

# ひじきごはん

1 人分栄養価

エネルギー	221kcal	たんぱく質	5.8g
脂質	0.7g	塩分	0.9g

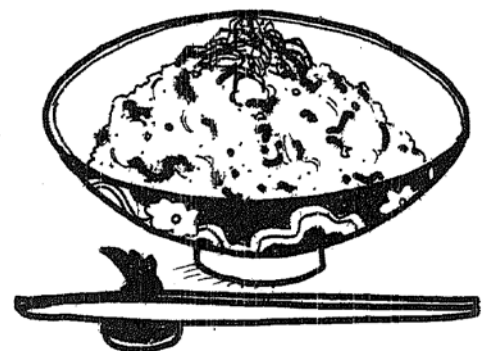
材料 6人分

米	2カップ (340g)	じゃこ	30g
芽ひじき (乾燥)	大さじ2 (8g)	青じそ	10枚
梅干し	大2個		
水	440cc		

## 作り方

- 1 米は洗いざるにあげ、水気をきる。  
芽ひじきはサッと洗う。
- 2 米と分量の水に芽ひじきと梅干しを加え、ひと混ぜし、30分から1時間浸水させて炊く。
- 3 じゃこは湯通しし、青じそはせん切りにする。
- 4 ごはんが炊き上がったたら、じゃこを入れ、梅干しをつぶしながら混ぜる。  
梅干しの種を除いて、盛り付け、青じそを飾る。

梅干しの酸味と、青じその香りのさっぱりとしたごはんです。  
食欲のない時などにもおすすめ！



# ゆで豚の南蛮漬け

1人分栄養価

エネルギー 92kcal たんぱく質 8.6g  
脂質 2.0g 塩分 0.7g

材料 4人分

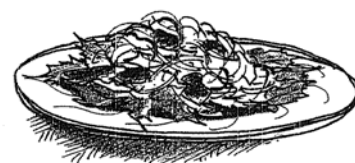
豚もも肉（うす切り）	120g	漬け汁	
玉ねぎ	小1個（150g）	しょうゆ	大さじ3（54g）
水	2カップ（400cc）	酢	大さじ1と1/2（23g）
酢	大さじ1/2（7.5g）	砂糖	小さじ2（6g）
氷	適量	赤唐辛子（小口切り）	1本分
ピーマン	3個（70g）	削りがつお	5g
にんじん	小1本（80g）		
水菜	80g		
しょうがうす切り	4枚		

## 作り方

- 玉ねぎは縦にうす切りにし、氷を入れた酢水に3分ほどさらし、ざるに上げて水気をきる。  
ピーマンは縦半分に切り、2ミリ幅のせん切りにする。  
にんじんは5センチ長さのせん切りにする。  
水菜は5センチ長さに切る。
- 大きめのボウルに漬け汁の材料を合わせておく。
- 肉は大きめの一口大に切る。
- 鍋に湯を沸かし、しょうがを入れ、肉をほぐしながら入れてゆでる。  
肉の色が変わったら取り出し、水気をきる。  
熱いうちに②の漬け汁に漬ける。  
あら熱がとれて、肉に漬け汁がなじんだら、①の水気をきった玉ねぎ、ピーマン、にんじんを加えさっと混ぜ合わせる。
- 器に水菜を敷いて、上から④の肉と野菜を汁ごと盛り付ける。



玉ねぎは、酢水にさらすと辛味が抜けやすくなります。 たっぴりの野菜を、南蛮だれでおいしくいただけます。お好みでごま油をプラスしたり辛味を調節して下さい。



# エリンギの白和え

## 1人分栄養価

エネルギー	84kcal	たんぱく質	3.4g
脂質	5.9g	塩分	0.3g

材料 4人分

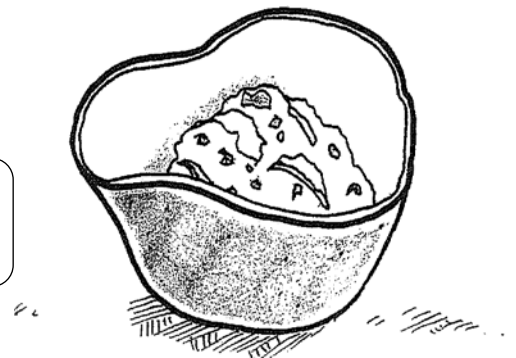
A	絹ごし豆腐	100g	エリンギ	100g
	すりごま(白)	大さじ1(9g)	ほうれん草	150g
	砂糖	大さじ1(9g)		
	しょうゆ	小さじ1(6g)		
	マヨネーズ	大さじ1と1/2(18g)		
	塩	ひとつまみ		

## 作り方

- 豆腐は熱湯に入れてゆで、ひと煮立ちしたら、ペーパータオルを広げたざるにとり水気をきる。  
 [ 電子レンジ利用の場合は、ペーパータオルで包んで、耐熱皿に割り箸をのせた上に置いて加熱すると良い。時間の目安は1分程度。 ]  
 ボウルに入れ、泡だて器でほぐし、Aの調味料を混ぜる。
- エリンギは、2ミリ厚さ、3センチ長さの短冊切りにし、ゆでる。  
ほうれん草はたっぷりの熱湯でゆで、水にとり、3センチ長さに切る。
- ②の水気をよくきって、①の和え衣で和え、盛り付ける。



和食の白和えを、マヨネーズを加えて手軽に作れるようアレンジしています。



# えびとレタスのスープ

		1人分栄養価			
		エネルギー	23kcal	たんぱく質	4.2g
材料 4人分		脂質	0.2g	塩分	1.0g
〔	むきえび		80g		
	酒		大さじ1 (15g)		
	レタス		200g		
	セロリ		小1本 (正味80g)		
A〔	水		3カップ (600cc)		
	固形ブイヨン		1/3個 (1.3g)		
	ナンプラー		大さじ1 (18g)		
	こしょう		適量		

## 作り方

- 1 むきえびは、背わたを取り酒をふりかけておく。
- 2 レタスは1センチ幅の細切り、セロリは筋をとり斜めうす切りにする。
- 3 鍋にAを入れて火にかけてスープを作り、①のえびを入れてサッと火を通す。②のレタス、セロリを加えひと煮立ちしたら、ナンプラーとこしょうで調味し、火を止める。



ナンプラーは、タイ料理の代表的な調味料で、魚から作ったしょうゆの一種。炒飯、野菜炒め、カレー、スープなどに、しょうゆの代わりに少量加えると、味に深みとコクが出ます！

# ヨーグルトのムース風

## 1人分栄養価

材料 6人分		エネルギー 134kcal		たんぱく質 2.1g	
		脂質 8.8g		塩分 0.1g	
ヨーグルト	250g	キウイフルーツ	1個		
生クリーム	100g	黄桃(缶詰)	100g		
砂糖	20g				

## 作り方

- 1 ヨーグルトは、ボウルにざるをのせてペーパータオルを敷き、広げるようにおいて、2～3時間水きりする。
- 2 キウイと黄桃は1センチの角切りにする。
- 3 生クリームは八分立てにする。  
(泡立て器ですくった時、リボン状にトロトロ落ちる位。)
- 4 ③のボウルに砂糖と①の水きりしたヨーグルトを加え、泡立て器でなめらかに混ぜ合わせる。
- 5 器に盛り付け、②の果物を飾る。



水きりヨーグルトは味・食感が濃厚で、生クリームと合わせるとリッチな味わいになります。



# きのこの混ぜごはん

1 人分栄養価

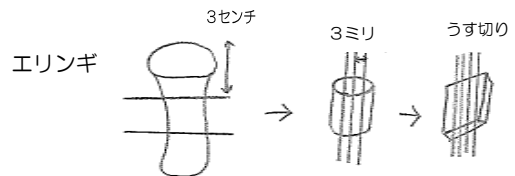
エネルギー	251kcal	たんぱく質	5.8g
脂質	0.8g	塩分	0.4g

材料 4 人分

まいたけ	90 g	ごはん (あたたかいもの)	520 g
しめじ	90 g	いりごま (白)	大さじ 1 (10 g)
エリンギ	90 g		
酒	大さじ 2 (30 g)		
しょうゆ	小さじ 2 (12 g)		
みりん	小さじ 2 (12 g)		

## 作り方

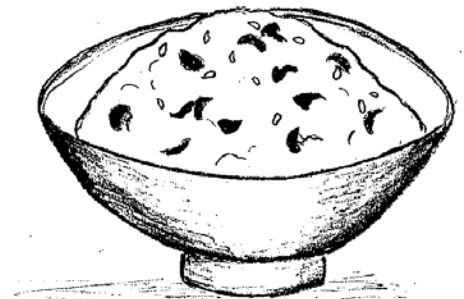
- 1 まいたけとしめじは、小房に分ける。エリンギは3センチ長さ、3ミリ厚さに切り、縦に薄切りにする。



- 2 鍋に①のきのこを入れ、火にかけて混ぜながら空炒りする。きのこの水分がすっかり蒸発したら、調味料を加える。

水気がなくなるまで、混ぜながら炒りつける。

- 3 あたたかいごはん②のきのこ、ごまをひねりながら加えて混ぜる。器に盛り付ける。



きのこがたくさんとれ、  
ご飯は少なめでも大満足！  
きのこの水分をしっかりと  
とばすことが、おいしく  
作るコツです！

# 簡単クリームシチュー

## 1人分栄養価

エネルギー 179kcal たんぱく質 14.4g

脂質 8.1g 塩分 1.2g

材料 4人分

玉ねぎ	小1個 (150g)	牛乳	
鶏ささ身	120g		1と1/2カップ(300cc)
塩	ミニスプーン2 (2.4g)	バター	12g
じゃがいも	小2個 (150g)	コーン (冷凍)	40g
にんじん	小1本 (80g)	とろけるチーズ	30g
キャベツ	150g	こしょう	適量
水	130cc	さやえんどう	10g
固形ブイヨン	3/4個 (3g)	(刻みパセリ、さやいんげんなど)	
ローリエ	1枚		

## 作り方

- 玉ねぎは縦半分にし、5ミリ厚さに切る。  
鶏ささ身は筋をとり、一口大のそぎ切りにする。  
じゃがいもは4つ割りにし、5ミリ厚さに切り、水にさらす。  
にんじんは5ミリ厚さのいちよう切りか半月切りにする。  
キャベツは4センチ角位に切る。
- 厚手の鍋の内側をぬらし、①の玉ねぎを敷き、ささ身を並べ、塩をふる。  
じゃがいも、にんじん、キャベツを順に重ね、水と固形ブイヨンを加えローリエをのせ、ふたをして強火で煮る。  
煮立ったら、中火にして焦げないように注意し、8分位煮る。
- 冷凍コーンは熱湯をまわしかける。  
さやえんどうは筋を取り、色よくゆでて、冷水で冷やし、斜めにせん切りにする。
- ②のじゃがいもが軟らかくなったら、牛乳、バター、③のコーンを加え、中火で煮る。沸騰直前にチーズを加えて混ぜる。  
チーズが溶けたら、こしょうで味をととのえる。  
(牛乳を煮立たせないように注意する。)
- 盛り付けて③のさやえんどうを飾る。



ルウを使わない簡単シチューです。朝食にもおすすめです!

# たこと水菜のサラダ

## 1人分栄養価

エネルギー	54kcal	たんぱく質	7.4g
脂質	1.3g	塩分	0.9g

材料 4人分

ゆでだこ（蒸しだこ）	100g	ドレッシング
水菜	100g	梅干し 大1個（正味10g）
もやし	100g	ごま油 小さじ1（4g）
レッドキドニー（ゆで）	25g	酢 大さじ1（15g）
もみのり	4g	しょうゆ 小さじ2（12g）
		砂糖 ミニスプーン1（0.6g）

## 作り方

- ゆでだこは熱湯をまわしかけ、5ミリ厚さのそぎ切りにする。  
水菜は4センチ長さに切る。  
もやしはできれば根を取り、熱湯に入れて1分位ゆで、ざるにとる。  
サッと冷水をかけて冷やし、水気をきっておく。  
レッドキドニーは、熱湯をかけておく。
- ドレッシングを作る。  
梅干しは種を除き、果肉を大きめのボウルに入れてくずし、調味料を加えてよく混ぜる。
- ②のボウルに①のたこ、水菜、もやし、レッドキドニーの水気をきって加え、和える。
- 水菜がしんなりしたら、もみのりをサクッと混ぜて盛り付ける。



シャキシャキの水菜とたこの食感が楽しめるサラダです。  
梅干しの酸味と焼きのりの香りが食欲をそそります。





# トマトとオレンジのマリネ

## 1人分栄養価

エネルギー 30kcal たんぱく質 0.7g  
脂質 0.5g 塩分 0.1g

材料 4人分

トマト	150g	レモン汁 大さじ1/2 (8g) 砂糖 小さじ1 (3g) 塩 ひとつまみ オリーブ油 ミニスプーン2 (1.6g)
(ミディートマト、プチトマトなど)		
オレンジ	1個	

## 作り方

1 トマトは湯むきし、食べやすく切る。

(小さなプチトマトならそのまま、大きめのものやミディートマトなら、縦2~4等分に切る。普通のトマトは一口大に切る。)

2 オレンジは包丁で皮をむき、果肉を取り出し2~3等分に切る。

3 ボウルに調味料を入れてまぜ、①のトマトと②のオレンジを加えてサッと混ぜ合わせる。

※ 20分位冷やしておくとう味がしみる。  
2日間位おいしく食べられる。



トマトが苦手なお子さんもおいしく食べられます。

## ねぎ餅

### 1人分栄養価

エネルギー 272kcal たんぱく質 7.3g  
脂質 0.8g 塩分 0.7g

材料 4人分

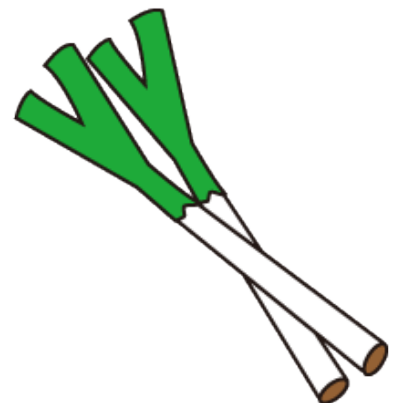
長ねぎ（緑の部分も使う） 2本（300g）	削りがつお しょうゆ	10g 大さじ1（18g）
切り餅（パック） 8個（1個50g）		

### 作り方

- 1 長ねぎは5ミリの斜め切りにする。
- 2 分けやすいように、餅を細かく切る。（さいの目切り程度）
- 3 フライパンに長ねぎを半量敷き、餅を並べ、上に残りの長ねぎを入れ、ふたをして弱火で5～8分位蒸し焼きにする。  
餅に火が通ったら火を止め、削りがつおを散らし、サッとしょうゆをまわしかける。
- 4 食べやすい大きさに切り、器に盛る。



おもちと長ねぎの相性バッチリ！  
長ねぎの緑色の部分もビタミンが豊富な  
ので捨てずに使いましょう。



# 1人1かぶ卵丼

## 1人分栄養価

エネルギー 436kcal たんぱく質 15.9g  
脂質 10.0g 塩分 2.1g

材料 4人分

かぶ	小4個 (400g)	A	だし汁	1カップ (200cc)
鶏卵	4個		砂糖	大さじ1 (9g)
スライスチーズ	4枚		みりん	大さじ1 (18g)
きざみのり	1枚分 (4g)		酒	大さじ1 (15g)
ごはん	600g		しょうゆ	大さじ1と1/2 (27g)

