

# 保育所給食 子ども大好きメニュー集

楽しく食べよう



上市町

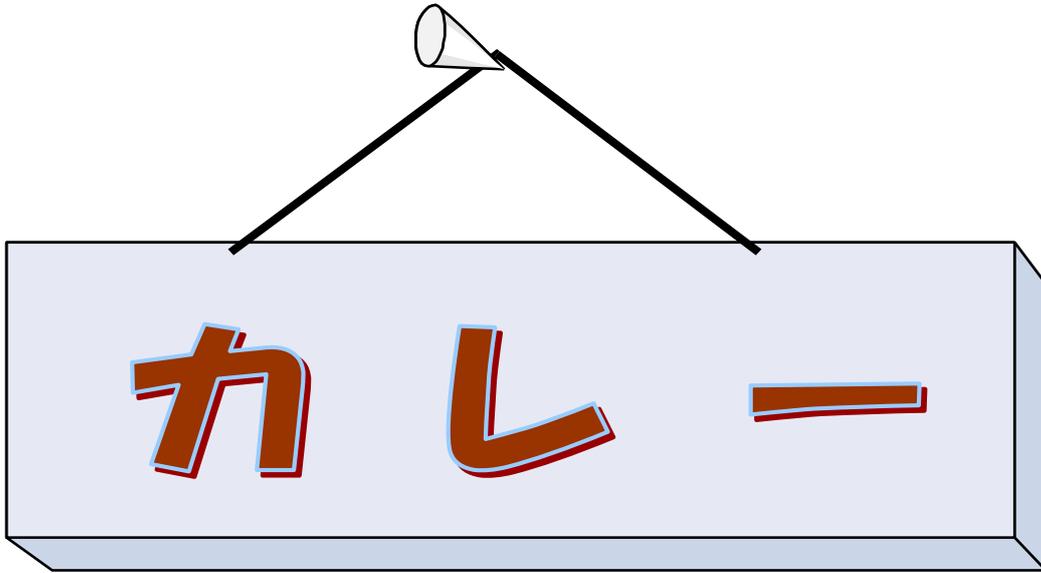
平成 21 年度から平成 24 年度に、保育所給食で提供していますメニューを子ども  
大好きレシピとして保護者の皆様にご紹介を致しました。

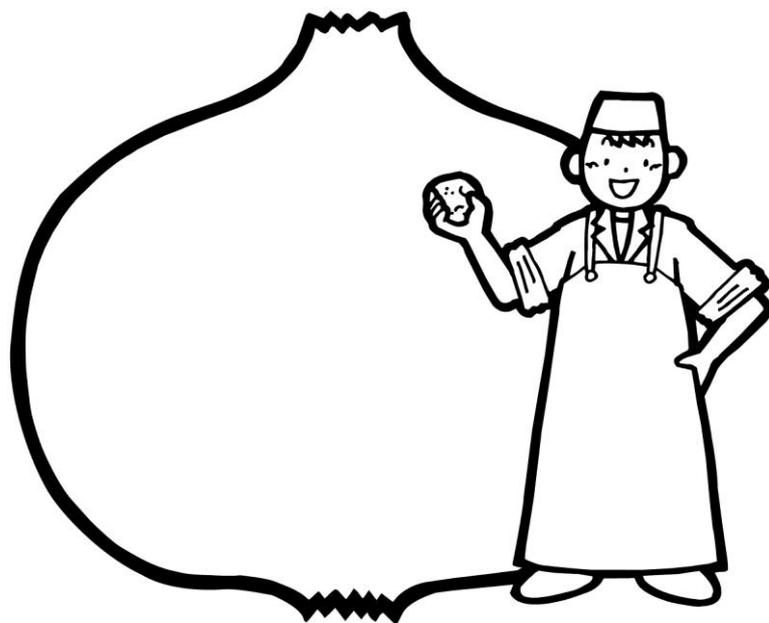
この度、「保育所給食こども大好きメニュー集」として冊子に致しましたので、ご  
家族の食事の参考にご活用いただければ幸いです。

平成 26 年 3 月

## 目 次

カレー・・・・・・・・・・・・・・・・	1
味付けごはん・・・・・・・・	7
麺類・・・・・・・・	15
主菜・・・・・・・・	19
○魚料理・・・・・・・・	21
○肉料理・・・・・・・・	26
○卵料理・・・・・・・・	31
○豆腐料理・・・・・・・・	33
昔ながらのおかず・・・・・・・・	35
サラダ・・・・・・・・	45
味噌汁、清汁・・・・・・・・	51
スープ・・・・・・・・	57
てづくりおやつ・・・・・・・・	63





## カレーライス

エネルギー220kcal 塩分2.0g

### 材料(4人分)

玉葱 1個	豚肉80g	カレールウ 60g	グリーンピース 15g
じゃが芋 中1個	油 8g(小さじ2)	トマトピューレ 32g(大さじ2)	
人参 1/4本	バター12g(大さじ1)	塩・こしょう 適量	
りんご1/6個		(ごはん 適量)	

### <作り方>

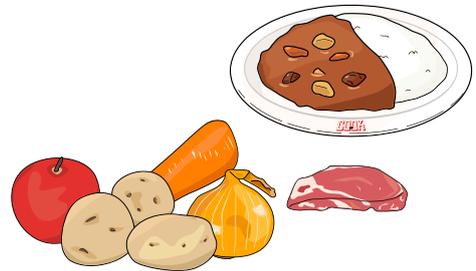
- ① 材料を食べやすい大きさに切る。
- ② 鍋に油とバターを熱し、材料を炒める。
- ③ かぶるくらいの水を加えて煮る。
- ④ あくをとりながら煮て、材料が柔らかくなったら、カレールウ、トマトピューレを加え、塩・こしょうで味を整える。

※トマトピューレのかわりにトマトケチャップやウスターソースをまぜたり、ミルクチョコレートを少し加えて濃くをだすこともあります。

※りんごや人参のすりおろしを加えると、まろやかになります。

※ルウは、種類によって違うので調節して下さい。

※季節の野菜(夏は、茄子やトマト、秋は椎茸やしめじ等)を入れるとおいしいです。



## ドライカレー

エネルギー110kcal 塩分0.5g

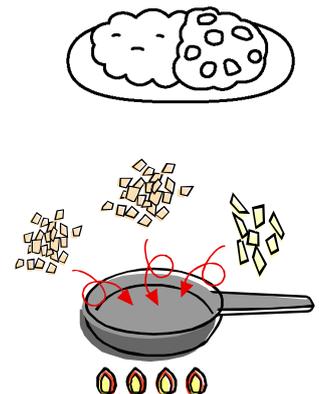
### 材料(4人分)

豚ひき肉 120g	A {	トマトピューレ 20g(小さじ4)	カレー粉 少々
生姜 少々		ケチャップ 20g(大さじ1強)	カレールウ 6g
人参 40g		ソース 少々	油 適量
玉葱 120g			
ピーマン 20g			

### <作り方>

- ① 玉葱、人参、ピーマン、生姜をみじん切りにする。
- ② 生姜を炒める。
- ③ 炒めて生姜の中に、豚ひき肉とカレー粉をいれて炒める。
- ④ ③の中に野菜を加えて炒める。
- ⑤ Aを加えてカレールウを溶かし、味を整える。

※白いごはんに、ドライカレーをのせて食べるとおいしいです。



## 夏野菜カレー

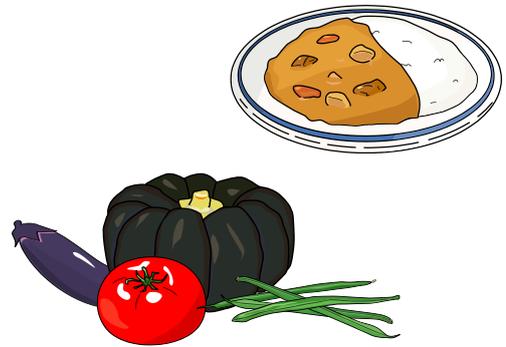
エネルギー220kcal 塩分2.0g

### 材料(4人分)

玉葱 1個	茄子 1個	豚肉 80g	カレールウ 60g
じゃが芋 小1個	トマト 1/2個	油 8g(小さじ2)	トマトピューレ 32g(大さじ2)
南瓜80g(1/10個)	いんげん 40g	バター12g(大さじ1)	塩・こしょう 適量
人参 1/4本			

### <作り方>

- ① 材料を食べやすい大きさに切る。
- ② 鍋に油とバターを熱し、材料を炒める。
- ③ かぶるくらいの水を加えて煮る。
- ④ あくをとりながら煮て、材料が軟らかくなったら、カレールウ、トマトピューレを加え、塩・こしょうで味を整える。



※いつもと一味違うカレーになります。茄子もトマトもたくさん食べられます。  
いんげんの代わりにオクラをいれてもおいしいです。

## 根菜カレー

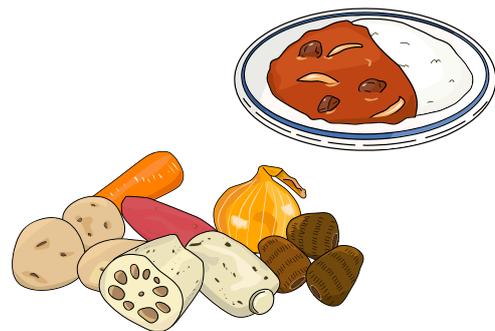
エネルギー228kcal 塩分2.0g

### 材料(4人分)

玉葱 1個	れんこん 50g	鶏肉 120g	カレールウ 60g
じゃが芋 小1個	人参 1/4本	油 8g(小さじ2)	トマトピューレ 32g(大さじ2)
さつま芋 1/2本 又は 里芋2~3個		バター12g(大さじ1)	塩・こしょう 適量
グリーンピース 15g			

### <作り方>

- ① 材料を食べやすい大きさに切る。
- ② 鍋に油とバターを熱し、材料を炒める。
- ③ かぶるくらいの水を加えて煮る。
- ④ あくをとりながら煮て、材料が軟らかくなったら、カレールウ、トマトピューレを加え、塩・こしょうで味を整える。



※じゃが芋のかわりに里芋にしてもおいしいです。  
※里芋をミキサーにかけて使うと、粘り気ができるのでルウとして加えるとおいしいです。

## ビーンズシーフードカレー

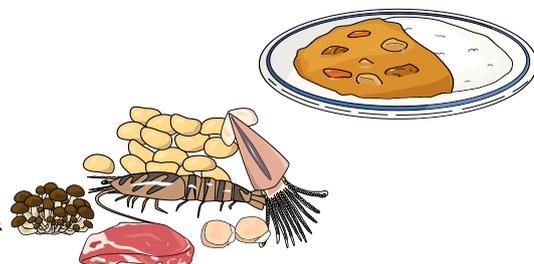
エネルギー248kcal 塩分2.2g

### 材料(4人分)

ゆで大豆 40g	玉葱 1個	りんご 1/4個	カレールウ 60g
シーフードミックス 120g		油 8g(小さじ2)	トマトピューレ 32g(大さじ2)
豚肉 40g	人参 1/4本	バター12g(大さじ1)	塩・こしょう 適量
じゃが芋 中1個	しめじ 30g		

### <作り方>

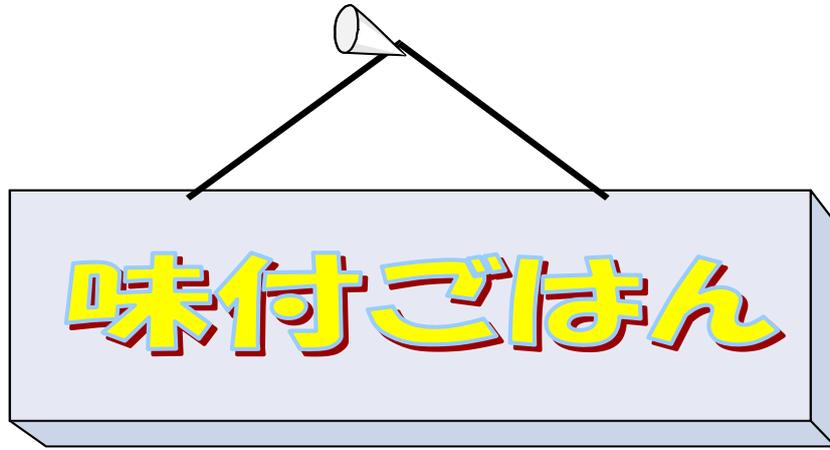
- ① 材料を食べやすい大きさに切る。
- ② 鍋にバターと油を熱し、材料を炒める。
- ③ かぶるくらいの水を加えて煮る。
- ④ あくをとりながら煮て、材料が柔らかくなったら、カレールウ、トマトピューレを加え、塩・こしょうで味を整える。

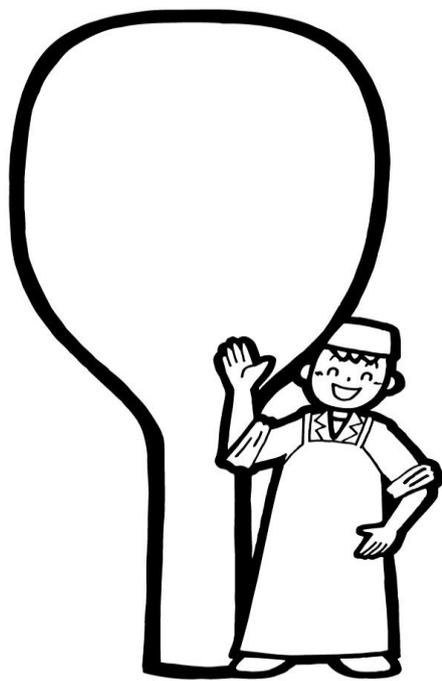


※保育所給食の場合、シーフードを少し減らして豚肉を入れています。

※日頃あまり食べない豆類も、カレーにいれると簡単に食べられます。







## 菜の花ごはん

エネルギー246kcal 塩分0.3g

材料(4人分)

