

豆腐と魚介のあんかけ煮



主食 ごはん
主菜 豆腐と魚介のあんかけ煮
副菜 切り干し大根とささ身の梅和え
汁物 きのこの沢煮椀
デザート いちごのヨーグルトムース

栄養成分 (1人分)
 エネルギー 600kcal
 塩分 2.8g
 野菜量 180g

開発チームメンバーからの一言

料理人 田中 剛 スープやだし汁に食材のうま味をプラスすることで、減塩の効果を高めた献立です。

管理栄養士 橋本 良子 いろんなうま味をもつ食材を上手に組み合わせることで、お互いの良さを引き立て味わい深く仕上げてあります。

主菜 豆腐と魚介のあんかけ煮

エネルギー 190kcal
 塩分 1.1g 調理時間 20分

材料 (2人分)
 ・絹ごし豆腐 2/3丁 (200g)
 ・ほたて貝柱 40g
 ・えび (殻つき) 100g
 ・ぶなしめじ 1/2株 (60g)
 ・こまつな 2株 (70g)
 ・にんじん 3cm (30g)
 ・卵 1個
 ・だし汁 (鶏がら) 200ml
 ・濃口しょうゆ 大さじ1/2強 (8g)
 ・片栗粉 小さじ2

作り方
 1 豆腐は電子レンジで1分加熱して軽く水切りし、5cm角に切る。
 2 ほたて貝柱は4等分に切り、えびは殻をむき、ぶなしめじは石づきを取って手でほぐす。
 3 こまつなは4cmの長さに切り、熱湯で1、2分サツとゆでる。にんじんは5mm厚さの花形に抜く。
 4 鍋にだし汁を入れ、にんじん、ぶなしめじを入れて煮る。にんじんが柔らかくなったら豆腐、ほたて、えび、しょうゆを加える。
 5 えびの色が変わったら、水溶きの片栗粉を入れとろみをつける。
 6 5に溶き卵を回し入れ、半熟になったら火を止め、器に盛る。

アレンジアドバイス

魚介のうま味がたっぷりのスープを使ったあんかけです。季節によっては冷やしても美味しい一品です。

主食 ごはん

エネルギー 252kcal
 塩分 0.0g 調理時間 45分

材料 (2人分)
 ・米 132g(1合は150g)
 ・水 200ml

作り方
 1 洗った米を浸水後、炊飯器で炊く。
 2 炊き上がったら、しゃもじで十字に切りほぐす。
 *炊き上がり 1人150g

副菜 切り干し大根とささ身の梅和え

エネルギー 61kcal
 塩分 0.9g 調理時間 10分

材料 (2人分)
 ・切り干し大根 (乾燥) 10g
 ・にんじん 1/5本 (30g)
 ・きゅうり 1/2本 (50g)
 ・とりささ身 30g
 ・梅干し 1/2個分 (4g)
 ・マヨネーズ 小さじ2/3 (6g)
 ・濃口しょうゆ 小さじ2/3弱 (4g)

作り方
 1 切り干し大根は水で戻し、にんじん、きゅうりは薄切りにする。
 2 とりささ身は熱湯で5分ゆでてほぐす。
 3 梅干しは種を取って包丁で細かくたたき、マヨネーズ、しょうゆと混ぜ合わせる。
 4 1、2を、3であえて器に盛る。

！ 開発の工夫

梅干しを加えることで、淡泊なとりささ身にアクセントを加えました。梅干の酸味が食欲を誘います。

汁物 きのこの沢煮椀

エネルギー 28kcal
 塩分 0.8g 調理時間 10分

材料 (2人分)
 ・ぶなしめじ 1/4株 (30g)
 ・しいたけ 2枚 (40g)
 ・まいたけ 1/5パック (20g)
 ・こまつな 1株 (40g)
 ・はくさい 1枚 (50g)
 ・長ねぎ 10cm (20g)
 ・だし汁 (かつお・昆布) 300ml
 ・酒 小さじ1
 ・こしょう 少々
 ・濃口しょうゆ 大さじ1/2

作り方
 1 ぶなしめじ、まいたけは石づきを取ってほぐし、しいたけは千切りにする。
 2 こまつなは3cm長さに切り、はくさいは太目(5mm程度)のせん切り、長ねぎは小口切りにする。
 3 鍋にだし汁ときのご類、はくさいを入れて煮、アクを取り、こまつな、長ねぎ、調味料を入れ、味をととのえ器に盛る。

！ 開発の工夫

だし汁にきのこのうま味をたっぷり加えて作りました。だしときのごのうま味で、塩分を控えてもおいしくいただけます。

デザート いちごのヨーグルトムース

エネルギー 69kcal
 塩分 0.0g 調理時間 15分

材料 (2人分)
 ・いちご 6個 (40g)
 ・無糖ヨーグルト 1/3カップ (60g)
 ・生クリーム 大さじ2/3
 ・砂糖 大さじ1強
 ・粉ゼラチン 小さじ1/2強 (2g)
 ・熱湯 大さじ2

作り方
 1 ボウルにヘタを取ったいちごを4個入れてフォークでつぶし、無糖ヨーグルト、生クリーム、砂糖を加えて混ぜる。
 2 熱湯に粉ゼラチンを溶かし、1に混ぜて器に入れる。
 3 冷蔵庫に入れて固まったら、残りのいちごを飾る。

！ 開発の工夫

特別な調理器具も難しい作業もなく、おいしいデザートができます。

ヘルシーつくね焼き



主食 レタスの混ぜごはん
主菜 ヘルシーつくね焼き
副菜 きゃべつといんげんの胡麻和え
汁物 筍とおぼろ昆布のお吸い物
デザート トマトゼリー

栄養成分(1人分)
 エネルギー 553kcal
 塩分 3.0g
 野菜量 197g

開発チームメンバーからの一言

料理人 田中 剛 野菜を豊富に使って、ボリューム感をだしました。

管理栄養士 橋本 良子 いろんな香り豊かな食材を使うことで、味や食感と共に楽しい食卓をつくる嬉しい献立です。

主菜 ヘルシーつくね焼き

エネルギー 147kcal
 塩分 0.8g 調理時間 15分

材料(2人分)
 ・鶏ひき肉 120g
 ・もやし 1/5袋(40g)
 ・青じそ 2枚
 ・塩 ひとつまみ(0.8g)
 ・こしょう 少々
 ・溶き卵 1/2個分(25g)
 ・いりごま 小さじ2/3(2g)
 ・サラダ油 小さじ1/2
 ・だいこん 3cm(100g)
 ・濃口しょうゆ 小さじ1/2

作り方
 1 青じそはみじん切りにする。
 2 鶏ひき肉に塩・こしょうをし、溶き卵を加えて粘りが出るまで混ぜ合わせる。
 3 もやしを手で折りながらいりごまと共に2に混ぜる。
 4 3を小判型に形成する。
 5 フライパンでサラダ油を熱し、4を並べ、ふたをして弱火～中火で4分ほど焼き、裏返して同様に焼いて器に盛る。
 6 大根はすりおろして、水気を切り、5にそえ、しょうゆをかける。

開発の工夫

食感を良くするために、もやしは包丁を使わず手で折り、シャキシャキとした歯ごたえを楽しめます。

アレンジアドバイス

フライパンで焼いた後に、だし汁、大根おろしと共に煮るとおいしいみぞれ煮となります。

主食 レタスの混ぜごはん

エネルギー 277kcal
 塩分 0.8g 調理時間 10分

材料(2人分)
 ・ごはん 300g
 ・レタス 2枚(40g)
 ・しらす干し(半乾燥) 10g
 ・濃口しょうゆ 小さじ1
 ・だし汁(かつお、昆布) 大さじ1/2
 ・ごま油 小さじ1/2
 ・粉さんしょう 少々

作り方
 1 レタスは1cm角の色紙切りにし、調味料は合わせておく。
 2 炊き上がったごはん、合わせ調味料とレタスを混ぜ合わせ、器に盛り、上からしらす干し、粉さんしょうをかける。

副菜 きゃべつといんげんの胡麻和え

エネルギー 50kcal
 塩分 0.5g 調理時間 10分

材料(2人分)
 ・きゃべつ 1枚(40g)
 ・さやいんげん 2さや(16g)
 ・にんじん 2cm(20g)
 ・塩 ひとつまみ(0.2g)
 ・いりごま 大さじ1
 ・みそ 小さじ1
 ・砂糖 小さじ2/3(2g)
 ・みりん 小さじ1/2

作り方
 1 きゃべつは一枚を縦に4等分にして5mm幅の細切りにし、にんじんは皮をむいて千切りにする。さやいんげんは筋を取り、両端を切り落とし、斜めに薄切りにする。
 2 鍋に湯を沸かし、塩を加えて1を入れて1～2分茹でてザルにあげる。
 3 ボウルに調味料を混ぜ合わせ2を加えてあえ、器に盛る。

汁物 筍とおぼろ昆布のお吸い物

エネルギー 16kcal
 塩分 0.9g 調理時間 10分

材料(2人分)
 ・たけのこ水煮 40g(小1本)
 ・きぬさや 8さや(15g)
 ・おぼろ昆布 4g
 ・だし汁(かつお、昆布) 300ml
 ・濃口しょうゆ 小さじ1
 ・塩 ひとつまみ(0.4g)

作り方
 1 さやえんどうは筋を取り、千切りにする。たけのこは薄切りにし熱湯で1、2分サッと茹でる。
 2 鍋にだし汁と調味料を入れ、火にかけてたけのこを入れてひと煮立ちさせ、きぬさやを加えてサッと火を通す。
 3 おぼろ昆布を器に盛り、2を注ぐ。

デザート トマトゼリー

エネルギー 63kcal
 塩分 0.0g 調理時間 15分

材料(2人分)
 ・トマト 1/2個(80g)
 ・粉ゼラチン 小さじ1(3g)
 ・水 大さじ1
 ・りんごジュース(100%) 80ml
 ・砂糖 大さじ1
 ・はちみつ 大さじ1/2(10g)
 ・レモン果汁 小さじ1/2弱(2g)