## 作り方

- 1 かぶは皮をむき、1センチ幅の拍子木切りにする。  
茎と葉先は1センチ幅のざく切りにする。
- 2 平鍋かフライパンにAを入れ、煮立ったらかぶを全部入れる。  
かぶに火が通ったら、割りほぐした卵を回し入れ、ふたをして半熟で火を止める。
- 3 器にごはんを盛り付け、上にスライスチーズをのせ、その上に、②をのせる。きざみのりを飾る。



あっさりしたかぶとチーズの洋風たまご丼！  
ヘルシーな野菜どんぶりです。



# 野菜の豆乳あんかけ

## 1人分栄養価

エネルギー 96kcal たんぱく質 7.2g  
脂質 4.0g 塩分 0.9g

材料 4人分

ブロッコリー	1/2房 (150g)	A	豆乳(無調整)1カップ(200cc)	
さやいんげん	6本 (60g)			めんつゆ(ストレートタイプ) 1/4カップ (50cc)
にんじん	1/2本 (75g)			
ハム	4枚 (80g)			酒 大さじ1 (15g)
		B	片栗粉 大さじ1/2 (4.5g)	
			水 大さじ1 (15cc)	

## 作り方

- 1 ブロッコリーは小房に分ける。  
にんじんは皮をむき、3センチの短冊切りにする。
- 2 たっぴりの湯で、にんじん、いんげん、ブロッコリーの順にゆでる。  
ゆでたいんげんは4~5センチの斜め切りにする。
- 3 ハムは4等分に切り、熱湯でサッとゆで、水気をきる。
- 4 鍋にAを入れ、煮立たせ、Bの水溶き片栗粉でとろみをつけ豆乳あんを作る。
- 5 皿に野菜とハムを盛り付け、上からアツアツの豆乳あんをかける。

季節の野菜でアレンジOKです。  
年齢を問わず好評な一品です。



# ほうれん草の磯和え

		1人分栄養価			
		エネルギー	64kcal	たんぱく質	3.3g
		脂質	3.1g	塩分	0.4g
材料	4人分				
ほうれん草	1束 (300g)				
みりん	大さじ1と1/2 (27g)				
A	しょうゆ	大さじ 1/2 (9g)			
	すりごま(白)	大さじ1 (9g)			
	ごま油	大さじ1/2 (6g)			
焼きのり	3枚 (12g)				

## 作り方

- ほうれん草はたっぷりの湯で、少し硬めにゆで、水にとり2センチ長さに切る。  
焼きのりは2~3センチにちぎる。(飾り用に少しとっておく。)
- 耐熱容器にみりんを入れ、ラップをせずに電子レンジで煮切る。(※)ボウルにみりん、A、ほうれん草を入れ、サッと和え、次にのりを加え和える。
- 器に盛り付け、のりを飾る。

※煮切る：酒、みりんを中火から弱火にかけて煮詰め、アルコール分をとばすこと。



お浸しにごまとごま油、市川でもとれるのりを加え、中華風に仕上げました。



# 長ねぎのスープ煮

## 1人分栄養価

エネルギー 106kcal たんぱく質 1.7g  
脂質 7.7g 塩分 1.2g

材料 4人分

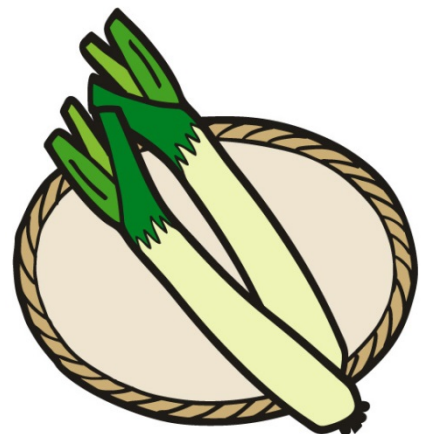
長ねぎ（白い部分）	3本（250g）	B	粒マスタード 大さじ1と1/2（27g） マヨネーズ 大さじ3（36g）
A	固形ブイヨン 1個（4g）		
	水 3カップ（600cc）		
	酒 大さじ1と1/2（23g）		
	塩 ミニスプーン1（1.2g）		

## 作り方

- 1 長ねぎは5センチ長さに切る。
- 2 鍋に長ねぎとAを入れ、落しふたをして弱火で15分位煮て、塩で調味する。
- 3 器に盛り付け、Bを混ぜたものを添える。



長ねぎが洋風に変身！  
長ねぎの甘みがおいしい  
シンプルなお料理です。



# かぶの千枚漬

## 1人分栄養価

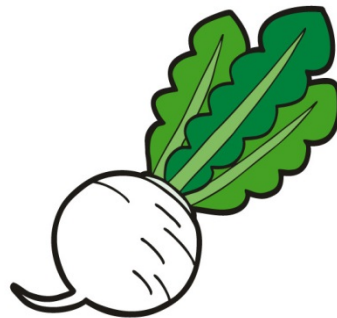
エネルギー	38kcal	たんぱく質	0.7g
脂質	0.1g	塩分	1.6g

材料 4人分

かぶ	3個 (330g)
塩	小さじ1 (6g)
こんぶ	5センチ×10センチ (5g)
A 酢	大さじ2 (30g)
砂糖	大さじ2 (18g)
赤唐辛子	小口切り 1本 (お好みで)

## 作り方

- 1 かぶは皮をむき、2ミリ位の薄切りにし、塩をふって5分位おく。  
ざるに上げて水気をきる。  
こんぶは、はさみで細かく切る。
- 2 ボウルにAと①、赤唐辛子を入れ、サッと混ぜ10分位漬ける。



保存できるので、まとめて作って箸やすめにいかがですか？  
みずみずしい冬の大根でもおいしいですよ！



ラタトウイユ

1 人分栄養価

エネルギー	139kcal	たんぱく質	3.8g
脂質	3.6g	塩分	0.7g

材料 4人分

かぼちゃ	250g	固形ブイヨン	1個
なす	3本(240g)	水	1/2カップ(100cc)
玉ねぎ	中 1/2個(100g)	塩	ミニスプーン1(1.2g)
エリンギ	1/2パック(70g)	こしょう	少量
パプリカ(赤や黄)	1/2個(90g)		
オリーブ油	大さじ1(12g)		
ホールトマト缶	1缶(400g)		

作り方

- 1 かぼちゃは皮をところどころむき、一口大に切る。  
他の野菜もそれぞれ一口大に切る。
- 2 厚手の鍋にオリーブ油を入れ、かぼちゃ、なす、玉ねぎを炒める。
- 3 次に、エリンギ、パプリカを加え炒める。さらにホールトマト、ブイヨン、水を入れ、10分間煮る。
- 4 塩・こしょうで味をととのえ、器に盛り付ける。



夏野菜がたっぷりとれて、温めても冷やしてもおいしいです！  
完熟トマトやズッキーニもおすすめてです。





## なすのオイスターソース炒め

### 1人分栄養価

エネルギー 56kcal たんぱく質 1.6g  
脂質 3.5g 塩分 0.7g

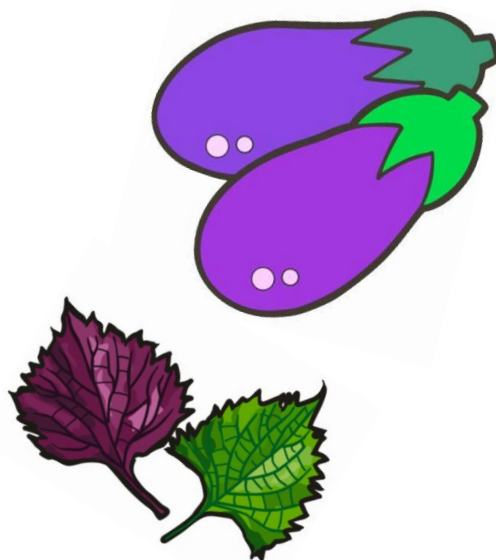
材料 4人分

なす	4本 (320g)	A	酒	大さじ1 (15g)
青じそ	20枚 (15g)		オイスターソース	
すりごま (白)	大さじ1 (9g)			大さじ1 (21g)
サラダ油	大さじ1 (12g)		塩	ミネソラ <sup>®</sup> 1/2 (0.6g)
			こしょう	少量

### 作り方

- 1 なすは縦半分に切り、3ミリ厚さの半月切りにし、5分間水にさらし、水気をきる。
- 2 青じそは横半分に切り、丸めてせん切りにし、水にさらし、水気を絞る。
- 3 フライパンに油を熱し、なすがしんなりするまで炒め、Aで味付けをする。
- 4 全体に味がなじんだら、火を止め、青じそを混ぜる。  
皿に盛り付け、すりごまをふる。

なすの皮の色素ナスニンは、紫外線から肌を守る効果があります。  
たっぷり入れた青じその香りも食欲をそそります。



# イカくんサラダ

## 1人分栄養価

材料 4人分		エネルギー	たんぱく質
		105kcal	5.0g
		脂質	塩分
		6.3g	1.5g
イカのくん製	45g	塩	小さじ1/2 (3g)
セロリ	1本 (200g)	白こしょう	少量
きゅうり	2本 (200g)	オリーブ油	大さじ2 (24g)
にんじん	30g		
玉ねぎ	中1/2個 (100g)		

## 作り方

- 1 セロリは筋を取って斜め薄切りにする。  
きゅうりは縦半分に切り、斜め薄切りにする。  
にんじんは薄い短冊切りにする。  
玉ねぎは長さを半分に切り、縦に薄切りにする。  
イカのくん製はザク切りにする。
- 2 ボウルに①のセロリ、きゅうり、にんじん、玉ねぎを入れ、塩をふりしんなりさせる。
- 3 ②の水気を絞り、イカと白こしょう、オリーブ油を混ぜ合わせる。



イカのくん製のうま味を利用した  
アイデアサラダです。

# トマトのサラダ

## 1人分栄養価

エネルギー 113kcal たんぱく質 1.9g  
脂質 7.4g 塩分 0.8g

(ドレッシング40%摂取として算出)

材料 4人分

トマト 中3個(600g)

玉ねぎ 1/2個(100g)

青じそ 6枚(4g)

ドレッシング

玉ねぎ(すりおろし) 大さじ4(60g)

しょうゆ 大さじ3(54g)

酢 大さじ2(30g)

砂糖 小さじ1/2(1.5g)

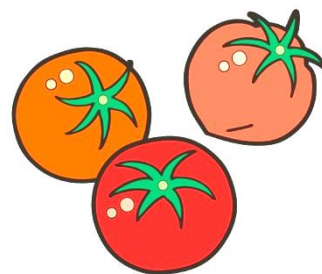
オリーブ油(またはサラダ油) 大さじ6(72g)

## 作り方

- 1 トマトは湯むきし、5ミリ厚さの半月または輪切りにする。  
玉ねぎはみじん切りにし、水にさらし、かたく絞る。  
青じそはみじん切りにする。
- 2 器にトマトを並べ、玉ねぎをのせ青じそを飾る。
- 3 ボウルにドレッシングを作り、食べる直前にドレッシングをかける。

夏のトマトは、ビタミンCやカロテンが冬に比べると2倍位多く含まれています。

ドレッシングはたこやサーモン、白身魚などにかけてカルパッチョ風にするのもおすすめです。



# レンピーつくね汁

## 1人分栄養価

エネルギー 101kcal たんぱく質 6.3g  
脂質 3.3g 塩分 2.1g

材料 4人分

鶏むねひき肉	40g	豆腐	100g
塩	ミヌーソ1 (1.2g)	小松菜 (かぶの葉などで可)	
片栗粉	大さじ1 (9g)		1株 (20g)
鶏卵	小さじ1 (8g)	長ねぎ (小口切り)	1/2本 (50g)
れんこん	中 1/2節 (120g)	だし汁	3カップ (600cc)
落花生 (粗く刻む)	大さじ1 (6g)	調味料	
サラダ油	小さじ1 (3g)	塩	ミヌーソ2 (2.4g)
大根	100g	濃口しょうゆ	小さじ1 (6g)
にんじん	50g	薄口しょうゆ	小さじ1 (6g)
こんにゃく	50g	酒	大さじ1 (15g)

## 作り方

- 1 鶏ひき肉は塩、卵、片栗粉を入れてよく練る。
- 2 れんこんは皮をむいてすりおろし、軽く水分をきって①と混ぜ合わせる。
- 3 ②に落花生を加えて混ぜ、小さめの団子に丸め、フライパンに分量の油を入れ、焼く。(1人2個ずつ位)
- 4 大根、にんじんはいちょうに切り、ゆでておく。
- 5 こんにゃくは1センチ角に切り、ゆでる。豆腐は1センチのさいの目切りにする。
- 6 小松菜はゆでて2センチ長さに切る。
- 7 だし汁に調味料で味をつけ、にんじん、大根、こんにゃくを入れ、煮えたら豆腐と②の団子を入れ、小口切りにした長ねぎ、小松菜を入れ、ひと煮立ちしたら、火を止める。



千葉特産のれんこんと落花生をつくねに入れた具たくさん汁物です。



# トマトのコンポートレモンゼリー添え

1人分栄養価

エネルギー 59kcal たんぱく質 2.1g  
脂質 0.0g 塩分 0.0g

材料 4人分

粉ゼラチン	8g	ミニトマト	赤4個
水	40cc		黄色4個
砂糖	大さじ3と1/3 (30g)	白ワイン	小さじ1 (5g)
水	120cc	はちみつ	大さじ2/3 (14g)
レモン汁	大さじ1 (15g)	レモン汁	小さじ1 (5g)
オレンジキュラソー	小さじ1/2 (2.5g)	水	小さじ1 (5cc)
		ミントの葉	4枚

## 作り方

- 1 粉ゼラチンは分量の水にふり入れ、ふやかしておく。
- 2 鍋に砂糖と水を入れ火にかけて、砂糖が溶けたらレモン汁も加え、ひと煮立ちしたら火からおろし、①のゼラチンを加え、余熱で溶かす。  
鍋底を氷水で冷やし、木べらで全体を混ぜながらあら熱をとり、オレンジキュラソーを加える。
- 3 ②をボウルに流し入れ、冷やし固める。
- 4 ミニトマトは湯むきをする。
- 5 ボウルにAを入れて混ぜ、④のトマトを漬けておく。
- 6 ③が固まったら、スプーンで大きめにくずし、器に盛り付け、⑤のトマトを飾り、シロップをかけ、ミントを添える。



ミニトマトの甘味を感じる、さわやかなデザートです。

## 小松菜ごはん

材料	4人分	1人分栄養価			
		エネルギー	221kcal	たんぱく質	4.0g
		脂質	0.4g	塩分	0.3g
ごはん		480g			
〔大根		120g			
塩		ひとつまみ			
小松菜		80g			

### 作り方

- 1 大根は2センチ長さの細いせん切りにし、塩をふりしんなりさせる。
- 2 小松菜はサッとゆで水気をきり、みじん切りにする。
- 3 ボウルにごはんを入れ、①の大根の水気をよく絞り加える。  
②の小松菜も加えて、全体をさっくりと混ぜ合わせる。  
茶碗に盛り付ける。



