

目 次

ごはん類 (15品)

1	ぜんまい飯*	7
2	かきまふり(ちらしずし)*	7
3	じゃこ寿司*	8
4	あゆ寿司*	8
5	箱ずし*	9
6	さば飯*	9
7	大根ごはん*	10
8	芋がゆ*	10
9	茶がゆ*	11
10	里芋ごはん*	11
11	梅しそごはん	12
12	枝豆とトマトのご飯	12
13	小松菜の和風スパゲッティ	13
14	米粉deお好み焼き	13
15	いろいろ野菜の米粉ピザ	14

おかず (55品)

16	×豆腐*	14
17	わけぎの酢味噌和え*	15
18	タコの酢の物*	15
19	七色野菜の和え物*	16
20	ずいきの酢いり*	16
21	ナスのしんきあえ*	17
22	里芋入り五目煮豆*	17
23	黒豆の五目煮	18
24	玉ねぎと牛肉の甘辛煮	18
25	キャベツの煮浸し	19
26	キャベツときゅうりの即席漬け	19
27	チンゲン菜とアサリの煮物	20
28	チンゲン菜のきのこあんかけ	20
29	チンゲン菜の昆布風味	21
30	サヤエンドウと高野豆腐の卵とじ	21
31	サヤエンドウとじゃが芋のたらもサラダ	22
32	インゲンとササミの梅肉炒め	22
33	インゲンとじゃこのソテー	23
34	ブロッコリーのニンニク風味炒め	23
35	水菜の梅おろし和え	24
36	小松菜と豚肉の炒め物	24
37	ほうれん草とエビのマヨネーズ炒め	25
38	スペイン風ポパイオムレツ	25
39	ほうれん草と焼きしいたけの柚子浸し	26
40	ほうれん草の柿おろし和え	26
41	サラダ イチゴドレッシング	27

42	マーボーナス&豆腐	27
43	ナスの味噌炒めしそ風味	28
44	ナスの煮物	28
45	ピーマンの生姜昆布和え	29
46	シシトウとじゃこの煮物	29
47	きゅうりと豚肉のピリ辛炒め	30
48	トマトと卵の炒め物	30
49	トマトのおひたし	31
50	かぼちゃのゴマまぶし	31
51	ズッキーニの辛し和え	32
52	トウモロコシと枝豆のかき揚げ	32
53	大根と白身魚のうすくず煮	33
54	ふろふき大根	33
55	ニンジンと大根のきんぴら	34
56	大根葉とじゃこの炒め煮	34
57	切干大根のカレーソテー	35
58	白菜のアサリ蒸し	35
59	白菜の甘酢漬け	36
60	白菜と八朔のサラダ	36
61	きんぴらポテト	37
62	さつま芋入り白和え	37
63	里芋コロッケ	38
64	里芋の和風サラダ	38
65	チキン米粉揚げ	39
66	鶏肉の金山寺味噌焼き	39
67	野菜と金山寺味噌入りつくね	40
68	鶏肉梅煮	40
69	魚の梅天ぷら	41
70	イチジクの揚げだし	41

汁物 (6品)

71	どじょう汁*	42
72	洋風豚汁	42
73	新玉ねぎの丸ごとスープ	43
74	新玉ねぎとじゃこの味噌汁	43
75	かぶのカレースープ	44
76	簡単かぼちゃのスープ	44

おやつ (4品)

77	おはぎ*	45
78	しゃな餅*	45
79	いのこもち*	46
80	米粉蒸しパン	46

●特に記載のないメニューについては4人分の材料を示しています。
 ●大きさは15ml、小ささは5ml、1カップは200mlです。
 ●★のメニューは紀の川市の郷土料理・伝承料理です。

1 ぜんまい飯

山菜の代表、ぜんまいを使ったごはん



コメント

炊き立てのご飯に、炒め煮した具を混ぜた田舎の味。ひじきやたけのこの煮物なども活用して具沢山に。

材 料

米	2合
ぜんまい（戻したもの）	100g
たけのこ水煮	100g
ニンジン	50g
油揚げ	1/2枚
こんにゃく	1/4丁
干しいたけ（戻す・戻し汁はとり置く）	2枚
サラダ油	小さじ2
だし昆布	10cm角1枚
枝豆	適量
A	
醤油	大さじ3
酒	大さじ2
砂糖	小さじ1
塩	小さじ2/3

作 り 方

- ① 米は洗って30分以上置き、普通に炊飯する。
- ② ぜんまいは食べやすい長さに切る。たけのこ、ニンジンは短冊切り、戻したしいたけは薄切りにする。
- ③ 油揚げは熱湯をかけて油抜きをし、短冊切り。こんにゃくはさっと茹でてアク抜きし、短冊切りにする。
- ④ 枝豆は色よくゆがいてさやを除いておく。
- ⑤ 鍋に油を熱し、②、③を入れて炒め、しいたけの戻し汁と水、Aをひたひたに加え、出し昆布を入れて、煮汁が少なくなるまで煮る。
- ⑥ ①の炊きたてのご飯に⑤の煮汁をきって、昆布を取り出して混ぜ、器に盛って④を飾る。