食品名	数量	下準備
米	220g	
小松菜	60g	茹でて、だし汁を加えて醤油で味をつける
醤油	2g (小さじ1/3)	
だし汁	1g	
油	2g (小さじ1/2)	卵をほぐして、砂糖、塩を加える
卵	小2個	
砂糖	3g (小さじ3)	
塩	少々	
白ごま	4g (小さじ1強)	乾煎りする

<作り方>

- ① ごはんを炊く。
- ② ゆでて味をつけた小松菜は、細かく刻む。
- ③ 卵を炒り卵にする。
- ④ 茶碗にごはんを盛り、中心に炒り卵まわりに小松菜をのせるか、又は菜の花と卵をごはんに混ぜる。お好みで盛り付けて下さい。  
※小松菜の代わりに菜の花を使うと春らしくなります。  
※ごはんには甘塩鮭をほぐして混ぜてもおいしいです。



## 筍ごはん

エネルギー240kcal 塩分0.6g

材料(4人分)

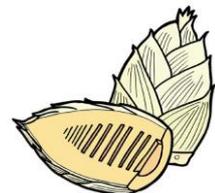
食品名	数量	下準備	食品名	数量
米	220g		砂糖	4g (小さじ1強)
筍(生)	40g	細く切る	塩	0.8g
もも肉	20g	細く切る	酒	2g (小さじ1/2弱)
薄揚げ	25g	油抜きしせん切り	醤油	12g (小さじ2)
だし昆布	8g		みつ葉	12g

<作り方>

- ① 具材を調味料で煮て味付けをする。
- ② 米にだし昆布と、①の汁で水加減をして炊き込む。
- ③ 炊き上がったら、①の具と刻んだみつ葉を加えて蒸らす。  
※春らしいごはんです。新筍を使って作ってください。

※生筍の処理

- 筍の先端を斜めに切り落とし、皮がはぎやすいように縦に1本切れ目をいれる。
- 鍋に水をはり、筍を入れて火にかける。米ぬかを入れて落とし蓋をする。
- 強火でまず沸騰させたら、火を弱くしてゆでる。
- ゆであがったら、放置して冷ます。
- 皮をむく。



## 梅ごはん

エネルギー206kcal 塩分1.8g

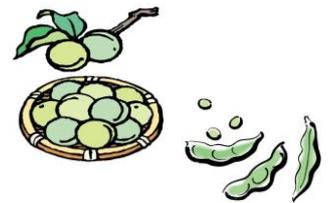
材料(4人分)

食品名	数量	下準備
米	220g	
梅干し	32g	種を取り出し梅肉をたたく
しらす干し	4g	乾煎りする
枝豆	10g	塩茹でする
白いり胡麻	2g (小さじ2/3)	乾煎りする

<作り方>

- ① 温かいごはん、たたいた梅干と乾煎りしたしらす干し、枝豆を混ぜ合わせる。
- ② 最後に煎った胡麻をふりかける。

※梅干は、子どもにあわせて加減して入れて下さい。  
※梅干を米と一緒に炊き込むと酸味が気にならなくなります。  
※枝豆としらす干しだけの枝豆ごはんもおいしいです。  
その時は、米に塩をいれて炊いて下さい。  
※食欲のない夏においしいごはんです。



## 里芋ごはん

エネルギー241kcal 塩分0.6g

材料(4人分)

食品名	数量	下準備
米	220g	
里芋	80g	里芋は1/6に切り、さっとゆでる
薄揚げ	12g	油抜きをしてから短冊切りにする
しめじ	40g	小房にわける
人参	20g	せん切りにする
鶏もも肉	20g	食べやすい大きさに切る
醤油	8g (小さじ1・1/3)	
砂糖	2g (小さじ2/3)	
みりん	8g (小さじ1・1/3)	
塩	2.5g (小さじ1/2)	
酒	少々	

<作り方>

- ① 切った材料に調味料を加えて軟らかく煮る。
- ② ①をザルにあけ、煮汁をとる。
- ③ ②の煮汁を加えてごはんを炊く。
- ④ 炊きあがったごはんに具材を入れて、しばらく蒸らして混ぜ合わせる。

※盛り付けしたごはんに、せん切りした絹さやをちらすと彩りがよくなります。  
※上市産の里芋が収穫できる実りの秋のごはんです。



## さつま芋ごはん

エネルギー232kcal 塩分0.6g

材料(4人分)

食品名	数量	下準備
米	220g	
塩	2.2g (小さじ1/2弱)	
酒	12g (小さじ2強)	
さつま芋	100g	角切りにする
いり胡麻(黒)	2g (小さじ1/2)	乾煎りする

<作り方>

- ① といだ米にさつま芋、塩、酒を入れて炊く。
- ② 器に盛り、ごはんの上に胡麻をふる。



※実りの秋のごはんです。栗ごはんに負けないおいしさです。

## かやくごはん

エネルギー250kcal 塩分0.7g

材料(4人分)

食品名	数量	下準備	食品名	数量
米	220g		だし汁	適量
人参	25g	せん切りにする	砂糖	4g (小さじ1・1/3)
鶏肉	30g	食べやすい大きさに切る		
薄揚げ	25g	油抜きしてせん切りにする		
干椎茸	4g	せん切りにする		
ごぼう	25g	さがきにする	塩	0.8g
みつ葉	16g	刻む	酒	2g (小さじ1/2弱)
			醤油	12g (小さじ2)

<作り方>

- ① みつ葉以外の具をだし汁と調味料で煮る。
- ② 米に、①の汁を加えて水加減をして炊く。
- ③ 炊きあがったら、①の具とみつ葉を加え蒸らす。



※旬の食材をあわせ炊き込みごはんを作ってください。

※ごぼうと牛肉の炊き込みごはんもおいしいです。金平ごぼうをするように油で炒め煮して下さい。

※時間がない場合、生の具と調味料を米と一緒にに入れて水加減をし、炊き込んでも良いです。

## ひじきごはん

エネルギー247kcal 塩分0.5g

材料(4人分)

食品名	数量	下準備	食品名	数量
米	220g		砂糖	8g(小さじ2・2/3)
ひじき	6g	水につけて戻す	醤油	12g(小さじ2)
薄揚げ	10g	湯通してせん切り	酒	2g(小さじ1/2弱)
人参	25g	せん切りにする	油	少々
鶏肉	40g	食べやすい大きさに切る		
干椎茸	8g	戻してせん切りにする		
こんにゃく	40g	湯通して1cmに切る		

<作り方>

- ① ひじきはザルに入れてよく水洗いし、20分くらい水につけてもどす。
- ② 鍋に少量の油を入れて、人参、ひじきを入れて炒める。  
干椎茸のもどし汁を入れて煮たさせ、鶏肉、薄揚げ、干椎茸、こんにゃくを加えて煮る。  
あくをとり、砂糖、醤油、酒で味をつけ、煮汁がほとんどなくなるまで弱火で煮詰める。
- ③ 米を炊く。
- ④ 炊き上がったら、具を入れて混ぜ、味を整える。



※味が淡白なので、油でよく炒めるとおいしくなります。  
※具をしっかり煮て、味を染み込ませるとおいしくできます。

## チキンライス

エネルギー247kcal 塩分0.6g

材料(4人分)

食品名	数量	下準備	食品名	数量
米	220g		コンソメスープの素	少々
人参	45g	みじん切り	こしょう	少々
玉葱	88g	みじん切り	バター	少々
コーン缶	20g		トマトケチャップ	適量
鶏肉	40g	食べやすい大きさに切る		
グリーンピース	20g			
マッシュルーム	40g			

<作り方>

- ① フライパンにバターをひき、玉葱、人参、鶏肉、マッシュルーム、スイートコーンを順に入れ炒め、塩、こしょうで味を整える。
- ② ごはんを炊くときに、少量のバターとコンソメを加えて炊く。
- ③ ごはんが炊きあがったら、具を入れ、ケチャップで味を整える。
- ④ 最後にグリーンピースを混ぜる。



※玉葱は弱火でじっくりと炒めると甘みが増すため、嫌いな子どもにも食べやすいです。

## 鮭ピラフ

エネルギー268kcal 塩分0.5g

材料(4人分)

食品名	数量
米	280g
コーン缶	20g
コンソメ	4g (小さじ1・1/4)
鮭フレーク	12g
バター	4g (小さじ1)
パセリ	少々

<作り方>

- ① 米をとぐ。
- ② 米、コーン、鮭フレーク、コンソメを入れて炊く。
- ③ 炊き上がったら、みじん切りのパセリとバターで味を調える。



## 鬼さんランチ(人参ライス)

エネルギー274kcal 塩分0.1g

材料(4人分)

食品名	数量	下準備	食品名	数量	下準備
米	300g		顔のパーツ		
人参	60g	すりおろす	ウインナー	8本	角 切り込み
だし昆布	4g		刻みのり	適量	髪の毛
酒	少々		胡瓜(眉幅)	8枚	眉
塩	0.5g		レーズン	8個	目
			フライドポテト	4本	鼻 揚げて塩をふる
			トマトケチャップ	適量	口
			とんがりコーン	8個	牙
			ブロッコリー	12個	髭 茹でる
			いちご	8個	耳

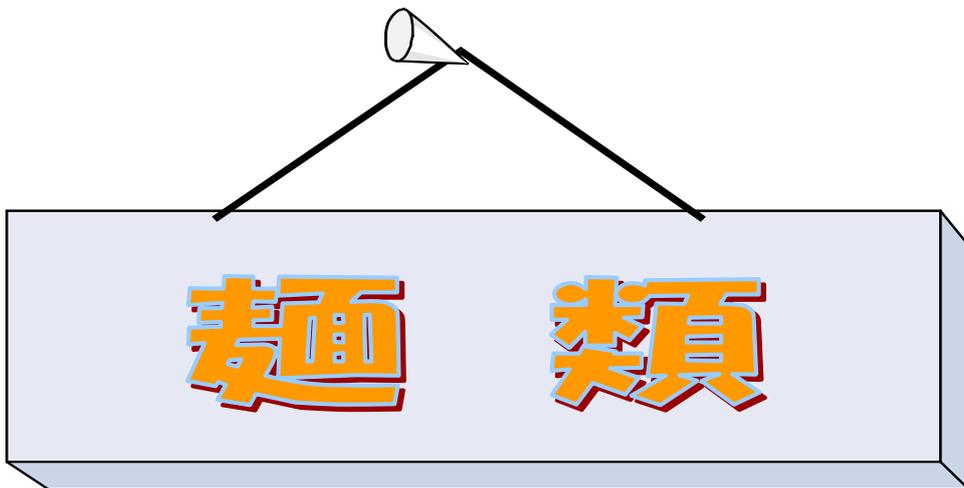
<作り方>

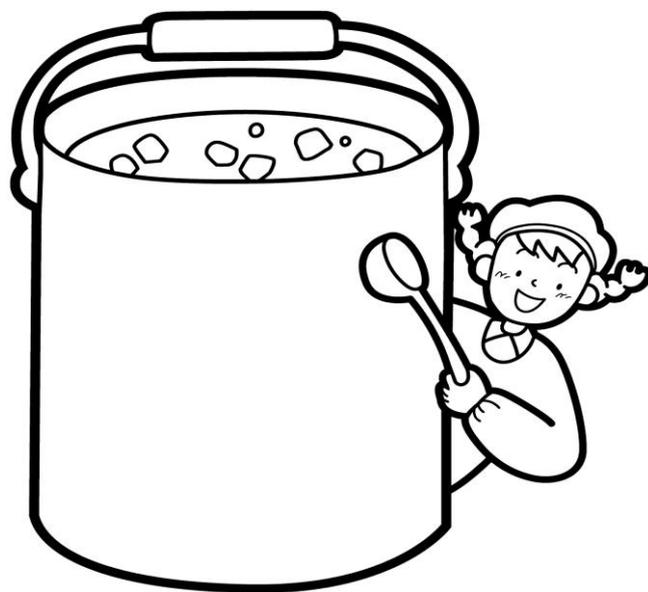
- ① 米をとぎ、酒、塩、醤油、だし昆布、すりおろした人参、水を入れて炊く。
- ② 炊き上がったごはんを、顔になるように型抜きをする。
- ③ ②でつくった顔に、顔のパーツでトッピングする。

※顔のトッピングは、子どものセンスで自由に楽しんで作って下さい。

※髪の毛や髭の部分は、錦糸卵を使ったり、せん切りした絹さやなどを使用しても良いですね。







## きのこスパゲティ

エネルギー110kcal 塩分0.7g

材料(4人分)

食品名	数量	下準備	食品名	数量	下準備
スパゲティ	80g	茹でる	ベーコン	4g	1cm幅に切る
しめじ	32g	石付きを取り一口大	塩	少々	
生しいたけ	24g	薄切り	油	少々	
えのき	20g	半分に切る	コンソメ	小さじ1・1/4	
人参	40g	5mm幅の薄切り			
玉葱	132g	細切り			
ピーマン	20g	細切り			

<作り方>

- ① フライパンに油を熱し、下準備したきのこ類、野菜、ベーコンを炒めて、コンソメ、塩で味を付ける。
- ② 茹でたスパゲティを入れて炒める。



## 野菜ラーメン

材料(4人分)

食品名	数量	下準備	食品名	数量	下準備
中華麺	240g		葱	25g	小口切り
人参	30g	千切り	塩	小さじ1/2	
キャベツ	100g	ざく切り	こしょう	少々	
もやし	50g		油	小さじ2	
コーン缶	50g		シャンタン	4g	
豚薄切り	40g	食べやすい大きさに切る	塩	小さじ1/2	
焼豚	40g				

<作り方1>

- ① 材料を全部炒める。
- ② 茹でた麺にスープをかけ炒めた野菜をのせる。

<作り方2>

- ① 材料を煮込んだスープをつくる。
- ② 茹でた麺に具だくさんのスープをかける。



※コーン・焼豚・ゆで卵でトッピングして食べると楽しいです。

## 焼きそば

材料(4人分)