作り方
 1 粉ゼラチンを水に入れてふやかす。
 2 トマトはヘタを取り、熱湯に数秒くらしてから冷水に入れて、皮をむく。
 3 2をミキサーにかけてりんごジュースと砂糖、はちみつを加える。
 4 3を火にかけて1のゼラチンを入れて、溶けるまで混ぜる。
 5 4のあら熱がとれたら、レモン汁を加え、器に流して冷蔵庫で固める。

肉詰め野菜のトマトソース煮



主食 舞茸ごはん
主菜 肉詰め野菜の
 トマトソース煮
副菜 変わりやっこ
汁物 焼き椎茸と大根の葉の
 スープ
デザート りんごと紅茶のゼリー

栄養成分(1人分)
 エネルギー 585kcal
 塩分 2.7g
 野菜量 162g

開発チームメンバーからの一言

料理人 田中 剛 香りのよい食材や香辛料等、アクセントを加えることで、おいしさをアップさせました。

管理栄養士 橋本 良子 いつもの食材も、ちょっと工夫し使い方を変えることで、おいしく、楽しい料理になります。

主菜 肉詰め野菜のトマトソース煮

エネルギー 212kcal
 塩分 1.2g 調理時間 15分

材料(2人分)
 ・鶏ひき肉 100g
 ・たまねぎ 1/5個(40g)
 ・にんにく 2かけ(10g)
 ・塩 ひとつまみ(0.4g)
 ・こしょう 少々
 ・パン粉 大さじ1(10g)
 ・溶き卵 1/2個(25g)
 ・かぶ 小2個(100g)
 ・ピーマン 1個(80g)
 ・オリーブオイル 小さじ1
 ・赤ワイン 大さじ4
 ・中濃ソース 大さじ1/2強(10ml)
 ・トマトソース 大さじ2弱
 ・オールスパイス 小さじ1/3
 ・コンソメの素 小さじ1/3(1g)
 ・水 120ml

作り方
 1 たまねぎ、にんにくはみじん切りにする。
 2 ピーマンは縦半分になり、ヘタを切り、タネを取り、かぶは葉の部分がフタになるように上部を切り、スプーンで中をくりぬく。
 3 鶏ひき肉にたまねぎと塩、こしょう、パン粉、溶き卵を入れてよく混ぜ、ピーマン、かぶに詰める。
 4 鍋にオリーブオイルとにんにくを入れて弱火にかけ、香りがしたら赤ワイン、中濃ソース、トマトソース、水、コンソメ、オールスパイスを加え、3を加えてフタをし、煮汁が半分になるまで蒸し煮にする。
 5 4を器に盛り、煮汁をかける。

開発の工夫
 ソースを煮詰めることでうま味が凝縮し、味わい深いソースになります。

アレンジアドバイス
 かぶ、ピーマンの他に、たまねぎ、生しいたけ、だいこん、なすなどでもおいしくできます。

主食 舞茸ごはん

エネルギー 236kcal
 塩分 0.5g 調理時間 45分

材料(2人分)
 ・米 100g
 ・だし汁(かつお・昆布) 120ml
 ・まいたけ 2/5パック(40g)
 ・油揚げ 2/3枚(20g)
 ・しょうが 4g
 ・酒 小さじ2
 ・濃口しょうゆ 小さじ1
 ・みりん 小さじ1

作り方
 1 米は洗っておく。
 2 まいたけは石づきを切ってほぐし、油揚げは小さめの短冊に、しょうがは千切りにする。
 3 炊飯器に1、2と調味料、だし汁を入れて炊き、炊き上がった器に盛る。

副菜 変わりやっこ

エネルギー 88kcal
 塩分 0.4g 調理時間 10分

材料(2人分)
 ・木綿豆腐 1/2丁(150g)
 ・たくあん 30g
 ・ごま油 小さじ1
 ・白いりごま 大さじ1/2弱(4g)

作り方
 1 豆腐は水切りし、食べやすい大きさに切る。
 2 たくあんは細切りにし、ごま油でサッと炒める。
 3 器に豆腐を盛り、上に2をのせて白ごまを振る。

汁物 焼き椎茸と大根の葉のスープ

エネルギー 17kcal
 塩分 0.6g 調理時間 10分

材料(2人分)
 ・しいたけ 2個(40g)
 ・だいこんの葉 60g
 ・水 240ml
 ・コンソメの素 小さじ1(3g)
 ・ガーリックパウダー 少々
 ・こしょう 少々

作り方
 1 しいたけは石づきを取って笠に十字の切りこみを入れ、表面に薄く焦げ色がつくまでオーブントースターで焼く。だいこんの葉は小口に切り、熱湯で2~3分サッとゆでる。
 2 鍋に水、コンソメを入れて火にかけ、ひと煮立ちしたらガーリックパウダー、こしょうで味をととのえ、しいたけを加えて1、2分サッと煮て、だいこんの葉を加えて火を止め、器に盛る。

開発の工夫
 食材を焼くことで香ばしい香りを出して、塩分を控えてもおいしく召し上がれます。

デザート りんごと紅茶のゼリー

エネルギー 32kcal
 塩分 0.0g 調理時間 15分

材料(2人分)
 ・りんご 1/6個(40g)
 ・紅茶 160ml
 (濃いめに出したもの)
 ・粉ゼラチン 小さじ1強(4g)
 ・水 大さじ2
 ・砂糖 小さじ2
 ・レモン汁 小さじ2弱(8g)

作り方
 1 りんごの皮をむき5mm角に切り、耐熱容器に入れてラップをかけ、電子レンジで1分間加熱する。
 2 濃いめに出した紅茶を鍋に入れて火にかけ、水でふやかした粉ゼラチンを鍋に入れて煮とかし、砂糖を加えてとかす。
 3 2のあら熱がとれたら器に注ぎ、りんご、レモン汁を加え、冷蔵庫で冷やし固める。

開発の工夫
 特別な調理器具も難しい作業もなく、おいしいデザートができます。

鮭のホイル焼きトマトときのこのソース



主食 ごはん
主菜 鮭のホイル焼き
 トマトときのこのソース
副菜 小大豆もやしのナムル
汁物 ジャガ芋と玉ねぎの味噌汁
デザート ドリンクサラダ

栄養成分 (1人分)
 エネルギー 558kcal
 塩分 2.8g
 野菜量 164g

開発チームメンバーからの一言

料理人 多々見 洋 家庭で簡単にできるメニューで、いつでも気軽に食べられるというコンセプトで作ってみました。ドリンクサラダは栄養豊かな野菜をジュースにすることで、摂取しやすくしました。

管理栄養士 橋本 良子 ホイル焼きはきのこの香りを包み込み、トマトとレモンの酸味をプラスしました。準備しておけば、食事時間の違う家族でもみんなが温かく食べられます。

主菜 鮭のホイル焼き トマトときのこのソース エネルギー 135kcal
 塩分 1.0g 調理時間 15分

材料 (2人分)
 ・生鮭 (べにぎけ) 2切れ (140g)
 ・塩 小さじ1/6 (1g)
 ・こしょう 少々
 ・えのきだけ 1/5株 (20g)
 ・ぶなしめじ 1/6株 (20g)
 ・エリンギ 小1本 (20g)
 ・まいたけ 1/5パック (20g)
 ・トマト 1/3個 (60g)
 ・長ねぎ 10cm (20g)
 ・レモンスライス 2切れ (10g)
 ・酒 大さじ2
 ・濃口しょうゆ 小さじ1

作り方
1 鮭の切り身に塩・こしょうをふる。
2 えのきだけ、ぶなしめじ、まいたけ、エリンギは石づきを切り、えのきだけは3cmの長さに切ってほぐし、エリンギは3cm長さの短冊に切り、ぶなしめじ、まいたけはばらしておく。
3 トマトはさいの目に切り、**2**と共に炒め、酒、しょうゆを加え味付けする。
4 長ねぎは斜めに薄切りにし、サツと水にさらし、水気を切る。
5 アルミホイルに**1**～**4**の材料とレモンスライスを包みオーブントースターで12分ほど焼き、ホイルのまま器に盛る。

アレンジアドバイス
 調理でオープン機能がない場合は、フライパンで代用できます。アルミホイルの包みをフライパンに入れ、弱火で魚に火が通るまで焼いてください。

主食 ごはん エネルギー 252kcal
 塩分 0.0g 調理時間 45分

材料 (2人分)
 ・米 132g(1合は150g)
 ・水 200ml

作り方
1 洗った米を浸水後、炊飯器で炊く。
2 炊き上がったら、しゃもじで十字に切りほぐす。
 *炊き上がり 1人150g

副菜 小大豆もやしのナムル エネルギー 76kcal
 塩分 1.0g 調理時間 15分

材料 (2人分)
 ・もやし 1/5袋 (40g)
 ・ほうれんそう 2~4株 (60g)
 ・にんじん 2cm (20g)
 ・卵 1/2個 (25g)
 ・酒 小さじ1強 (6g)
 ・酢 大さじ2/3 (10g)
 ・みりん 小さじ2/3 (4g)
 ・濃口しょうゆ 大さじ2/3 (12g)
 ・ごま油 小さじ1
 ・いりごま 小さじ1 (3g)

作り方
1 もやしはひげ根を取り、熱湯で1、2分サツとゆでてザルにとる。
2 ほうれんそうは3cm長さに切り、熱湯で2、3分ゆでて冷ます。
3 にんじんは3cmの細切りにし、熱湯で2、3分ゆでる。
4 フライパンにごま油をひき、溶き卵を入れ、スクランブルエッグを作る。
5 ボウルに調味料を合わせ**1**～**4**と、いりごまを混ぜ合わせて器に盛る。

汁物 ジャガ芋と玉ねぎの味噌汁 エネルギー 43kcal
 塩分 0.8g 調理時間 10分

材料 (2人分)
 ・じゃがいも 1/2個 (60g)
 ・たまねぎ 1/5個 (40g)
 ・だし汁 (かつお、昆布) 300ml
 ・味噌 大さじ1/2強 (10g)

