

ゆで豚のごまじょうゆあえ

材 料	分 量 (4人分)
・ 豚肉もも薄切り	280 g (スライス9枚)
・ ごま油	少々
・ 生姜	3 g (2センチぐらい)
・ 玉ねぎ	160 g (1個)
・ 葉ねぎ	16 g (2本)
・ いらごま	8 g (小さじ2)
・ すりごま	12 g (" 4)
・ 砂糖	12 g (" 4)
・ しょうゆ	24 g (" 4)
・ 酢	16 g (大さじ1)
・ 酒	8 g (小さじ2弱)
・ 塩	少々



作り方

- ① 豚肉は、4センチくらいに切る。
- ② 生姜はすりおろす。玉ねぎは半分にして薄く切る。葉ねぎは、小口切りにし、いらごま・すりごまは、から炒りして香りを出す。
- ③ 鍋にごま油をひき、生姜と玉ねぎを炒める。玉ねぎの色が変わったら、調味料と葉ねぎを加えてタレを作っておく。
- ④ 別の鍋に多めの湯を沸かし、①の豚肉を1枚ずつ入れて茹でる。色が変わったら取り出し、③へ加える。
- ⑤ 豚肉に味がついたら、いらごま、すりごまを加える。

[1人分当たり] エネルギー 408 kcal

たんぱく質 32.4g 脂質 21.6g カルシウム 108mg 鉄 3.6mg 塩分 1.6g

ジィチィホワンドゥ

材 料 分 量 (4人分)

・鶏もも肉こま切れ	60g	
・乾燥大豆	60g	
・葉ねぎ	20g	
A	しょうが	4g
	しょうゆ	大さじ1
	砂糖	大さじ1
	酒	小さじ1 1/2
	水	大さじ2

※乾燥大豆は2倍の量の大豆の水煮で代用することができます。



作り方

- ① 大豆は一晩水につけておき、やわらかくなるまでゆでる。
- ② 葉ねぎは小口切り、しょうがはすりおろす。
- ③ Aを鍋に入れて加熱する。煮立ったら鶏肉、ゆでた大豆を入れて煮込む。
- ④ 大豆に味がついたら、葉ねぎを加えて、ひと煮立ちしたら出来上がり。
(煮汁が多い場合は、水溶き片栗粉でからめます)

じゃがいものそぼろあえ

<u>材 料</u>	<u>分 量 (4人分)</u>
・じゃがいも	200g
・揚げ油	適量
・豚ひき肉	40g
・酒	小さじ2
・しょうが (すりおろし)	小さじ1
・砂糖	小さじ2
・しょうゆ	大さじ1
・片栗粉	少々
・枝豆 (さやなし)	20g



作り方

- ①じゃがいもは、一口大に切り、油で揚げる。
- ②枝豆はゆでておく。
- ③鍋に砂糖、しょうゆを入れ、混ぜながら加熱する。豚肉、酒、しょうがを入れ、肉がぼろぼろになるように時々かき混ぜる。
- ④肉に火が通ったら、片栗粉を水に溶き入れて、とろみをつける。
- ⑤③に①②を入れ、混ぜ合わせる。

根々スナック

<u>材 料</u>	<u>分 量 (4人分)</u>
・ ごぼう	65 g (10センチ)
・ れんこん	60 g (輪切り2センチ)
・ 水煮大豆	65 g (1/2カップ)
・ 片栗粉	15 g (大さじ1強)
・ さつまいも	100 g (小1/2本)
・ 揚げ油	適宜
・ ゆかり粉	1 g
・ 青のり粉	1 g
・ 塩	少々



作り方

- ① ごぼうは皮をこそげ、ささがきにする。
- ② れんこんは皮をむき、5ミリ厚さのいちょう切りにする。
- ③ さつまいもは5ミリ厚さのいちょう切りにする。
- ④ ①、②、③を水につけアク抜きし、素揚げする。
- ⑤ 大豆は片栗粉をまぶし、油で揚げる。
- ⑥ ④、⑤に、ゆかり粉、青のり粉、塩をふる。

