

きのこ炒め



栄養成分 (1人分)

エネルギー
96kcal

塩分
0.4g

野菜量
51g

● 材料 (2人分)

エリンギ (各種きのこに変更可能) 中1本 (40g)
 まいたけ (各種きのこに変更可能) 1パック (100g)
 ぶなしめじ (各種きのこに変更可能) 1/3株 (40g)
 だいこん 2cm (100g)
 パセリ 少々 (一握)
 濃口しょうゆ 小さじ1/2 (3g)
 マヨネーズ 大さじ1と1/3 (15g)
 オリーブ油 小さじ1弱 (4g)

● 作り方

調理時間: 10分

- ①きのこは石づきを取ってほぐしておく。
- ②だいこんは皮をむき、短冊切りにする。
- ③パセリは葉をみじん切りにする。
- ④フライパンにオリーブ油を熱しだいこんを炒め、油がなじんだらきのこも加えて炒め合わせる。
- ⑤全体に火が通ったらマヨネーズとしょうゆを加えて味つけし、器に盛る。

開発の工夫

調味料にマヨネーズを加えたことで味に深みが増しておいしくなっています。

アレンジアドバイス

耐熱容器に入れてチーズをのせてオーブン焼きにしてもおいしくなります。

鰻とうどの太きゅうりおろし酢和え



栄養成分 (1人分)

エネルギー
83kcal

塩分
0.7g

野菜量
72g

● 材料 (2人分)

鰻蒲焼 40g
 うど 60g
 太きゅうり (金糸瓜など) 1/3本 (80g)
 しょうが ひとかけ (4g)
 酢 大さじ2/3 (10g)
 砂糖 小さじ2 (6g)
 塩 小さじ1/6 (1g)

● 作り方

調理時間: 15分

- ①鰻蒲焼 (市販品) は1cm幅に切る。
- ②うどは皮をむき、3cm長さ、1cm幅の短冊に切り水にさらす。
- ③太きゅうりは皮をむいてたねを取り、すりおろす。
- ④しょうがは皮をむき千切りにして水にさらす。
- ⑤酢、砂糖、塩を合わせ③と混ぜる。
- ⑥鰻の蒲焼とうどを⑤であえて器に盛り、しょうがの千切りを添える。

開発の工夫

さっぱりした加賀野菜の太きゅうりをおいしく食べてもらうために、鰻と組み合わせたことで満足できる副食になります。

アレンジアドバイス

普通のきゅうりや金糸瓜などの組み合わせもできます。

水菜とトマトのサラダ



栄養成分 (1人分)

エネルギー
64kcal

塩分
0.5g

野菜量
60g

● 材料 (2人分)

水菜 (こまつなやほうれんそう) 1/5束 (40g)
 トマト 1/2個 (80g)
 酢 大さじ2/3 (10g)
 濃口しょうゆ 小さじ1 (6g)
 ごま油 大さじ1弱 (10g)
 いりごま (白) 大さじ1強 (10g)

● 作り方

調理時間: 10分

- ①水菜は3cm長さに切り、トマトはくし型に切る。
- ②酢、濃口しょうゆ、ごま油を合わせてドレッシングを作る。
- ③①を器に盛り、ドレッシングをかけていりごまをふる。

開発の工夫

野菜をさっぱり食べるためにトマトを利用しました。

アレンジアドバイス

調味料のしょうゆをみぞに変えてもおいしいです。

五郎島金時と野菜の白和え レモン風味



栄養成分 (1人分)

エネルギー
98kcal

塩分
0.6g

野菜量
55g

● 材料 (2人分)

| | |
|----------|--------------|
| 五郎島金時 | 小 1/2 (50g) |
| さやいんげん | 10本 (40g) |
| にんじん | 4cm (40g) |
| きゅうり | 1/6本 (30g) |
| 木綿豆腐 | 1/5丁 (60g) |
| いりごま (白) | 小さじ2 |
| 酒 | 小さじ1弱 (4g) |
| 砂糖 | 小さじ2/3 (2g) |
| 本みりん | 小さじ1/3 (2g) |
| 薄口しょうゆ | 小さじ1 (6g) |
| 塩 | ひとつまみ (0.2g) |
| レモン果汁 | 大さじ2/3 (10g) |

● 作り方

- ①五郎島金時は皮をむき、さいの目に切り蒸す。
- ②さやいんげんは3cm長さになり、にんじんも同じ長さの短冊に切り2分ほどゆでる。
- ③きゅうりは薄い輪切りにする。
- ④豆腐はゆでてザルにあげて、いりごま、砂糖、塩と一緒にすり鉢に入れてする。
- ⑤④に酒、みりん、薄口しょうゆ、レモン汁を加えて味をととのえて、①②③を入れてあえ、器に盛る。

開発の工夫

甘味のあるさつまいもを加えることで、サラダ感覚で食べられる白和えです。子どもさんにも喜んでもらえるようにしています。

調理時間：15分

白菜としらすのあっさり和え



栄養成分 (1人分)

エネルギー
54kcal

塩分
0.6g

野菜量
60g

● 材料 (2人分)

| | |
|--------------|-------------|
| はくさい (だいこん) | 80g |
| しらす干し (半乾燥品) | 大さじ2 (10g) |
| 赤パプリカ | 2/3個 (20g) |
| 黄パプリカ | 2/3個 (20g) |
| かつお・昆布だし | 大さじ1弱 (10g) |
| 酢 | 大さじ1強 (16g) |
| 濃口しょうゆ | 小さじ1 (6g) |
| ごま油 | 大さじ1/2 (6g) |
| かつお節 | 少々 (1g) |

● 作り方

- ①はくさい、パプリカは細切りにし、ごま油で炒めておく。
- ②かつお・昆布だし、酢、しょうゆを合わせて①としらす、かつお節をあえる。
- ③②を器に盛る。(かつお節は上からふってもよい)

アレンジアドバイス

はくさいのビタミンを壊さずにとりたいた時は味が馴染みやすいように、少し細目に切って生で使ってもよいでしょう。

調理時間：15分

ごぼうとピーマンのごま和え



栄養成分 (1人分)

エネルギー
83kcal

塩分
0.4g

野菜量
90g

● 材料 (2人分)

| | |
|----------|-----------|
| ごぼう | 120g |
| ピーマン | 小2個 (60g) |
| いりごま (白) | 小さじ2 |
| 濃口しょうゆ | 小さじ1 |
| 砂糖 | 小さじ1 |

