



# 豆腐団子のレタス包み蒸し



メニュー開発メンバーからひとこと

栄養成分  
(1人分)



エネルギー  
230kcal



塩分  
1.2g



野菜量  
103g

料理人 田中 剛

豆腐を使ったヘルシーでボリュームのあるお料理です。かにのうま味としょうがの風味を生かしています。

管理栄養士 橋本 良子

たんぱく質豊富な食材とたっぷり野菜の組み合わせです。特にレタスで包むことで口当たりのやわらかさもあり高齢者の皆様にも食べやすく、作りやすいお料理です。

## ● 材料 (2人分)

木綿豆腐	2/5 丁 (120g)
豚ひき肉	100g
ごぼう	4cm (20g)
しょうが	ひとかけ (6g)
レタス	1/2 玉 (160g)
にんじん	2cm (20g)
ぶなしめじ	1/6 株 (20g)
かに風味かまぼこ	20g
溶き卵	1/2 個 (25g)
塩	小さじ 1/6 (1g)
こしょう	少々
片栗粉	小さじ 2 (6g)
水	100ml
ごま油	小さじ 1 (4g)
濃口しょうゆ	小さじ 1 (6g)

## ● 作り方

調理時間：20分

- ①木綿豆腐は重しをして水切りしておく。
- ②レタスは熱湯にくぐらせてしんなりさせる。
- ③ごぼうは皮をむいてみじん切り、しょうがは皮をむいてすりおろす。
- ④豚ひき肉に①③と塩、こしょう、溶き卵、片栗粉小さじ1を合わせてよく混ぜ6等分する。
- ⑤レタスを広げて④を包む。
- ⑥にんじんは皮をむいて5mm厚さの輪切り、石づきをとってばらしたしめじ、⑤を蒸し器に入れて10分蒸す。
- ⑦水とかに風味かまぼこ、ごま油、濃口しょうゆを煮立て、片栗粉小さじ1を水溶きして加えたとろみあんを作る。
- ⑧⑥を器に盛り、上から⑦のとろみあんをかける。

## 開発の工夫

キャベツよりやわらかく包みやすいレタスを使うことで小さな一口サイズも作れます。

しょうがとともにごま油の風味をプラスして風味良く仕上げました。

## アレンジアドバイス

やわらかいキャベツの季節にはレタスの代わりに使って作ってみましょう！ゆでずにレンジで加熱しても良いです。

和食



# 豆乳鍋



メニュー開発メンバーからひとこと

栄養成分  
(1人分)



エネルギー  
201kcal



塩分  
1.4g



野菜量  
100g

料理人 田中 剛

豆乳だし汁にいろんなうま味加わり、薄味でもおいしく食べられ、ボリュームもあります。

管理栄養士 橋本 良子

豆乳は大豆の栄養である大豆たんぱく、脂質、炭水化物がバランスよく含まれる食品です。鍋にすることで野菜と一緒にしっかりと栄養をとることができ、寒い季節に免疫力を高める効果も期待できます。

## ● 材料 (2人分)

若鶏 もも肉 (皮なし)	100g
(豚肉でもおいしくなります。)	
べにざけ (生)	1 切れ (80g)
はくさい	100g
にんじん	4cm (40g)
長ねぎ	10cm (30g)
しゅんぎく	1/3 束 (30g)
ぶなしめじ	1/6 株 (20g)
かつお・昆布だし	160ml
豆乳	160ml
赤みそ	小さじ2
濃口しょうゆ	小さじ1
本みりん	小さじ2

## ● 作り方

調理時間：20分

- ① 鶏もも肉は一口大のそぎ切り、べにざけも一口大に切る。
- ② はくさいは一口大に、にんじんは食べやすい大きさの短冊切りに、ねぎは斜めに切る。
- ③ しゅんぎくはかたい茎を除き、しめじも石づきを切ってほぐす。
- ④ 土鍋に①②③の材料を並べて入れ、だし汁、豆乳、赤みそ、しょうゆ、みりんを合わせた汁を加えて煮る。
- ⑤ 野菜がやわらかくなったら器に取り分けながら食べる。

## 開発の工夫

豆乳に相性のよい味噌を加えることで味がまろやかでおいしい鍋になりました。

## アレンジアドバイス

鍋の具が少なくなったらご飯を入れておじやチーズを加えたリゾットもおいしくなります。

和食



# 牛肉のヘルシーカツ 山椒味噌ソース



栄養成分  
(1人分)



エネルギー  
246kcal



塩分  
1.1g



野菜量  
100g

メニュー開発メンバーからひとこと

## 料理人 多々見 洋

パン粉に粉チーズを混ぜて風味をプラスし、ボリュームアップさせました。オリーブ油で揚げ焼きにすることでヘルシーな仕上がりになります。

## 管理栄養士 橋本 良子

ヘルシーなカツに仕上げてありますが、付け合わせの野菜と山椒風味のkokoroのある味噌ソースがポイントです。緑黄色野菜のパプリカはカロテンやビタミンCも多く、まいたけも免疫力を高めてくれます。

## ● 材料 (2人分)

牛もも肉 (赤身) (豚もも肉でも可)	120g
赤ワイン	小さじ2
小麦粉	大さじ1弱 (8g)
卵	1/2 個弱 (20g)
パン粉	大さじ5 (15g)
パルメザンチーズ	大さじ2/3 (4g)
オリーブ油	大さじ3弱 (34g)
赤みそ	大さじ1/2 (9g)
白みそ	小さじ1
はちみつ	小さじ1/3 (2g)
粉さんしょう	少々
かつお・昆布だし	60ml
赤パプリカ	1個 (40g)
黄パプリカ	1個 (40g)
ブロッコリー	60g
まいたけ	60g
ミニトマト	2個 (60g)

## ● 作り方

調理時間：20分

- ①牛もも肉に赤ワインをふり、小麦粉、溶き卵、パルメザンチーズを混ぜたパン粉の順に衣をつける。
- ②パプリカはたねを取って千切りに、ブロッコリーは小房に分け、まいたけはほぐしてそれぞれサッとゆでる。
- ③だし汁に赤みそ、白みそ、はちみつ、粉さんしょうを合わせて山椒味噌を作る。
- ④オリーブ油を熱して①の両面をカリッと焼いて器に盛り、②とミニトマトを添える。
- ⑤山椒味噌ソースをかける。

## 開発の工夫

脂肪の少ない赤身を使っているので、ヘルシーな仕上がりますが、チーズでおいしさがアップしています。

## アレンジアドバイス

脂肪の少ない鶏肉や豚もも肉に代えてもおいしいです！！



# 牡蠣と野菜のカレー風味かき揚げ



栄養成分  
(1人分)



エネルギー  
243kcal



塩分  
1.4g



野菜量  
100g

メニュー開発メンバーからひとこと

## 料理人 多々見 洋

衣にカレー粉を加えて食欲のわくカレー風味のかき揚げです。  
冷蔵庫に残った野菜を上手に利用して作れる逸品です。

## 管理栄養士 橋本 良子

牡蠣は海のミルクと言われるほど栄養豊富な食品で、疲労回復、貧血予防に有効です。ビタミンの多い野菜と一緒に調理することで栄養バランスの良いレシピとなっています。

## ● 材料（2人分）

かき		8個 (70g)
たまねぎ		1/2個 (100g)
にんじん		4cm (40g)
じゃがいも		1/3個 (60g)
生しいたげ		2個 (40g)
だいこん		1cm (60g)
天ぷら衣	てんぷら粉	1/2カップ (50g)
	カレー粉	小さじ1
	水	80ml
揚げ油		適宜
天つゆ	かつお・昆布だし	300ml
	濃口しょうゆ	小さじ1
	薄口しょうゆ	小さじ1/2 (3g)
	本みりん	大さじ1/2弱 (10g)

## ● 作り方

調理時間：25分

- ①たまねぎ、にんじん、じゃがいもは皮をむき千切り、しいたげも薄切りにする。
- ②かきはよく洗い、サッと熱湯をかけておく。
- ③天ぷら衣をよく混ぜ合わせておく。
- ④天ぷら衣に①②を入れて、熱した揚げ油でかき揚げを作り十分に油をきり、器に盛る。
- ⑤天つゆの材料を煮立てて、だいこんはおろして添える。

## 開発の工夫

かき揚げの衣にカレー粉を加えることで、香りのよいかき揚げとなり、食欲のわく一品となっています。

## アレンジアドバイス

かきと同じくタウリンや鉄分の多いあさりを使ったかき揚げもお試しください。

和食



# 加賀蓮根の飛竜頭 カニ生姜あんかけ



メニュー開発メンバーからひとこと

栄養成分  
(1人分)



