



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		さとう ……4g
(乾燥)		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	卵白 ……10g	つけだれ	みそ ……6g
(とんかつ用)	青じそ…2枚		さとう……4g
おろしにんにく…2g	揚げ油 ……6g		水 ……2g
片栗粉 ……3g			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
にんじん ……10g	しょうが ……3g	B レモン ……0.5こ
A 玉ねぎ ……20g	A 塩 ……0.5g	パセリ ……3g
パプリカ ……20g	さとう ……5g	
	ローリエ ……1枚	

作り方

- ① 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。
- ② 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。
- ③ 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。
- ④ 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)

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

作り方

- ① 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。
- ② フライパンに揚げ油を鍋底から1cmほど入れて、加熱する。
- ③ 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。
- ④ 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	さつま芋 ……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
作り方	塩 ……0.4g

- 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。さつま芋は皮付きのまま、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芋も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	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



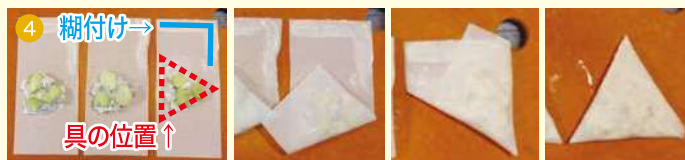
そら豆とえびの春巻き

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	エネルギー253kcal、たんぱく質15g、脂質10g、
栄養価	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の上にのせて、パン粉をかける。
- ④ トースターで、10分ほど焼く。



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



サンラータン 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
			トマト……30g		こしょう ……少々

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