● 作り方

- ①ごぼうはささがきにし、ピーマンは千切りにして2～3分ゆでる。
- ②①をしょうゆ、砂糖で味つけし白ごまをまぶして器に盛る。

開発の工夫

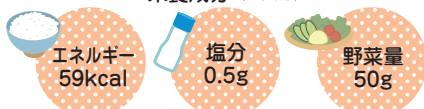
サラダ油を使ったきんぴらではなく、ごまあえにしました。

調理時間：10分

長いもそうめん



栄養成分 (1人分)



● 材料 (2人分)

| | |
|----------|------------|
| ながいも | 100g |
| オクラ | 12本 (100g) |
| かつお・昆布だし | 30ml |
| 濃口しょうゆ | 小さじ1 |
| 本みりん | 小さじ1 |
| かつお節 | 少々 (1g) |

開発の工夫

栄養価の高いながいもを簡単に手軽に食べられるレシピです。

● 作り方

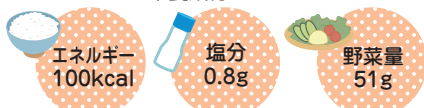
調理時間：10分

- ①ながいもは皮をむいて細めの千切りにし、オクラはゆでて乱切りにし、器に盛る。
- ②だし汁にしょうゆ、みりんを加えてひと煮し、冷ましてから①に注ぎかつお節を盛る。

ぶり大根ステーキ



栄養成分 (1人分)



きのこ味噌クリーム

● 材料 (2人分)

| | |
|-----------------|--------------|
| ぶり | 小2切れ (50g) |
| 塩 | ひとつまみ (0.2g) |
| だいこん | 2cm (100g) |
| かつお・昆布だし | 150ml |
| 薄口しょうゆ | 小さじ1/2 (3g) |
| まいたけ (しめじ・エリンギ) | 30g |
| オリーブ油 | 小さじ1/2 (2g) |
| 生クリーム (植物性) | 小さじ1 |
| 白みそ | 小さじ1/3 (2g) |
| みそ | 小さじ2/3 (4g) |
| パセリ | 少々 (2g) |

開発の工夫

煮物の定番のぶりだいをステーキとしてアレンジし、さらにきのこソースのうま味をプラスしました。

● 作り方

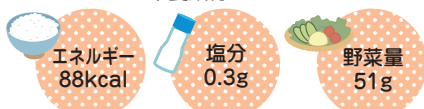
調理時間：20分

- ①ぶりは塩をふる。だいこんは皮をむき輪切りにしてだし汁に薄口しょうゆを加えて5分ほど煮る。
- ②オリーブ油の半量をフライパンに入れて①のぶりとだいこんの両面を焼く。
- ③残りのオリーブ油でまいたけのみじん切りを炒め、生クリームと2種類のみそを加えて味噌クリームを作る。
- ④パセリはみじん切りにする。
- ⑤器に②と④、クリームを盛り合わせる。

豆腐と納豆のわさびのりソース



栄養成分 (1人分)



● 材料 (2人分)

| | |
|----------|-------------|
| 絹ごし豆腐 | 150g |
| 納豆 | 30g |
| トマト | 1/2個 (80g) |
| 黄パプリカ | 20g |
| かいわれだいこん | 少々 (2g) |
| かつお・昆布だし | 小さじ2 |
| のりの佃煮 | 10g |
| 練りわさび | 小さじ1/6 (1g) |

開発の工夫

のりの佃煮とわさびの組み合わせもおいしく、調味料としての応用法を意識したレシピです。

● 作り方

調理時間：10分

- ①トマト、パプリカは粗みじんに切る。
- ②絹ごし豆腐は粗く切って器に盛り、納豆、トマト、パプリカを上に乗らし、かいわれを添える。
- ③だし汁、のりの佃煮、練りわさびを混ぜ合わせて上からかける。

料理人 多々見 洋 管理栄養士 橋本 良子

春キャベツの和え物



● 材料（2人分）

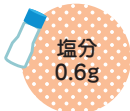
| | |
|----------|-------------|
| キャベツ | 160g |
| みょうが | 6個（40g） |
| 塩 | ひとつまみ（0.2g） |
| かに風味かまぼこ | 40g |
| 酢 | 小さじ2 |
| 砂糖 | 小さじ1 |
| 柚子こしょう | 小さじ1/2（2g） |

● 作り方

調理時間：10分

- キャベツは細切りにし、みょうがも千切りにして塩をひとつまみまぶしてレンジで食感が残る程度に加熱する。（目安：500Wで1分ほど加熱）
- かに風味かまぼこをほぐして①に混ぜ、酢、砂糖、柚子こしょうを加えて味をととのえて器に盛る。

栄養成分（1人分）



里芋のチーズコロッケ トマトソース



● 材料（2人分）

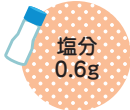
| | | | |
|-------|------------|----------|-----------|
| さといも | 2個（80g） | トマト | 1/3個（40g） |
| 若鶏ひき肉 | 10g | 長ねぎ | 5cm（10g） |
| たまねぎ | 小1/5個（20g） | かつお・昆布だし | 50ml |
| オリーブ油 | 小さじ1/2（2g） | 塩 | ひとつまみ（1g） |
| 小麦粉 | 小さじ2 | こしょう | 少々 |
| 卵 | 1/4個（12g） | 赤パプリカ | 1/3個（10g） |
| パン粉 | 大さじ2 | 黄パプリカ | 1/3個（10g） |
| 粉チーズ | 小さじ1/2（1g） | ブロッコリー | 1/8個（20g） |
| 揚げ油 | 適宜 | | |

● 作り方

調理時間：30分

- さといもは蒸して皮をむいて潰す。
- たまねぎのみじん切りと鶏のひき肉をオリーブ油で炒め、①に合わせ小さめのコロッケ状に丸める。
- チーズを入れたフライ衣をつけて熱した揚げ油で②を揚げる。
- トマト、ねぎのみじん切りとだし汁、塩、こしょうを器に入れてレンジで加熱してトマトソースを作る。
- パプリカは細切りに、ブロッコリーは小房に分けてゆで、器に盛った③に添えてトマトソースをかける。

