

① レタス&トマトチャーハン

材料 (4人分)	
ごはん	600g
むきえび	200g
こしょう	少々
玉ねぎ	1/4 個 (50g)
トマト	2 個 (200g)
レタス	4 枚 (80g)
A サラダ油	大さじ 1
ごま油	大さじ 1/2
B 塩	小さじ 1/2
しょうゆ	小さじ 1
粉山椒	少々

作り方

- ① えびは小口切りにし、こしょうをふっておく。玉ねぎは小さめの角切りにする。トマトはヘタ、種を取って 1.5cm の角切り、レタスは 2cm の角切りにする。
- ② フライパンに A を熱し、玉ねぎとえびを炒め、火が通ったら、ご飯を加え炒め、トマト、レタスを入れ炒め合わせる。B で味を調べ、仕上げに粉山椒を加える。

《エネルギー346kcal 塩分 1.1g》

② いわしの衣揚げ

材料 (4人分)	
いわし	4尾
塩・こしょう	少量
卵	1 個
A しょうゆ	小さじ 1/2
酢	小さじ 1/2
B 片栗粉	大さじ 3
小麦粉	大さじ 4
青のり	大さじ 1
揚げ油	適量
レタス	80g
レモン	1/2 個

作り方

- ① いわしは手開きにし、頭、内臓、骨を取る。半身に切って、塩、こしょうをふる。
- ② レタスは食べやすい大きさに切る。レモンはくし型に切る。
- ③ 卵を半分程度泡立て A を混ぜる。さらに B を加えてなめらかになるまで混ぜ、青のりを入れて混ぜる。
- ④ いわしに③の衣をつける。170~180℃の揚げ油でからりと揚げる。
- ⑤ 器にもり、レタス、レモンをそえる。

《エネルギー237kcal たんぱく質 12.6g 塩分 0.6g》

③ トマトとオクラの中華和え

材料 (4人分)	
トマト	200g
オクラ	120g
ゆでイカ	80g
<中華だれ>	
長ネギ(みじん)	20g
しょうが(みじん)	1 かけ
にんにく(みじん)	1/2 かけ
オスターン	大さじ 1/2
酢	大さじ 1
塩	小さじ 1/4
こしょう	少々
ごま油	小さじ 1

作り方

- ① オクラはゆでて乱切りにする。ゆでイカは食べやすい大きさに切る。トマトも乱切りにする。
- ② ボウルに中華だれを合わせる。
- ③ 器に以下、トマト、オクラを盛り付け、上から中華だれを回しかける。

《エネルギー51kcal 塩分 0.8g》

④ 豚しゃぶのヨーグルト味噌ソースかけ

材料 (4人分)	
豚もも肉	
(しゃぶしゃぶ用).....	240g
ミニトマト.....	8 個
水菜.....	120g
長ねぎ.....	60g
さけるチーズ.....	60g
<ヨーグルト味噌ソース>	
プレーンヨーグルト.....	100g
A 味噌.....	小さじ 2
砂糖.....	小さじ 1
ゆずこしょう.....	少々

作り方

- ① 豚肉はお湯にくぐらせ火を通し、水に取り水気を切る。
- ② ミニトマトは半分、水菜は 5cm 長さに切り、長ねぎは 5cm 長さの細切りにする。さけるチーズはさいておく。
- ③ ボウルに A の材料を入れ、よく混ぜ合わせ、ソースを作る。
- ④ 器に②の野菜、さけるチーズ、豚肉を盛り付け、③のソースをかける。

豚肉は80℃のお湯を使って火を通し、冷ます時は冷水を使わずに常温の水にくぐらせると、肉が硬くならず、柔らかく、おいしい豚しゃぶが仕上がります。

《エネルギー185kcal 塩分 1.0g》

⑤ 野菜のカレー風煮

材料 (4人分)	
じゃがいも	2 個
玉ねぎ	1/4 個
トマト	1 個
なす	大 2 個
オクラ	4 本
にんにく	1 かけ
オリーブ油(またはサラダ油)	大さじ 1/2
カレー粉	大さじ 1/2
水	2/3 カップ
しょうゆ	大さじ 1/2
A みりん	大さじ 1/2
塩	小さじ 1/4
こしょう	少々
スライスチーズ	2 枚