食品名	数量	下準備	食品名	数量
焼きそば麺	250g		シヤンタン	8g
豚肉	60g	食べやすい大きさに切る	ソース	40g
キャベツ	100g	ざく切り	油	小さじ2
もやし	60g			
ピーマン	25g	千切り		
人参	25g	千切り		

<作り方>

- ① 豚肉を火が通るまで炒める。
- ② 人参・ピーマン・キャベツ・もやしの順に強火で炒める。
- ③ ①、②にほぐした麺を入れさらに炒める。
- ④ シヤンタンを入れ、最後にソースで好みの味に味付けする。



※豚肉の代わりにイカまたはシヤンタンの代わりにいりこだしを使用すると、また違ったやきそばを楽しむことができます。

## きつねうどん

材料(4人分)

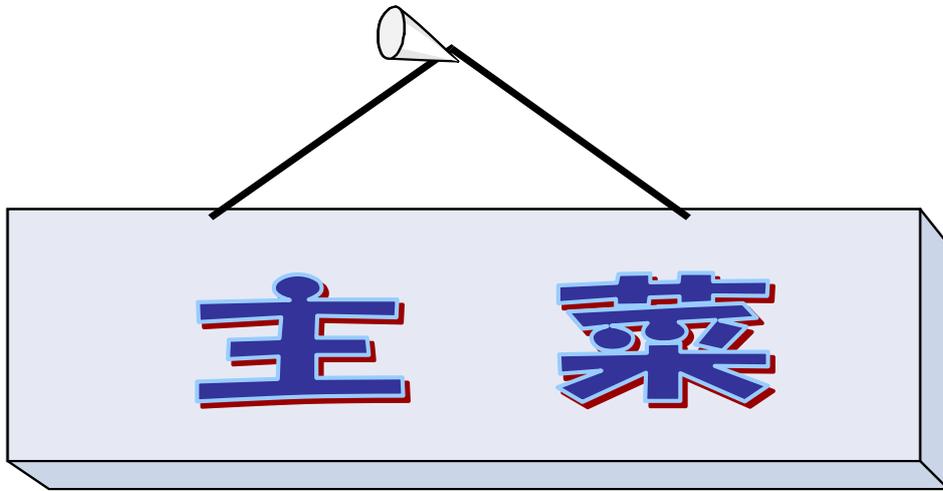
食品名	数量	下準備	食品名	数量							
ゆでうどん	240g		醤油	大さじ1と1/3							
人参	40g	千切り	塩	小さじ1/4弱							
かまぼこ	20g	食べやすい大きさに薄く切る	みりん	小さじ1/2強							
干し椎茸	3.2g	もどして千切り	{ <table border="0"> <tr> <td>薄揚げ</td> <td>40g</td> </tr> <tr> <td>だし汁</td> <td>40cc</td> </tr> <tr> <td>砂糖</td> <td>小さじ1弱</td> </tr> <tr> <td>醤油</td> <td>小さじ1/2</td> </tr> </table>	薄揚げ	40g	だし汁	40cc	砂糖	小さじ1弱	醤油	小さじ1/2
薄揚げ	40g										
だし汁	40cc										
砂糖	小さじ1弱										
醤油	小さじ1/2										
葱	20g	小口切り									
昆布	2.4g										
削節	2.4g										

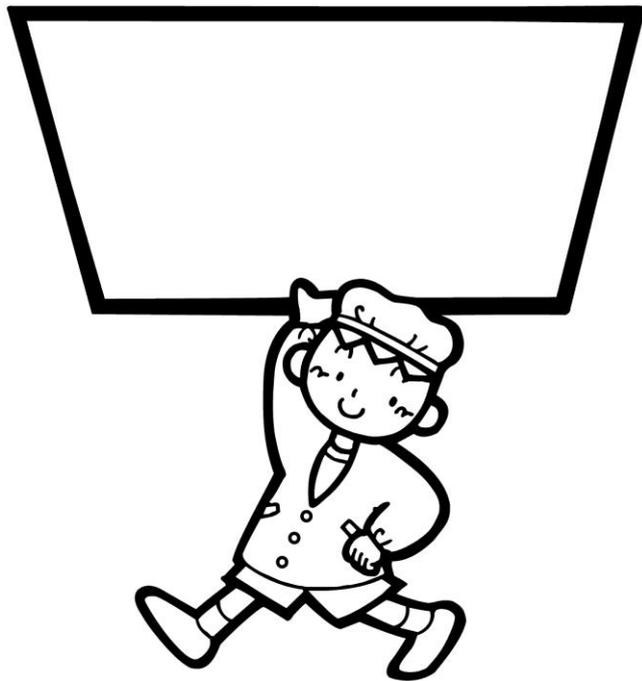
<作り方>

- ① 薄揚げを甘辛く煮る
- ② 人参・干し椎茸・かまぼこを入れただし(昆布、削節)汁をつくる。
- ③ うどんを茹で、一煮立ちさせただし汁に葱を入れ盛り付ける。



※「きつね」の代わりにお好みで「牛肉」を使用した、肉うどんもおすすめてです。





## 魚のオランダ揚げ

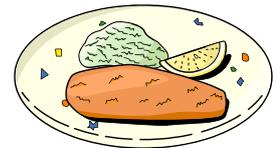
エネルギー102kcal 塩分0.4g

材料(4人分)

食品名	数量	下準備
白身魚の切り身	1切40gを4切	
塩・こしょう	少々	
人参	12g	みじん切り
玉葱	12g	みじん切り
パセリ	1.2g	みじん切り
卵	16g	
水	大さじ2強	
小麦粉	大さじ3・1/2	
油	適量	

<作り方>

- ① 魚に塩・こしょうする。
- ② 人参・玉葱・パセリはみじん切りにする。
- ③ 卵・水・小麦粉で衣をつくり、②を混ぜる。
- ④ ①に③の衣をつけて揚げる。



※人参・玉葱・パセリのみじん切りは、できるだけ細かくすると衣に混ざりやすいです。

## 鮭のみそマヨソース

エネルギー167kcal 塩分0.8g

材料(4人分)

食品名	数量	下準備	食品名	数量		
鮭	4切		ソース			
玉葱	40g	薄切り	マヨネーズ	大さじ2・3/4		
しめじ	32g	刻む			みりん	小さじ1
えのき	16g	1cmに切る			みそ	小さじ2
塩・こしょう	少々					

<作り方>

- ① 鮭に塩・こしょうで下味をつける。
- ② アルミカップに鮭を入れる。
- ③ 玉葱、しめじ、えのきを鮭の上のにせる。
- ④ 蒸し器に5分かけて、野菜がしんなりしたら一度出す。
- ⑤ ソースをかけて再び蒸し器へ(10分弱)



※オーブンで焼いても美味しくできます。

## さんまのかば焼き

エネルギー192kcal 塩分1.0g

材料(4人分)

食品名	数量	下準備
さんま(3枚おろし)	1尾	4等分にする
小麦粉	少々	
サラダ油	大さじ1・1/3	
醤油	大さじ1・1/3	A
砂糖	小さじ2	
みりん	小さじ2	
水	40cc	

<作り方>

- ① さんまに小麦粉をまぶしつける。
- ② フライパンにサラダ油を熱し、①の両面をこんがりと焼き取り出しておく。
- ③ ②のフライパンにAの材料を入れて煮立て、少し煮詰めてタレを作る。
- ④ タレの中にさんまを入れて煮からめる。



※ご飯の上へのせてもおいしい。

## さばのみそ煮

エネルギー114kcal 塩分1.0g

材料(4人分)

食品名	数量	下準備
さば	160g	
生姜	適量	薄切り
味噌	小さじ2	煮汁
酒	大さじ2	
砂糖	大さじ2	
醤油	小さじ2	
水	2カップ	

<作り方>

- ① 鍋に煮汁の材料と生姜を入れ、火にかける。
- ② 煮立ったら皮が上になるように、さばを入れ落し蓋をする。
- ③ 再び煮立ってきたら火を弱め、静かに煮る。
- ④ さばに火が通ったら味噌を溶き入れ、煮汁を少し煮詰めてからめるように仕上げる。



## すりみ揚げ

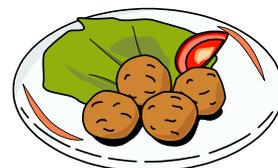
エネルギー109kcal 塩分0.2g

材料(4人分)

食品名	数量	下準備
すりみ	120g	
ごぼう	24g	3cmの長さで千切り、水にサッとさらす
人参	24g	3cmの長さで千切り
木綿豆腐	40g	水切りする
コーン缶	20g	水切りする
ねぎ	16g	みじん切り
卵	1個	
片栗粉	大さじ1・1/3	
生姜汁	小さじ1弱	
油	大さじ1強	

<作り方>

- ① ボールの中すりみを入れ、ごぼう、人参、木綿豆腐、コーン、ねぎと卵、片栗粉、生姜汁を入れて混ぜる。
- ② 揚げ油を170℃に熱し、一口大にスプーンで落として揚げる。



## 魚のたれづけ

エネルギー100kcal 塩分0.7g

材料(4人分)

食品名	数量	食品名	数量	
魚	40gを4切れ	A	みりん	小さじ2/3
塩	少々		醤油	小さじ1・1/3
こしょう	少々		砂糖	小さじ2・2/3
小麦粉	大さじ1・1/3			
片栗粉	大さじ1			
油	大さじ1強			

<作り方>

- ① 魚に塩、こしょうをつけて小麦粉、片栗粉につけて油で揚げる。
- ② Aの調味料を一度煮立てて、その中に①を漬ける。



## たらとブロッコリーのマヨネーズ炒め

エネルギー128kcal 塩分0.5g

材料(4人分)

食品名	数量	下準備
たら	4切	一口大に切り、塩、こしょうする
塩、こしょう	少々	
ブロッコリー	1個	小房に分け、硬めにゆでる
マヨネーズ	大さじ3	
サラダ油	大さじ1	

<作り方>

- ① フライパンにサラダ油を熱して魚を焼き付けるように炒め、こんがり焼き色がついたらブロッコリーを加えて炒める。
- ② マヨネーズを入れてからめながら炒め合わせる。



## 揚げ魚の五目あんかけ

エネルギー112kcal 塩分2.1g

材料(4人分)

食品名	数量	下準備	食品名	数量
白身魚	40gを4切れ		<b>【合わせ調味料】</b>	
絹さや	5~6枚	千切り	鶏がらスープの素	大さじ1/2
人参	1/2本		醤油	大さじ2
えのき	1袋		砂糖	少々
長葱	1/2本		酢	大さじ1
干し椎茸	2枚		塩	少々
生姜	1かけ		片栗粉	小さじ2
にんにく	1かけ			
片栗粉	適量			
油	適量			

<作り方>

- ① 魚に片栗粉をまぶして、中温の油でカラリと揚げる。
- ② すべて千切りした野菜を炒め、しんなりしてきたらお湯200ccで溶いた合わせ調味料を入れて、混ぜながら煮る。  
とろみがついたら火からおろし、揚げた魚にかける。



## はんぺんのカレーフライ

エネルギー123kcal 塩分0.8g

材料(4人分)

食品名	数量
はんぺん	2枚
卵	1個
小麦粉	適量
パン粉	1カップ
カレー粉	適量
揚げ油	適量

<作り方>

- ① はんぺんは一口大に切る。
- ② パン粉とカレー粉を混ぜ合わせる。
- ③ 揚げ油を170℃に予熱する。
- ④ はんぺんに衣の小麦粉を薄くつけ、溶き卵にくぐらせカレー粉と合わせたパン粉を全体にしっかりつける。170℃の揚げ油で色よく揚げて油をきる。



## 豚肉とピーマンの甘酢いため

エネルギー153kcal 塩分1.1g

材料(4人分)

食品名	数量	下準備	食品名	数量
豚肉	200g	拍子木切り	油	大さじ4
ピーマン	6個	乱切り	砂糖	大さじ3
人参	30g	短冊切り	醤油	大さじ1・1/2
生姜汁	小じさ1/2		酢	大さじ2
卵の黄身	1個分		ごま油	小さじ1
小麦粉	大さじ1			
片栗粉	大さじ1			

<作り方>

- ① 拍子木切りにした豚肉に醤油、酒を各大さじ1、生姜汁、黄身を混ぜ、小麦粉、片栗粉を各大さじ1をまぶして、熱した油で揚げる。
- ② 油で人参、ピーマン、揚げた豚肉を炒めて、水またはスープ1/4カップ、Aを加える。
- ③ 片栗粉小さじ2を水溶きにして加え、ごま油をふりかける。



## ウインナーソーセージとチーズ巻きかつ

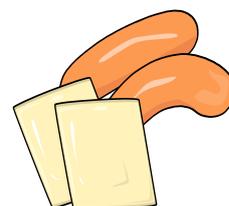
エネルギー444kcal 塩分0.9g

材料(4人分)

食品名	数量	食品名	数量
豚薄切り肉	400g	塩・こしょう	少々
ウインナーソーセージ	8本		
スティックチーズ	(長さ20cm) 2本		
溶き卵	1個分		
小麦粉	適量		
パン粉	適量		

<作り方>

- ① 豚肉は筋切りをして、塩・こしょう各少々をふり小麦粉をまぶす。
- ② ①を広げて、スティックチーズ、ウインナーを芯にして巻き、小麦粉、溶き卵、パン粉の順に衣をつけ熱した油で揚げ、チーズは二つ切り、ウインナーは斜め二つ切りにする。



## 豚ひき肉のコーンボール

エネルギー303kcal 塩分1.2g

材料(4人分)

食品名	数量	食品名	数量
豚ひき肉	300g	卵	1個
玉葱	1/2個	パン粉	大さじ3・1/3
コーン缶	300g	砂糖	小さじ1
片栗粉	大さじ3	酒	大さじ1
油	小さじ1	塩	小さじ1/2
		こしょう	少々