エネルギー  
243kcal



塩分  
1.1g



野菜量  
125g

料理人 多々見 洋

加賀蓮根をつなぎにしたもちりとした飛竜頭でかにのうま味としょうが風味のあんをかけて脂っこさも抑えられます。

管理栄養士 橋本 良子

加賀野菜の蓮根を使っています。蓮根の主成分はでんぷんで食物繊維やビタミンCも多く、塩分の排泄を助けるカリウムも多い野菜です。油との相性もよく、おいしく食べられ、ごちそうにもなる一品です。

## ● 材料 (2人分)

れんこん	160g
木綿豆腐	160g
にんじん(皮なし)(いんげんやピーマン)	40g
ぎんなん	20g
ひじき	6g
ながいも	60g
こまつな	40g
かつお・昆布だし	150ml
濃口しょうゆ	小さじ1
薄口しょうゆ	小さじ1/2 (3g)
本みりん	小さじ2
ずわいがに(ゆで)(かに風味かまぼこ)	40g
片栗粉	小さじ2
しょうが	10g
ゆずの皮(白髪ねぎ)	5g
揚げ油	適宜

## ● 作り方

調理時間：30分

- ①れんこんは皮をむいてすりおろす。
- ②ひじきは水で戻し、にんじん、ぎんなんは粗みじん切り、だし汁(50ml)、薄口しょうゆ、みりん(小さじ1)で煮る。
- ③こまつなは4~5cm長さに切り1分ほどゆで、豆腐も2~3分ゆでてザルにあげて水気を切り、ながいもはすりおろす。
- ④こまつな以外の材料を全部混ぜ合わせて4等分して丸め、少し低めに熱した揚げ油(170℃程度)でゆっくり揚げろ。
- ⑤かにの身と残りのだし汁、濃口しょうゆ、みりん、おろししょうがをひと煮立ちさせて水溶き片栗粉でとろみをつける。
- ⑥器に揚げた飛竜頭を盛り⑤をかけ、ゆでたこまつなときざんだゆずの皮を上飾る。

## 開発の工夫

つなぎのれんこんでふわふわした食感となり、高齢の方にも食べやすくなっています。

## アレンジアドバイス

中にきざんで入れる野菜はいんげんやピーマンにしたり、かに風味かまぼこやきのこのあんにしてもおいしいです。

和食



# 鯖のからし風味焼き



メニュー開発メンバーからひとこと

**料理人 多々見 洋**

風味づけにからしを使いました。  
いろんな魚に応用できます。野菜も豊富にとれます。

**管理栄養士 橋本 良子**

鯖はどんな調理法にも合う魚で、魚類の中ではカリウムが多く、塩分排泄の効果が期待できます。たんぱく質が豊富で脂質も適度にあり、利用に便利な食材です。

栄養成分  
(1人分)



エネルギー  
220kcal



塩分  
1.1g



野菜量  
100g

## ● 材料（2人分）

さわら	2切れ（200g）
酒	小さじ2
薄口しょうゆ	大さじ1/2（9g）
からし	大さじ1
しいたけ	2個（40g）
だいこん	2cm（120g）
赤パプリカ	1個（30g）
黄パプリカ	1個（30g）
長ねぎ	10cm（20g）

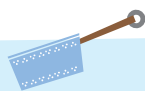
## ● 作り方

調理時間：30分

- ① さわらは酒、薄口しょうゆ、からしを混ぜた中につけて下味をつけておく。
- ② だいこんは短冊切り、パプリカは細切りにし、ねぎは小口切りにする。
- ③ さわらをグリルで焼き、だいこん、パプリカ、しいたけは①の漬け汁を絡めてレンジで1～2分加熱する。
- ④ 器にさわらと野菜を盛り合わせ、ねぎを散らす。

## 開発の工夫

魚の漬け汁も野菜の味つけ用の調味料として使います。





# ささ身松前蒸しとたっぷりサラダ



メニュー開発メンバーからひとこと

栄養成分  
(1人分)



エネルギー  
218kcal



塩分  
1.0g



野菜量  
113g

## 料理人 田中 剛

昆布のうま味を効かせました。  
野菜も豊富でとてもヘルシーな一品です。

## 管理栄養士 橋本 良子

昆布の自然に含んだ塩分やうま味で調味料を減らすことができます。  
ごま油や一味唐辛子を使ってさらに風味も味もはっきり感じられるものになります。

## ● 材料 (2人分)

若鶏ささ身	300g
長ねぎ	20g
しょうが	5g
刻み昆布	8g
日本酒	小さじ2
塩	ひとつまみ (0.2g)
水菜	20g
もやし	60g
レタス	60g
トマト	60g
日本酒	大さじ1
濃口しょうゆ	小さじ1 (6g)
ごま油	小さじ1
一味とうがらし	少々 (0.2g)

## ● 作り方

調理時間：20分

- ①しょうがは皮をむき、ねぎとともに千切りにし、一口大のそぎ切りにしたささ身、刻み昆布、酒、塩を合わせて10分蒸す。
- ②もやしはサッと蒸し、レタスは一口大にちぎり、水菜は3cm長さに切り、トマトは薄切りにする。
- ③器にもやしと水菜を敷き、上に①を盛り、レタス、トマトを添える。
- ④③に日本酒、濃口しょうゆ、ごま油、一味とうがらしを混ぜたドレッシングを添える。

和食



# 鱈と白子の吉野煮



メニュー開発メンバーからひとこと

栄養成分  
(1人分)



エネルギー  
202kcal



塩分  
1.0g



野菜量  
100g

## 料理人 田中 剛

昆布とかつおのだしでしっかり煮たたらに薄味でもおいしいあんかけです。調理時間も短く和食らしい一品。火を止めて味を含めます。

## 管理栄養士 橋本 良子

おいしい季節の食材を上手に組み合わせたお料理です。脂肪分が少なく子どもからお年寄りまで無理なく食べられ、加熱してもかたくならず消化の良い食材です。

## ● 材料 (2人分)

まだら	200g
まだら 白子	100g
万能ねぎ (長ねぎ)	20g
にんじん	60g
かぶ	60g
ブロッコリー	60g
かつお・昆布だし	150ml
砂糖	小さじ1
濃口しょうゆ	小さじ1
日本酒	小さじ2
みりん	小さじ2
片栗粉	大さじ2
水溶き片栗粉	大さじ1

## ● 作り方

調理時間：20分

- ①たらと白子を一口大に切り、水分をキッチンペーパーなどで拭いておく。
- ②にんじんは飾り切り、かぶは皮をむき3cm長さの拍子木切りに、ねぎも3cmに切り、ブロッコリーは小房に分ける。
- ③①に片栗粉をまぶし、調味料を入れて煮立てだし汁に入れて4~5分煮て火を通し、器に盛る。
- ④③のだし汁ににんじん、かぶを入れて煮、やわらかくなったらねぎ、ブロッコリーを加えひと煮立ちさせ火を止める。
- ⑤たらと白子を盛った器に野菜を盛り合わせ、残っただし汁に水溶きの片栗粉でとろみをつけて上からかける。

## アレンジアドバイス

エネルギーをもう少しプラスしてもよい時は片栗粉をまぶし、油で揚げた後に煮てもよいでしょう。





和食



# 豆腐の鰻かば焼き風



メニュー開発メンバーからひとこと

栄養成分  
(1人分)



エネルギー  
246kcal



塩分  
0.6g



野菜量  
100g

料理人 田中 剛

豆腐は味がしっかりつきおいしい一品になります。ナッツを加えて食感にもアクセントを加えました。

管理栄養士 橋本 良子

ナッツ類は良質な不飽和脂肪酸が多く、アンチエイジングに良い食材です。カロリーに気をつけて利用してみましょう。

## ● 材料（2人分）

木綿豆腐	1/2 丁（150g）
つくねいも	60g
バターピーナッツ	10g
カシューナッツ	10g
片栗粉	大さじ1強（10g）
焼きのり	1枚（2g）
揚げ油	適宜
砂糖	小さじ1
濃口しょうゆ	小さじ1
本みりん	小さじ1
粉さんしょう	少々（0.4g）
たまねぎ	1/2 個（100g）
にんじん（アスパラガス）	40g
かぶ	1/2 個（60g）
塩	ひとつまみ（0.2g）

## ● 作り方

調理時間：20分

- ①木綿豆腐は水切りし、おろしたつくねいも、ピーナッツ、カシューナッツとともにすり鉢でする。
- ②焼きのりを4等分して上①をのせて平たく形作り、上から片栗粉をふり、熱した揚げ油で揚げる。
- ③砂糖、しょうゆ、みりんを合わせてタレを作り②に塗り、粉さんしょうをふり器に盛る。
- ④たまねぎ、かぶは皮をむきくし型に切って、にんじんは細切りにして、フライパンで炒めて塩をふり③に添える。

和食



# 手作りさつま揚げ 蒸し野菜添え



栄養成分  
(1人分)