作り方

- ① じゃがいもは 1cm 厚さの半月切り、玉ねぎとトマトはくし形に切ってから長さ半分に切る。なすは乱切り、オクラは 2~3 等分に切る。にんにくはみじん切りにする。
- ② 油でにんにくを炒め、香りがでてきたら玉ねぎ、じゃがいも、なすの順に入れ、全体に油がまわって透き通ってきたら、オクラ、カレー粉、トマトを加えてひと混ぜし、水を加え 7~8 分煮こみ、A で調味する。
- ③ 汁気がなくなってきたら、ちぎったチーズを散らし、溶けたら火を止める。

さわやかな辛味に、まるやか  
チーズのコクがぴったり

《エネルギー118kcal 塩分 0.9g》

⑥ 凍り豆腐のコーンスープ

材料 (4人分)	
凍り豆腐	1 枚
玉ねぎ	1/2 個
ベーコン	2~3 枚
生トウモロコシ	1/2 本分
(またはスイトコーン缶)	200g
牛乳	300ml
クレーンソ	小 1 缶(約 200g)
固形スープの素	1 個
塩・こしょう	各少々
サラダ油	小さじ 2
グリルパンまたはパチ	少々

作り方

- ① 凍り豆腐は湯戻ししてサイコロ状にカットする。
- ② 玉ねぎ・ベーコンはみじん切りにする。
- ③ 生トウモロコシは皮をむき、粒をそぎ切りする。
- ④ 鍋にサラダ油を熱して玉ねぎがしんなりするまで炒め、トウモロコシ・①の凍り豆腐を加えて炒め、最後にベーコンを加えて炒め合わせる。
- ⑤ ④に牛乳・固形スープの素・クリームコーンを加えて再び煮立ったら塩、こしょうで味を調える。器に注ぎサッと熱湯をくぐらせたグリーンピース又はパセリのみじん切りを散らして出来上がり。

《エネルギー232kcal 塩分 0.6g》

①オーブンいなり

材料 (4人分)		作り方
油揚げ	4枚(120g)	① 油揚げは熱湯をかけて油抜きし、半分に切って袋を開く。鍋に油揚げとAを入れて強火にかけ、煮立ったら15分ほど煮て煮含める。 ② きゅうりは薄い長方形に切る。ミニトマトは輪切りにする。卵と塩を混ぜ、サラダ油を引いて中火で熱したフライパンで炒めて炒り卵にする。Bを混ぜる。 ③ ボウルにごはん、②の合わせ酢、白ごまを入れて混ぜる。 ④ ①の汁気を切って③を詰める。 ⑤ きゅうり、桜でんぶ、ミニトマト、炒り卵をそれぞれのせる。
だし汁	300ml	
A しょうゆ	小さじ2	
砂糖	小さじ2	
ごはん	400g	
酢	大さじ2	
B 砂糖	大さじ1	
塩	小さじ1/3	
白ごま	小さじ2	
きゅうり	15g	
桜でんぶ	4g	
ミニトマト	30g	
卵	1/2個	
塩	少々	
サラダ油	小さじ1/2	

《 エネルギー331kcal たんぱく質9.9g 脂質12.1g 食塩相当量1.2g 》

②鮭のちゃんちゃん焼風

材料 (4人分)		作り方
鮭	4切れ(240g)	① 玉ねぎ、しいたけは薄切りにする。えのきだけの石づきを取り3等分に切る。しめじは小房に分ける。 ② 長ねぎを小口切りにし、Aと混ぜ合わせる。 ③ アルミホイルにバターをぬり、玉ねぎをしく。鮭をのせ、②のソースを半分ぬる。きのこをのせ、残りのソースをぬり、ホイルを閉じる。 ④ ③と水をフライパンに入れ、蒸し焼きにする。食べる時にレモンを絞る。
玉ねぎ	100g	
しいたけ	40g	
えのきだけ	40g	
しめじ	40g	
長ねぎ	適宜	
マヨネーズ	大さじ3	
A みそ	小さじ3・1/3	
みりん	大さじ1強	
バター	適宜	
レモン	適宜	