主食 1つ (sv) 副菜 2つ (sv)

エネルギー	291kcal
脂質	4.6g
食塩相当量	2.8g

2 かきまぶり（ちらしずし）

昔は田植え休みなどのご馳走でした



コメント

いろいろな具材でアレンジして、おうちの味に。

材 料

米	2合
酒	大さじ1
水だし	（だし昆布10cm水2カップ）
A	
酢	大さじ3
砂糖	大さじ2強
塩	小さじ2/3
高野豆腐	1枚
干しいたけ	3枚
たけのこ水煮	60g
ニンジン	40g
B	
醤油	大さじ2
だし	2/3カップ
サヤインゲン	40g
卵	2個
塩	少量
サラダ油	適量
赤かまぼこ	1/3本

作 り 方

- ① 米は洗ってざるにあげ30分以上置いて、酒、水だしを入れ、水加減をして炊飯する。Aは合わせておく（合わせ酢）。
- ② ①が炊きあがったら合わせ酢を混ぜる。
- ③ 高野豆腐は戻して細かい短冊切りにする。しいたけも戻して薄切りにし、たけのこニンジンも高野豆腐と同じように切り、Bで煮あめる。
- ④ サヤインゲンは塩少量を入れた熱湯で色よく茹で、斜め細切りにする。
- ⑤ 卵を溶きほぐし、塩少量を加え、フライパンに少量の油を敷いて薄焼き卵を作り、細切りにする。赤かまぼこは縦半分に切りいちょうに薄く切る。
- ⑥ ②に煮汁をきった③を加え混ぜ、全体を練らないように混ぜる。
- ⑦ 器に⑥を盛り、卵、インゲン、かまぼこを飾る。



主食 1つ (sv) 主菜 1つ (sv)

エネルギー	344kcal
脂質	4.8g
食塩相当量	2.8g



3 じゃこ寿司

今は地域の名産品です



コメント

夏は酢飯を握ったまま、秋祭りの頃は握って寿司箱に押ししていました。

材 料

ご飯……………800g

A〔酢……………1/4カップ 砂糖……………大さじ2
塩……………小さじ2/3〕

川じゃこ……………20尾
ほうじ茶(煮出したもの)……………適量

B〔砂糖……………大さじ2.5 醤油……………大さじ2
酒……………大さじ1 みりん……………大さじ1〕

ハラン(ラップ)



主食2つ(sv) 主菜1つ(sv)

エネルギー……………446kcal

脂質……………1.6g

食塩相当量……………2.3g

作 り 方

- ① 川じゃこは内臓をとり、こんがり焼き1日ぐらい風干しする。
- ② 鍋に①を並べ、ほうじ茶をひたひたに入れて1時間ほど煮る。
- ③ ②にBを加え、とろ火で1時間くらい煮詰め、冷めてから中骨を除き、身を開く。
- ④ Aを合わせ炊きたてのご飯全体に混ぜ、すし飯を作る。
- ⑤ ハランは洗って、水気をふき取り、寿司桶の長さにあわせて切って敷く(寿司桶がない時は大きめの四角いシール容器などで代用・ハランの代わりにラップで)。
- ⑥ すし飯を20等分してにぎり、③のじゃこを乗せて寿司桶にきちんと詰める。2段目も同じようにハランを敷いた上に詰めていく。軽く重しを乗せて1日くらい置く。

4 あゆ寿司

紀の川市を代表する郷土料理



コメント

今は天然の鮎やじゃこは貴重品です。素焼きにしてから冷凍保存しておくと重宝します。

材 料

ご飯……………600g

A〔酢……………大さじ2.5 砂糖……………大さじ2
塩……………小さじ1/2〕

鮎……………4尾
水

B〔砂糖……………大さじ2 醤油……………大さじ1
酒……………小さじ2〕

ハラン(ラップ)



主食1つ(sv) 主菜3つ(sv)

エネルギー……………361kcal

脂質……………1.9g

食塩相当量……………1.3g

作 り 方

- ① 鮎をさっと洗ってこんがり焼き、温かいうちに頭と内臓を取り、開いて骨を抜く。
- ② 鍋に鮎をたたんで並べ、ひたひたの水とBを入れ中火で1時間程度煮て、冷ます。
- ③ 炊きたてのご飯にAを混ぜ、すし飯を作る。
- ④ すし枠にハランを敷き、③の1/4量を入れ、②を開いて形よく置き、押し抜く(すし枠がない時はラップにすし飯をおいて鮎を乗せ、ラップに包んだまま形を整え、しばらく置く)。



5 箱ずし

祭のときなどのごちそう、彩りがきれいです



コメント

寿司枠がなくてももしっかりした箱や容器にラップを敷いて押せばOK。白身魚やエビなど、いろんな具材で家庭の味を作ってみては？

材料 (6人分)