エネルギー  
222kcal



塩分  
0.7g



野菜量  
168g

メニュー開発メンバーからひとこと

## 料理人 多々見 洋

ご家庭で残った野菜などをいろいろ入れて作ってみましょう！  
オリーブ油を使って揚げ焼きでも大丈夫です。

## 管理栄養士 橋本 良子

野菜は蒸し野菜にすると量も減って食べやすくなりますので、生野菜と温野菜のそれぞれの利点を知りましょう。  
温野菜は抗酸化力が期待できたり、栄養素も吸収されやすくなると言われています。

## ● 材料（2人分）

たらすり身	150g
ながいも	50g
マヨネーズ	大さじ1弱（10g）
紅しょうが	5g
きくらげ（乾燥）	1g
ゆでたけのこ	60g
キャベツ	100g
にんじん	4cm（40g）
もやし	40g
れんこん	40g
揚げ油	適宜
和風ドレッシング	小さじ1
だいこん	40g
一味とうがらし	少々
万能ねぎ	10g

## ● 作り方

調理時間：30分

- ①きくらげは水に戻し細かくきざむ。たけのこもみじん切りにする。
- ②たらのすり身に皮をむいてすりおろしたながいもと紅しょうがのみじん切り、①とマヨネーズを混ぜ合わせる。
- ③揚げ油を熱して②を薄い小判型にしたものを揚げる。
- ④キャベツ、皮をむいたにんじん、れんこんは一口大に切り、もやしと一緒に5～6分蒸す。
- ⑤だいこんおろしに一味とうがらしと小口切りの万能ねぎを合わせる。
- ⑥器に③④を盛り合わせ、ドレッシングと⑤を添える。

## アレンジアドバイス

付け合わせの野菜はお好みでどうぞ。緑黄色野菜はサッと炒めて付け合わせるとビタミンAの吸収もよくなります。





# さばと野菜のおろし煮



メニュー開発メンバーからひとこと

栄養成分  
(1人分)



エネルギー  
246kcal



塩分  
1.5g



野菜量  
102g

## 料理人 前田 利幸

さばのおろし煮に野菜をたっぷり加えました。さばもなすも油と相性のよい食材です。鮮度のよいものを選ぶことがおいしさのポイントになります。

## 管理栄養士 塩谷 さち子

魚には、アンチエイジングや血管を若く保つ栄養素が含まれています。さばやぶりにも、血液を流れやすくするEPAやDHAが多く含まれています。

## ● 材料（2人分）

さば（ぶり・鶏肉）	60g×2切
小麦粉	大さじ1
れんこん	60g
なす	50g
油	適宜
だし汁	100ml
濃口しょうゆ	大さじ1弱
みりん	大さじ1
砂糖	少々
だいこん	60g
たまねぎ	20g
かいわれだいこん	10g
針しょうが	2g
万能ねぎ	2g

## ● 作り方

調理時間：30分

- ① さばは身の厚い部分に切り込みを入れる。れんこんは5mm厚さの輪切り、なすは等分に切る。
- ② だいこんはすりおろし、軽く水気をきる。たまねぎは薄切りにし、水にさらす。
- ③ 鍋に油を熱し、小麦粉をふったさばと、れんこん・なすを揚げる。
- ④ 鍋に調味料を入れて中火にかける。煮立ったら③のさばを加えて、温める。
- ⑤ さばとれんこん、なすを器に盛り、鍋にだいこんおろしを加えてひと煮立ちさせ、さばにかける。
- ⑥ 仕上げにたまねぎ・かいわれだいこん・針しょうが・万能ねぎを散らす。

## 開発の工夫

油を使うことでコクが増し、減塩でもおいしくいただけます。仕上げに香りや風味のあるものを添えることで、より一層おいしくなります。

## アレンジアドバイス

ゆずをしぼってもおいしいです。魚の臭み抜きには、霜降り、だしや酒につけるなどの方法もあります。塩を使う場合も、少々の塩をだしや酒に溶かしてふりかけ、なじませた後ふき取ると、ムラなく下処理することができます。

## 簡単にするポイント

さばを油で揚げずにフライパンで焼いても良いです。焼く時には皮側を先に焼くとおいしいです。



# 牛肉と野菜のスープ煮



メニュー開発メンバーからひとこと

栄養成分  
(1人分)



エネルギー  
202kcal



塩分  
1.4g



野菜量  
110g

## 料理人 前田 利幸

牛肉と野菜を煮込むことで、まるやかで深い味わいが生まれます。新鮮な野菜を使うことで、素材のうま味が引き立ちます。

## 管理栄養士 塩谷 さち子

脂の少ない赤身牛肉には、たんぱく質や鉄分が含まれています。旬の野菜を上手に組み合わせるとヘルシーにいただきます。

## ● 材料（2人分）

牛薄切り肉（豚肉・鶏肉）	100g
たまねぎ	60g
にんじん	60g
かぶ	50g
セロリ	40g
生しいたけ	2枚（20g）
かぶの葉	10g
サラダ油	小さじ1
（だし汁	300ml
顆粒スープの素	小さじ1（3g）
酒	大さじ1
塩	小さじ1/6（1g）

## ● 作り方

調理時間：30分

- ① にんじん・セロリは5mm厚さの斜め切り、たまねぎ・かぶはくし型に切る。牛肉は3cmに切る。生しいたけは半分にそぎ切りにする。  
かぶの葉はサッとゆで、みじん切りにしておく。
- ② 鍋に油を入れ、牛肉・たまねぎ・セロリ・にんじんを順に入れ、中火で炒める。
- ③ ②に火が通ったらだし汁を入れ、強火で煮る。
- ④ かぶ・生しいたけも加え、沸騰したら弱火にし、アクをとる。
- ⑤ 顆粒スープの素・酒を加え、野菜がやわらかくなったら、塩を加え、味をととのえる。
- ⑥ 器に盛る。

## 開発の工夫

肉と野菜を取り合わせた簡単料理です。  
かぶは煮るととろけるようにやわらかくなります。香味野菜（セロリ）には、塩分を体外に排出するカリウムが多く含まれています。

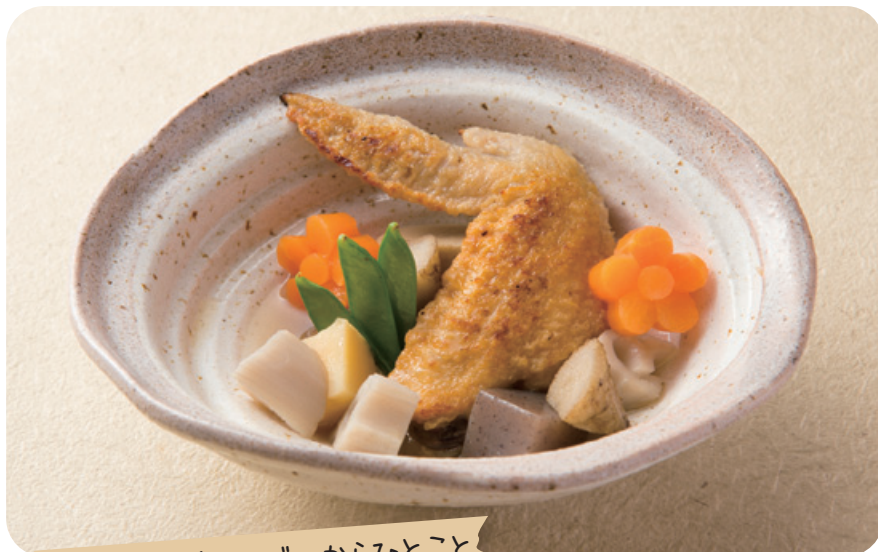
## アレンジアドバイス

野菜をサイコロに切ると、お子さんにも食べやすい料理になります。  
季節のおいしい野菜を使って、野菜をたっぷり食べましょう。

和食



# 手羽先と野菜のふくめ煮



メニュー開発メンバーからひとこと

栄養成分  
(1人分)



エネルギー  
196kcal



塩分  
1.5g



野菜量  
100g

## 料理人 前田 利幸

鶏手羽先から出たうま味が、高野豆腐や野菜にしみ込み、より一層おいしく仕上がります。

## 管理栄養士 塩谷 さち子

高野豆腐には植物性たんぱく質がたっぷり含まれています。野菜と一緒にとることで栄養バランスもよりよくなります。

## ● 材料（2人分）

鶏手羽肉（鶏肉・豚肉）	60g
高野豆腐（焼き豆腐）	1個（16g）
こんにゃく	30g
たけのこ（ゆで）	60g
れんこん	40g
ごぼう	40g
にんじん	40g
さやいんげん	3本（半分に切る）
サラダ油（ごま油）	小さじ1
だし汁	100ml
砂糖	大さじ1/2
みりん	大さじ1・1/2
薄口しょうゆ	大さじ1弱（15g）