作り方
1 ジャがいも、たまねぎは皮をむいて食べやすい大きさに切る。
2 鍋にだし汁と**1**を入れて火にかけて煮る。お好みで葉ものの野菜を加えても良い。
3 沸いてきたらアクをすくい、野菜がやわらかくなったら火を止めて味噌を入れて器に盛る。

！ 開発の工夫
 野菜は大きめに切ると食べ応えがあり、満足感を得ることができます。

デザート ドリンクサラダ エネルギー 52kcal
 塩分 0.0g 調理時間 10分

材料 (2人分)
 ・にんじん 1/2本 (80g)
 ・いちご 9個 (60g)
 ・しょうが ひとかけ (8g)
 ・レモン 1/6個 (20g)
 ・はちみつ 小さじ2 (14g)
 ・水 100ml

作り方
1 いちごはヘタを取り、レモンは絞る。
2 にんじんは皮付きのまま、しょうがは皮をむき、それぞれ適当な大きさに切る。
3 **1**、**2**の材料と水、はちみつをミキサーにかけ、器に盛る。

かじきマグロのバター醤油炒め



主食 大豆の炊き込みごはん

主菜 かじきマグロの
バター醤油炒め

副菜 さっぱり梅和え

汁物 なめこと小松菜の味噌汁

デザート 干し柿とさつまいもの
きんとん

栄養成分 (1人分)

エネルギー 557kcal
塩分 2.9g
野菜量 174g

開発チームメンバーからの一言

料理人 田中 剛 ポリュームがあり、栄養バランスのとれたメニューを考えました。

管理栄養士 橋本 良子 香りや素材の味を上手く利用して、減塩でもおいしい工夫がされています。デザートも砂糖を使わず、果物の甘みを利用しました。

主菜 かじきマグロのバター醤油炒め

エネルギー 148kcal
塩分 0.7g 調理時間 20分

材料 (2人分)

- かじきマグロ (まかじき) 2切れ (140g)
- こしょう 少々
- 長ねぎ 2.5cm (60g)
- さやいんげん 6さや (50g)
- にんにく 1片 (4g)
- サラダ油 小さじ1
- 有塩バター 小さじ2 (8g)
- 濃い口しょうゆ 小さじ1

作り方

- かじきマグロにはこしょうをふり、10分ほどおき水気をふく。
- さやいんげんは両端を落とし食べやすい大きさに切り、長ねぎは斜め薄切りにする。にんにくは半分は切って潰す、フライパンにサラダ油とにんにくを入れ中火で炒める。香りが出たらにんにくを取り出し、かじきマグロを並べ両面に焼き色がつくまで4、5分焼き、器に盛る。
- にんにくをフライパンに戻して、さやいんげんと長ねぎを広げ入れてふたをして中火で1分ほど蒸し焼きにする。
- バター、しょうゆを加え、全体を混ぜながら、かじきマグロに汁ごとのせる。

アレンジアドバイス

まかじき以外にも、鯛などの淡白な白身魚が合います。旬の食材で作ってみてはいかがでしょうか。

主食 大豆の炊き込みごはん

エネルギー 220kcal
塩分 0.8g 調理時間 55分

材料 (2人分)

- 水煮大豆 35g
- 米 100g
- ふなしめじ 1/4株 (30g)
- たまねぎ 1/6個 (30g)
- 濃い口しょうゆ 大さじ1/2弱 (8g)
- 酒 小さじ2
- だし汁 (昆布) 100ml

作り方

- 米は洗ってザルにあげ、水気を切って炊飯器に入れる。ふなしめじは石づきを取ってほぐし、たまねぎはみじん切りにする。
- 炊飯器にしょうゆ、酒を加え2合の目盛りに合わせて水を加えて混ぜる。ふなしめじ、たまねぎと水気を切った水煮大豆を散らして、炊く。炊き上がったら、ざっと混ぜ合わせ器に盛る。

開発の工夫

豆を利用する事で少量でも腹持ちの良い主食となります。

副菜 さっぱり梅和え

エネルギー 22kcal
塩分 0.7g 調理時間 10分

材料 (2人分)

- きゃべつ 1枚 (60g)
- きゅうり 1/3本 (30g)
- もやし 1/3袋 (60g)
- 梅干し 1/2個分 (4g)
- 酢 小さじ1
- 砂糖 小さじ1
- 濃い口しょうゆ 小さじ1/2強 (4g)

作り方

- きゃべつは千切り、きゅうりは薄切り、梅干しは種を取り出して包丁で叩いておく。
- もやしはひげ根を取り、熱湯で1、2分サッとゆでてザルにとる。
- 梅干しと調味料を合わせ、1、2を混ぜて器に盛る。

アレンジアドバイス

野菜は水切りをしっかりとしましょう。だいこん、にんじんなどをサッとゆでて使うと高齢の方でも食べやすくなります。

汁物 なめこと小松菜の味噌汁

エネルギー 76kcal
塩分 0.8g 調理時間 10分

材料 (2人分)

- なめこ 1/5袋 (20g)
- こまつな 2株 (50g)
- 油揚げ 1枚 (30g)
- だし汁 (かつお・昆布) 300ml
- 味噌 大さじ1/2強 (10g)

作り方

- 油揚げは熱湯をかけて油抜きをし、こまつなは3cmに切ってゆでる。なめこはサッと水洗いする。
- だし汁に材料を入れ、沸いたら味噌を溶かし器に盛る。

デザート 干し柿とさつまいものきんとん

エネルギー 91kcal
塩分 0.0g 調理時間 20分

材料 (2人分)

- さつまいも (五郎島金時) 1/2本 (80g)
- 干し柿 1/2個 (20g)
- りんご 1/8個 (40g)

作り方

- さつまいもは皮をむいて一口大に切り、蒸してから、裏ごしする。
- 干し柿はみじん切りにし、熱湯にくぐらせ、水気を切る。りんごは5mm程のさいの目切りにし、薄い塩水に少しつけてからザルにあげて水気を切る。
- ボウルにさつまいも、干し柿、りんごを混ぜ合わせ、ラップにのせ茶巾にしばる。

開発の工夫

春巻きの皮で包み揚げてもおいしくなります。カロリーは少し高くなりますので、他の料理や食事で調整しましょう。

豆腐ステーキ



主食 栗ごはん
主菜 豆腐ステーキ
副菜 小松菜と椎茸の煮物
汁物 大根と鶏肉のスープ
デザート 芋餅

栄養成分 (1人分)
 エネルギー 593kcal
 塩分 3.0g
 野菜量 190g

開発チームメンバーからの一言

料理人 多々見 洋 野菜をたっぷり取り入れ、栄養バランスを重視した献立です。

管理栄養士 橋本 良子 見ても食べても満足の献立で、楽しい食事ができます。

主菜 豆腐ステーキ

エネルギー 172kcal
 塩分 0.9g 調理時間 20分

材料 (2人分)

- 木綿豆腐 200g
- 小麦粉 大さじ2弱
- エリンギ 中1本 (60g)
- 菜の花 小2茎 (20g)
- 酒 大さじ2
- みりん 小さじ2
- 濃口しょうゆ 小さじ2
- サラダ油 小さじ1弱
- バター 少々 (2g)
- いりごま 小さじ1弱

作り方

- 豆腐は電子レンジで1分加熱して水切りし、エリンギは根元を切り、食べやすい大きさに割く。
- 菜の花はゆでて、長さ3cmに切る。
- 豆腐はペーパータオルで押さえてふき取り、小麦粉をまぶす。
- フライパンにサラダ油を熱し、豆腐の両面を焼き、食べやすい大きさに切り、器に盛る。
- 4のフライパンでエリンギを焼き、調味料、バターを加え4の豆腐にかけ、菜の花を添えいりごまをふる。

<和風だしのとおり方>

(材料) ・水 1ℓ
 ・昆布 15g
 ・かつお節 20g

(作り方) 1 鍋に水1ℓと表面の汚れをふいた昆布を入れて、常温で一晩置く。
 2 鍋を火にかけて中火で沸騰しないように20～30分煮て昆布を取り出し、かつお節を入れて火を止めかつお節が沈むまでおく。
 3 ザルにキッチンペーパーを敷き、液をこしてだしをとる。

主食 栗ごはん

エネルギー 234kcal
 塩分 0.5g 調理時間 45分

材料 (2人分)

- 米 90g
- 栗 90g
- 塩 小さじ1/5 (1g)
- 水 180ml

作り方

- 米は炊く30分前に洗ってザルにあげ、水気をきっておく。
- ボールに栗を入れてたっぷりの熱湯を注ぎ、湯が冷めるまでおいて皮を柔らかくし、渋皮ごと包丁でむき、水にさらす。
- 炊飯器に12を入れ、水と塩を加えて炊き、器に盛る。

副菜 小松菜と椎茸の煮物

エネルギー 21kcal
 塩分 0.5g 調理時間 15分

材料 (2人分)

- こまつな 3株 (100g)
- しいたけ 2個 (40g)
- だし汁 (かつお・昆布) 100ml
- みりん 小さじ1
- 濃口しょうゆ 小さじ1

作り方

- こまつなは硬めにゆでて3cm長さに切り、しいたけは石づきを取る。
- 鍋にだし汁、みりん、しょうゆを入れて煮立たせ1を加える。
- 再び煮立ったらアクをすくい弱火で7～8分煮て、器に盛る。

汁物 大根と鶏肉のスープ

エネルギー 93kcal
 塩分 0.4g 調理時間 70分

材料 (2人分)

- だいこん 3cm (200g)
- 鶏もも肉 (皮なし) 80g
- 春菊 1/4束 (50g)
- しょうが 1片 (10g)
- だし汁 (鶏がら) 300ml
- 塩 ひとつまみ (0.2g)
- こしょう 少々