米	5合
水だし昆布	
酒	大さじ2
A 酢	120ml
砂糖	75g
塩	8g
すし用生サバ三枚おろし	1尾分
塩、酢、甘酢 (酢、砂糖)	各適量
干しいたけ	10枚
B 砂糖	大さじ3
醤油	大さじ2弱
みりん	大さじ2
戻し汁	適量
卵	5個
塩・砂糖	少量
ハラソ (ラップ)	適量

作り方

- ① 米は洗ってざるにあげる。水だしに酒を入れて水加減をして炊飯する。
- ② サバはべた塩をしてしめる。水洗いし塩をとり (塩がきいたものは水につける)、酢洗いし、削ぎ切りして甘酢につける。
- ③ ししいたけは戻し、Bでやわらかく煮含め、細く切る。汁は軽く絞る。
- ④ 卵は塩、砂糖少量で軽く味付け、薄焼きにし、錦糸に切る。
- ⑤ Aを混ぜる。
- ⑥ ①のスイッチが切れたら10分ほど蒸らし、半切りに⑤を少量ふり、ご飯をあけ、残りの⑤をふり、練らないように混ぜ、冷ます。
- ⑦ 寿司桶にあわせてハラソを切り、⑥の1/3を平らにならし入れ、ししいたけの1/3量を広げ、サバをならべて錦糸卵をふる。
- ⑧ ⑦の上にハラソをのせ、同様に2段繰り返す。上にハラソを乗せ、押す。しっかり押し、1段ずつとり、好みの大きさに切る。



主食 2つ (sv) 主菜 3つ (sv)

エネルギー616kcal
脂質13.3g
食塩相当量2.8g

6 さば飯

魚の臭みもなく、おいしい炊き込みご飯



コメント

サンマや鯛などの白身魚でも同じようにできます。具の野菜もお好みで！野菜や豆腐の汁物と野菜の小鉢と一緒に。

材料 (6人分)

米	3合
生さば (三枚おろし)	200g
塩小さじ	1/2
しめじ	1パック
生しいたけ	4枚
しょうが (千切り)	20g

A だし	600ml
醤油・酒	各大さじ3
みりん	小さじ2
塩	少量

細ねぎ4本 (小口切り)

作り方

- ① 米は洗ってざるにあげて、30分以上置く。
- ② さばは塩を全体にして、両面をこんがり焼く。
- ③ しめじは小房に分け、しいたけは軸とかさを分けて薄切りにする。
- ④ 炊飯器に洗った米とAを入れ、②、③、しょうがをのせて炊く。
- ⑤ 炊きあがったらサバの中骨をとり、身をほぐし混ぜ、細ねぎをふる。



主食 2つ (sv) 主菜 2つ (sv)

エネルギー535kcal
脂質8.5g
食塩相当量2.4g



7 大根ごはん

大根の味が凝縮されたあったかい味



コメント

鶏肉やイカを入れてちょっとご馳走風に、大根葉を茹でて青味に使えばカロチンもたっぷり。

材料 (6人分)

米3合
大根400g
ニンジン100g
油揚げ2枚

A 醤油大さじ2
酒大さじ2
みりん大さじ2
塩小さじ2/3

和風だしの素小さじ1
ミツバ(ざく切り)適量



主食 1つ(sv) 副菜 1つ(sv)

エネルギー507kcal
脂質5.7g
食塩相当量2.4g

作り方

- ① 米は洗ってざるにあげ、30分以上置く。
- ② 大根、ニンジンは2cm長さに千切りにし、ペーパータオルを敷いたざるに入れ、水分を取る。
- ③ 油揚げは油抜きをし、大根と同様に千切りにする。
- ④ 炊飯器に米、Aを入れ、目盛り通りに水を入れ、だしの素、②、③を加えて炊く。
- ⑤ 炊きあがったらミツバを混ぜる。

8 芋がゆ

ふわっと甘くてやさしい味



コメント

米から炊く場合はさつま芋を大きく切るなど、米の煮える時間で芋の大きさや加えるタイミングを加減して。

材 料

ご飯440g
さつま芋260g
水4~5カップ
塩小さじ1/2



主食 1つ(sv) 副菜 1つ(sv)

エネルギー271kcal
脂質0.5g
食塩相当量0.6g

作り方

- ① さつま芋は皮付きのまま厚さ1cmちょう切りにし、しばらく水にさらす。
- ② 鍋に、ご飯、水気を切ったさつま芋、水を入れて火にかけ、ふたをして煮る。
- ③ ②が煮立ったら弱火にし、ご飯がふっくらするまで煮、塩を加えて、ひと混ぜし、火を消してしばらく置いて蒸らす。



