

① シーフードトマトクリームパスタ

材料 (4人分)

スパゲティー	320g
シーフードミックス (冷凍)	200g
しめじ	100g
玉ねぎ	1/2 個 (100g)
にんにく	1 片
オリーブ油	大さじ 2
酒	大さじ 2
A 牛乳	150ml
生クリーム	100ml
トマト缶 (カット)	400g
塩・黒こしょう	少々

作り方

- ① しめじは石づきを除いて小房に分ける。玉ねぎは薄切りにする。にんにくはみじん切りにする。
- ② スパゲティーは表示の 2 分早めにゆで上げる。
- ③ フライパンにオリーブ油とにんにくを加え火にかける。香りが立ってきたらしめじ、玉ねぎを加え炒める。
- ④ ③に酒を加え煮立ててアルコールをとばす。そこに A を加えて煮る。
- ⑤ ④が 1/3 量くらいになってきたらシーフードミックスを加えて煮立て、スパゲティーを加えて煮からめる。塩で味を調べ、器に盛り付け、黒こしょうをふる。



《1 人分エネルギー562kcal 食塩相当量 1.3g》

② サケの竜田揚げサラダ仕立て

材料 (4人分)

サケ	4 切
塩	少々
こしょう	少々
片栗粉	適量
油	適宜
大根	140g
にんじん	40g
水菜	100g
A オリーブ油	小さじ 4
しょうゆ	小さじ 2
酢	小さじ 4
柚子こしょう	2g

作り方

- ① さわらは食べやすい大きさに切り、塩、こしょうの下味に浸けておく。
- ② 大根、にんじんは千六本に、水菜は 4 cm 長さ位に切り、水にさらしておく。
- ③ さわらに片栗粉をまぶし、油で揚げる。
- ④ さわらと水を切った野菜を器に盛り付け、よく混ぜ合わせた A のドレッシングをかける。

*サケの代わりにサワラ、サバ、鶏肉でも OK です。



《エネルギー230kcal たんぱく質 14.7g 脂質 14.4g 塩分0.9g》

③ 豆腐ハンバーグ

材料（4人分）

ハン バー グ	鶏ひき肉	200g	
	木綿豆腐	200g	
	卵	1個	
	玉ねぎみじん切り	1/2個分	
	スルメ	大さじ2	
	塩	小さじ2/5	
	こしょう	少々	
	た れ	しょうゆ	大さじ2
		みりん	大さじ4
		片栗粉	小さじ1
ゆでブロッコリー	120g		
ミニトマト	8個		

作り方

- ① 豆腐は水切りをする。
- ② ボウルにハンバーグの材料を全部入れ、むらなくよくこね混ぜる。4等分して小判形にする。
- ③ フライパンを熱し、サラダ油をしき、中火で②の表面を焦げ目がつくまで焼く。
- ④ 裏返して蓋をし、弱めの中火で3分焼く。竹串を刺し澄んだ肉汁が出れば焼き上がり。
- ⑤ たれの材料を混ぜて③のフライパンに加えて煮立て、からめる。
- ⑥ 器に盛り、ゆでたブロッコリーとミニトマトを添える。



《1人分エネルギー272kcal 食塩相当量2.1g》

④ ジャガイモとニラの煮物

材料（4人分）

豚ひき肉	80g	
じゃがいも	360g	
にら	60g	
玉ねぎ	100g	
A	水	400g
	削り節（小袋）	2袋
	砂糖	大さじ1
B	しょうゆ	小さじ1
	みりん	大さじ1
	しょうゆ	小さじ2
ごま油	小さじ2	
ごま油	小さじ1	

作り方

- ① ジャガイモは一口大に切り、水にさらす。玉ねぎは細めのくし切り、にらは1.5cm長さに切る。
- ② フライパンにごま油小さじ2を熱し、豚ひき肉を炒め、軽く色が変わったら玉ねぎを加え炒める。玉ねぎに油が回ったら、Aと水気を切ったじゃがいもを加えふたをし、弱火で8～10分加熱する。
- ③ ②に、にらを加え火を強め、Bを加え炒め合わせる。ごま油小さじ1を回しかけ、器に盛りつける。



《1人分エネルギー172kcal 食塩相当量0.7g》

⑤ 切り干し大根と豆苗の炒め物

材料（4人分）

赤パプリカ	1/4 個
黄パプリカ	1/4 個
切り干し大根	40g
豆苗	1 袋
ごま油	大さじ 2
めんつゆ（2 倍濃縮）	大さじ 4
水	120ml
粗挽き黒こしょう	少々

作り方

- ① パプリカは種を取り、1mm幅に切る。切り干し大根は食べやすい大きさに切る。豆苗は1/2の長さに切っておく。
- ② フライパンにごま油を熱し、①を炒める。パプリカがしんなりしたら、水で希釈しためんつゆを加える。
- ③ 切り干し大根がつゆを含みやわらかくなったら、火を止めて器に盛る。
- ④ 仕上げに、粗挽き黒こしょうをふる。



《1 人分エネルギー80kcal 食塩相当量 0.5g》

⑥ キャベツとひじきのサラダ

材料（4人分）

キャベツ	200g	
ひじき	5g	
赤パプリカ	40g	
さけるチーズ	30g	
A	酢	大さじ 2
	オリーブ油	大さじ 1
	しょうゆ	大さじ 1
	砂糖	小さじ 1/2
	ワサビ（チューブ）	1~2 cm
	すりごま	大さじ 2

作り方

- ① キャベツは5~7mm厚さにざく切りにし、戻したひじきと一緒に熱湯にくぐらせ水気をきる。パプリカは薄切りにする。さけるチーズは他の材料と同じくらいにさいておく。
- ② Aの調味料をボウルに入れて混ぜ合わせ、①を加えて混ぜ合わせ器に盛り付ける。



《1 人分エネルギー94kcal 塩分 0.9g》