

管理栄養士さんと考えた

# 健康づくりレシピブック



# 健康づくりレシピブック

## もくじ

### 1 野菜をしっかり食べよう

01 きゅうりのキムチ浅漬け	2	11 長ねぎと春菊のすり流しスープ	7
02 豚と夏野菜のみそ炒め	2	12 ハッシュドパンプキン	7
03 かぼちゃの煮物	3	13 オクラの冷凍めんつゆ漬	8
04 コーンバターご飯	3	14 牛肉とさつま芋のきんぴら	8
05 ゴーヤとツナの中華和え	4	15 春菊とハムの粒マスタードサラダ	9
06 オクラとわかめの土佐酢和え	4	16 ふきご飯	9
07 夏野菜の冷やし担々麺	5	17 かぼちゃのニョッキ	10
08 ほうれん草とわかめの卵とじ	5	18 たっぶり葱の肉まん	11
09 白菜のベーコンはさみ蒸し	6	19 とうもろこしのかき揚げ	12
10 春菊ときくらげのあったかどろみスープ	6	20 手割りなすのごま塩麹和え	12

### 2 よく噛んで食べよう

21 ささみのれんこんサンドフライ	13	26 鶏やゲン軟骨とズッキーニの 柚子こしょう炒め	15
22 きざみ昆布とするめの炊き込みご飯	13	27 なすとキムチの豚バラ巻き	16
23 セロリとたけのこのザーサイ炒め	14	28 たたきごぼうのくるみみそ和え	16
24 切干大根と干しえびのツナマヨ和え	14	29 韓国風たこ豆玄米ご飯	17
25 新じゃがとイカの甜麺醬煮 <small>テンメンジャン</small>	15	30 ザクザク唐揚げ	17

### 3 時短でおいしく

31 時短グラタン	18	39 たたききゅうりの塩昆布和え	22
32 長いもとアボカドのわさび醤油和え	18	40 のっけて冷トースト	22
33 簡単チンジャオロースー	19	41 ワンパン餃子	23
34 小松菜とさつま揚げの煮びたし	19	42 さんま缶の卵とじ	24
35 豚の粒マスタードソテー	20	43 にらマーボー豆腐	24
36 まいたけひじきご飯	20	44 オニオングラタンスープ	25
37 豚とたっぶり野菜のオイスターソース炒め	21	45 キャロットラペ	25
38 カツオとスナッフエンドウのアヒージョ	21		

## 4 減塩でもおいしく

46 きゅうりと切干大根の甘酢和え	26	53 白身魚のヤンニョム	29
47 豚の青じそ揚げ	26	54 カリフラワーのベトナム風マリネ	30
48 青菜となめこのおろしぼん酢和え	27	55 アスパラの黒ごま山椒和え	30
49 里芋ご飯	27	56 そら豆とえびの春巻き	31
50 魚のレモンマリネ	28	57 ガーリックエリンギ	31
51 揚げ焼き魚のトマト香味だれ	28	58 トマト <sup>サンテケン</sup> 酸辣湯	32
52 カレイのポワレ焦がしバターレモンソース	29	59 さっぱりトマトの酢豚	32

## 5 夏をのり切る

60 焼きなすのモロヘイヤだれ	33	63 野菜たっぷりルーロー飯	34
61 たっぷり夏野菜のキーマカレー	33	64 アボカド豆腐	35
62 山形のだし	34	65 スパイシーゴヤチャン	35

## 6 骨粗しょう症予防

66 チーズ子ども洋食	36	72 高野豆腐の牛乳ふわとろ煮	39
67 じゃこひじきご飯	36	73 スモークサーモンと水菜のクリチ白和え	39
68 さばの牛乳みそ煮	37	74 鮭とかぶのミルクみそ雑炊	40
69 茹で野菜のヨーグルトソース	37	75 バジルクリームスパゲッティ	40
70 鮭ときのこのみそチーズホイル焼き	38	76 ぶりと根菜のミルク粕汁	41
71 チンゲン菜と干しえびの中華炒め	38	77 かぼちやのレアチーズケーキ	41

## 7 ふくおかのお郷土料理

78 あちゃら漬け	42	81 かしわめし	43	83 儀助煮	44
79 がめ煮	42	82 がめの葉もち	44	84 博多雑煮	45
80 だぶ	43				

## 8 行事食

85 伊達巻	46	89 栗きんとん	48	93 簡単♪里いも入りお月見だんご	50
86 昆布巻	46	90 田作り	48	94 中華風もち入り七草粥	50
87 紅白なます	47	91 里芋まんじゅう菊花あん	49	95 カップちらし寿司	51
88 黒豆	47	92 おはぎ	49	96 そうめん じゃじゃ麺風	51

## 9 最後まで使い切る

97 キャベツのまるごとポトフ	52	99 大根餅	53
98 袋煮	52	100 ダイコンカン	53



## きゅうりのキムチ浅漬け

### 材料(1人分)

きゅうり ……80g	みょうが ……5g
塩 ……0.1g	ごま油 ……1g
キムチ ……12g	白いりごま ……0.8g

### 作り方

- ① きゅうりは食べやすい大きさに手でちぎる。キムチは食べやすい大きさにきざむ。みょうがは縦半分に切り細切りにする。
- ② ポリ袋にきゅうりと塩を加え、袋の外から混ぜて、空気を抜き冷蔵庫でしばらく置く。
- ③ 2の水分を絞って捨て、キムチ、みょうが、ごま油を加えて混ぜ、袋の空気を抜き、冷蔵庫に食べる直前まで置く。
- ④ 3を器に盛り、白いりごまをかける。

**1人分 栄養価** エネルギー31kcal、たんぱく質1g、脂質2g、炭水化物4g、食塩相当量0.4g

## 豚と夏野菜のみそ炒め

### 材料(1人分)

豚肉(小間切れ) ……60g	まいたけ ……15g
にんにく(チューブ)……2g	みそ ……8g 酒 ……2g さとう ……2g 中華スープの素……0.8g しょうが ……2g
片栗粉 ……2g	
ごま油 ……1g ★	
なす ……40g	
ピーマン ……30g	

### 作り方

- ① 豚肉ににんにくをまぶす。野菜は食べやすい大きさに手でちぎる。しょうがはすりおろし、★を少量の水で溶き混ぜる。
- ② フライパンにごま油を入れて加熱し、片栗粉をまぶした豚肉を入れて炒める。
- ③ 2に火が通ったら、野菜を加えて、炒める。
- ④ ★を回し入れて、全体を混ぜ合わせる。



**1人分 栄養価** エネルギー166kcal、たんぱく質14g、脂質7g、炭水化物11g、食塩相当量1.5g

## かぼちゃの煮物

### 材料(1人分)

かぼちゃ …60g   めんつゆ(2倍濃縮) ……8g  
冷凍枝豆 …10g   みりん ……………3g

### 作り方

- ① かぼちゃは種をのぞき、食べやすい大きさに切る。冷凍枝豆はさやから出す。冷凍いんげん、オクラなども可。めんつゆは同量の水を足す。
- ② 耐熱のポリ袋に食材をすべて入れて、中身を軽く混ぜる。できるだけ空気を抜いて、袋の上方で固く結ぶ。
- ③ 深めの鍋かフライパンに水を張り、20～30分弱火で湯煎する(ポリ袋が直接鍋底に触れると溶ける場合があるため、平らな皿を敷いておく)。
- ④ 均一に加熱するために、途中ポリ袋の向きを変える。



#### 1人分 栄養価

エネルギー79kcal、たんぱく質3g、脂質1g、  
炭水化物15g、食塩相当量0.4g

## コーンバターご飯

### 材料(1人分)

米 ……………60g   とうもろこし ……………20g  
水 ……………75g   バター ……………3g  
塩 ……………0.4g   パセリ ……………1g

### 作り方

- ① 米を研ぎ、米の1.2～1.3倍の水を加える。時間があれば、30分程水に浸けておく。とうもろこしは皮をのぞき、包丁で芯から実をはずす。芯はとっておく。パセリは茎をのぞき、葉の部分のみじん切りにする。
- ② 下準備した米と水、塩を炊飯釜に入れる。
- ③ とうもろこしの実と芯をのせて、通常通り炊く。
- ④ 炊き上がったら、バターを加え全体を軽く混ぜ合わせる。
- ⑤ 器に盛り、パセリをそえる。



#### 1人分 栄養価

エネルギー256kcal、たんぱく質4g、脂質3g、  
炭水化物50g、食塩相当量0.5g



## ゴーヤとツナの中華和え

### 材料(1人分)

ゴーヤ	……50g	白ごま	……………0.5g
にんじん	……10g	ごま油	……………0.5g
戻しわかめ	…10g	鶏がらスープの素	…0.5g
ツナ缶	……10g	さとう	……………2g

### 作り方

- ① ゴーヤは縦半分に切り、種とワタを除き、2～3mmの幅の半月に切る。にんじんは3cmほどの長さに細切りにする。戻しわかめは食べやすい大きさに切る。ツナ缶は汁気を軽く切っておく。
- ② ゴーヤとにんじんを好みの固さになるまで茹でて、水にさらして水気を絞る。
- ③ 材料と調味料をすべて混ぜ合わせる。

**1人分 栄養価** エネルギー37kcal、たんぱく質3g、脂質1g、炭水化物6g、食塩相当量0.4g

## オクラとわかめの土佐酢和え

### 材料(1人分)

オクラ	………30g	土佐酢	だし(昆布、かつお) ……20g
戻しわかめ	………4g		干椎茸の戻し汁 ……10g
干椎茸	………2g		酢 ……10g
長いも	………30g		さとう ……3g
しょうが	………1g		薄口しょうゆ ……3g

### 作り方

- ① オクラはへたの部分をのぞき、2等分に切る。皮をむいた長いもと戻しわかめは、食べやすい大きさに切る。干椎茸は水で戻し、石づきをのぞいて、薄く切る。戻し汁は残しておく。しょうがは千切りにする。
- ② 鍋に水100gに対し、だし昆布2g、かつお節3gを加え加熱し、沸騰直前に昆布を取り出し、火を止めしばらく置き、ザルで漉す。
- ③ 鍋に土佐酢の材料を入れて加熱し、オクラ、わかめ、干椎茸、長いもを加える。
- ④ 全体に火が通ったら、耐熱容器に入れて冷蔵庫で冷やす。
- ⑤ 食べる直前に器に盛り、しょうがをのせる。



**1人分 栄養価** エネルギー49kcal、たんぱく質2g、脂質0g、炭水化物11g、食塩相当量0.6g



## 夏野菜の冷やし担々麺

### 材料(1人分)

スープ	中華スープの素	…1.9g	肉みそ炒め	豚ひき肉	…50g	中華麺(半生)	…110g		
	水	…50g		なす	…50g		トッピング	トマト	…30g
	練りごま	…5g		ニラ	…40g			きゅうり	…30g
	すりごま	…3g		ごま油	…2g			白ごま	…1.5g
	コチジャン	…6g		にんにく	…5g			ラー油	…0.3g
	みそ	…6g		しょうが	…5g			小ねぎ	…5g
	さとう	…3g		コチジャン	…6g				
	牛乳	…100g		さとう	…3g				

### 作り方

- ① なすは1cm角のさいの目、ニラは1cmに切る。しょうが・にんにくはすりおろす。トマトはくし切り、きゅうりは細切り、小ねぎは小口切りにする。
- ② 鍋にスープの材料(牛乳以外)を入れて加熱し、全体を溶き混ぜたらボウルに移す。
- ③ 2に冷たい牛乳を加え、冷蔵庫で冷やす。
- ④ フライパンにごま油を入れて加熱し、豚ひき肉、にんにく、しょうが、なす、ニラの順に炒め、コチジャン、さとうを加え混ぜ、皿にとる。
- ⑤ 中華麺を茹でて冷水でしめた後、水気をよく切り器に盛る。冷やしたスープ、肉みそ炒め、トッピングをのせる。

1人分 栄養価 エネルギー680kcal、たんぱく質28g、脂質22g、炭水化物91g、食塩相当量3.9g

## ほうれん草とわかめの卵とじ

### 材料(1人分)

卵	…1こ	★	酒	…5g
豚バラ肉(小間切れ)	…25g		しょうゆ	…6g
戻しわかめ	…5g		さとう	…3g
ほうれん草	…40g		ごま油	…2g

### 作り方

- ① 卵はよくほぐしておく。豚バラ肉、戻しわかめ、ほうれん草は食べやすい大きさに切る。
- ② 豚バラ肉を電子レンジ600Wで3~4分程加熱して火を通す。
- ③ フライパンを加熱し、ごま油を分量の半分ほど加えて強火で卵を炒める。
- ④ 豚バラ肉、わかめ、ほうれん草を加えて炒め、★で味を調べ、仕上げに残りのごま油を加える。



1人分 栄養価 エネルギー224kcal、たんぱく質11g、脂質16g、炭水化物6g、食塩相当量1.2g



## 白菜のベーコンはさみ蒸し

### 材料(1人分)

白菜	75g	★	こしょう	0.1g
えのき	20g		塩	0.3g
ベーコンスライス	20g		陳皮(みかんの皮)	1g
			片栗粉	3g
			中華スープ	30g

### 作り方

- ① 白菜、えのき、ベーコンは半分に切る。陳皮は細切りにする。片栗粉は水で溶いておく。
- ② 白菜を耐熱容器に入れてラップをかけ、電子レンジ600Wで1分ほど加熱して、しんなりさせ、水気を切る。
- ③ 深皿の耐熱容器に白菜、えのき、ベーコンを互いに重ねてラップをかけ、電子レンジで1分ほど加熱する。食べやすい大きさに切り、皿に盛る。
- ④ 蒸した汁に中華スープを足して、40mlにする。
- ⑤ スープに★を加えて味を調え、水溶き片栗粉でとろみをつけて、3の上からかける。

### 1人分 栄養価

エネルギー106kcal、たんぱく質4g、脂質8g、  
炭水化物6g、食塩相当量0.7g

## 春菊ときくらげの あったかトロみスープ

### 材料(1人分)

豚肉(小間切れ)	50g	★	玉ねぎ	50g
しょうゆ	6g		にんじん	10g
片栗粉	9g		乾燥きくらげ	2.5g
春菊	25g		しょうが	10g
			ごま油	2g
			しょうゆ	6g
			水	150g

### 作り方

- ① 肉を小さめに切り、しょうゆを混ぜ、片栗粉を少しずつ加えてもみこむ。春菊は食べやすい長さに切る。玉ねぎ、にんじん、しょうがは細切りにする。乾燥きくらげは水で戻し、食べやすい大きさに切る。
- ② フライパンにごま油を入れて、★を炒める。
- ③ しょうゆ、水を加え、沸騰したら肉を丸めながら入れて、肉に火を通す。
- ④ 春菊を加えてさっと火を通す。