9 茶がゆ

昔ながらの懐かしい味



コメント

さらさらが好みなら、さっと水洗いして水気を切ったご飯から作っても。

材 料

米 1/2カップ
ほうじ茶 4カップ



エネルギー 107kcal
脂質 0.3g
食塩相当量 0.0g

作 り 方

- ① 米はさっと洗い、鍋に入れてほうじ茶を加え、強火にかける。煮立ったら、鍋底から1度だけかき混ぜ、あとは静かに煮立つ火加減にして、ふたをせずに煮る。
米がふっくらとしたら火を止める。

10 里芋ごはん

ねっとりした里芋がご飯に良く合います



コメント

それぞれの具材が活きたほっとする味。醤油味の具沢山の炊き込みにしても美味しい。

材 料

里芋 300g
米 3カップ
だし汁 3.5カップ
塩蔵ワカメ 15g
ちりめんじゃこ 20g
酒 大さじ2
塩 小さじ1/2
薄口醤油 大さじ1
白ごま 大さじ2



主食 2つ (sv) 副菜 1つ (sv)

エネルギー 320kcal
脂質 2.3g
食塩相当量 0.8g

作 り 方

- ① 米は炊く1時間前に洗いざるにあげておく。
- ② 里芋は皮をむいて塩でもみ、水で洗ってぬめりを取り、水気をきっておく。大きいものは2〜3つに切っておく。
- ③ ワカメはよく洗い2cm幅に切る。ちりめんじゃこはさっと熱湯をかけておく。
- ④ ①、煮出し汁、調味料を入れ、②、③を加えて炊く。
- ⑤ 器に盛り、ごまをふる。



11 梅しそごはん

しその香りでさっぱり



コメント

さわやかな味で食欲のない夏場にもぴったり。
おにぎりにしてもおいしい。

材 料

炊きたてご飯……………中茶碗4杯
梅干し……………3個
青じそ……………6枚



主食 1つ (SV)

エネルギー ……204kcal
脂質 ……0.4g
食塩相当量 ……0.8g

作 り 方

- ① 梅干しは種を取ってなめらかになるまでたたく。青じそは縦半分にして、千切りにし、水につけてアクを抜き、ざるにあげて水気をきっておく。
- ② ご飯に①を混ぜ、茶碗に盛る。

12 枝豆とトマトのご飯

トマトの赤と枝豆の緑がきれい



コメント

トマトの酸味と旨みを活かした新しいメニュー。
コンソメ味で少量のバターを入れるとピラフ風に。

材 料

米……………3合
酒……………大さじ3
塩……………小さじ1
醤油……………大さじ1
トマト……………1個
枝豆……………200g
だし昆布……………適量



主食 2つ (SV) 副菜 1つ (SV)

エネルギー ……329kcal
脂質 ……2.7g
食塩相当量 ……1.6g

作 り 方

- ① 米は洗ってざるに上げ、水気を切る。釜に入れ、酒と水で普通に水加減し、昆布を入れる。
- ② トマトは湯むきにして種をとり、5mm角に切る。
- ③ ①に塩と醤油を入れて②を混ぜ、炊飯する。
- ④ 枝豆は茹でてむき、薄皮も取り、スイッチが切れたら③に混ぜる。

13 小松菜の和風スパゲッティ

スープ感覚の和風スパ



コメント

野菜の量を増やし、スパゲッティを減らしてエネルギーを抑えました。緑黄色野菜がたっぷり摂れます。

材 料

スパゲティ	320g
小松菜	300g
なめこ	120g
ニンジン	60g
生しいたけ	小4枚
めんつゆストレート（市販）	3カップ
バター	40g
こしょう	少量

A	かたくり粉	大さじ1
	水	大さじ1
もみのり	適量	



主食 1つ (SV) 副菜 2つ (SV)

エネルギー	473kcal
脂質	10.1g
食塩相当量	5.2g

作 り 方

- ① 小松菜は茹でて食べやすい大きさに切る。生しいたけは薄切りにし、にんじんは短冊切りにする。
- ② スパゲティは表示通りに茹でる。
- ③ 鍋にめんつゆを煮立て、バター、なめこ、ニンジン、生しいたけを煮る。こしょうを加えて味を調え、Aの水溶きかたくり粉でとろみをつける。
- ④ スパゲティと小松菜を混ぜ合わせて盛り付け、③をかけ、もみのりをふる。

14 米粉deお好み焼き

表面をカリッ、中はもちり。
食感を楽しんで



コメント

具材を変えてチヂミ風にしてもまた違ったおいしさに。

材料 (2枚)

豚肉	150g
キャベツ	200g
小松菜	80g
青ねぎ	50g

A	卵	1個
	米粉(上新粉)	100g
	牛乳	300ml

削りカツオ	10g
青のり、ソース各	適量
サラダ油	適量



副菜 1つ (SV)

主食 1つ (SV) 牛乳製品 1つ (SV)

エネルギー	274kcal
脂質	8.5g
食塩相当量	0.9g

作 り 方

- ① キャベツ、小松菜は粗みじんに切る。青ねぎは小口切りにする。
- ② Aをよく混ぜ、①を加え混ぜる。
- ③ フライパン（ホットプレート）にサラダ油を敷き、②を2等分に流し入れ、豚肉を広げて上にのせ、ふたをして中まで火を通す。
- ④ 両面をこんがり焼き、ソースを塗り、削りカツオ、青のりをふる。