栄養成分（1人分）



開発の工夫

電子レンジを使ってソースを作ったり、野菜を加熱したりして時短にもなります。

にら入り納豆



● 材料（2人分）

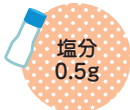
| | |
|--------|------------|
| 納豆 | 1パック（40g） |
| にら | 6本（30g） |
| にんじん | 4cm（40g） |
| キャベツ | 30g |
| ごま油 | 小さじ1/2（2g） |
| 濃口しょうゆ | 小さじ1 |
| 練りがらし | 小さじ1/3（2g） |

● 作り方

調理時間：10分

- にら、にんじん、キャベツは細かくきざみ1～2分サッとゆでる。
- 納豆に①を混ぜて器に盛り、ごま油、しょうゆ、練りがらしを合わせたタレで味つけする。

栄養成分（1人分）



開発の工夫

納豆を手軽にいろいろなパターンで食べてみましょう！

蕪とかき貝の蒸し煮



● 材料（2人分）

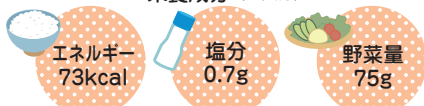
| | | | |
|----------|------------|------|------------|
| かぶ | 小1個（120g） | 砂糖 | 小さじ2/3（4g） |
| かぶの葉 | 30g | 酒 | 小さじ2 |
| かき | 6個（60g） | 本みりん | 小さじ2弱（10g） |
| かつお・昆布だし | 100ml | 片栗粉 | 小さじ2 |
| 濃口しょうゆ | 小さじ2/3（4g） | | |

● 作り方

調理時間：20分

- ①かぶは皮をむいてすりおろし、葉は1～2分ゆでて3cm長さに切る。
- ②茶碗蒸しの器に洗って水気を切ったかきに片栗粉をまぶして入れ、すりおろしたかぶを上に乗せて10分蒸す。
- ③だし汁に調味料を入れて煮立て、かきにつけて残った片栗粉を水で溶いて加えてとろみをつける。
- ④蒸し上がった②に③を注ぎ、ゆでたかぶの葉を添える。

栄養成分（1人分）



きゅうりのごま風味



● 材料（2人分）

| | |
|--------|------------|
| きゅうり | 80g |
| もやし | 30g |
| 焼き竹輪 | 50g |
| いりごま | 小さじ1（3g） |
| ごま油 | 小さじ1/2（2g） |
| ラー油 | 小さじ1/4（1g） |
| 濃口しょうゆ | 小さじ1/2（3g） |

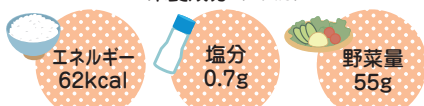
アレンジアドバイス
ラー油の代わりに唐辛子や柚子こしょうなどを使用してもおいしくなります。

● 作り方

調理時間：10分

- ①きゅうりは小口切りにし、もやしはサッとゆでてザルにあげて水気を切る。
- ②竹輪も薄い輪切りにする。
- ③ごま油、ラー油、濃口しょうゆを合わせて①②をあえて器に盛り、いりごまを散らす。

栄養成分（1人分）



ほうれん草と長芋のお浸し



● 材料（2人分）

| | |
|----------|------|
| ほうれんそう | 80g |
| ながいも | 60g |
| にんじん | 30g |
| えのきたけ | 20g |
| かつお・昆布だし | 60ml |
| 濃口しょうゆ | 小さじ1 |
| 本みりん | 小さじ1 |

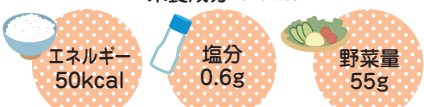
ひとこと
しっかりとかつお風味のだしを効かせることがポイントです。

● 作り方

調理時間：15分

- ①ほうれんそうはゆでて3cm長さに切る。
- ②にんじん、ながいもは皮をむいて3cm長さの拍子木切りにし、えのきは石づきをとり半分切る。
- ③だし汁にしょうゆ、みりんを加えて②を入れて煮、煮汁が冷めたらほうれんそうを浸し10分おく。
- ④器に③を彩りよく盛り合わせる。

栄養成分（1人分）

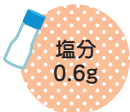


料理人 田中 剛 管理栄養士 橋本 良子

じゃが餅のごぼうすり流し仕立て



栄養成分 (1人分)



● 材料 (2人分)

| | | | |
|----------|-------------|----------|-------------|
| じゃがいも | 1/3個 (50g) | たまねぎ | 1/4個 (40g) |
| 白玉粉 | 大さじ2弱 (20g) | 牛乳 | 30ml |
| パルメザンチーズ | 小さじ2 (4g) | かつお・昆布だし | 100ml |
| ごぼう | 30g | 塩 | 小さじ1/6 (1g) |
| ほうれんそう | 1株 (30g) | こしょう | 少々 (0.4g) |

● 作り方

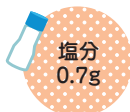
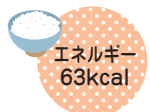
調理時間：20分

- ①じゃがいもは皮をむいてすりおろし白玉粉とチーズを混ぜて団子状に丸めてゆでる。
- ②ほうれんそうはゆでて3cm長さに切る。
- ③たまねぎとごぼうは一口大に切ってゆで、だし汁と一緒にミキサーにかけてから鍋にうつし火かけ、塩こしょうで味つける。
- ④③に牛乳を加えて温まったら火を止める。
- ⑤器にじゃが餅とほうれんそうを入れ、上から③を注ぐ。

ピーマンとささ身のピリ辛和え



栄養成分 (1人分)



● 材料 (2人分)

| | |
|--------|--------------|
| ピーマン | 大1個 (40g) |
| 赤パプリカ | 小1個 (30g) |
| 黄パプリカ | 小1個 (30g) |
| 鶏肉ささ身 | 2本 (70g) |
| 砂糖 | 小さじ1 |
| 酢 | 小さじ2 |
| 濃口しょうゆ | 小さじ1 |
| 塩 | ひとつまみ (0.4g) |
| ラー油 | 小さじ1/4 (1g) |

● 作り方

調理時間：15分

- ①ピーマン、パプリカはたねを取り、たてに千切りにし1~2分ゆでてザルにあけておく。
- ②鶏ささ身はゆでて細かくほぐす。
- ③砂糖、酢、しょうゆ、塩、ラー油を合わせて、①②をあえて器に盛る。

