



## あちゃら漬け

### 材料(1人分)

A	れんこん ..... 15g	C	しょうが ..... 2g
	ごぼう ..... 10g		鷹の爪(乾燥輪切) ..... 0.02g
B	板こんにゃく ..... 15g		だし汁 ..... 20g
	きくらげ(乾燥) ..... 1g		酢 ..... 40g
	なす ..... 10g	漬け汁	さとう ..... 9g
	にんじん ..... 8g		塩 ..... 0.3g
			薄口しょうゆ ..... 1.5g

### 作り方

- ① れんこんはいちょうに切り、ごぼうは斜め薄切りにしてそれぞれ酢水につける。板こんにゃくは袋ごと凍らせ、冷蔵庫で解凍する。水気を絞り、短冊に切る。乾燥きくらげは水に戻して、細切りにする。なすは厚めの拍子木切りにして、塩もみし、水気を絞る。にんじんは短冊に、しょうがは千切りにする。
- ② 鍋にAを酢水ごと入れて火にかけ、ひと煮立ちしたら、ザルにあげる。
- ③ 鍋に漬け汁を入れて火にかけ、A、Bを加えて強火でさっと煮る。
- ④ Cを加えて火を止め、漬け汁ごと冷蔵庫で冷やす。

### 1人分栄養価

エネルギー71kcal、たんぱく質1g、脂質0g、炭水化物16g、食塩相当量0.6g

## がめ煮

### 材料(1人分)

鶏肉(もも) ..... 40g	里芋 ..... 20g	ごま油 ..... 1g
しょうが ..... 2g		
ごぼう ..... 20g	B	
A	たけのこ水煮 ..... 20g	酒 ..... 5g
れんこん ..... 20g	こんにゃく ..... 20g	さとう ..... 3g
干椎茸 ..... 5g		みりん ..... 6g
にんじん ..... 20g	きぬさや ..... 4g	しょうゆ ..... 9g

### 作り方

- ① 鶏肉は一口大に切り、すりおろしたしょうがをもみこむ。皮をむいたAと里芋、Bは食べやすい大きさに切る。干椎茸は石づきをのぞき、十字に切る。戻し汁はとっておく。きぬさやはへたと筋を取り。Cはあわせておく。
- ② Aを入れた鍋に、かぶる程の水を加えて火にかけ、柔らかくなるまで茹でる。茹で上がる前にBを加えて再び沸騰したら、火を止めザルに上げる。
- ③ 里芋は別鍋で下茹でしてヌメリを取る。
- ④ 鍋を中火で熱し、ごま油を入れ、鶏肉を加えて炒める。
- ⑤ 鶏肉に焼き色が付いてきたら、2と3と干椎茸を加え混ぜ、油を全体に行き渡らせる。



- ⑥ Cと干椎茸の戻し汁、ヒタヒタより少なめの水を適量加え、蓋をしてしばらく煮る。
- ⑦ しょうゆときぬさやを加え、しばらく煮る。

### 1人分 栄養価

エネルギー190kcal、たんぱく質10g、脂質7g、炭水化物22g、食塩相当量1.4g



1人分 エネルギー79kcal、たんぱく質7g、脂質2g、炭水化物11g、食塩相当量1.3g  
栄養価

## だぶ

### 材料(1人分)

★	鶏肉	10g	★	厚揚げ	10g
	ごぼう	10g		かまぼこ	10g
	れんこん	10g		飾り麩(花麩、手まり麩)	1g
	にんじん	10g		だし(昆布、かつお)	130g
	さといも	10g		薄口しょうゆ	6g
	干椎茸	2g		片栗粉	1.5g
	こんにゃく	10g		しょうが	3g

### 作り方

- ① ★は全てさいの目に切る(皮があるものは皮をむき、干椎茸は水で戻す)。さといもは茹でこぼしてぬめりを取る。しょうがはすりおろす。
- ②だしを入れた鍋に、★を入れて、鶏肉と根菜に火が通るまで煮る。
- ③薄口しょうゆ、麩を入れて煮る。
- ④食べる直前に水溶き片栗粉でとろみをつけ、器に盛り、お好みで、おろししょうがをのせる。

## かしわめし

### 材料(1人分)

米	65g	ごま油	1g
鶏肉(もも)	30g	酒	5g
ごぼう	15g	さとう	3g
にんじん	15g	みりん	6g
干椎茸	4g	しょうゆ	6g
干椎茸の戻し汁	15g	万能ねぎ	3g

### 作り方

- ①米をとぎ、米と同量の水を加えて30分ほど置き、普通に炊く。鶏肉は小さめのそぎ切りにする。ごぼうはささがきか細切りにする。にんじんは細切りにする。干椎茸は戻し汁の倍量程の水に浸して戻し、石づきを除き、細切りにする。戻し汁はとっておく。万能ねぎは小口切りにする。
- ②フライパンを中火で熱し、ごま油を入れて、鶏肉を炒める。
- ③鶏肉に火が通ってきたら、ごぼう、にんじん、干椎茸を加えて炒める。