15 いろいろ野菜の米粉ピザ

うす〜い米粉のもちもちピザ



コメント

トッピングはお好みで。トマトソースは市販のピザソースを活用しても。

材料 (直径20cm2枚)

A	米粉……………200g	ドライイースト…小さじ1
	砂糖……………小さじ2	塩小さじ……………1/2
	オリーブ油…小さじ1	
水……………	180〜200ml	
打ち粉(米粉)……………	適量	

トマトソース

トマト水煮缶1缶(400g)	ニンニク……………1片
鷹の爪……………1本	塩……………小さじ3/4
砂糖……………少量	オリーブ油……………大さじ1
好みでオレガノ、バジルなど……………	適量

トッピング

ナス……………1個	ピーマン……………2個
トマト……………2個	玉ねぎ……………1/2個
ベーコン……………200g	とろけるチーズ……………適量

作り方

- ① Aをボールに入れフォークなどで軽く混ぜ、加減しながら少しずつ水を加え、粉が少しパラパラになったら手に粉を少しつけてひとまとめにする。
- ② まとまったら少しこねる(3分程度)。耳たぐくらいのかたさになったら2等分してクッキングシートの上で直径20cmに薄くのばす(のばしにくい時は少し休ませる)。
- ③ ②にラップをして20分発酵させる。
- ④ オーブンを200℃に予熱する(この間にトマトソースを作る)。
- ⑤ 表面にオリーブ油(分量外)を薄くぬってからトマトソースをぬる。
- ⑥ 好みの具とチーズをのせる。
- ⑦ 200℃のオーブンで15〜20分焼く(チーズが溶け、端がこんがりしていたらOK)。

ソースを作る

- ① 鍋に油とニンニクのみじん切りを入れて炒め、香りが出たら種を取った鷹の爪、トマトを手でつぶしながら加える。
- ② トマトをつぶしながら煮込み、塩、砂糖、好みでハーブを加える。



主食 1つ(SV) 副菜 3つ(SV)
主菜 1つ(SV) 牛乳製品 2つ(SV)

エネルギー……………528kcal
脂質……………27.9g
食塩相当量……………3.3g

16 しめ 豆腐

ニンジンの色合いがきれい



コメント

ニンジンその他、インゲンやしいたけ、グリーンアスパラなどで工夫してみてください。

材料

木綿豆腐(硬め)……………	1丁
ニンジン……………	50g
塩……………	適量
稲わら……………	40〜50本(なければ巻きす)

A	だし……………3カップ
	醤油……………1/3カップ
	砂糖……………1/3カップ
	塩……………小さじ1/3
	みりん……………大さじ1



主菜 1つ(SV)

エネルギー……………278kcal
脂質……………4.2g
食塩相当量……………10.1g

作り方

- ① 豆腐は縦に4等分する。
- ② ニンジンは豆腐と同じ長さの7mm角の拍子切りにし、①の豆腐のまん中に差し込む。
- ③ はかまをきれいに取った稲わら20〜30本でわら筒を作り、②を包み込んでわらの両端を結ぶ(稲わらがなければ巻きすを利用して輪ゴムで止める)。
- ④ たっぷりの湯の中に塩を入れ、③を煮立てないように茹でる(巻きすの場合は電子レンジで加熱しても)。
- ⑤ ④の稲わらをはずし、Aで煮付ける(またはそのまま辛子醤油、ポン酢、醤油、ゴマ味噌等をつけて食べる)。



17 わけぎの酢味噌和え

おいしい旬の味



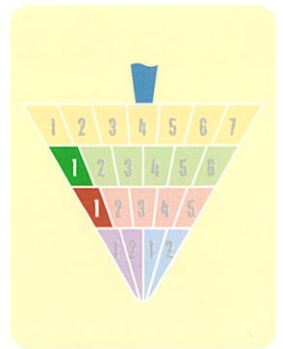
コメント

食べる直前に和えると水っぽくならず、わけぎの色も変わらずきれいです。

材 料

わけぎ …………… 1把 (200g)
イカ胴 …………… 1杯
(またはかまぼこ・ちくわ・焼き油揚げなど)

A { 味噌 …………… 大さじ1強
酢 …………… 大さじ1・1/3
砂糖 …………… 大さじ1強
練がらし …………… 少量



副菜 1つ (sv) 主菜 1つ (sv)

エネルギー …………… 71kcal
脂質 …………… 0.7g
食塩相当量 …………… 0.8g

作 り 方

- ① わけぎは3cmの長さに切り、根の硬い部分と軟らかい部分を分けて茹でる。
- ② イカは飾り包丁を入れて短冊に切り、熱湯にさっと入れて引きあげる。
- ③ Aを合わせて酢味噌を作り、①、②を和える。