### 1人分 栄養価

エネルギー289kcal、たんぱく質10g、脂質20g、  
炭水化物17g、食塩相当量1.9g



## 長ねぎと春菊のすり流しスープ

### 材料(1人分)

鶏ひき肉……25g	片栗粉 ……1.5g	長ねぎ……10g
A [ 卵 ……10g	薄口しょうゆ……3g	B 玉ねぎ……10g
	ブイヨン…20g	おろししょうが…1g
酒 ……4g	黒こしょう……0.2g	★ブイヨン…100g
		塩……………0.1g
		黒こしょう ……0.2g

### 作り方

- ① 長ねぎ、玉ねぎはみじん切りにする。春菊の茎はみじん切り、葉は粗みじんに切る。
- ② 鶏ひき肉とAをフードプロセッサーで混ぜ合わせ、B(春菊は茎のみ)を加える。
- ③ 鍋にブイヨンを沸かし塩で下味を付ける。
- ④ 2を3に流し入れる。スープが沸いてきたら味を確かめる。
- ⑤ 器に春菊の葉と黒こしょうを入れ、スープを注ぐ。

★ブイヨンの作り方: 鍋に水700ml、顆粒ブイヨン4gを入れ沸かしながら野菜くず(ねぎの固い部分、玉ねぎの皮、パセリの茎、にんじんの皮など)を加えて煮る。

### 1人分栄養価

エネルギー87kcal、たんぱく質7g、脂質4g、  
炭水化物5g、食塩相当量1.1g

## ハッシュドパンプキン

### 材料(1人分)

かぼちゃ ……90g	★[こしょう…少々	ベビーリーフ…10g
★ [ パセリ ……1g	とろけるスライス	パプリカ ……8g
	片栗粉①…5g	チーズ ……5g
塩……………1g	片栗粉②……5g	
にんにく ……1g	揚げ油 ……適量	

### 作り方

- ① かぼちゃは皮をむき、1cmのさいの目に切る。パセリは茎をのぞき、葉をみじん切りにする。にんにくはすりおろす。チーズは3等分に切る。パプリカは千切りにして、ベビーリーフと混ぜて、皿に添える。
- ② 耐熱用ポリ袋に切ったかぼちゃを入れ、600W電子レンジで約5分加熱する。
- ③ 麺棒などで、ポリ袋の上からつぶして、粗目のマッシュにする。
- ④ 3に★を入れ、ポリ袋の外側から軍手を着けた手で混ぜる。
- ⑤ 4を3等分にして、中にスライスチーズを入れ、小判型



に整える。

- ⑥ 茶こしに片栗粉②を入れて5の上から振り、全体に薄くまぶす。
- ⑦ フライパンに揚げ油を180度に熱し、色よく揚げる。そのまま、またお好みでケチャップやマヨネーズに付けてもおいしくいただけます。

### 1人分 栄養価

エネルギー202kcal、たんぱく質3g、脂質9g、  
炭水化物28g、食塩相当量1.1g



## オクラの冷凍めんつゆ漬け

### 材料(1人分)

オクラ(短めのもの)…45g めんつゆ(濃縮2倍) …8g  
 塩(板ずり用) ……………2g ※ストレートの場合は16g  
 削り節……………0.5g

### 作り方

- ① オクラは洗う前に、まな板上に置いて塩を振り、コロコロと転がして板ずりし、水で洗う。ヘタを切り落とす。
- ② 板ずり処理をしたオクラをそのままか、食べやすい長さに切る。
- ③ フリーザーバッグにオクラとめんつゆと同量の水を入れて、平らにし、袋内の空気を抜いて閉じる。めんつゆがストレートの場合は水は不要。
- ④ 冷凍庫で保存する。食べる時間に合わせて冷蔵庫に移して解凍し、器に盛り、削り節をかける。

**1人分 栄養価** エネルギー22kcal、たんぱく質2g、脂質0g、炭水化物4g、食塩相当量0.5g ※板ずり用塩は含まれていません。

## 牛肉とさつま芋のきんぴら

### 材料(1人分)

牛小間切れ肉 ……20g みりん……………5g  
 さつま芋 ……50g しょうゆ ……5g  
 にんじん ……25g 黒ごま……………2g  
 ごま油……………2g

### 作り方

- ① さつま芋とにんじんは4cmの拍子木切りにする。
- ② フライパンにごま油を入れて加熱し、さつま芋とにんじんを入れて弱火で10分ほど炒める。
- ③ 焼き色が付いてきたら、牛肉を入れて炒め、みりん、しょうゆを加えて全体を絡める。
- ④ 黒ごまを混ぜて、火を止める。



**1人分 栄養価** エネルギー207kcal、たんぱく質4g、脂質11g、炭水化物21g、食塩相当量0.8g

### POINT

さつま芋の本来持つ甘さを引き出すコツは、弱火でゆっくり加熱することです。

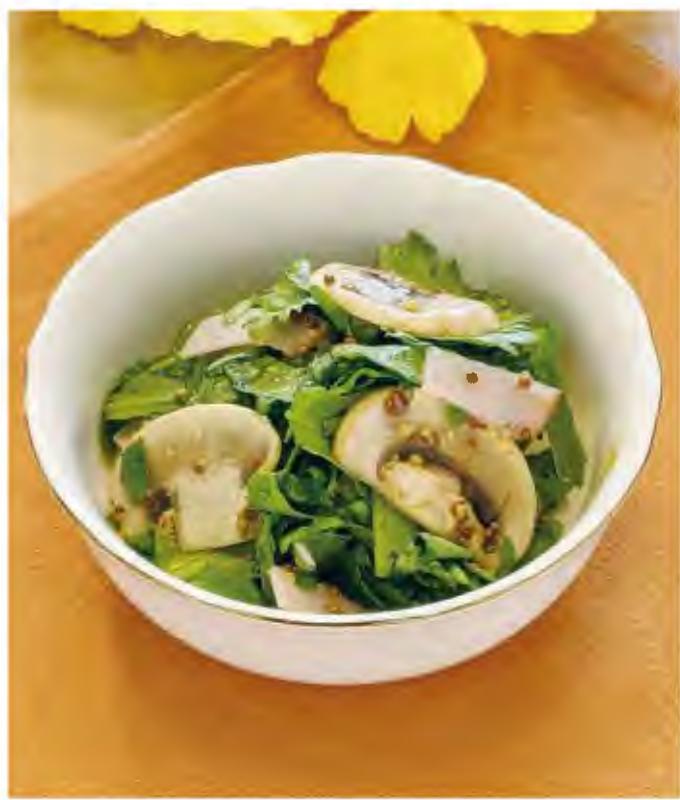
## 春菊とハムの粒マスタードサラダ

### 材料(1人分)

春菊 ……………60g (あれば博多春菊)	ドレッシング	粒マスタード……………5g
ローズハム ……10g (薄切り)		オリーブオイル……………3g
マッシュルーム…10g		酢 ……………6g (あれば白ワインビネガー)
		はちみつ ……………4g
		塩 ……………0.2g

### 作り方

- ① 春菊は食べやすい長さに切る。氷水に5分ほど浸すとシャキッと歯応えがよくなる。ローズハムは短冊切り、マッシュルームは薄切りにする。ドレッシングは混ぜ合わせておく。
- ② ドレッシングにハムを入れて混ぜる。ハム同士くっつくのが、はがれやすくなる。
- ③ 食べる直前に春菊とマッシュルームをドレッシングで和える。



#### 1人分 栄養価

エネルギー86kcal、たんぱく質4g、脂質5g、炭水化物7g、食塩相当量0.8g

## ふきご飯

### 材料(1人分)

ふき……………40g	米……………65g
塩……………少々	だし昆布……………0.5g
	薄口しょうゆ ……4.5g

### 作り方

- ① まな板の上にふきを置き、鍋に入る長さに切りそろえ、塩を振って、手でゴロゴロ転がし、塩をこすり付ける(板ずり)。板ずりをすることで、茹で上がりの色が鮮やかになり、アクが抜けやすくなる。
- ② 米を研ぎ、炊飯釜に入れて水加減をし、だし昆布を入れてしばらく置く。
- ③ 板ずりしたふきを塩がついたまま3分ほど茹でてアク抜きし、水に取り、皮をむく。皮をむく時は、端のスジを包丁か指で数センチむいてから、まとめて反対側に引っ張ると、一度にむける。
- ④ ふきを適当な大きさに切る(ある程度大きめに切った方が、ふきのシャキツとした歯ごたえを楽しめる)。2に薄口しょうゆを入れて、ふきをのせて炊く。



#### 1人分 栄養価

エネルギー242kcal、たんぱく質5g、脂質1g、炭水化物52g、食塩相当量0.7g



## かぼちゃのニョッキ

### 材料(1人分)

ニョッキ (約16個)	かぼちゃ …80g	ソース	牛乳 ……50g
	強力粉 …40g		生クリーム…25g
	塩 ……1g		粉チーズ …12g
	卵黄 ……4g		コンソメ ……3g
	オリーブオイル ……2g		こしょう ……少々
	ベーコン ……20g		パセリ……1g
	にんにく ……4g		
★	玉ねぎ ……30g		
	しめじ ……30g		
	ブロッコリー…30g		

1人分 栄養価 エネルギー553kcal、たんぱく質20g、脂質27g、炭水化物57g、食塩相当量2.8g

### 作り方

- ① かぼちゃは種と皮を除き、一口大に切る。ベーコン、ブロッコリーは食べやすい大きさ、にんにくはみじん切り、玉ねぎは薄切りにする。しめじはほぐし、パセリはみじん切りにする。
- ② かぼちゃを耐熱容器に入れ、軽くラップをかけてレンジ600Wで5分程加熱し、マッシャーなどで潰す。
- ③ 卵黄、塩、強力粉を加え混ぜ、生地を捏ねて一つにまとめる。柔らかい場合は、粉を足す。※強力粉がなければ薄力粉でも可。強力粉の方がもちりした食感になる。
- ④ 打ち粉(強力粉、分量外)をした台の上で、生地を棒状になるように伸ばし、食べやすい大きさに切る。そのままでもよいが、フォークを使って生地に線を付けると、食べる時にソースが絡みやすくなる。※下記参照
- ⑤ 深めのフライパンにオリーブオイルを加えて中火で加熱し、★を炒めて、一通り火が通ったら火を止める。
- ⑥ ニョッキを沸騰した湯に入れて茹でる。すべてのニョッキが浮いてきたら、茹で上がりの合図。ザルに上げて、5に加える。
- ⑦ ソースの材料を5に加え入れて加熱し、全体を絡める。とろみが付いたら器に盛り、パセリを散らす。

生地をフォークの背に乗せて親指で押さえる。



親指で手前から巻いて、生地の表面にギザギザを付ける。



# たっぷり葱の肉まん

## 材料(1こ分)

★ (皮)	強力粉	15g	具	豚ひき肉	30g
	薄力粉	45g		葱	30g
	さとう	1g		おろしにんにく	1g
	ドライイースト	1.2g		おろししょうが	1g
	ベーキングパウダー	1.2g		ごま油	1g
	塩	0.2g		さとう	1g
	油	1.5g		オイスターソース	4g
				こしょう	少々
				春雨	2g
				片栗粉	1g



1こ分 エネルギー351kcal、たんぱく質12g、脂質9g、炭水化物53g、食塩相当量0.7g  
 栄養価

## 作り方

- ① 葱は小口切りにする。春雨はハサミで1~2cmに短く切っておく。片栗粉は同量の水で溶いておく。
- ② ボウルに★を入れて混ぜ、油、50度の湯25mlを加え混ぜ、捏ねて、ひとまとめにして、湿らせたクッキングペーパーとラップをかけ、15分ほど置き、2倍ほどに膨らませる。
- ③ フライパンにごま油を入れて加熱し、肉、にんにく、しょうがを炒め、肉に火が通ったら、葱を加え、さとう、オイスターソース、こしょうで味付けし、春雨、水溶き片栗粉を加え、とろみを付けて、皿に出す。
- ④ 2を丸め、薄く円形にのばし具を包み※下記参照クッキングシートの上にのせる。
- ⑤ 蒸し器で10分ほど強火で蒸す。※途中、蒸し器の湯量が少なくなったら湯を足す。

親指と人差し指で  
生地の手前をつまんで包む。

葱は冬に甘みが増えておいしくなります♪  
 具に葱をたっぷり加えても、春雨が葱から出た水分を吸いこむので、水っぽくならず、ふんわり肉まんができます！  
 具は加熱してから皮で包んで蒸すので、蒸し時間は短く済みます。保存は、蒸した後にラップに包んで冷凍できます。





## とうもろこしのかき揚げ

### 材料(1人分)

とうもろこし……60g 薄力粉……9g  
 むぎ枝豆……10g 揚げ油……適量  
 赤パプリカ……10g 塩……0.5g

### 作り方

- ① とうもろこしは皮をむき、7~8cmの輪切りにして縦に寝かせて置く。とうもろこしを回しながら包丁を入れて実をはずす。むぎ枝豆は茹でる。赤パプリカは粗みじんにか切る。
- ② ボウルにとうもろこしの実、枝豆、赤パプリカ、薄力粉を混ぜ合わせ、バラバラになる場合は、水を小さじ1~2ほど足す。
- ③ 食べやすい量をひと回り大きい面積のクッキングシートの上のにせる。
- ④ 170度に熱した油でクッキングシートごと入れて揚げる。途中裏返して、クッキングシートを取り出す。
- ⑤ お好みで塩を付ける。

### 1人分 栄養価

エネルギー252kcal、たんぱく質4g、脂質18g、  
 炭水化物19g、食塩相当量0.5g

## 手割りなすの ごま塩麴和え

### 材料(1人分)

なす……100g 黒すりごま……2g  
 塩……1.2g 塩麴……2g

### 作り方

- ① なすを縦に持ち、手で半分に割り、食べやすい大きさにちぎる。
- ② なすに塩をまぶし、しばらく置いて、水気を絞り、アク抜きする。
- ③ 黒すりごまと塩麴を加えて、全体に味を行き渡らせる。



### 1人分 栄養価

エネルギー35kcal、たんぱく質2g、脂質1g、  
 炭水化物7g、食塩相当量1.2g



## ささみのれんこんサンドフライ



### 材料(1人分)

鶏ささみ ……50g	揚げ衣	小麦粉…3g	添え野菜	キャベツ ……20g
れんこん ……20g		卵…5g		赤パプリカ…5g
青じそ ……1枚		パン粉…3g		コーン缶(ホール)…5g
スライスチーズ…10g	サラダ油 …10g	ソース ……6g		