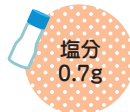
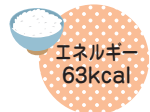
アレンジアドバイス

ラー油の代わりに豆板醤、柚子こしょうなどを使うと味の変化を楽しめます。

おくらの変わり和え



栄養成分 (1人分)



● 材料 (2人分)

| | |
|---------|--------------|
| オクラ | 8本 (50g) |
| 黄パプリカ | 大1個 (50g) |
| クリームチーズ | 26g |
| 濃口しょうゆ | 小さじ1 |
| 塩 | ひとつまみ (0.4g) |
| かつお節 | 1g |

● 作り方

調理時間：15分

- ①パプリカはたねを取って細切りに、オクラは長めの乱切りにし2分ほど塩ゆでする。
- ②クリームチーズとしょうゆをよく混ぜ合わせて①とあえ、器に盛ってかつお節をふる。

開発の工夫

濃厚な味のチーズを使うと味もうま味もグッとアップします。

こんにゃくの味噌煮



● 材料 (2人分)

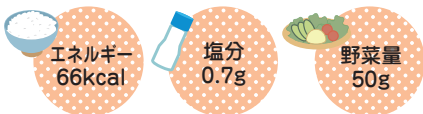
| | |
|---------|---------------|
| こんにゃく | 1/2 枚 (120g) |
| にんじん | 6cm (60g) |
| れんこん | 40g |
| サラダ油 | 小さじ1/2 (2g) |
| 砂糖 | 小さじ1/2 (3g) |
| 本みりん | 大さじ1/2強 (10g) |
| みそ | 大さじ1/2強 (10g) |
| かつお昆布だし | 60ml |

● 作り方

調理時間：15分

- ①にんじん、れんこんは皮をむき乱切りに、こんにゃくも乱切りにしてフライパンにサラダ油を熱して炒める。
- ②①にだし汁と砂糖、みりん、みそを加えて煮汁が少なくなるまで焦がさないように炒り煮にし、器に盛る。

栄養成分 (1人分)



料理人 多々見 洋 管理栄養士 橋本 良子

南瓜まんじゅう



● 材料 (2人分)

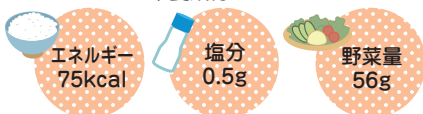
| | |
|------------------|--------------|
| かぼちゃ | 100g |
| えび (ひき肉・チーズ) | 小2尾 (3等分に切る) |
| えだまめ (ぎんなん) | 8粒 |
| 生しいたけ | 1枚 (10g) |
| だし汁 | 60ml |
| 塩 | 少々 (0.2g) |
| 薄口しょうゆ | 小さじ2/3 (4g) |
| みりん | 小さじ2/3 (4g) |
| 片栗粉 | 少々 (1g) |
| 黒こしょう (ゆず、針しょうが) | 少々 |

● 作り方

調理時間：15分

- ①かぼちゃはたね・皮を除き、適当な大きさに切り、10分ほど蒸してつぶす。
- ②えび、えだまめ、生しいたけはサッとゆでておく。
- ③ラップに①の半量をのせ、②を包み、形を整える。
- ④鍋に、だし汁・薄口しょうゆ・みりんを入れ、味をととのえ、水溶性片栗粉でとろみをつける。
- ⑤器に③を盛り、④のあんをかける。上から黒こしょうをふりかける。

栄養成分 (1人分)



アレンジアドバイス

かぼちゃに薄味をつけて、茶巾にすると、お弁当用になります。

きゅうりとセロリの酢の物



● 材料 (2人分)

| | |
|--------------------|----------|
| きゅうり | 1本 (90g) |
| セロリ | 30g |
| 塩 | 少々 (1g) |
| 酢 | 大さじ1 |
| 砂糖 | 小さじ2 |
| 濃口しょうゆ | 小さじ1/2 |
| 針しょうが (大葉・みょうが・ごま) | 少々 |

● 作り方

調理時間：10分

- ①きゅうりは薄い輪切り、セロリはすじを除き、斜め薄切りにし、塩をふっておく。
- ②ボウルに調味料を合わせておく。
- ③①の水気をしっかりしぼり、②とあえる。
- ④③を器に盛り、針しょうがを天盛りにする。

栄養成分 (1人分)



開発の工夫

野菜の下処理の塩は、サッと湯通し冷水にとることで、より減塩となります。

アレンジアドバイス

ちりめんじゃこや桜えび、薄揚げを加えると、栄養価や風味も増します。ねぎやにんにくを加えるとアジアン風になります。

簡単にするポイント

ポリ袋に、1cm角切りにしたきゅうり・セロリ・調味料を入れ、味を絡ませます。冷蔵庫で半日ほど保管して、召し上がっても良いです。

料理人 前田 利幸 管理栄養士 塩谷さち子

茄子と豆腐の揚げ出し



● 材料（2人分）

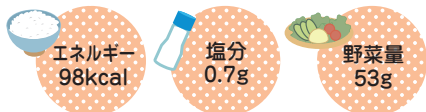
| | |
|-------------|---------------|
| なす | 70g |
| 絹ごし豆腐 | 100g |
| 片栗粉 | 大さじ1 |
| 揚げ油 | 適宜 |
| だし汁 | 100ml |
| 薄口しょうゆ | 大さじ1/2 |
| みりん | 小さじ1 |
| だいこん（おろし） | 30g |
| しょうが（糸かつお） | 少々（4g）（すりおろし） |
| ねぎ（大葉スプラウト） | 少々（2g） |

● 作り方

調理時間：20分

- ①なすはへたを落とし、3cmほどに切り、切り込みを入れておく。水にさらしアクを抜く。
- ②豆腐は2等分し、キッチンペーパーで包み、水気をきっておく。
- ③鍋に、だし汁・薄口しょうゆ・みりんを入れて火にかけ、沸騰後1分ほどで火をとめる。
- ④なすは、水気を取り、皮を下にして揚げる。
- ⑤豆腐は、揚げる直前に片栗粉をつけて、薄く色がつくまで揚げる。
- ⑥④⑤を器に盛り、だしをかける。だいこんおろし・おろししょうがを添え、ねぎをあしらう。

