



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っと茹で、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	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	ぽん酢	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 削り節とぽ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、ぽん酢をかける。

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ちぎっておく。
- 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綺麗な緑色を保てます。



1人分 栄養価

エネルギー124kcal、たんぱく質5g、脂質10g、
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)

ゴーヤ……………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	★ ウスターソース…18g
	ガラムマサラ ……1g

作り方

- ① ゴーヤは縦半分に切り、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、ゴーヤを加えて炒め、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 栄養価

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