[1人分当たり] エネルギー 138 kcal

たんぱく質 3.2 g 脂質 6.6 g カルシウム 35 mg 鉄 0.9 mg 塩分 0.2 g

豆とカシューナッツの三色揚げ

材 料	分 量 (4人分)
・ゆで大豆	80 g
・ゆでひよこ豆	20 g
・片栗粉	大さじ1
・煮干し	16 g (4~5cmくらいの大きさ)
・カシューナッツ	32 g
・揚げ油	適量
・塩	ひとつまみ
・こしょう	少々



作り方

- ① 煮干し、カシューナッツは乾煎りする。
- ② 大豆、ひよこ豆に片栗粉をまぶし、油で揚げる。
- ③ ①②を合わせて、塩・こしょうで味を調える。

[1人分当たり] エネルギー 132kcal

たんぱく質 7.5g 脂質 11.8g カルシウム107mg 鉄 1.7mg 塩分0.2g

きのこことじゃがいものすまし汁

材 料	分 量 (4人分)	
・鶏胸肉 (こま切れ)	70 g	
・人参	70 g	
・大根	60 g	
・じゃがいも	130 g	
・えのきたけ	40 g	
・しめじ	30 g	
・干しいたけ	1枚	
・油揚げ	30 g	
・乾燥わかめ	1 g (小さじ1)	
・だし汁	350 cc	
A {	しょうゆ	小さじ2
	塩	小さじ1/3
	酒	小さじ1/2



作り方

- ① 人参、大根、じゃがいもはいちょう切りにし、えのきたけ、しめじは石づきを取りほぐす。干しいたけは水で戻し、せん切りにする。油揚げはせん切り、わかめは水で戻す。
- ② だし汁に、鶏肉を入れて煮る。
- ③ 人参、大根、じゃがいも、えのきたけ、しめじ、戻しいたけ、油揚げを入れてやわらかくなるまで煮る。
- ④ 戻したわかめを入れる。
- ⑤ Aで調味し味を整える。

五目あんかけうどんの汁

材 料 分量(4人分)

・鶏もも肉(こま切れ)	20g
・なると巻	30g
・油揚げ	20g(1枚)
・白菜	50g
・人参	40g
・まいたけ	20g
・干ししいたけ	1枚
・たまねぎ	140g
・根深ねぎ	30g
A	
・しょうゆ	小さじ2・1/2
・酒	小さじ1
・みりん	小さじ1
・塩	小さじ1/4
・だし汁	360cc
・片栗粉	小さじ1・1/2

(同量の水で溶く)



作り方

- ① なると巻は薄い半月切り、油揚げはせん切り、白菜は1cm幅に切り、人参は太めのせん切りにする。まいたけは小房に分け、干ししいたけは水で戻し、せん切りにする。たまねぎは5mm幅の薄切り、根深ねぎは5mm幅の斜め薄切りにする。
- ② だし汁にAの調味料を入れ、鶏肉、①で切った材料を入れて煮る。
- ③ 水溶き片栗粉を入れとろみをつける。

あじのチーズもみじ焼き

<u>材 料</u>	<u>分 量 (4人分)</u>
・ にんじん	20 g (中 1/10 本)
・ にんにく	少量
・ 白ワイン	小さじ 1
・ 塩	少々
・ こしょう	少々
・ アジの切り身	40 g × 4 切
・ 溶けるチーズ	45 g



作り方

- ① にんじんとにんにくの皮をむき、にんじんはみじん切り、にんにくはすりおろして混ぜる。
- ② ①に白ワインと塩、こしょうを入れ混ぜる。
- ③ ②をあじの上へのせ、その上に溶けるチーズをのせる。
- ④ 200℃のオーブンまたはグリルで10～15分程度魚に火が通りチーズに焦げ目がつくまで焼く。

まめまめみそまめ

材 料	分 量 (4人分)
・ 水煮大豆	140 g
・ 高野豆腐 (乾燥)	20 g
・ 片栗粉	
・ しらす干し	15 g
たれ	・ みそ 小さじ1・1/2
	・ しょうゆ 小さじ1
	・ 砂糖 大さじ1
	・ みりん 大さじ1弱
	・ 酒 小さじ2
	・ おろししょうが 少々
	・ 水 小さじ1
・ 揚げ油	適量



作り方

- ① 高野豆腐は水で戻し、さいの目切りにする。
- ② 水煮大豆、高野豆腐に片栗粉をまぶし揚げる。
- ③ 鍋にみそ、しょうゆ、砂糖、みりん、酒、おろししょうが、しらす干し、水を入れ、ひと煮立ちさせてたれを作る。
- ④ 揚げた大豆、高野豆腐を③のたれに入れからめる。