栄養成分（1人分）



アレンジアドバイス
フライパンで揚げ焼きにしても良いでしょう。

簡単にするポイント

なすは、冷やして、だしの味を充分なじませてもおいしいです。
なすは、油と相性がよく、色がきれいに仕上がります。

揚げ里芋の蓮蒸し ぎんあんかけ



● 材料（2人分）

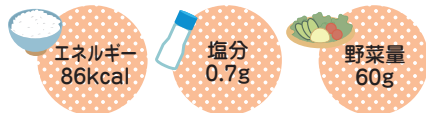
| | |
|---------------|-----------|
| さといも（くわい・生麩） | 1個（30g） |
| 油 | 適宜 |
| れんこん | 100g |
| 卵 | 10g |
| 塩 | 少々（0.2g） |
| えび（かに・鯛・鶏肉） | 2尾 |
| ぎんなん（ゆりね・枝豆） | 2個 |
| だし汁 | 60ml |
| 薄口しょうゆ | 小さじ1弱（5g） |
| みりん | 小さじ1 |
| 片栗粉 | 少々 |
| 練りわさび（木の芽・ゆず） | 少々（1g） |
| 菜の花 | 20g |

● 作り方

調理時間：30分

- ①さといもは皮をむいて4等分にし、素揚げする。えびはサッと火を通し、小さく切る。
- ②ぎんなんは殻をむく。菜の花はサッとゆでて水にとり、しぼる。
- ③すりおろしたれんこんに卵・塩を混ぜていく。
- ④均等に混ぜたら、さといも、えび、ぎんなんとともに、器に入れ、15分蒸す。
- ⑤調味料を合わせ、銀あんを作り、④にかけ、菜の花、わさびを添える。

栄養成分（1人分）



開発の工夫

れんこんのもちもちした生地と、わさびの効いた銀あんがおいしいです。

夏野菜の水貝風 芥子酢味噌



● 材料（2人分）

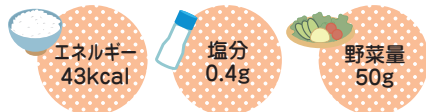
| | |
|---------------|--------------|
| とうがん（太きゅうり） | 30g |
| さといも | 1個 |
| きゅうり | 30g |
| トマト（ミニトマト） | 30g |
| パプリカ（つる豆・オクラ） | 10g |
| みそ | 小さじ1 |
| 砂糖 | 小さじ1・1/3（4g） |
| 白ねりごま | 小さじ1 |
| 酢 | 小さじ1 |
| 練りからし | 少々 |

● 作り方

調理時間：20分

- ①とうがん・さといもは、一口大に切り、ゆでる。きゅうり・トマト・パプリカも食べやすく切り、パプリカはサッとゆでる。
- ②みそと砂糖はよく練り合わせ、火にかける。白ねりごま、酢、からしを加えて混ぜる。
- ③①②を冷蔵庫で冷やし、食べる直前に盛りつける。

栄養成分（1人分）



開発の工夫

白ねりごまを加えることで、コクがでて、薄味でもおいしくいただけます。

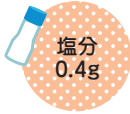
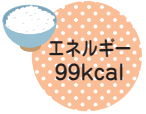
カンパチ刺身の胡麻じょうゆ和え



● 材料（2人分）

| | |
|-----------|---------------|
| かんぱち（刺身用） | 60g |
| ねぎ | 20g（みじん切り） |
| しその葉 | 2枚（千切り） |
| みょうが | 1/2個（2g）（千切り） |
| 焼きのり | 少々（1g）（千切り） |
| すりごま | 小さじ2 |
| （濃口しょうゆ | 小さじ1 |
| だし | 大さじ1 |
| 練りわさび | 少々（1g） |
| だいこん | 60g |
| きゅうり | 20g |

栄養成分（1人分）



● 作り方

調理時間：10分

- ①だいこん、きゅうりは千切りにする。
- ②ねぎ、しその葉、みょうがは切って、水にさらす。
- ③かんぱちはそぎ切りにする。
- ④器に①を敷き、かんぱちを盛る。
- ⑤食べる直前に、②と調味料、焼きのり、すりごまを合わせる。

開発の工夫

だし割りしょうゆを使います。濃口しょうゆを“だし”で割りますが、香りも味も満足できます。お浸しや豆腐などにもよく合います。

アレンジアドバイス

刺身のいろいろな食べ方：①アジの刺身納豆あえ②マグロの刺身とろろかけ③いかの刺身叩きなめこかけ④サーモン刺身のオクラとろろかけ

簡単にするポイント

刺身をサッと湯通しして食べてもおいしいです。

料理人 前田 利幸

管理栄養士 塩谷さち子

トマトバプール もずくソース



栄養成分 (1人分)

エネルギー
56kcal

塩分
0.7g

野菜量
205g

● 材料 (2人分)

| | |
|------------------|-----------------------------------|
| トマト | 中 2 個 (湯むき) |
| <ファルス野菜> (詰める野菜) | |
| きゅうり | 20 g (5mm 角) |
| ながいも | 20 g (5mm 角) |
| セロリ | 10 g (5mm 角) |
| 黄パプリカ | 10 g (5mm 角) |
| オクラ | 20 g (加熱後 5mm 角) |
| わかめ (生) | 20 g (刻み) |
| もずく | 50 g |
| チキンコンソメ | 60ml (固形チキンコンソメ 0.4g (1/13 個)) |
| 薄口しょうゆ | 小さじ 1 |
| バルサミコ酢 | 10ml |
| 砂糖 | 小さじ 1 |

● 作り方

- それぞれの野菜をカット後、ゆでる。オクラは、加熱後 5 mm 角に切る。トマトは、湯むき後芯の方から、くりぬき器を使い中のたねと果肉を取り出し、果肉は包丁で叩いておく。
- もずく酢を作る
鍋に、チキンコンソメ・薄口しょうゆ・砂糖・バルサミコ酢を混ぜ加熱し、冷却後もずくと混ぜ合わせる。
- <トマトのファルスを作る>
①のファルス野菜とトマト果肉をボウルに入れ混ぜ合わせ、くり抜いたトマトに詰める。
④深めの皿に③のトマトを置き、まわりに②のもずく酢を流しこむ。

調理時間：30分

開発の工夫

容量が決まっているトマトの詰め物です。食材のバランスに工夫しました。

アレンジアドバイス

ファルス野菜に香味野菜を刻んで加えたり、りんごなども加えても良いです。

簡単にするポイント

ファルス野菜を外してトマトをスライスして、もずく酢をかけても良いでしょう。

茸の軽いマリネと旬菜のサラダ



栄養成分 (1人分)