《 エネルギー188kcal たんぱく質15.3g 脂質10.5g 食塩相当量0.9g 》

③ヨーグルトサラダ

材料 (4人分)		作り方
かぼちゃ	170g	① かぼちゃは一口サイズに切る。ブロッコリーは小房に分ける。玉ねぎは薄切りにする。 ② 耐熱ボウルにかぼちゃを入れて、600wのレンジで3分加熱し、ブロッコリー、玉ねぎを加えてさらに2分加熱する。 ③ Aを混ぜて②に加えて和える。
ブロッコリー	100g	
玉ねぎ	30g	
ヨーグルト	大さじ2	
マヨネーズ	大さじ1	
A レーズン	15g	
しょうゆ	小さじ2	
こしょう	少々	

《 エネルギー81kcal たんぱく質2.0g 食塩相当量0.5g 》

④コクが決め手のみそ汁

材料 (4人分)		作り方
さつまいも	120g	① 煮干しの頭と内臓をとり除き、水に入れ一晩おく。すぐに作る時は30分以上水に漬け5分以上煮る。 ② さつまいもは厚めに皮をむく。さつまいも、にんじんはいちょう切り、ねぎは斜め切りに、生揚げは2cm程度に切る。 ③ だし汁にさつまいも、にんじんを入れ火にかける。野菜が柔らかくなりかけたところで生揚げを入れ、しばらく煮る。最後にねぎを加え、みそとスキムミルクを加えて仕上げる。
にんじん	40g	
ねぎ	60g	
生揚げ	60g	
みそ	小さじ4	
スキムミルク	小さじ4	
煮干し	5g	
水	530ml	

《 エネルギー88kcal 食塩相当量0.8g 》

⑤揚げない酢鶏

材料 (4人分)		作り方
鶏モモ肉	280g	① 鶏モモ肉は一口サイズに切り、片栗粉をまぶす。玉ねぎは一口サイズに切る。にんじんは皮をむいて一口サイズの乱切りにし、下ゆでする。ピーマンはヘタを落として種をとり除き、一口サイズに切る。しいたけは軸を切り落とし、一口サイズに切る。 ② Aを混ぜる。 ③ フライパンにサラダ油を中火で熱し、鶏モモ肉をこんがり焼く。 ④ 鶏モモ肉を一旦取り出し、玉ねぎを透き通るまで炒めたら、にんじん、ピーマン、しいたけを加えてサッと炒める。 ⑤ ②をよく混ぜてから加え、とろみがつくまで煮たら鶏モモ肉を戻し入れてひと煮立ちさせる。
片栗粉	大さじ1	
玉ねぎ	50g	
にんじん	40g	
ピーマン	60g	
しいたけ	30g	
水	100ml	
ケチャップ	大さじ2	
A しょうゆ	大さじ1	
酢	大さじ1	
こしょう	少々	

《 エネルギー235kcal たんぱく質12.3g 脂質15.9g 食塩相当量1.0g 》

⑥里芋のごまみそ煮

材料 (4人分)		作り方
里芋	中6~7個 (皮をむいて350g)	① 里芋は皮をむいて半分に切る。塩でもみ洗いしてぬめりを取り、洗い流す。 ② なべに里芋とAを入れて火にかける。湧いてきたら弱めの中火で15~20分煮る。 ③ ②にBを加えて混ぜて火を止め、器に盛る。
A 牛乳	300ml	
酒	大さじ1	
みそ	大さじ1/2	
B すりごま	大さじ1・1/2	
しょうゆ	小さじ1/4	

《 エネルギー135kcal たんぱく質5.0g 脂質5.3g 食塩相当量0.4g 》

①きのこのごまつけそば

材料（4人分）

そば（ゆで）	800g
しいたけ	4枚
まいたけ	1/2袋
長ネギ	1/2本
A	
めんつゆ（3倍濃縮）	大さじ4
水	200ml
白練りごま	小さじ4
白すりごま	小さじ2
刻みのり・三つ葉	各適宜



