

① お揚げとネギの卵とし丼

材料（4人分）

油揚げ	2枚	
青ネギ	16本	
A	だし汁	300cc
	しょうゆ	大さじ3
	みりん	大さじ3
卵	4個	
ごはん	600g	
生姜	20g	
ベビーチーズ	4個	

作り方

- ① 油揚げは短冊切りにする。青ネギは斜め切りにする。
- ② スライスチーズは粗く刻み、しょうがはみじん切りにしてごはん混ぜ合わせ、器によそう。
- ③ 小鍋に①と合わせたAを入れ火にかけ、沸騰したら3、4分煮る。
- ④ ③に溶いた卵を回し入れてフタをし、半熟になったら②にかける。



《1人分エネルギー172kcal 食塩相当量0.7g》

② 鮭と舞茸のホイル焼き

材料（4人分）

生サケ	4切れ	
長ネギ	60g	
舞茸	80g	
とけるチーズ	4枚	
A	酒	大さじ1
	塩	少々
	こしょう	少々
B	だし汁	大さじ4
	しょうゆ	大さじ1
	みりん	大さじ1

作り方

- ① サケにAで下味をつける。
- ② 長ネギは3~4cm長さに切り、縦に4等分して短冊に切る。舞茸は食べやすく小分けにする。
- ③ アルミホイルを1人分20cm角程度に切って広げ、長ネギをのせ上にサケをのせる。全体にBを混ぜたものをかけ上にとけるチーズをのせ、舞茸をわきに添える。
- ④ アルミホイルの手前と奥側を合わせて3~4回折りたたみ、両脇も重ねてしっかりとたたむ。
- ⑤ 魚焼き用グリルかオーブントースターに入れ、15分ほど加熱する。



《1人分エネルギー229kcal 食塩相当量1.1g》

③ 切り干し大根のミルク煮

材料（4人分）

切干大根	40g
にんじん	20g
しいたけ	2個
ちくわ	1本
さやいんげん	20g
サラダ油	小さじ1
牛乳	2カップ
だしの素	小さじ1
しょうゆ	小さじ2

作り方

- ① 切干大根はたっぷりの水でもどし、水気をきっておく。
- ② にんじん、しいたけは千切り、さやいんげんは斜め薄切り、ちくわは縦半分に切り、さらに斜め薄切りにする。
- ③ フライパンに油を熱し、①、②を入れて炒める。
- ④ 牛乳、だしの素、しょうゆを加え水分がなくなるまで煮詰め、器に盛る。



《1人分エネルギー134kcal 食塩相当量0.9g》

④ カラフルなます

材料（4人分）

にんじん	30g	
大根	100g	
カブ	100g	
塩	少々	
赤パプリカ	1/4個	
干しあんず	3個	
A	砂糖	大さじ1
	塩	少々
	酢	大さじ2
	ゆず果汁	1/2個分
	しょうゆ	小さじ3/4
	酒	小さじ3/4

作り方

- ① 赤パプリカは薄切りにする。
- ② にんじん・大根・かぶはそれぞれ薄い短冊切りにし、ボールに入れて塩もみをする。全体がしんなりしたら水気を絞る。
- ③ 干しあんずは縦半分にして、短冊にする。
- ④ Aを混ぜ合わせておく。
- ⑤ ②③をボールに入れ、④を加え混ぜあわせる。最後に①を混ぜ合わせ、少し置いてなじませる。



《1人分エネルギー59kcal 食塩相当量1.0g》

⑤ 白菜とりんごの昆布サラダ

材料（4人分）

白菜	180g
にんじん	30g
きゅうり	60g
りんご	90g
塩	少々
塩昆布	12g
酢	小さじ2
ごま油	大さじ1/2
しょうゆ	小さじ2
（*しょうゆは様子を見て入れる）	

作り方

- ① 白菜はあらめの千切りにし、きゅうりは斜め半月切りにし、塩をふってしばらく置いておく。水気がでてきたら水気を絞る。にんじんは千切りにし、ざっとゆでておく。りんごは皮つきのままいちょう切りにする。
- ② 食べる直前に塩昆布、野菜、りんごを調味料で和える。



《1人分エネルギー60kcal 食塩相当量0.7g》

⑥ 凍り豆腐とひき肉の生姜焼き

材料（4人分）

凍り豆腐	3枚	
片栗粉	大さじ3	
A	鶏モモひき肉	120g
	玉ねぎ（みじん切り）	40g
	塩	小さじ1/3
	こしょう	少々
サラダ油	適量（多め）	
B	おろし生姜	6g
	砂糖	大さじ2
	しょうゆ	大さじ1
	水	30cc

■付け合せ

キャベツのせん切り	150g
トマトのくし切り	1個分

作り方

- ① 凍り豆腐はぬるま湯でもどしてしぼり、細長に1/3に切って、背割れパンのように切れ目を入れる。
- ② Aを凍り豆腐の背にはさみ、片栗粉をつける。
- ③ フライパンにサラダ油をひき、②をふたをしながらか4面を焦げ目がつくように焼く。
- ④ Bのたれをフライパンに入れて、強火で全体にからめる。
- ⑤ お皿に付け合せと共に盛り付ける。



《1人分エネルギー215kcal 塩分1.3g》