作り方

- 鶏もも肉は熱湯にくぐらせ臭みを抜き、だいこんは1cm厚さのいちょう切り、春菊は2、3分サツとゆでておく。
- 鍋に鶏がらだし、塩、こしょうを入れて煮立たせ、鶏もも肉としょうがの薄切りを入れ、アクをすくいながら弱火で10分ほど煮た後、だいこんを加え10分ほど煮る。
- 仕上げに春菊を加えて器に盛る。

アレンジアドバイス

鶏がらスープを取る時にねぎの青い部分を入れると、香りのあるおいしいスープになります。

デザート 芋餅

エネルギー 73kcal
 塩分 0.7g 調理時間 40分

材料 (2人分)

- じゃがいも 1/2個 (90g)
- 片栗粉 小さじ2/3 (4g)
- 濃口しょうゆ 大さじ1/2
- みりん 大さじ1/2
- サラダ油 小さじ1

作り方

- じゃがいもは皮をむき、4等分に切り、15分ほどゆでて粉ふき芋にし、片栗粉を加えてつぶす。
- 1を6等分し、小判型に丸めて形を整える。
- フライパンにサラダ油を熱し、2を並べて両面をこんがり焼く。
- 調味料を合わせて3に入れてからめ、器に盛る。

アレンジアドバイス

じゃがいもをさといもに代えても美味しいです。

豚肉のすき煮



主食 ジャコと大葉の混ぜごはん
主菜 豚肉のすき煮
副菜 オクラとトマトの洋風茶碗蒸し
汁物 大根菜と油揚げの味噌汁
デザート 黒豆ミルクゼンざい

栄養成分 (1人分)
 エネルギー 599kcal
 塩分 2.9g
 野菜量 162g

開発チームメンバーからの一言

料理人 多々見 洋 手軽で短時間で作れる献立です。忙しい時などにおすすめです。

管理栄養士 橋本 良子 お料理の材料の組み合わせをちょっと変える工夫で、いつもとは違うおいしさで召し上がれる楽しさが味わえます。

主菜 豚肉のすき煮

エネルギー 150kcal
 塩分 0.8g 調理時間 30分

材料 (2人分)
 ・豚肉 120g
 ・だいこん 5cm (160g)
 ・しょうが 1片 (4g)
 ・ぶなしめじ 1/3株 (40g)
 ・長ねぎ 10cm (30g)
 ・だし汁 (かつお・昆布) 60ml
 ・酒 大さじ1弱 (12g)
 ・みりん 大さじ1/2強 (10g)
 ・砂糖 小さじ1強 (4g)
 ・濃口しょうゆ 大さじ1/2強 (10g)
 ・サラダ油 小さじ1

作り方
 1 豚肉は一口大に切る。だいこんは皮をむき、大きめの乱切りにし、しょうがは薄切りにする。
 2 ぶなしめじは石づきを切ってほぐし、長ねぎは1cmの斜め薄切りにする。
 3 フライパンにサラダ油を熱して豚肉を炒め、だいこん、しょうがも加えて炒める。
 4 3 にだし汁としょうゆ以外の調味料を加え、弱火で10分ほど煮る。
 5 最後にしょうゆを加え、さらに10分煮、ぶなしめじ、長ねぎを加えてサッと煮て器に盛る。

主食 ジャコと大葉の混ぜごはん

エネルギー 191kcal
 塩分 0.7g 調理時間 50分

材料 (2人分)
 ・米 100g
 ・しらす (半乾燥) 10g
 ・しその葉 2枚
 ・濃口しょうゆ 小さじ1
 ・酢 小さじ2

作り方
 1 炊きあがりのごはんに、調味料とみじん切りのしその葉を混ぜ、器に盛ってからしらすをかける。

副菜 オクラとトマトの洋風茶碗蒸し

エネルギー 32kcal
 塩分 0.5g 調理時間 10分

材料 (2人分)
 ・トマト 1/3個 (60g)
 ・オクラ 1本 (8g)
 ・卵 3/5個 (30g)
 ・水 80cc
 ・コンソメの素 小さじ1/2強 (2g)

作り方
 1 トマトはヘタを取り、熱湯に数秒くぐらせてから冷水に入れて、皮をむき粗みじんに切る。オクラは輪切りにする。
 2 コンソメスープを作り、溶き卵を加えて一度こす。
 3 器に2を流し入れ、1を加えて蒸し器で蒸す。中央に竹串を刺し、澄んだだし汁が出てきたら蒸し器から出す。

汁物 大根菜と油揚げの味噌汁

エネルギー 60kcal
 塩分 0.8g 調理時間 10分

材料 (2人分)
 ・大根菜 60g
 ・油揚げ (薄揚げ) 2/3枚 (20g)
 ・だし汁 (かつお・昆布) 300ml
 ・味噌 大さじ1/2強 (10g)

作り方
 1 油揚げは熱湯をかけて油抜きしてから食べやすい大きさに切る。
 2 大根菜はサッとゆでて刻んでおく。
 3 だし汁を鍋に入れて火にかけ、具材を入れて煮る。
 4 3 に味噌を入れて、器に盛る。

デザート 黒豆ミルクゼンざい

エネルギー 166kcal
 塩分 0.1g 調理時間 10分

材料 (2人分)
 ・黒豆 (水煮) 140g
 ・黒砂糖 小さじ1強 (4g)
 ・牛乳 100ml

作り方
 1 鍋に黒砂糖と牛乳を入れて火にかけ、沸騰しないように混ぜながら溶かし、あら熱を取る。
 2 器に水煮の黒豆を入れ、1を注ぐ。

新きゃべつのヘルシーカツ



主食 筍とあさりの混ぜごはん

主菜 新きゃべつのヘルシーカツ

副菜 水菜と海藻の酢の物

汁物 白身魚と野菜の味噌汁

デザート ヨーグルト
ブルーベリーソース

栄養成分 (1人分)

エネルギー 586kcal
塩分 2.9g
野菜量 150g

開発チームメンバーからの一言

料理人 田中 剛 豆腐と野菜を加えてエネルギー量を抑えたヘルシーなメンチカツ。新きゃべつの歯ごたえとフワフワ感を楽しめます。春のおいしい食材を利用して作りましょう。

管理栄養士 橋本 良子 季節の食材や食品の種類が豊富に楽しめる組み合わせです。

主菜 新きゃべつのヘルシーカツ

エネルギー 238kcal
塩分 0.8g 調理時間 20分

材料(2人分)

- たまねぎ 1/5個 (40g)
- サラダ油 小さじ1/3 (1.2g)
- 新きゃべつ (きゃべつ) 1枚 (30g)
- 木綿豆腐 1/10丁 (30g)
- 豚ひき肉 60g
- 卵 1/2個 (25g)
- パン粉 小さじ2
- 塩 ひとつまみ (0.8g)
- こしょう 少々
- フライ衣 適宜
- 小麦粉 大さじ1強 (10g)
- 溶き卵 1/5個分 (10g)
- パン粉 大さじ1強 (10g)
- 揚げ油 適宜
- サラダ菜 2枚 (40g)
- ミニトマト 4個 (60g)
- ソース 適宜
- トマトケチャップ 小さじ1
- 中濃ソース 小さじ1/2弱 (2.4g)

作り方

- たまねぎはみじん切りにし、しんなりする程度にサラダ油で炒めて冷ましておく。
- 豆腐はしっかり水切りし、きゃべつは粗いみじん切りにして水気を絞る。
- 豚挽き肉と溶き卵、パン粉、塩、こしょうと①②をよく混ぜ、小判型に丸め、小麦粉、溶き卵、パン粉の順にフライ衣をつけて160～170℃の中温の油でカラリと揚げる。
- 器に③を盛りサラダ菜、ミニトマトを付け合せ、ケチャップと中濃ソースを混ぜたソースを添える。

アレンジアドバイス

きゃべつをさっとゆでて、ソースの代わりに和風だしにとろみをつけたものをかければ、高齢の方でも食べやすくなります。

主食 筍とあさりの混ぜごはん

エネルギー 200kcal
塩分 0.7g 調理時間 60分

材料(2人分)

- 米 90g
- たけのこ水煮 60g (中1本)
- 水煮あさり 40g
- しょうが 1片 (4g)
- みつば 2本 (6g)
- だし汁 (かつお・昆布) 120ml
- 酒 小さじ2
- 濃口しょうゆ 小さじ1

作り方

- たけのこは薄切りにし、あさりの水煮と共にサッとゆでる。
- しょうがは千切り、みつばは3cmの長さに切る。
- だし汁と調味料を合わせる。
- 米をとぎ、たけのこあさり、しょうがを混ぜ、③を入れて炊く。
- 炊きあがりにみつばを混ぜて器に盛る。

開発の工夫

たけのこあさは、旬の時期には生の物を使っておいしく食べましょう。

副菜 水菜と海藻の酢の物

エネルギー 25kcal
塩分 0.4g 調理時間 10分

材料(2人分)

- 水菜 1株 (20g)
- 白きくらげ (乾燥) 2g
- 海藻ミックス (乾燥) 3g
- ロースハム 薄切り1枚 (10g)
- 酢 大さじ1と1/2強 (24g)
- 塩 ひとつまみ (0.6g)
- こしょう 少々
- ごま油 小さじ1/4 (1g)

作り方

- 調味料は合わせておく。
- 水菜はサッと洗って3cm長さに切り、ザルに入れて上から熱湯をかける。きくらげは水につけて戻して千切りにし、ロースハムも3cm長さの千切りにする。
- 水戻した海藻ミックスと②を混ぜ合わせ、一度酢洗いして水気を切り、調味料と混ぜて器に盛る。

汁物 白身魚と野菜の味噌汁

エネルギー 62kcal
塩分 0.9g 調理時間 50分

材料(2人分)

- 白身魚 (鯛・鱈・カワハギなど季節の魚) 1切れ (100g)
- はくさい 50g
- にんじん 20g
- しいたけ 1枚 (20g)
- だし汁 (かつお・昆布) 300ml
- 味噌 大さじ1/2強 (10g)