### 作り方

- れんこんは皮をむき、粗みじんに切り、電子レンジ600Wで1分ほど加熱する。青じそは茎をのぞき、縦半分に分ける。卵はよく溶きほぐしておく。キャベツは千切りにする。赤パプリカは長さ3cmの薄切りにする。コーン缶は汁気をきいておく。
- 鶏ささみは、縦半分に分けて開き、スライスチーズ、青じそ、れんこんをささみからはみ出さないように挟む。
- 2に小麦粉をまぶし、卵、パン粉の順に衣をつけて、170～180度の油で途中返しながらかさみに火が通るまで揚げる。
- 添え野菜を皿に盛り、2つに分けた3とソースを添える。

#### 1人分栄養価

エネルギー240kcal、たんぱく質16g、脂質14g、炭水化物12g、食塩相当量0.8g

## きざみ昆布とするめの炊き込みご飯

### 材料(1人分)

米 ……60g	★	きざみ昆布…2g	★	にんじん ……10g
水 ……72g		するめ…4g		ごぼう ……10g
めんつゆ…15g		干椎茸…1.2g		油揚げ…2g
				こんにゃく…10g
				三つ葉…5g

### 作り方

- 米をとぎ、米の分量の1.2倍の水(干椎茸の戻し汁を含む)を加える。きざみ昆布、するめはキッチンばさみで、2～3cmに切る。干椎茸は水で戻し細切りにする。戻し汁は炊飯用の水に足す。にんじん、ごぼう、油揚げは細切りに、こんにゃくは短冊に、三つ葉は2～3cmに切る。
- 米と分量の水、めんつゆを炊飯釜に入れ、さっと混ぜる。
- 2の上に★をのせて、炊く(具は米と混ぜない)。
- 炊き上がったら、全体を混ぜて器に盛り、三つ葉をのせる。



#### 1人分栄養価

エネルギー258kcal、たんぱく質8g、脂質2g、炭水化物52g、食塩相当量0.8g



## セロリとたけのこの ザーサイ炒め

### 材料(1人分)

セロリ……………50g    ザーサイ……………10g  
しょうが……………5g    ごま油……………2g  
水煮たけのこ…30g    中華スープの素…0.5g

### 作り方

- ① 水煮たけのこ、スジを除いたセロリは乱切り、しょうがは細切り、ザーサイは粗きざむ。
- ② フライパンにごま油を入れて加熱し、セロリとしょうがを入れて炒める。
- ③ たけのこ、ザーサイを加えて炒め、中華スープの素を加え混ぜる。

### POINT

よく噛んで食べるために、いつもより少し大きめに切りましょう。また歯応えの異なる食材を組み合わせたり、味付けを薄味にすると、よく噛むようになります。

### 1人分 栄養価

エネルギー38kcal、たんぱく質1g、脂質2g、  
炭水化物4g、食塩相当量1.7g

## 切干大根と干しえびの ツナマヨ和え

### 材料(1人分)

切干大根……………13g    干しえび……………2g  
ツナ缶……………10g    マヨネーズ……………8g  
きゅうり……………30g    ぽん酢……………5g

### 作り方

- ① ツナ缶は油を切る。きゅうりは細切りにする。干しえびはフライパンで乾煎りし、香りを出す。
- ② 沸騰したお湯に乾燥したままの切干大根を入れて、好みの硬さに茹で戻す。水にさらし、水気を絞り、一口大に切ってほぐしておく。
- ③ ツナ缶と細切りにしたきゅうり、乾煎りした干しえびを2に加え、マヨネーズにぽん酢を混ぜ合わせたものを加え混ぜる。



### 1人分 栄養価

エネルギー115kcal、たんぱく質5g、脂質6g、  
炭水化物11g、食塩相当量0.6g

## 新じゃがとイカの甜麵醬煮

### 材料(1人分)

いか	50g	片栗粉	4g
新じゃが(小粒)	70g	揚げ油	適量
ごぼう	20g	グリーンピース	10g
		甜麵醬	6g

### 作り方

- ① いかは食べやすい大きさに切ってさっと茹でておく。新じゃが、ごぼうは皮付きのままで食べやすい大きさに切り、レンジで5分ほど加熱し、おおかた火を通す。グリーンピースは茹でておく。甜麵醬がない場合は、赤みそ、みりん、しょうゆを適宜。
- ② レンジで加熱した新じゃがとごぼうの水気を拭き、片栗粉を薄くまぶして、揚げ油で表面に色がつくまで揚げる。
- ③ 2を小鍋に入れ、いかと甜麵醬、水1/4カップを加えてしばらく煮からめながら水分をとばし、味をしみ込ませる。
- ④ 器に盛りグリーンピースをちらす。



### 1人分 栄養価

エネルギー201kcal、たんぱく質12g、脂質7g、  
炭水化物23g、食塩相当量0.7g

## 鶏ヤゲン軟骨とズッキーニの 柚子こしょう炒め

### 材料(1人分)

鶏ヤゲン軟骨	80g	ズッキーニ	80g
おろしにんにく	2g	サラダ油	2g
片栗粉	3g	柚子こしょう	2g

### 作り方

- ① 鶏ヤゲン軟骨に、にんにくをもみこみ、片栗粉をまぶす。ズッキーニはヤゲン軟骨と同じくらいの大きさに切る。
- ② フライパンを加熱し、サラダ油を入れ、軟骨を炒める。
- ③ ズッキーニを加えて、焼き色が付くまで炒める。
- ④ 柚子こしょうを加え混ぜる。



### 1人分 栄養価

エネルギー85kcal、たんぱく質11g、脂質2g、  
炭水化物5g、食塩相当量1.3g



## なすとキムチの豚バラ巻き

### 材料(1人分)

なす……………75g	ごま油……………2g
豚バラ薄切り肉……………40g	焼肉のたれ……………6g
キムチ……………30g	炒りごま……………1g
片栗粉……………4g	水菜……………40g

### 作り方

- ① なすは半分に切り、さらに1/4に切る。豚バラ薄切り肉は半分に切る。水菜は食べやすい長さに切る。
- ② 豚バラを縦に置き、キムチを中央に薄くのせて、なすを手前に置いてらせんに巻いていく。
- ③ 片栗粉をふりかけて、表面にまぶす。
- ④ フライパンにごま油を入れて加熱し、肉巻きを転がしながら肉がカリッとなるまで蓋をして焼く。
- ⑤ 焼肉のたれを回し入れ、全体を絡める。
- ⑥ 皿に水菜を敷き、肉巻きをのせて、炒りごまをかける。

### 1人分 栄養価

エネルギー245kcal、たんぱく質9g、脂質17g、  
炭水化物14g、食塩相当量1.3g

## たたきごぼうの くるみみそ和え

### 材料(1人分)

ごぼう……………70g	みそ……………4g
くるみ……………10g	めんつゆ……………3g
すりごま……………2g	さとう……………2g

### 作り方

- ① ごぼうは皮付きのまま、麺棒などで叩いて割り、食べやすい長さに切る。くるみは細かく刻むか、袋に入れて上から叩いて細かくする。
- ② ごぼうを茹でて、粗熱を取る。
- ③ フライパンで、くるみとすりごまを乾煎りし、香ばしく、色付いてきたら、皿に取り出す。
- ④ みそ、めんつゆ、さとうを混ぜ合わせ、2と3を加え混ぜる。



### 1人分 栄養価

エネルギー142kcal、たんぱく質4g、脂質8g、  
炭水化物15g、食塩相当量0.6g



## 韓国風たこ豆玄米ご飯

### 材料(1人分)

米	38g	米 にの せる	たこ(茹で)	20g	
玄米	38g		ごぼう	20g	
		食 べる 直 前	水煮大豆	20g	
			小ねぎ	3g	
★	中華スープの素		1g	韓国のり	0.3g
	ごま油		3g		
	コチュジャン		3g		
	みりん	4g			
	おろしにんにく	2.5g			

### 作り方

- ① 米と玄米を合わせてとぎ、水加減をして2時間以上浸漬する。★を炊飯釜に入れて混ぜておく。たこ、ごぼうは噛み応えを出すため、やや厚めに適当な大きさに切る。小ねぎは小口切りにする。
- ② 1の上に、たこ、ごぼう、水煮大豆をのせて炊く。
- ③ 炊き上がったら、全体を混ぜて、器に盛り、小ねぎと韓国のりをちぎってのせる。

#### 1人分栄養価

エネルギー390kcal、たんぱく質13g、脂質7g、  
炭水化物67g、食塩相当量0.8g

## ザクザク唐揚げ

### 材料(1人分)

鶏もも肉	90g	卵	12g	柿の種	35g
おろししょうが	2g	小麦粉	7g	白ごま	3g
おろしにんにく	2g	揚げ油	適量	レタス	20g
マヨネーズ	4g				

### 作り方

- ① 鶏もも肉は食べやすい大きさに切り、おろししょうが、おろしにんにく、マヨネーズをもみこむ。ボウルに水少量と卵、小麦粉を混ぜ合わせ、バター液を作る。柿の種は麺棒などで叩いて粗めに砕き、白ごまと合わせる。
- ② 下味を付けた鶏肉をバター液に浸けて、柿の種と白ごまをまぶす。
- ③ 揚げ油を加熱し、170度くらいになったら、2をぎゅっと握ってもう一度衣をしっかりと付けてから油に入れて、弱火でじっくり火を通す。
- ④ 器にレタスと唐揚げを盛る。



#### 1人分 栄養価

エネルギー494kcal、たんぱく質22g、脂質32g、炭水化物32g、食塩相当量0.7g



## 時短グラタン

### 材料(1人分)

えび ……………35g	薄力粉 ……………20g
玉ねぎ ……………40g	塩 ……………1.5g
マッシュルーム…25g	こしょう ……………少々
ブロッコリー…40g	トッピング 〔ピザ用チーズ…20g パン粉 ……………5g 粉チーズ ……………6g パセリ ……………2g〕
マカロニ ……………40g	
オリーブオイル ……3g	
バター ……………20g	
牛乳 ……………200g	

### 作り方

- ① えびは殻をむき、背ワタを取り、食べやすい大きさに切る。玉ねぎは薄切りにする。マカロニは茹でて、ザルにとり、くっつかないように分量外のオリーブオイルをまぶしておく。パセリはみじん切りにする。
- ② 深めのフライパンにオリーブオイルを入れて加熱し、玉ねぎ、分量外の薄力粉を薄くまぶしたえび、マッシュルーム、ブロッコリーの順番に入れて中火で炒め、火が通ってきたら、バターを入れる。
- ③ ボウルに冷たいままの牛乳を入れ、薄力粉を振り入れ、泡だて器でよく混ぜ合わせてから、2に入れて強火にする。
- ④ 焦げ付かないように、木べらを使って鍋底からよく混ぜ合わせる。とろみが付き、フツフツしてきたら弱火にして、茹でたマカロニを加え、塩、こしょうで味を調える。
- ⑤ グラタン皿の内側に油を薄く塗り、4を入れて、トッピングをかけ、オーブンなどで、表面に焼き色が付くまで焼き、パセリをかける。

<b>1人分 栄養価</b>	エネルギー678kcal、たんぱく質32g、脂質36g、 炭水化物65g、食塩相当量2.8g
--------------------	---

## 長いもとアボカドの わさび醤油和え

### 材料(1人分)

長いも ……………80g	わさび(チューブ) ……1g
アボカド ……………20g	しょうゆ ……………4g
	焼きのり ……………0.1g

### 作り方

- ① 長いもは皮をむく。アボカドは周りから包丁を入れて縦半分に割り、種と皮をのぞく。
- ② ポリ袋に長いもを入れ、袋の口を手で押さえながら、麺棒などで袋の上からたたいて、食べやすい大きさにする。
- ③ 2にアボカドを入れて袋の外から手でもみ、混ぜる。
- ④ 3を器に盛り、わさびとしょうゆを混ぜ合わせたものをかけ(お好みで和えても可)、焼きのりをちぎって添える。



<b>1人分 栄養価</b>	エネルギー93kcal、たんぱく質3g、脂質4g、 炭水化物13g、食塩相当量0.6g
--------------------	--

## 簡単チンジャオロースー

### 材料(1人分)

牛肉(小間切れ)…50g ピーマン ……50g  
 おろしにんにく ……1g にんじん ……20g  
 片栗粉 ……5g 茹でたけのこ(細切り)…30g  
 ごま油 ……2g オイスターソース ……12g

### 作り方

- ① 牛肉は食べやすい大きさに切り、ビニール袋に入れ、にんにくをまぶす。ピーマンは食べやすい大きさにちぎる。にんじんは(あれば千切りスライサーで)細切りにする。茹でたけのこはさっと洗い、水気を切る。
- ② にんにくをまぶした牛肉に片栗粉をまぶす。
- ③ フライパンを加熱し、ごま油を入れ、肉を中火で炒める。
- ④ 肉に火が通ってきたら、にんじん、ピーマン、たけのこの順に加えて炒める。
- ⑤ 野菜がしんなりしてきたら、オイスターソースを加えて全体に絡める。



#### 1人分 栄養価

エネルギー205kcal、たんぱく質11g、脂質12g、  
 炭水化物13g、食塩相当量1.5g

## 小松菜とさつま揚げの煮びたし

### 材料(1人分)

小松菜 ……60g さつま揚げ ……20g  
 まいたけ…20g めんつゆ(ストレート)…15g  
 水 ……50g

### 作り方

- ① 小松菜は4cmほどの長さに切る。まいたけは手で食べやすい大きさにする。さつま揚げは短冊に切る。
- ② 小鍋に1/4カップほどの水とめんつゆを入れて加熱し、さつま揚げとまいたけ、小松菜を加え、火が通るまで煮る。
- ③ 小松菜がしんなりしてきたら出来上がり。時間があればしばらく鍋に入れたままに置き、味をなじませる。



#### 1人分 栄養価

エネルギー46kcal、たんぱく質4g、脂質1g、  
 炭水化物6g、食塩相当量0.9g



## 豚の粒マスタードソテー

### 材料(1人分)

豚肉(薄切り)……………70g	はちみつ……………7g
にんにく(チューブ) ……1g	しょうゆ……………3g
薄力粉……………1g	粒マスタード ……8g
サラダ油……………2g	サラダ菜 ……15g
	ミニトマト ……15g

### 作り方

- ① 豚肉はポリ袋でにんにくをまぶしておく。
- ② フライパンを加熱し、サラダ油を入れ、豚肉に薄力粉をまぶしてから、中火で両面焼く。
- ③ 肉に火が通ったら、弱火にしてはちみつ、しょうゆ、粒マスタードを加え、全体に絡める。
- ④ 皿に付け合わせのサラダ菜とミニトマトをのせ、肉を盛り付ける。