<作り方>

- ① 玉葱はみじん切りにし、フライパンに油を入れて炒め、冷ましておく。
- ② 卵は溶き、ひき肉、①、Aを合わせて手で粘りがでるまでよく混ぜる。  
1人3個として等分に分けて、丸める。
- ③ ②のまわりに片栗粉をまぶし、コーンをつけて、熱した油で揚げる。



## 豚の味噌炒め

エネルギー120kcal 塩分0.6g

材料(4人分)

食品名	数量	下準備	食品名	数量	下準備
豚肉	120g		味噌	小さじ2	合せておく
人参	1/5本	千切り	砂糖	小さじ2	
ピーマン	小1個	千切り	醤油	小さじ1	
玉葱	80g	薄切り	酒	小さじ1弱	
ごま油	小さじ1強		片栗粉	小さじ1	倍量の水で溶く

<作り方>

- ① 鍋にごま油をひき、豚肉と野菜を炒める。
- ② 合せた調味料で味付けする。
- ③ 火が通ったら水溶き片栗粉を入れる。
- ④ とろみがついたら出来上がり。



## 豚肉の梅味噌焼き

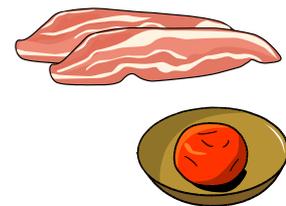
エネルギー132kcal 塩分0.8g

材料(4人分)

食品名	数量	下準備
豚薄切り肉	160g	
梅干し	10g	細かく叩く
味噌	小さじ1・1/3	
砂糖	小さじ1・1/3	
みりん	小さじ2/3	
白すりごま	小さじ2	
油	小さじ1弱	

<作り方>

- ① 豚薄切り肉を油で炒める。
- ② ①の豚肉に砂糖、みりん、味噌を入れ味付けする。
- ③ 最後に梅干しとすりごまを和える。



※梅干しを先に入れると豚肉の甘味がくずれるので、最後に入れましょう。

## トンカツの甘辛煮

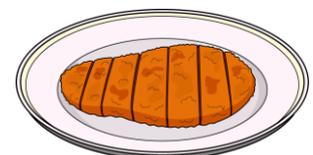
エネルギー146kcal 塩分1.0g

材料(4人分)

食品名	数量	食品名	数量	
豚ひれ肉	40gを4切れ	A {	みりん	小さじ2/3
塩	少々		醤油	小さじ2・2/3
こしょう	少々		砂糖	大さじ1強
小麦粉	カップ1/5		水	40cc
卵	12g			
パン粉	カップ4/5			
油	大さじ1強			

<作り方>

- ① 豚ひれ肉に塩、こしょうをつけて小麦粉、溶き卵、パン粉をつけて油で揚げる。
- ② Aの調味料を一度煮立てて、①をいれる。



## ホイコーロー(回鍋肉)

エネルギー372kcal 塩分2.9g

材料(4人分)

食品名	数量	下準備	食品名	数量	
豚バラ薄切り肉	200g	一口サイズ	醤油	小さじ1	肉の下味用調味料
キャベツ	約600g	角切り	酒	小さじ1	
ピーマン	2個	乱切り			
長葱	1本	白い部分斜め薄切り	味噌	大さじ3	合わせ調味料
生姜	2かけ	薄切り	醤油	大さじ1・1/2	
にんにく	1かけ	薄切り	砂糖	大さじ1・1/2	
サラダ油	大さじ3		酒	大さじ1・1/2	

<作り方>

- ① 肉は下味用調味料をからめておく。
- ② たっぷりの湯を沸かし、豚肉・生姜(1/2量)・葱の青い部分を入れて茹でる。  
豚肉の色が変わったらザルに上げる。
- ③ 豚肉を炒め、色が変わったら残りの葱(白)・生姜・にんにくを入れて炒め  
全体に油がまわったら取り出す。
- ④ キャベツを炒めピーマンも入れる。キャベツがしんなりしてきたら③を戻し  
いれ、全体をひと混ぜする。
- ⑤ 合わせ調味料を横に入れ、味噌が煮立ったら全体を手早くからめる。



## 鶏肉のチーズロール

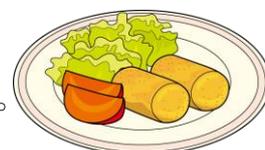
エネルギー107kcal 塩分0.6g

材料(4人分)

食品名	数量	食品名	数量
鶏むね肉	1枚	ケチャップ	大さじ1・2/3
バター	小さじ1	水	大さじ1
マヨネーズ	小さじ1	酒	少々
クリームチーズ	40g	タコ糸	
塩・こしょう	少々		

<作り方>

- ① 鶏むね肉を半分を開き、均等な厚さに包丁を何箇所か入れて、薄く溶かした  
バター、マヨネーズ、塩・こしょうをする。
- ② クリームチーズを①の上に乗せ巻く。タコ糸で縛り、強火で熱したフライパンで焼く。
- ③ 焼き色が付いたら酒を入れ、蓋をして中火で10分蒸し焼きにする。
- ④ 火が通ったら、フライパンから取り出し冷めるまで待つ。  
(熱いうちに切るとチーズが流れ出てしまうので)。
- ⑤ ケチャップ、水、酒、塩こしょうを④のフライパンに入れソースを作る。
- ⑥ ④を適度な大きさに切り、⑤のソースをかける。



## 親子煮

エネルギー132kcal 塩分1.4g

### 材料(4人分)

食品名	数量	下準備	食品名	数量
鶏もも肉	80g	一口サイズ	砂糖	小さじ1~2
じゃが芋	140g	〃	醤油	大さじ1・1/2
人参	40g	短冊切り	だしの素	小さじ1
玉葱	100g	薄切り		
干し椎茸	4g	〃		
グリーンピース	12g			
卵	2個			

### <作り方>

- ① グリーンピースと卵以外の材料を鍋に入れ、水をヒタヒタに置いて火にかける。
- ② 煮立ってきたらあくを取り、調味料を入れる。
- ③ 材料が柔らかくなったらグリーンピースを入れ、ひと煮立ちさせる。
- ④ 溶いた卵をまわし入れてとじる。



## ココット蒸し

エネルギー124kcal 塩分0.8g

材料(4人分)

食品名	数量	下準備
人参	24g	みじん切り
玉葱	40g	みじん切り
合挽き肉	60g	
油	小さじ1/2	
トマトケチャップ	大さじ1強	
ウスターソース	大さじ1・1/4	
卵	4個	

<作り方>

- ① 人参・玉葱は、みじん切りにする。
- ② フライパンに油を熱し、合挽き肉・人参・玉葱を炒める。
- ③ ②をケチャップとソースで味付けする。
- ④ アルミカップに具をドーナッツ状にひき、卵を穴に落とすように割り入れて蒸す。



## ポテトオムレツ

エネルギー144kcal 塩分0.6g

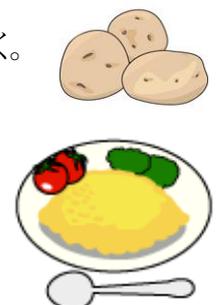
材料(4人分)

食品名	数量	下準備	食品名	数量
卵	4個		塩・こしょう	少々
じゃが芋	48g	5mm角切り	油	小さじ1
豚ひき肉	40g			
玉葱	1/4個	みじん切り		
角切りチーズ	20g			
グリーンピース	12g	茹でておく		
砂糖	小さじ1強			

<作り方>

- ① フライパンに油を熱し、豚ひき肉と玉葱を塩・こしょうで炒めて冷ましておく。
- ② じゃが芋も下茹でする。
- ③ 卵に①、②、チーズ、グリーンピースを入れ砂糖と塩で味付けする。
- ④ 熱したホットプレートまたはフライパンに油をひいて、卵焼きのように焼く。

※チーズはとろけるチーズを使用しても美味しいです。



## いり卵

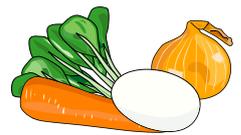
エネルギー112kcal 塩分0.7g

材料(4人分)

食品名	数量	下準備	食品名	数量
卵	3個	割りほぐす	塩	小さじ2/5
しめじ	1/3房	みじん切り	砂糖	大さじ1弱
人参	20g	みじん切り	油	大さじ1弱
玉葱	24g	みじん切り		
小松菜	20g	洗って茹で細かくみじん切り		
鶏ひき肉	40g			

<作り方>

- ① フライパンに油を熱し、ひき肉を入れて炒め、器に取り出す。
- ② ひき肉を取り出したフライパンの中に、しめじ、人参、玉葱を入れて炒める。火が通ったらひき肉を入れ、砂糖、塩を入れて味をつける。
- ③ ②に卵を入れて混ぜ合わせ、最後に小松菜を入れる。



※初めから肉を入れて野菜と炒めると肉が硬くなるので、別々に炒めます。  
小松菜は最後に入れると色どりよく仕上がります。



## 卵とかにかまのロール巻き

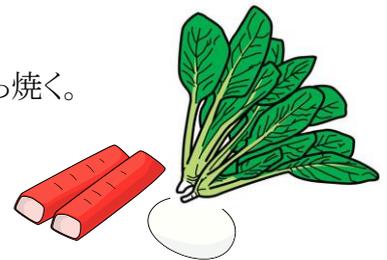
エネルギー110kcal 塩分0.8g

材料(4人分)

食品名	数量	下準備	食品名	数量
卵	3個	割りほぐす	砂糖	大さじ1・2/3
かにかま	4本		塩	少々
ほうれん草	40g	茹でて2cmに切る 醤油少々で味付け	サラダ油	小さじ2

<作り方>

- ① 卵は割り砂糖、塩を入れ混ぜ合わせる。
- ② 玉子焼き用フライパンに油を熱し、卵の半分を流し込む。
- ③ 卵の上にかにかまとほうれん草を並べて、ロールに巻きながら焼く。
- ④ 残りの卵をもう一度流して巻き、仕上げる。
- ⑤ 焼きあがったら、食べやすいように切り、皿に盛り付ける。



※ロールに巻く時は、ゆっくりと具をおさえながら焼く。  
弱火で焼いて中まで火を通す。

## 豆腐ハンバーグ

エネルギー201kcal 塩分1.2g

材料(4人分)

食品名	数量	下準備	食品名	数量
鶏ひき肉	200g		こしょう	少々
木綿豆腐	1丁	水切り	油	適量
ひじき	5g	水につけて戻す		
玉葱	1/2個	みじん切り		
人参	80g	みじん切り		
塩	小さじ3/4			
卵	1・1/2個			

<作り方>

- ① 豆腐はくずし、ひじきは湯通しして、粗く刻む。玉葱、人参は油で炒めて冷ます。
- ② 鶏ひき肉を練り、①、卵を加えてさらに練り、塩、こしょうをし、4等分してまるくまとめ小判形にしてフライパンで焼く。



## いり豆腐

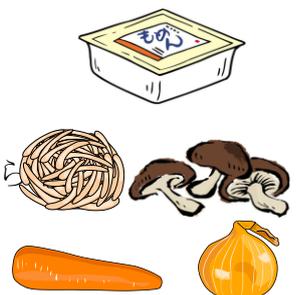
エネルギー92kcal 塩分0.4g

材料(4人分)

食品名	数量	下準備	食品名	数量
木綿豆腐	128g	水切りする	卵	小1個
鶏ひき肉	40g		醤油	小さじ1・1/3
しらたき	32g	2cmに切る	みりん	小さじ2/3
干し椎茸	4g	お湯でもどす	砂糖	小さじ1弱
人参	32g	四つ割にし斜め薄切り	油	小さじ2
玉葱	32g	半分に切り横に切る		
いんげん	40g	2cmに切り茹でる		

<作り方>

- ① 戻してやわらかくなった椎茸は、縦半分に切ってから横に切る。
- ② 油を熱してひき肉を炒める。色が変わったら、人参、玉葱、干し椎茸を加えサッと炒めた後、2cm角に切った豆腐を加え強火で炒める。
- ③ しんなりしたら砂糖、醤油、みりんを加え、焦がさないように混ぜながら味がなじむまで5～6分炒め煮する。
- ④ いんげんを入れて混ぜてから卵をかける。



## 豆腐と豚肉のおかか炒め

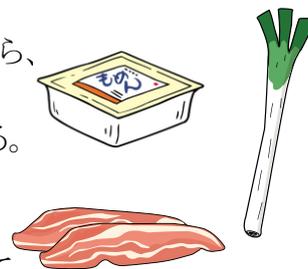
エネルギー303kcal 塩分1.6g

材料(4人分)

食品名	数量	下準備	食品名	数量
木綿豆腐	1丁		塩	小さじ1
豚ばら肉	200g	4cm長さに切る	醤油	小さじ1~2
長ねぎ	2本	1cm幅の斜め切り	酒	小さじ2
花かつお	1カップ		サラダ油	大さじ1

<作り方>

- ① 鍋に熱湯を沸かし豆腐を入れる。菜箸で大まかにほぐし煮立ったら、ざるに上げて粗熱を取り水気をきる。
- ② フライパンにサラダ油を強火で熱し、豚肉、長ねぎを入れて炒める。豚肉の色が変わったら、豆腐を加えてさっと炒める。
- ③ 全体に油が回ったら塩、醤油、酒、こしょう少々を加えて混ぜる。花かつおを仕上げ用に少量残して加えひと混ぜする。器に盛って仕上げ用の花かつおを散らす。