作り方

- しいたけは薄切り、まいたけはほぐし、長ネギは斜め薄切りにする。
- Aを鍋に入れ、沸いたらきのこを加えて煮る。しんなりしたら長ネギを加えひと煮立ちさせて火を止める。練りごまとすりごまを加える。
- そばをゆでて冷水にとり、しっかり水気を切って皿に盛り、刻みのりをのせる。②を器に注いでみつばをのせる。

《エネルギー333kcal たんぱく質 12.9g 脂質 6.1g  
食塩相当量 1.5g》

③ミルフィーユ味噌カツ

材料（4人分）

豚薄切り肉	12枚
大葉	12枚
A	
味噌	小さじ4
みりん	小さじ4
薄力粉	大さじ2・2/3
溶き卵	40g
パン粉	大さじ8
油	大さじ2
キャベツ	200g
きゅうり	1/2本
にんじん	1/4本
レモン	1/2個



作り方

- キャベツときゅうり、にんじんはせん切りにして和える。レモンはくし形に切る。
- 豚肉、A、大葉の順に2回重ね、最後に豚肉をのせる。
- 全体に薄力粉をまぶし、溶き卵、パン粉の順につける。フライパンに油をひいて③を両面揚げ焼きにする。
- 食べやすい大きさに切って皿に盛る。①の野菜を添える。

《エネルギー284kcal たんぱく質 14.0g 脂質 16.6g  
食塩相当量 0.9g》

②ぶり大根

材料（4人分）

大根	1/3本（300g）
米のとぎ汁	大根がかぶるくらい （またはお米大さじ1を加えた水）
ブリのアラ	300g
塩	小さじ1/2
しょうが	2かけ
水	300cc
A	
酒	大さじ2
砂糖	大さじ1
みりん	大さじ1
しょうゆ	小さじ4



作り方

- ぶりのアラを並べ、塩をふりかけ15～20分おく。熱湯をくぐらせ、ウロコや汚れを落とす。
- 大根は皮をむき、厚さ3cmの半月切りにして、煮崩れないように面取りする。たっぷりの米のとぎ汁で、中火で15分ゆであく抜きする。ザルに上げて水洗いする。
- しょうがは皮をむいてせん切りにし、半分は飾り用に残す。
- 鍋にぶりのアラと大根と水、半量のしょうがを入れて強火にかける。煮立ってきたらAを酒、砂糖、みりん、しょうゆの順に加え、さらに15分煮る。器に盛り付け、飾り用に残しておいたしょうがを飾る。

《エネルギー248kcal 食塩相当量 0.7g》

④切り干し大根とひじきのミルク煮

材料（4人分）

切り干し大根	40g
ひじき	30g
すりごま	大さじ2
A	
牛乳	400ml
だし汁	100ml
みりん	大さじ2
しょうゆ	小さじ4



作り方

- 切り干し大根とひじきはしっかり洗って、汚れや臭みを取り、水気を絞る。
- 鍋にAを合わせ中火にかけ、ふつふつとしてきたら①の切り干し大根とひじきを加えて、ほとんど汁気がなくなるまで煮る。
- 火からおろし、すりごまを混ぜ、器に盛る。

《エネルギー152kcal たんぱく質 5.6g 脂質 6.5g  
食塩相当量 1.1g》

## ⑤ポテトボールスープ

### 材料（4人分）

じゃがいも	120g
小麦粉	大さじ1と1/2
片栗粉	大さじ1
ベーコン	30g
たまねぎ	90g
にんじん	50g
キャベツ	150g
コンソメ	1個
塩	1.2g
こしょう	少々
水	600ml



### 作り方

- ① ジャがいもは皮をむき適当な大きさに切り、茹でるか蒸すなどしてやわらかくする。
- ② ①をつぶし、熱いうちに小麦粉・片栗粉を加え、1人2個くらいになるように丸める。
- ③ キャベツは一口大に切り、たまねぎ・にんじんは角切りにする。
- ④ 鍋にお湯を沸かし、ベーコン・野菜の順番で入れ、にんじんがやわらかくなったら調味料を加え、味を調える。
- ⑤ 最後に②のポテトボールを加え、中まで十分加熱する。