## ● 作り方

調理時間：30分

- ①高野豆腐は60℃くらいの湯につけ、しばらくおいて戻し、水で押し洗いして水気をしぼる。
- ②材料（高野豆腐からにんじんまで）は、一口大に切っておく。
- ③鍋に薄く油をひいて鶏手羽肉に焼き色を付ける。
- ④たけのこ・れんこん・ごぼう・にんじん・だし汁・砂糖・みりんを加え、煮立たせアクをすくう。
- ⑤落としふたをして5分ほど煮る。高野豆腐・こんにゃく・しょうゆを加え、さらに煮る。
- ⑥煮上がる3分前にさやいんげんを入れる。

## 開発の工夫

煮物は冷める時に味がしみておいしくなるので、前もって作り、再び温めてもおいしくいただけます。最初は薄めに味つけ、煮上がったなら10分ほどおいて味見するよう心がけましょう。

和食



# うなぎの柳川風



メニュー開発メンバーからひとこと

栄養成分  
(1人分)



エネルギー  
248kcal



塩分  
1.5g



野菜量  
102g

料理人 前田 利幸

うなぎのかば焼きと季節の野菜をサッと煮立て卵でとじます。野菜の歯ごたえが食べ応えにつながります。

管理栄養士 塩谷 さち子

食物繊維たっぷりのごぼうには、コレステロールを吸着して体外へ排出する働きがあります。よく噛んで素材の甘味を味わいましょう。

## ● 材料（2人分）

うなぎ（かば焼き） （あなご、牛肉、豚肉）	80g
たまねぎ	40g
ごぼう	40g
にんじん	20g
もやし	20g
キャベツ	20g
ブロッコリー	60g
だし汁	100ml
薄口しょうゆ	大さじ1/2
みりん	大さじ1/2
砂糖	少々
卵	2個
みつば	適宜

## ● 作り方

調理時間：20分

- ①ごぼうは包丁の背で皮をこそげ、さがきにし、水にさらしてアクを抜く。
- ②たまねぎは薄切り、にんじん・キャベツは短冊切り、ブロッコリーは小房に切る。
- ③うなぎは1cm幅に切る。
- ④鍋に調味料を入れ、①②を加えてサッと火が通ったら、もやし、うなぎを並べる。
- ⑤溶き卵でとじて、みつばを飾る。

## 開発の工夫

古くからごぼうは柳川・きんぴらなど、健康によい食材として食べられていました。野菜の切り方をそろえ、サッと火を通すことで、野菜のうま味が生きてくる一品です。

## アレンジアドバイス

ごはんと合わせ、丼にしてもおいしいです。

和食



# 豚肉と野菜の照り煮



栄養成分  
(1人分)



エネルギー  
223kcal



塩分  
1.5g



野菜量  
100g

メニュー開発メンバーからひとこと

料理人 前田 利幸

旬の野菜を肉とともにたっぷり食べましょう。  
だし汁・酒を使うことで薄味でもおいしくいただけます。

管理栄養士 塩谷 さち子

彩り豊かな野菜と豚肉を一緒にとることで、抵抗力を高め、疲労回復にも役立ちます。

## ● 材料 (2人分)

豚もも薄切り肉	120g
さつまいも	60g
にんじん	60g
アスパラガス (さやいんげん)	40g
たまねぎ	50g
れんこん	30g
かぶ	20g
小麦粉	大さじ1
だし汁	100ml
酒	大さじ1
砂糖	大さじ1
濃口しょうゆ	大さじ1
みりん	大さじ1/2

## ● 作り方

調理時間：30分

- ① さつまいも、にんじん、アスパラガスは7mm角の棒状に切っておく。
- ② たまねぎ、れんこん、かぶは一口大に切る。
- ③ 豚肉を広げ、①を巻き、小麦粉をまぶす。
- ④ 鍋に調味料を熱し、②の野菜と③の豚肉を入れて煮る。
- ⑤ 豚肉を斜めに切り、野菜とともに、器に盛る。

## 開発の工夫

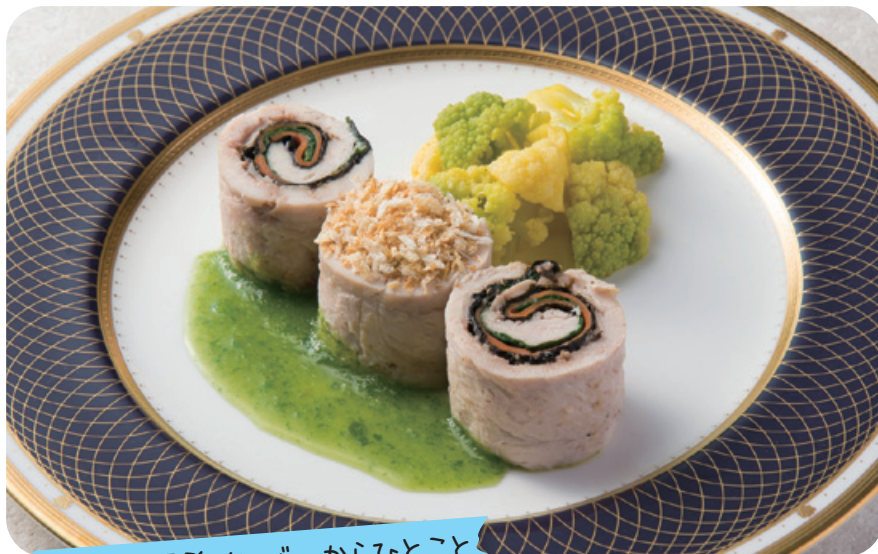
お弁当などにも取り入れやすいメニューです。

## 簡単にするポイント

豚肉を巻かずにフライパンで焼き、温野菜を添えてもよいです。



# ささみのピリ辛くるみ味噌風味 クルート焼き



栄養成分  
(1人分)



エネルギー  
214kcal



塩分  
1.2g



野菜量  
101g

メニュー開発メンバーからひとこと

料理人 小石 幸一郎

淡泊な鶏ささ身を野菜・のり・くるみ味噌で仕上げ、カリカリのパン粉をふりかけ食感を添えました。

管理栄養士 吉國 厚子

鶏肉の中でも脂肪が少ない部位のささみは、90gでも100kcal以下とエネルギーの低い食材です。肉に野菜やのりを巻き込むことで食べ応えが増します。生で食することの多いきゅうりやサラダ菜などの野菜を爽やかなソースの材料として使っています。

## ● 材料 (2人分)

鶏ささ身	4本 (観音開き)
にんじん	20g (1mm うす切り)
ほうれんそう	1/5束 (葉使用 茎不使用)
焼きのり	1/6枚
ピリ辛くるみ味噌	10g
小麦粉	適宜
パン粉 (細かめ)	30g (フライパンで炒る)
＜きゅうりソース＞	
きゅうり	40g (小口切り)
チキンコンソメ	50ml (固形チキンコンソメ0.3g (1/16個))
サラダ菜	2枚
片栗粉	小さじ1
塩	小さじ1/6 (1g)
こしょう	少々
＜付け合わせ＞	
カリフラワー	80g (小さくカット)
チキンコンソメ	150ml (カリフラワー加熱用) (固形チキンコンソメ0.9g (1/5個))
サフラン	1つまみ

## ● 作り方

調理時間：70分

- ① ささ身ロールを作る>  
にんじんを2～3分ゆで、氷水で冷やしキッチンペーパーで水分を拭き取る。ほうれんそうをキッチンペーパーで挟み熱湯をかける。
- ② クッキングホイルに開いたささ身を2枚1組で太い部分と細い部分を対称に重ね、長方形になる様にし、重ねた部分に小麦粉をまぶす。ラップを敷き軽く肉たたきで叩き、平らにする。
- ③ ②にピリ辛くるみ味噌を塗り、焼きのり・にんじん・ほうれんそうの順に敷きクッキングホイルで巻き上げ弱火のフライパンでころがしながら火を入れる。火を止め、10分程度そのままフライパンの中で休ませる。
- ④ きゅうりのソースを作る>  
鍋にチキンコンソメ入れ、きゅうりを加えやわらかくなるまで加熱し、片栗粉でとろみをつけて塩・こしょうで味をととのえる。次にサラダ菜を入れ、すぐミキサーにかけ、氷水に浮かべたボウルに入れて冷却する。
- ⑤ 付け合わせを作る>  
カリフラワーをカットしサフラン風味のチキンコンソメで加熱する。
- ⑥ オープントースターの天板に、3等分にカットした③のチキンと並べ、フライパンで炒めたパン粉をふり、オープントースターの天火で軽く焼く。
- ⑦ ⑥を皿に並べ⑤を付け合わせに、軽く温めた④をソースとする。

## 開発の工夫

淡泊な鶏ささ身をおいしく食べるために、いろいろな食材の味と食感を添えました。カリカリパン粉の香ばしさはおいしく減塩するポイントです。

## アレンジアドバイス

今回は、フライパンで焼き上げましたが、ホイルごと薄いフィヨンスープで煮込んでも良いです。天火焼きの際、パン粉を焦がさないように！通常お使いの味噌を使うこともできます。一味唐辛子やタバスコなどを加えてアクセントをつけるとおいしいです。