エネルギー
96kcal

塩分
0.6g

野菜量
67g

● 材料 (2人分)

| | |
|----------|--------------------|
| <茸マリネ> | |
| えのきたけ | 40 g (1/2 長さにカット) |
| しいたけ | 40 g (1/6 カット) |
| しめじ | 40 g (ほぐす) |
| たまねぎ | 20 g (みじん切り) |
| にんにく | 4 g (みじん切り) |
| 白ワインビネガー | 25ml |
| オリーブ油 | 小さじ 1 |
| 粒マスタード | 小さじ 1 |
| ピンクペッパー | 適宜 |
| パセリ | 適宜 (みじん切り) |
| 塩 | 小さじ 1/6 (1g) |
| <旬彩サラダ> | |
| サニーレタス | 15 g (食べやすい大きさに切る) |
| レタス | 15 g (食べやすい大きさに切る) |
| レッドオニオン | 15 g (スライス) |
| レッドキャベツ | 15 g (千切り) |
| ミニトマト | 3 個 (1/2 カット) |
| かいわれ大根 | 10 g |
| 黄パプリカ | 10 g (スライス) |

● 作り方

- それぞれ野菜をカットする。
- フライパンにオリーブ油をひき、にんにくときのご3種を入れ炒める。次に白ワインビネガーを加え、塩と粒マスタードで味をととのえる。最後にたまねぎとパセリのみじん切りを加え冷却する。
- 皿に旬菜野菜を敷き、中心にきのこマリネを盛りつけ、全体にピンクペッパーを飾る。

調理時間：30分

開発の工夫

きのこの味を生かし、彩り野菜と組み合わせました。

アレンジアドバイス

カレーパウダーをきのこにアクセントとして加えても良いです。ポイルチキンなど添えてオードブルにどうぞ。

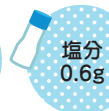
簡単にするポイント

きのこを炒め、熱いうちに市販のドレッシングとあえれば、にんにく・たまねぎ・油・酢・マスタードが不要です。

かにかまとトマトのヴェリーヌ



栄養成分 (1人分)



● 材料 (2人分)

| | |
|---|--|
| かに風味かまぼこ 卵 | 2本 (20g) 1/2個 (固ゆでにし黄身、 白身別々に裏ごし) |
| トマト | 1/2個 (85g) (湯むき たね取り さいの目切り) |
| マヨネーズ お好みサラダ (レタス、チレニス、サラダ 菜 etc) | 大さじ1 60g (小さめにカット) |
| 塩 | ひとつまみ (0.4g) |
| こしょう | 少々 |
| 香草類 (セージ、イタリパ等) | 適宜 (みじん切り) |

開発の工夫

花束をイメージしての具材のバランスが大事です。

アレンジアドバイス

まぐろやサーモン (生食用) などの5mm角のさいの目切りをマヨネーズとあえて詰めると豪華です。

簡単にするポイント

グラスの器への具材の詰め方を順番を決めずにナチュラルに盛りつけます。

調理時間: 20分

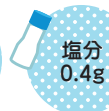
● 作り方

- かに風味かまぼこは手でほぐし、ゆで卵、野菜類はそれぞれ下処理をする。
- ボウルに分量の半分のかに風味かまぼこ・トマト・お好みサラダをマヨネーズであえ、塩、こしょうしグラスに敷く。次に残りのトマト・かに風味かまぼこ、①のゆで卵の白身・黄身の順に重ね盛る。最後に香草のみじん切りを飾り仕上げる。

ピーラーベジタブルのイタリア風



栄養成分 (1人分)



● 材料 (2人分)

| | |
|----------|----------------------|
| にんじん | 30g |
| だいこん | 30g |
| きゅうり | 30g |
| ドライトマト | 10g (小口切り) |
| ぎょうざの皮 | 1枚 (1/2半円カットし素揚げ) |
| <ドレッシング> | |
| オリーブ油 | 大さじ4/5 (10g) |
| 米酢 | 40ml |
| 水 | 10 ~ 15ml |
| 白ワイン | 大さじ1/2 |
| バルサミコ酢 | 大さじ1/2 |
| 練りマスタード | 小さじ1 (6g) |
| アンチョビ | 小さじ1/2 |
| パルメザンチーズ | 大さじ1/2 |
| タバスコ | 適宜 |
| 柚子こしょう | 小さじ1/4 (1.5g) |

開発の工夫

イタリア風ドレッシング、バルサミコ酢・アンチョビ・パルメザンチーズを使いドレッシングを作り、隠し味に柚子こしょうを用いました。

アレンジアドバイス

野菜をゆでて、甘酢に漬けても良いです。アンチョビをいれるに代えても良いです。柚子こしょうの代わりに粒マスタード、和からし、コチジャン、豆板醤を使ってもおいしいです。

調理時間: 25分

● 作り方

- にんじん・だいこん・きゅうりは、ピーラーを使い皮をむく。ボウル3個に氷水を作り、それぞれの野菜をピーラーで均一の薄さにむき、氷水につける。野菜がパリパリになったら氷水から上げて、キッチンペーパーで水分を取り除く。
- <ドレッシングを作る> ボウルに練りマスタード・アンチョビ・柚子こしょうを入れ、白ワインを加え混ぜる。オリーブ油・米酢・水・バルサミコ酢も順次かくはんしながら加える。仕上げにパルメザンチーズ・タバスコを加え、ドレッシングを仕上げる。
- グラスに①を交互に入れ、ドライトマトと素揚げしたぎょうざの皮を飾る。器に入れた②を添える。

簡単にするポイント

市販のいろいろなドレッシングでも楽しめます。ぎょうざの皮は、揚げずにオーブントースターなどで焼いても良いです。

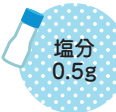
野菜とビーフのトマトグラタン



● 材料（2人分）

| | |
|--------------------------|-----------------------------|
| (ミートソース)※市販ミートソースを使っても良い | |
| 牛肉(ひき肉) | 20g |
| バター | 4g |
| にんにく | 0.5g(みじん切り) |
| たまねぎ | 25g(みじん切り) |
| にんじん | 5g(みじん切り) |
| 塩 | ひとつまみ(0.1g) |
| こしょう | 少々 |
| 小麦粉 | 小さじ2/3(2g) |
| コンソメ | 50ml (固形コンソメ0.3g(1/16個)) |
| トマトケチャップ | 小さじ1(5g) |
| ウスターソース | 小さじ1/3(2g) |
| ローリエ | 1/4枚 |