作り方

- 白身魚は食べやすい大きさに切り、塩をして1時間おく。
- にんじんは短冊に切り、熱湯で1～2分サッとゆで、しいたけはいちょう切り、はくさいは3cm角に切り、白身魚は表面をサッと洗い水気を切っておく。
- 出し汁を沸かして材料を入れて煮、アクをすくい材料に火が通ったら味噌を溶かし器に盛る。

開発の工夫

旬の白身魚のだしのうま味がきいており、味噌の量を減らしてもおいしく召し上がれます。

デザート ヨーグルトブルーベリーソース

エネルギー 61kcal
塩分 0.1g 調理時間 40分 (漬け込む時間は除く)

材料(2人分)

- 無糖ヨーグルト 100g
- ブルーベリー 40g
- 砂糖 大さじ1強 (10g)
- 水 100ml
- レモン果汁 小さじ1 (6g)
- ミント 適宜

作り方

- 鍋にブルーベリーと砂糖、水を入れて1時間ほどおく。
- ①を火にかけて10分、弱火で煮る。
- ②にレモン果汁を加え、弱火でさらに10分ほど煮たら火を止め熱を取る。
- 冷やして器に盛ったヨーグルトに③のソースをかけ、ミントを添える。

アレンジアドバイス

ブルーベリーの代わりに、いちご、キウイフルーツなど季節の果物を加えて楽しめます。

鶏ごぼうバーグ



主食 ごはん
 主菜 鶏ごぼうバーグ
 副菜 春菊の白和え
 汁物 野菜たっぷりスープ
 デザート りんごゼリー

栄養成分 (1人分)
 エネルギー 599kcal
 塩分 2.5g
 野菜量 177g

開発チームメンバーからの一言

料理人 多々見 洋 塩分控えめで野菜を食べやすく、たくさん摂れるように工夫した献立です。

管理栄養士 橋本 良子 野菜を細かくしたり、やわらかく煮る等、高齢の方にも食べやすい工夫を取り入れました。

主菜 鶏ごぼうバーグ

エネルギー 174kcal
 塩分 1.1g 調理時間 25分

材料 (2人分)
 ・鶏ひき肉 100g
 ・ごぼう 6cm (30g)
 ・たまねぎ 1/3個 (60g)
 ・サラダ油 小さじ1
 ・しょうが 1片 (4g)
 ・溶き卵 1/2個 (25g)
 ・塩 小さじ1/6 (1g)
 ・パン粉 小さじ1
 ・サラダ菜 4枚 (40g)
 ・酒 小さじ1
 ・みりん 小さじ1
 ・砂糖 小さじ1/2 (1.4g)
 ・濃口しょうゆ 小さじ1
 ・片栗粉 大さじ1/2強 (5g)
 ・だし汁 (かつお・昆布) 90ml

作り方
 1 ごぼうとたまねぎは皮をむき、粗みじん切りにし、フライパンにサラダ油 (小さじ1) を熱し、中火で炒めて冷ます。
 2 鶏ひき肉にすりおろしたしょうが、溶き卵、塩、パン粉、1を加えてよく混ぜ小判型に形を整える。
 3 サラダ油 (小さじ1) をひいたフライパンに並べ、ふたをして弱火～中火で4分ほど焼き、裏返して同様に焼く。
 4 だし汁に酒、みりん、砂糖、しょうゆを加えて加熱し、煮立ったら水溶きの片栗粉を加えて、とろみをつけたタレを作る。
 5 器にサラダ菜を添えて3を盛り、4のタレをかける。

アレンジアドバイス

やわらかい食感で、高齢者にも喜ばれる1品です。さらになめらかにするために、野菜をすりおろしてもよいでしょう。

主食 ごはん

エネルギー 252kcal
 塩分 0.0g 調理時間 45分

材料 (2人分)
 ・米 132g(1合は150g)
 ・水 200ml

作り方
 1 洗った米を浸水後、炊飯器で炊く。
 2 炊き上がったら、しゃもじで十字に切りほぐす。
 ＊炊き上がり 1人 150g

副菜 春菊の白和え

エネルギー 84kcal
 塩分 0.7g 調理時間 10分

材料 (2人分)
 ・春菊 1/2束 (80g)
 ・木綿豆腐 1/6丁 (50g)
 ・白ごま 大さじ1
 ・塩 小さじ1/6 (1g)
 ・マヨネーズ 小さじ2

作り方
 1 春菊は3cm長さに切り、熱湯で2、3分サッとゆでて冷まして水気を絞る。
 2 すり鉢でごまをすり、豆腐、マヨネーズを加えてなめらかにすり混ぜる。
 3 2に春菊を加えて混ぜ、器に盛る。



開発の工夫

春菊とごまの香りに、豆腐のなめらかさが加わり、減塩でもおいしく召上がれます。

汁物 野菜たっぷりスープ

エネルギー 46kcal
 塩分 0.7g 調理時間 15分

材料 (2人分)
 ・たまねぎ 1/4個 (50g)
 ・にんじん 2cm (20g)
 ・きゃべつ 1枚 (40g)
 ・だいこん 1cm (30g)
 ・エリンギ 小1本 (20g)
 ・じゃがいも 1/5個 (30g)
 ・だし汁 (鶏がら) 300ml
 ・塩 小さじ1/6 (1g)
 ・こしょう 少々
 ・白ワイン 小さじ1/2強 (3g)

作り方
 1 たまねぎは薄切り、にんじんは半月切り、きゃべつ・だいこん・エリンギは短冊切り、じゃがいもはいちょう切りにする。
 2 鍋にだし汁と、じゃがいも・にんじん・たまねぎ・だいこんを入れてやわらかくなるまで煮る。
 3 2にきゃべつ、エリンギを入れ、火が通ったら調味料を加えて味をととのえて器に盛る。

アレンジアドバイス

ご家庭にある野菜をいろいろと組み合わせ楽しんでみましょう。

デザート りんごゼリー

エネルギー 44kcal
 塩分 0.0g 調理時間 10分

材料 (2人分)
 ・果汁50%りんごジュース 140ml
 ・粉寒天 小さじ1弱 (2.4g)
 ・水 140ml
 ・砂糖 小さじ2

作り方
 1 鍋に粉寒天と水を入れ、火にかけて沸騰させる。
 2 りんごジュースを入れてよく混ぜ、器に入れてあら熱が取れたら冷蔵庫で冷やし固める。

あさりと豚肉の香り蒸し



主食 ごはん
主菜 あさりと豚肉の香り蒸し
副菜 かぼちゃ玉子サラダ
汁物 かに真丈 お吸い物
デザート 杏仁豆腐

栄養成分 (1人分)
 エネルギー 594kcal
 塩分 3.0g
 野菜量 180g

開発チームメンバーからの一言

料理人 多々見 洋 食品の持つうま味を上手に生かし、手軽で簡単、おいしい献立です。

管理栄養士 橋本 良子 電子レンジを利用して、うま味も逃がさず、時短料理にもなっています。

主菜 あさりと豚肉の香り蒸し

エネルギー 129kcal
 塩分 1.4g 調理時間 20分

材料 (2人分)

- あさり(殻つき) 80g
- 豚肉ロース(赤身) 100g
- きゃべつ 1.5枚(60g)
- もやし 1/5袋(40g)
- たまねぎ 1/3個(60g)
- 長ねぎ 10cm(20g)
- にんにく 1片(4g)
- しょうが 1片(6g)
- 酒 小さじ2
- 濃口しょうゆ 小さじ1
- こしょう 少々
- ごま油 小さじ1/2

作り方

- あさはよく洗い、塩水に漬けて砂出ししておく。
- 豚肉は食べやすい大きさに切り、きゃべつ、たまねぎは一口大に切り、もやしは洗っておく。ねぎは斜め薄切りにし、にんにくも薄切り、しょうがは千切りにする。
- 調味料を合わせておく。
- 耐熱ボウルに①②を合わせて入れ、③を加えて全体をなじませ、平らにしてラップをする。電子レンジで5~6分加熱してから器に盛る。

開発の工夫
 電子レンジを使うと調理時間を短縮できるだけでなく、うま味も失わず美味しくなります。

主食 ごはん

エネルギー 252kcal
 塩分 0.0g 調理時間 45分

材料 (2人分)

- 米 132g(1合は150g)
- 水 200ml

作り方

- 洗った米を浸水後、炊飯器で炊く。
- 炊き上がったら、しゃもじで十字に切りほぐす。

*炊き上がり 1人 150g

副菜 かぼちゃ玉子サラダ

エネルギー 110kcal
 塩分 0.7g 調理時間 15分

材料 (2人分)

- かぼちゃ 1/10個(80g)
- ゆで卵 1/2個(25g)
- きゅうり 1/2本(60g)
- 塩 小さじ1/6(1g)
- マヨネーズ 大さじ1強(15g)
- こしょう 少々

作り方

- かぼちゃはワタを取り、さいの目に切り、電子レンジで柔らかくなるまで加熱する。
- ゆで卵を作り、粗みじんに切る。
- きゅうりは薄切りにし、塩を振ってしばらく置いてから絞る。
- ①~③の材料を混ぜ合わせ、マヨネーズ、こしょうで味をととのえて器に盛る。

開発の工夫
 電子レンジを使用して手軽にできます。

汁物 かに真丈 お吸い物

エネルギー 46kcal
 塩分 0.9g 調理時間 20分

材料 (2人分)

- すり身 50g
- かに身 30g
- 卵白 1/2個分(15g)
- チンゲンサイ 1/4株(30g)
- 白maintake 1/5株(20g)
- ゆず皮 少々
- だし汁(かつお・昆布) 305ml
- 塩 ひとつまみ(0.4g)
- 濃口しょうゆ 小さじ2/3(4g)

作り方

- すり鉢にすり身と卵白、だし汁(小さじ1)を入れてよくすり、かに身を混ぜる。
- チンゲンサイは3cmの長さに切り、熱湯で2、3分サッとゆでて冷やしておく。
- だし汁に塩を入れて沸騰させ①を団子状に入れて加熱し、白maintakeを加えてアクをすくい醤油で味をととのえる。(写真は流し缶に入れて蒸し、切り分けたもの。)
- ③を器に盛ってチンゲンサイとゆずの皮を添える。