## 麻婆豆腐

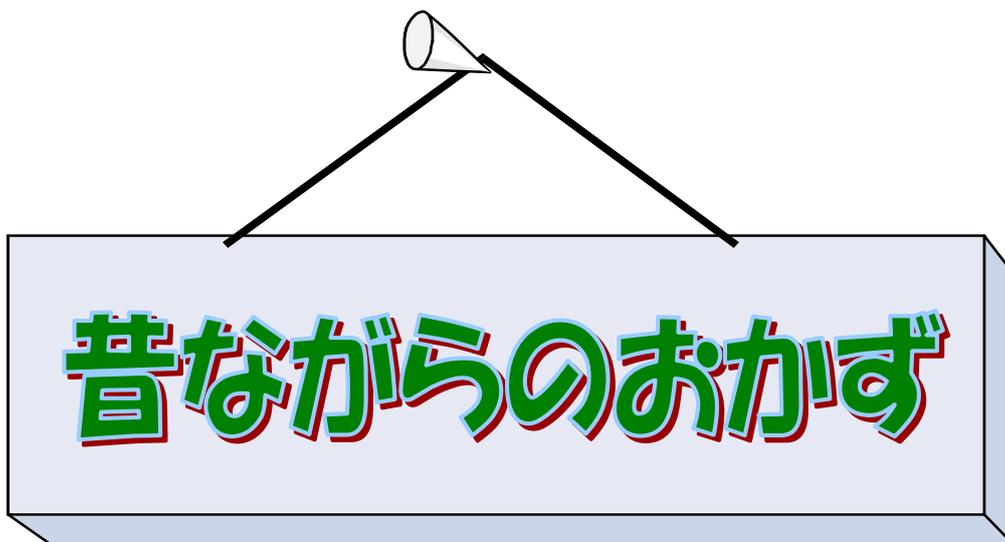
エネルギー584kcal 塩分2.9g

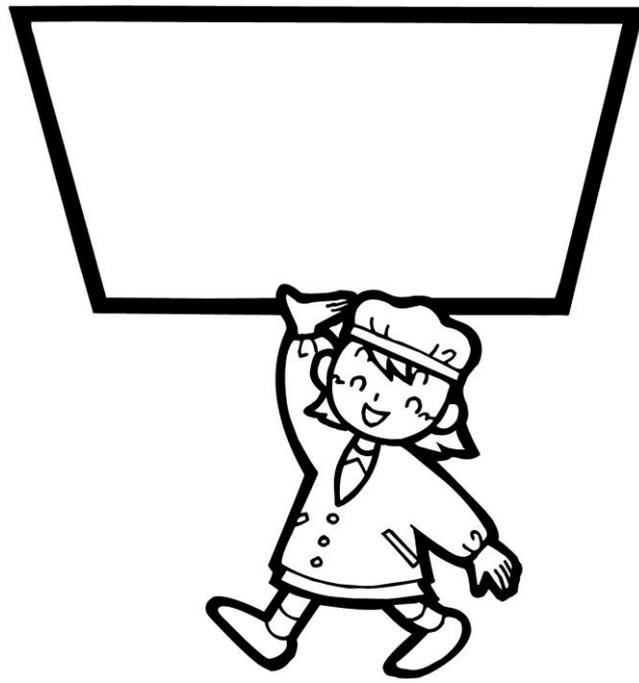
材料(4人分)

食品名	数量	下準備	食品名	数量
木綿豆腐	1丁	角切りにして茹でる	ごま油	少々
豚ひき肉	80g		味噌	大さじ1
生姜	ひとかけ	おろしておく	砂糖	大さじ2/3
人参	40g		食塩	少々
長ねぎ	1/5本	小口切りにする	醤油	小さじ2/3
たけのこ(水煮缶)	40g		片栗粉	大さじ3/4
干しいたけ	1個	水で戻す		

- ① 豚ひき肉をごま油で炒める。
- ② 人参、長ねぎ、たけのこ、水で戻した干しいたけを加え、炒める。
- ③ 材料がかぶる程の水を加えて煮る。
- ④ おろししょうが、味噌、砂糖、食塩、醤油を加える。
- ⑤ 下茹でした豆腐を加え、ひと煮立ちさせる。
- ⑥ 水溶き片栗粉を加えてとろみをつける。







## ひじきの炒り煮

エネルギー39kcal 塩分0.4g

材料(4人分)

食品名	数量	下準備	食品名	数量
ひじき	12g	ひたひたの水につけてもどす	だし汁	48ml
人参	32g	せん切りにする	砂糖	小さじ1・2/3
薄揚げ	20g	熱湯をかけて油抜きをし、短冊切りする	醤油	小さじ1強
絹さや	16g	茹でて斜めに切る	酒	小さじ1/5
ごま油	2g			

<作り方>

- ① もどしたひじきは、ざるにあげて水を切る。
- ② 鍋にごま油を熱し、人参、ひじきを炒め、油が回ったら、薄揚げを加えてさらによく炒める。
- ③ ②にだし汁を加えて煮る。
- ④ 材料がやわらかくなってきたら、調味料を加え、さらに煮詰める。
- ⑤ 茹でた絹さやを最後に加え、盛り付ける。



※れんこんやインゲン、糸こんにゃくを加えてもおいしいです。

※ひじきは、鉄、カルシウム、カリウムに富んだ、食べてほしい食品の一つです。

意外と子どもたちは、おいしく食べます。

## 肉じゃが

エネルギー121kcal 塩分0.8g

材料(4人分)

食品名	数量	下準備	食品名	数量
牛肉又は豚肉	60g	食べやすい大きさに切る	油	小さじ1
玉葱	100g	薄切り	だし汁	60ml
人参	60g	小さめの乱切りにする	砂糖	大さじ1弱
こんにゃく	30g	食べやすい長さに切る	みりん	小さじ1・1/3
じゃが芋	220g	一口大に切る	塩	小さじ1/5弱
いんげん	40g	茹でて食べやすい長さに切る	醤油	小さじ2・1/3

<作り方>

- ① いんげん以外の材料を油で炒める。
- ② ①にだし汁を加えて、煮立ったらあくを除き、調味料を加える。
- ③ 味を整え、しみ込ませる。
- ④ 最後にいんげんを加え、彩りよく盛り付ける。



※いんげんの代わりにグリーンピースなど緑色の野菜を加えても彩りがきれいになります。

※肉じゃがにカレー粉を加えてもおいしいです。食欲のないときにお勧めです。

## 筑前煮

エネルギー134kcal 塩分0.9g

材料(4人分)

食品名	数量	下準備	食品名	数量	下準備
鶏肉(皮なし)	80g	小さい一口大に切る	絹さや	32g	斜めに切る
里芋	120g	茹でてぬめりをとる	油	小さじ2	
人参	60g	乱切りにする	醤油	大さじ1弱	
れんこん	60g	乱切りにして酢水につける	砂糖	大さじ1弱	
ごぼう	25g	乱切りにする	みりん	小さじ2/3	
さつまあげ	60g	乱切りにする	だし汁	1.5カップ	
こんにゃく	60g	下茹でて角切りする	(干椎茸のつけ汁と水を合わせたもの)		
干し椎茸	8g	乱切りする			

<作り方>

- ① 油をひき、鶏肉を炒め、こんにゃく、人参、れんこん、ごぼう、干椎茸を入れ、さらに炒める。
- ② だし汁を加え、砂糖を入れて5分位煮る。
- ③ 次に里芋、さつまあげを加え、醤油、みりんを入れてやわらかくなるまで煮る。
- ④ 汁気がなくなれば、絹さやを飾る。



※あくは、こまめにとりのぞくときれいにできます。

※材料を煮るとき、はじめから醤油を入れないで、砂糖を入れてしばらく煮てから他の調味料をいれて煮る。

## さつま芋とりんごの重ね煮

エネルギー69kcal 塩分0.1g

材料(4人分)

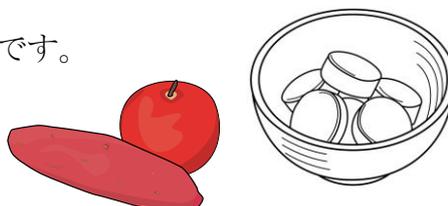
食品名	数量	下準備
さつま芋	120g	7mmの輪切りにする
りんご	80g	皮と芯をとり、7mmのいちょう切りにする
砂糖	大さじ1・1/3	
塩	少々	
バター	小さじ1	

<作り方>

- ① 輪切りにしたさつま芋は、水にさらす。
- ② いちょう切りにしたりんごは、塩水につける。
- ③ 鍋にバターを入れ、①と②を交互に並べ、調味料を加えて水をさし、ゆっくりと煮る。

※甘さの調整により、副菜でもお菓子でもおいしいです。

※便秘予防になるおかずです。



## 大豆と小魚の揚げ煮

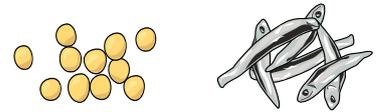
エネルギー130kcal 塩分0.9g

材料(4人分)

食品名	数量	
大豆の水煮	80g	
片栗粉	大さじ2	
油	小さじ2	
小魚	20g	
いり胡麻(白)	小さじ1	
A {	砂糖	大さじ3
	醤油	大さじ1
	みりん	大さじ1

<作り方>

- ① 小魚をからっと揚げる。
- ② 大豆は、水気をきり、片栗粉をまぶして揚げ油で揚げる。(160℃～170℃位)
- ③ 鍋にAを入れて煮立たせる。
- ④ ③の中に、大豆と小魚をいれてからませる。
- ⑤ 白胡麻をふりかけてバットに広げて冷ます。



※茹で大豆は、市販品もありますが、家で作りたい方は、ポットに大豆を入れ、熱湯を注いで一晩置くだけでも、軟らかい大豆ができます。

※小魚・大豆ともにカラッと揚げるのが大事なので、油の温度には注意しましょう。

## 大豆の五目煮

エネルギー53kcal 塩分0.5g

材料(4人分)

食品名	数量	下準備	食品名	数量
大豆の水煮	40g		醤油	小さじ1・1/3
人参	35g	いちょう切りにする	砂糖	小さじ1強
こんにゃく	40g	下ゆでして短冊に切る	ごま油又は油	少々
ごぼう	25g	さがきにする		
さつまあげ	35g	短冊に切る		

<作り方>

- ① ごま油(又は油)を鍋に入れて熱し、人参、ごぼうを加えて炒め、こんにゃく、さつま揚げを入れてさらに炒める。
- ② ①に水を加えて煮る。
- ③ 煮えたら大豆を加えて、砂糖、醤油で味をつける。



※最後に絹さやを加えると、彩りが良くなります。

※鶏肉を加えても、おいしくできます。

## 南瓜の甘煮

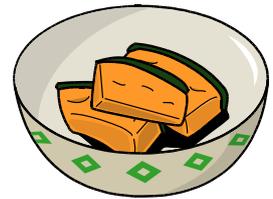
エネルギー90kcal 塩分1.4g

材料(4人分)

食品名	数量	下準備
南瓜	少1/2個	種とわたを取り除き、大きめの一口大に切る
だし汁	2カップ	
砂糖	大さじ2	
酒	大さじ2	
みりん	大さじ1	
醤油	大さじ1	
塩	小さじ1/2	

<作り方>

- ① 鍋にだし汁、砂糖、酒、みりん、醤油、塩をあわせ、南瓜を入れて中火で煮る。
- ② 南瓜が軟らかく煮えてきたら、弱火にして汁気がほとんどなくなるまでゆっくり煮詰める。



## じゃが芋金平

エネルギー74kcal 塩分0.7g

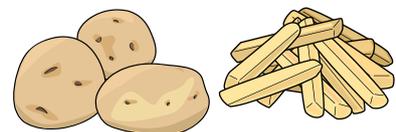
材料(4人分)

食品名	数量	下準備	
じゃが芋	2個	せん切りにし水にさらす	
人参	1/5本	せん切り	
ピーマン	1個	せん切り	
砂糖	小さじ1		
	みりん	小さじ2	
	醤油	大さじ1	
白胡麻	大さじ1		
ごま油			

<作り方>

- ① フライパンに、ごま油を熱し、じゃが芋、人参、ピーマンを炒める。
- ② ①を砂糖、みりん、醤油で味付けをし、じゃが芋が少し固めのうちに火を止める。  
余熱で軟らかくします。
- ③ 仕上げに、白胡麻を散らす。

※じゃが芋は崩れないように炒める。



## 薄揚げの和え物

エネルギー26kcal 塩分0.2g

材料(4人分)

食品名	数量	下準備
胡瓜	40g	輪切りにする
薄揚げ	20g	油抜きの後、せん切りにする。
A	醤油	小さじ2/3
	砂糖	小さじ1/3強
	だし汁	100cc
	すり胡麻	小さじ1/2強

<作り方>

- ① 薄揚げを醤油、砂糖、だし汁で煮て冷ましておく。  
煮汁は、和えるときに使うので残す。
- ② 薄揚げ(煮汁も一緒に)と胡瓜をAで和える。
- ③ 最後にすり胡麻を入れ、もう一度軽く和える。



## いとこ煮

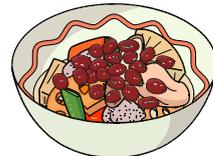
エネルギー135kcal 塩分1.4g

材料(4人分)

食品名	数量	下準備	食品名	数量
小豆	40g	硬めに茹でる	だし昆布	10g
大根	120g	1.5~2cm角のさいころ切り	味噌	大さじ2強
人参	40g	半月もしくははいちょう切り	みりん	小さじ2/3
ごぼう	70g	1cmの輪切りにしてあくをぬく	醤油	小さじ1/6
里芋	120g	一口大に切る	だし汁	3カップ
こんにゃく	40g	下茹でして一口大に切る		
厚揚げ	100g	1.5~2cm角のさいころ切り		

<作り方>

- ① 昆布のだし汁をつくる。
- ② 小豆を硬めに茹でておく。
- ③ 材料をそれぞれ下準備する。
- ④ だし汁に大根・ごぼうを入れ煮立て、里芋・人参・厚揚げ・こんにゃくを加える。  
次に小豆を煮汁と共に加える。
- ⑤ 煮立ってきたら、調味料を加え味を含ませる。



※里芋のかわりに、さつま芋を使用する地区もあるようです。

## 揚げごぼう

エネルギー45kcal 塩分0.2g

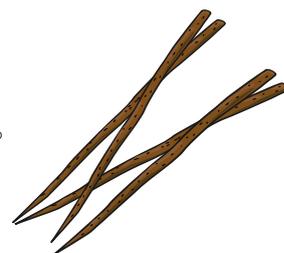
材料(4人分)

