

きのこごはん

<<材料（2合分）>>

米	320 g
ぶなしめじ	80 g
まいたけ	80 g
油揚げ	30 g
薄口しょうゆ	大匙 1 杯
酒	40 g
食塩	小匙 1/2 杯

<1人当たり>

エネルギー	170 kcal
タンパク質	4.2 g
脂質	1.6 g
炭水化物	32.4 g
食塩相当量	0.8 g

<作り方>

- ①米を 30 分浸水し、水気をきる。
- ②きのこは食べやすいようにいしづきを取り、油揚げは 3 mmに切っておく。
- ③炊飯器に米、うすくちしょうゆ、塩、きのこ、油揚げを入れ炊いたらできあがり

きのこのうま味を使った
炊き込みごはん！！

鯛と野菜のホイル焼き

<<材料（2人分）>>

鯛	100 g
ズッキーニ	40 g
マッシュルーム	30 g
トマト	40 g
にんにく	6 g
塩	1.6 g
オリーブ油	10 g

一人当たり	
エネルギー	131 kcal
タンパク質	11.4 g
脂質	8.0 g
炭水化物	3.2 g
食塩相当量	0.8 g

<作り方>

- ①ミニトマトは半分に切り、マッシュルーム、ズッキーニは3mm程度の薄切りにする。にんにくはみじん切りにする。
- ②オリーブオイルを弱火で熱し、にんにくの香りがたてば①で切った具材を入れ炒める。塩で味をととのえ火からおろす。
- ③オーブンは180度に予熱しておく。アルミホイルにオリーブ油をひき、その上に魚の切り身、炒めた具材を盛り付ける。
- ④予熱した180度のオーブンで12分焼く。
- ⑤火が通っていれば完成。

鯛のうま味をギュツとつめた
洋風ホイル焼き！

サトイモのチーズコロツケ

<<材料 (6~7人分)>>

さといも	400 g
ピザ用チーズ	100 g
玉ねぎ	30 g
砂糖	大匙 1杯
塩	小匙 1/2杯
こしょう	少々
小麦粉	70g
卵	2個
パン粉	70 g
油	適量

1人当たり	
エネルギー	276kcal
タンパク質	8.3g
脂質	16.4g
炭水化物	22.6g
食塩相当量	1.4g

<作り方>

- ①鍋に湯を沸かし、皮のまま里芋をゆでる。皮をむいた里芋、塩小匙半分、砂糖大匙1、胡椒適量をビニール袋に入れ、袋の上からすりこぎで叩いて荒潰しにする。
- ②①をボールに移し、みじん切りした玉ねぎ30g、ピザ用チーズを入れ、混ぜ合わせる。
- ③一口サイズに丸め、バットに衣の材料を入れ、薄力粉、卵、パン粉の順番につける。
- ④鍋に揚げ油をいれ、中火で170℃まで温め、揚げる。
- ⑤キツネ色になったら、取り出し、皿に盛りつけて完成。

食物繊維豊富な里芋を使った
コロツケ！

梅ポンサラダ

<<材料（2人分）>>

キャベツ	36 g
オクラ	20 g
きゅうり	20 g
梅干し	2 g
ポン酢	6 g
オリーブ油	6 g

1人当たり	
エネルギー	39kcal
タンパク質	0.7g
脂質	3.1g
炭水化物	2.5g
食塩相当量	0.3g

<作り方>

- ①キャベツときゅうりは千切りにする。
- ②オクラは茹でてから、斜め切りにする。
- ③梅干しは種を取り、包丁でたたく。
- ④ポン酢とオリーブ油と梅干しを別のボウルに入れてよく混ぜる。
- ⑤お皿に①と②を盛り付け④のドレッシングをかけて完成。

夏の疲れをクエン酸で取ろう！！

かき玉汁

<<材料 (2人分)>>

人参	20g
玉ねぎ	20g
もずく	20g
卵	80g
塩麴	20g
出し汁	320cc

1人当たり	
エネルギー	97 kcal
タンパク質	5.7 g
脂質	4.3 g
炭水化物	7.9 g
食塩相当量	0.2g

塩麴を入れたら
沸騰させすぎない
ように注意！

<作り方>

- ①人参・玉ねぎは、皮をむき、細切りにする。
- ②出し汁・人参・玉ねぎを鍋に入れ、火にかけてやわらかくなるまで煮る。
- ③やわらかくなったら、もずくと塩麴を入れる。
- ④溶き卵を静かに回しいれる。

塩麴の甘みを感じられるかき玉汁

チョコレートパンナコッタ

<<材料（5つ分）>>

牛乳	300 mL
生クリーム	100 mL
ミルクチョコレート	50 g
ゼラチン	6 g

1人当たり	
エネルギー	179 kcal
タンパク質	5.1 g
脂質	13.5 g
炭水化物	9.0 g
食塩相当量	0.2 g

<作り方>

- ① チョコレートを細かく割り、ゼラチンを水でふやかしておく。
- ② 耐熱ボウルに冷たい牛乳と①のチョコレートを入れ、500Wのレンジで1分40秒～2分ほど加熱し、完全に溶かす。
- ③ ②に生クリームを加えて全体を混ぜる。
- ④ ふやかしたゼラチンを500Wで30秒～40秒加熱し完全に溶かす。溶かしたゼラチンを③のボウルに加え、全体を混ぜる。
- ⑤ ザルでこして容器に移す。
- ⑥ 冷蔵庫で冷やし固める。