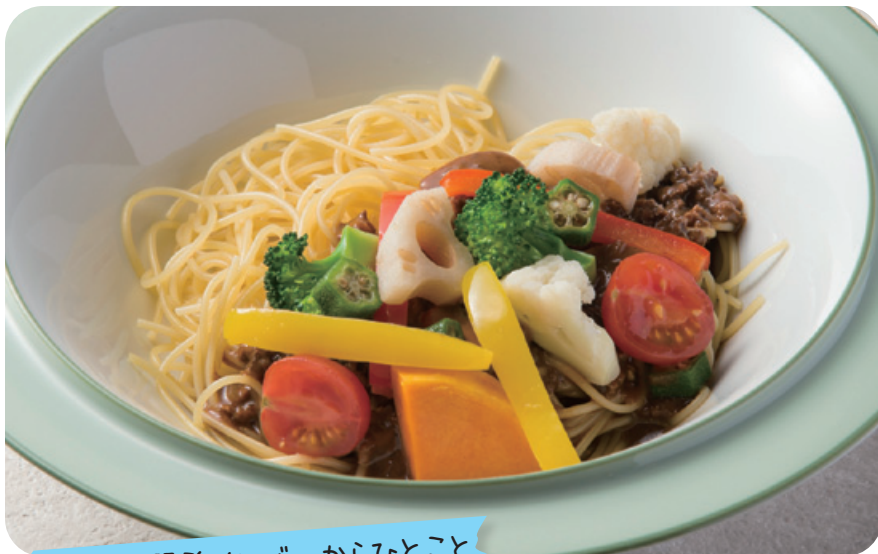
## 簡単にするポイント

鶏ささ身を開かずに直接そのまま、くるみ味噌を塗り、熱処理をした、刻んだ野菜とカリカリパン粉をふり、天火焼きにしても良いでしょう。





# 季節野菜のボイル ビーフストロガノフソース



栄養成分  
(1人分)



エネルギー  
496kcal



塩分  
1.5g



野菜量  
102g

メニュー開発メンバーからひとこと

料理人 小石 幸一郎

ロシアの代表的な料理「ビーフストロガノフ」今回は、このソースをアレンジしパスタと組み合わせ、色とりどりの野菜を添えました。

管理栄養士 吉國 厚子

ソースがしっかり絡まるので、塩を入れずにスパゲッティをゆでもおいしく仕上がります。飾り野菜を大きめに切ることで噛み応えがあり、ゆっくり食べる効果もあります。

## ● 材料（2人分）

<ストロガノフソース>

合ひき肉	30g
たまねぎ	30g(みじん切り)
マッシュルーム	2個(スライス)
にんにく	3g(みじん切り)
赤ワイン	30ml
無塩バター	10g
ハッシュドビーフルー	24g(市販キューブ状)
チキンコンソメ	150ml(固形チキンコンソメ0.9g(1/5個))
生クリーム	20ml

<飾り野菜>

かぼちゃ	20g(5mm厚さに切る)
ブロッコリー	20g(小房にわける)
カリフラワー	20g(小房にわける)
なす	20g(5mm厚さに切る)
ミニトマト	2個(湯むき)
れんこん	20g(5mm厚さに切る)
オクラ	1本(5mm厚さに切る)
赤パプリカ	20g(5mm厚さに切る)
黄パプリカ	20g(5mm厚さに切る)

スパゲッティ(乾) 140g

### アレンジアドバイス

パスタの代わりにライスでも良いです。オムレツやオムライスのソースにも使えます。

### 簡単にするポイント

スパゲッティと一緒に野菜をゆでると、温かい麺と野菜が食べられるだけでなく洗い物を減らせますし、時間も節約できます。

## ● 作り方

調理時間：60分

- ①ソースの材料のたまねぎ・にんにく・マッシュルームをカットする。飾り野菜は、それぞれ小口切りにしておく。
- ②<ソースを作る>  
合ひき肉をテフロン加工のフライパンで油を使用せずに炒めておく。
- ③鍋にバターを入れにんにく、たまねぎ、マッシュルームの順に炒めた後、②のひき肉・赤ワインを加え少し煮つめる。
- ④③にチキンコンソメを入れ混ぜながら加熱し、市販のハッシュドビーフルーを最後に加える。
- ⑤飾り野菜のかぼちゃ・れんこんは、事前にボイルしておく。(電子レンジで加熱しても良い)
- ⑥<スパゲッティをゆでる>  
スパゲッティを指定時間ゆでる。残りの飾り野菜をスパゲッティのゆであがる時間から逆算して、それぞれ火の通りの悪い野菜から(カリフラワー、ブロッコリー、オクラ、なす、パプリカ、ミニトマトの順に)スパゲッティの鍋に加え加熱する。  
最後に⑤のかぼちゃ・れんこんをサッと入れ、ザルにとる。
- ⑦⑥のスパゲッティを皿に盛り、④のソースをかけた上に飾り野菜を置き、仕上げの生クリームを流す。



# 白身魚のポワレ 旬菜のリゾット仕立て



栄養成分  
(1人分)



エネルギー  
250kcal



塩分  
1.5g



野菜量  
108g

メニュー開発メンバーからひとこと

料理人 小石 幸一郎

白身魚を生クリームで絡まった野菜とやわらかめのリゾットで、お召し上がりください。

管理栄養士 吉國 厚子

高たんぱくで 低脂肪な白身魚を少量の油でソテーした主菜です。乳製品のうま味成分と野菜の甘味、うま味が、魚の味を引き立てます。

## ● 材料（2人分）

白身魚（たらなど）	140g（1人 70g）
塩	小さじ 1/6（1g）
こしょう	少々
オリーブ油	小さじ 1/2（2g）
〈リゾット〉	
米	40g
たまねぎ	20g（みじん切り）
ベーコン	5g（みじん切り）
かぶ	20g（5mm角）
かぶの葉	15g（みじん切り）
チキンコンソメ	50ml（圓形チキンコンソメ 0.3g（1/16個））
パルメザンチーズ	5g
〈彩り野菜ソース〉	
にんじん	60g（千切り）
長ねぎ	40g（千切り）
ズッキーニ	60g（千切り）
マッシュルーム	1個（千切り）
生クリーム	30ml
塩	小さじ 1/6（1g）
こしょう	少々

## ● 作り方

調理時間：50分

- ①リゾットの野菜・飾り野菜をそれぞれカットする。
- ②鍋にベーコンとたまねぎを入れて炒め、次に米を加え色づかないようにゆっくりと炒める。  
チキンコンソメを加え、米に完全に火が入る前に、かぶの角切りを入れ火を通し、仕上げにかぶの葉とパルメザンチーズを加える。
- ③〈彩り野菜ソースを作る〉  
にんじん・長ねぎ・ズッキーニ・マッシュルームをカットし、下ゆでしておく。
- ④鍋に生クリームと少量の水を入れ塩・こしょうし、③を加えクリーム野菜とする。
- ⑤白身魚を塩・こしょうし、テフロン加工のフライパンを使用し少量のオリーブ油でソテーする。
- ⑥皿にリゾットを敷き、⑤の魚を置き、④のクリーム野菜を魚の上に飾る。

## 開発の工夫

テフロン加工のフライパンを使えば、少量の油で魚をソテーできます。

## アレンジアドバイス

リゾットを作り冷却し、セルクルなどに詰めて焼きリゾットにして活用できます！

## 簡単にするポイント

リゾットのお米をご飯に変えて具材とともにピラフにしても良いです。



# 豚肉のソテー トマトと野菜のソース ビネガー風味



栄養成分  
(1人分)



エネルギー  
250kcal



塩分  
1.3g



野菜量  
102g

メニュー開発メンバーからひとこと

料理人 小石 幸一郎

豚肉を酸味の効いたたっぷり野菜でお召し上がりください。

管理栄養士 吉國 厚子

豚肉の中でもヒレの部分は脂肪が少なく、たんぱく質やビタミンB<sub>1</sub>が多い部位です。ビタミンB<sub>1</sub>は体内で糖質がエネルギーに変わるときに必要な補酵素として大切な働きをしていますし、疲労回復にも欠かせない栄養素です。

## ● 材料 (2人分)

豚ヒレ肉	140g (35gを4枚)
小麦粉	大さじ1弱 (7g)
オリーブ油	小さじ1
<野菜ソース>	
たまねぎ	60g (細め拍子木切り)
トマト	60g (湯むき たね取り さいの目切り)
にんじん	20g (細め拍子木切り)
赤パプリカ	30g (細め拍子木切り)
にんにく	4g (みじん切り)
チキンコンソメ	200ml (固形チキンコンソメ1.3g (1/4個))
オリーブ油	大さじ1と3/4 (20g)
白ワイン	大さじ2
白ワインビネガー	大さじ2
塩	小さじ1/3 (2g)
こしょう	少々
ペピーリーフ	30g