### 1人分 栄養価

エネルギー251kcal、たんぱく質13g、脂質10g、  
炭水化物10g、食塩相当量0.9g

## まいたけひじきご飯

### 材料(1人分)

米……………70g	にんじん……………10g
水……………85g	油揚げ……………10g
まいたけ……………20g	めんつゆ(ストレート)
乾燥芽ひじき……………1g	……………15g
	青じそ……………1枚

### 作り方

- ① 米を研ぎ、米の分量の1.2倍の水を加える。乾燥芽ひじきは細かい目のザルでサッと水洗いする。にんじんはスライサーで千切り、油揚げは油抜きして短冊に切る。青じそは千切りにする。
- ② 米と分量の水、めんつゆを炊飯釜に入れ、さっと混ぜる。
- ③ 2の上に青じそ以外の具材をのせて炊く(具材は米と混ぜない)。
- ④ 炊き上がったら、全体を混ぜて、器に盛り青じそを添える。



### 1人分 栄養価

エネルギー294kcal、たんぱく質7g、脂質3g、  
炭水化物58g、食塩相当量0.6g

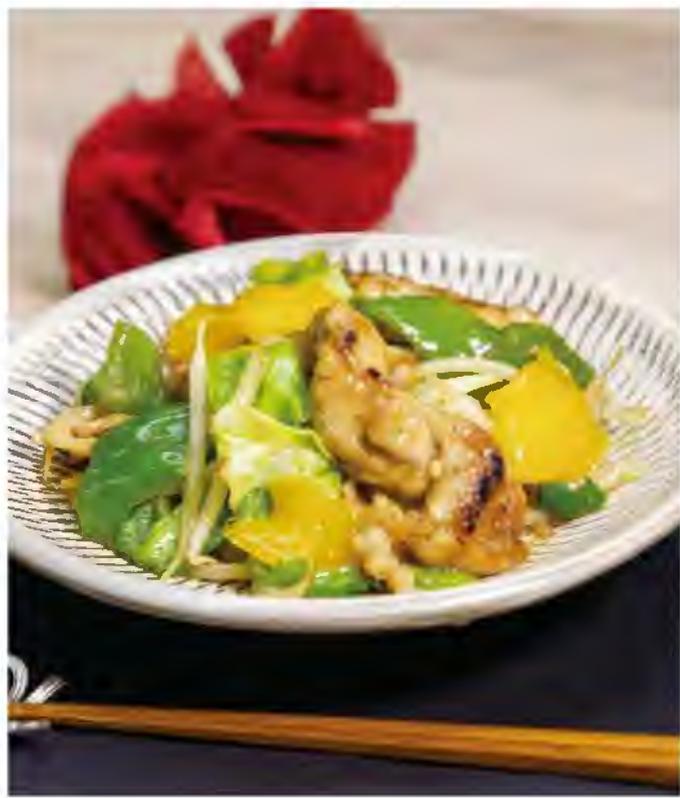
## 豚とたっぷり野菜の オイスターソース炒め

### 材料(1人分)

豚肉(薄切り)…70g	ピーマン ……40g
にんにく…1g	黄パプリカ ……20g
片栗粉 ……5g	もやし ……40g
ごま油 ……2g	キャベツ ……30g
	オイスターソース…12g

### 作り方

- ① ポリ袋に豚肉とすりおろしたにんにくを入れてもみこむ。ピーマン、黄パプリカ、キャベツは食べやすい大きさにちぎる。もやしはさっと洗い、水気を切る。
- ② 下味をつけた豚肉に片栗粉をまぶす。
- ③ フライパンを加熱し、ごま油を入れ、肉を中火で焼く。
- ④ 肉に火が通ってきたら、野菜を加えて炒める。
- ⑤ 野菜がしんなりしてきたら、オイスターソースを加えて全体を絡める。



### 1人分 栄養価

エネルギー226kcal、たんぱく質16g、脂質13g、  
炭水化物13g、食塩相当量1.5g

## カツオとスナップエンドウの アヒージョ

### 材料(1人分)

魚(刺身用カツオ)…40g	オリーブオイル ……12g
片栗粉 ……2g	ローズマリー(生)…1g
スナップエンドウ ……24g	鷹の爪(輪切り) ……少々
マッシュルーム ……21g	塩 ……0.2g
にんにく…4g	粉チーズ…少々
	黒こしょう ……少々

### 作り方

- ① 魚は一口大に切り、片栗粉をまぶす。スナップエンドウはスジをとり、大きい場合は半分に切る。マッシュルームはそのままか、半分に切る。にんにくは薄めにスライスする。ローズマリーはドライでも可。
- ② 小鍋にオリーブオイルを入れて加熱し、スナップエンドウを先に入れる。
- ③ 魚、マッシュルーム、にんにく、ローズマリー、鷹の爪を加えて、弱火で焼き色が付くまでオイル



をからめ、火を止める前に塩で味を調える。

- ④ 器に盛り、粉チーズと黒こしょうをかける。

### 1人分 栄養価

エネルギー181kcal、たんぱく質12g、脂質12g、  
炭水化物6g、食塩相当量0.2g



## たたききゅうりの 塩昆布和え

### 材料(1人分)

きゅうり……………80g  
塩……………0.2g  
塩昆布……………3g

### 作り方

- ① きゅうりはポリ袋に入れて、麺棒などで叩く、または、手できゅうりをひねって食べやすい大きさにちぎり、ポリ袋に入れる。
- ② 1に塩を入れてよくもみ、空気を抜いて冷蔵庫でしばらくおく。
- ③ 2の袋の上から水分を絞る。
- ④ 3に塩昆布を入れて、ポリ袋の外から混ぜ、空気を抜き、食べる直前まで冷蔵庫で保存する。

**1人分  
栄養価** エネルギー14kcal、たんぱく質1g、脂質0g、  
炭水化物4g、食塩相当量0.5g

## のっけて冷トースト

### 材料(各1枚分)

ツナ マヨ しめじ	食パン(6枚切り) ……1枚	のり ねぎ しらす	食パン(6枚切り) ……1枚
	ツナ缶……………30g		のりの佃煮……………10g
	しめじ……………30g		とろけるスライスチーズ ……………15g
	玉ねぎ……………20g		しらす干し……………6g
	冷凍枝豆……………20g		小ねぎ……………5g
	マヨネーズ……………12g		
	マスタード……………1g		

### 作り方

- ① ツナ缶は油分、水分を切っておく。しめじはほぐし、玉ねぎは薄切りにする。冷凍枝豆はさやから出す。小ねぎは小口切りにする。
- ② 食パンに具をのせてラップで包み、フリーザーバッグに入れて冷凍保存する。
- ③ 食べる前に凍ったままトースターに入れて焼く。焼いている間、表面だけ焦げてきたら、アルミホイルで覆う。



### 1枚分 栄養価

ツナマヨしめじ  
エネルギー379kcal、たんぱく質15g、脂質20g、  
炭水化物36g、食塩相当量1.3g

のりねぎしらす  
エネルギー241kcal、たんぱく質12g、脂質7g、  
炭水化物32g、食塩相当量2.0g

# ワンパン餃子

## 材料(1皿分)

具	豚ひき肉 ……180g	合付け	もやし ……200g
	にんにく ……3g	合わせ	オクラ ……50g
	しょうが ……3g	だ付け	しょうゆ ……3g
	塩 ……1g	れけ	酢 ……3g
	こしょう ……0.1g		
	キャベツ ……100g		
	ねぎ ……50g		
	餃子の皮 ……16枚		
	ごま油 ……2g		

### 1皿分 栄養価

エネルギー627kcal、たんぱく質42g、脂質34g、炭水化物38g、食塩相当量1.7g



## 作り方

- ① にんにく、しょうがはチューブでも可。キャベツ、ねぎはみじん切りにする。餃子の皮の枚数はお好みで増減。付け合わせはしめじ、えのきなどきのご類もおすすめ。付けだれは小皿に合わせておく。
- ② ポリ袋に具の材料をすべて入れ、ポリ袋の外側から手でよくもみ、具を混ぜる。
- ③ フライパンにごま油を薄く塗り、餃子の皮を端が少し重なるように並べる。
- ④ 2の具を皮の中央にくるように並べて、皮をかぶせて密着させる。
- ⑤ フライパンを中火で加熱し、お湯を餃子の1/3の高さくらいまで入れて蓋をして、約5分蒸し焼きにする。
- ⑥ 弱火にして、もやしとオクラを加え、蓋をして更に約3分加熱する。
- ⑦ もやしとオクラに火が通ったら取り出す。
- ⑧ 蓋をはずし、餃子がカリッと焼けてきたら、餃子の上に皿を逆さにしてのせ、皿を抑えながら、フライパンごと逆さに返して餃子を皿にのせる。





## さんま缶の卵とじ

### 材料(1人分)

さんまの蒲焼缶 ……50g 冷凍枝豆 ……10g  
えのき ……50g 卵 ……50g  
万能ねぎ ……3g

### 作り方

- ① えのきは石づきを取り、半分に切る。冷凍枝豆はさやから出す。卵は溶きほぐして、缶の調味液と混ぜる。万能ねぎは小口切りにする。
- ② 鍋に水少々とえのきをほぐし入れて火にかける。
- ③ さんまの蒲焼と枝豆を加え混ぜ、強火にし、缶の調味液を加え混ぜた溶き卵を回し入れて軽く混ぜる。
- ④ 卵に火が通ったら火を止め、器に盛り、万能ねぎを散らす。

### 1人分 栄養価

エネルギー216kcal、たんぱく質18g、脂質13g、  
炭水化物10g、食塩相当量0.9g

## にらマーボー豆腐

### 材料(1人分)

豚ひき肉…40g おろしにんにく ……2g 豆板醤…1g  
まいたけ…20g 絹ごし豆腐 ……60g 片栗粉…3g  
にら ……60g 中華スープの素 ……1g ごま油 ……1g  
オイスターソース…6g

### 作り方

- ① にらは4cmに切る。片栗粉は同量の水で溶いておく。
- ② フライパンを熱し、豚ひき肉、おろしにんにくを入れて炒める。油は引かない。
- ③ 肉に火が通ってきたら、まいたけをほぐし入れ、にらを加えて炒める。
- ④ 中華スープの素、オイスターソース、豆板醤を加え混ぜ、豆腐を切らずにそのまま入れて、へらなどで、くずしながら、しばらく炒める。
- ⑤ 水溶き片栗粉を加え混ぜてとろみをつけ、ごま油をたらして香りを付ける。



### 1人分 栄養価

エネルギー175kcal、たんぱく質12g、脂質10g、  
炭水化物9g、食塩相当量1.4g

## オニオングラタンスープ



## 材料(1人分)

玉ねぎ……………90g バゲット ……………30g  
 オリーブオイル…2g とろけるスライスチーズ…18g  
 固形ブイヨン……2g パセリ ……………2g

## 作り方

- ① 玉ねぎは縦半分に切り、繊維に沿って薄切りにする。フリーザーバッグに入れて空気を抜き、薄く平らにして冷凍する。パセリはみじん切りにする。
- ② フライパンにオリーブオイルを入れて加熱し、冷凍玉ねぎを凍ったまま、ほぐしながら入れて蓋をして強火で解凍しながら炒める。
- ③ 水分がなくなってきたら、弱火にして、薄く茶色に色付くまで炒める。
- ④ 水1カップ(200ml)とブイヨンを加えて煮立ったら火を止める。
- ⑤ バゲットにとろけるスライスチーズをのせてトーストする。器にスープとチーズトーストを入れて、パセリをのせる。

1人分  
栄養価

エネルギー196kcal、たんぱく質8g、脂質7g、  
 炭水化物26g、食塩相当量1.8g

## キャロットラペ

## 材料(1人分)

にんじん ……………50g	★	レモン汁 ……………5g
塩……………0.3g		オレンジジュース…3g
レーズン ……………6g		オリーブオイル…4g
		さとう……………3g
		スライスアーモンド…2.5g
		パセリ ……………1g

## 作り方

- ① にんじんは千切りスライサーで千切りにする。レーズンはお湯を注いで、柔らかくする。スライスアーモンドはフライパンで乾煎りする。パセリはみじん切りにする。
- ② にんじんと塩をポリ袋に入れて混ぜ、空気を抜いてしばらくおく。
- ③ 袋に入れたまま、にんじんの水気を絞る。
- ④ レーズンと★を加えて、よくもみ込み、空気を抜いて、食べる直前まで冷蔵庫で保存する。
- ⑤ 器に盛り、スライスアーモンドとパセリを散らす。

1人分  
栄養価

エネルギー100kcal、たんぱく質1g、脂質5g、  
 炭水化物13g、食塩相当量0.3g



## きゅうりと切干大根の甘酢和え

### 材料(1人分)

きゅうり ……30g	★	鷹の爪(輪切り)…少々
切干大根……10g		酢 ……15g
カットわかめ ……1g (乾燥)		さとう ……4g
		しょうゆ ……4g

### 作り方

- ① きゅうりは細切りにする。カットわかめは水で戻して水気を固くしぼる。
- ② 鍋に水を入れて沸騰したら、乾燥したままの切干大根を入れてさっと茹で、ザルにあげて水で冷ます。水気を固く絞り、食べやすい大きさに切る。
- ③ ボウルに★を加え混ぜ、切干大根、きゅうり、わかめを加えて混ぜる。

**1人分 栄養価** エネルギー58kcal、たんぱく質2g、脂質0g、炭水化物13g、食塩相当量0.9g

## 豚の青じそ揚げ

### 材料(1人分)

豚ロース ……60g (とんかつ用)	卵白 ……10g	つけだれ	みそ ……6g
おろしにんにく……2g	青じそ……2枚		さとう……4g
片栗粉 ……3g	揚げ油 ……6g		水 ……2g
			すりごま……1.5g
			レタス ……20g
			トマト ……20g

### 作り方

- ① 豚肉は白い脂身と赤身の境にある筋を数カ所、包丁で切れ目を入れ(筋切り)、食べやすい大きさに切る。卵白は溶きほぐす。青じそは縦半分に切り、横向きにして千切りにする。揚げ油は分量より多めの油を用意する。つけだれは混ぜ合わせ、電子レンジ600wで30秒加熱して混ぜる。レタス、トマトは食べやすい大きさに切る。
- ② 豚肉に、にんにくをまぶす。
- ③ フライ用鍋に油を入れて加熱し始め、2に片栗粉、卵白、青じその順にそれぞれまんべんなくまぶす。
- ④ 油が170℃程になったら、3を両面揚げる。
- ⑤ 皿に盛り、レタス、トマトを添える。つけだれは小皿に盛る。