デザート 杏仁豆腐

エネルギー 57kcal
 塩分 0.1g 調理時間 10分

材料 (2人分)

- 粉寒天 小さじ1/2(5g)
- 水 40ml
- 砂糖 大さじ1
- 牛乳 120ml
- アーモンドエッセンス 少々

作り方

- 鍋に寒天と水を入れ、木べらで混ぜながら2分ほど煮る。
- ①に砂糖を加えてよく混ぜ、煮立ったら火を止めて牛乳、アーモンドエッセンスを加える。
- ②を器に流し、あら熱がとれたら冷蔵庫で冷やし固める。

ぶりと野菜の旨煮



主食 ごはん
主菜 ぶりと野菜の旨煮
副菜 柿と大根なます
副菜 水菜とえのきのお浸し
汁物 わかめとじゃがいものみそ汁

栄養成分 (1人分)
 エネルギー 580kcal
 塩分 2.9g
 野菜量 152g

開発チームメンバーからの一言

料理人 前田 利幸 たっぶりのった脂の味わいが特徴の寒鰯(ぶり)は、冬の北陸には欠かせない食材です。ぶりの脂の甘さと野菜のうま味が引き立つ一品です。

管理栄養士 塩谷 さち子 ぶりには良質なたんぱく質に加え、生活習慣病の予防や、脳の活性化によいとされている不飽和脂肪酸のDHA・EPAが多く含まれています。また、糖分やコレステロールの代謝を促すビタミンB群や、カルシウムの骨への吸収を助けるビタミンDも多く含まれています。

主菜 ぶりと野菜の旨煮

エネルギー 254kcal
 塩分 1.6g 調理時間 30分

材料 (2人分)

- ・ぶり (はまち、がんど) 2切れ (150g)
- ・だいこん (源助だいこん) 1.6cm (50g)
- ・にんじん 3cm (30g)
- ・さといも (くわい) 小2個 (40g)
- ・ごぼう (沢野ごぼう) 6cm (30g)
- ・生しいたけ 小2枚 (10g)
- ・しょうが (せん切り・針生姜) 1片 (4g)
- ・ほうれんそう 3株 (60g)
(ゆでて3cmに切る)
- ・だし汁 (かつお・昆布) 250ml
※盛付け時に煮汁を半分、鍋に残す
- ・薄口しょうゆ 大さじ1と2/3 (30g)
- ・濃口しょうゆ 小さじ1
- ・みりん 小さじ1
- ・砂糖 大さじ1強 (10g)

作り方

- 1 ぶりは霜降りし、うろこをよくとっておく。
(霜降り：90℃程度のお湯を注ぎ、水を加えて冷ましてから手でうろこ等の汚れをとる) だいこんは厚さ1cm程度の半月に切り、下ゆでする。さといもは皮をむき、水からゆでてぬめりをとる。にんじんは2枚の花型に切り、ゆでてぬめりをとる。ごぼうは斜めに切り、酢水につけアク抜きをする。しいたけは石づきをとる。
- 2 鍋に調味料を入れ煮立て、1としょうがの千切りを入れる。アクをとり、落としふたをして弱めの中火で15分煮る。
- 3 煮汁が少しになるまで煮含めたら、火を消す。
- 4 器に盛り、針しょうがを天盛りし、ほうれんそうを添える。

！ 開発の工夫

ぶりは切り身を使うことで下処理の手間が省けます。料理の初心者でもおいしく作ることができます。ゆっくり煮込む時間のない時には、だいこんを薄めに切るとよいでしょう。

主食 ごはん

エネルギー 252kcal
 塩分 0.0g 調理時間 45分

材料 (2人分)

- ・米 132g(1合は150g)
- ・水 200ml

作り方

- 1 洗った米を浸水後、炊飯器で炊く。
- 2 炊き上がったら、しゃもじで十字に切りほぐす。
*炊き上がり 1人150g

副菜 柿と大根なます

エネルギー 19kcal
 塩分 0.1g 調理時間 10分

材料 (2人分)

- ・柿 (干し柿) 中1/6個 (30g)
- ・だいこん (源助だいこん) 2cm (70g)
- ・塩 少々 (0.2g)
- ・酢 小さじ2 (10g)
- ・砂糖 小さじ1/2 (1.5g)
- ・ゆず (果汁・皮) 少々

作り方

- 1 柿は細切りにする。だいこんも細切りにし塩少々をまぶし、しんなりしたら洗って、水気をとる。
- 2 ボウルに調味料を合わせる。
- 3 2に1とゆずの果汁を加え、あえる。器に盛り、ゆずの皮を天盛りにする。

！ 開発の工夫

柿の甘さで薄味でもおいしくいただけます。

アレンジアドバイス

干し柿を使う場合は、細く切った後、酢につけておきます。だいこんの代わりにかぶを使い、柿とかぶの取り合わせもおいしいです。

副菜 水菜とえのきのお浸し

エネルギー 17kcal
 塩分 0.4g 調理時間 10分

材料 (2人分)

- ・水菜 (金沢春菊・中島菜) 中2株 (60g)
- ・えのきたけ (しいたけ・しめじ) 1/6袋 (15g)
- ・だし汁 大さじ1
- ・薄口しょうゆ 小さじ1弱 (5g)
- ・みりん 小さじ1/2 (2.5g)
- ・白いりごま 少々

作り方

- 1 水菜は熱湯で1~2分さっとゆでて冷水にとり、水気をしぼり、3cm程度に切っておく。
- 2 えのきたけは石づきを切り、半分に切り、熱湯で2~3分サッとゆでザルにあげる。
- 3 調味料を合わせ、12を入れあえる。
- 4 器に盛り、白いりごまを散らす。

！ 開発の工夫

きのこ類には、食物繊維、ビタミン、ミネラルやうま味成分が豊富に含まれます。積極的に取り入れましょう。

アレンジアドバイス

①②を調味料でサッと煮ると、煮びたしとなります。水菜等の青菜だけでなく、ミニトマト・パプリカなどをお浸しにしても彩りよく、おいしくいただけます。

汁物 わかめとじゃがいものみそ汁

エネルギー 38kcal
 塩分 0.8g 調理時間 10分

材料 (2人分)

- ・わかめ 少々
- ・じゃがいも (能登赤土馬鈴薯) 1/2個 (60g)
- ・だし汁 (かつおや煮干し) 250ml
- ・味噌 大さじ2/3

作り方

- 1 わかめは水に戻して、水気をきり、一口大に切っておく。
- 2 じゃがいもは厚め(8mm程度)のいちょう切りにする。
- 3 鍋にだし汁を入れ、じゃがいもを煮る。
- 4 じゃがいもが柔らかくなったら、わかめを加え、味噌を溶き入れる。

アレンジアドバイス

定番のみそ汁です。わかめなどの乾物やじゃがいも、にんじん、たまねぎなど身近な食材で簡単においしくいただけます。だしをとることでうま味が増し、少ない塩分でもおいしく召し上がれます。だし汁は、かつお節や煮干しに昆布をプラスすることで、よりおいしくなります。

あじ 鱈の旨煮



主食 大葉ごはん
主菜 あじ 鱈の旨煮
副菜 青唐辛子の焼浸し
副菜 おろし納豆
汁物 れんこんのすり流し汁

栄養成分 (1人分)

エネルギー 561kcal
 塩分 2.9g
 野菜量 155g

開発チームメンバーからの一言

料理人 前田 利幸 昆布やかつお節からとる「だし」はうま味をだす上で、欠かせない調味料です。また、素材の味を生かすことで、うま味がでできます。鱈やれんこんなど身近な食材を使って、ヘルシーにおいしくいただきます。

管理栄養士 塩谷 さち子 あじ 鱈には、動脈硬化を予防するEPAや、脳の活性化に働くDHAが多く含まれ、イノシン酸やグルタミン酸などのうま味成分も豊富に含まれています。このメニューは、たんぱく質、炭水化物、ビタミン、ミネラルを確保しつつ、脂質を抑えたレシピです。

主菜 あじ 鱈の旨煮

エネルギー 168kcal
 塩分 1.6g 調理時間 30分

材料 (2人分)

- あじ (三枚おろし) 4切 (120g)
- 酒 少々
- たまねぎ 1/5個 (40g)
- ごぼう 1/6本 (30g)
- にんじん 2cm (20g)
- しょうが (すりおろし) ひとかけ (5g)
- 長ねぎ (せん切り・白髪ねぎ) 4cm (10g)
- 菜の花 小3茎 (30g)
- だし汁 200ml
- 砂糖 小さじ1
- みりん 大さじ3弱 (45g)
- 濃口しょうゆ 大さじ1
- 片栗粉 小さじ1

作り方

- あじは、皮に切り目を入れ、酒少々をふりかけておく。
- たまねぎ、ごぼう、にんじんは長さ5cmの細切りにする。
- 鍋に調味料を煮立て、12を入れる。アクをとり除き、落としぶたをして弱い中火で10分煮る。
- 落としぶたをとり、しょうがを加える。
- 器にあじと野菜を盛り、煮汁を上からかけ、白髪ねぎ、菜の花を飾る。

開発の工夫

魚を甘辛く煮た一品です。ごぼうに含まれる酵素が魚の生臭みを防ぎ、また、野菜に魚のうま味が浸み、おいしさが増します。今回は三枚におろした魚で作りました。魚を丸のまま使うときには、うろこや血合い、ぬめりをしっかり取ることがポイントです。ねぎの葉先やしょうがの皮を一緒に煮ると臭み消しによいでしょう。

主食 大葉ごはん

エネルギー 275kcal
 塩分 0.1g 調理時間 5分

材料 (2人分)

