



そばの実とナスの焼びたし (2人分)

材料

そばの実 (炊いたもの)	100 g
ナス	2本
サラダ油	大さじ1
めんつゆ	25ml
赤、青ピーマン	各2こ

作り方

1. ナス、ピーマンは乱切り
2. フライパンに油を熱し、1を炒める
3. 器に、そばの実と2を盛り温めた、ストレートのめんつゆをかける

カロリー、塩分等のコメント  
(1人分)

熱量	137kcal
タンパク質	2.8g
脂質	6.5 g
Ca	18mg
塩分相当	0.4 g



そばの実入りワンタンスープ(2人分)

合いびき肉	150 g
シイタケ	2 枚
ニラ、生姜、ネギ	少々
玉ねぎ	30 g
そばの実(炊いたもの)	50 g
卵	1 個
ワンタンの皮	10 枚
コンソメ	1/2 個
醤油、塩、コショウ	少々

作り方

- 1、ねぎ以外、のを野菜をみじん切りにし、肉とともに混ぜる。
- 2、ワンタンの皮に包み、両端をしっかりくっつける。
- 3、コンソメと水 300ml を入れ、2 を入れ、火がとおったらあとの調味料で味を調える
- 4、斜め切りのネギを入れる

カロリー、塩分等のコメント  
(1人分)

熱量	357kcal
タンパク質	20.2g
脂質	17.7 g
Ca	32mg
塩分相当	1.5g



そばの実入りチキンナゲット(2人分)

鶏むね肉	200 g
マヨネーズ	30 g
酒	大さじ1
そばの実(炊いたもの)	大さじ3
小麦粉	大さじ2
塩、コショウ	


作り方


- 1、むね肉は細かく切り(ミンチ肉でもよい)、小麦粉以外の材料を混ぜ、適当に丸めて、小麦粉をつけて多めの油で焼く

カロリー、塩分等のコメント  
(1人分)

熱量	339kcal
タンパク質	25.9g
脂質	19.5 g
Ca	9mg
塩分相当	0.9g

鶏むね肉皮なしで計算

	<p>そば粉入りじゃがいものお焼き (2 人分)</p> <table border="0"> <tr> <td>じゃがいも</td> <td>200 g</td> </tr> <tr> <td>そば粉</td> <td>大さじ 2</td> </tr> <tr> <td>大葉</td> <td>5 枚</td> </tr> <tr> <td>卵</td> <td>1 個</td> </tr> <tr> <td>塩、コショウ</td> <td></td> </tr> <tr> <td>油</td> <td>大さじ 1</td> </tr> </table>	じゃがいも	200 g	そば粉	大さじ 2	大葉	5 枚	卵	1 個	塩、コショウ		油	大さじ 1
じゃがいも	200 g												
そば粉	大さじ 2												
大葉	5 枚												
卵	1 個												
塩、コショウ													
油	大さじ 1												
<p>作り方</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1、じゃがいもは皮をむき、千切りスライサーで千切りにする、大葉は千切り、卵、そば粉を、塩コショウを入れる</li> <li>2、油をしき、スプーンで1をすくってタネを、落として焼く</li> </ol>	<p>カロリー、塩分等のコメント (1 人分)</p> <table border="0"> <tr> <td>熱量</td> <td>203kcal</td> </tr> <tr> <td>タンパク質</td> <td>5.9g</td> </tr> <tr> <td>脂質</td> <td>9 g</td> </tr> <tr> <td>Ca</td> <td>24mg</td> </tr> <tr> <td>塩分相当</td> <td>0.4g</td> </tr> </table>	熱量	203kcal	タンパク質	5.9g	脂質	9 g	Ca	24mg	塩分相当	0.4g		
熱量	203kcal												
タンパク質	5.9g												
脂質	9 g												
Ca	24mg												
塩分相当	0.4g												

	<p>そばの実ミニ焼き</p> <p>&lt;材料&gt; 1枚</p> <p>そばの実・・・1合</p> <p>水・・・・・・・・・・2合</p> <p>卵・・・・・・・・・・中1個（約65g）</p> <p>山芋・・・・・・・・・・10g</p> <p>キャベツ・・・・・・30g</p> <p>だし汁（鰹昆布醤油だし汁）40cc</p> <p>エビ、貝柱、豚肉・・・各30g</p> <p>※お好みで</p> <p>ソース、マヨネーズ、ポン酢、青のり、鰹節 適量</p>										
<p>（作り方）</p> <p>① そばの実1合を洗って電気釜に入れ、2合のところに水を合わせてそばの実ご飯を普通に炊く。</p> <p>② ①のそばの実ご飯100gと卵1個、山芋10g、キャベツ30g、だし汁40ccをミキサーに入れて約20秒混ぜる。</p> <p>③ フライパンに小さじ2杯の菜の花油入れて熱す。</p> <p>④ ②を6等分して、フライパンに3枚ずつ中火で焼く。</p> <p>④ 底がカリカリになったら裏返して、エビや貝柱、豚肉などを入れて弱火で焼く。</p> <p>⑤ 焼けたら、皿に盛って、お好みのソースやポン酢をかけて、青のり・鰹をふる。</p>	<p>カロリー、塩分等のコメント</p> <p>（1人分）</p> <table border="0"> <tr> <td>熱量</td> <td>73kcal</td> </tr> <tr> <td>タンパク質</td> <td>4.1g</td> </tr> <tr> <td>脂質</td> <td>4.1g</td> </tr> <tr> <td>Ca</td> <td>12mg</td> </tr> <tr> <td>塩分相当</td> <td>0.1g</td> </tr> </table> <p>★ そばの実のつぶつぶ感が消えるので介護食に使ったり、</p> <p>②のだし汁をミルクに変えて砂糖を入れ④の具材を変えると離乳食やおやつにも使えます。</p> <p>※ そばアレルギーの方はご注意ください。</p> <p>※そばの実ごはん、100gで計算</p> <p>山芋は長芋、豚肉はバラ肉で計算</p>	熱量	73kcal	タンパク質	4.1g	脂質	4.1g	Ca	12mg	塩分相当	0.1g
熱量	73kcal										
タンパク質	4.1g										
脂質	4.1g										
Ca	12mg										
塩分相当	0.1g										