カルシウムで骨を丈夫に！！

しらたきご飯

《材 料 (2人分)》

米	90g
しらたき	100g
水	136g

一人当たり
エネルギー:164kcal
食塩相当量:0g
炭水化物:36.4g
タンパク質:2.8g
脂質:0g

◆作り方

1. 洗米し、吸水させておく。
2. しらたきを細かく切り、臭みをとるために茹でる。
3. 米にしらたきを混ぜ、炊飯する。

しらたきを使ってヘルシーに

くずし豆腐豚肉きのこ煮込み

≪ 材 料 2人分 ≫

木綿豆腐	200g	(たれ)	
豚ももスライス	80g	だし汁	80g
しめじ	40g	醤油	18g
舞茸	40g	酒	10g
長ネギ	30g	片栗粉	4g
青ネギ	少々	砂糖	2g
七味調味料	少々		
サラダ油	小さじ1		

一人当たり
エネルギー:207kcal
食塩相当量:1.4g
炭水化物:8.5g
タンパク質:15.4g
脂質:11.4g

- ①たれの材料を合わせて混ぜておく。
- ②豆腐は手で1丁を三等分くらいに割る。ざるにのせて15分程度水切りして余分な水分を取り除く。
- ③豚肉は一口大に切り、長ネギは斜め薄切り、きのこ類はほぐす。
- ④フライパンにサラダ油を入れ豚肉の色が変わるまで炒める。きのこ類、長ネギを入れてさらに炒める。
- ⑤きのこ類がしんなりしてきたら、水切りした豆腐を手で適当な大きさに、ちぎりながら入れる。
- ⑥フライ返しで豆腐の形を崩さないように注意しながら、上下を返し火を通す。
- ⑦豆腐に火が通ったらたれを入れて煮立てる。
- ⑧ぐつぐつしてきてとろみがついたら完成。

フライパン一つで簡単調理

梅酒とオクラの冷たいゼリー寄せ

一人当たり
エネルギー:30kcal
食塩相当量:0.9g
炭水化物:4.8g
タンパク質:20g
脂質:0.1g

◁ 材 料 2人分 ▷

オクラ 30.0g (2本)
トマト 30.0g (ミニトマト2個分)
かにかま 20.0g (1/2パック)
パプリカ 20.0g (1/12等分)



■ ゼリー液

混合だし 80cc
梅酒 12.0g
白だし 3.0g
ゼラチン 3.2g

■ 飾り

大葉 1g

◆作り方

1. ゼリー液は耐熱容器に入れ、ゼラチンを加え5分程ふやかし、500wレンジで30秒加熱。(加熱時間は2人分の目安)
2. かき混ぜながら氷水に当てる。
3. オクラは分量外の塩をすり込んで粘りが出ない程度に茹で、冷水に取る。トマトとパプリカは1cm角切りにする。オクラは5mm幅に小口切りする。
4. かにかまと野菜を器に入れて冷凍庫で凍らない程度に冷やし、冷蔵庫で冷やし固める。

夏の野菜を、おしゃれに

えびしんじょのお吸い物

《 材 料 (2人分) 》

にんじん	20g	醤油	1g
三つ葉	4g	だし汁	300g
えび	60g	塩	0.6g
はんぺん	30g		
片栗粉	3g		
酒	1g		

一人当たり
エネルギー:52kcal
食塩相当量:0.8g
炭水化物:46g
タンパク質:7.6g
脂質:0.3g

◆作り方

1. にんじんはねじり梅(花型で抜く)にし、下茹でしておく。
三つ葉を食べやすい大きさに切る。
2. むき海老、はんぺん、片栗粉、酒をフードカッターにかけよく攪拌する。
混ぜにくいときは、様子をみながら水(分量外)を加える。
3. 湯を沸かし、団子状にして茹でる。茹で上がれば取り出す。
4. だし汁に醤油、塩を入れ、人参を加えて煮る。
5. 先にえびしんじょを器に入れて盛り付ける。だし汁を入れて、最後に、三つ葉をのせる。

えびとはんぺんで柔らかか団子に

デザート 白玉あんみつ

＜ 材 料 2人分 ＞

白玉粉	24g
豆腐	24g
水	小さじ2 (固さをみながら)
ミカン (缶)	3粒
ブドウ	2粒
キウイ	1/8個
マービーあんこ	40g

一人当たり
エネルギー:114kcal
食塩相当量:0g
炭水化物:28.4g
タンパク質:2.4g
脂質:0.5g

1. 白玉粉に水切りした豆腐を加え、耳たぶくらいの硬さにこねる
2. 一口大の大きさに丸める。真ん中を窪ませたものを熱湯でゆで、水にとって冷ます
3. ブドウは半分に、キウイはいちよう切りし、白玉団子に合わせてあんこをのせる