おいしく作るポイントは野菜の水分をしっかりきって、  
ご飯に混ぜることです！  
ご飯が少なめでも満足感のあるヘルシー献立です。

# 肉巻きエリンギ

## 1人分栄養価

エネルギー	165kcal	たんぱく質	14.5g
脂質	5.8g	塩分	0.9g

材料 4人分

エリンギ	2パック (200g)	マスタード味噌
豚もも肉 (赤身薄切り)	200g	みりん 大さじ2 (36g)
水菜	80g	味噌 大さじ1と1/2 (27g)
パプリカ (赤)	60g	酒 大さじ2 (30g)
サラダ油	大さじ1 (12g)	だし汁 大さじ4 (60cc)
小麦粉	小さじ2 (6g)	粒マスタード 小さじ2 (12g)

## 作り方

- 1 エリンギは太いものは2つから4つ割りにし、長さを半分に切る。  
水菜は4センチ長さに切る。  
パプリカは繊維にそって、4センチ長さの細いせん切りにする。
- 2 ①のエリンギの軸の部分に豚肉をクルクルと巻く。肉に小麦粉を茶こしで薄くふる。
- 3 マスタードみその材料を混ぜる。
- 4 フライパンにサラダ油を入れ中火にかけ、②の肉の巻き終わりを下にして並べる。途中、転がしながら表面を焼く。
- 5 ④のフライパンに③のマスタードみそを回し入れ、煮詰めながら全体に味をからめる。
- 6 皿に①の水菜とパプリカを彩りよく敷き、⑤の豚肉を盛り付ける。

マスタード味噌は、鶏肉や魚のソテーにも合います。



# カラフルきんぴら

## 1人分栄養価

エネルギー 92kcal たんぱく質 3.4g  
脂質 4.6g 塩分 1.4g

材料 4人分

ブロッコリー	160g	A	しょうゆ	大さじ2 (36g)
セロリ (葉つき)	1本 (100g)		みりん	大さじ2 (36g)
パプリカ (オレンジ)	60g		赤唐辛子	適量
しめじ	1パック (100g)		いりごま (白)	少量
ごま油	大さじ1 (12g)			

## 作り方

- 1 ブロッコリーは小さく小房に分け、茎は皮をむき、3センチ長さの短冊切りにする。  
セロリは筋を取り、3センチ長さに切る。葉は一口大に切る。  
パプリカは繊維にそって、3センチ長さの薄切りにする。  
しめじは石づきを取り、小房に分ける。  
赤唐辛子は種を除き小口切りにする。
- 2 鍋にごま油を入れ、ブロッコリー、セロリ、パプリカの順に時間差で炒め、火を通す。
- 3 ②にしめじを加えて炒め、全体がしんなりしたらAの調味料を加え、味がからむように炒める。
- 4 器に盛り付け、ごまを指先でひねりながら散らす。

色あざやかでお弁当にもぴったり！  
たっぷりの野菜がとれる一品です。





## あずきのミネストローネ

### 1人分栄養価

エネルギー	43kcal	たんぱく質	2.3g
脂質	3.0g	塩分	0.5g

材料 4人分

あずき	80g	スープ	
(水煮缶又はドライパック)		固形ブイヨン	2/3個
ベーコン	1と1/2枚(30g)	湯	2カップ(400cc)
玉ねぎ	40g	ローリエ	1枚
カリフラワー	40g	オリーブ油	小さじ1/2(2g)
さやいんげん	20g	塩	ミニスプーン1(1.2g)
トマト	小1個(150g)	こしょう	少量

### 作り方

- 1 ベーコンは2~3ミリ幅に切る。玉ねぎは粗いみじん切りにする。  
さやいんげんは5ミリ幅の輪切りにする。  
カリフラワーは小さな小房に分け、細かくほぐす。  
トマトは湯むきし、1センチの角切りにする。
- 2 ボウルに湯とくずした固形ブイヨンを加え、スープを作っておく。
- 3 鍋にオリーブ油を入れ、ベーコンを加え中火で炒める。  
①の玉ねぎ、さやいんげん、カリフラワーを加え、さらに炒める。
- 4 ③にトマトを加えて少しくずれるまで炒め、②のスープ、ローリエを加え野菜が軟らかくなるまで煮る。
- 5 ④にあずきを加えひと煮たちしたら、塩、こしょうで味をととのえ、盛り付ける。



朝食にもおすすめの一品！  
にんじんやセロリなどの野菜や、  
マカロニを加えるなどアレンジも！



# グレープフルーツのきらきざゼリー

## 1人分栄養価

エネルギー	32kcal	たんぱく質	1.1g
脂質	0.0g	塩分	0.0g

材料 4人分

グレープフルーツ	2/3個 (200g)	無糖炭酸水	1/2カップ (100cc)
砂糖	大さじ2と小さじ2 (24g)	水	1/4カップ弱 (40cc)
白ワイン	大さじ2 (30g)	ゼリー型	4個
粉ゼラチン	7g		

## 作り方

- 1 無糖炭酸水は作る10分前に冷蔵庫から出しておく。  
粉ゼラチンは分量のワインにふり入れ、ふやかしておく。
- 2 グレープフルーツは皮をむき、果肉を取り出す。2~3つにほぐし、分量の砂糖をまぶしておく。
- 3 鍋に分量の水を入れ火にかけ、鍋の内側にプツプツと泡が立ちはじめたら(70~80℃位)火を止める。①のゼラチンを加え余熱で溶かす。
- 4 鍋底を水で冷やし、木べらで全体を混ぜながらあら熱をとり、②のグレープフルーツを加えて軽く混ぜる。
- 5 ④に①の無糖炭酸水を静かに加え軽く混ぜ、水でぬらしたゼリー型に流し入れ冷やし固める。

ボウルなどで固めて、くずしながら盛り付けてもおしゃれです。



## 豚肉とゴーヤの黒酢炒め

### 1 人分栄養価

エネルギー	205kcal	たんぱく質	11.6g
脂質	11.8g	塩分	1.0g

材料 4人分

豚ロース肉薄切り	200g	A	黒酢	大さじ2 (30g)
塩	ミソ <sup>°</sup> -ツ1 (1.2g)		しょうゆ	大さじ1 (18g)
こしょう	少量		酒	大さじ1 (15g)
ゴーヤ	小1本 (200g)		砂糖	小さじ2 (6g)
玉ねぎ	140g		水溶き片栗粉	
パプリカ (黄)	50g	片栗粉	小さじ2 (6g)	
しめじ	50g	水	大さじ1 (15cc)	
ミニトマト	12個 (120g)			
サラダ油	小さじ2 (8g)			

### 作り方

- 1 豚肉は4センチ長さに切り、塩、こしょうをふる。
- 2 ゴーヤは縦半分に切り、スプーンで種とわたを除き、5ミリ幅に切る。  
玉ねぎは1センチ幅のくし形、パプリカは横半分の5ミリ幅に切る。  
しめじは石づきを取り、小房に分ける。  
ミニトマトはヘタを取る。
- 3 Aの調味料は合わせておく。
- 4 フライパンにサラダ油を入れ、中火にかけ、①を炒め、肉の色が変わったら②のゴーヤと玉ねぎ、しめじを加えしんなりなるまで炒める。  
しんなりしたら、パプリカとミニトマト、Aの調味料を加え、全体を大きく混ぜる。
- 5 最後に、水溶き片栗粉を加えとろみをつける。

※ゴーヤ（にがうり）の苦みを除くには

- 1 種とわたをきれいに取り除く。（わたは苦みの原因になる。）
- 2 薄切りにし、水にさらす。
- 3 薄切りにし、塩もみして絞る。

☆サラダ油の代わりにマヨネーズで炒めると苦みが弱く感じる。

※ゴーヤの保存

種とわたを取り除いてから、ラップで包み冷蔵庫で保存する。  
4～5日は保存可能。



ゴーヤの苦味が、黒酢でさっぱりと食べられます。

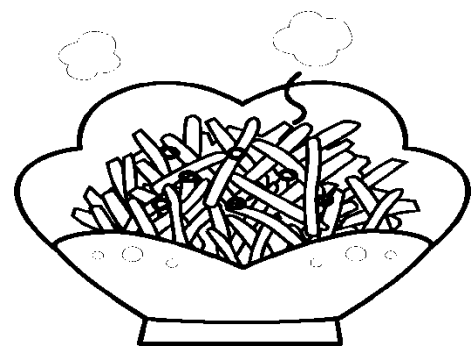
## 切り干し大根とにんじんの山椒風味和え

		1人分栄養価			
		エネルギー	26kcal	たんぱく質	0.8g
材料 4人分		脂質	0.1g	塩分	0.7g
切り干し大根			20g		
にんじん			80g		
A	酢		大さじ1 (15g)		
	しょうゆ		大さじ1 (18g)		
	赤唐辛子 (小口切り)	1本分 (ミニスプーン2)			
	粉さんしょう	ミニスプーン1と1/2			

### 作り方

- 1 切り干し大根は水でもみ洗いし、熱湯で10分ほど浸してもどす。  
にんじんは4センチ長さのせん切りにし、熱湯をかけ、水気を絞る。
- 2 Aの調味料を混ぜ合わせる。
- 3 切り干し大根は水気を絞り、4センチ長さに切る。
- 4 中位のボウルに切り干し大根、にんじんを入れ、②で和え、器に盛り付ける。

切り干し大根の歯ごたえのある食感が楽しめます。  
さんしょうの風味がピリッときいた簡単和え物です。



# オニオンスープ

## 1人分栄養価

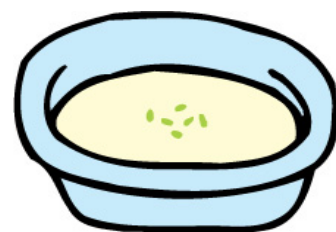
エネルギー	50kcal	たんぱく質	1.5g
脂質	3.0g	塩分	0.7g

材料 4人分

玉ねぎ	小1個 (150g)	塩	ミニスプーン1/2 (0.6g)
バター	10g	こしょう	少量
水	3カップ (600cc)	パルメザンチーズ	大さじ2 (12g)
固形ブイヨン	1個	パセリ	少量

## 作り方

- 1 玉ねぎは縦半分に切り、繊維を切るように薄切りにする。  
パセリはみじん切りにする。(※)
- 2 鍋を火にかけ、バターを溶かし、玉ねぎを入れ、あめ色に色づくまで中火で7～8分程度炒める。  
水とブイヨンを加え煮立て、弱火にしてふたをし、10分煮る。  
塩、こしょうで味をととのえる。
- 3 器に盛り付け、チーズ、パセリをふる。



### ※パセリのみじん切り

葉先を刻みふきんで包み、流水中でもみながら青い汁を出し、最後に固く絞る。冷凍しておくと、いつでも使えて便利。



玉ねぎは、あめ色になるまでしっかりと炒めることでうまみが増し、おいしくなります。

# 黒ゴマ豆乳ゼリー

材料	4人分	1人分栄養価			
		エネルギー	84cal	たんぱく質	3.7g
		脂質	4.5g	塩分	0.1g
粉ゼラチン		5g			
水		大さじ2 (30g)			
豆乳		200cc			
砂糖		大さじ2 (18g)			
ねりごま(黒)		大さじ1 (18g)			

## 作り方

- 1 粉ゼラチンは分量の水にふり入れてふやかしておく。
- 2 鍋に豆乳と砂糖を入れて火にかけて溶かす。  
温めた豆乳を少し取り、ねりごまに加えてなめらかにゆるめる。  
ゆるめたねりごまを鍋に入れ、ごまが混ざるようによくかき混ぜる。  
沸騰直前に火からおろし、①のゼラチンを加え、余熱で溶かす。
- 3 鍋底を氷水で冷やし、木べらで混ぜながらあら熱をとる。  
あら熱がとれたら、水でぬらしたゼリー型に流し入れ、冷やし固める。



ねりごまと豆乳を使った  
なめらかなゼリーです。



(参考献立)

## オクラとトマトとアボカドの美肌サラダ

材料	4人分	1人分栄養価			
		エネルギー	90kcal	たんぱく質	1.5g
		脂質	7.7g	塩分	0.6g
オクラ		8本 (80g)			
トマト		1個 (200g)			
アボカド		1個 (120g)			
白ワインビネガー		小さじ2 (10g)			
塩		ミニスプーン1 (2.4g)			
オリーブ油		小さじ2 (8g)			

### 作り方

- 1 オクラは塩(分量外)をふって板ずりし、熱湯でサッとゆで、水気をきり、乱切りにする。
- 2 トマトは湯むきし、1.5センチ角に切る。  
アボカドは皮と種を除いて1.5センチ角に切る。
- 3 ボウルに白ワインビネガーと塩を入れて混ぜ、オリーブ油を加えて混ぜ合わせる。①と②を加えて和える。

調理実習では行っていませんが、参考に配布した献立です。  
オクラはサッとゆでて、食感を残すとおいしいです。



		1人分栄養価			
材料 4人分		エネルギー	249kcal	たんぱく質	6.4g
		脂質	0.7g	塩分	0g
精白米	1と1/2カップ (255g)				
黒米	10g				
水	330cc				

作り方

- 1 精白米は洗い、ざるにあげ、水気をきる。
- 2 ①と黒米、分量の水を加え、1時間位浸水させて炊く。
- 3 ごはんが炊き上がったら盛り付ける。



黒米を加えると、紫色でもちもちした食感でお赤飯のようなごはんになります。





# 豆腐とひき肉の磯辺ロール

## 1人分栄養価

エネルギー 166kcal たんぱく質 9.7g  
脂質 5.9g 塩分 1.3g

材料 4人分

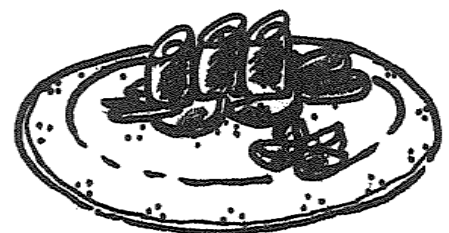
木綿豆腐	200g	焼きのり	2枚	
芽ひじき（乾燥）	6g	小麦粉	小さじ1（3g）	
干しいたけ	4g	ごま油	小さじ2（8g）	
玉ねぎ	60g	A	しいたけの戻し汁	80cc
しょうが	10g		しょうゆ	大さじ1（18g）
鶏ひき肉	60g		みりん	小さじ2（8g）
塩	ミニスプーン2（2.4g）		酒	小さじ2（10g）
こしょう	少量	B	米粉	小さじ2（6g）
付け合わせ			水	大さじ1と1/2（22g）
青梗菜	120g	すりごま	小さじ2/3（2g）	
	かぼちゃ	150g		
	ミニトマト	8個		