18 タコの酢の物

タコのタウリンには高血圧改善効果が



コメント

定番の味、イカやかまぼこ類でも合います。夏は青じそを入れてさっぱりと。

材 料

白うり …………… 2本 (400g)
またはきゅうり …………… 3本 (300g)
塩 …………… 小さじ1.5
乾燥ワカメ …………… 8g
茹でタコ …………… 120g

三杯酢 { だし …………… 大さじ6
酢 …………… 大さじ4
砂糖 …………… 小さじ2~3
醤油 …………… 小さじ1



副菜 1つ (sv) 主菜 1つ (sv)

エネルギー …………… 55kcal
脂質 …………… 0.3g
食塩相当量 …………… 0.7g

作 り 方

- ① 白うりは立て半分に切ってスプーンで種とわたをすくい取り、3mm幅の薄切りにする（きゅうりは薄い輪切りにする）。塩をまぶして5分置き、水洗いして水気を絞る。ワカメは水に3~4分浸し、水気を絞って食べやすく切る。
- ② タコは一口大に切る。
- ③ 三杯酢の材料を混ぜ合わせる。
- ④ 全ての材料を冷蔵庫で冷やし、食べる直前に盛り合わせ、三杯酢をかける。



19 七色野菜の和え物

彩りのきれいな1品



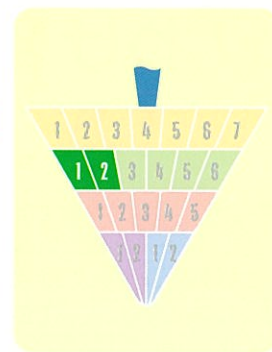
コメント

旬の野菜を色々入れて楽しめます。野菜それぞれの茹で時間を調整して硬さを同じようにすることがポイント。

材 料

ナス	150g
かぼちゃ	80g
じゃが芋	80g
さつまいも	80g
ニンジン	50g
インゲン	40g
みょうが	40g

A	味噌	大さじ3弱
	砂糖	大さじ3
	白いりごま	大さじ2
	だし	大さじ1



副菜 2つ (sv)

エネルギー	154kcal
脂質	3.4g
食塩相当量	1.1g

作 り 方

- ① 野菜はそれぞれ1cm角に切り、順に程よい軟らかさに茹で、水気をきっておく。
- ② ごまをすり、Aの調味料を加えてごま味噌を作る。
- ③ 食べる直前に①の水気をきって②で和える。

20 ずいきの酢いり

お盆の頃食べられる料理

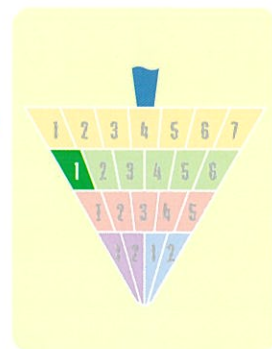


コメント

酢を入れることで赤色が引き立ちます。食物繊維が豊富な1品、ずいきの食感を楽しんで

材 料

ずいき	300g
油揚げ	1枚
サラダ油	小さじ1
砂糖	大さじ1
みりん	小さじ2
醤油	大さじ1強
酢	大さじ1.5
白すりごま	小さじ2



副菜 1つ (sv)

エネルギー	73kcal
脂質	3.7g
食塩相当量	0.7g

作 り 方

- ① ずいきは皮をむき、4~5cmにきり、水につけてアクを抜く。
- ② 鍋に①と水小さじ2を入れ、火にかけて、乾煎りし、ザルにあげる。
- ③ 鍋に油を熱し短冊に切った油揚げと②を入れて炒め合わせる。
- ④ 砂糖、醤油、みりんを入れて、煎り付け、火を止める前に酢を入れる。
- ⑤ 器に盛って、ごまをふる。

21 ナスのしんきあえ

暑い夏でもさっとできる1品



コメント

電子レンジを使うことでナスを揉むときの塩分をぐっと減らせます。

材 料

水ナス		4個
塩		少量
A	味噌	大さじ1
	砂糖	大さじ1
	酢	大さじ1~2



副菜 1つ (sv)

エネルギー		40kcal
脂質		0.3g
食塩相当量		0.4g

作 り 方

- ① ナスは大きめのさいの目に切り、塩少量をまぶしてしばらく置く（耐熱容器に入れ水大さじ2杯ほどを加え、ラップで軽く覆い、電子レンジで4~5分ほど加熱する）。
- ② Aをよく合わせておく。
- ③ ナスは水分が出るので、食べる直前に水気をきり、②で和える。

22 里芋入り五目煮豆

体を温める里芋と疲れを解消する大豆の組合せ



コメント

薄味の澄まし味にして具たっぷりの汁物にしても。子どもにはカレー味や、ベーコンを加えてケチャップ味でもOK。

材 料

大豆		60g（戻して160g）
ニンジン		50g
大根		50g
里芋		3個（150g）
こんにゃく（下茹でする）		60g
高野豆腐		1枚
ごぼう		60g
角切り昆布		適量
だし汁		適量
醤油		大さじ2
砂糖		大さじ3
みりん		大さじ1
塩		適量



