



# 栄養だより vol.160



## 栄養士ママの夕食献立1週間

私は、薬局の管理栄養士で、2歳と5歳の子供をもつママでもあります。管理栄養士という仕事柄、患者さんやママ友たちからは、どんな食事を作っているのかと聞かれることが多々あります。今回は、我が家のある1週間分の夕食の献立と、子供たちから人気の簡単レシピをご紹介します。少しでも食事作りの参考にさせていただけると幸いです。

### ◆1週間の夕食献立例

同じ料理が並ぶこともあります

お惣菜や冷凍食品を使うこともあります

	土曜日	日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
主食	パン	ご飯	ご飯	ご飯	うどん	ご飯	ご飯
主菜	鮭と玉ねぎのポテトグラタン※	ドライカレー	ブリの照り焼き	鶏肉手羽元の甘酢煮	えび天ぷら(お惣菜又は冷凍食品)、卵	鯖缶と野菜のトマトグラタン※	ドライカレー
副菜	野菜スティック	サラダ	きんぴらごぼう	ひじき煮物	きんぴらごぼう	ひじき煮物	サラダ
汁物(副菜②)	野菜スープ(キャベツ、人参、玉ねぎ、ブロッコリー、しめじ、ハムなど)		豚汁(大根、人参、玉ねぎ、じゃがいも、豚肉など)		うどん具材(長ねぎ、小松菜など)	みそ汁(大根、人参、長ねぎ、ほうれん草、えのき、厚揚げなど)	

※のグラタンは、オーブンで一度に2種類作ってしまいます。魚の種類を変える、魚を鶏肉に変える、野菜の種類を変えると、様々な食材をとることができます。味付けも市販のグラタンソースやトマトソースを使うと味のバリエーションが広がります。

汁物は多めに作って、翌日分は冷蔵庫へ

食事は毎日とるものなので、時にはお惣菜を買ったり、冷凍食品を利用したり、食事作りが負担にならないようにしましょう！

**注意**  
作り置きする際は、保存容器を熱湯消毒し、料理が冷めてから、冷蔵庫や冷凍庫で保存しましょう。

例 鮭 → 鶏もも肉

### ◆簡単レシピ ドライカレー

【材料(6人分)】

- ひき肉(牛豚の合挽き肉)・600g
- 冷凍みじん切り野菜・・・1パック半(玉ねぎ・人参・ピーマン)(420g)
- おろしにんにく・・・大さじ1/2
- おろししょうが・・・大さじ1/2
- 赤ワイン・・・大さじ4
- 中濃ソース・・・大さじ2
- ★オイスターソース・大さじ2
- ケチャップ・・・大さじ2
- しょうゆ・・・大さじ1
- カレー粉・・・大さじ1~2
- ※カレー粉はお好みで調節して下さい
- 塩・コショウ・・・少々



【作り方】

- ①フライパンでひき肉を炒める。火が通ったら一旦皿に取り出す。
- ②おろししょうが、にんにくを入れ、香りがたってきたら、冷凍のみじん切り野菜を入れ、炒める。
- ③カレー粉を加えてさらに炒める。①のひき肉を戻し、★の調味料を入れて水分が少なくなるまで煮詰める。塩・コショウで味を整え、出来上がり。

【1人分の栄養成分】

- エネルギー：648kcal
- たんぱく質：24.1g
- 食塩相当量：1.9g
- ※ご飯200gの場合

【調理時間】

約15分



ご飯、肉、野菜が一緒にとれるので、野菜嫌いな子供にもオススメです！

**無料栄養相談 実施中!!**

食事・栄養に関する質問に管理栄養士がお答えします

お気軽にスタッフにお声掛け下さい



株式会社 **オオノ** ひかり薬局 プラザ薬局

～地域の人の健康で豊かな暮らしに貢献します～

本社：〒980-0011 宮城県仙台市青葉区上杉 2-3-19 TEL022-215-1411/FAX022-216-0283

Copyright (C) 2010 Ohno Co.Ltd., All Rights Reserved. 不許複製