## 作り方

- 豆腐は水きりし、芽ひじきは水でもどす。干しいたけはぬるま湯でもどす。
- 青梗菜は1枚ずつにし、ゆでる。  
かぼちゃは皮の気になる部分を取り、1センチ厚さのくし形に切る。  
ゆでてざるにとり、水気をきる。ミニトマトは4等分に切る。
- 玉ねぎ、①の干しいたけはみじん切りし、しょうがはすりおろす。
- 鶏ひき肉、①の豆腐、芽ひじき、③の玉ねぎ、干しいたけ、しょうが、塩、こしょうをよく混ぜ、2等分する。
- のりを縦長におき、④をのせ、端を3センチ程度残して平らに広げる。小麦粉を茶こしで全体に薄くふり、端に水をつけ、手前からクルクルと巻く。（2本）
- フライパンにごま油を入れ中火にかけ、⑤の巻き終わりを下にして並べ、ふたをして、時々転がしながら弱火で15分位蒸し焼きにし、取り出す。  
あら熱がとれたら、斜めに6等分に切り分ける。
- ⑥のフライパンにAの調味料を煮立たせ、水溶きの米粉でとろみをつける。
- 皿に青梗菜、かぼちゃを敷いて、⑥を盛り付け、⑦のソースをかける。  
ミニトマトを飾り、すりごまを散らす。



米粉はダマになりにくいので、とろみがつけやすいです。片栗粉でも代用できます。



# キャベツのヨーグルトサラダ

## 1人分栄養価

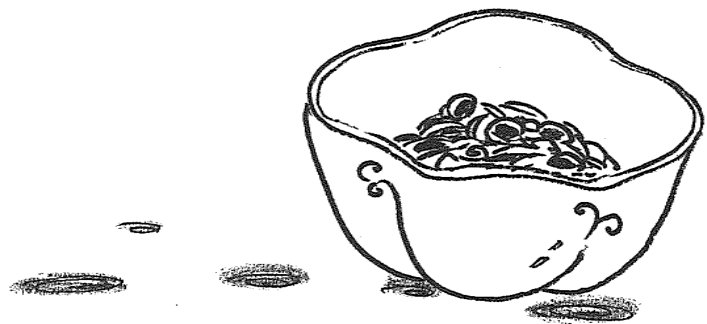
エネルギー	52kcal	たんぱく質	2.5g
脂質	1.3g	塩分	0.8g

材料 4人分

キャベツ	200g	A	ヨーグルト	120g
にんじん	120g		味噌	12g
コーン（冷凍）	20g		ゆずこしょう	2g
			塩	ミニスプーン1（1.2g）

## 作り方

- 1 キャベツ、にんじんは3センチ長さのせん切りにし、ゆで、冷まし、よく水気を絞る。
- 2 コーンはサッとゆで、ざるにあげて水気をきって冷ます。
- 3 Aの調味料を混ぜ、①、②を加えて和える。



マヨネーズの代わりにヨーグルトを使うと、さっぱりとした味わいになります。

## しめじとわかめのスープ

		1人分栄養価			
材料 4人分		エネルギー	15kcal	たんぱく質	1.3g
		脂質	0.3g	塩分	0.9g
乾燥わかめ	4g	オイスターソース			
しめじ	120g	大さじ1/2 (9g)			
長ねぎ	50g	こしょう 少量			
湯	3カップ (600cc)				
固形ブイヨン	1個 (4g)				

### 作り方

- 1 乾燥わかめはたっぷりの水でもどし、大きいものは一口大に切る。
- 2 しめじは石づきを取り、小房に分ける。
- 3 長ねぎは薄い斜め切りにする。
- 4 鍋にスープを作り、しめじ、長ねぎを入れて煮る。
- 5 わかめを加え、オイスターソース、こしょうで味をととのえ、ひと煮立ちしたら、火を止める。



海藻ときのこの低カロリースープ！  
細切りの野菜や春雨を加えてボリュームアップしてもおいしいです。



# 米粉入り抹茶ブラマンジェ

## 1人分栄養価

エネルギー	64kcal	たんぱく質	2.9g
脂質	1.7g	塩分	0g

材料 4人分

粉ゼラチン	4g	水	40cc
水	40cc	牛乳	160cc
抹茶	4g	はちみつ	大さじ1/2 (10g)
砂糖	大さじ1と1/3 (12g)	黒豆の煮豆	12粒 (12g)
米粉	小さじ2 (6g)		

## 作り方

- 1 粉ゼラチンは分量の水にふり入れてふやかしておく。
- 2 片手鍋に抹茶と砂糖を入れよく混ぜ、米粉を加えてさらに混ぜる。
- 3 ②に少しずつ水を加え混ぜ、半量の牛乳を加える。はちみつを入れ、火にかけて、30秒程度沸騰させる。残りの牛乳を入れて溶き、沸騰直前に火からおろし、①のゼラチンを加え、余熱で溶かす。
- 4 鍋底を氷水で冷やし、木ベラで混ぜながらあら熱をとる。あら熱がとれたら、水でぬらしたゼリー型に流し入れ、冷やし固める。
- 5 型から抜き出して盛り付け、黒豆を飾る。



米粉のもっちりした食感のデザートです。

## 簡単鶏もも肉のレモンロースト

### 1人分栄養価

材料 4人分		エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分
		208kcal	13.2g	13.9g	1.1g
鶏もも肉	300g	付け合わせ			
セロリ	1/4本(40g)	グリーンアスパラガス 4本			
玉ねぎ	80g	パプリカ(赤) 1/4個(60g)			
レモン塩*		パプリカ(黄) 1/4個(60g)			
レモン薄切り(国産)	1/3個分	サラダ油 小さじ1(4g)			
塩	ミニスプーン3(3.6g)	白ワイン 大さじ1(15g)			
黒こしょう(粗びき)	少量				
オリーブ油	大さじ1(12g)				

### 作り方

- 鶏肉は4センチ角位に切り分けて、厚いところは半分を開く。  
セロリは筋を取って長さ4センチ位の薄い短冊切り、玉ねぎは薄切りにする。
- 鶏肉にレモン塩、黒こしょう、オリーブ油をもみこむ。  
①のセロリ、玉ねぎを肉の間にはさむように混ぜる。  
すぐに調理してもよいが、できれば10分程度味をなじませる。  
◆この段階で冷凍できます
- アスパラガスは、根元から5センチ位の皮をむき、縦に半分に切り、ゆでる。  
パプリカはそれぞれ縦に5ミリ幅の薄切りにし、サッとゆでる。
- フライパンを熱してサラダ油を加え、②の鶏肉を入れる。  
白ワインをふって、ふたをして中火で3分焼く。  
(冷凍の場合は、凍ったままで加え、焼き時間は調整する。\*\*)  
ふたを取り、時々ほぐしながら鶏肉に焼色がつくまで焼く。
- 器に③のアスパラガスを敷き、鶏肉をのせ、③のパプリカを上飾る。

冷凍のポイント…チャック付の保存袋に②を入れ、袋から空気を抜きながら薄く平らにして口を閉め、冷凍する。

#### \*レモン塩

- レモン1個を薄い輪切りにして、塩小さじ2をまぶしたもの。
- 密閉容器に入れ冷蔵庫で7日間保存可能。鶏肉や豚肉、白身魚にのせて焼いてもおいしい。

(出典：きょうの料理)

\*\*冷凍しておいた「鶏肉のレモンロースト」は、冷凍庫から取り出し、保存袋のまま流水にサッとくぐらせると取り出しやすくなる。  
加熱するときは、流水にくぐらせた後、塊を折ってほぐしてからフライパンに入れると、火のとおりが早い。

# チーズ白和え

## 1人分栄養価

エネルギー 58kcal たんぱく質 4.0g

脂質 2.0g 塩分 0.4g

材料 4人分

にんじん	1本(240g)	A	カッターチーズ(裏ごしタイプ)	90g
塩	小さじ1/2(3g)		白みそ	小さじ2(12g)
			すりごま(白)	小さじ2(6g)
			すりごま(白)	少量

## 作り方

- 1 白和えの衣を作る。ボウルにAのカッターチーズ、白みそ、すりごまを加えよく混ぜ合わせる。
- 2 にんじんは皮をむき、4センチ長さのなるべく細いせん切りにし塩をふり、少しもみ、しんなりさせる。サッと水で洗い、水気をよく絞る。
- 3 ②のにんじんを和え衣に加えて混ぜ、よくなじませる。
- 4 器に盛り、すりごまをふる。



火を使わず、簡単に作れるチーズ入りの白和えです。

# ゴーヤのビシソワーズ風

## 1人分栄養価

エネルギー	67kcal	たんぱく質	2.4g
脂質	2.5g	塩分	0.4g

材料 4人分

ゴーヤ	1本（正味150g）	水	a	大さじ2（30cc）
じゃがいも	1/2個（50g）		b	大さじ4（60cc）
塩	ミニスプーン1（1.2g）	しょうが汁		小さじ1（5g）
サラダ油	小さじ1/2（2g）	はちみつ		小さじ1強（9g）
豆乳（無調整）	1カップ（210g）	白みそ		小さじ1（6g）

## 作り方

- 1 ゴーヤは縦半分に切り、スプーンでわたと種を除き、約5ミリ幅に切る。  
じゃがいもは、ゴーヤと同じ厚さに切る。（水にさらさない。）
- 2 鍋に①を入れ、塩をふり軽くもむようにして、全体になじませる。  
サラダ油とaの水を回しかけ、ふたをして中火で2分位蒸し炒めにする。
- 3 飾り用に②のゴーヤ3切れ、じゃがいも1切れを別にとり、残りを全て  
ミキサーに入れる。
- 4 豆乳とbの水を小鍋に入れ火にかけ温める。ここに、はちみつ、白みそ  
を加えて溶かす。これを、③のミキサーに加え、しょうが汁も加え、  
様子を見てなめらかな状態になるまでかくはんする。
- 5 ④を冷蔵庫でよく冷やす。
- 6 器にそそぎ、③の飾り用のゴーヤとじゃがいもを  
3ミリ角に切り、スープに浮かべる。



夏の定番ゴーヤをビシソワーズ風にして  
苦みを少なくしました。

# モコモコホイップゼリー

## 1人分栄養価

エネルギー	70kcal	たんぱく質	1.5g
脂質	0.1g	塩分	0g

材料 6人分

レモン（国産）	1/2個	みかんの缶詰	1缶（約450g）
粉ゼラチン	5g	*飾り用に6粒とっておく	
水	1/4カップ（50cc）	みかんの缶汁	1缶分
砂糖	大さじ2（18g）		

## 作り方

- 1 レモンは表皮をすりおろし、果汁を搾る。
- 2 粉ゼラチンは分量の水にふり入れてふやかしておく。
- 3 鍋にみかんの缶汁を入れ火にかけて、鍋の内側にプツプツと泡が立ちはじめたら（70～80℃位）火を止める。②のゼラチンを加え余熱で溶かす。  
①のレモンと砂糖も加え混ぜ合わせ、泡だて器でよく泡立てる。
- 4 白っぽくなって十分に泡立ったら、みかんの実を加える。ボウルの底を氷水で冷やししながら、モコモコした状態になるまで泡立てる。
- 5 器に盛り付け、別にしておいたみかんの実を飾る。



ふわふわの食感が楽しいゼリーです。  
冷やすと一層おいしくいただけます！



# ごぼうの炊き込みごはん

1 人分栄養価

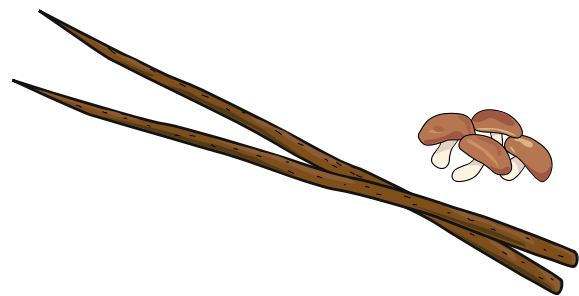
エネルギー 263kcal たんぱく質 5.0g  
脂質 1.4g 塩分 0.9g

材料 6人分

ごぼう	100g	米	2カップ (340g)
生しいたけ	2枚 (30g)	A {	しょうゆ 大さじ2 (36g)
油揚げ	1枚 (15g)		酒 大さじ2 (30g)
しょうが	1かけ (10g)		みりん 大さじ1 (18g)
		水	350cc

## 作り方

- 1 米は洗ってざるにあげる。
- 2 ごぼうは包丁の背で皮をこそげとり水洗いし、太いものは2つ又は4つ割りの切り込みを入れ、ささがきにして水にさらし、水気をきる。  
しいたけは石づきをとり、薄切りにする。油揚げは熱湯で油抜きをし、短辺を半分に切り、細切りにする。しょうがはせん切りにする。
- 3 炊飯器に米を入れ、Aの調味料、分量の水を加え、サッとひと混ぜし、②をのせて炊く。
- 4 炊き上がったら全体を混ぜ合わせる。



ごぼうの皮は、アルミホイルをクシャクシャにして、こすって取ることも出来ます。

# ゴロゴロ野菜の和風シチュー

## 1人分栄養価

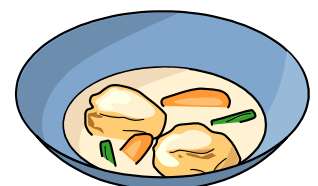
エネルギー206kcal たんぱく質 11.2g  
脂質 9.4g 塩分 0.9g

材料 4人分			
豚もも肉（薄切り）	120g	小麦粉	大さじ2（18g）
里芋	正味100g	固形ブイヨン	1/2個（2g）
玉ねぎ	大1/2個（100g）	水	300cc
にんじん	中1/2本（60g）	味噌	大さじ1/2（9g）
れんこん	80g	牛乳	300cc
かぶ（葉付き）	中1株（80g）	塩	ミヌーツ1弱（1g）
しめじ	100g	こしょう	適量
サラダ油	大さじ1（12g）		

## 作り方

- 1 豚もも肉は一口大に切る。
- 2 里芋はよく洗い皮をむき、一口大に切る。玉ねぎはくし形に切り、にんじん、れんこんは皮をむき、小さめの乱切りにする。  
しめじは、小房に分けておく。
- 3 かぶは皮をむき、4つ割りにする。かぶの葉と茎は、きれいなところをよく洗い、熱湯でサッとゆで、3センチ長さに切る。
- 4 厚手の鍋を熱しサラダ油を入れて、玉ねぎを中火で2分炒め、豚肉を加えて炒める。肉の色が変わったら里芋、にんじん、れんこん、かぶ、しめじを加えて炒め、全体に油をまわす。
- 5 ④に小麦粉をふり入れて、炒めながらよく混ぜる。
- 6 ⑤の鍋に水、ブイヨンを加えてふたをし、沸騰したら中火にし、10分程度煮る。
- 7 野菜が軟らかくなったら、味噌、牛乳の順に加え、牛乳が温まったらかぶの葉を加え、塩、こしょうで味をととのえる。

味噌と牛乳の相性抜群！  
和風シチューはいかがですか？



# 切り干し大根とほうれん草のごまからし和え

## 1人分栄養価

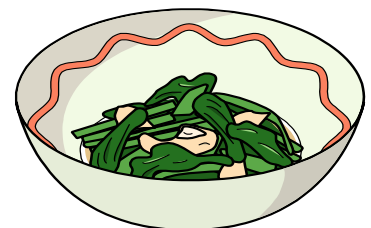
エネルギー	64kcal	たんぱく質	2.2g
脂質	2.4g	塩分	0.5g

材料 4人分

切り干し大根（乾燥品）	28g
ほうれん草	130g
A {	しょうゆ 小さじ2（12g）
	砂糖 大さじ1弱（8g）
	酢 大さじ1弱（13g）
	練りからし 3g
すりごま（白）	大さじ2弱（16g）