栄養成分(1人分)



| | |
|----------|-----------------|
| ズッキーニ | 40g(5mm厚さにスライス) |
| なす | 40g(5mm厚さにスライス) |
| トマト | 40g(5mm厚さにスライス) |
| パン粉 | 大さじ2(6g) |
| パルメザンチーズ | 大さじ1(6g) |

● 作り方

<ミートソース>

①鍋にバターを溶かし、弱火でにんにくを1～2分炒め、中火にしてたまねぎを加え色づくまでよく炒める。(7～8分) にんじんを加えさらに炒める。

②①にひき肉を加え、ひき肉の色が変わったら、塩、こしょうして小麦粉をふり込み、弱火で3～4分炒める。

③②の中に、コンソメ、トマトケチャップ、ウスターソース、ローリエを加えてかき混ぜながら煮立てる。とろみがついたら弱火にし、半量になるまで静かに煮続ける。出来上がったならローリエは取り除く。

<トマトグラタン>

④天板にクッキングシートを敷き、ズッキーニとなすをグリルする(200℃で7～8分)。

⑤グラタン皿にミートソースをひき、ズッキーニとなす、トマトのスライスを並べる。上にパン粉とパルメザンチーズをふりかけて、180℃のオーブンで6～7分焼く。

調理時間：45分

チキンの柔らか蒸し ブロッコリーとアボカドのディップ



● 材料（2人分）

| | |
|--------|-----------------------|
| 若鶏むね肉 | 50g |
| だいこん | 20g(千切り) |
| にんじん | 10g(千切り) |
| きゅうり | 20g(輪切り) |
| ブロッコリー | 20g(小房に分けてゆでる) |
| ミニトマト | 40g(くし形の適当な大きさに切り分ける) |

(ディップソース)

| | |
|---------------------------------|--------------|
| アボカド | 3g |
| ブロッコリー | 5g |
| (上記のブロッコリーとともにゆで、ソースの分を取り分けておく) | |
| 牛乳 | 10g |
| マヨネーズ | 大さじ1(12g) |
| 塩 | 小さじ1/8(0.8g) |

栄養成分(1人分)



● 作り方

①鶏むね肉を加熱する。

鶏むね肉をナイロン袋に入れる(A)

鍋にお湯をわかし、火を止めて(A)を入れて、余熱でじっくり火を通す。

(ディップソースを作る)

②ソース用のブロッコリーとアボカド、牛乳、マヨネーズと塩と一緒にミキサーにかける。

③鶏肉、野菜を皿に盛り、ディップソースを添える。

アレンジアドバイス

ディップソースは、ミキサーにかけるとなめらかになります。多めの量の方が作りやすいです。少量を作る時は、マヨネーズに牛乳、みじん切りにしたアボカドとブロッコリー、塩を加えて混ぜ合わせても良いです。

簡単にするポイント

鶏むね肉は、パサつきを気にされることが多いですが、ナイロン袋に入れて余熱で加熱するとしっとりとできあがりします。

調理時間：40分

ルッコラとみず菜 ガス海老のサラダ



● 材料（2人分）

| | |
|-------|------------|
| ルッコラ | 60g |
| 水菜 | 40g |
| 赤たまねぎ | 20g |
| ガス海老 | 20g |
| にんにく | 1片 |
| オリーブ油 | 小さじ2（8g） |
| 塩 | 小さじ1/6（1g） |

栄養成分（1人分）



● 作り方

調理時間：15分

- ①ルッコラと水菜を軸と上の部分に分け、水につける。赤たまねぎはスライスして、水につける。
- ②にんにくは潰してフライパンにオリーブ油とともに香りを出すように炒める。
- ③②のにんにくを取り出し、そのフライパンでガス海老を5分程度じっくりと炒め、塩を加える。
- ④③にルッコラと水菜の軸を入れてサッと炒める（15秒程度）。
- ⑤④を皿に盛りつけ、ルッコラ、水菜の上の部分、赤たまねぎをのせる。

アレンジアドバイス

生の野菜を入れる前にゆでたスパゲッティを加えて温製の Pasta、または冷製でサラダ仕立ての Pastaにも応用できます。

簡単にするポイント

ガーリックオイルをまとめて作って保存しておくことでより早く、そしていろいろな料理にも使えて便利です。

パンのトマト煮込み



● 材料（2人分）

| | |
|---------|--------------------------------|
| トマト | 大1個（200g） |
| にんにく | 1/2片（3g） |
| たまねぎ | 60g（うす切り） |
| オリーブ油 | 小さじ1強（5g） |
| 塩 | ひとつまみ（0.6g） |
| チキンコンソメ | 150ml （固形チキンコンソメ0.9g（1/5個）） |
| 砂糖 | 小さじ1/3（1g） |
| フランスパン | 30g |
| パセリ | 適宜（みじん切り） |
| 黒こしょう | 少々 |

栄養成分（1人分）



● 作り方

調理時間：15分

- ①にんにくは潰してオリーブ油で香りを出すようにしてじっくり炒める。
- ②①にたまねぎのスライスを入れて色づく程度に炒め、塩を加える。
- ③②に粗みじんにしたトマトを加えて煮詰める。
- ④③にチキンコンソメ、砂糖、パンを加えて、パンがやわらかくなったら器に盛りつける。
- ⑤④にパセリ、黒こしょうをふりかける。

アレンジアドバイス

チーズをふりかけて、ワインのおつまみとしても合う料理になります。

簡単にするポイント

あまったパンはラップなどをせずに、網の上のせて完全に乾燥させておけば、長期の保存が可能になりますし、使いたいときにすぐに必要分だけを割って作ることができます。

中華

ブロッコリーとカリフラワーの蟹蒲鉾のあんかけ



栄養成分 (1人分)

エネルギー
69kcal塩分
0.9g野菜量
50g

● 材料 (2人分)

カリフラワー 50g (小房に分ける)
 ブロッコリー 50g (小房に分ける)
 かにかまぼこ 15g (細かくほぐす)
 卵黄 1/2 個分
 スープ 100ml
 酒 小さじ1
 塩 小さじ1/6 (1g)
 砂糖 小さじ1/8 (0.2g)
 うま味調味料・こしょう 各少々
 水溶き片栗粉 適量
 卵白 1/2 個分

