



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、縦半分に切る。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っておく。
- 鶏ささみは、縦半分に切り目を入れて開き、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つに切り分けた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、ザーサイは粗くきざむ。
- 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

テン メン ジャン

新じゃがとイカの甜麺醬煮

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	グリンピース	10g
		甜麺醬	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。グリンピースは茹でておく。甜麺醬がない場合は、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、いかと甜麺醬、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
中華スープの素	1g		水煮大豆	20g
ごま油	3g	食べる直前	小ねぎ	3g
★コチュジャン	3g		韓国のり	0.3g
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き、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