### 1人分栄養価

エネルギー279kcal、たんぱく質15g、脂質19g、炭水化物11g、食塩相当量0.9g

## 青菜となめこの おろしぽん酢和え

### 材料(1人分)

青菜……………60g 焼きのり ……………0.5g  
なめこ ……………20g ぽん酢しょうゆ…………10g  
大根……………30g

### 作り方

- ① 大根はすりおろして、軽く水気を切る。焼きのりは小さめにちぎる。
- ② 青菜となめこは茹で、水に取り冷まし、水気を絞る。青菜は4cmほどの長さに切る。
- ③ ボウルに2と軽く水気を切った大根おろし、焼きのり、ぽん酢しょうゆを入れて混ぜ合わせる。



**1人分 栄養価** エネルギー26kcal、たんぱく質2g、脂質0g、炭水化物5g、食塩相当量0.6g

## 里芋ご飯

### 材料(1人分)

米……………65g めんつゆ(ストレート) ……10g  
押し麦……………5g 里芋 ……………20g  
水……………90g 三つ葉……………3g

### 作り方

- ① 米をとぎ、米と押し麦を合わせた分量の1.2～1.3倍の水を加える。時間があれば、30分程水に浸けておく。里芋は皮をむき、1cmの厚さの半月切りにする(予め手に酢を付けると、かゆみ止めになります)。三つ葉は3cmほどの長さに切る。
- ② 下準備した米、押し麦、水とめんつゆを炊飯釜に入れ、さっと混ぜる。
- ③ 2の上に里芋をのせて炊く(里芋は米と混ぜない)。
- ④ 炊き上がったら、三つ葉の茎を入れて全体を軽く混ぜ合わせる。茶碗に盛り、三つ葉の葉をのせる。



**1人分 栄養価** エネルギー266kcal、たんぱく質5g、脂質1g、炭水化物57g、食塩相当量0.3g



## 魚のレモンマリネ

### 材料(1人分)

魚 ……60g	にんにく ……3g	オリーブ油 ……6g
A [ にんじん ……10g 玉ねぎ ……20g パプリカ ……20g	しょうが ……3g	B [ レモン ……0.5こ パセリ ……3g
	塩 ……0.5g	
	さとう ……5g	
	ローリエ ……1枚	

### 作り方

- 魚がいわしの場合は、頭と内蔵を除き、手開きして骨を除く。縦半分に切り、一口大に切る。あじの場合は3枚におろして、小骨を取る。にんじん、玉ねぎ、パプリカは細切りにする。にんにく、しょうがはすりおろす。レモンは半量は絞って使う。半量は半月か輪切りにする。パセリはみじん切りにする。
- 鍋に魚がかぶる程度の水を入れて火にかけ、Aを入れ煮立たせる。
- 魚を加え、弱火で5分程加熱し全体に火が通ったら、火を止める。
- 仕上げにBを加えて全体を軽く混ぜる。※出来立ての熱いままでもおいしく頂けますが、保存容器に汁ごと移して冷蔵庫でしばらく冷やすと味がなじんで、よりおいしくなります。

### 1人分栄養価

エネルギー179kcal、たんぱく質13g、脂質9g、  
炭水化物12g、食塩相当量0.7g

## 揚げ焼き魚のトマト香味だれ

### 材料(1人分)

揚げ焼魚	魚の切り身 ……60g	たれ A [ 玉ねぎ ……15g にんにく ……2g しょうゆ ……6g みりん ……6g ケチャップ ……5g	たれ B [ トマト ……20g みょうが ……3g ごま油 ……2g 小ねぎ ……1g
	おろしにんにく ……2g		
	片栗粉 ……2g		
	揚げ油 ……12g		
	水菜 ……20g		
にんじん ……8g			

### 作り方

- 魚は食べやすい大きさに切り、おろしにんにくをまぶす。水菜は食べやすい長さに切る。にんじんは千切りにする。玉ねぎ、にんにく、みょうがはみじん切りにする。トマトは小さめのさいの目に切る。トマト缶(ダイスカット)を使ってもよい。小ねぎは小口切りにする。
- フライパンに揚げ油を鍋底から1cmほど入れて、加熱する。
- 魚に片栗粉をまぶし、2に入れて、両面揚げ焼きにして取り出す。
- Aの材料を耐熱容器に入れて、ラップをし、600Wで約1分間加熱し、Bを加え混ぜる。



### 1人分栄養価

エネルギー286kcal、たんぱく質13g、脂質20g、  
炭水化物12g、食塩相当量1.2g



## カレイのポワレ 焦がしバターレモンソース

### 材料(1人分)

カレイ切り身 (真鯛、いさきなどの白身魚) …60g	さつまいも ……30g
サラダ油 ……2g	バター ……5g
タイム(乾燥でも可) ……5g	レモン ……8g
	白ワイン(酒でも可) ……4g
	塩 ……0.4g

### 作り方

- ① カレイは骨をのぞく。タイムは茎から葉だけを取る。飾り用に茎についたものもとっておく。さつまいもは皮付きのまま、輪切りにして、レンジ600wで2分加熱する。レモンは飾り用に薄い輪切りにして、残りはレモン汁を絞る。皮は取っておく。
- ② フライパンにサラダ油を入れ加熱し、カレイを皮から入れ、身の上にタイムをのせて両面焼く。フライパンの空いている部分にさつまいもを入れて両面色よく焼く。
- ③ 2を皿に盛り付け、同じフライパンにバターを入れて、少し色が付くまで加熱する。
- ④ レモン汁、白ワイン、塩を加えて火を止め、魚にかける。レモンの輪切りとタイムを飾り、レモンの皮をすりおろしながらふりかける。

### 1人分栄養価

エネルギー160kcal、たんぱく質12g、脂質7g、  
炭水化物11g、食塩相当量0.7g

## 白身魚のヤンニョム

### 材料(1人分)

白身魚 ……60g	ヤ ン ニ ョ ム	コチュジャン ……3g	サラダ菜 ……20g
卵 ……15g		ケチャップ ……10g	白ごま ……1g
片栗粉 ……4g		酢 ……4g	
揚げ油 ……8g		さとう ……2g	
		おろしにんにく ……3g	
		おろししょうが ……1g	

### 作り方

- ① 白身魚は表面の水分をふき取り、食べやすい大きさに切る。片栗粉に水大さじ1/2を入れて溶き、卵を混ぜて衣を作る。
- ② 揚げ油を加熱し、魚に衣を付けてカリッとなるまで、両面揚げて、取り出す。
- ③ ヤンニョムの材料をフライパンに入れて、加熱し、フツフツ沸いてきたら、魚を入れて全体を絡める。
- ④ 器にサラダ菜を敷き、上に魚をのせて、ごまをかける。



### 1人分 栄養価

エネルギー197kcal、たんぱく質13g、脂質11g、  
炭水化物11g、食塩相当量0.8g



## カリフラワーの ベトナム風マリネ

### 材料(1人分)

カリフラワー	80g	ピーナッツ	3g
ナンプラー	5g	パクチー	1g
レモン汁	5g		
ごま油	2g		
おろしにんにく	1g		
さとう	2g		
鶏ガラスープの素	0.6g		

マリネ液

### 作り方

- ① カリフラワーは小房に切り分け、茎は一口大に切る。マリネ液は合わせておく。ピーナッツは軽く炒って砕く。パクチーは食べやすい大きさに切る。
- ② カリフラワーを歯応えの残る程度に茹でて、ザルに上げて粗熱を取る。
- ③ 2をマリネ液に浸けて、冷蔵庫で冷やす。
- ④ 器に盛り、砕いたピーナッツ、パクチーをかける。

**1人分 栄養価** エネルギー72kcal、たんぱく質4g、脂質4g、炭水化物8g、食塩相当量1.5g

## アスパラの 黒ごま山椒和え

### 材料(1人分)

アスパラガス	70g
黒すりごま	2g
★ 粉山椒	少々
さとう	1g
しょうゆ	2g

### 作り方

- ① アスパラガスは根の硬い部分を除き、4cmに切る。
- ② 熱湯でアスパラガスを茹でて、水にとり、水気を絞る。
- ③ ボウルに★を混ぜ合わせ、食べる直前にアスパラガスを加え和える。



**1人分 栄養価** エネルギー33kcal、たんぱく質2g、脂質1g、炭水化物4g、食塩相当量0.3g



## そら豆とえびの春巻き

### 材料(1人分)

そら豆 ……………18g	春巻きの皮 ……18g
えび(バナメイエビなど)…50g	小麦粉(糊用) ……3g
豆腐……………20g	揚げ油……………8g
おろししょうが ……………3g	スイートチリソース……………10g
★酒……………4g	
塩……………0.25g	
片栗粉……………4g	

### 作り方

- ① そら豆はさやから出して、薄皮を除き、手で半分に割る。えびは殻をむき、背ワタを除いて洗い、水気をふきとる。春巻きの皮は半分に切り、1枚ずつはがす。小麦粉(糊用)は少量の水で溶く。
- ② えびを粗めに刻む(粗めの方がプリっとした食感になる)。
- ③ ボウルに★を混ぜ合わせ、3等分する。
- ④ 写真のように春巻きの皮に3とそら豆をのせ、三角になるように折りたたみ、揚げる際に中身が出ないように糊付けして包む。
- ⑤ 揚げ油で、きつね色になるまで両面揚げる。
- ⑥ スイートチリソースをつけていただく。



1人分 栄養価 エネルギー253kcal、たんぱく質15g、脂質10g、炭水化物25g、食塩相当量0.7g

## ガーリックエリンギ

### 材料(1人分)

エリンギ ……………70g	★	おろしにんにく ……6g
★バター ……………5g		パセリ……………1g
★オリーブオイル…5g		粉チーズ……………1g
		パン粉……………2.5g

### 作り方

- ① バターはレンジで約15秒ほど加熱して溶かす。パセリはみじん切りにする。
- ② エリンギは、焼く時に、均等に火が入るように、大は縦3等分、小は半分の厚さに切り、切り目を入れる。
- ③ ボウルに★の材料を混ぜ合わせ、2の上ののせて、パン粉をかける。
- ④ トースターで、10分ほど焼く。



1人分 栄養価 エネルギー123kcal、たんぱく質3g、脂質10g、炭水化物8g、食塩相当量0.2g



## トマト酸辣湯

### 材料(1人分)

豚バラ肉 ……30g	ごま油 ……1g	片栗粉② ……2g
すりおろしにんにく…1g	中華スープの素…2.5g	卵 ……12g
片栗粉①(豚肉用)…2g	さとう ……1.5g	酢(黒酢) ……8g
★ にんじん……20g	絹ごし豆腐 ……30g	こしょう…0.1g
しょうが ……3g	トマト ……20g	すりごま…0.5g
水煮たけのこ…30g		ラー油…少々
干椎茸 ……3g		

### 作り方

- ① 豚バラ肉は食べやすい大きさに切り、にんにくをまぶす。★は全て(干椎茸は水で戻し)細切りにする。戻し汁はとっておく。絹ごし豆腐、トマトは食べやすい大きさに切る。片栗粉②を水で溶いておく。卵は溶きほぐす。
- ② にんにくをまぶした肉に、片栗粉①をまぶす。
- ③ フライパンを加熱し、ごま油、2を入れて炒め、肉に火が通ったら、にんじんとしょうがを加えて炒める。
- ④ たけのこ、干椎茸、戻し汁、水を適量、中華スープの素、さとうを加えてしばらく煮る。
- ⑤ 豆腐とトマトを加えて火を通し、水溶き片栗粉を加えてとろみを付ける。
- ⑥ 卵を回し入れて、卵に火が通ったら、酢を加え混ぜる。
- ⑦ 器に盛り、こしょう、すりごま、ラー油をかける。

1人分 栄養価 エネルギー224kcal、たんぱく質9g、脂質16g、炭水化物13g、食塩相当量1.4g

## さっぱりトマトの酢豚

### 材料(1人分)

肉	豚小間切れ肉…50g	野菜	にんじん ……15g	酢 ……10g
	おろしにんにく…1g		玉ねぎ ……25g	さとう ……4g
	片栗粉 ……2g		ピーマン ……20g	ケチャップ…10g
	ごま油 ……1g		★ 黄パプリカ…10g	オイスターソース…5g
			干椎茸 ……3g	干椎茸の戻し汁…5g
	たけのこ(水煮)…15g	片栗粉 ……1g	こしょう ……少々	
	トマト…30g			

### 作り方

- ① 肉におろしにんにくをもみ込み、1人分約4個に丸めておく。野菜(干椎茸は水で戻し)はすべて一口大に切り、にんじんは電子レンジ(600w)で約2分加熱する。片栗粉を干椎茸の戻し汁で溶いておく。
- ② フライパンにごま油を入れて熱し、片栗粉を表面にまぶした肉を入れて、弱火で中まで火を通し、皿に取り出す。
- ③ 2のフライパンに玉ねぎ、パプリカ、ピーマンの順に加えて炒める。
- ④ 3に火が通ってきたら、にんじん、干椎茸、たけのこ、トマトを加えて炒める。
- ⑤ 2の肉を戻し入れて、★を回し入れ、とろみが付くまで全体にからめる。



1人分 栄養価 エネルギー223kcal、たんぱく質12g、脂質11g、炭水化物20g、食塩相当量1.0g

## 焼きなすのモロヘイヤだれ



### 材料(1人分)

なす……………75g ぽん酢……………7g  
 モロヘイヤ ……30g 白ごま ……………1g  
 しょうが……………4g

### 作り方

- ① なすは縦半分、横半分に切り、縦に切れ目を入れておく。モロヘイヤは太い茎を除いて熱湯でさつと茹で、水気を固く絞る。しょうがはすりおろしておく。
- ② フライパンを加熱し、なすを焼き色がつくまで両面弱火で焼く。
- ③ 茹でて水気を固く絞ったモロヘイヤを粗みじんに切り、おろしたしょうがとポン酢を加え混ぜる。
- ④ 焼いたなすの上から3をのせて、白ごまをかける。

**1人分 栄養価** エネルギー38kcal、たんぱく質3g、脂質1g、炭水化物7g、食塩相当量0.4g

## たっぷり夏野菜のキーマカレー

### 材料(1人分)

米 ……………60g 冷凍枝豆 ……………20g  
 豚ひき肉 ……50g コーン缶 ……………10g  
 A [ にんにく ……3g トマト……………50g  
   しょうが ……3g     C [ カレー粉 ……………2g  
 サラダ油 ……2g     トマトケチャップ…15g  
 B [ にんじん …20g     ウスターソース ……6g  
   玉ねぎ ……40g     C [ コンソメ……………1g  
 ピーマン…………20g パセリ ……………1g  
 かぼちゃ…………20g

### 作り方

- ① にんにく、しょうがはすりおろす。にんじん、玉ねぎはみじん切り、ピーマンは1cm角、トマト、かぼちゃは1cmほどのさいの目に切る。冷凍枝豆はさやから出す。コーン缶は汁を切る。パセリはみじん切りにする。
- ② 米は水洗い後に浸水させ、分量の水で炊飯する。
- ③ フライパンを中火で加熱し、サラダ油を入れ、Aを入れて炒め、香りが出てきたら、豚ひき肉を加え炒める。
- ④ 肉に火が通ってきたら、B、かぼちゃ、ピーマンの順に



加えて弱火で炒める。

- ⑤ 枝豆、コーン、トマトとCを加えて混ぜ、しばらく煮る。
- ⑥ 炊いたご飯を器に盛り、5ときざみパセリをのせる。

**1人分 栄養価** エネルギー473kcal、たんぱく質18g、脂質12g、炭水化物71g、食塩相当量1.5g


**1人分  
栄養価**

エネルギー20kcal、たんぱく質2g、脂質0g、  
炭水化物4g、食塩相当量0.5g

## 山形のだし

### 材料(1人分)

なす	30g	しょうが	2g
塩(なす用)	0.5g	みょうが	7g
きゅうり	30g	刻み昆布(乾燥)	2g
小ねぎ	3g	削り節	0.5g
青じそ	0.5g	ぼん酢	5g

### 作り方

- ① なす、きゅうりは1cmのさいの目に切り、なすは塩をまぶしてしばらくおき、水気を絞ってアクを抜く。小ねぎは小口に切る。青じそ、みょうがは粗みじんに切る。しょうがはすりおろす。刻み昆布は乾燥のままキッチンばさみで細かく刻む。
- ② 削り節とぼん酢以外の材料を保存容器に入れて混ぜる。
- ③ 密封して冷蔵庫で冷やす。
- ④ 食べる時に削り節、ぼん酢をかける。

ご飯や冷奴にのせたり、そうめんやそばつゆの薬味に使えます!