## 作り方

- 1 切り干し大根は洗い、水に10分位つけてもどし（もどし加減はお好みで）、水気を絞って食べやすく切る。
- 2 ほうれん草はたっぷりの熱湯でゆで、水にとりアク抜きし、水気を絞り3センチ長さに切る。
- 3 和え衣のAを混ぜ合わせ、練りからしをよく溶き、すりごまを加え①の切り干し大根と②のほうれん草をを和える。



定番のごま和えに、生の切り干し大根や、酢とからしを加えて変化をつけています。



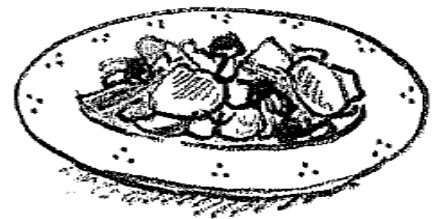
## キャベツと鶏肉のチーズ蒸し

1 人分栄養価

材料 4人分		エネルギー 145kcal	たんぱく質 14.7g
		脂質 6.0g	塩分 0.7g
鶏むね肉（皮なし）	200 g	オリーブ油	大さじ1（12 g）
〔塩	ミンスプーン1/2（0.6 g）	しょうが	6 g
こしょう	少量	カレー粉	小さじ1（2 g）
小麦粉	小さじ2（6 g）	白ワイン	大さじ2（30 g）
キャベツ	200 g	塩	ミンスプーン1（1.2 g）
にんじん	60 g	水	70cc
小松菜	120 g	スライスチーズ	30 g
しめじ	60 g		

### 作り方

- 1 鶏肉は幅を半分に切ってから一口大のそぎ切りにし、塩、こしょうをふり、小麦粉を薄くまぶす。
- 2 キャベツは4～5センチ角に切り、にんじんは薄い短冊切りにする。小松菜は葉と茎に分け、それぞれ3センチ長さのザク切り、しめじは小房に分ける。しょうがは皮をむき、せん切りにする。
- 3 大きめのフライパンにオリーブ油を熱し、弱めの中火でしょうがを1～2分炒める。鶏肉を加え、両面を焼き、カレー粉をふってからめる。
- 4 にんじん、小松菜の茎、しめじ、約半量のキャベツを加え、白ワインを回し入れる。ふたをして中火から強火で約1分間蒸し煮にする。キャベツが少ししんなりしたら、残りのキャベツと小松菜の葉を加える。
- 5 塩をふり、水を回し入れてふたをし、中火で5分間蒸し煮にする。途中1～2回混ぜる。
- 6 汁気が残っていたら、ふたを取って汁気をとばし、スライスチーズをちぎり、散らす。火を止めて、ふたをして3～4分間蒸らす。全体を大きく混ぜ、器に盛り付ける。



鶏むね肉は小麦粉をふると、しっとり仕上がります。  
野菜がたっぷりとれるヘルシーな主菜です。

# かぼちゃとほうれん草のピーナッツ和え

## 1人分栄養価

		エネルギー	78kcal	たんぱく質	4.4g
材料 4人分		脂質	3.0g	塩分	0.9g
かぼちゃ			160g		
ほうれん草			130g		
木綿豆腐			100g		
A	だし汁		大さじ3 (45cc)		
	しょうゆ		大さじ1と1/3 (24g)		
	ピーナッツペースト (無糖)		大さじ1 (14g)		
	砂糖		大さじ1 (9g)		

## 作り方

- 1 かぼちゃは、ところどころ皮をむき、2センチ厚さの一口大に切り、ゆでてざるにあげる。  
ほうれん草はたっぷりの熱湯でゆで、水にとり、3センチ長さに切る。  
水気をよくきっておく。
- 2 豆腐は熱湯に入れてゆで、ひと煮立ちしたら、ペーパータオルを広げたざるにとり、水気をきり、粗くくずす。
- 3 ボウルにAの調味料を入れ、混ぜておく。
- 4 ③に豆腐を加えよく混ぜ、かぼちゃ、ほうれん草を加えて和える。



ピーナッツペーストの風味がおいしい和え物です。  
かぼちゃは電子レンジで加熱してもお手軽に作る  
ことができます。

# トマトとオクラのスープ

## 1人分栄養価

エネルギー 21kcal たんぱく質 0.8g  
脂質 0.5g 塩分 0.7g

材料 4人分

トマト	80g	スープ	
〔オクラ	40g	〔固形ブイヨン	1個(4g)
〔塩	少量	〔湯	3カップ(600cc)
ホールコーン(缶詰)	40g	塩	ミネソナ1弱(1g)
		こしょう	少量
		ごま油	ミネソナ1(0.8g)

## 作り方

- 1 トマトは湯むきし、一口大のザク切りにする。  
オクラは洗ってから、表面に塩をすりこみ、熱湯にサッと通し、水にとる。へたを取り、薄い小口切りにする。
- 2 鍋にスープを作り、煮立ったらトマト、コーンを加える。
- 3 塩、こしょう、ごま油で味を整え、最後にオクラを加える。



赤・黄・緑の色あざやかな簡単スープです。  
オクラの星型がかわいいので、お子さんにも  
おすすめです★

# 豆乳ゼリー

## 1人分栄養価

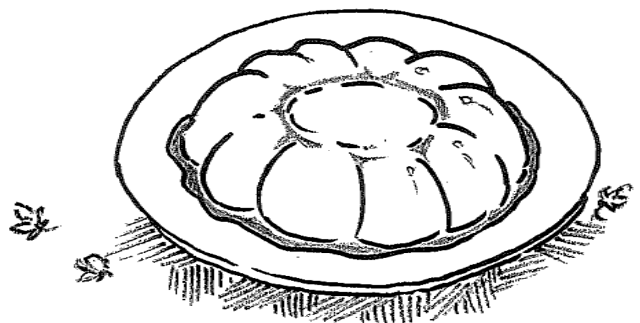
エネルギー	69kcal	たんぱく質	2.9g
脂質	1.0g	塩分	0g

材料 4人分

豆乳（無調整）	1カップ（200cc）
粉ゼラチン	小さじ1と2/3（5g）
水	大さじ2（30cc）
砂糖	大さじ3と1/3（30g）
メイプルシロップ	大さじ1（20g）

## 作り方

- 1 粉ゼラチンは分量の水にふり入れ、ふやかしておく。
- 2 鍋に豆乳、砂糖を入れ、木べらで混ぜながら火にかけ、周囲がプツプツとなったら火を止め、ふやかしたゼラチンを加え、完全に溶かす。
- 3 ②の鍋底を氷水で冷やし、あら熱をとる。
- 4 水でぬらしたゼリー型に流し入れ、冷やし固める。
- 5 ④を型から抜き出して、器に盛り付け、メイプルシロップをかける。



豆乳を使った脂肪分の少ないヘルシーなゼリーです。

## ごぼうと鶏肉のローズマリーソテー

### 1人分栄養価

エネルギー 154kcal たんぱく質 12.7g  
脂質 6.9g 塩分 1.3g

材料 4人分

鶏もも肉（皮なし）	240g	固形ブイヨン	1/4個（1g）
塩	小さじ4/5（4.8g）	湯	1/4カップ（50cc）
白こしょう	少量	バター	14g
白ワイン	大さじ1（15g）	さやいんげん	70g
ローズマリー（生）	2枝	パプリカ（赤）	70g
ごぼう	160g	パプリカ（黄）	70g
オリーブ油	小さじ2（8g）		

### 作り方

- 1 鶏肉は大きめの一口大のそぎ切りにし、塩、白こしょう、白ワインをまぶし、ローズマリーを上下に置いて15分程おき、下味をつける。
- 2 ごぼうは皮をこそげとって洗い、5ミリ幅で5～6センチ長さの斜め切りにし、水からゆでる。沸騰してから3分間ゆで、水気をきる。
- 3 さやいんげんはゆで、4センチ長さの斜め切りにする。  
パプリカはへたと種を取りゆで、繊維にそって5ミリ幅位に切る。
- 4 分量の湯にブイヨンを入れてスープを作る。
- 5 フライパンにオリーブ油を熱し、①の鶏肉をローズマリーと共に入れ、中火で焼き色が少しくまで焼き、裏返して同様に焼く。②のごぼうを加え、ときどき混ぜながら3～4分間炒め合わせる。④のスープを加え水分がなくなるまで炒める。ローズマリーを飾り用に取り出し、仕上げにバターを加える。火を止め、白こしょうで味を整え、盛り付ける。さやいんげんとパプリカも彩りよく飾り、好みでローズマリーを添える。

\*ローズマリー：ハーブ、しそ科のスパイス。

揮発性の高い強い香りとさわやかなほろ苦味が特徴。肉料理全般に使われる。



カラフル野菜やハーブで見た目もおしゃれな一皿です！

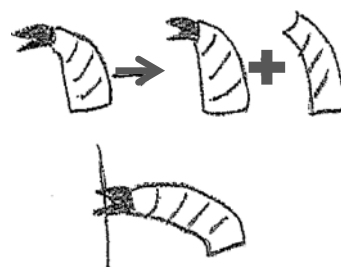


# えびとブロッコリーの黒こしょう炒め

材料 4人分		1人分栄養価			
		エネルギー	63kcal	たんぱく質	5.6g
えび（無頭・殻付）	4尾（80g）	脂質	3.3g	塩分	0.6g
ブロッコリー	160g	しょうが			10g
赤唐辛子	小1本	ごま油		大さじ1	（12g）
長ねぎ	10センチ（40g）	塩			少量
		黒こしょう（粗びき）			ミニスプーン3弱（2g）

## 作り方

- えびはよく洗い、殻をむき背にそって半分に切り、あれば背わたをとる。尾はつけたままにする。  
尾の先端を切り、中の水分をとっておく。  
ブロッコリーは、小さめの小房に分けてゆでる。  
赤唐辛子はへたと種を除き、半分に切る。  
長ねぎとしょうがは、それぞれみじん切りにする。
- フライパンにごま油と赤唐辛子を入れて中火で熱し、えびを並べる。  
塩をふって、火を通す。
- ②にブロッコリー、長ねぎ、しょうがを加え、黒こしょうをふって、サッと炒める。



香味野菜と香辛料を使い、  
スパイシーに仕上げました！



## さつまいものポタージュ

### 1人分栄養価

材料 4人分		エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分
さつまいも	120g	90kcal	2.5g	2.1g	0.5g
玉ねぎ	40g				
サラダ油	小さじ1/2 (2g)				
だし汁(昆布)*	2カップ(400cc)				
		塩	ミソ <sup>°</sup> -ソ2弱 (2g)		
		豆乳(無調整)	1カップ(200cc)		
		水			適量
		こしょう			少量

### 作り方

- さつまいもは、皮つきのまま幅8ミリ位のいちょう切りにし、水に5分さらし、水気をきる。  
玉ねぎは繊維にそって薄切りにする。
- 鍋に油を熱し、玉ねぎをしんなりするまでよく炒める。さつまいもを加え炒める。だし汁と分量の塩を加え、煮立ったら弱火にする。  
ふたをして、さつまいもが軟らかくなるまで10分煮る。あら熱をとってミキサーに入れ、なめらかなピューレ状にする。
- ②を鍋に戻し中火にかける。豆乳を加えて溶きのばし、とろりとなる程度にする。様子を見て水を加え調整し、こしょうで味をととのえる。

\*昆布だし(電子レンジで作る): 深めの耐熱容器に、昆布10センチ角(4g)と水2カップ(400cc)を入れ、ふんわりラップをかけ、電子レンジで5分加熱する。昆布を取り出す。

昆布だしを使い、うま味アップの  
まろやかなポタージュスープです。



# ベリーベリー

## 1人分栄養価

エネルギー 65kcal たんぱく質 1.1g  
脂質 0.4g 塩分 0g

材料 4人分

A	ブルーベリー（冷凍）	60g	食パン（みみ無し・サンドイッチ用） 2と1/3枚（40g） プリン型 4個
	ラズベリー（冷凍）	60g	
	水	1カップ（200cc）	
	グラニュー糖	13g	
	レモン汁	小さじ2/3（3cc）	

## 作り方

1 ベリーソースを作る。

2種類のベリーを1人1個ずつ飾り用にとっておく。

鍋にAの材料を入れ、ベリーの形をくずさないように中火で10分ほど煮て、冷ます。

2 食パンは、型と同じくらいの丸型で抜く。残った部分は細かく手でちぎる。

3 プリン型に①のソースを少し敷き、残りをバットなどに入れ、②のパンを浸す。

4 ③のプリン型にソースに浸したパンと①のソースを交互に重ねる。最後はスプーンの背等で、上から押して型になじませ、余分なソースは取り除く。（小鍋等で煮つめ、盛り付け後のソースにしてもよい。）

冷蔵庫で3時間から一晩冷やすとおいしい。

5 型から抜き出し盛り付ける。とっておいたベリーを飾る。

\*ミントの葉や少量の生クリームを添えるとおしゃれに。

\*ラズベリー：きいちご類。小さな球形の実が集合した

1～2センチの果実。風味、甘味、酸味がある。

赤・紫・黒紫色がある。



冷凍のフルーツと食パンを使った  
お手軽デザートです♪

豚肉の香味だれ

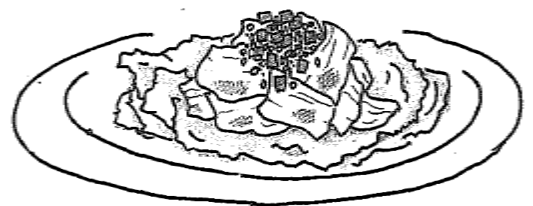
		1 人分栄養価		
材料 4 人分		エネルギー	たんぱく質	
		172kcal	13.8g	
		脂質	塩分	
		8.6g	1.0g	
豚もも肉（薄切り）	240g	しょうゆ		
サラダ油	小さじ2（8g）	大さじ1と1/2（27g）		
A	長ねぎ	1/3本（40g）	酒	大さじ1（15g）
	にんにく	1/2かけ（5g）	酢	大さじ2/3（10g）
	パプリカ（赤）	1/5個（30g）	みりん	大さじ1/2（9g）
	赤唐辛子（輪切り）	1本分	付け合わせ	
	いりごま（白）	ミヌア <sup>®</sup> -ソ2（1g）	レタス	280g
いりごま（黒）	ミヌア <sup>®</sup> -ソ2（1g）			
砂糖	大さじ1/2（5g）			

作り方

- 1 レタスは数回に分けてサッとゆで、かさを半分程度にする。  
食べやすい大きさに切り、ざるに広げて水気をきっておく。
- 2 肉は大きめの一口大に切っておく。  
長ねぎとにんにくはみじん切りにする。  
パプリカはヘタと種をとり、5ミリ角に切る。
- 3 フライパンにサラダ油を入れ火にかけ、豚肉を広げて両面を焼く。
- 4 皿に①のレタスを敷き、その上に③の豚肉を盛り付ける。
- 5 香味だれを作る。③のフライパンの油をふき取り、A の材料をすべて入れ火にかけ、煮立ったら火を止め④にかける。