- ごはん 150g×2
- 青じその葉 5枚
- 塩 少々 (0.2g)
- ごま油 小さじ1
- 白いりごま 小さじ1

作り方

- 青じその葉は細かい千切りにし、サッと水でアク抜きし、塩をふる。
- 1の水気をとってごま油と和え、ごはん混ぜ合わせ、器に盛り、白いりごまを散らす。

アレンジアドバイス

青じその葉の香りがおいしいごはんです。おにぎりにしてもいいですね。刻んだ青じその葉をご飯に混ぜるだけでも、あっさりした味でおいしくいただけます。

副菜 青唐辛子の焼浸し

エネルギー 37kcal
 塩分 0.2g 調理時間 10分

材料 (2人分)

- 青とうがらし 4本 (70g) (ししとう、ピーマン、パプリカ)
- だし汁 大さじ1/2
- 濃口しょうゆ 小さじ1/2
- 糸かつお (かつお節) 少々

作り方

- 青とうがらしは、中の種をとりだし、しんなりするまで焼く。
- 調味料を合わせ、1をつける。
- 器に盛り、糸かつおをのせる。

アレンジアドバイス

野菜やきのこを手軽に美味しく食べられるレシピです。野菜やきのこをオーブントースターなどでサッと焼き、熱いうちに調味料に浸すと味が馴染みます。緑黄色野菜は油との相性がよいので、なたね油などを絡めて焼いてもいいでしょう。

副菜 おろし納豆

エネルギー 47kcal
 塩分 0.2g 調理時間 10分

材料 (2人分)

- 納豆 1パック (40g)
- だいこん 40g
- 濃口しょうゆ 小さじ1/3
- 練りがらし 小さじ1/2
- 万能ねぎ 1/10束 (10g)

作り方

- だいこんをおろして、軽く水をきっておく。
- 納豆を混ぜて粘りをだし、調味料と混ぜる。
- 2に1を加え、器に盛り、お好みで万能ねぎをのせる。

アレンジアドバイス

たんぱく質、ビタミン、食物繊維を含む納豆を、消化酵素を含むだいこんとともにいただきます。だいこんおろしが納豆のくさみを抑え、食べやすくなっています。お好みで酢を加えてもいいです。

汁物 れんこんのすり流し汁

エネルギー 34kcal
 塩分 0.8g 調理時間 15分

材料 (2人分)

- れんこん (加賀れんこん) 2cm (40g)
- 片栗粉 小さじ1
- だし汁 250ml
- 味噌 大さじ2/3
- 万能ねぎ 1/10束 (10g)

作り方

- れんこんは皮をむいてすりおろし、片栗粉を混ぜる。
- 鍋にだし汁を煮立て、1をスプーン1杯ずつ静かに入れる。(団子にならなくてもよい)
- 2に味噌を溶き入れる。器に盛り、お好みで万能ねぎをのせる。

アレンジアドバイス

加賀れんこんを使う場合は、片栗粉を使わずに作ると尚おいしいです。すまし仕立てにしてもいいでしょう。身体が温まり、母乳の出もよくなると言われる郷土料理です。薄味に仕上げることが良いとされ、れんこんのやさしい甘味を味わう汁物です。

牛肉の和風ポトフ



主食 温泉卵ごはん
主菜 牛肉の和風ポトフ
副菜 なめこおろし
副菜 茄子と茗荷の味噌和え
汁物 とろろ芋のすり流し汁

栄養成分 (1人分)

エネルギー 595kcal
 塩分 2.7g
 野菜量 153g

メニュー開発の工夫点

料理人 前田 利幸 地域の新鮮な自然の素材を生かした味が一番です。身近な食材を使い、手間がかからずおいしいメニューを揃えてみました。

管理栄養士 塩谷 さち子 能登牛は、肉質はきめ細かく上品な脂が特徴ですが、その牛肉の柔らかさや香りは、オレイン酸が多く含まれる脂肪にあるそうです。食材や調味料は、質をみて選ぶようにしましょう。

主菜 牛肉の和風ポトフ

エネルギー 242kcal
 塩分 1.1g 調理時間 40分

材料 (2人分)

・牛もも肉 4切 (120g)
 ・じゃがいも 1/3個 (40g)
 ・にんじん 5cm (50g)
 ・たまねぎ 1/3個 (60g)
 ・さつまいも 1/6本 (40g)
 ・かぼちゃ 50g
 ・さやえんどう 5さや (10g)
 ・だし汁 180ml
 ・薄口しょうゆ 小さじ1
 ・濃口しょうゆ 小さじ1
 ・みりん 小さじ2
 ・さとう 小さじ2弱

作り方

- 牛肉は4等分に切り、野菜は一口大に切っておく。
- 鍋に調味料と牛肉、さやえんどう以外の野菜を入れ、煮立ったらアクをとり、弱火で30分程煮る。
- 野菜が柔らかくなったら、さやえんどうを加え、ひと煮する。

開発の工夫

弱火でコトコト煮るだけの、手間のかからない料理です。圧力鍋を使うと早く仕上がります。野菜から出る甘味が、料理のおいしさを引き出します。

アレンジアドバイス

薄切り肉の場合は、一口大に丸くまじめ小麦粉をまぶして使いましょう。

主食 温泉卵ごはん

エネルギー 295kcal
 塩分 0.3g 調理時間 20分

材料 (2人分)

・ごはん 130g×2
 ・卵 2個
 ・濃口しょうゆ 小さじ1/6 (1g)×2

作り方

- 厚手の鍋に1ℓの湯を沸かし、水1カップを加え、卵を入れふたをし、15分間程おく。
- 卵を取りだし、あら熱を取る。
- 器に温泉卵を入れ、しょうゆをかける。
- 温泉卵をごはんにかけて、いただく。

開発の工夫

卵の白身は約70℃、黄身は約60℃で固まります。お湯は卵がすっぽり浸る量を準備して下さい。

副菜 なめこおろし

エネルギー 8kcal
 塩分 0.3g 調理時間 10分

材料 (2人分)

・なめこ 1/3袋 (30g)
 ・だいこん 40g
 ・濃口しょうゆ 小さじ3/4 (4.4g)
 ・ゆず 少々

作り方

- なめこの石づきをとり、サッと熱湯に通し、ザルにあげる。
- 1が冷めたら、おろしただいこんとあえる。
- 好みでゆずの皮のおろしを散らす。

アレンジアドバイス

手軽に美味しく調理できます。ゆず汁を加えてもおいしいです。

副菜 茄子と茗荷の味噌和え

エネルギー 11kcal
 塩分 0.2g 調理時間 10分

材料 (2人分)

・なす 小1個 (60g)
 ・みょうが 1/2個 (5g)
 ・だし汁 小1杯
 ・味噌 小1杯 (3g)
 ・砂糖 少々 (0.4g)

作り方

- なすは焼いて皮をむき、食べやすく切る。みょうがは薄切りにし、水にさらしアクを抜く。
- 調味料を合わせ、1をあえる。

アレンジアドバイス

斜め薄切りにしたなすをごま油でサッと炒め、みょうが、調味料と合わせても良いでしょう。

汁物 とろろ芋のすり流し汁

エネルギー 39kcal
 塩分 0.8g 調理時間 10分

材料 (2人分)

・ながいも 小1/10本 (60g)
 (じねんじょ、加賀丸芋)
 ・だし汁 250ml
 ・味噌 大さじ2/3
 ・ねぎ 30g
 (長ねぎ・小口ねぎ、セリ・三つ葉)

作り方

- ながいもをすりおろす。
- 鍋にだし汁を煮立て、1をそっと流し入れ静かに火を通す。
- 火が通ったら、味噌、ねぎを入れ、火を止める。
- スプーンで切るようにして、椀に盛る。

アレンジアドバイス

火を通しすぎないように注意しましょう。じねんじょや加賀丸芋は、たんぱく質やビタミン・ミネラルを多く含むほか、消化酵素が働き、胃腸にも優しい食材です。滋養強壮・疲労回復によいと食べられてきました。

蒸し鶏



主食 生姜ごはん
主菜 蒸し鶏
副菜 めかぶとろろ
副菜 オクラのお浸し
汁物 豆腐となめこのみそ汁

栄養成分 (1人分)

エネルギー 595kcal
 塩分 2.9g
 野菜量 153g

開発チームメンバーからの一言

料理人 前田 利幸 蒸し鶏と野菜をごまだれやポン酢であっさりいただきます。食欲のない夏にも食べやすいメニューです。

管理栄養士 塩谷 さち子 手に入りやすい食材を使って、簡単においしく作れるメニューがそろっています。

主菜 蒸し鶏

エネルギー 245kcal
 塩分 0.7g 調理時間 30分

材料 (2人分)

- 鶏むね肉 140g
- じゃがいも 1/2個 (60g)
- たまねぎ 1/3個 (60g)
- 生しいたけ 1枚 (20g)
- エリンギ 小1本 (20g)
- きゃべつ 2枚 (80g)
- ブロッコリー 1/4個 (60g)
- 長ねぎ (せん切り、白髪ねぎ) 4cm (10g)
- ごまだれ
 - ・だし汁 大さじ2
 - ・練りごま 大さじ1・1/3
 - ・濃口しょうゆ 小さじ1・1/3
 - ・砂糖 小さじ1・1/3

作り方

- 鶏肉は観音開きにし厚みをそろえ、酒少々を入れた鍋で15～20分程蒸す。火が通ったら、しばらくそのままあら熱をとる。
- じゃがいも、たまねぎ、生しいたけ、エリンギも一口大に切り、蒸す。
- きゃべつは千切り、ブロッコリーは小房に分け、サッとゆでる。
- 調味料を合わせ、ごまだれをつくる。
- 1の鶏肉を斜め切りにする。野菜とともに器に盛り、白髪ねぎを飾り、ごまだれをかける