## 野菜たっぷりルーロー飯

### 材料(1人分)

米	60g	八角	2g	パクチー	3g
豚バラ肉	60g	玉ねぎ	30g	オイスターソース	
おろしにんにく	2g	なす	60g		15g
	★	カレーピーマン	10g	さとう	2g
片栗粉①	2g	干椎茸	4g	片栗粉②	2g
ごま油	2g	冷凍枝豆	5g		

### 作り方

- ① 豚バラ肉は粗みじんに切り、にんにくをもみこみ、片栗粉①をまぶす。玉ねぎ、なす、カレーピーマン、水で戻した干椎茸は粗みじんに切る(戻し汁はとっておく)。冷凍枝豆はさやから出す。パクチーは葉の部分を持ち取しておく。
- ② 米は水洗い後に浸水させ、分量の水で炊飯する。
- ③ フライパンを中火で加熱し、ごま油を入れ、豚肉と八角を入れて炒める。
- ④ 肉に火が通ってきたら、★を加えて炒める。
- ⑤ オイスターソースとさとうを加え混ぜ、干椎茸の戻し汁で溶いた片栗粉を回し入れ、全体に絡めてトロ



ミを付ける。八角は固いので、取り出しておく。

- ⑥ 炊いたご飯を器に盛り、5をかけて、パクチーをのせる。

**1人分  
栄養価**

エネルギー551kcal、たんぱく質16g、脂質25g、  
炭水化物64g、食塩相当量1.8g



## アボカド豆腐

### 材料(1人分)

アボカド……………20g	削り節……………1g
木綿豆腐……………40g	めんつゆ(ストレート)
クリームチーズ……15g	……………5g

### 作り方

- ① アボカドは皮と種を除く。豆腐は絹ごしを使うよりも木綿のほうが型崩れしにくい。
- ② アボカドと木綿豆腐、クリームチーズをポリ袋に入れ、外側から手で全体をつぶしながら、混ぜる(食べる直前まで冷蔵庫で冷やす)。
- ③ ポリ袋下部の角1か所を直径2~3cm程の穴になるようにはさみで切る。
- ④ 3で開けた穴から、小鉢に絞り出し、スプーンなどを使って形を整える。
- ⑤ めんつゆをかけ、削り節をのせる。

### POINT

アボカドは時間が経つと色が変わりやすいため、すぐに食べない時はレモン汁を少し混ぜておくときれいな緑色を保てます。

1人分	エネルギー124kcal、たんぱく質5g、脂質10g、
栄養価	炭水化物3g、食塩相当量0.3g

## スパイシーゴヤチャン

### 材料(1人分)

ゴージャ……………130g	ごま油……………8g
豚薄切り肉………60g	卵……………27g
おろしにんにく…2g	★ 塩……………0.3g
木綿豆腐……………100g	
	ガラムマサラ ……1g

### 作り方

- ① ゴージャは縦半分に切り、種とワタをのぞき、好みの厚さに切る。豚薄切り肉は食べやすい大きさに切り、にんにくをまぶす。木綿豆腐はペーパータオル2枚で包み、耐熱皿にのせて、ラップをかけずにレンジで2分ほど加熱し、水気を切る。卵はほぐしておく。
- ② フライパンにごま油を半量入れて火にかけ、水切りした木綿豆腐を切らずにそのまま入れ、焼きながらへらで食べやすい大きさにくずし、焼き色が付いたら皿に取り出す。
- ③ 同じフライパンに残りのごま油を入れて火にかけ、豚肉を炒める。
- ④ 豚肉に火が通ってきたら、ゴージャを加えて炒め、2を戻し入れ、卵を回し入れる。
- ⑤ 全体を混ぜたら、★を加え混ぜる。

1人分	エネルギー372kcal、たんぱく質22g、脂質25g、
栄養価	炭水化物13g、食塩相当量2.1g





## チーズ子ども洋食

### 材料(1人分)

じゃがいも(男爵)……80g	干しえび ……………3g
サラダ油 ……………3g	ピザ用チーズ……10g
長ねぎ ……………20g	青のり ……………0.1g
ウスターソース……10g	

### 作り方

- ① じゃがいもは食べやすい大きさに、長ねぎは小口切りにする。
- ② フライパンに干しえびを入れて乾煎りし、皿に取り出す。
- ③ 耐熱皿にじゃがいもを入れてラップをかけ、600W電子レンジで8分ほど加熱し、中まで火を通す。
- ④ フライパンにサラダ油を入れて加熱し、3を入れ、焼き色が付いてきたら、長ねぎを加えて更に炒める。
- ⑤ ウスターソースを回し入れて絡め、干しえびを加えてさっくり混ぜて火を止める。
- ⑥ 皿に盛り、ピザ用チーズをかけて、レンジで数十秒加熱してチーズを溶かし、青のりをかける。

### 1人分栄養価

エネルギー137kcal、たんぱく質6g、脂質6g、炭水化物19g、食塩相当量1.1g、カルシウム308mg、ビタミンK7.6μg

## じゃこひじきご飯

### 材料(1人分)

米……………65g	乾燥芽ひじき ……………1g
水……………78g	まいたけ ……………20g
めんつゆ(ストレート)	にんじん ……………10g
……………5g	ちりめんじゃこ……10g
	いりごま ……………1g

### 作り方

- ① 米を研ぎ、米の1.2倍の水を加える。乾燥芽ひじきは茶こしなどの細かい目のザルでサッと水洗いする。まいたけは食べやすい大きさに、にんじんは千切りにする。
- ② 米と分量の水、めんつゆを炊飯釜に入れ、さっと混ぜる。
- ③ 2の上に芽ひじき、まいたけ、にんじんをのせて炊く(具材は米と混ぜない)。
- ④ 炊き上がったたら、ちりめんじゃこといりごまを混ぜる。



### 1人分 栄養価

エネルギー260kcal、たんぱく質7g、脂質1g、炭水化物53g、食塩相当量0.6g、カルシウム49mg、ビタミンD5.6μg

## さばの牛乳みそ煮

### 材料(1人分)

さば(切り身) ……70g	みそ ……10g
牛乳 ……80g	さとう ……6g
	鷹の爪 ……少々

### 作り方

- ① さばに切り込みを入れる。
- ② 小鍋に牛乳、みそ、さとう、鷹の爪を加え、水を足して魚の厚み程度になるよう調整し、火にかける。
- ③ みそを溶き、牛乳が沸いてきたら、さばを入れてアルミホイルなどで落し蓋をして弱火でしばらく煮る。※煮込む途中で、牛乳が分離しますが、栄養価に変わりはありません。



1人分 栄養価	エネルギー199kcal、たんぱく質20g、脂質7g、炭水化物13g、食塩相当量1.3g、カルシウム104mg、ビタミンD3.3μg
------------	--

## 茹で野菜の ヨーグルトソース

### 材料(1人分)

さやいんげん…10g	ヨーグルトソース	水切りヨーグルト…25g
ブロッコリー…30g		マヨネーズ ……8g
かぼちゃ…30g		塩 ……0.4g
トマト…30g		おろしにんにく…0.5g
リーフレタス…10g		カレー粉 ……0.5g

### 作り方

- ① さやいんげんはすじの部分を除き、半分に切る。ブロッコリーは小房に分け、かぼちゃ、トマトは一口大に切る。リーフレタスは食べやすい大きさにちぎる。ヨーグルトは一晩水切りすると半量になる。
- ② さやいんげん、ブロッコリー、かぼちゃは茹でる。
- ③ ヨーグルトソースの材料をすべて混ぜ合わせる。
- ④ 野菜を皿に盛り、ヨーグルトソースを添える。



1人分 栄養価	エネルギー121kcal、たんぱく質4g、脂質7g、炭水化物12g、食塩相当量0.6g、カルシウム62mg、ビタミンD0μg
------------	--



## 鮭ときのこの みそチーズホイル焼き

### 材料(1人分)

鮭(切り身)…80g まいたけ…20g ★ [みそ ……4g  
 こしょう ……少々 ピザ用チーズ [マヨネーズ…4g  
 玉ねぎ…30g ……20g 青じそ…1g

### 作り方

- ① 玉ねぎは半分に切り、薄切りにする。まいたけは手でちぎる。みそとマヨネーズを混ぜておく。青じそは縦半分に切り、細切りにする。
- ② アルミホイルの中心に、玉ねぎの1/3ほどを敷いて、鮭の皮を下にしてのせる。
- ③ 鮭にこしょうをふり、残りの玉ねぎとまいたけをのせて、ホイルの上を閉じる(途中でまた開けやすいように、緩く包む)。
- ④ フライパンにのせて蓋をして、弱火で7~8分ほど焼く。
- ⑤ 一旦火からはずし、ホイルの上を開けて★とピザ用チーズをのせ、再度フライパンで蓋をして弱火で2~3分焼く。チーズが溶けたら器にもり、青じそをのせる。

### 1人分栄養価

エネルギー224kcal、たんぱく質24g、脂質12g、炭水化物5g、食塩相当量1.3g、カルシウム150mg、ビタミンD26.6μg

## チンゲン菜と干しえびの 中華炒め

### 材料(1人分)

チンゲン菜…80g 鶏がらスープの素(顆粒)…1g  
 干しえび ……2g 片栗粉 ……1g  
 ごま油 ……2g

### 作り方

- ① チンゲン菜は4cmほどに切る。干しえびはレンジで20秒ほど加熱すると香りが出る。
- ② フライパンを熱し、ごま油を入れ、チンゲン菜を中火で炒める。
- ③ しんなりしてきたら、干しえびと鶏がらスープの素を加え混ぜ、水溶き片栗粉を加えて全体にとろみを付ける。

葉物野菜にはカルシウムが多く含まれています!  
 (100g中に含まれるカルシウム量)



ほうれん草(49mg) 春菊(120mg) 小松菜(170mg) 水菜(210mg)



### 1人分 栄養価

エネルギー37kcal、たんぱく質2g、脂質2g、炭水化物3g、食塩相当量0.6g、カルシウム121mg、ビタミンD0μg

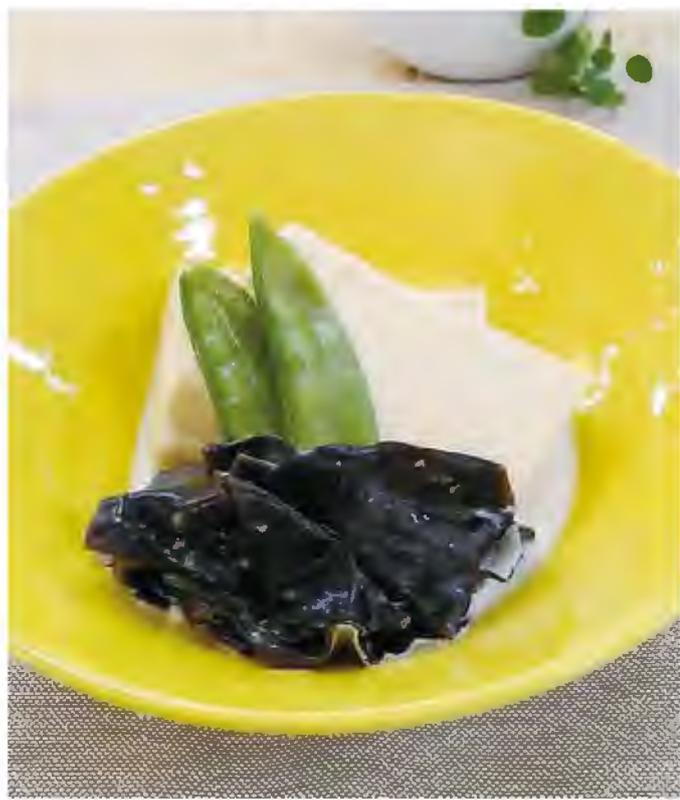
## 高野豆腐の牛乳ふわとろ煮

### 材料(1人分)

高野豆腐……16g 牛乳……105g  
 乾燥きくらげ ……2g めんつゆ(濃縮2倍)…15g  
 絹さや……4g さとう ……2g  
 食用重曹 ……少々

### 作り方

- ① 高野豆腐は水で戻して水分を絞り、半分に切る。乾燥きくらげは水で戻して食べやすい大きさに切る。絹さやはヘタとスジをとる。
- ② 鍋に牛乳、さとう、めんつゆを入れて火にかける。
- ③ 2に高野豆腐、きくらげ、絹さやを入れて、吹きこぼれないように注意しながら弱火でしばらく煮る。
- ④ 重曹をふりかけて、高野豆腐がやわらかくなったら火を止める。



