



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
マカロニ	40g		パン粉	5g
オリーブオイル	3g		粉チーズ	6g
バター	20g		パセリ	2g
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。

1人分 栄養価

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。



1人分 栄養価

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

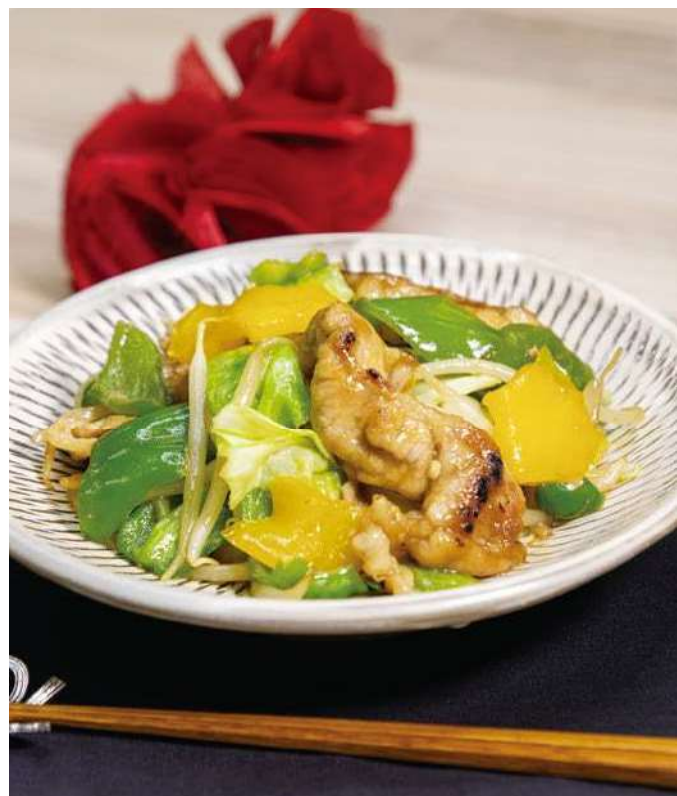
豚とたっぷり野菜の オイスターソース炒め

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	わけ	オクラ ……50g
	しょうが ……3g	せ	
	塩 ……………1g	だ付け	しょうゆ ……3g
	こしょう ……0.1g	れけ	酢 ……………3g
	キャベツ …100g		
	ねぎ ……50g		
	餃子の皮 …16枚		
	ごま油 ……2g		

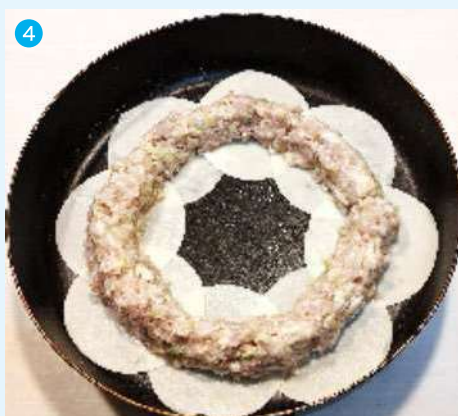
1皿分 栄養価

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
 塩……………0.3g
 レーズン ……………6g

★

レモン汁 ……………5g
 オレンジジュース…3g
 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