さつまいもの甘煮

<u>材 料</u>	<u>分 量 (4人分)</u>
・ さつまいも	220g (中~大1本)
・ 砂糖	大さじ1
・ しょうゆ	小さじ2/3
・ 水	



作り方

- ① さつまいもは皮をむき、1.5~2cm幅のいちょう切りにする。(細いさつまいもは輪切り)
- ② 鍋にさつまいもを入れ、さつまいもが少し出るくらいの水を加える。火にかけ、煮立ったら砂糖としょうゆを入れて中火で10~15分程度煮る。(味をみて薄ければ、しょうゆ、砂糖を足す。)

れんこんごはん

<u>材 料</u>	<u>分 量 (4人分)</u>
・ 米	2 合
・ 酒	大さじ 1
・ うすくちしょうゆ	大さじ 1・1/2
・ れんこん	5 0 g
・ 鶏肉もも肉 (こま切れ)	4 0 g



作り方

- ① 米は研いでザルにとっておく。
- ② れんこんは皮をむいて薄いいちょう切りにし、水にさらしておく。
- ③ 炊飯器に米、鶏肉、れんこんを入れ、酒、しょうゆを入れ、2合の印まで水を入れ炊く。

鶏肉と白ねぎの甘辛和え

材 料	分 量 (4人分)
・ 鶏もも肉	160 g
・ 片栗粉	適宜
・ 揚げ油	適量
・ 白ねぎ	72 g (1本)
A	砂糖 大さじ 1
	しょうゆ 大さじ 3/5
	みりん 小さじ 2/3



作り方

- ① 鶏もも肉は一口大に切り、片栗粉をまぶして揚げる。
- ② 白ねぎは2～3cm長さに切り、フライパンでこげ目がつくまで焼く。
- ③ Aの調味料を混ぜ合わせておく。
- ④ ②に③を入れ、白ねぎを煮る。
- ⑤ ④に①で揚げた肉を入れ、絡める。

[1人分当たり]

エネルギー151kcal たんぱく質 6.8g 脂質 9.6g カルシウム 10mg 鉄 0.2mg 塩分 0.4 g

たらと根深葱のみそがらめ

材 料	分 量 (4人分)	
・ たら	200 g	
・ 片栗粉	適宜	
・ 揚げ油	適量	
・ 根深葱	60 g	
A	砂糖	大さじ 1
	味噌	大さじ $\frac{2}{3}$
	しょうゆ	小さじ $\frac{1}{3}$
	みりん	小さじ 1
	酒	小さじ $\frac{1}{2}$
	水	大さじ 1



作り方

- ① たらは一口大に切り、片栗粉をまぶして油で揚げる。
- ② 根深葱は3～4 cm長さに切り、フライパンで焼く。
- ③ Aを混ぜて火にかけ、たらと根深葱を③でからめる。

[1人分当たり]

エネルギー116kcal たんぱく質 8.8g 脂質 5.3g カルシウム 28mg 鉄 0.3mg 塩分 0.7g

ほうれんそうの磯辺あえ

<u>材 料</u>	<u>分 量 (4人分)</u>
・ほうれんそう	200 g (4株)
・ぶなしめじ	55 g (小1/2パック)
・しょうゆ	10 g (大さじ1杯)
・焼きのり	3 g (1枚)
・みりん	5 g (小さじ1杯)



作り方

- ① ほうれんそうはたっぷりの湯で茹で水気をきり、3センチ長さに切っておく。
- ② ぶなしめじは軸をとり、ばらして茹で水気をきっておく。
- ③ ①、②にしょうゆ、みりん、刻んだ焼きのりを加え、混ぜる。

[1人分当たり] エネルギー 23 kcal

たんぱく質 2.2 g 脂質 0.4 g カルシウム 38 mg 鉄 0.7 mg 塩分 0.4 g

カレーおでん

材 料	分 量 (4人分)
・鶏もも肉	60g
・大根	140g
・人参	60g
・こんにゃく	100g
・じゃがいも	140g
・うずら卵	8個
・揚げボール	60g
鶏がらスープ	24ml
A ブイヨン	小さじ1弱
白ワイン	小さじ1弱
しょうゆ	小さじ1弱
塩	小さじ $\frac{1}{5}$ 強
カレー粉	小さじ $\frac{1}{2}$ 弱