食品名	数量	下準備
ごぼう	100g	2cmの斜め切り
片栗粉	小さじ1	
油	小さじ2	
砂糖	小さじ1強	
醤油	小さじ1/2	
ごま	小さじ1強	

<作り方>

- ① ごぼうは2cmの長さの斜め切りにし、水にさらしてあくをぬく。
- ② 水切りしたごぼうに片栗粉をまぶして、油で揚げる。
- ③ 鍋に、砂糖・醤油・ごまをあわせて火にかけ、②をサッと和える。

※未満児の方は、ごぼうの切り方をささがきにすると食べやすいです。



## 白菜の海苔和え

エネルギー13kcal 塩分0.3g

材料(4人分)

食品名	数量	下準備
白菜	140g	茹でて2~3cmに切る
焼き海苔	3g	細く切る
しらす干し	6g	空炒りする
砂糖	小さじ1	
醤油	小さじ1	
ごま油	0.4g	

<作り方>

- ① 白菜はサッと茹でて、食べやすい大きさに切り、水気をぎゅっと絞る。
- ② しらす干しを空炒りし、白菜と混ぜ合わせ、調味料を加えて和える。
- ③ 最後に細く切った海苔を混ぜる。

※分量が少し多すぎるのではと思うくらい、たっぷりに入った海苔がとてもおいしい一品です。



## 菜の花和え

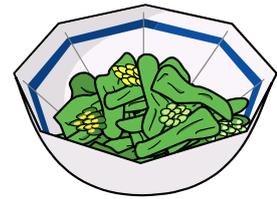
エネルギー42kcal 塩分0.3g

材料(4人分)

食品名	数量	下準備
菜の花	100g	茹でて食べやすい長さに切る
醤油	小さじ2/3	
卵	32g	
砂糖	小さじ1強	
塩	少々	
油	小さじ2	

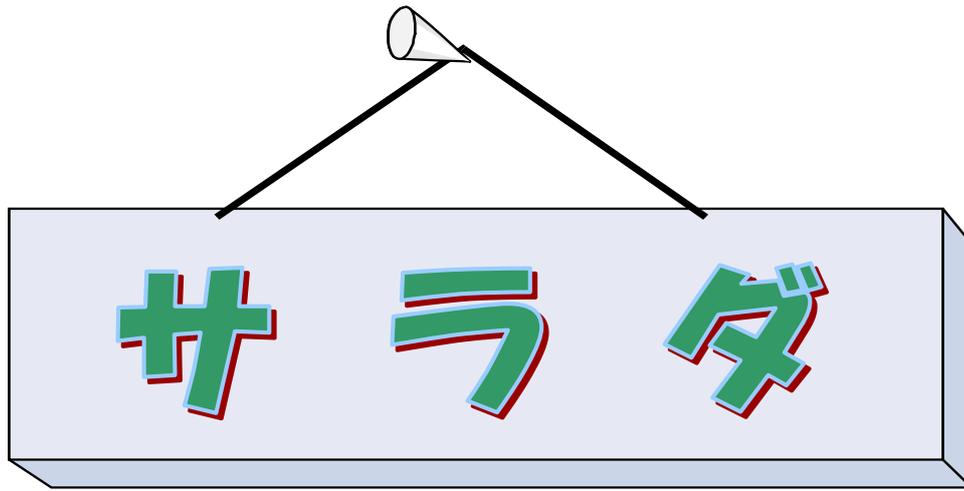
<作り方>

- ① 菜の花を茹でて、食べやすい長さに切る。
- ② 卵に、砂糖・塩を加え炒り卵を作る。
- ③ ①を醤油で和えて、次に②を混ぜ合わせる。



※菜の花のない時期は青菜を使用するとよいです。  
※卵は好みで砂糖・塩を加えなくてもおいしく仕上がります。







## 大豆サラダ

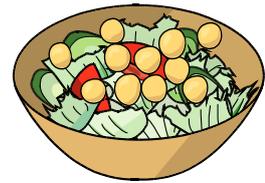
エネルギー94kcal 塩分0.6g

材料(4人分)

食品名	数量	食品名	数量	下準備	
大豆水煮	60g	ハム	30g	角切り	
片栗粉	12g	きゅうり	60g	さいころ切り	
油	8g	コーン缶	30g		
A {	醤油	小さじ1	B {	酢	小さじ2弱
	砂糖	小さじ1強		砂糖	小さじ2・1/2
	みりん	小さじ1/2		塩・こしょう	少々
	水	適量			

<作り方>

- ① ハムは角切り、きゅうりはさいころに切る。
- ② 小鍋にAを入れて温める。
- ③ 大豆に片栗粉をまぶし揚げる。
- ④ 揚げた大豆を②液に浸けて取り出す。
- ⑤ 大豆・ハム・きゅうり・コーン缶を混ぜ合わせてBで味を整える。



## ごぼうサラダ

エネルギー95kcal 塩分0.6g

材料(4人分)

食品名	数量	下準備
ごぼう	60g	せん切り
人参	40g	せん切り
コーン	40g	
ハム	40g	せん切り
きゅうり	40g	せん切り
マヨネーズ	大さじ2程	
塩	少々	

<作り方>

- ① ごぼう・人参・ハム・きゅうりを千切りにする。
- ② ごぼう・人参は茹でる。
- ③ 材料をマヨネーズで和え、塩で味を整える。

※ごぼうは、少し歯ごたえがあるとおいしい。



## ツナサラダ

エネルギー114kcal 塩分0.5g

### 材料(4人分)

食品名	数量	下準備
ブロッコリー	120g	小房に分け茹でる
人参	20g	千切りにして茹でる
きゅうり	40g	輪切り
コーン	20g	
ツナ	40g	缶汁をよくきる
マヨネーズ	大さじ3程	
塩・こしょう	少々	

### <作り方>

- ① それぞれの材料を下準備する。
- ② ①の材料をマヨネーズであえて、塩・こしょうで味を整える。

※ツナ缶汁はしっかりきって、不要な油をカットします。  
油を使わない水煮タイプはさらに低エネルギーです。



## 卵サラダ

エネルギー127kcal 塩分0.4g

### 材料(4人分)

食品名	数量	下準備
卵	2個	茹でて、みじん切り
マカロニ	15g	茹でる
きゅうり	40g	さいころに切る
トマト	80g	〃
マヨネーズ	大さじ3程	
塩・こしょう	少々	

### <作り方>

- ① 卵は茹でてみじん切りにし、マカロニも茹でる。
- ② きゅうり、トマトはさいころに切る。
- ③ ①、②をマヨネーズで和え、塩・こしょうで味を整える。

※きゅうり、トマトの苦手な時は、輪切りやくし型に切るとよい。



## マセドアンサラダ

エネルギー103kcal 塩分0.5g

材料(4人分)

食品名	数量	下準備
じゃがいも	130g	さいころに切る
塩	少々	
ハム	40g	角切り
きゅうり	50g	さいころに切る
ホールコーン	20g	
マヨネーズ	大さじ2程	

<作り方>

- ① じゃがいもを1cm角のさいころに切り、塩を加え茹でる。
- ② ハムを角切り、きゅうりをじゃがいもより少し小さめのさいころに切る。
- ③ じゃがいも・ハム・きゅうり・ホールコーンとマヨネーズで和える。



## ヨーグルトサラダ(フルーツサラダ)

エネルギー101kcal 塩分0.1g

材料(4人分)

食品名	数量	下準備
桃缶	80g	一口大に切る
パイン缶	60g	〃
みかん缶	60g	
バナナ	80g	一口大に切る
ヨーグルト	60g	
マヨネーズ	大さじ1・1/2程	

<作り方>

- ① 材料を食べやすい大きさに切りそろえる。
- ② ①をヨーグルトをマヨネーズで和える。



※フルーツの内容を変えて、バリエーションを楽しむのもよいでしょう。

## 海藻サラダ

エネルギー51kcal 塩分0.4g

材料(4人分)

食品名	数量	下準備
(干)ワカメ	2g	水につけてもどす
ツナ缶	40g	缶汁をきる
きゅうり	60g	斜め切り
トマト	80g	薄いくし形
コーン缶	20g	
A	醤油	小さじ1/2強
	レモン汁	4g
	砂糖	小さじ1・2/3
	ごま油	小さじ1/2

<作り方>

- ① (干)ワカメを水につけてもどし、食べやすいように切っておく。
- ② ツナ缶の缶汁をよくきっておく。
- ③ きゅうりは斜め切り、トマトはくし形に切る。
- ④ 材料をAの調味料で和える。



※Aの代わりに青じそドレッシングを使ってもおいしいです。

## 人参グラッセ

エネルギー97kcal 塩分1.1g

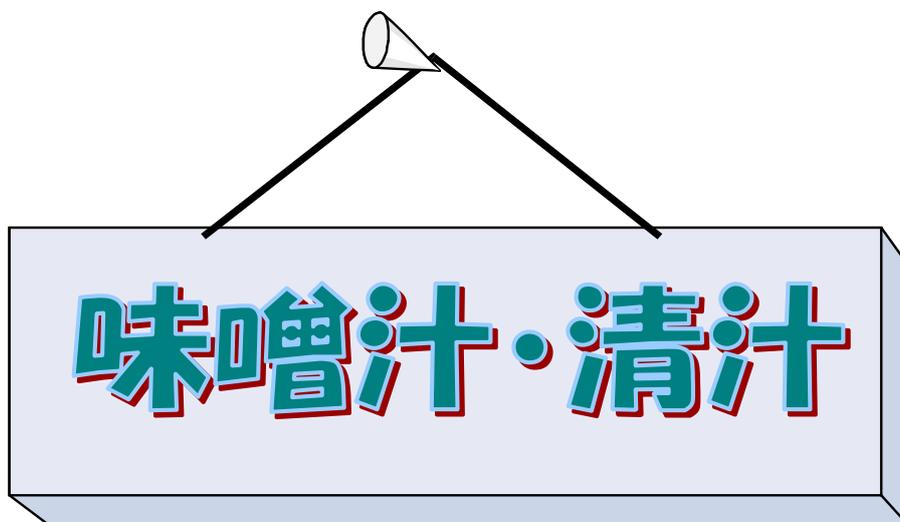
材料(4人分)

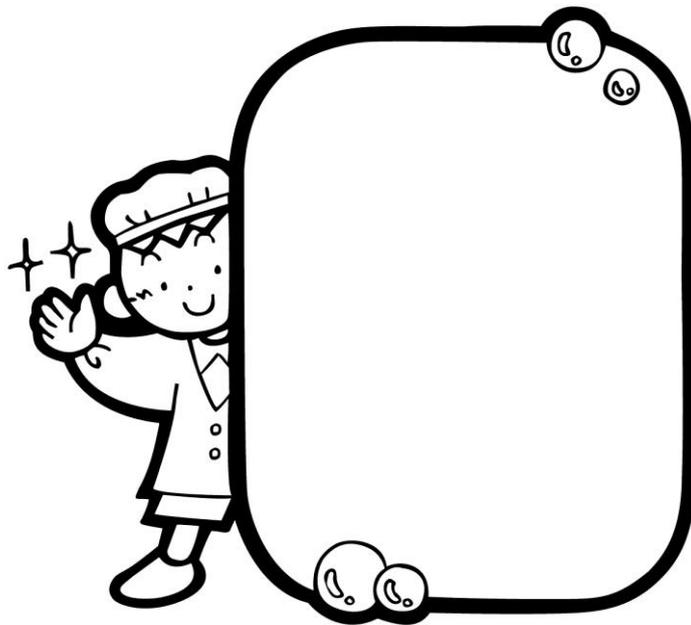
食品名	数量	下準備
人参	80~100g	一口大に切る
砂糖	小さじ1	
醤油	小さじ1	
バター	4g	

<作り方>

- ① 人参を一口大に切る。
- ② 人参にかぶるくらいの水を入れて、柔らかくなるまで茹でる。
- ③ 柔らかくなったら、醤油と砂糖を入れる。
- ④ 煮汁を捨てる。
- ⑤ 人参をバターで炒める。







## 田舎汁

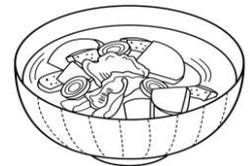
エネルギー94kcal 塩分1.5g

### 材料(4人分)

食品名	数量	下準備	食品名	数量	下準備
牛蒡	25g	ささがき	厚揚げ	80g	油抜きしてさいの目切り
人参	25g	いちょう切り	煮干し	8g	
南瓜	140g	人参より少し大きめ	味噌	小さじ2	
葱	25g	小口切り	だし汁	4カップ	
鶏もも肉	35g	小さめのひと口大			

### <作り方>

- ① 煮干しでだしをとる。
- ② ささがきにした牛蒡は、水につけてあくをとる。
- ③ だし汁で葱以外の材料を煮て、味噌で味を整える。
- ④ 最後に葱を加える。



※南瓜の甘みと牛蒡の香りがとても相性が良く、おいしい味噌汁になります。

※材料は、かたいものから煮て下さい。

## 雷汁

エネルギー80kcal 塩分1.4g

### 材料(4人分)

食品名	数量	下準備	食品名	数量
牛蒡	25g	ささがき	胡麻油	小さじ1
南瓜	120g	厚めに切る	煮干し	4g
生椎茸	40g	細切り	味噌	大さじ1・1/4
木綿豆腐	160g	手でもごく	だし汁	4カップ

### <作り方>

- ① ささがきにした牛蒡は、水につけてあくをとる。
- ② 煮干しでだしをとる。
- ③ 鍋に胡麻油を入れ、牛蒡、南瓜、生椎茸を炒める。
- ④ ②の中に手でもぎいた木綿豆腐を入れ、さらに炒める。
- ⑤ 鍋の中にだし汁を加えて煮て、味噌で味付けをする。
- ⑥ 最後に春菊をはなつ。



※材料を炒める胡麻油がおいしい風味を出します。

※豆腐は、包丁で切るよりも、もぎいて炒めたほうがおいしくできます。

※材料を炒めるときの音が、雷に似ていることから雷汁といいます。

## 豚汁

エネルギー102kcal 塩分1.5g

材料(4人分)