カリッと焼いたお肉にごまとにんにくの香り、酸味が食欲をそそります。  
小さいお子さんがいる場合は赤唐辛子なしでもOKですよ。

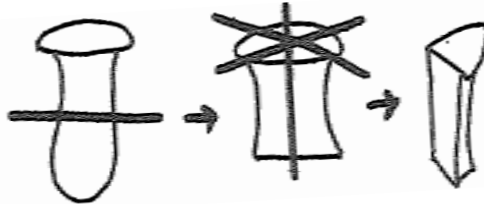


## 焼きエリンギの唐辛子和え

材料	4人分	1人分栄養価		
		エネルギー	たんぱく質	塩分
		19kcal	1.4g	0.0g
		脂質	1.2g	
エリンギ	100g			
にんじん	40g			
ごま油	小さじ1(4g)			
削りがつお	2g			
七味唐辛子	適量			

### 作り方

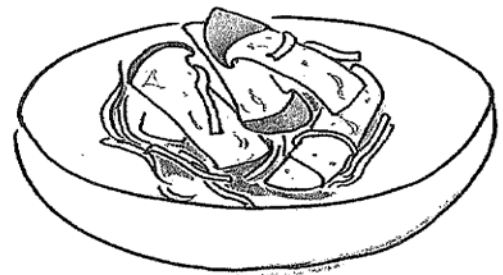
- 1 エリンギは長ければ半分に切り、小さいものは縦4等分、大きいものは6等分にする。



にんじんは4～5センチ長さの細いせん切りにする。

- 2 フライパンにごま油を入れ火にかけ、エリンギとにんじんを炒める。
- 3 削りがつおと七味唐辛子で和え、皿に盛り付ける。

※今回は豚肉の香味だれの付け合わせとする。



時間のない時でもさっと作れ、焼き魚や煮魚などの付け合せにも最適な塩分「ゼロ」レシピです！



# 冬瓜のオクラあんかけ

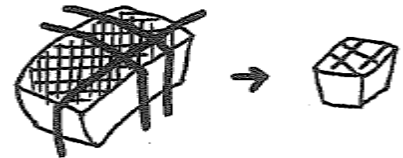
1人分栄養価

エネルギー 40kcal たんぱく質 2.0g  
脂質 0.2g 塩分 0.5g

材料 4人分		1人分栄養価	
		エネルギー	たんぱく質
		脂質	塩分
冬瓜	200g		
だし汁	1と1/2カップ(300cc)		
A	酒 大さじ2(30g)		
	みりん 大さじ1(18g)		
	しょうゆ 小さじ1(6g)		
		オクラ 4本(36g)	
		塩(板ずり用)	
		ミニスプーン1/2(0.6g)	
		かに風味かまぼこ 4本(30g)	
		しょうが 1かけ分(10g)	

## 作り方

- 冬瓜はスプーンでわたを取り、薄く皮をむく。皮側の面に格子模様に隠し包丁を入れ、3センチ角に切る。  
オクラは板ずりし、塩を洗い流し、  
2ミリ幅の薄切りにする。かに風味かまぼこは手で細かくほぐす。  
しょうがはすりおろす。
- 鍋に冬瓜とだし汁を入れ火にかけて、落としぶたをして弱火で10分位煮る。冬瓜が透き通ってきたら、Aの調味料を入れ、さらに落としぶたをせずに10分位煮る。
- ①のかに風味かまぼことオクラを入れ、とろりとしたら火からおろす。
- 器に盛り付け、おろししょうがを添える。



冷やしてもおいしくいただけます。  
しょうがはお好みで量を加減してください。



# 具だくさん牛乳みそ汁

材料	4人分	1人分栄養価			
		エネルギー 脂質	76kcal 2.3g	たんぱく質 塩分	4.0g 0.6g
グリーンアスパラガス	6本 (120g)				
玉ねぎ	1/2個 (90g)				
ホールコーン (缶詰)	60g				
だし汁	330cc				
味噌	大さじ1と1/3 (24g)				
牛乳	1カップ (200cc)				

## 作り方

- 1 アスパラガスは根元から5センチ位の皮をピーラーでむき、3センチ長さの斜め切りにする。  
玉ねぎは皮をむき縦半分に切り、長さを半分にし、繊維にそって5ミリ幅に切る。
- 2 鍋にだし汁と玉ねぎを入れ火にかける。  
玉ねぎがすき通ってきたら、アスパラガスとコーンを入れて煮る。  
アスパラガスに火が通ったら味噌を溶かし入れ、牛乳を加える。
- 3 ひと煮立ちしたら火を止め、器に盛り付ける。

野菜と牛乳のうま味で塩分を控えることができます。  
牛乳が苦手な方は豆乳でおためしください。



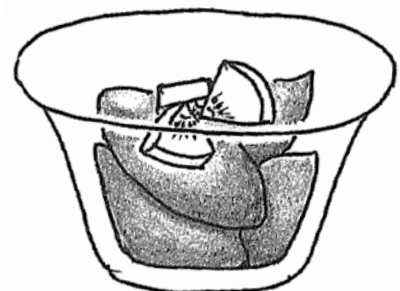
# トマトゼリー

材料	4人分	1人分栄養価			
		エネルギー	60kcal	たんぱく質	2.7g
		脂質	0.1g	塩分	0.0g
無塩トマトジュース	3/4カップ (150cc)				
100%オレンジジュース	3/4カップ (150cc)				
粉ゼラチン	9g				
水	大さじ3 (45cc)				
砂糖	大さじ2と1/2 (23g)				
キウイフルーツ	1/2個 (60g)				

## 作り方

- 1 分量の水に粉ゼラチンをふり入れ、ふやかしておく。
- 2 キウイフルーツは1センチ幅のいちょう切りにする。
- 3 鍋にトマトジュースを入れ火にかけ、砂糖を加えて溶かす。鍋の内側にプツプツと泡が立ちはじめたら (70~80℃位) 火からおろす。
- 4 ①のゼラチンを加え余熱で溶かし、オレンジジュースを入れて混ぜ、充分にあら熱をとる。
- 5 ぬらした流し缶に入れ、冷やし固める。
- 6 固まったらスプーンですくって盛り付け、②のキウイフルーツを飾る。

オレンジジュースを加えることで  
トマトが苦手な人もさっぱりと  
いただけます。





# ヘルシーカラフル酢豚

P86 栄養ポイント掲載

ロコモに負けない食生活

～決め手は「骨力」と「筋肉力」～

1 人分栄養価

エネルギー	160kcal	たんぱく質	13.7g
脂質	3.3g	塩分	1.4g
カルシウム	30mg		

材料 4人分

豚もも肉（薄切り）	200g	B	にんにく	ひとかけ（6g）
A	しょうゆ 小さじ2（12g） 酒 小さじ2（10g）		しょうが	ひとかけ（6g）
片栗粉		大さじ2（18g）	酒	大さじ2（30g）
ブロッコリー	140g	C	水	大さじ3（45cc）
パプリカ（赤）	1/2個（60g）		黒酢	大さじ3（45g）
パプリカ（黄）	1/2個（60g）	砂糖	大さじ2（18g）	
玉ねぎ	2/3個（140g）	しょうゆ	大さじ1と1/3（24g）	

## 作り方

- 1 豚肉は大きめの一口大に切ってポリ袋へ入れ、Aを加えて軽くもみ、5分程度おく。
- 2 ブロッコリーは小房にわけ、熱湯でゆでる。
- 3 赤・黄パプリカ、玉ねぎは一口大に切る。  
にんにく、しょうがはそれぞれみじん切りにする。
- 4 フライパンにBを入れて弱火にかけ、香りが立ったら、③のパプリカ、玉ねぎを加え、Cを加えて中火で煮立たせる。
- 5 ①に片栗粉を加えて袋の上から握るようにまぶし、一口大に丸めながら④に加える。
- 6 肉の色が変わったら、フタをして少し煮て火を通し、最後に②のブロッコリーを加え全体を混ぜ合わせる。



やさしい酸味と野菜の彩りが豊かな一品です。  
お肉は揚げずに薄切り肉をまるめて作るの  
で、ヘルシーでやわらかく食べやすいです。



## ほうれん草とレンコンの和風和え

材料 4人分		1人分栄養価		たんぱく質		塩分	
		エネルギー	67kcal			2.1g	
		脂質	3.6g			0.5g	
		カルシウム	52mg				
ほうれん草			130g				
れんこん			130g				
A	マヨネーズ	大さじ1	(12g)				
	しょうゆ	大さじ1/2	(9g)				
	ねりごま(白)		8g				
	砂糖	小さじ2/3	(2g)				
いりごま(白)			少量				

### 作り方

- ほうれん草は熱湯でサッとゆで、3センチ長さに切る。  
れんこんはピーラーで皮をむき、大きいものは縦半分にし、薄切りにする。水にさらしてアクを除き、熱湯でサッとゆでる。
- ボウルにAを混ぜ合わせ、和え衣を作る。  
①のほうれん草、れんこんの水気をきり、ボウルに加え、和える。  
器に盛り付け、いりごまをふる。



おいしく作るコツは、ゆでた野菜の水きりをしっかり行い、水っぽくしないことです。



## かぼちゃとさつまいものサラダ

材料	4人分	1人分栄養価		たんぱく質	2.1g
		エネルギー	80kcal		
		カルシウム	58mg	塩分	0.1g
かぼちゃ			100g		
さつまいも			100g		
レーズン			30g		
〔スキムミルク		大さじ2	(14g)		
湯		大さじ3	(45cc)		

### 作り方

- かぼちゃは種とわたを除き、皮をむき、一口大に切る。  
さつまいもは皮をむき、一口大に切る。
- 鍋に①のさつまいもと水を入れ火にかける。沸騰して1～2分後、  
①のかぼちゃも加え、軟らかくなるまでゆでる。(5～8分目安)  
※電子レンジの場合は600Wで4分程度  
ゆであがったら、鍋の湯を捨て、弱火にかけ、鍋をゆすりながら水気をとばす。
- レーズンは粗く刻んでおく。
- スキムミルクに分量の湯を加え混ぜ、③のレーズンも加え混ぜる。
- ②のかぼちゃ、さつまいもが熱いうちにボウルに入れ、つぶし、④のスキムミルクと混ぜ合わせる。

子どもにも人気のかぼちゃとさつまいもの  
自然の甘さをいかしたサラダです。  
レーズンをプルーンに代えてもおいしいです。



# 豆腐としめじのすまし汁

		1人分栄養価			
		エネルギー	28kcal	たんぱく質	3.0g
		脂質	1.2g	塩分	0.9g
		カルシウム	22mg		
材料	4人分				
絹ごし豆腐		120g			
しめじ		80g			
糸みつば		28g			
だし汁	2と1/2カップ (500cc)				
しょうゆ	小さじ2 (12g)				
塩	ミニスプーン1 (1.2g)				
ゆずの皮	適量				

## 作り方

- 1 豆腐はさいの目切りにする。しめじは石づきをとって小房に分ける。  
糸みつばは2センチ長さに切る。
- 2 鍋にだし汁を入れ火にかけ、①の豆腐、しめじを加え煮る。
- 3 火が通ったら、糸みつばを加え、しょうゆ、塩で調味し、お椀に盛り付け、ゆずの皮を添える。



シンプルなすまし汁は、だしをとるととてもおいしくいただけます。  
講習会では水500ccに昆布3g、かつお節5gで作った合わせだしを使用しています。

# ホワイトミルクゼリー

1人分栄養価

エネルギー	88kcal	たんぱく質	4.0g
脂質	2.4g	塩分	0g
カルシウム	84mg		

材料 4個分

牛乳	1カップ (200cc)
ヨーグルト (プレーン無糖)	70g
カルピス	60cc
粉ゼラチン	7g
水	大さじ2 (30cc)
みかん (缶詰) 飾り用	8粒 (40g)

## 作り方

- 1 分量の水に粉ゼラチンをふり入れ、ふやかしておく。
- 2 鍋に牛乳を入れ火にかけ、鍋の内側にプツプツと泡が立ちはじめたら (70~80℃位) 火からおろし、①のゼラチンを加え余熱で溶かす。鍋底を水で冷やし、木べらで全体を混ぜながらあら熱をとる。
- 3 ボウルにヨーグルトを入れカルピスを少しずつ入れ混ぜ合わせる。
- 4 ③に②を少しずつ入れ混ぜ合わせる。
- 5 ④の液を人数分のカップに流し入れ、冷やし固める。
- 6 型からはずし、みかんを飾る。

やさしい甘さのミルクゼリーです。  
カルピスの種類を変えたり、  
いろいろなフルーツをそえてみるのも  
楽しいです！



カジキの揚げない南蛮漬け

1人分栄養価

エネルギー	188kcal	たんぱく質	12.9g
脂質	6.2g	塩分	1.2g

材料 4人分

カジキ	240g	A	酢	大さじ4 (60g)
酒	大さじ1 (15g)		酒	大さじ4 (60g)
塩	ミニスプーン1弱 (1g)		しょうゆ	大さじ2 (36g)
片栗粉	大さじ1と1/3 (4g)		砂糖	大さじ2 (18g)
サラダ油	小さじ2 (8g)		赤唐辛子 (小口切り)	少量
パプリカ (赤)	120g			
パプリカ (黄)	120g			
さやいんげん	100g			
れんこん	100g			

作り方

- 1 カジキは1センチ幅に切り、酒と塩をからめる。
- 2 赤・黄パプリカはゆで、乱切りにする。  
さやいんげんはゆで、4センチ長さに切る。  
れんこんは皮をむき、大きいものは縦半分にして、2ミリ厚さの薄切りにして熱湯でサッとゆでる。
- 3 Aを鍋に入れ、ひと煮立ちさせボウルに移す。  
ボウルに②の野菜を入れて和える。
- 4 ①の汁けをふき、片栗粉を薄くまぶす。フライパンに油を入れ、火をかけ、カジキの両面をこんがり焼き、③に加える。
- 5 全体を混ぜて、汁気を切って器に盛り付ける。



カジキは、下味のお酒と塩で臭みがなくなり、片栗粉をまぶすと身が固くならず、味がからみやすくなります。



# おかひじきのシャキシャキナムル

材料 4人分		1人分栄養価			
		エネルギー	38kcal	たんぱく質	0.8g
		脂質	1.6g	塩分	0.4g
おかひじき	100g	A	ごま油	小さじ1と1/2 (6g)	
にんじん	70g		砂糖	ミヌ°-ソ2 (1.2g)	
ホールコーン (缶詰)	50g		塩	ミヌ°-ソ1強 (1.5g)	
長ねぎ	15g		一味唐辛子	少量	
にんにく	1/3かけ (2g)				

## 作り方

- 1 長ねぎ、にんにくをみじん切りにする。※できるだけ細かく。
- 2 おかひじきはかたい部分を取り除き、4センチ長さに切る。  
にんじんは4センチ長さのせん切りにする。
- 3 沸騰した湯に、にんじん、おかひじき、コーンの順に入れ、1～2分  
間ゆで、ざるに上げ水気をきる。
- 4 ボウルに①の長ねぎとにんにく、Aを入れて混ぜ合わせる。
- 5 ④に③の野菜を加えて和え、盛り付ける。



カリウムやミネラル、カロテンが豊富なおかひじきを切って、ゆでて、まぜるだけの簡単メニューです。



# レンズ豆とトマトのスープ

1人分栄養価		エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分
		56kcal	3.4g	0.2g	0.8g