#### 1人分 栄養価

エネルギー182kcal、たんぱく質13g、脂質10g、炭水化物12g、食塩相当量1.3g、カルシウム226mg、ビタミンD2 $\mu$ g

## スモークサーモンと水菜のクリチ白和え

### 材料(1人分)

木綿豆腐……50g スモークサーモン ……10g  
 クリームチーズ ……18g しめじ ……40g  
 〔白すりごま ……5g 水菜 ……20g  
 ★ 白だし(めんつゆでも可)…2.5g 塩 ……0.2g  
 〔さとう ……1.5g

### 作り方

- ① 木綿豆腐はペーパータオルで包み、耐熱皿にのせ、ラップをせずに600wで4分加熱し、水気を切り冷ます。スモークサーモンは食べやすい大きさに切る。しめじはレンジ600wで2分加熱する。水菜は食べやすい大きさに切り、塩を混ぜてしばらく置き、水気を絞る。
- ② 水切りした豆腐とクリームチーズと★をボウルに入れて、泡だて器でなめらかになるまでよく混ぜる(へらや菜ばしで混ぜるより、泡だて器で混ぜる方が、空気を含んで、口当たりが滑らかになる)。



- ③ 2にスモークサーモン、水気を絞ったしめじ、水菜を加え菜ばしで混ぜる。

#### 1人分栄養価

エネルギー163kcal、たんぱく質10g、脂質12g、炭水化物7g、食塩相当量0.9g、カルシウム160mg、ビタミンD3.1 $\mu$ g



## 鮭とかぶのミルクみそ雑炊

### 材料(1人分)

ご飯……………130g	だし……………150g
刺身用鮭……………60g	みそ……………12g
かぶ、かぶの葉……………60g	牛乳……………100g
しめじ……………40g	白ごま……………3g

### 作り方

- ① 鮭、かぶ、かぶの葉は食べやすい大きさに切る。しめじは石づきをのぞき、ほぐしておく。
- ② 鍋にだしを煮立て、かぶ、しめじを入れて煮る。鮭を入れて火が通ったら、かぶの葉を加え、みそを溶き入れる。
- ③ 牛乳とご飯を入れ、ひと煮たちしたら、器に盛り、白ごまをふりかける。

### POINT

ビタミンDはカルシウムの吸収を助けます。  
ビタミンDを多く含む食材は、魚やきのこ類です。

### 1人分 栄養価

エネルギー425kcal、たんぱく質23g、脂質10g、炭水化物61g、食塩相当量1.8g、カルシウム263mg、ビタミンD7.7 $\mu$ g

## バジルクリームスパゲッティ

### 材料(1人分)

まいたけ……………25g	ソ ー ス	カシューナッツ……………15g (ピーナッツ、アーモンド、すりごま)
ウィンナー……………40g		バジルの葉……………15g
オリーブオイル……………2g		粉チーズ……………8g
スパゲッティ……………100g		おろしにんにく……………5g
牛乳……………100g		牛乳……………50g
水……………100g		生クリーム……………15g

### 作り方

- ① まいたけはほぐす。ウィンナーは薄切りにする。
- ② ソースの材料をミキサーなどでソース状にする。
- ③ 深めのフライパンにオリーブオイルを入れて加熱し、ウィンナー、まいたけを入れて炒める。
- ④ スパゲッティを半分に折って入れ、牛乳と水を加えて茹でる(スパゲッティがくっつきやすいため、時々ほぐす。茹で上がる前に水分がなくなりそうな時は、水を足して調整する)。
- ⑤ スパゲッティが茹で上がったたら、ソースを加えて混ぜる。



### 1人分 栄養価

エネルギー599kcal、たんぱく質23g、脂質35g、炭水化物48g、食塩相当量2.5g、カルシウム274mg、ビタミンD1.9 $\mu$ g、ビタミンK75 $\mu$ g

## ぶりと根菜のミルク粕汁

### 材料(1人分)

ぶり…25g	だいこん…10g	小ねぎ…2g
	にんじん…10g	だし…80g
	ごぼう…10g	酒粕…20g
	さといも…15g	牛乳…80g
	まいたけ…10g	白みそ…8g
	油揚げ…2.5g	

### 作り方

- ① ぶりは食べやすい大きさに切る。だいこん、にんじんはいちょう切り、ごぼうは斜め薄切りにする。さといもは皮をむき、食べやすい大きさに切り、下茹でし、ぬめりを取る。まいたけはほぐす。油揚げは短冊に切る。小ねぎは小口切りにする。
- ② だしを入れた鍋に★を入れて火にかけ、火が通ってきたら、ぶりを入れる。
- ③ だしを少し取り、酒粕を溶かしてから2に加える。
- ④ 牛乳と白みそを加え、ひと煮立ちしたら器に盛り、小ねぎをちらす。※煮込む途中で、牛乳が分離しますが、味や栄養価に変わりはありません。



### 1人分 栄養価

エネルギー213kcal、たんぱく質14g、脂質9g、炭水化物16g、食塩相当量1.2g、カルシウム120mg、ビタミンD2.7μg、ビタミンK7μg

## かぼちゃのレアチーズケーキ

### 材料(1こ分)

かぼちゃ…40g	土台部分	ビスケット…25g
クリームチーズ…30g		アーモンドプードル…3g
ヨーグルト…30g		牛乳…10g
生クリーム…30g		ミントの葉…2g
さとう…6g		シナモンパウダー…少々

### 作り方

- ① かぼちゃは皮と種をのぞき、一口大に切り、耐熱皿に入れて、軽くラップをかけ、レンジで2分ほど加熱し、裏ごしする。クリームチーズはレンジで30秒ほど加熱して柔らかくする。土台部分はビスケットを厚めのポリ袋に入れて、麺棒で叩いて細かく砕き、アーモンドプードルと牛乳を加え混ぜ、カップに入れて、平らになるように押さえて冷蔵庫で冷やす。
- ② ボウルに裏ごししたかぼちゃと柔らかくしたクリームチーズ、ヨーグルトを入れて混ぜ合わせる。
- ③ 別のボウルに生クリームとさとうを入れて泡立て、トッピング用に別に少し取り分ける。
- ④ 2に3の1/3を加え、泡だて器で混ぜ合わせ、残りの2/3を加えたら、ヘラに持ちかえて、泡を潰さないようにサックリと混ぜて、デザートカップに入れて、冷蔵庫で冷やし固める。
- ⑤ 上に生クリーム、ミントの葉を飾り、お好みでシナモンパウダーを振る。



### 1こ分 栄養価

エネルギー422kcal、たんぱく質8g、脂質28g、炭水化物40g、食塩相当量0.5g、カルシウム179mg、ビタミンD0.2μg



## あчы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	板こんにやく ……15g	漬 け 汁	だし汁……………20g
	きくらげ(乾燥)……1g		酢……………40g
	なす……………10g		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。板こんにやくは袋ごと凍らせ、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	B	酒 ……5g	
ごぼう……………20g		たけのこ水煮……20g	C
A	れんこん……20g	こんにやく ……20g	
	にんじん……20g	干椎茸……………5g	みりん……6g
	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る。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

## 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

- ★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。
- 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。
- 薄口しょうゆ、麩を入れて煮る。
- 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。



**1人分 栄養価** 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

## 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

- 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。
- フライパンを中火で熱し、ごま油を入れて、鶏肉を炒める。
- 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。
- ★と干椎茸の戻し汁を加えて、弱火で煮詰める。
- ご飯が炊けたら、4を加え混ぜて、万能ねぎをのせる。



- ★と干椎茸の戻し汁を加えて、弱火で煮詰める。
- 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 栄養価** 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



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

## がめの葉もち

### 材料(1こ分)

★ 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、ツツツしてきたら、3と白ごまを入れて全体を絡める。



**1 人分** エネルギー225kcal、たんぱく質8g、脂質17g、  
**栄養価** 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	
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	
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



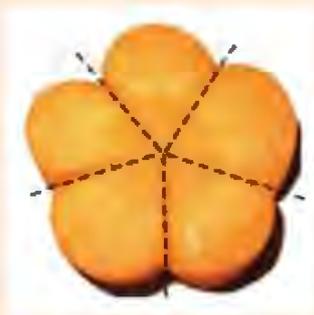
## 作り方

- ① 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っておく。
- ② 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。
- ③ 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っておく。
- ④ 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。
- ⑤ 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。
- ⑥ 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。

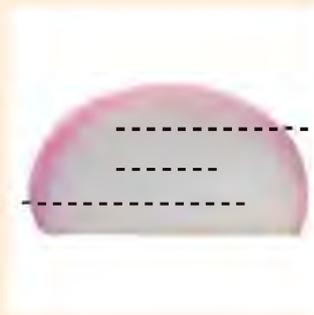
② 亀甲むき里芋



② 梅花にんじん



② 結びかまぼこ



⑥ 松葉ゆず





## 伊達巻

### 材料(4人分)

卵……………100g さとう……………9g めんつゆ(ストレート)  
はんぺん…60g はちみつ…21g ……………15g

### 用意する器具類

卵焼き用フライパン(18×13cm)使用で1本分(直径4×長さ13cm)、攪拌機(ミキサー、フードプロセッサー、ブレンダーなど)、巻きす(あれば鬼すだれ)、アルミホイル、クッキングシート、ラップ、輪ゴム、つまようじ

### 作り方

- ① はんぺんは手でちぎり、その他材料をすべてミキサーなどを使って全体が滑らかになるまで攪拌する。
- ② 卵焼き用フライパンをごく弱火で熱し、1を流し入れてアルミホイルなどで蓋をして7～8分ほど焼く(フライパンによって焦げやすい場合は油を引くか、クッキングシートを敷く)。
- ③ 裏返して更に3分ほど焼き、つまようじなどを刺して生地が付いていなければ、焼き上がり。
- ④ 巻きすの上にラップを敷き、その上に焼きあがった3

を最初に焼いた面が下になるように置き、巻きやすいように包丁で何本か横に切れ目を入れる。

- ⑤ 温かいうちに手前からクルッと巻いて(ラップは巻き込まない)巻き終わったら輪ゴムで両端をとめて固定し、そのまま冷蔵庫でしばらく置く。
- ⑥ 輪切りにして巻き終わりを下に盛り付ける。

#### 1人分 栄養価

エネルギー78kcal、たんぱく質5g、脂質3g、  
炭水化物9g、食塩相当量0.5g

## 昆布巻

### 材料(5cm長さの昆布巻9こ分)

昆布 ……18cm長さ×3	★	酒……………15g
かんぴょう……………10g		さとう……………9g
豚肉(薄切り)……………120g		みりん……………18g
にんじん……………90g		しょうゆ……………18g

### 作り方

- ① 昆布は水で戻して柔らかくする。戻し汁はとっておく。かんぴょうは水で戻す。にんじんは細切りにして、電子レンジ600wで2分ほど加熱する。
- ② 柔らかくなった昆布の水気を切り、横に置き、豚肉とにんじんを昆布の幅になるようにのせる。
- ③ 豚肉でにんじんを巻く。
- ④ 昆布を手前から巻いて、かんぴょうで3か所縛って結ぶ(あまりきつく結び過ぎると煮ている時に破れやすくなるため、きつ過ぎないように結ぶ)。
- ⑤ 鍋に昆布巻の結び目が下にくるように並べ、昆布の戻し汁をかぶるほど入れる。★を入れ、落し蓋をして中火にかける。



- ⑥ 柔らかくなってきたら、しょうゆを加えて弱火でしばらく煮て出来上がり。
- ⑦ すぐに食べない時は煮汁とともに冷蔵庫で保存し、食べる直前に切り分ける。

#### 1こ分 栄養価

エネルギー56kcal、たんぱく質3g、脂質3g、  
炭水化物5g、食塩相当量0.4g



## 紅白なます

### 材料(4人分)

大根 ……………300g	★	さとう ……………9g
にんじん ……………60g		酢……………60g
塩 ……………1g		ゆず果汁 ……15g
		ゆず皮 ……………5g

### 作り方

- ★を混ぜ合わせておく。大根、にんじんは細切りにする。ゆずは横半分に切り、果汁を絞る。ゆずの実を器にする場合は、上部を横に切り、中身をくり抜いてから果汁を絞る。ゆずの皮は薄くむき、千切りか飾り切りにする。
- 大根とにんじんを合わせ、塩を振り、もみこんで、しばらくおく。
- 2の水気を絞り、★を混ぜ合わせ、器(ゆず釜)に盛り、ゆずの皮を飾る。

#### 1人分 栄養価

エネルギー32kcal、たんぱく質0g、脂質0g、  
炭水化物7g、食塩相当量0.3g

## 黒豆

### 材料(作りやすい分量)

黒豆…200g	A	水…1400g	B	さとう…300g	
		重曹…3g		水…1000g	
		塩…6g		しょうゆ ……18g	

### 作り方

- 豆を戻す(約12~24時間)  
豆を大きな鍋に入れ、やさしくさっと洗う。豆が入った鍋にAを入れ、やさしく混ぜ、ラップをして置く。(12~24時間)  
※途中浮いてきた豆は虫食いなので捨てる。
- 下茹でする(約3時間)  
1にたっぷりの水を足し、蓋をせず強火にかける。※白い泡は重曹なので取り除かない。煮立ったら弱火にし、蓋をして柔らかくなるまで煮る。※煮汁が減ってきたら、湯を足す。
- ゆでこぼす(約10分)  
鍋肌から水を少しずつ注ぎ粗熱をとりながら湯を捨てる。再び豆がかぶるくらいの水を入れ、蓋をせず強火にかける。沸いたら弱火にし、5分ほど煮て、ゆでこぼす。※白い泡が浮いたら取り除く。
- 甘く煮る(約30分)  
3にBを入れる。中火にかけ10分煮立たせ火を止める(温めて冷ますを数回繰り返す)。仕上げにしょうゆを加えて火を入れ、冷ます。



#### POINT

- 豆は空気にさらすと皮が破れやすくなるため、常に湯(水)に浸けた状態にする。
- 「温めて冷ます」を繰り返すことで豆に味が入る。

#### 1人分 栄養価

エネルギー94kcal、たんぱく質3g、脂質2g、炭水化物18g、食塩相当量0.4g



## 栗きんとん

### 材料(5人分)

さつまいも ……………300g シロップ……………60~100g  
栗(甘露煮)……………100g 乾燥くちなしの実 ……10g

### 作り方

- ① さつまいもは皮を厚めにむいて、2cmほどの輪切りにし、10分くらい水にさらしてアク抜きをする。水にさらすとアクが抜けて鮮やかな黄色になる。くちなしの実にはさみで半分に切る。お茶パックに入れると、さつまいもと一緒に茹でる時に実から種がこぼれ出なくなる。
- ② 鍋にさつまいもと、くちなしの実のパックを入れ、芋がかぶるほどの水を入れて、中火にかける。
- ③ さつまいもに串を刺して、中まで火が通ったら火を止め、くちなしの実を捨て、さつまいもの水気を切る。
- ④ さつまいもが熱いうちに、マッシャーや麺棒などで潰し、シロップを少しずつ加えながら、好みの甘さに調節する。よりきめ細かい仕上がりにしたい場合は、シロップを混ぜる前に、裏ごしする。
- ⑤ 見栄えよく盛り付け、お好みで栗を飾る。一部刻んで中に混ぜてもよい。

