里いも 40g
ごぼう 40g
れんこん 40g
にんじん 40g
焼き鳥缶詰 50g
しょうゆ 6g（小さじ1）

■ 作り方

- 根菜は食べやすいように切る。
- 鍋に水を沸かし、根菜を煮る。
- 煮えたらごはんと焼き鳥缶詰を加え、しょうゆで味を調える。



あしたばと切干大根のごまマヨ和え

■ 材料（1人分）

あしたば 40g マヨネーズ 12g（大さじ1）
切干大根 8g 白すりごま 1g

< 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
1,561kcal	68.5g	39.8g	231.5g	8.2g

献立について

水溶性食物繊維には、ブドウ糖の吸収を緩やかにし、食後血糖値の急激な上昇を抑える働きがあります。あしたば、ネリ（島おくら）、里芋、干し椎茸、ごぼう、切干大根等、水溶性食物繊維を多く含む食品を使った献立です。

手に入る食材が限られている場合でも、切り方や調理法を変えると飽きずに食べられます。