材料 4人分

赤レンズ豆（乾燥）	55g
水	450cc
トマト	110g
トマトケチャップ	小さじ1と1/3（7g）
塩	小さじ1/2（3g）
こしょう	少量
パセリ	少量

## 作り方

- 1 厚手の鍋に、サッと洗って水気をきったレンズ豆と分量の水を入れて煮立てる。アクを除き、ふたをして弱火で20分位煮る。
- 2 トマトは皮つきのまま1センチ角に切る。  
パセリはみじん切りにする。※
- 3 ①の豆をポテトマッシャーでつぶして、②のトマトとトマトケチャップを加え、ひと煮立ちしたら塩、こしょうを加える。
- 4 器に盛り付け、パセリを散らす。

## ※パセリのみじん切り

葉先を刻み、ペーパータオルで包み、流水中でもみながら青い汁を出し、最後にかたく絞る。

ほっくりとした食感のレンズ豆にトマトの爽やかな酸味がよく合うおしゃれなスープです。レンズ豆には鉄分が多く、豆類の中でトップクラスです。





# ほうじ茶のひんやり寒天

材料	4人分	1人分栄養価		
		エネルギー	たんぱく質	塩分
		73kcal	2.7g	0.1g
		脂質	2.9g	

---

〔ほうじ茶の葉	大さじ3
〔豆乳	300cc
砂糖	大さじ2(18g)
寒天(粉末)	2g
黒豆の煮豆	8粒

---

## 作り方

- 鍋にほうじ茶と豆乳を入れ火にかける。沸騰したら弱火にして2分間煮出し、火を止めふたをしてさらに2分間蒸らす。
- 茶こしで茶葉をこしボウルに移し、あら熱をとる。  
鍋に戻し入れ、寒天をふり入れよく混ぜる。
- ②を火にかけ、かき混ぜながら沸騰させる。沸騰させた状態で、2～3分間、中火で煮る。
- 砂糖を加えて溶かし、人数分のカップに分け入れ、冷やし固める。
- 固まったらカップから取り出し、器に盛り付けて黒豆を飾る。



## サンマかば焼き缶となすのピリ辛丼

1人分栄養価

エネルギー 393kcal たんぱく質 12.5g  
脂質 13.1g 塩分 1.0g

材料 4人分

サンマかば焼き缶	2缶(200g)	水	1/2カップ(100cc)
なす	260g	しょうゆ	ミスポ-ツ2(2g)
小松菜	120g	水溶き片栗粉	
長ねぎ	100g	〔片栗粉	小さじ1(3g)
サラダ油	大さじ1と1/3(16g)	〔水	小さじ2(10cc)
トウバンジャン 豆板醤	小さじ1弱(6g)	ごはん	480g

### 作り方

- 1 なすは縦半分に切り、斜め1センチ幅に切り水にさらす。  
小松菜は2センチ長さに切る。長ねぎは5ミリ程度の小口切りにする。
- 2 フライパンにサラダ油を熱し、なすを入れ、しんなりとなるまで2～3分ほど中火で炒める。①の長ねぎと豆板醤を加えて軽く炒め、①の小松菜を加え、さらに炒める。
- 3 サンマかば焼き缶はあくはくして缶汁ごと②に加える。  
水としょうゆを加え、煮立ったら水溶き片栗粉でとろみをつける。
- 4 温かいごはんを丼に盛り、③をのせる。



災害時の調理のポイント（水、熱源が復旧した場合を想定しています。）

- 缶詰の塩分を活用し、少ない調味料で調理。（豆板醤はお好みで）
- 比較的保存ができる「なす」や「長ねぎ」を使用。
- 野菜の代用は「玉ねぎ」などでも可能。



缶詰の味付けをいかした  
簡単どんぶりです！

# 切り干し大根のビーンズサラダ

## 1人分栄養価

エネルギー	80kcal	たんぱく質	2.2g
脂質	2.3g	塩分	0.7g

材料 4人分

切り干し大根	40g	A	砂糖	大さじ1 (9g)
にんじん	60g		しょうゆ	大さじ1 (18g)
ミックスビーンズ缶	40g		ごま油	大さじ1/2 (6g)
			酢	大さじ1 (15g)
			おろししょうが	4g
		すりごま(白)	小さじ1強(4g)	

## 作り方

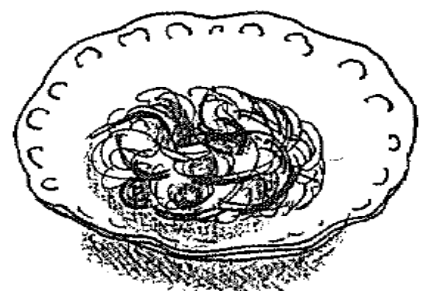
- 1 切り干し大根は水でもみ洗いし、水に10分位つけてもどし、水気を絞り4センチ長さに切る。  
にんじんは4センチ長さの細いせん切りにする。
- 2 ボウルにAを混ぜ合わせ、①の切り干し大根、にんじんとミックスビーンズを和える。
- 3 ②にすりごまを混ぜ合わせ、器に盛り付ける。

災害時の調理のポイント（水、熱源が復旧した場合を想定しています。）

- 加熱せずに調理ができる「切り干し大根」と「にんじん」、「ミックスビーンズ缶」を使用。
- 「おろししょうが」はチューブのもので代用可能。
- ボウルの代わりにビニール袋を活用すると、洗浄が簡易になる。



しょうがやごまでアクセントをつけた和風のサラダです



# 干しいたけのミルクスープ

## 1人分栄養価

エネルギー	57kcal	たんぱく質	4.2g
脂質	1.4g	塩分	0.7g

材料 4人分

あさり水煮缶（むき身）	40g	スープ	260cc
〔干しいたけ（スライ）	10g	（あさり缶汁40cc+しいたけの戻し汁+水）	
〔水	1カップ（200cc）	固形ブイヨン	2/3個（2.7g）
玉ねぎ	160g	こしょう	少量
サラダ油	小さじ1（4g）		
〔スキムミルク	16g		
〔水	160cc		

## 作り方

- 1 玉ねぎは縦半分に切り、長さを半分にし、繊維にそって薄切りにする。  
あさり缶はむき身と汁を分ける。干しいたけは分量の水で戻し、軽く絞る、戻し汁はあさりの缶汁と水を合わせてスープに使う。
- 2 スキムミルクは分量の水で溶いておく。
- 3 鍋にサラダ油を熱し、①の玉ねぎを入れて中火で炒め、①のしいたけを加え、さらに炒める。
- 4 ①のあさりとスープ、ブイヨンを③の鍋に加え、玉ねぎに火が通るまで煮る。
- 5 ②のスキムミルクを④の鍋に加え、ひと煮立ちしたらこしょうで味をととのえる。



災害時の調理のポイント（水、熱源が復旧した場合を想定しています。）

- ・保存ができる、「あさり缶」、「干しいたけ」、「玉ねぎ」、「スキムミルク」を使用。
- ・しいたけの戻し汁、あさり缶汁、ブイヨンの使用で、だし取り不要。



常備野菜のじゃがいもを加えて  
とろみをつけてもおいしいです。

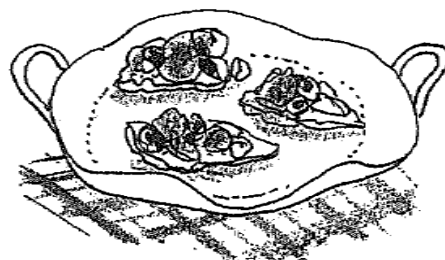
## ナッツとベリーのとフィー

材料	4人分	1人分栄養価			
		エネルギー	53kcal	たんぱく質	0.5g
		脂質	2.8g	塩分	0g
マシュマロ		20g			
バター		10g			
ビスケット	1枚半程度	(8g)			
アーモンド(無塩)		4g			
ドライクランベリー		4g			

### 作り方

- 1 マシュマロは1センチ角くらいに切る。アーモンドは半分に切る。  
ビスケットは1センチくらいに割る。
- 2 フライパンにクッキングシートを敷き、バターを入れて弱火にかけ、溶けてきたら①のマシュマロを加える。
- 3 焦げつかないように、フライパンを時々ゆすって混ぜ、マシュマロがしっかり溶けてキャラメル色になってきたら、①のアーモンド、ビスケット、クランベリーを均等に散らし、軽くからめ、茶色になったら火からおろす。
- 4 冷めて固まったら食べやすい大きさに割る。

※タフィー：バターと砂糖を加熱して作るお菓子



非常食のビスケットや乾パンの賞味期限が近くなった時におすすめ！

キャベツのしゅうまい

1 人分栄養価

エネルギー	146kcal	たんぱく質	10.0g
脂質	8.8g	塩分	0.8g

材料 4人分（16個分）

キャベツ	180g	たれ	
塩	ミソ <sup>ろ</sup> - <sup>つ</sup> 1弱（1g）	にら	10g
豚ひき肉	200g	酢	小さじ2（10g）
玉ねぎ	80g	しょうゆ	小さじ2（12g）
A	しょうが汁	4g	オイスターソース
	酒	小さじ1（5g）	小さじ1（6g）
	片栗粉	小さじ1（4g）	トウバンジャン 豆板醬
	こしょう	少量	1.5g
ホールコーン（缶詰又は冷凍）	8g	ラー油	3滴（0.3g）

作り方

- 1 キャベツは硬い芯を取り除き、細めのせん切りにし、塩もみする。  
玉ねぎはみじん切りにする。
- 2 しゅうまいを作る。ボウルに豚ひき肉とAを入れてよく練り、①の玉ねぎを加え、混ぜ合わせ16等分にして丸める。水気を絞った①のキャベツを周囲にはり付け、にぎるように丸め、コーンを1粒ずつのせる。
- 3 フライパン又は鍋にクッキングシートを敷いて、その上に②をのせ、フライパンとシートの上に水100ccをそそぐ。ふたをして火にかけ、沸騰したら弱火で15分蒸す。（途中水がなくなったら足す。）
- 4 たれを作る。にらはみじん切りにし、たれの材料と混ぜ合わせる。
- 5 ③が蒸しあがったら1人4個ずつ器に盛り付け、たれを添える。



皮の代わりにせん切りキャベツで包んだ野菜増量のしゅうまいです。豆腐を加えたり鶏ひき肉を使うと、よりさっぱりと食べることができます。



# きのこのジョン

## 1人分栄養価

エネルギー 106kcal たんぱく質 5.1g  
脂質 7.2g 塩分 0.6g

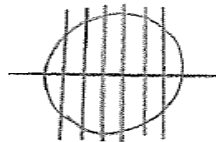
材料 4人分(12枚分)

しいたけ	30g	A	いりごま(黒)	大さじ1(10g)
えのきだけ	50g		塩	小さじ1/3(2g)
エリンギ	60g		こしょう	少量
長ねぎ	20g		小麦粉	大さじ2(18g)
ごま油	大さじ1(12g)	鶏卵		2個
*焼く回数に分けて使用				

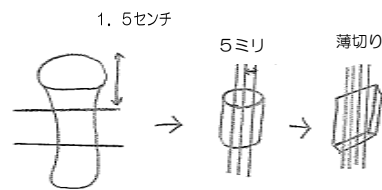
## 作り方

- しいたけは石づきをとり、柄の部分は縦に薄切り、かさの部分は半分に分けて、薄切りにする。えのきだけは1.5センチ長さに切る。エリンギは1.5センチ長さ5ミリ幅に切り、縦に薄切りにする。長ねぎはみじん切りにする。

しいたけ

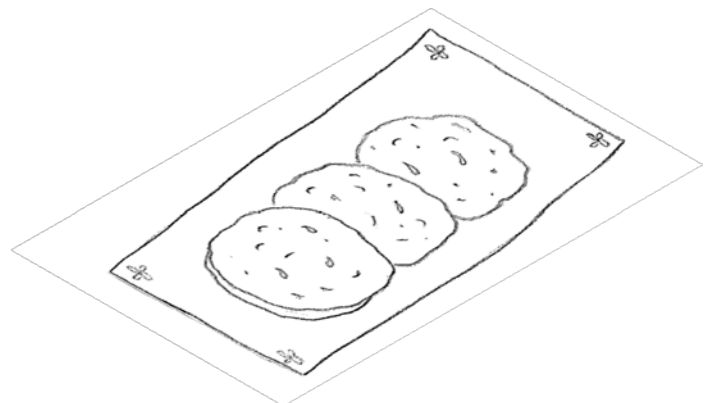


エリンギ



- ボウルに①とAを混ぜ、卵を加え、さらに混ぜる。
- フッ素加工されたフライパンにごま油を入れ、②を大さじ1ずつすくい落とし、丸く平たくのばして中火で両面を焼く。  
(24センチのフライパンの場合、6枚ずつを2回に分けて焼く)

日本ではチヂミと呼ばれ、韓国ではジョンが一般的です。  
ごま油を多めにするとカリッと仕上がりに、違った食感を楽しめます。



# トマトとわかめの甘酢漬け

## 1人分栄養価

エネルギー	16kcal	たんぱく質	0.6g
脂質	0.1g	塩分	0.4g

材料 4人分

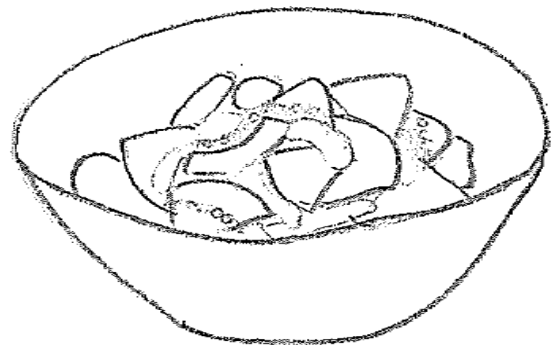
トマト	200g	
カットわかめ（乾燥）	4g	
A	水	100cc
	しょうゆ	小さじ2（12g）
	酢	小さじ2（10g）
	はちみつ	大さじ1/2（10g）

## 作り方

1 トマトは2センチ角に切る。

カットわかめはたっぷりの水でもどし、大きいものは2センチ長さに切る。

2 ボウルにAを混ぜ合わせ、①のトマトと水気を絞ったわかめを和え、器に盛り付ける。



常備菜にする時は湯むきしたミニトマトを使うと水分が抜けやすく、おいしさが長続きします！





# ベビーリーフのサラダ わさびドレッシング

## 1人分栄養価

エネルギー 43kcal たんぱく質 3.3g  
脂質 1.9g 塩分 0.8g

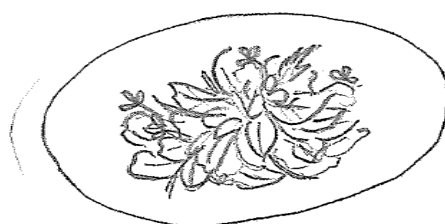
材料 4人分

ベビーリーフ	50 g	A	サラダ油	小さじ2(8 g)
ブロッコリースプラウト	24 g		しょうゆ	大さじ1(18 g)
セロリ	60 g		酢	大さじ1(15 g)
プチトマト	80 g		砂糖	小さじ1/3(1 g)
ツナ缶(水煮)	60 g		塩	ひとつまみ
			練りわさび	4 g