副菜 1つ (sv) 主菜 1つ (sv)

エネルギー		166kcal
脂質		3.9g
食塩相当量		1.4g

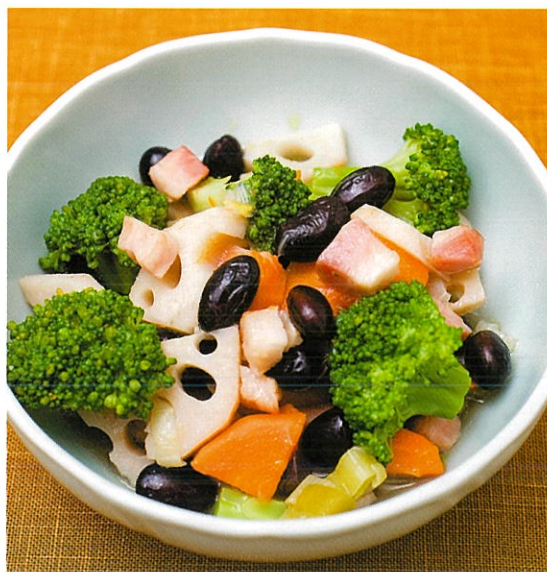
作 り 方

- ① 大豆はよく洗い、1晩水につけておく。
- ② 大豆を火にかけ、軟らかくなるまで煮る。
- ③ ニンジン、ごぼう、こんにゃく、里芋、戻した高野豆腐は1cm角のさいの目に切る。
- ④ ②の大豆、③、だし、昆布を加え火にかける。沸騰したら調味料を加え、味を含ませるように煮る。



23 黒豆の五目煮

紀の川市産野菜たっぷりの
あっさりスープ煮



コメント

黒豆は煮豆だけでなく、色々な料理に使いたいですね。電子レンジで加熱してから煮れば茹で時間を短縮できます。

材 料

ベーコン（かたまり）	80g
れんこん	1節（200g）
ニンジン	1本（200g）
長ねぎ	1本（100g）
黒豆（茹でたもの）	150g
ブロッコリー	1/2個（100g）
サラダ油・塩・こしょう	各少量
水	2.5カップ
固形ブイヨン	1コ



副菜2つ(SV) 主菜3つ(SV)

エネルギー202kcal
脂質11.2g
食塩相当量1.1g

作 り 方

- ① ベーコンは1cmのさいの目切り、れんこん、ニンジンは皮をむいて1cmの厚さにいちょう切りにし、れんこんは水にさらしてアクを除く。ねぎは1cmの長さの小口切りにする。
- ② ブロッコリーは小房に分けて、塩少量を加えて熱湯でさっと茹で、ざるにあげておく。
- ③ 厚手の鍋に油を入れて中火で熱し、ベーコンを炒める。脂が出てきたらにんじん、水気を切ったれんこん、ねぎを入れて炒める。
- ④ 全体に油がまわったら、黒豆と分量の水、ブイヨンを碎いて加え、アクを除きながら弱火で30分煮る。塩、こしょうで味を整え、ブロッコリーを加えてひと混ぜする。

24 玉ねぎと牛肉の甘辛煮

玉ねぎの甘みを引き出して



コメント

こってりしたおかずには薄い味付けの料理を献立に。牛肉をツナ缶に替えても。

材 料

玉ねぎ	700g
牛肉切り落とし	250g
サヤエンドウ	40g
だし	2カップ
酒	大さじ2
A〔醤油	大さじ2.5
砂糖	大さじ2



副菜3つ(SV) 主菜2つ(SV)

エネルギー252kcal
脂質10.5g
食塩相当量1.6g

作 り 方

- ① 玉ねぎは縦半分に切って根元を取り除く。繊維に直角に1cm幅に切り、全体をほぐす。
- ② 牛肉は大きければ一口大に切る。
- ③ サヤエンドウは斜め半分に切る。
- ④ 鍋にだしと②を入れる。肉をほぐして火にかけ、煮立ったらアクを除き、酒、①を加え5～6分煮る。
- ⑤ Aを加えさらに4～5分煮、③を加えてひと煮し、火を止める。



25 キャベツの煮浸し

やさしい味のキャベツ料理



コメント

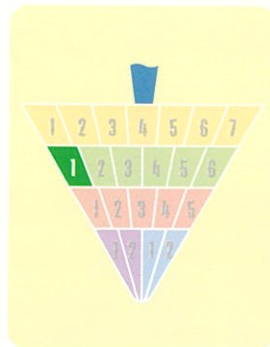
材料を全て合わせて電子レンジにかけても手早く作れます。その場合、途中で1度上下を返して。

材 料

キャベツ400g
カットワカメ5g
油揚げ40g

A〔 水3/4カップ
酒・みりん各大さじ2

塩少量
醤油大さじ1
削りガツオ10g



副菜 1つ (sv)