(※ごまだれの代わりにポン酢でもよい)
 ゆず果汁 (酢) ・しょうゆ各小さじ2
 みりん小さじ1

開発の工夫

蒸し鶏をごまだれやポン酢で、あっさりいただけます。夏におすすめの一品です。ごまや酢の味で、塩味が薄くてもおいしくいただけます。

アレンジアドバイス

鶏肉は、ジッパーつき保存袋に酒 (またはサラダ油) を少々入れ、空気を抜いてゆでると、パサつきが少なくなります。また、電子レンジで調理するときは、耐熱皿にのせ酒大さじ1をふりかけ、ラップをふんわりとかけ電子レンジで5分程加熱し、そのまま冷ましてください。

主食 生姜ごはん

エネルギー 283kcal
 塩分 0.6g 調理時間 60分

材料 (2人分)

- ・米 1合 (150g)
- ・しょうが 親指大1かけ (15g)
- ・だし汁 200ml
- ・薄口しょうゆ 小さじ1
- ・みりん 小さじ1
- ・酒 小さじ1

作り方

- 米はといで30分程度浸し、ザルにあげる。
- しょうがはみじん切りにし、軽く水洗いする。
- 調味料を合わせ、米、しょうがを炊く。

アレンジアドバイス

しょうがの辛味と爽やかな香りで、おいしくいただけます。新しょうがの出回る時期には、少し多めに入れても、穏やかな辛味でおいしいです。薄揚げを熱湯にさっと通して油抜きをし、粗みじん切りにして加えてもおいしく仕上がります。桜エビを加えると、彩りよく、カルシウム補給にもなります。

副菜 めかぶとろろ

エネルギー 14kcal
 塩分 0.5g 調理時間 10分

材料 (2人分)

- ・めかぶわかめ 40g
- ・ながいも 1/20本 (30g)
- ・だし汁 大さじ1
- ・酢 小さじ1/2 (2.5g)
- ・濃口しょうゆ 小さじ1弱 (5g)
- ・刻みのり 少々

作り方

- めかぶはさっと湯通し、ザルにあける。
- ながいもは皮をむいて、小さめのサイコロに切る。
- 12と調味料をまぜ、器に盛り、お好みで、焼のりを散らしてもよい。

開発の工夫

ねばねば食材には、水溶性の食物繊維が多く含まれ、コレステロールを体外に運び出す働きがあります。

アレンジアドバイス

わさびを加えてもおいしくいただけます。暑い夏には冷蔵庫で冷やしてどうぞ。

副菜 オクラのお浸し

エネルギー 21kcal
 塩分 0.3g 調理時間 10分

材料 (2人分)

- ・オクラ 3本 (60g)
- ・塩 少々 (0.2g)
- ・だし汁 大さじ1
- ・濃口しょうゆ 小さじ1/2
- ・みりん 大さじ1/2
- ・練りわさび 小さじ1/2

作り方

- オクラは硬い部分を取り、塩少々でもみ、熱湯で3、4分ゆでる。
- 食べやすい大きさに切り、調味料であえる。

アレンジアドバイス

オクラは食物繊維が多く含まれるほか、カロテンやカルシウムも豊富です。ゆでたままでも十分においしく、かつお節やごまなど、何とあえてもおいしくいただける食材です。

汁物 豆腐となめこのみそ汁

エネルギー 32kcal
 塩分 0.8g 調理時間 10分

材料 (2人分)

- ・絹豆腐 1/6丁 (50g)
- ・なめこ 1/5袋 (20g)
- ・だし汁 250ml
- ・味噌 大さじ2/3
- ・万能ねぎ (小口切り) 1/5束 (20g)

作り方

- 豆腐をさいの目に切っておく。
- 鍋にだしを入れ、あたたまったら、豆腐、なめこを加える。
- 沸騰直前に、火を弱め、味噌を溶き入れる。
- 青みにねぎを散らす。

アレンジアドバイス

定番のみそ汁です。だしをとれば簡単に作ることができます。青み (長ねぎ、万能ねぎ、三つ葉など) があると、彩り良く仕上がります。

蒸し豚の治部煮



主食 五穀かゆ
主菜 蒸し豚の治部煮
副菜 コールスローサラダ
副菜 セリの胡麻和え
汁物 きのこのお吸い物

栄養成分 (1人分)
 エネルギー 531kcal
 塩分 2.9g
 野菜量 155g

開発チームメンバーからの一言

料理人 前田 利幸 石川県にはおいしい食材がたくさんあります。鴨の治部煮は伝統的な郷土料理で有名ですが、蒸し豚を使って治部煮メニューを作ってみました。四季折々の旬の野菜とともにお召し上がりください。

管理栄養士 塩谷 さち子 加賀野菜のせりは、柔らかくアクが少なく品質が良いことで知られています。地産地消を大切に、新鮮な食材を選びましょう。

<蒸し豚の作り方>

豚のブロック肉と酒少々を、ジッパーつき保存袋に入れて、中火で1時間程度蒸す。
 ※豚バラなど脂の多いブロック肉を使うときは、おからで包んでから、袋に入れて蒸すと、余分な脂が落ち、しっかりと仕上がります。

主菜 蒸し豚の治部煮

エネルギー 307kcal
 塩分 1.5g 調理時間 20分

材料 (2人分)
 ・蒸し豚 (そぎ切り) 4切 (豚肉140g分)
 ・小麦粉 (片栗粉、米粉) 大さじ1
 ・すだれ麩 1/2枚 (20g)
 ・焼豆腐 1/3丁 (100g)
 ・れんこん (輪切り) 40g
 ・にんじん (花型切り) 3cm (30g)
 ・さといも 小2個 (40g)
 ・生しいたけ 小2枚
 ・こまつな 3株 (100g)
 ・だし汁 200ml
 ・濃口しょうゆ 大さじ1弱 (17g)
 ・砂糖 大さじ1強 (10g)
 ・練りわさび 適宜

作り方

- すだれ麩、焼き豆腐は食べやすい大きさに切り、サッと湯に通す。さといもは皮をむき水からゆで、ぬめりをとっておく。こまつなはゆでて、長さ3cmに切る。
- 鍋に調味料を煮立て、れんこん、にんじん、さといも、すだれ麩、焼き豆腐を入れて煮、味がなじんだら、椀に盛る。
- 2)に小麦粉をまぶした蒸し豚と、しいたけを入れ、軽く煮る。
- 3)とこまつなも椀に盛り、残りの汁をはり、わさびを天盛りにする。

！ 開発の工夫

肉にまぶす小麦粉がとろみとなり、食材に絡み、おいしくいただけます。蒸し豚のように、下処理しておくことで調理時間が短縮できます。

アレンジアドバイス

たけのこ、くわい、せり、ほうれんそう、金時草等、季節の食材を使って煮てみましょう。魚を使ってもおいしくいただけます。

主食 五穀かゆ

エネルギー 159kcal
 塩分 0.0g 調理時間 30分

材料 (2人分)
 ・米 1/2合
 ・五穀米 大さじ1
 (押し麦、あわ、ひえ、
 煎り豆、ごま等)
 ・水 440ml

作り方

- 米は洗って、30分程水に浸しておく。
- 1)と五穀米を入れた鍋を火にかけ沸騰したら弱火にし、20分程煮てそのまま10分蒸らす。

！ 開発の工夫

たまには粥もよいものです。米から炊いてみて下さい。米の甘味がおいしく仕上がります。五穀米などの雑穀には、ミネラル、食物繊維やポリフェノールが豊富に含まれています。ごはん茶碗1杯分としました。量を増やす場合は、1日のエネルギー量を考え、他の食事で調整する等しましょう。

副菜 コールスローサラダ

エネルギー 34kcal
 塩分 0.4g 調理時間 10分

材料 (2人分)
 ・きゃべつ 1枚 (50g)
 ・にんじん 1cm (10g)
 ・ホールコーン 10g
 ・酢 小さじ2
 ・濃口しょうゆ 小さじ1
 ・オリーブ油 (サラダ油) 小さじ1
 ・こしょう 少々
 ・砂糖 少々 (0.2g)

作り方

- きゃべつ、にんじんは千切りにする。
- 器にきゃべつ、にんじん、コーンの順に盛りつける。
- 調味料を合わせ、ドレッシングを作り、食べる直前にあえる。

アレンジアドバイス

切った野菜をあえるだけの簡単メニューです。野菜の切り方は、色紙や粗みじん切りでもよいですし、ドレッシングの酢の代わりにドレッシングビネガー、レモン果汁、ゆず果汁を使ってもおいしくいただけます。市販のドレッシングでもかまいませんが、計って使う習慣をつけ、1人分小さじ2杯を目処に、かけすぎないように注意しましょう。食べる直前にかけるのが、おいしくいただくポイントです。

副菜 セリの胡麻和え

エネルギー 26kcal
 塩分 0.2g 調理時間 10分

材料 (2人分)
 ・せり 60g
 ・すりごま 小さじ2
 ・濃口しょうゆ 小さじ1/2
 ・砂糖 小さじ1/5
 ・酒 小さじ1/2

作り方

- セリは根元を切り、サッとゆで、水にさらし水気をとり長さ、3cmに切る。
- 調味料を合わせ、せりとあえる。

アレンジアドバイス

せりは香りを逃さないようサッとゆでます。せりの代わりにからしな、金沢春菊、つるまめで作ってもよいでしょう。

汁物 きのこのお吸い物

エネルギー 5kcal
 塩分 0.8g 調理時間 10分

材料 (2人分)
 ・ぶなしめじ 1/6株 (20g)
 ・えのきたけ 1/10株 (10g)
 ・みつば (セリ、万能ネギ) 3、4本 (10g)
 ・ゆず 少々
 ・だし汁 250ml
 かつお節を入れた後1分程でこす
 ・薄口しょうゆ 小さじ1/2
 ・塩 小さじ1/5 (1.2g)

作り方

- きのこは石づきを取り、食べやすい大きさに切る。
- だし汁を沸かし、きのこを加えしんなりしたら、しょうゆ、塩を加える。
- 器に盛り、みつば、ゆずを飾る。

アレンジアドバイス

お好みのきのこで作って下さい。きのこはビタミンB・D、ミネラルが豊富な他、うま味成分も含まれます。