食品名	数量	下準備	食品名	数量	下準備
豚うす肉	40g	ひと口大	厚揚げ	80g	油抜きしてさいの目切り
里芋	120g	ひと口大	こんにゃく	40g	ゆがいており紙切り
牛蒡	25g	ささがき	葱	25g	小口切り
人参	25g	いちょう切り	煮干し	4g	
大根	80g	いちょう切り	味噌	大さじ1・1/4	
白菜	80g	ざく切り	だし汁	4カップ	

<作り方>

- ① 煮干しでだしをとる。
- ② 鍋に、だし汁と葱以外の材料を、かたい物から順番に入れ、だし汁で煮る。
- ③ 材料に火が通ったら、味噌で味付けをする。
- ④ 最後に葱を入れる。

※じゃが芋やさつま芋をいれてもおいしいです。

※生姜汁を少し加えると体が温まります。また、風味もでます。



## 団子汁

エネルギー165kcal 塩分1.6g

材料(4人分)

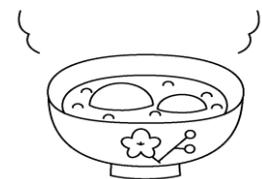
食品名	数量	下準備	食品名	数量	下準備
白玉粉	90g		竹輪	20g	輪切り
豆腐	100g		厚揚げ	80g	油抜きしてさいの目切り
牛蒡	25g	ささがき	煮干し	4g	
人参	40g	いちょう切り	味噌	大さじ1・1/4	
白菜	80g	ざく切り	だし汁	4カップ	

<作り方>

- ① 煮干しでだしをとる。
- ② 白玉粉に豆腐を混ぜて、耳たぶのかたさの団子にする。
- ③ 鍋に、だし汁、牛蒡、人参、竹輪を入れ煮たてる。
- ④ ③に火が通ったら、白菜、厚揚げ、白玉団子を加える。
- ⑤ 白玉団子が浮き上がってきたら、味噌を入れて味を整える。

※団子を作るとき、豆腐の種類によって水分量が違うので、様子を見ながら混ぜて下さい。

※豆腐の代わりに、水とマッシュした南瓜やじゃが芋をまぜてもおいしいです。



## かきたま汁

エネルギー59kcal 塩分1.1g

### 材料(4人分)

食品名	数量	下準備	食品名	数量
大根	25g	せん切り	鰹節	4g
人参	30g	せん切り	塩	小さじ1/2
筍	60g	湯通ししてからせん切り	醤油	小さじ1
干椎茸	4g	水でもどしてせん切り	片栗粉	小さじ1強
葱	25g	小口切り	だし汁	3カップ
卵	2ヶ			
だし昆布	4g			

※干椎茸のもどし汁はだし汁に使用

### <作り方>

- ① 鰹節とだし昆布でだし汁を作る。
- ② 鍋に、葱以外の材料を入れ、①と干椎茸のもどし汁を入れて煮る。
- ③ 材料に火が通ったら、塩と醤油で味を整え、水溶き片栗粉でとろみをつける。
- ④ 卵を溶き、③の中に渦巻き状に流し、葱を入れてからひと煮たちさせる。



※卵は、とろみのついた汁をまわしながら入れると、きれいなむらくもに仕上がります。  
 ※葱の変わりに、みつばや茹でたチンゲンサイなどをいれても、おいしいです。

## のっぺい汁

エネルギー72kcal 塩分1.1g

### 材料(4人分)

食品名	数量	下準備	食品名	数量
大根	75g	おり紙切り	だし昆布	4g
人参	40g	おり紙切り	削節	4g
牛蒡	20g	ささがき	塩	小さじ1/2
里芋	100g	厚めのいちょう切り	醤油	小さじ1
薄揚げ	20g	油抜きしてせん切り	片栗粉	小さじ1強
鶏肉	40g	細切り	だし汁	4カップ

### <作り方>

- ① ささがきにした牛蒡は、水につけてあくをとる。
- ② 鰹節とだし昆布でだし汁を作る。
- ③ 鍋に、だし汁と葱以外の材料を入れて煮る。
- ④ 材料に火が通ったら、塩と醤油で味を整え、水溶き片栗粉でとろみをつける。

※薄揚げの変わりに、焼き豆腐や木綿豆腐でもおいしいです。  
 ※秋には、銀杏をいれると季節が楽しめます。  
 ※とろみのある実だくさんの汁ものは、体が温まります。



# だし汁

エネルギー18kcal 塩分0.8g

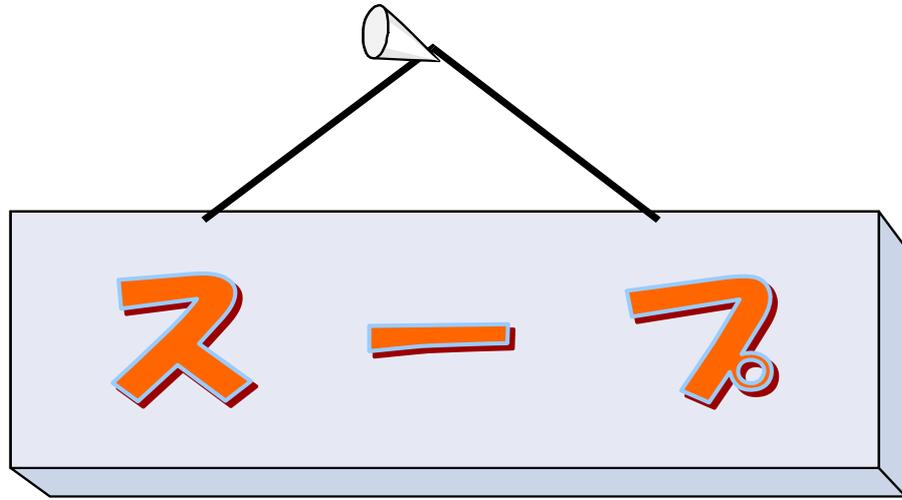
材料(4人分)

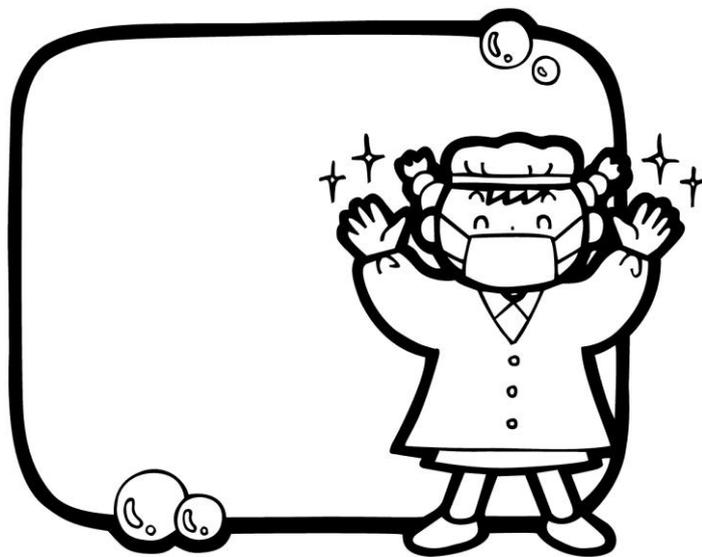
食品名	数量	下準備
水	500ml	
だし昆布	2~3g	
煮干し	3~4g	頭は取らずに使用する

<作り方>

- ① 鍋に水、だし昆布、煮干しを入れ、30分以上置いておく。
- ② 中火でじっくり火にかけ、沸騰してきたら火を弱めて昆布を取り出す。
- ③ アクを取る。
- ④ 煮干しだけで5分程煮る。







## 肉団子と白菜のスープ

エネルギー97kcal 塩分1.3g

材料(4人分)

食品名	数量	下準備	食品名	数量	下準備
鶏ひき肉	80g		筍水煮	30g	せん切り
玉葱	20g	みじん切り	干椎茸	2g	戻してせん切り
生姜汁	少々		春雨	20g	ゆでて3cmに切る
片栗粉	4g		コンソメ	小さじ1強	
小麦粉	適量		塩	小さじ1/2	
白菜	120g	葉と軸に分けて短冊切り	醤油	小さじ2/3	
人参	30g	せん切り	ごま油	小さじ2	

<作り方>

- ① ボールに鶏ひき肉と玉葱、生姜汁、片栗粉を混ぜ合わせ団子を作る。  
団子に小麦粉をまぶす。
- ② 鍋に、野菜と春雨を入れて煮る。
- ③ ①の団子を加えて火を通す。
- ④ コンソメ、塩、醤油で味を整え、ごま油で風味をつける。



※おかずになる中華スープです。

※肉団子に小麦粉をまぶすと、煮ているとき、崩れにくくなります。

## ミルクポテトスープ

エネルギー116kcal 塩分1.1g

材料(4人分)

食品名	数量	下準備	食品名	数量	下準備
じゃが芋	中1個	せん切り又は1cm角のコロコロに切る	コンソメ	小さじ2強	
玉葱	3/4個	せん切り又は薄い色紙切り	水	320ml	
人参	1/4本	せん切り又は薄い色紙切り	牛乳	320ml	
クリームコーン	80g		パセリ	適量	みじん切り

<作り方>

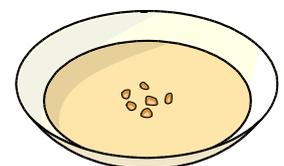
- ① 鍋にじゃが芋、玉葱、人参を入れて煮る。
- ② 材料に火が通ったらコンソメ、クリームコーン、牛乳を加えてひと煮たちさせる。
- ③ 最後にパセリを散らす。

※鶏肉や青菜を加えてもおいしいです。

※じゃが芋をあまり小さく切ると、溶けてなくなってしまいます。

※最後に牛乳を入れるので、水の分量を加減して下さい。

※牛乳は煮過ぎないで下さい。



## 野菜スープ

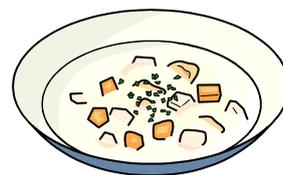
エネルギー55kcal 塩分1.3g

材料(4人分)

食品名	数量	下準備	食品名	数量
じゃが芋	中1個	2cm角	水	3カップ
人参	中1/4本	1cm位色紙切り	コンソメ	小さじ1弱
キャベツ	葉1枚	2cm角	塩	小さじ1弱
ベーコン	20g	短冊	こしょう	少々
セロリ	20g	薄い短冊切り		

<作り方>

- ① 鍋に生椎茸とコンソメを入れてスープを作る。
- ② コンソメを加えて、塩とこしょうで味付けをする。



※旬の野菜を使うとおいしいです。

(春には、新じゃがや春キャベツ、夏にはトマトや茄子、絹さやなど)

※ベーコンを鍋で乾煎りしてから他の材料を加えると、脂がでてよりおいしくなります。

※セロリーを入れると、味がひきしまります。

## 豆腐入りコーンスープ

エネルギー29kcal 塩分1.2g

材料(4人分)

食品名	数量	下準備	食品名	数量
豆腐	1/3パック	さいの目切り	水	3カップ
生椎茸	20g	せん切り	コンソメ	小さじ1弱
チンゲンサイ	30g	茹でてザクザク刻む	醤油	小さじ2/3
コーン缶	40g		塩	少々

<作り方>

- ① 鍋に生椎茸とコンソメを入れてスープをつくる。
- ② 豆腐とコーンを加えてひと煮たちさせる。
- ③ 醤油と塩で味を整え、チンゲンサイを加えて、もうひと煮たちさせる。

※片栗粉でとろみをつけると、体が温まるスープになります。



# ポトフ

エネルギー119kcal 塩分1.7g

## 材料(4人分)

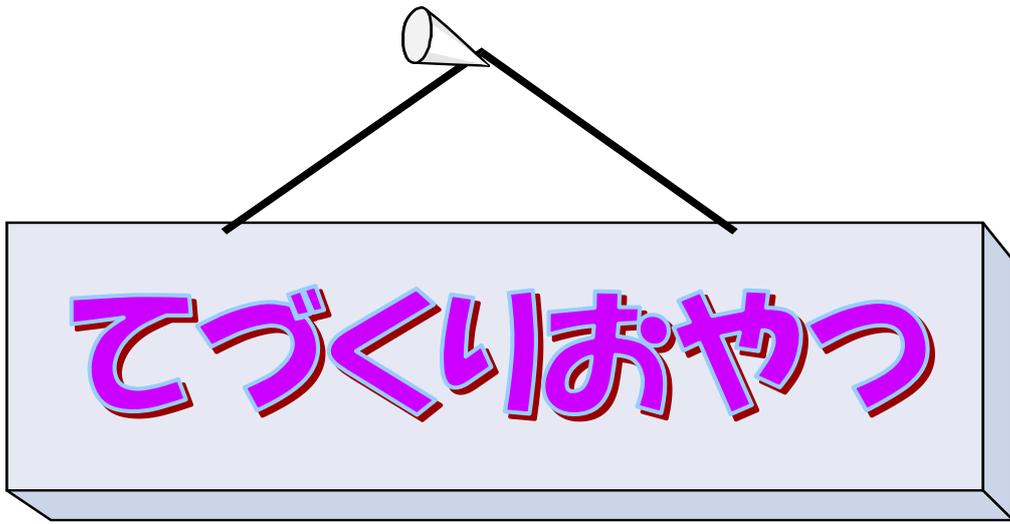
食品名	数量	食品名	数量
じゃが芋	140g	塩	小さじ1強
玉葱	60g	醤油	小さじ1/3
人参	40g	こしょう	少々
キャベツ	80g		
ウインナー	4本		
ブロッコリー	160g		
コンソメ	少々		