## 作り方

- ベビーリーフを軽く洗い、ざるにあげて水気をきる。  
ブロッコリースプラウトは包丁かキッチンばさみで根を切り、軽く洗う。  
セロリは筋をとり、斜めうす切りにする。  
プチトマトは洗って半分に切る。  
ツナ缶は缶汁をきっておく。
- ボウルにAを入れ、練りわさびをよく混ぜ合わせる。
- ②に①のベビーリーフ、ブロッコリースプラウト、セロリ、プチトマト、ツナを混ぜ合わせ、器に盛り付ける。

ドレッシングに練りわさびを入れ、少しピリッとした味付けになっています。

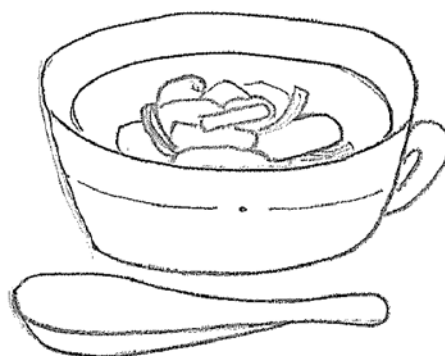


## かぶのキムチスープ

材料	4人分	1人分栄養価			
		エネルギー	35kcal	たんぱく質	2.7g
		脂質	0.4g	塩分	0.9g
かぶ		300g			
かに風味かまぼこ		4本(32g)			
白菜キムチ		60g			
味噌		小さじ2(12g)			
水		2と1/2カップ(500cc)			

### 作り方

- 1 かぶは硬ければ皮をむき、6等分のくし型に切る。  
葉は2センチ長さに切る。かに風味かまぼこは身をほぐす。
- 2 鍋に分量の水とかぶを入れ、火にかける。沸騰して約3分後、葉を加え、1分ほど煮たらかに風味かまぼこ、白菜キムチ、味噌を溶き入れてひと煮立ちしたら火を止め、盛り付ける。



キムチとかに風味まぼこのうま味を活用し、だし不要で作ることができるスープです。  
かぶの代わりに大根や白菜、ねぎなどでも代用できますよ。



さばのピリ辛みそ煮

P89 栄養ポイント掲載

野菜パワーまるごと健康レシピ

～血圧・血糖・コレステロールを下げる～

1人分栄養価

エネルギー 190kcal たんぱく質 14.2g

脂質 10.6g 塩分 1.1g

材料 4人分

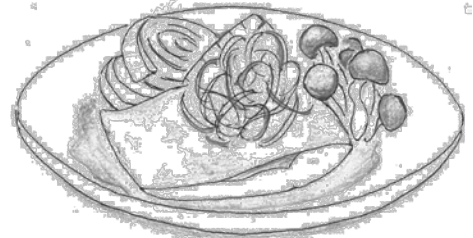
さば(半身)	小2枚(正味240g)	A	水(煮汁用)	150cc
玉ねぎ	160g		酒	大さじ2(30g)
しめじ	80g	B	味噌	大さじ1と1/3(24g)
しょうが(すりおろし)	小さじ2(12g)		トウバンジャン 豆板醤	小さじ2/3(5g)
青じそ	4枚(4g)			
長ねぎ(白い部分)	10センチ(30g)			

作り方

- 1 さばはペーパータオルで余分な水気をふき、人数分に切り分ける。  
皮のほうに斜め十文字の切り目を浅く入れる。  
しょうがのすりおろしをかけて、10分以上おく。
- 2 玉ねぎは縦半分に切り、繊維と垂直に1センチ幅の半月切りにする。  
しめじは石づきをとり小房に分ける。長ねぎは、しらがねぎにする。  
(長ねぎの芯の部分はみじん切りにしスープで使用)  
青じそは半分に切ってからせん切りにし、しらがねぎとともに水にさらす。
- 3 鍋にAを入れ火にかけ、煮立ったらさばの皮側を上にして並べる。  
さばを端に寄せ、空いたところに玉ねぎを並べる。玉ねぎの上にしめじをのせ、ふたをして弱火で5分程煮る。
- 4 玉ねぎとしめじに火が通ったら取り出しておく。
- 5 鍋にBを煮汁でのばしながら加え、さらに5分程度煮る。  
途中煮汁を回しかけながら、煮汁にとろみがつくまで煮詰める。
- 6 ④の玉ねぎとしめじ、⑤のさばを盛り付け、残った煮汁をかける。  
②の青じそとしらがねぎを混ぜ、さばの上に飾る。



ピリ辛風味で食欲倍増!  
いつものさばのみそ煮が大変身!



# 春菊とれんこんのサラダ

## 1人分栄養価

エネルギー	71kcal	たんぱく質	3.6g
脂質	2.0g	塩分	0.8g

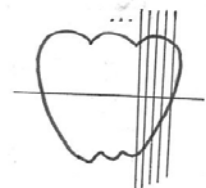
材料 4人分

春菊（葉のみ）	60g
れんこん	140g
パプリカ（赤）	100g
粉チーズ	大さじ4（24g）
すし酢	大さじ2（30g）

## 作り方

- 春菊は葉をつみ、水にさらし3センチ長さに切る。  
れんこんは皮をむいて縦に2等分、大きいものは4等分にし、熱湯で2分程度ゆで、薄切りにする。  
パプリカは、ヘタと種を取り、サッとゆで、長さを半分にし薄切りにする。
- ①の春菊、れんこん、パプリカの水気を木り、ボウルに入れ、すし酢を加えて混ぜ合わせる。
- 粉チーズをふりかけ、さっくりと混ぜ合わせて盛り付ける。

パプリカ



※余った春菊の茎は、食べやすい長さに切って、ごま油で炒めてきんぴらにすると無駄なくおいしく食べられます。



生の春菊を使ったすし酢と粉チーズの簡単でおいしいサラダです！

# もずく入りスーラータンスープ

1人分栄養価

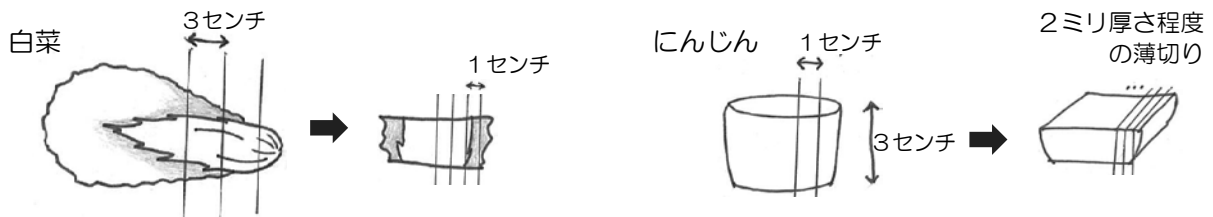
エネルギー 21kcal たんぱく質 0.4g  
脂質 0.5g 塩分 0.9g

材料 4人分

味付もずく	2パック(140g)	水	300cc
白菜	2枚(150g)	鶏がらスープ(顆粒)	小さじ1弱(2g)
にんじん	1/2本(100g)	しょうが(すりおろし)	
万能ねぎ	2本(8g)		ミニスプーン2(2g)
長ねぎ(芯の部分)	10センチ	塩	ミニスプーン1/3(0.4g)
※さばのピリ辛みそ煮のしらがねぎで 余った部分を使用		こしょう	少量
		ごま油	ミニスプーン2(1.6g)

## 作り方

- 1 白菜とにんじんは3センチ長さの短冊切りにする。



万能ねぎは小口切りにする。

長ねぎの芯の部分はみじん切りにする。

- 2 鍋に分量の水とにんじん、鶏がらスープ(顆粒)を入れて火にかけて煮る。  
煮立ったら、白菜を入れ、ふたをして柔らかくなるまで煮る。
- 3 味付もずく(汁ごと)、しょうがのすりおろし、長ねぎのみじん切り、塩、こしょうを入れ、再度沸騰してから1分程度煮る。
- 4 ごま油を加え、軽にかき混ぜて盛り付け、万能ねぎを散らす。

※ お好みでごま油をラー油に変えてもおいしいです。



酢の物のイメージのもずくがさっぱりスープに。野菜と海藻がしっかりとれます。

## キウイのレアチーズクリーム添え

### 1人分栄養価

エネルギー	74kcal	たんぱく質	1.8g
脂質	3.1g	塩分	0.1g

材料 4人分

キウイフルーツ	2個
(バナナ、グレープフルーツなどお好みのフルーツで)	
ヨーグルト	80g
クリームチーズ	30g
砂糖	大さじ1 (9g)
ミントの葉	少量

### 作り方

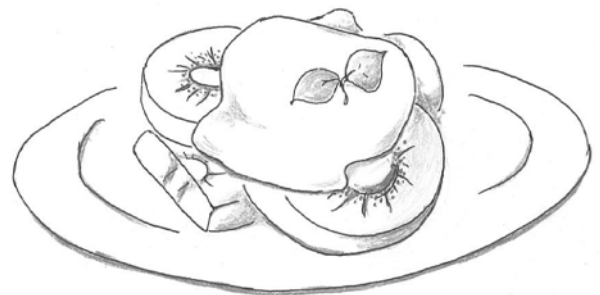
- 1 ヨーグルトは使う1時間前に水きりをしておく。(※)  
キウイは皮をむき、縦半分にし、1センチ幅に切る。
- 2 ボウルにクリームチーズと砂糖を入れ、練り混ぜる。  
①の水きりしたヨーグルトを少しずつ加え、よく混ぜ、食べる直前まで冷蔵庫で冷やしておく。
- 3 ①のキウイに②のレアチーズクリームをかけ、ミントを飾る。

### ※ヨーグルトの水きり

ボウルにざるをのせてキッチンペーパーを敷き、ヨーグルトを広げるようにのせる。半分程度の量になるまで水きりをするとうい。



ボウル1つでできる  
簡単デザートです。



1人分栄養価

エネルギー 165kcal たんぱく質 13.3g

脂質 6.8g 塩分 1.0g

材料 4人分

木綿豆腐	1丁(300g)	しょうゆ	小さじ2(12g)
小麦粉	大さじ1と1/3(12g)	オイスターソース	
サラダ油	小さじ1(4g)	A	小さじ2と1/2(15g)
鶏もも肉(皮なし)	120g	酒	大さじ1(15g)
玉ねぎ	120g	砂糖	小さじ1(3g)
パプリカ(赤)	120g	黒こしょう(粗びき)	少量
青じそ	4枚(4g)	レタス	140g
にんにく	1/2かけ(4g)		
サラダ油	小さじ1(4g)		

作り方

- 豆腐はペーパータオルに包んで水きりし、8等分に切り分ける。
- 鶏肉は細切りにしてから細かく切り、さらに5ミリ程度になるまでたたく。
- 玉ねぎと赤パプリカは3~5ミリ角の粗いみじん切りにする。  
青じそとにんにくはみじん切りにする。
- ①の豆腐は、焼く直前に小麦粉を茶こしを使って両面にまぶす。  
フライパンに油をひき、豆腐の両面を焼き色が付くまで焼き、1人2個ずつお皿に盛り付ける。
- ④のフライパンをサッと拭き、油とにんにくを入れて火にかけ、香りが立ってきたら②の鶏肉を炒める。
- 鶏肉に火が通ったら③の玉ねぎ、パプリカを入れ、玉ねぎが透明になったらAの調味料と③の青じそを入れ、よくからめ、黒こしょうをふって、火を止める。④の豆腐の上に盛り付け、ちぎったレタスを添える。



豆腐料理の新定番！  
鶏肉はたたくことでプリプリした食感が楽しめます。ひき肉で作るとお手軽です。



## ひじきとアボカドのサラダ

### 1人分栄養価

エネルギー	66kcal	たんぱく質	1.9g
脂質	4.9g	塩分	0.6g

材料 4人分

芽ひじき(乾燥)	12g	A	オリーブ油	小さじ1(4g)
グリーンアスパラガス	120g		しょうゆ	小さじ1と1/2(9g)
アボカド	80g		酢	大さじ1(15g)
トマト	120g		ゆずこしょう	小さじ1/3(2g)

### 作り方

- 1 芽ひじきは水をとりにかえながら洗い、軟らかく戻し、たっぷりの熱湯でサッとゆで、ざるにとり、しっかりと水気をきる。
- 2 アスパラガスは根元から5センチ位の皮をピーラーでむき、熱湯でゆで、2~3センチの斜め切りにし、トマトは2~3センチの一口大に切る。アボカドは半分に切って種を取り、皮をむいて2センチ角に切る。
- 3 ボウルにAの調味料を合わせる。
- 4 ③に、①のひじきと②のアスパラガス、トマト、アボカドを加え、混ぜ合わせる。



ゆずこしょうの辛味とトマトの酸味が絶妙です。



# バターコーンみそ汁

材料	4人分	1人分栄養価			
		エネルギー	39kcal	たんぱく質	2.5g
		脂質	1.4g	塩分	1.1g
キャベツ		80g			
万能ねぎ		2g			
もやし		200g			
ホールコーン(缶詰または冷凍)		12g			
バター		4g			
だし汁	2と1/2カップ (500cc)				
味噌	大さじ1と1/2 (30g)				

## 作り方

- 1 キャベツは洗って芯を取り除き、せん切りにし、水気をよくきる。  
万能ねぎは小口切りにする。
- 2 鍋にだし汁を入れてあたため、洗ったもやしを入れて煮る。  
もやしに火が通ったら味噌を溶かし入れる。
- 3 ①のせん切りキャベツをお椀に入れ、②を盛り付ける。
- 4 ①の万能ねぎを散らし、コーンとバターをのせる。



生のキャベツがシャキシャキ、  
新しいおみそ汁です！  
市販のカット野菜でもお手軽に  
作ることができます。  
お酒の後のしめのラーメンの  
代わりにいかがですか？

# ぷるぷる牛乳くずもち

## 1人分栄養価

エネルギー	98kcal	たんぱく質	3.6g
脂質	3.6g	塩分	0.1g

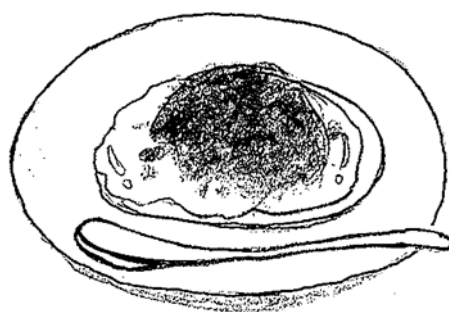
材料 4人分

牛乳	300cc
片栗粉	大さじ3 (27g)
きな粉	大さじ2 (12g)
砂糖	大さじ1と1/3 (12g)

## 作り方

- 1 きな粉と砂糖は合わせておく。
- 2 片手鍋に牛乳と片栗粉を入れ、木べらでよく混ぜる。
- 3 ②を中火にかけ、木べらで鍋底からかき混ぜ続ける。  
固まり始めたら、少し火を弱めて手早く混ぜる。  
ある程度まとまってきたら、ゆっくりと混ぜ、焦げないように  
2～3分練り、火から下ろし、鍋ごと氷水で、冷やす。※
- 4 全体が冷えたら、スプーンですくって器に盛り付け、①のきな粉をかける。

※ ある程度まとまってきたら、ポコッと大きな泡が出てくるので、つやが出るまで練り混ぜる。



シンプルな材料でできる簡単デザート！  
黒みつなどをかけてもおいしいです。