≪エネルギー235kcal たんぱく質 12.3g 脂質 15.9g  
食塩相当量 1.0g≫

## ⑥ほうじ茶ミルクプリン

### 材料（4人分）

粉ゼラチン	10g
水	大さじ4
牛乳	500ml
ほうじ茶（茶葉）	大さじ2（10g）
砂糖 （あればきび砂糖か三温糖）	大さじ4
ほうじ茶（茶葉、飾り用）	適宜



### 作り方

- ① 粉ゼラチンは水でふやかしておく。
- ② ほうじ茶はお茶パックに入れ、鍋で牛乳とともにゆっくり温める。煮だしたら比を止めて蓋をし、3分蒸らす。
- ③ ②からお茶パックを取り出して絞り、沸騰直前まで温め、火を止めて砂糖と①のゼラチンを加えて余熱で溶かす。
- ④ ③を器に注ぎ、冷蔵庫で冷やし固める。
- ⑤ 食べる直前に好みでほうじ茶の茶葉を飾る。  
（メープルシロップや黒みつをかけてもよい）

≪エネルギー89kcal たんぱく質 4.5g 脂質 3.3g  
食塩相当量 0.1g≫

①大根としめじの骨太カレー

材料（4人分）

大根	400g
玉ねぎ	大1個
しめじ	100g
豚薄切り肉	200g
しょうが	1かけ
バター	10g
水	4カップ
カレールー	80g
スキムミルク	大さじ4
ぬるま湯	大さじ4
ごはん	800g



作り方

- ① だいこんはいちょう切り、しめじは石づきを取り小房に分け、豚肉は2cm幅に切る。玉ねぎは薄切り、しょうがはみじん切りにする。
- ② なべにバターを入れ、①のしょうが、玉ねぎを炒め、しんなりしたら大根と豚肉を加える。
- ③ 豚肉の色が変わったら、水を加え、沸騰したらアクを除き、中火で煮る。
- ④ 大根が柔らかくなったら、しめじを加え、一煮立ちさせ、いったん火を止め、カレールーを割り入れ溶かす。
- ⑤ 再び火にかけ、ぬるま湯で溶いたスキムミルクを加え混ぜ、煮る。
- ⑥ 火を止め、皿にごはんを盛り、カレーをかける。

《エネルギー543kcal たんぱく質 15.6g 脂質 13.1g  
食塩相当量 2.2g》

②さばのミルクみそ煮

材料（4人分）

生サバ	4切れ
酒	大さじ1
砂糖	大さじ1・2/3
A 味噌	大さじ1
スキムミルク	12g
水	150cc



作り方

- ① Aを鍋に入れて火にかけ、沸騰したらサバを加えて15~20分煮る。

《エネルギー107kcal たんぱく質 9.3g 脂質 5.0g  
食塩相当量 0.5g カルシウム 29mg 鉄 0.6g》

③もちり肉団子のおろしポン酢かけ

材料（4人分）

れんこん	160g
長ねぎ	40g
生しいたけ	40g
A 豚ひき肉	160g
酒	大さじ1
しょうゆ	大さじ1/2
ごま油	小さじ1
味噌	小さじ2
片栗粉	適宜
コーン	80g
大根	200g
ポン酢しょうゆ	大さじ1



作り方

- ① れんこんはすりおろす。
- ② 長ねぎ、しいたけはみじん切りにする。
- ③ Aをよく練り、食べやすい大きさに丸める。
- ④ 片栗粉を周りにまぶして、コーンを付け10~15分蒸す。
- ⑤ お皿に盛付けし、おろし大根をかける。
- ⑥ 食べる直前にポン酢しょうゆをかける。

《エネルギー173kcal たんぱく質 9.7g 脂質 7.4g  
食塩相当量 1.0g》

④キャベツのさわやかサラダ

材料（4人分）

キャベツ	320g
にんじん	40g
コーン（缶詰）	80g
ハム	2枚
A プレーヨーグルト	大さじ8
オリーブ油	大さじ1
砂糖	大さじ1
塩・こしょう	少々