## ● 作り方

調理時間：30分

- ① 豚肉を35g、4枚準備し、肉たたきで平らに厚みを合わせます。
- ② <野菜ソースを作る>  
たまねぎ、トマト、にんじん、赤パプリカ、にんにくをそれぞれカットする。
- ③ 鍋にオリーブ油を入れ加熱し、にんにくを加え炒め、次にトマト以外の野菜を入れ炒める。
- ④③の炒めた野菜に白ワインビネガー、白ワインを加え酸味を飛ばし、トマト・チキンコンソメを加え水分が2/3になるまで煮詰める。
- ⑤①の豚肉に小麦粉をつけ、テフロン加工のフライパンに少量のオリーブ油を敷き両面に焼き目をつける。
- ④を加え豚肉を軽く煮込み、仕上げに塩・こしょうで味をととのえる。(ソースの濃度を調整する)
- ⑥⑤の豚肉を皿に盛りつけ、野菜ソースを上流し、ペピーリーフを飾る。

## 開発の工夫

淡泊な豚ヒレ肉に野菜の甘みと酸味のアクセントを生かし食欲を誘います。

## アレンジアドバイス

白身魚にも合うと思います。好みでトマトを多くしても良いと思います。ソースの野菜をゆっくりと良く炒め、豚肉の煮込み過ぎに注意してください。

## 簡単にするポイント

ひとつの鍋で調理する場合は、ヒレ肉を拍子木切りにして準備します。野菜ソースを作る手順で、にんにくを炒めた後に豚肉・野菜の順に炒め、ワインビネガー・白ワインを加え酸味を飛ばします。あとは同じ手順です。



# 鯛のラタトゥイユ蒸し シソ風味



栄養成分  
(1人分)



エネルギー  
170kcal



塩分  
1.5g



野菜量  
127g

メニュー開発メンバーからひとこと

料理人 小石 幸一郎

この魚料理は、電子レンジ調理です。野菜のうま味を逃がさずに全て吸収できます。

管理栄養士 吉國 厚子

うま味や甘みが出る野菜をたっぷり使っています。トマトジュースを煮詰めソースとして使うことでおいしく減塩になっています。(トマトジュースは使用する半量を野菜量として計算しています)

## ● 材料 (2人分)

鯛 (皮つき)	70g×2 切れ
たまねぎ	30g (1.5 cm角に切る)
なす	30g (1.5 cm角のさいの目切り)
ズッキーニ	30g (1.5 cm角のさいの目切り)
赤パプリカ	20g (1.5 cm角に切る)
黄パプリカ	20g (1.5 cm角に切る)
ピーマン	20g (1.5 cm角に切る)
トマト	60g (1.5 cm角 (皮むき、たね無し))
にんにく	1/2 片 (3g) (みじん切り)
しそ・葉	1 枚 (粗みじん切り)
トマトジュース	80ml
香草 (タイム)	少々
塩	小さじ 1/2 弱 (2.8g)
こしょう	少々

## ● 作り方

調理時間：35分

- 鯛の切り身とそれぞれの野菜を下準備する。
- 耐熱皿に①のトマト・しその葉以外の野菜を入れ、電子レンジで2分30秒加熱する。  
軽くまぜて30秒加熱後、10分蒸らす。
- 鯛・トマト・しその葉を②に乗せ、全体に塩・こしょうし、ラップをかけ約3分加熱する。  
ラップは、そのまま2分蒸らす。
- 鍋に③の野菜と煮汁・トマトジュースを入れ煮詰め、味をととのえソースとする。鯛は保温しておく。
- 皿に④の野菜と鯛を盛りつけ、ソースをかける。

## 開発の工夫

電子レンジで簡単にフランス料理が作れます。

## アレンジアドバイス

えび・いか・たこを使ってゆであがったバスタの上にかけて召し上がってもおいしいです。  
食材の厚みやお使いの耐熱容器、電子レンジにより熱の通り具合が違いますので、加熱時間は加減してください。

## 簡単にするポイント

トマトジュースの代わりに、調理手順③の時にトマトケチャップを加えて調理すると、トマトジュースを加えて煮詰める作業と鍋の洗い物が減ります。



# シーフードと野菜のガトー トマトとバルサミコのソース



栄養成分  
(1人分)



エネルギー  
249kcal



塩分  
1.4g



野菜量  
100g

メニュー開発メンバーからひとこと

料理人 前田 伸也

ヘルシーなキッシュをイメージして、彩りも豊かな料理にしました。

管理栄養士 吉國 厚子

うま味成分であるグルタミン酸が多いトマトをソースに使っています。

## ● 材料 (2人分)

スモークサーモン	40g
ほたてがい(貝柱)	45g
たまねぎ	80g
長ねぎ	40g
赤パプリカ	20g
黄パプリカ	20g
ズッキーニ	20g
バター	16g
生クリーム	20ml
パルメザンチーズ	大さじ1と1/3 (8g)
卵	小1個(正味35g)
牛乳	大さじ2/3 (10g)
塩	ひとつまみ (0.4g)
トマト	20g
オリーブ油	小さじ1/2 (2g)
バルサミコ酢	小さじ1/2 (2.5ml)
はちみつ	小さじ1/3弱 (2g)
バジル(粉)	少々

## ● 作り方

調理時間：30分

- ①スモークサーモン・ほたてがい・たまねぎ・長ねぎ・赤と黄のパプリカ・ズッキーニは1cm角に切る。
- ②生クリーム・パルメザンチーズ・卵・牛乳・塩はボウルで合わせておく。
- ③①をバターで炒めて②と混ぜ合わせる。
- ④③を1人分ずつクッキングシートを敷いた茶碗に入れて160℃のオーブンで15分焼く。  
焼き上がった茶碗をひっくり返してお皿に盛りつける。

<ソースをつくる>

- ⑤トマトは粗みじん切り、バルサミコ酢、オリーブ油、はちみつ、バジルとあわせる。
- ⑥④に⑤のソースをかける。

## 開発の工夫

本来はタルト生地に入れて焼き上げる料理ですが、ヘルシーと家庭でも簡単という観点でお茶碗を使いました。

## アレンジアドバイス

具材をシーフードではなくハムやベーコンなどのお肉とたまねぎを使用してもおいしくできます。

## 簡単にするポイント

詰める具材はまとめて炒めて冷凍保存しておき、使う分だけ解凍して牛乳、生クリーム、卵などと合わせると作りやすいです。



# パプリカチキン



メニュー開発メンバーからひとこと

栄養成分  
(1人分)



エネルギー  
245kcal



塩分  
1.5g



野菜量  
100g

料理人 前田 伸也

家庭で簡単に本格的な料理が味わえます。

管理栄養士 吉國 厚子

鶏肉を別に焼き余分な脂を捨てることで、動脈硬化予防のためにも取り過ぎに気をつけたい飽和脂肪酸を減らすことができ、エネルギーを抑えています。

## ● 材料 (2人分)

若鶏もも肉	200g (100gを2切れ)
塩	小さじ1/3弱 (1.8g)
こしょう (白)	少々
オリーブ油	小さじ1と1/2 (6g)
たまねぎ	60g (みじん切り)
パプリカパウダー	大さじ1 (6g)
にんにく	1片
赤ワイン	20ml
ローリエ	1枚
チキンコンソメ	320ml (固形チキンコンソメ2g (2/5個))
ブロッコリー	40g (小房に分けてゆでる)
赤パプリカ	30g (くし切り)
黄パプリカ	30g (くし切り)
たまねぎ	40g (くし切り)
オリーブ油	小さじ1

## アレンジアドバイス

骨付きの鶏肉を使い、仕上げにサワークリームを添えるとより本格的になります。また、唐辛子をお好みで入れて辛味のあるホットな料理に仕上げると食欲のない季節にも合います。

## ● 作り方

調理時間：30分

- ① にんにくを潰してオリーブ油 (小さじ1と1/2) で香りを出し、にんにくは取り除く。
- ② ①でたまねぎのみじん切りを炒める。
- ③ 塩、こしょうをした鶏肉を別のフライパンで焼き色をつける。焼き色をつけた鶏肉は取り出し、余分な脂を捨てる。
- ④ ③のフライパンに赤ワインを入れ、うま味をこそげ取る。
- ⑤ ②に鶏肉と③、パプリカパウダー、チキンコンソメ、ローリエを入れて火を通す。
- ⑥ 火の通った鶏肉を皿に盛り、煮汁を3分の1程度になるまで煮詰める。
- ⑦ 赤・黄パプリカとたまねぎをオリーブ油 (小さじ1) で炒め、ブロッコリーとともに鶏肉に付け合わせ、⑥のソースをかける。