## <作り方>

- ① 野菜を大きめの一口大に切る。ウインナーは斜めに半分に切る。
- ② 野菜を煮る。火が通ったら、コンソメ、塩、醤油、こしょうで味つけをする。









## マカロニあべかわ

エネルギー60kcal 塩分0g

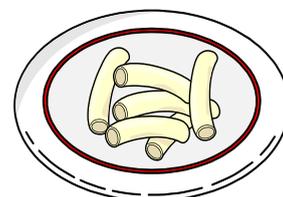
材料(4人分)

食品名	数量	下準備
マカロニ	20g	
A { きな粉	32g	Aを合わせておく
砂糖	小さじ2強	

<作り方>

- ① マカロニをゆでる。
- ② マカロニにAをまんべんなくつける。

※マカロニのゆで具合でいろいろな硬さが味わえます。



## フレンチトースト

エネルギー192kcal 塩分0.6g

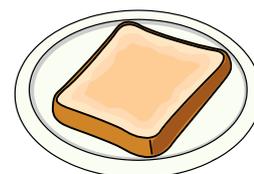
材料(4人分)

食品名	数量	下準備
食パン	120g (6枚切れ2枚)	1/4に切る
A { 卵	80g (1個半)	Aは混ぜ合わせておく
砂糖	大さじ2強	
牛乳	200g	
バター	大さじ1弱	

<作り方>

- ① 食パンをAに浸す。このとき、スプーンや手で押すようにしてよく卵液を吸わせる。
- ② バターを溶かしたフライパンに①を入れて、きつね色に焼きつけ、皿に盛る。

※食パンのかわりにフランスパンを用いてもおいしいです。



## 揚げパン

エネルギー159kcal 塩分0.4g

材料(4人分)

食品名	数量
コッペパン(30g)	4個
きな粉	40g
グラニュー糖または砂糖	小さじ2
油	適量

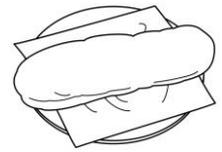
<作り方>

- ① コッペパンを新しい油(170～180度)で揚げる。(高温でカラッと揚げる)
- ② きな粉とグラニュー糖は、別々のバットに入れる。
- ③ ①が熱いうちに、グラニュー糖、きな粉の順番にまぶす。

※パンが熱い内に、きな粉やグラニュー糖をまぶす。

※パンを長く油の中に入れて、油を沢山吸収するので、サッと揚げる。

※きな粉と砂糖を合わせて味を整えておいてもいいです。



## フルーツクリーム

エネルギー125kcal 塩分0.1g

材料(4人分)

食品名	数量	下準備
バナナ	160g	5mmの輪切りにする
桃缶	80g	一口大に切る
みかん缶	60g	
〔生クリーム 砂糖	60g	
	小さじ1弱	

<作り方>

- ① 生クリームに砂糖を入れて、つのが立つ位に少し固めに泡だて、冷蔵庫で冷やしておく。
- ② ①のクリームにみかん缶と桃缶を入れ、最後にバナナを入れ、さっと混ぜ合わせる。

※生クリームを泡立てるとき、同じ方向に回転させないと、生クリームが切れて固まりにくくなります。

※バナナは、空気に触れると変色するので、切った後レモン汁をかけると良いです。

※桃缶、みかん缶の汁はしっかりときるとおいしく仕上がります。



## きなこだんご

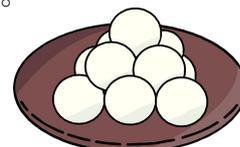
エネルギー135kcal 塩分0.3g

材料(4人分)

食品名	数量	下準備
白玉粉	100g	
豆腐	80g	
きな粉	20g	
A 砂糖	大さじ1強	材料を合わせて味を整えておく
塩	少々	

<作り方>

- ① ボールに白玉粉、豆腐を入れて、耳たぶくらいの硬さになるまでこねる。
- ② ①を食べやすい大きさの団子にする。
- ③ 団子を沸騰したお湯の中に入れ、浮き上がってきたら取り出す。
- ④ 取り出した団子の水気を切り、Aをまぶす。



※白玉粉と豆腐を合わせてこねる時、豆腐によって固さが変わるので、様子を見ながら豆腐を加えて下さい。

## 大学芋

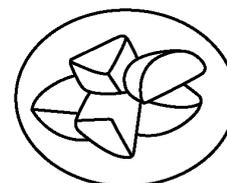
エネルギー126kcal 塩分0g

材料(4人分)

食品名	数量	下準備
さつまいも	200g	一口大の乱切りにし、水にさらす
油	適量	
砂糖	大さじ1弱	材料を合わせて味を整える
A 黒煎りごま	小さじ1/2弱	
水あめ	4g	
水	20ml	
酢	少々	

<作り方>

- ① Aは、加熱して温める。
- ② さつまいもの水気を切り、170度の油で揚げる。
- ③ 串が通ったら、①の中に入れてからめる。



## りんご蒸しぱん

エネルギー111kcal 塩分0.2g

材料(4人分)

食品名	数量	下準備
A { ホットケーキミックス	60g	材料を混ぜ合わせる
牛乳	40cc	
卵	25g	
{ りんご	1/2個	5mm位の角切りにする
バター	大さじ1弱	
砂糖	大さじ1強	

<作り方>

- ① りんごは、バターと砂糖で煮て味付けをする。
- ② Aと①を合わせて、アルミカップに半分程度入れる。
- ③ 蒸し器で15分～20分程度蒸す。

※シナモンやさつま芋を一緒にいれてもおいしいです。



## トマト蒸しぱん

エネルギー122kcal 塩分0.4g

材料(4人分)

食品名	数量	下準備
ホットケーキミックス	120g	*バター (型を使用する場合) 適量
トマトジュース	20cc	
卵	12g	
牛乳	40cc	

<作り方>

- ① ホットケーキミックスにトマトジュース、牛乳、溶き卵をざっくりと混ぜる。
- ② 型又はアルミカップに①を流し入れ、15分～20分程蒸す。

※型を使用する場合は、型にバターを塗るか、オーブンシートを敷いて蒸すときれいに型からはずすことができます。

※トマトジュースの代わりにオレンジジュースを使用してもおいしいで



## 豆腐入りドーナッツ

エネルギー160kcal 塩分0.3g

材料(4人分)

食品名	数量
ホットケーキミックス	120g
絹ごし豆腐	60g
揚げ油	適量

<作り方>

- ① ホットケーキミックスに豆腐を入れて、耳たぶ位の硬さにする。
- ② 団子の形にしたり、ドーナッツの型で抜いたりして油で揚げる。



※豆腐によって硬さが変わるので、様子を見ながら増やしたり減らしたりして下さい。

## もちり豆腐ケーキ

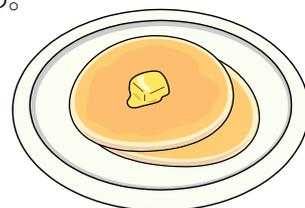
エネルギー98kcal 塩分0.2g

材料(4人分)

食品名	数量
ホットケーキミックス	60g
豆腐	100g
卵	25g

<作り方>

- ① 卵と砂糖を混ぜる。
- ② ①に豆腐を入れてなめらかになるまで混ぜる。
- ③ ②にホットケーキミックスを数回に分けて加えて、均等に混ぜる。
- ④ フライパンやホットプレートでホットケーキを焼くように焼く。



※ホットケーキとは、違った食感でおいしいです。  
※何も付けずにそのままでもおいしく食べれます。

## 五平餅

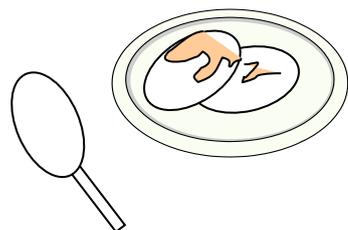
エネルギー210kcal 塩分0.4g

材料(4人分)

食品名	数量	下準備
ごはん	200g	
スキムミルク	15g	※スキムミルクがない場合は、入れなくてもいいです。
白玉粉	80g	
水	30ml	
砂糖	大さじ1・1/3	
水	12g	
白煎りごま	大さじ1弱	播る
味噌	大さじ2/3	播る
油	適量	

<作り方>

- ① ごはんにスキムミルクをふりかけて混ぜる。
- ② 白玉粉に水を加え、耳たぶ位の固さにこねる。
- ③ ②と①を混ぜ合わせ、小判型にする。
- ④ 鍋に砂糖・水・播ったごまと味噌を入れて火にかけ、よく練る。
- ⑤ フライパンに油を熱し、③の両面をこんがり焼き、④を塗る。



※ごはんは、軟らかめの方がおいしくできます。

※白玉粉を入れるとしっとりして、出来上がりもふっくらします。

## フルーツ寄せゼリー

エネルギー66kcal 塩分0g

材料(4人分)

食品名	数量	下準備
粉ゼラチン	小さじ2	倍量の水でふやかしておく
いちご	4個	
みかん	8房	
キウイ	1個	
水	1カップ	
砂糖	大さじ4	

<作り方>

- ① いちご、みかん、キウイは適当な大きさに切っておく。
- ② 鍋に水と砂糖を入れ、火にかけて溶かし、火を止め、温かいうちにゼラチンを入れて溶かす。
- ③ ②の粗熱をとり、水でぬらした型に、果物を色よく入れて固める。

※フルーツの内容を変えることで季節感を楽しむことができます。



## カスタードプリン

エネルギー90kcal 塩分0.2g

材料(4人分)

食品名	数量	下準備	食品名	数量
牛乳	240ml		カラメルソース用	
卵	1と1/3個	溶いておく	〔砂糖 小さじ2〕	
砂糖	小さじ4		〔水 小さじ1〕	
バニラエッセンス	少々			
バター	少々			

<作り方>

- ① 牛乳、溶き卵、砂糖、バニラエッセンスを混ぜ合わせて裏ごしする。
- ② プリン型にバターを塗り①を流し入れ、蒸気のあがっている蒸し器に入れ弱火で5～6分蒸す。
- ③ カラメルソース用の材料を鍋に入れて火にかけ、混ぜながら色づく程度に焦がしてカラメルソースを作る。
- ④ 型から取り出し、器に盛ってカラメルソースをかける。

※周囲にフルーツを飾り、生クリームでデコレーションしてプリンアラモードにしても喜ばれます。



## フルーツ白玉

エネルギー80kcal 塩分0g

材料(4人分)

食品名	数量
白玉粉	35g
水	適量
みかん	8～12房
バナナ	1本
キウイ	1個
A〔砂糖 小さじ4〕	
〔水 75ml〕	

<作り方>

- ① 白玉粉に約半量の水を加え、よくこねて耳たぶぐらいのやわらかさにし、丸めて団子を作る。
- ② 沸騰した湯に①を入れてゆで、浮いてきたら水にすくい取る。
- ③ みかん、バナナ、キウイは食べやすい大きさに切る。
- ④ Aを鍋に入れ、火にかけて煮溶かし、シロップを作り冷ましておく。
- ⑤ 白玉団子と果物を合わせて器に盛り、シロップを注ぐ。



## 鬼まんじゅう

エネルギー134kcal 塩分0.3g

### 材料(4人分)

食品名	数量
さつまいも	160g
砂糖	大さじ2強
米粉(上新粉)	60g
黒ごま	小さじ1強
ベーキングパウダー	小さじ1強
塩	少々

### <作り方>

- ① さつまいもは皮をむき、1cm角に切って水にさらし、ざるに上げて水けをきる。
- ② ①をボウルに入れて砂糖を加え、砂糖がとけるまで混ぜる。
- ③ ②に米粉を入れて混ぜ、粉っぽい場合は、水を少し加える。手に上新粉をつけて丸め、アルミカップにのせ、黒ごまを振る。湯気の上上がった蒸し器で15～20分蒸して出来上がり。

## コーン米粉おやき

エネルギー92kcal 塩分0.4g

### 材料(4人分)

食品名	数量
米粉(上新粉)	48g
ベーキングパウダー	少々
クリームコーン	60g
コーン缶	20g
ハム	12g
水	20cc
油	大さじ1・2/3
トマトケチャップ	大さじ4

### <作り方>

- ① ハムは5ミリ幅に切っておく。
- ② 米粉にベーキングパウダーを加え、よく混ぜる。
- ③ ②にクリームコーン、コーン、ハム、水を加え手早く混ぜ合わせる。
- ④ フライパンに油をひき、生地を薄く伸ばして両面焼く。
- ⑤ ④にトマトケチャップを塗って出来上がり。

## 里の恵みのムース(研修会出品レシピ)

エネルギー102kcal 塩分0g

材料(4人分)

食品名	数量	食品名	数量
里芋	20g	トッピング	
豆乳又はココア豆乳	112cc	里芋チップ(里芋)	24g
グラニュー糖	大さじ1・1/3	揚げ油	
ゼラチン	1.6g	干しずいき	8cm程度
生クリーム	40cc	ぶどうジュース	32cc
60ccカップ	4個	水	28cc
		グラニュー糖	小さじ1

※ { あんこ  
キウイフルーツ  
栗  
ホイップクリーム  
※は適量

<作り方>

- ① ムース用の里芋は、皮をむいて細かく切って茹でる。
- ② 茹であがった里芋は、すり鉢ですりつぶす。
- ③ 鍋に豆乳とグラニュー糖を入れ温める。そこにゼラチンを加えて溶かし、②と混ぜ合わせる。最後に生クリームを入れる。
- ④ ③の粗熱をとり、カップに注ぎ、冷蔵庫で冷やす。
- ⑤ ずいきは戻し、鍋にぶどうジュースと水、グラニュー糖を入れ、ずいきに味がしみ込むまで煮る。
- ⑥ 里芋チップの里芋は、皮付きのまま固茹でし、手で皮をむいたあとスライスする。それを油で揚げる。
- ⑦ その他のトッピングの材料は、季節に応じてフルーツ等をのせる。

=里の恵みのムースについて=

上市町特産の里芋は、「石川早生」「大和」という品種で、やわらかく、粘り気があるのが特徴で、煮物にしても煮くずれしない、旨味のある里芋として評判の良いものです。最近では、里芋ケーキ、里芋おやき、里芋コロッケと里芋を使用した料理もたくさん紹介されてい





平成26年3月作成