作り方

- ① キャベツ、にんじんはせん切りにし、塩少々をふりしんなりさせる。しんなりしたら絞っておく。コーンは汁けをきっておく。ハムはせん切りにする。
- ② Aはよく混ぜ、①を加えて和える。
- ③ 器に盛り付ける。

《エネルギー100kcal たんぱく質 3.4g 脂質 4.8g  
食塩相当量 0.5g》

### ⑤ ブロッコリーの白和え

材料（4人分）

ブロッコリー	120g
ロースハム	2枚
きゅうり	1本
えのき	60g
木綿豆腐	120g
白すりごま	15g
マヨネーズ	大さじ1・1/2
砂糖	小さじ2
塩	小さじ1/3



作り方

- ① ブロッコリーは食べやすい大きさにし、えのきは3等分し、ゆでて冷ましておく。
- ② ハムはせん切り、きゅうりは縦半分にし、斜め切りにする。
- ③ 豆腐はゆでてから冷まし、調味料と合わせておく。
- ④ 全ての材料を③で和える。

≪エネルギー80kcal たんぱく質 4.5g 脂質 5.6g  
カルシウム 7mg 鉄 0.8g 食塩相当量 0.6g ≫

### ⑥ キャロット蒸しパン

材料（6個分）

バター	20g
薄力粉	80g
ベーキングパウダー	3g
卵	1個
砂糖	大さじ4
にんじん	120g
パイナップル（缶詰）	80g



作り方

- ① バターを電子レンジまたは湯せんで溶かす。
- ② 薄力粉とベーキングパウダーを合わせてふるう。
- ③ ボールに卵と砂糖を入れて白くなるまで泡立て、バターを入れて混ぜる。
- ④ すりおろしたにんじんを加えてよく混ぜ、1cm角に切ったパイナップルを加える。
- ⑤ ②の粉を加えて、切るように混ぜる。
- ⑥ 耐熱のカップケーキの型に入れ、蒸気の上上がった蒸し器に入れて、中火で10分ほど蒸す。

≪エネルギー135kcal たんぱく質 2.9g 脂質 3.9g  
食塩相当量 0.1g ≫

①キムチースチャーハン

材料（4人分）

白菜キムチ	140g
ニラ	1/3束 (30g)
長ネギ	60g
ごま油	小さじ4
豚ひき肉	120g
ごはん	600g
コチュジャン	小さじ4
塩	少々
こしょう	少々
溶けるチーズ	40g
卵	4個
サラダ油	少々

作り方

- ① 白菜キムチは粗く刻む。ニラは 2~3 cm位に切る。長ネギは小口切りにする。
- ② フライパンで目玉焼きを作り、お皿に取り出しておく。
- ③ フライパンを熱し、ごま油半量をひいてひき肉を炒める。色が変わってパラパラになったら残りのごま油半量を加えて、さらに白菜キムチ、長ネギ、ごはんも加え、ごはんをほぐすように炒める。
- ④ コチュジャン、塩、こしょうで調味し、最後にニラ、溶けるチーズを加えひと混ぜして火を止める。
- ⑤ 器に③を盛り、目玉焼きをのせる。



《エネルギー535kcal たんぱく質 21.6g 脂質 19.5g  
食塩相当量 2g》

②おからのチキンナゲット

材料（4人分）

鶏むね肉	90g
たまねぎ	90g
おから	120g
卵	1/2個
A スキムミルク	大さじ3
片栗粉	大さじ1
塩	少量
こしょう	少量
揚げ油	適宜
(付け合わせ)	
レタス	適宜
ミニトマト	8個
トマトケチャップ	大さじ2

作り方

- ① 鶏むね肉は5mm~1cm角に切る。たまねぎはみじん切りにする。
- ② ①とAの材料を混ぜてよくこねる。
- ③ ②をナゲットの形に丸めて油で揚げる。
- ④ レタスは一口大にちぎる。
- ⑤ 器にナゲットを盛り、付け合わせにレタス・トマトを盛る。
- ⑥ ケチャップを添える。



