ふつうの おにぎり いつもの みそ汁

鮭・わかめのおにぎり　＆　新じゃがのみそ汁

（おにぎり材料：2人分）

ごはん　400g

焼き塩鮭　1切　焼きのり おにぎり用2枚

カットわかめ 2g　塩 1g（小さじ1/6）　いりごま 少々



（みそ汁材料：2人分）

新じゃがいも　100g（中1個）

玉ねぎ 60g（小1/2個）　油揚げ　6g

いりこだし　300cc

みそ　小さじ4　小ねぎ 少々

（作り方）

① いりこだしをとる。鍋に水300cc、いりこひとつかみを入れて、30分以上漬けておく。

② 玉ねぎは薄切り、じゃがいもは皮をむいて一口大、油揚げは薄く切る。

③ ①の鍋を火にかけ、沸騰してから２，３分煮出し、いりこを取り出す。

④ ③に②の材料を入れて、弱火でじゃがいもが柔らかくなるまで煮る。

⑤ 塩鮭は焼いておく。ごはんを４等分し、真ん中に皮と骨を除いた塩鮭をのせて握る（２個）。

⑥ 残りのごはんに水で戻して、水気を切ったわかめ、塩、いりごまを混ぜ、握る（２個）。

⑦ ④にみそを溶き、小口に切った小ねぎを散らす。

⑧ 食べる直前に④に焼きのりを巻く。

栄養価（1人分）：エネルギー493kcal　たんぱく質16.4g　脂質7.1g　炭水化物90.6g　食塩相当量2.9g

ふつうの おにぎり いつもの みそ汁

高菜・たぬきおにぎり ＆ 春キャベツのみそ汁

（おにぎり材料：2人分）

ごはん　400g

高菜漬け　40g　　焼きのり　おにぎり用2枚

天かす　大さじ3　　めんつゆ（2倍濃縮）　小さじ2

紅ショウガ　10g　　青のり　少々



（みそ汁材料：2人分）

キャベツ　100g　　にんじん　40g

サラダ油　少々　　豚肉薄切り　60g

かつお節　小1P（2，3g）　　みそ　　小さじ4

ごま油、いりごま　少々

（作り方）

① キャベツはざく切り、にんじんは薄く食べやすい幅に切る。

② 鍋にサラダ油を熱し、豚肉、にんじんを入れ、肉の色が変わるまで炒める。

③ ②にキャベツを加え、さっと混ぜたら、水、かつお節を入れ、人に立ちしたら、みそを溶く。

④ ごはんを４等分し、高菜漬けをのせて握る（２個）。

⑤ 残りのごはんに天かす、めんつゆ、紅しょうが、青のりを加えて混ぜ、握る（２個）。

⑥ 食べる直前に、④にのりを巻き、みそ汁にごま油といりごまを加える。

栄養価（1人分）：エネルギー502kcal　たんぱく質15.9g　脂質12.5g　炭水化物86.9g　食塩相当量2.8g

ふつうの おにぎり いつもの みそ汁

梅・おかかおにぎり ＆ 豆乳みそ汁



（おにぎり材料：2人分）

ごはん　400g

梅干し　2個　　焼きのり　おにぎり用2枚

かつお節　小1P（2，3g）　　しょうゆ　小さじ2/3

（みそ汁材料：2人分）

鶏もも肉　80g　　白ネギ　40g

しめじ　20g　少々　春菊　20g

絹ごし豆腐　60g　かつおだし　200cc

みそ　小さじ4　　豆乳　100cc

（作り方）

① キャベツはざく切り、にんじんは薄く食べやすい幅に切る。

② 鍋にサラダ油を熱し、豚肉、にんじんを入れ、肉の色が変わるまで炒める。

③ ②にキャベツを加え、さっと混ぜたら、水、かつお節を入れ、人に立ちしたら、みそを溶く。

④ ごはんを４等分し、高菜漬けをのせて握る（２個）。

⑤ 残りのごはんに天かす、めんつゆ、紅しょうが、青のりを加えて混ぜ、握る（２個）。

⑥ 食べる直前に、④にのりを巻き、みそ汁にごま油といりごまを加える。

栄養価（1人分）：エネルギー497kcal　たんぱく質21.5g　脂質11.9g　炭水化物83.2g　食塩相当量3.4g