## 調理のコツ

鶏肉は皮側のみをしっかり焼き、チキンコンソメを入れてからは、煮立てないように20分ほどかけてゆっくり火を通すとやわらかく仕上がります。



# ヒレポークのサルティンボッカ 野菜のカレー風味ソテー



メニュー開発メンバーからひとこと

栄養成分  
(1人分)



エネルギー  
250kcal



塩分  
1.4g



野菜量  
101g

## 料理人 前田 伸也

ベーコンの塩分でヒレ肉を調理し、付け合わせの野菜もカレーのスパイスを使うことで減塩でき、さらにレモンを添えることで味に変化が出て全体をまとめてくれます。

## 管理栄養士 吉國 厚子

カレー風味のたっぷり野菜を添え、減塩でも満足できる主菜です。豚肉と何種類もの緑黄色野菜を使っていますので、ビタミン類もしっかりとれます。

## ● 材料 (2人分)

豚ヒレ肉	120g (60gのスライスを2枚、薄くたく)
ベーコン	32g
小麦粉	小さじ2 (6g)
オリーブ油	小さじ1
白ワイン	小さじ1強 (6g)
アスパラガス	20g (ゆでて、5mm厚さの小口切り)
さやいんげん	20g (ゆでて、5mm厚さの小口切り)
トマト	20g (5mm角に切る)
たまねぎ	80g (5mm角に切る)
赤パプリカ	30g (5mm角に切る)
黄パプリカ	30g (5mm角に切る)
にんにく	1/3片 (2g) (みじん切り)
オリーブ油	大さじ1弱 (10g)
カレー粉	小さじ1/3 (0.7g)
塩	小さじ1/3 (2g)
レモン	20g

## ● 作り方

調理時間：25分

- ①豚ヒレ肉をベーコンで巻く。
- ②①に小麦粉をつけて、オリーブ油で焼き、白ワインをふりかける。
- ③付け合わせの野菜はオリーブ油で炒めて塩で味つけしカレー粉をまぶす。(にんにく→たまねぎ→ピーマン→アスパラガスとさやいんげん→塩・カレー粉→トマト)
- ④豚肉、付け合わせの野菜を皿に盛り、レモンはくし型に切り、添える。

## アレンジアドバイス

本来生ハムを使用する料理を、家庭でも手に入りやすいベーコンで代用しました。

生ハムを使うとより簡単に本格的な味に上げることができます。





# 白身魚のアクアパッツァ



メニュー開発メンバーからひとこと

栄養成分  
(1人分)



エネルギー  
234kcal



塩分  
1.1g



野菜量  
103g

料理人 前田 伸也

あさりのうま味とアンチョピのkokでお魚はもちろん、お野菜も一緒にたっぷりいただける料理です。

管理栄養士 吉國 厚子

あさりは、鉄分などのミネラル、ビタミン類、タウリンを多く含んでいるだけでなく、コハク酸含有量も多いので、うま味をアップさせます。

## ● 材料 (2人分)

白身魚 (鯛など)	140g (70gを2切れ)
あさり	8個殻付き 80g (正味 32g)
にんにく	1片
オリーブ油	大さじ1 (12g)
たまねぎ	60g (スライス)
トマト	45g (さいの目切り)
ケッパー	8g
アンチョビソース	1g
塩	小さじ1/6 (1g)
水	120ml
ブロッコリー	30g (小房に分けゆでる)
カリフラワー	30g (小房に分けゆでる)
菜の花	40g (ゆでる)

## ● 作り方

調理時間：25分

- ①白身魚は、160℃のオーブンで焼く (約8分)。  
※オーブンにより、加熱時間を調整してください。
- ②フライパンに潰したにんにく、オリーブ油を入れて香りを出すように炒め、にんにくを取り出す。
- ③②にたまねぎを入れてさらに炒め、あさりを入れて殻をあける。
- ④③にトマト、ケッパー、アンチョビソース、塩、水を加える。オーブンで加熱した白身魚を入れて皿に盛りつける。
- ⑤④にゆでた野菜をのせる。

## アレンジアドバイス



ケッパーが無い場合は、レモンの果肉を角切りにして代用します。

アンチョビが無い場合は、しょうゆ・魚醤のいしる・煮魚の煮汁を使用しても良いです。いかの塩辛を少し加えて味出ししてもOKです。

(※しょうゆやいしるを使う際の量は、個々の商品によって差はありますが小さじ1強程度が目安となります。)





# スパイスピラフ シーフードの豆乳クリームソース



栄養成分  
(1人分)



エネルギー  
493kcal



塩分  
1.5g



野菜量  
110g

メニュー開発メンバーからひとこと

料理人 前田 伸也

軽くカレーの香るピラフにシーフードのクリームソースがベストマッチ。豆乳を使うことで軽い口当たりのヘルシーな料理になります。

管理栄養士 吉國 厚子

ピラフに使用する食塩はわずかですが、カレー粉を効かせ、コクがあるクリームソースを合わせているので、減塩でもおいしく食べられます。

## ● 材料 (2人分)

たまねぎ	100g (みじん切り)
にんじん	30g (みじん切り)
ピーマン	20g (みじん切り)
ごはん	300g
バター	10g
塩	少々 (0.4g)
カレー粉	小さじ1/2強 (1.2g)
＜クリームソース＞	
シーフードミックス	100g
たまねぎ	70g (1cm角に切る)
マッシュルーム	20g (スライス)
バター	12g
小麦粉	小さじ2 (6g)
豆乳	40ml
チキンコンソメ	100ml (固形チキンコンソメ 0.6g (1/8個))
塩	ひとつまみ (0.6g)
パプリカパウダー	少々 (0.2g)

## ● 作り方

調理時間：20分

- ①ピラフ用のたまねぎ、にんじん、ピーマンはみじん切りにし、フライパンでバターと一緒に炒め、ごはんを加えて塩で味つけし、カレー粉を入れる。
- ②クリームソースのたまねぎは1cm角に、マッシュルームはスライスしてバターでソテーする。甘味が出たらシーフードミックスを加えさらに炒めて、小麦粉を入れ、チキンコンソメ、豆乳を入れてクリームソースを作り、塩で味をととのえる。
- ③ピラフを皿に入れて、中央にくぼみをつけて、そのくぼみにクリームソースを入れる。その上からパプリカパウダーをふりかける。

## 開発の工夫

グルタミン酸を含む豆乳を使ったクリームソースは、塩分控えめでもおいしいソースです。

中華



# 鮮魚の唐揚げ 香味ソースかけ



メニュー開発メンバーからひとこと

栄養成分  
(1人分)



エネルギー  
162kcal



塩分  
1.6g



野菜  
100g

料理人 川上 清

鶏肉で作ると油淋鶏（ユーリンチー）になります。

管理栄養士 塩谷 さち子

地元でとれる魚を薬味の効いた甘い酢醤油のタレでさっぱりといただきます。

## ● 材料（2人分）

季節の魚（あから八目）

A 生姜のすりおろし  
酒  
片栗粉  
揚げ油

B 濃口しょうゆ  
スープまたは水  
酢  
砂糖  
オイスターソース  
こしょう・ごま油

C ねぎ  
しょうが  
パセリ  
カリフラワー  
スナップえんどう  
にんじん  
キャベツ

120g（正味）（流水でしっかり洗い水気をとる）  
適量（Aを魚全体にかけて数分置く）  
適量  
大さじ1  
適量  
大さじ1・小さじ1/2  
小さじ2  
大さじ1・小さじ1/2  
大さじ1/2 強  
少々  
各少々  
3g（みじん切り）  
3g（みじん切り）  
1.5g（みじん切り）  
60g（小房に切る）  
50g  
30g（太めの斜め半月切）  
50g（ざく切り）

## ● 作り方

調理時間：20分

- ① かけソースの材料 B を合わせ、ひと煮立ちさせて、それを冷ましておく。
- ② ①が冷めたら、Cを加え混ぜておく。
- ③ 添え野菜をゆでる。
- ④ 魚に片栗粉をまぶして、180℃くらいの油で揚げる。
- ⑤ お皿に魚を盛りつけ、②のソースをかけ、野菜を添える。

## 開発の工夫

ねぎ・しょうが・パセリの薬味をソースに加えることで、よりおいしく香り高いソースとなります。

## アレンジアドバイス

魚は、フライパンで焼いても、蒸しても良いです。また、かけソースを添えて出しても良いです。

## 簡単にするポイント

魚をえびやいかなどの食材に変えることで簡単にゆでて提供することが可能になります。

中華



# いんげん豆と牛肉の細切り炒め



メニュー開発メンバーからひとこと

栄養成分  
(1人分)