作り方

- ① 鶏もも肉は小さく切る。
- ② 大根、人参、じゃがいもは皮を剥いて大きめに切る。
- ③ こんにゃくは三角に切り、茹でる。
- ④ うずら卵は茹でて殻を剥く。
- ⑤ 大根、人参、こんにゃくをAの調味料と具が浸々になる位の水を入れ、火にかけて煮る。
- ⑥ 大根、人参が柔らかくなったら、鶏もも肉、じゃがいも、うずら卵、揚げボールを加えて煮込む。
- ⑦ 材料が煮えたら、カレー粉をふり入れ味を調える。

[1人分当たり]

エネルギー123kcal たんぱく質 7.9g 脂質 4.2g カルシウム 36mg 鉄 1.1mg 塩分 0.8g

白菜とみかんのサラダ

<u>材 料</u>	<u>分 量 (4人分)</u>
・キャベツ	40g
・白菜	80g
・みかん缶	60g
・りんご酢	小さじ $\frac{3}{5}$
A 食塩	少々
砂糖	小さじ1弱



作り方

- ① キャベツ、白菜は千切りにしてさっと茹で、軽く絞る。
- ② みかん缶はザルにあけ、汁気を切る。
- ② Aの調味料を混ぜる。
- ③ キャベツ、白菜、みかんをAで和える。

[1人分当たり]

エネルギー17kcal たんぱく質0.4g 脂質0g カルシウム14mg 鉄0.2mg 塩分0.1g

小松菜とごぼうのごま和え

材 料	分 量 (4人分)
・ ごぼう	60 g
・ 小松菜	100 g
A { すりごま	大きじ 1
砂糖	小さじ 1
しょうゆ	大きじ 1/2



作り方

- ① ごぼうはさがきにして水に取り、茹でる。
- ② 小松菜は茹でて水にさらし、2 cm 位の大きさにする。
- ③ ごぼう、小松菜をAで和える。

[1人分当たり]

エネルギー31kcal たんぱく質 1.3g 脂質 1.1g カルシウム 61mg 鉄 0.7mg 塩分 0.3g

タアサイのごま和え

<u>材 料</u>	<u>分 量 (4人分)</u>
・タアサイ	80 g
・キャベツ	100 g
しょうゆ	大さじ 1/2
砂糖	小さじ 1 弱
ごま	小さじ 1 (3 g)
すりごま	小さじ 1 (3 g)



作り方

- ① タアサイ、キャベツは適当な大きさに切り、それぞれ茹でて絞る。
- ② 調味料を合わせ、タアサイ、キャベツを和える。

[1人分当たり]

エネルギー26kcal たんぱく質 1.2g 脂質 1.3g カルシウム 52mg 鉄 0.4mg 塩分 0.3g

紅心大根のアーモンドサラダ

材 料	分 量 (4人分)	
・ だいこん	80 g	
・ 紅心大根	80 g	
・ 葉だいこん	20 g	
・ アーモンド (スライス)	20 g	
A	・ ごま油	小さじ 1/2
	・ 砂糖	小さじ 1
	・ 酢	小さじ 2
	・ しょうゆ	小さじ 1
	・ 塩	小さじ 1/5



作り方

- ① だいこんと紅心大根は薄いいちょう切りにして、さっとゆでる。
- ② 葉だいこんもさっとゆで、水気をしぼって2cmくらいに切る。
- ③ Aの調味料をボールに入れ、よく混ぜておく。
- ④ ③に①、②、アーモンドを加えて和える。

大根とツナの煮物

<u>材 料</u>	<u>分 量 (4人分)</u>
・大根	200g
・まぐろ油漬け	20g
・砂糖	小さじ2
・みりん	小さじ1/2
・しょうゆ	小さじ2
・酒	小さじ1/2
・だし汁	大さじ1



作り方

- ① 大根は1.5～2cm厚さのいちよう切りにし下ゆでする。まぐろ油漬けは軽く油をしぼる。
- ② 鍋にだし汁、調味料を入れ大根を入れる。
- ③ 大根に火が通ったら、まぐろ油漬けを入れ混ぜる。少し煮立たせ全体をなじませる。