豆腐と低カロリーあんんでヘルシーに

ちらし寿司

＜ 材 料 2人分 ＞

米	160g	酢れんこん	30g		
A {	米酢	20g	C {	酢	5g
	パルスweet	2.5g		だし汁	1.5g
	塩	1.6g		砂糖	3g
干ひじき	4g				
にんじん	20g	あなご	20g		
生しいたけ	40g	えび(1人2尾)	60g		
たけのこ	20g	さやえんどう	10g		
B {	だし汁	100g	錦糸卵(1人1/3個)	30g	
	砂糖	3g	刻み海苔	1g	
	減塩しょうゆ	6g			
	酒	10g			

一人当たり
エネルギー:401kcal
食塩相当量:1.3g
炭水化物:72.0g
タンパク質:16.5g
脂質:3.9g

- 1.Aの米酢、パルスweet、塩を混ぜ合わせ寿司酢をつくる。よく溶かすためにレンジで温める。(500w30秒ほど)
- 2.干しひじきは水で戻し、にんじんは細切り、しいたけはせん切り、たけのこは薄いちょう切りにしておく。
- 3.れんこんは花形に整え、うす切りにする。さっとゆで、Cの甘酢に浸しておく。
- 4.Bのだし汁と砂糖、減塩しょうゆ、酒を合わせ、②を煮詰める。煮詰めたら粗熱を取る。
- 5.えびは茹でて皮をとって、背中から縦に切る。あなごも食べやすい大きさに切る。
- 6.きぬさやは茹でてせん切り、卵は錦糸卵にしておく。
- 7.炊けたご飯にAの寿司酢を混ぜて寿司飯をつくる。
- 9.冷めたら③の具を混ぜ合わせる。
- 10.寿司飯を器に盛り、錦糸卵をのせ、えび・あなご・きぬさやを盛り、最後にきざみのりを散らして完成。

華やかでお祝い事にぴったりなちらし寿司
ひじきを入れて食物繊維をアップ。



さわらのかぶら蒸し(新のりあんかけ)

材料(2人分)

かぶ 260g
上新粉 10g
*薄口しょうゆ 10g *酒 4g
*みりん 10g *だし汁 120g
(水 4g 片栗粉 6g) 新のり 10g
さわら 60g 塩(下処理用) 0.4g
菜の花 20g 生麩 20g

一人当たり
エネルギー: 163kcal
食塩相当量: 1.0g
炭水化物: 22.8g
タンパク質: 11.2g
脂質: 3.5g

★新のりは、水で洗っておく。

1. 菜の花は2~3等分に切り、さっと塩を加えた熱湯で茹で冷水につけておく。生麩も人数×2つ分に切り分け湯がいておく。
2. さわらに塩をふり、10分ほど置く。その後、流水で洗う。片栗粉をまぶして、表面の色が変わる程度に熱湯で下茹でしておく。
3. かぶの皮を厚くむき、すりおろし、ザルにあげてしっかりと水気を切る。
4. かぶと上新粉を混ぜる。
5. 耐熱皿に水気をとったさわらをのせ、その上から④をかける。
6. 蒸し器に入れ、強火で約7~8分間蒸す。
7. 鍋に*の調味料を入れ、煮詰める。水溶き片栗粉でとろみをつけ、新のりを入れ少し火が通る程度に煮た後、火からおろし⑤にかける。
8. 生麩と菜の花を上から飾り、出来上がり。

旬の新のりを使って、ふんわり優しい味わいを…。



ほうれん草とビーンズのスープ

《 材 料 2人分 》

ほうれん草	10g
ミックスビーンズ	40g
水	240g
固形ブイヨン	2g
片栗粉	4g
塩	0.3g
胡椒	少々

一人当たり
エネルギー:39kcal
食塩相当量:0.5g
炭水化物:3.9g
タンパク質:2.8g
脂質:1.4g

★ほうれん草やビーンズの量はお好みで変えてください。

1. ほうれん草はさっと下ゆでし、食べやすい大きさに切る。
2. 鍋に調味料を入れ、沸騰したらミックスビーンズを入れ軽く煮る。
3. 1を入れ、火が通ったら塩胡椒で味をつける。

ほうれん草とビーンズを使った春らしいスープです
ほうれん草の代わりに、春キャベツを使っても、
美味しいです。



濃いイチゴのヨーグルトゼリー

＜ 材 料 2人分 ＞

苺	60g
ヨーグルト（全脂無糖）	60g
上白糖	10g
ゼラチン	2g
水	14g
苺（飾り）	30g

一人当たり
エネルギー:62kcal
食塩相当量:0g
炭水化物:11.5g
タンパク質:2.5g
脂質:1g

1. 分量の苺とヨーグルト、砂糖をミキサーにかける。
2. 鍋に水とゼラチンをいれ沸騰させないようにゼラチンを溶かす。
3. 溶かしたゼラチンに 1 を少量ずついれよく混ぜる。
4. 器に入れて、冷蔵庫で冷やし固める。
5. 飾り用の苺を添えて出来上がり。

いちごの甘酸っぱさと

ヨーグルトのさわやかさがベストマッチ