エネルギー  
174kcal



塩分  
1.4g



野菜  
101g

料理人 川上 清

ソースベースを変えずに野菜を変えることによって、バラエティ豊かな楽しみ方ができます。

管理栄養士 塩谷 さち子

肉とたっぷりの野菜が入って栄養満点。下味をつけた肉を片栗粉と油でコーティングし、うま味を逃がさないことが減塩のポイントです。

## ● 材料（2人分）

牛肉（赤身）	100g	
さやいんげん	60g	
赤ピーマン	30g	
たまねぎ	50g	
たけのこ	60g	
干しいたけ「戻して」	10g	
しょうが	少々	
サラダ油	小さじ2	
A	スープ	大さじ1
	オイスターソース	大さじ1/2
	砂糖	小さじ1/6（0.5g）
	酒	小さじ1
	しょうゆ	小さじ1
こしょう	少々	
水溶き片栗粉	適量	
葱油	適量	

## ● 作り方

調理時間：20分

- ①牛肉は細切りにし、肉の下味調味料で下味をつけておく。
  - ②野菜、干しいたけもすべて細切りにする。
  - ③炒め調味料Aをボウルで合わせておく。
  - ④鍋にお湯を沸かし、しょうが・干しいたけ以外の野菜を順番に湯通ししてザルにあける。
  - ⑤鍋を熱し油（小さじ1）を入れ、牛肉を炒めて、一旦ザルにあける。
  - ⑥油（小さじ1）でしょうがを炒め、そこに④の野菜と干しいたけ、⑤の牛肉を入れて、③の調味料で炒める。
  - ⑦水溶き片栗粉でとろみをつけ、仕上げに葱油少々で艶と香りを出し、お皿に盛りつける。
- ※肉の下味：重曹・水・しょうゆ・卵・こしょう・片栗粉・油 各少々

## 開発の工夫

牛肉を赤身肉にすることで牛脂を取ることなくヘルシーです。

## アレンジアドバイス

野菜は季節に応じて変えて彩りも考えてみましょう。

## 簡単にするポイント

野菜を細めに切りそろえて軽くゆでることで、炒め油を少なく、短時間でできあがります。

中華



# 焼鶏もも肉の葱塩ソース



栄養成分  
(1人分)



エネルギー  
233kcal



塩分  
1.6g



野菜  
100g

メニュー開発メンバーからひとこと

料理人 川上 清

ねぎとしょうがのシンプルなソースですが、鶏肉だけでなく、魚や豚肉などにも合う万能ソースです。

管理栄養士 塩谷 さち子

葱塩ソースの香りがおいしさを引き立てます。鶏肉は皮目から焼くことで脂を減らし、食感を高めることができます。

## ● 材料 (2人分)

鶏もも肉	1枚 (250g)
万能ねぎ	5g
葱ソース	ねぎ 25g (みじん切り)
	しょうが 1g (みじん切り)
	スープ 100ml
	塩 小さじ1/4 (1.5g)
グラニュー糖	小さじ1/6 (0.6g)
黒こしょう	少々
水溶き片栗粉	適量
葱油	適量
キャベツ	60g (4cm1.5cm角に切る)
にんじん	10g (千切り)
塩	小さじ1/8 (0.75g)
こしょう	少々
ごま油	小さじ1/4 (1g)
ブロッコリー	60g (小房に切りゆでる)
ミニトマト	40g

## ● 作り方

調理時間：15分

- ① 鶏もも肉は、包丁で開いて同じ厚さにしてから、下味をつける。
  - ② 魚焼き器で、①の鶏もも肉の皮目を上にして10分焼く。
  - ③ キャベツとにんじんをサッとゆで、塩・こしょう・ごま油で味つけて皿に盛る。
  - ④ ②の鶏もも肉が焼きあがったら一口大にカットして、③のキャベツの上に盛りつける。
  - ⑤ フライパンに葱ソースの調味料を入れて沸かし、水溶き片栗粉でとろみをつけ、仕上げに葱油で風味をつける。④の鶏もも肉の上からかけて、さらに万能ねぎを散らす。
  - ⑥ ブロッコリーとミニトマトを添える。
- ※肉の下味：塩・うま味調味料・グラニュー糖・黒こしょう各少々、しょうがスライス・ねぎ適量

### 開発の工夫

肉料理の基本は焼きです。焼きむら無くすために厚さを均等にします。

### アレンジアドバイス

皮目をパリッと焼くために、皮目からしっかりと焼いていきます。

### 簡単にするポイント

鶏肉を一旦ゆでて、皮目だけ強火であぶり上げると時間短縮できます。

中華



# 鶏ささ身の巻き焼き甘酢ソース



栄養成分  
(1人分)



エネルギー  
243kcal



塩分  
1.5g



野菜  
101g

メニュー開発メンバーからひとこと

料理人 川上 清

中国料理の中でも人気の酢豚をヘルシーにアレンジしました。

管理栄養士 塩谷 さち子

甘酸っぱい味つけは鶏肉やたまねぎと相性抜群です。

## ● 材料 (2人分)

鶏ささ身	80g
塩	小さじ 1/6 (1g)
こしょう	少々
青ピーマン	1/2 個 (13g)
赤ピーマン	1/3 個 (10g)
たまねぎ	40g
生しいたけ	小2枚
片栗粉	小さじ2
油	小さじ2
酢	80ml
砂糖	20g
氷砂糖	20g
塩	小さじ 1/4 (1.5g)
ケチャップ	15g
ジャム	20g
水	10ml
レモン汁	少々
小麦粉	少々
水溶性片栗粉	適量
ブロッコリー	40g
カリフラワー	40g
ミニトマト	60g

## ● 作り方

調理時間：20分

- ①鶏のささ身は片側から切り開き、厚さを均等にして、塩こしょうで下味をつけておく。
- ②野菜等は全て細切りにして、お湯でサッと湯通しして、氷水に冷やし水気を切っておく。
- ③甘酢ソース材料のレモン汁以外を鍋で混ぜながら沸かし、火を止めてからレモン汁を加える。
- ④①のささ身で②を巻いていき、端を水溶き小麦粉で止めて、片栗粉を全体にまぶしておく。
- ⑤ブロッコリーとカリフラワーを一口大に切り分けてゆで、ミニトマトとともに、お皿に盛りつける。
- ⑥フライパンに油を少々なじませて、④の肉を焼き、切り分けて⑤のお皿に盛りつける。
- ⑦③の甘酢ソースを再度熱くして、水溶き片栗粉でとろみをつけて⑥の肉の間から流し加える。

## 開発の工夫

肉を切り開くことで、短時間に火が通ります。  
中に巻く野菜は彩りを考えて選んでください。

## アレンジアドバイス

中国料理の中でも人気の酢豚のアレンジ料理です。したがって魚や他の肉で代用しても甘酢ソースとの相性は良いです。

## 簡単に作るポイント

スーパーでよく売られているスライス肉を使うと、簡単に巻くことができます。

中華



# 豚肉と豆腐と野菜の炒め



メニュー開発メンバーからひとこと

栄養成分  
(1人分)



エネルギー  
192kcal



塩分  
1.2g



野菜  
100g

料理人 川上 清

ゴーヤチャンプルのアレンジです。季節により野菜を変えて楽しみましょう。

管理栄養士 塩谷 さち子

木綿豆腐を加えることで植物性のたんぱく質がとれるほか、腹持ちもよくヘルシーメニューになります。

## ● 材料 (2人分)

豚肉	40g
ゴーヤ (きゅうり)	120g
木綿豆腐 (白山堅豆腐・厚揚げ)	1/4丁 (80g) (重しをして水切りする)
かぼちゃ	40g (1cm幅の千切り)
もやし	40g
油	大さじ 1
スープ	50ml
顆粒調味料	小さじ 2/3 (2g)
塩	小さじ 1/4 (1.5g)
砂糖	小さじ 1/6 (0.5g)
酒	小さじ 1/2
こしょう	少々
水溶性片栗粉	適量
卵	1個

## ● 作り方

調理時間：20分

- ① ゴーヤは縦半分になり、中のワタをスプーンなどで丁寧に取り、1cm幅の千切りにして塩もみ(分量外)をする。水にさらした後、ペーパータオルで水気を取っておく。
- ② 豆腐を3cm幅くらいの厚さに切り、鍋で両面を焼く。
- ③ お湯適量に塩少々(分量外)を加え、すべての野菜を火の入りづらいものから順番に下ゆりする。
- ④ 鍋を熱し油を少量入れ、豚肉を炒め、スープ・調味料・③の野菜、②の豆腐を入れ、軽く煮込む。
- ⑤ 味がなじんだら、水溶性片栗粉でまともめ、最後に溶き卵でとじる。

## 開発の工夫

ゴーヤ「苦瓜」の苦みを抑えるために、中のワタは丁寧に取り、塩もみを必ずしてください。

## アレンジアドバイス

この料理は夏野菜をもっと加えて野菜たっぷりにしてもおいしいです。

## 簡単に作るポイント

豚肉を海鮮類(いか、えび)に変えたり、また、スープの量を増やして卵とし風や麺類を加えてもおいしいです。