### 1人分栄養価

エネルギー165kcal、たんぱく質1g、脂質0g、  
炭水化物40g、食塩相当量0g

## 田作り

### 材料(8人分)

ごまめ…50g さとう……………9g 白ごま…9g  
★ みりん ……18g  
しょうゆ ……18g

### 作り方

- ① フライパンを弱火で熱し、ごまめを入れて、から炒りする。
- ② 香ばしくなってきたら、箸で1尾取り出し、少し冷まして、ポキッと折れるようになったら、火を止め、皿に移す。
- ③ 同じフライパンの粗熱が取れたら、★を入れて再び中火にかける。
- ④ ★がフツフツしてきたら、2のごまめと白ごまを加え、全体をからめて火を止める。
- ⑤ 冷めるとくっつきやすいため、クッキングシートを敷いたバットなどに広げて冷まし、タッパーなどの容器に入れて保存する。



### 1人分 栄養価

エネルギー39kcal、たんぱく質5g、脂質1g、  
炭水化物3g、食塩相当量0.4g

# 里芋まんじゅう 菊花あん

## 材料(1人分)

A (具材)	鶏ひき肉 ……20g	B (皮)	里芋 ……50g	銀 あ ん	だし ……170g
	れんこん① ……4g		片栗粉 ……3g		薄口しょうゆ ……6g
	干椎茸 ……2g		塩 ……0.5g		酒 ……5g
	おろししょうが ……1g		片栗粉 ……3g		みりん ……6g
	しょうゆ ……2g		揚げ油 ……適量		片栗粉② ……1.5g
	酒 ……2g		れんこん② ……5g		
	さとう ……1g		にんじん ……30g		
	片栗粉① ……1g		絹さや ……10g		
			菊花 ……4g		
					飾り



## 作り方

- Aのれんこん①、干椎茸は水で戻し、みじん切りにする。戻し汁は銀あん用にとっておく。片栗粉①②はそれぞれ水で溶く。れんこん②は薄い輪切りにする。にんじんは型などで切り抜き、絹さやはヘタを取り茹でる。
- 小鍋にA(片栗粉①以外)を入れて混ぜながら加熱し、火が通ったら、水溶き片栗粉でとろみを付ける。
- Bの里芋を加熱して潰し、片栗粉、塩を加えて丸める。
- ラップの上に3を平たくのばし、2をのせて包み、丸く整え、表面に片栗粉をまぶして揚げる。飾り用のれんこん②も薄く片栗粉をまぶして色よく揚げる。
- 小鍋に銀あんの材料(片栗粉②以外)と干椎茸の戻し汁を入れて火にかけ、沸騰したら水溶き片栗粉でとろみを付ける。
- 里芋まんじゅうを椀に盛り、銀あんをかけ、飾りを添える。

### 1人分 栄養価

エネルギー160kcal、たんぱく質7g、脂質3g、  
炭水化物27g、食塩相当量1.8g

## おはぎ

### 材料(約14こ分)

もち米 ……225g 水 ……300g つぶあん ……490g  
米 ……75g 塩 ……少々 きなこ ……63g  
作り方 さとう ……21g

- もち米と米を合わせて研ぎ、同量の水を入れて30分程浸水後に炊く。
- あんこを丸めておく。(つぶあん用40g×7、きなこ用30g×7) きなことさとうは合わせておく。
- 炊きあがった米を水で濡らした麺棒で、米粒が少し残る程度までついて(半つき)潰す。
- 塩水を手に付け、3を分ける(つぶあん用40g×7、きなこ用50g×7)。つぶあん用は丸めておく。
- つぶあん→あんを手の平でのばし、丸めたご飯をのせて包む。
- きなこ→塩水を手に付け、ご飯を手のひらでのばし、丸めたつぶあんをのせて包み、きなこをまぶす。



### 1こ分 栄養価

#### つぶあん

エネルギー165kcal、たんぱく質4g、脂質0g、  
炭水化物37g、食塩相当量0.3g

#### きなこ

エネルギー192kcal、たんぱく質5g、脂質2g、  
炭水化物39g、食塩相当量0.2g



## 簡単♪里いも入り お月見だんご

### 材料(15こ分)

白玉粉(もち粉)・・・100g	かぼちゃ・・・20g
★ 絹ごし豆腐 ……70g	あんこ ……40g
さとう ……6g	きな粉 ……14g
里いも ……30g	さとう ……6g

### 作り方

- ① 里いもとかぼちゃは皮をむき、一口大に切り、レンジで2～3分加熱して別々につぶしておく。裏ごしするとより滑らかな口当たりになる。
- ② ボウルに★を入れて混ぜ合わせ、13こ分(里いも)と2こ分(かぼちゃ)に分ける。
- ③ 2に、里いもとかぼちゃをそれぞれ加え混ぜ、少量の水を加えながら耳たぶくらいの柔らかさにこねる。それぞれひとまとめにして、13こ分と2こ分に分け、丸める。
- ④ 沸騰した湯に3を入れて茹でる。5分程茹でたら、水面に浮いてくるので更に2分ほど茹でて、冷水に取り、水気を切る。
- ⑤ 一番上が、かぼちゃ(月に見立てて)になるように、皿に盛り付ける。爪楊枝で固定すると崩れにくい。
- ⑥ お好みであんこやきな粉を付ける。

#### 1人分 栄養価

エネルギー312kcal、たんぱく質9g、脂質4g、  
炭水化物64g、食塩相当量0.02g

## 中華風もち入り七草粥

### 材料(1人分)

米 ……25g	中華スープの素 ……1.2g
七草 ……25g	もち ……12g
塩 ……0.5g	ごま油 ……4g

### 作り方

- ① 米を研ぎ、炊飯器のお粥モードで炊く。七草は根の部分は薄切りに、葉の部分はそのまま。もちは小さめのさいの目に切る。
- ② 七草の根と葉は茹で、葉は粗みじんに切る。
- ③ 粥が炊き上がったら、塩、中華スープの素、もちを入れてサッと混ぜて蓋をして、もちが柔らかくなるまで蒸らす。
- ④ 七草を加え混ぜて、器に盛り、お好みでごま油を回しかける。



#### 1人分 栄養価

エネルギー162kcal、たんぱく質3g、脂質4g、  
炭水化物27g、食塩相当量1.1g

## カップちらし寿司

### 材料(1こ分)

三色酢飯	米	75g	錦糸卵	卵	30g	さやえんどう	4g
	酢	10g		さとう	1g	きゅうり	20g
	さとう	6g		片栗粉	1g	いくら	5g
	塩	1g		油	1g	ポイルえび	10g
	でんぶ	3g		水煮れんこん		穴子のかば焼き	
	アボカド	12g			10g		20g
	レモン汁	少々		酢	少々		



### 作り方

- ① 米は水加減を少なめにして炊く。酢、さとう、塩は混ぜ合わせる。アボカドは種と皮を除き、レモン汁をかけて漬す。片栗粉は同量の水で溶いておく。れんこんは半月の花型に切り、酢水に浸けておく。さやえんどうは茹でて、切り目を入れる。きゅうりはカップに切り、いくらをのせる。穴子は食べやすい大きさに切る。
- ② 米が炊き上がったなら、すし酢を混ぜ合わせて冷ます。ピンクはでんぶ、緑はアボカドを混ぜ合わせ

て、カップに三層にして詰める。三層の間に、穴子を入れる。

- ③ ボウルに水溶き片栗粉と卵、さとうを混ぜ合わせる。フライパンに油を引いて加熱し、卵液を流し入れ、薄めに両面焼いて錦糸卵を数枚作り、細切りにする。
- ④ 2に3の錦糸卵等をのせて飾る。

### 1こ分 栄養価

エネルギー479kcal、たんぱく質18g、脂質12g、炭水化物72g、食塩相当量1.6g

## そうめん じゃじゃ麺風

### 材料(1人分)

肉みそあん	豚ひき肉	70g	肉みそあん	さとう	3g
	干椎茸	4g		めんつゆ(ストレート)	15g
	すりおろししょうが	10g		片栗粉	3g
	すりおろしにんにく	3g		そうめん	100g
	ごま油	3g		きゅうり	50g
	赤みそ	7g		白ねぎ	20g
				ラー油	適宜

### 作り方

- ① 干椎茸は水で戻し、みじん切りにする。片栗粉は大さじ1の水で溶く。きゅうりは細切りにする。白ねぎは千切りにする。
- ② フライパンを加熱し、ごま油を入れて、豚ひき肉、干椎茸、しょうが、にんにくを炒める。
- ③ 赤みそ、さとう、めんつゆを加え混ぜ、水溶き片栗粉でとろみを付ける。水を適宜入れ、そうめんに絡みやすい柔らかさに調整する。



- ④ そうめんを茹で、水気を切り、器に盛り、肉みそあん、きゅうり、白ねぎ、おろししょうがをのせる。お好みでラー油をかける。

### 1人分 栄養価

エネルギー545kcal、たんぱく質24g、脂質18g、炭水化物77g、食塩相当量2.8g



## キャベツのまるごとポトフ

### 材料(4人分)

キャベツ ……小1玉	コンソメスープの素 ……12g
ウィンナー ……8本	ナツメグ ……少々
にんにく ……20g	ローリエ ……少々
	黒こしょう ……少々

### 作り方

- キャベツは上下半球に、さらに4等分に切る。芯は葉から外して使う。ウィンナーは半分に切る。切ったほうがうま味が出る。にんにくは輪切りにする。ナツメグはなくてもよいが、入れると野菜の甘みを引き出す。
- 鍋に黒こしょう以外の材料をすべて入れ、ヒタヒタより少なめの水を加え、蓋をして煮込み、食べる直前に黒こしょうをふる。

**1人分 栄養価** エネルギー189kcal、たんぱく質8g、脂質12g、炭水化物14g、食塩相当量2.1g

## 袋煮

### 材料(野菜4こ、もち2こ、卵2こ分)

油揚げ ……80g	もやし ……20g	調味料	だし ……500g
鶏ひき肉 ……40g	干椎茸 ……5g		みりん ……36g
白菜 ……40g	糸こんにゃく ……20g		さとう ……9g
にんじん ……10g	卵 ……2こ		しょうゆ ……54g
	もち ……50g		スパゲッティ ……2g

### 作り方

- 油揚げはまな板に置き麺棒で転がしながら押さえて(後で開きやすくなる)、熱湯をかけ油抜きする。1辺の端を切り落とし袋を開く。切り落としした端は刻んで後で野菜に混ぜる。
- 白菜とにんじんは細切りに、もやしはざく切りにして、レンジで1~2分加熱する。加熱してしんなりさせると、油揚げに詰める時に袋が破れにくい。干椎茸は水で戻し、薄切りにする。戻し汁は煮汁に加える。糸こんにゃくは食べやすい長さに切る。もちは油揚げの袋に入る大きさに切る。
- ボウルに鶏肉と加熱した野菜、干椎茸、糸こんにゃくを入れて混ぜ合わせる。
- 3を油揚げの袋に詰める(野菜袋煮4こ)。
- 卵は1個ずつ小皿に割り入れてから、袋に詰める。(卵袋煮2こ)
- もちを袋に詰める(もち袋煮2こ)。4、5、6の口をスパ



ゲッティで留める。スパゲッティは細いと折れやすい。1.6mm以上がよい。

- 鍋に調味料と干椎茸の戻し汁を入れて煮立たせ、袋の口を上に向けて入れて、落とし蓋をして中火で10分程煮る。
- 袋を横にして、箸先などで穴を数か所あけて、さらに10分程煮る(味のしみ込みが早くなる)。

### 1こ分栄養価

野菜袋煮 エネルギー76kcal、たんぱく質5g、脂質5g、炭水化物4g、食塩相当量1.0g

卵袋煮 エネルギー127kcal、たんぱく質9g、脂質9g、炭水化物2g、食塩相当量1.2g

もち袋煮 エネルギー110kcal、たんぱく質4g、脂質4g、炭水化物15g、食塩相当量1.0g

## 大根餅

### 材料(1人分)

大根	120g	ごま油	3g
片栗粉	60g	小ねぎ	2g
焼き豚	20g	つけだれ	10g
干しえび	1g	しょうゆ	6g
白ごま	0.5g	ラー油	適宜

### 作り方

- ① 大根はすりおろす。水気は切らない。焼き豚は細切りにする。小ねぎは小口切りにする。つけだれは合わせておく。
- ② ボウルにすりおろした大根、片栗粉、焼き豚、干しえび、白ごまを混ぜ合わせる。
- ③ フライパンにごま油を入れ加熱し、2の生地を流し入れて平らにし、両面焼く。
- ④ 切り分けて皿に盛り、小ねぎを散らす。



### 1人分 栄養価

エネルギー295kcal、たんぱく質6g、脂質5g、  
炭水化物56g、食塩相当量1.4g

## ダイコンカン

### 材料(1人分)

大根(下部)...	80g	合挽き肉	50g	ローリエ	1枚
大根の葉	5g	サラダ油	3g	ガラムマサラ	適宜
玉ねぎ	20g	キドニービーンズ		ケチャップ	30g
にんにく	5g	(金時豆)水煮	40g	コンソメ	3g
		(好みの豆の水煮で可)		粉チーズ	1g

### 作り方

カットトマト缶...70g

- ① 大根は1cmのさいの目に切る。大根の葉は粗みじんに切り、塩もみして水気を切る。玉ねぎ、にんにくはみじん切りにする。キドニービーンズは水気を切る。
- ② フライパンに油を入れて加熱し、大根、玉ねぎ、にんにく、合挽き肉を入れて炒める。
- ③ キドニービーンズ、カットトマト、ローリエを入れ、5分程煮込む。焦げ付きそうな場合は、水を足す。
- ④ ガラムマサラ、ケチャップ、コンソメを加え混ぜ、味を調える。器に盛り、粉チーズ、大根の葉を散らす。  
※パンにのせたり、挟んで食べる場合は、水分量を減らして、またソースとしてパスタやご飯、オムレツにかける場合は、水分量を多めに調整してください。



### 1人分栄養価

エネルギー303kcal、たんぱく質15g、脂質14g、  
炭水化物29g、食塩相当量2.5g

---

発行・問い合わせ先  
福岡市 地域保健課  
092-711-4374

---

いくちゃんねる福岡市  
Instagram



いくちゃんねる福岡  
クックパッド