《エネルギー127kcal たんぱく質 6.7g 脂質 6.5g  
カルシウム61mg 鉄0.6g 食塩相当量 0.3g》

③鮭のヨーグルト焼き

材料（4人分）

生サケ	4切れ
塩	小さじ1/3
A プレーヨーグルト	150g
カレー粉	小さじ1・1/2
ガーリックパウダー	小さじ1/2
こしょう	少々
片栗粉	大さじ2
サラダ油	適量
レタス	適宜
ミニトマト	8個

作り方

- ① サケは一口大に切って塩をふり、Aに20分漬けておく。
- ② サケの表面を軽くふき取り、片栗粉をつけて多めのサラダ油で焼く。
- ③ 器に盛り、野菜を添える。



《エネルギー181kcal たんぱく質 19.5g 脂質 8.3g  
食塩相当量 0.7g》

④凍り豆腐のサラダ

材料（4人分）

高野豆腐	1と1/2枚
A だし汁	150cc
砂糖	小さじ3
しょうゆ	小さじ1と1/2
みりん	小さじ1
ハム	30g
キャベツ	150g
きゅうり	1/2本
塩	少量
B 酢	小さじ1・1/2
マヨネーズ	大さじ4

作り方

- ① 高野豆腐は50℃くらいのお湯でふっくらと戻し、水気をしぼり、食べやすい大きさの短冊切りにする。
- ② Aで高野豆腐を煮含める。
- ③ ハムは食べやすい長さの千切りにする。
- ④ キャベツは千切りにし、水気をしぼる。
- ⑤ きゅうりはたて半分にしてから斜めのうす切りにし、塩をふっておく。
- ⑥ ②の高野豆腐・ハム・野菜をBで和える。



《エネルギー94kcal たんぱく質 3.5g 脂質 7.1g  
食塩相当量 0.7g カルシウム 42mg 鉄 0.5g》

## ⑤カレー肉じゃが

材料（4人分）

豚薄切り肉	160g
じゃが芋	400g（中3個）
たまねぎ	160g（小1個）
グリーンピース	大さじ3
サラダ油	大さじ1
カレー粉	大さじ1
だし	2カップ
しょうゆ	大さじ1・1/3
みりん	大さじ1・1/3

作り方

- ① ジャガ芋は皮をむいて一口大に切り、面取りして水にさらす。玉ねぎは薄切りにする。豚肉は食べやすい大きさに切る。
- ② なべに油を熱し、じゃが芋と玉ねぎを入れていため、全体に油がまわったら、カレー粉をふる。
- ③ 豚肉を加えて炒め、肉の色が変わったら、だしを加えて強火にする。
- ④ 煮立ってきたらアクを除き、中火にして5分程煮る。
- ⑤ しょうゆとみりんを加え、じゃが芋に火が通るまで煮る。グリーンピースを加えて火を消す。



《エネルギー239kcal たんぱく質 11.6g 脂質 9.2g 塩分 1.0g》

## ⑥アスパラのカンタン春巻

材料（4人分）

アスパラ	160g
ささ身	160g
塩	少々
こしょう	少々
スライスチーズ	4枚
大葉	8枚
春巻きの皮	8枚
薄力粉	大さじ1
水	大さじ1
サラダ油	適宜
レモン	1/2個

作り方

- ① アスパラは軽く塩ゆでし、1/3に切る。
- ② ささ身はアスパラと同じくらいの長さのスティック型に切り、塩、こしょうをしておく。
- ③ スライスチーズは半分に切っておく。
- ④ 薄力粉と水を混ぜ、のりを作る。
- ⑤ 春巻の皮の上にスライスチーズ、大葉、アスパラ、ササミをのせて巻いていきます。巻き終わりにのりをつけてしっかり止めます。
- ⑥ 油でからりと揚げる。
- ⑦ 器に盛り付け、くし形に切ったレモンを添える。



《エネルギー239kcal たんぱく質 16.8g 脂質 11.9g  
食塩相当量 1.2g》