- ④★と干椎茸の戻し汁を加えて、弱火で煮詰める。
- ⑤ご飯が炊けたら、4を加え混ぜて、万能ねぎをのせる。

1人分 エネルギー362kcal、たんぱく質11g、脂質6g、炭水化物63g、食塩相当量0.9g  
栄養価



1人分  
栄養価

エネルギー139kcal、たんぱく質4g、脂質0g、炭水化物29g、食塩相当量0g

## がめの葉もち

### 材料(1人分)

★ 上新粉(うるち米) ……20g	こしあん又はつぶあん
白玉粉(もち米) ……5g	……………25g
さとう(粉の1割) ……2.5g	がめの葉(塩漬け) ……2枚
水……………30g	(なければ柏の葉)

### 作り方

- ①上新粉は塊があればつぶしておく。あんこは丸めておく。がめの葉は洗うか、水に浸しておく。
- ②耐熱ボウルに★を入れて混ぜ、ラップをかけ、600Wレンジで1分半加熱し、混ぜる。更にレンジで1分ほど加熱する。
- ③クッキングシートの上に2をのせ、(熱いので)軍手をしながら一つにまとめる。
- ④水でぬらした手で丸め、平にしてあんこを包み形を整え、がめの葉2枚ではさむように包む。

## 儀助煮

### 材料(1人分)

炒り大豆 ……10g	油(揚げ用) ……適量
いりこ(小さめの) ……5g	さとう ……3.5g
粉	
小麦粉 ……2.5g	しょうゆ ……2g
片栗粉 ……2.5g	白ごま……………2g

### 作り方

- ①炒り大豆はかぶるほどの水を入れて、レンジで2分ほど加熱後、そのまま10分ほど置き、柔らかくする。水煮大豆を使う場合は20g。いりこは水にサッとくぐらせると衣が付きやすくなる。粉は合わせておく。白ごまは炒って香りを出す。
- ②柔らかくした炒り大豆の水気をキッチンペーパーなどで、軽くふき取る。
- ③ボウルに2といりこを入れ、粉を加えまぶして、約170度の油で薄く色付くまで揚げる。※油に入れた直後はかき混ぜない。かき混ぜると衣がはがれやすくなる。
- ④小鍋にさとう、しょうゆ、水大さじ1を入れて加熱し、フツフツしてきたら、3と白ごまを入れて全体を絡める。



1人分  
栄養価

エネルギー225kcal、たんぱく質8g、脂質17g、炭水化物11g、食塩相当量0.4g

# 博多雑煮

## 材料(4人分)

丸餅	200g	だし汁	600ml
ぶり	160g	水	800ml
塩	1.5g	あごだしパック	1P
干椎茸	20g	だし昆布	8g
里芋	120g	かつお節	16g
にんじん	32g	塩	2g
かまぼこ	40g	★しょうゆ	12g
かつお菜	150g	酒	10g
		ゆず皮(1×2cm)	4枚

### 1人分 栄養価

エネルギー279kcal、たんぱく質16g、脂質8g、炭水化物37g、食塩相当量1.8g



## 作り方

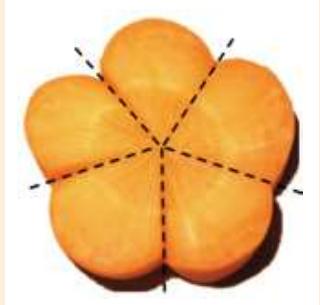
- ぶりに分量の塩をして15分ほど置き、熱湯をサッとくぐらせ、水気を拭く。干椎茸は、耐熱容器にかぶるくらいの水を入れ、電子レンジ600Wで2分ほど加熱して戻す。冷めたら石づきを除き、十字に飾り切りにする。戻し汁はだしに使うためとておく。
- 里芋は亀甲六面に皮をむき、下茹でする。にんじんは7~8mmの輪切りにして梅型で抜き、下茹でする。かまぼこは1人1切れに切る。かつお菜は下茹でし、固く絞り、3cm長さに切る。

- だしは分量の水にだしパックとだし昆布を入れ、水から火にかける。沸騰直前に昆布を取り出し、かつお節を加えて弱火で5分ほど煮て火を止め、ザルでこす。足りない分は干椎茸の戻し汁で600mlにする。だし昆布は餅を茹でる時に使うためとておく。
- とっただし汁を煮立て、★と、餅とかつお菜以外の具を入れて、しばらく煮る。
- 水を入れた鍋にだしをとった昆布を敷き、餅を入れて火にかけ、温め芯まで柔らかくする。
- 椀に餅を入れ、具を彩りよく盛り付け、熱いだし汁を注ぎ、ゆずの飾り切りをのせる。

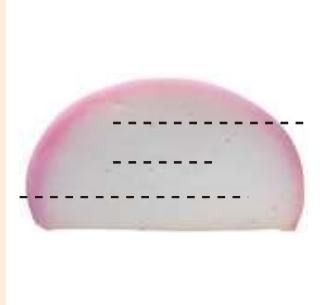
② 亀甲むき里芋



③ 梅花にんじん



④ 結びかまぼこ



⑤ 松葉ゆず

