



## 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、落と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)

さつま芋 ……………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 さつま芋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。くちなしの実ははさみで半分に切る。お茶パックに入れると、さつま芋と一緒に茹でる時に実から種がこぼれ出なくなる。
- ② 鍋にさつま芋と、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 さつま芋に串を刺して、中まで火が通ったら火を止め、くちなしの実は捨て、さつま芋の水気を切る。
- ④ さつま芋が熱いうちに、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<br>(具材) | 鶏ひき肉 ……20g   | B<br>(皮) | 里芋 ……50g | 銀<br>あ<br>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       | 飾<br>り   |          |             | 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     |

## 作り方

- ① 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。
- ② 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。
- ③ Bの里芋を加熱して潰し、片栗粉、塩を加えて丸める。
- ④ 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。
- ⑤ 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。
- ⑥ 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  
さとう ……21g

## 作り方

- ① 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。
- ② 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。
- ③ 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。
- ④ 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。
- ⑤ 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。
- ⑥ 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  | ボイルえび   | 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
- 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) |      |
|       | すりおろししょうが | 10g |       |             | 15g  |
|       | すりおろしにんにく | 3g  |       | 片栗粉         | 3g   |
|       | ごま油       | 3g  |       | そうめん        | 100g |
|       | 赤みそ       | 7g  |       | きゅうり        | 50g  |
|       |           |     |       | 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