● 作り方

調理時間：10分

- カリフラワーとブロッコリーは塩(分量外)を入れたお湯でゆでて、ザルにあげ、皿に盛りつける。
- 卵黄はボウルで湯せんし、混ぜながら固める。
- あん用の調味料を鍋で沸かし、かにかまぼこ②の卵黄を加え、水溶き片栗粉でとろみをつけ、卵白を手早く混ぜ入れて①の皿にかける。

開発の工夫

卵黄を湯せんしてあんと混ぜ合わせることで彩り良くできます。

アレンジアドバイス

軽い塩味のアんですから、どんな野菜やきのご類にも合います。ゆで上げてアーンをかけてください。

白菜の甘酢漬け



栄養成分 (1人分)

エネルギー
47kcal塩分
0.6g野菜量
65g

● 材料 (2人分)

はくさい 120g
 塩 小さじ1
 にんじん 10g (細切り)
 酢 大さじ1
 砂糖 大さじ1
 うま味調味料 少々
 かけ油
 (ごま油 小さじ1/4 (1g)
 サラダ油 小さじ1/4 (1g)
 山椒の実(乾燥) 少々
 鷹の爪 少々

● 作り方

調理時間：10分

- はくさいは根元の固い部分を除き、繊維に沿って長さ7~8cmの細切りにする。
- ①に塩をまぶして混ぜ、1時間ほど重石をして水分を出す。
- にんじんも同じ長さの細切りにする。
- ボウルに酢・砂糖・うま味調味料を混ぜ合わせる。
- ①のはくさいを流水で塩分を流し、水分をしぼり、にんじんとともにバットに並べ、④の甘酢をかけ浸す。
- 鍋にかけ油を入れ、山椒の実と鷹の爪を加え、温度を上げ、こし網でこしながら⑤にかける。

アレンジアドバイス

キャベツやきゅうりなどで作ってもおいしいです。

簡単にするポイント

はくさいを電子レンジで2~3分加熱し、水気をしぼり、調味料に漬けても良いです。
 かけ油はラー油で代用することもできます。

とうみょうの冷やし和え



栄養成分 (1人分)

エネルギー
44kcal塩分
0.6g野菜量
55g

● 材料 (2人分)

とうみょう 100g
 にんじん 10g
 かにかまぼこ 1/4 袋 (15g)
 しょうゆ 小さじ2/3 (4g)
 酢 小さじ2/3 (3.3g)
 ごま油 小さじ2/3 (2.6g)
 砂糖 小さじ2/3 (2g)
 練りからし 小さじ1/6 (1g)
 昆布茶 小さじ1/6 (0.3g)

● 作り方

調理時間：10分

- とうみょうを水洗いして根の部分を切り、さらに二等に切る。
- かにかまぼこをほぐしておく。
- にんじんは千切りにし、とうみょうとともに、乾いりにする。
- ボウルに調味料を全て入れてよく混ぜ合わせ、②③を加えてあえる。

アレンジアドバイス

他の野菜「もやし、黄ニラ」などを加えてもカラフルでおいしいです。

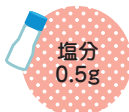
料理人 川上 清 管理栄養士 塩谷さち子

中華

酸味と辛味入り彩り野菜の細切り炒め



栄養成分（1人分）



● 材料（2人分）

| | |
|--------|--------------|
| まごも昔 | 25g |
| じゃがいも | 25g |
| にんにくの芽 | 25g |
| にんじん | 20g |
| たまねぎ | 20g |
| キャベツ | 20g |
| スープ | 大さじ1/2 |
| 米酢 | 小さじ2 |
| 塩 | 小さじ1/6（1g） |
| グラニュー糖 | 小さじ1/8（0.5g） |
| こしょう | 少々 |
| サラダ油 | 大さじ1/2 |
| しょうが | 少々（みじん切り） |
| 鷹の爪 | 適量（粗みじん切り） |
| 片栗粉 | 小さじ1（水溶き） |

● 作り方

- ①材料はすべて細切りにして長さもそろえておく。火の入りづらいものから順にサッと塩ゆでをしてザルにあける。
- ②調味料Aをボウルに混ぜて、水溶き片栗粉も少々加えておく。
- ③鍋に油を馴染ませ、しょうがと鷹の爪を炒め、①を加えて炒める。さらに②の調味料を加え、手早く炒め上げ、お皿に盛りつける。

開発の工夫

この料理は材料を選ばず、野菜炒めに酸味と辛味を加えて食欲増進を図りました。

アレンジアドバイス

炒める前に野菜を塩ゆでして、ヘルシーでなおかつシャキッと炒め上げます。

調理時間：15分

野菜の湯葉巻き 生姜ソース添え



栄養成分（1人分）



● 材料（2人分）

| | |
|---------------|----------------|
| 中華湯葉 | 1枚 |
| もやし | 70g |
| セロリ（季節の野菜でOK） | 15g（細切り） |
| ピーマン | 2/3個（細切り） |
| にんじん | 15g（細切り） |
| えのきたけ | 15g |
| ハム | 薄切1枚（15g）（細切り） |
| こしょう | 少々 |
| 水溶き小麦粉 | 適量 |
| ごま油 | 小さじ2 |
| しょうが | 小さじ2/3（すりおろし） |
| 濃口しょうゆ | 小さじ1と1/2 |
| 酢 | 小さじ1/2 |
| 砂糖 | 小さじ1/2弱 |
| ごま油 | 小さじ2/3（2.6g） |

● 作り方

- ①ハム以外の材料は順にゆでて冷まし、水気を良く切る。さらにキッチンペーパーで水気をふき取る。
- ②ボウルに①とハムを入れ、こしょうで下味をつける。
- ③湯葉は三等分にして、ぬれ布巾等で挟んでしんなりさせ、台に広げる。
- ④③の中央部分に②をおき、巻いていく。最後に水に溶いた小麦粉をつけ、とめる。
- ⑤調味料Aを合わせつけタレを作る。
- ⑥鍋にごま油を敷き、④の両面を焼く。適当にカットしてお皿に盛りつけ、つけタレを添える。

アレンジアドバイス

油あげ（薄揚げ）を湯葉の代用とし、根野菜（にんじん・ごぼう）を巻くと食感も変わり、これもまた、おいしくいただけます。

調理時間：15分