エネルギー96kcal
脂質3.5g
食塩相当量0.9g

作 り 方

- ① キャベツは葉を一口大に切り、芯は薄切りにする。ワカメは戻して水気をきっておく。油揚げは熱湯をかけて油抜きをし、細切りにする。
- ② 鍋にキャベツと油揚げ、Aを入れて火にかけ、混ぜながらキャベツがしんなりするまで煮る。ワカメ、塩、醤油を加えてひと煮する。火を消して削りガツオを加え混ぜる。

26 キャベツときゅうりの即席漬け

みょうがの風味と歯ざわりがアクセント



コメント

冷蔵庫にある野菜でささっと作れる1品。白菜、水菜、大根、ニンジン等でもおいしい。

材 料

キャベツ150g
きゅうり60g
みょうが1個
塩昆布10g



副菜 1つ (sv)

エネルギー14kcal
脂質0.1g
食塩相当量0.5g

作 り 方

- ① キャベツは太めの千切り、きゅうりも同様に切る。みょうがは千切りにする。
- ② ①に塩昆布を混ぜ、昆布の塩気をなじませる。



27 チンゲン菜とアサリの煮物

アサリの旨みでチンゲン菜をおいしく

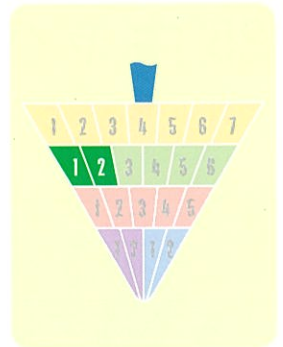


コメント

アサリの旨みを焼き麴にたっぷり吸わせて。

材 料

アサリ（殻付き）……………1パック
チンゲン菜……………4株（400g～500gくらい）
ごま油……………小さじ1
ニンニクみじん切り……………1片分
焼き麴……………適量
醤油（好みで）



副菜2つ (SV)

エネルギー……………35kcal
脂質……………1.3g
食塩相当量……………1.1g

作 り 方

- ① アサリは3%の塩水（材料外）に漬けて砂出しし、殻同士をこすり合わせて洗う。チンゲン菜はざく切りにし、葉と茎に分けておく。
- ② フライパンか鍋にごま油を熱し、弱火でニンニクを炒め、香りが立ってきたら中央にしてチンゲン菜を茎、葉の順に加えてさっと炒め、上にアサリを乗せてふたをし、蒸し煮にする。
- ③ アサリの口が開いたら、焼き麴を手で碎きながら加えて蒸し汁を含ませ、好みで醤油を回しかける。

28 チンゲン菜のきのこあんかけ

チンゲン菜がたっぷり摂れる



コメント

きのこあんはほかの野菜にも合います。急ぐときは、チンゲン菜を電子レンジで加熱しても。

材 料

チンゲン菜……………4株（400g～500gくらい）
塩……………少量
サラダ油……………小さじ1
鶏ササミ……………200g
しょうが……………1片
しいたけ・しめじ・えのきたけなどのきのこ……………300g
サラダ油……………大さじ2



副菜3つ (SV) 主菜2つ (SV)

エネルギー……………184kcal
脂質……………10.0g
食塩相当量……………1.3g

A [鶏がらスープの素……………小さじ2
水……………300ml
酒……………大匙1.5
みりん……………大さじ1
醤油……………大さじ1
塩・こしょう……………各少量
B [片栗粉……………大さじ2
水……………大さじ4

作 り 方

- ① チンゲン菜は1枚ずつはがし、葉と茎に分けて食べやすく切る。
- ② しょうがは千切り、ササミは細切りにしておく。
- ③ きのこ類は食べやすい大きさに切る。
- ④ 鍋に湯を沸かし、塩とサラダ油を入れて①のチンゲン菜を茎から茹で、葉もさっと茹でてざるにあげ、水気をきる。
- ⑤ フライパンにサラダ油を熱し、しょうがを炒め、香りが出たら鶏肉を加えて炒める。色が変わったらきのこを入れてさっと炒める。
- ⑥ Aの調味料を加え、煮立ったらBの水溶き片栗粉を入れてとろみをつける。
- ⑦ 器にチンゲン菜を盛り、⑥のあんをかける。



29 チンゲン菜の昆布風味

昆布の味が活きる1品

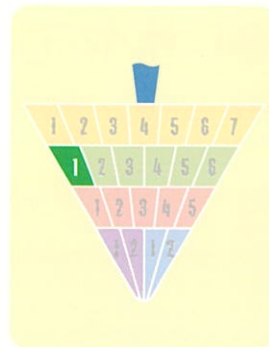


コメント

田舎らしい素朴な味。菜の花や小松菜、ブロッコリーなども合います。

材 料

チンゲン菜	300g
塩	小さじ1/3
酒	少量
昆布	適量



副菜 1つ (SV)

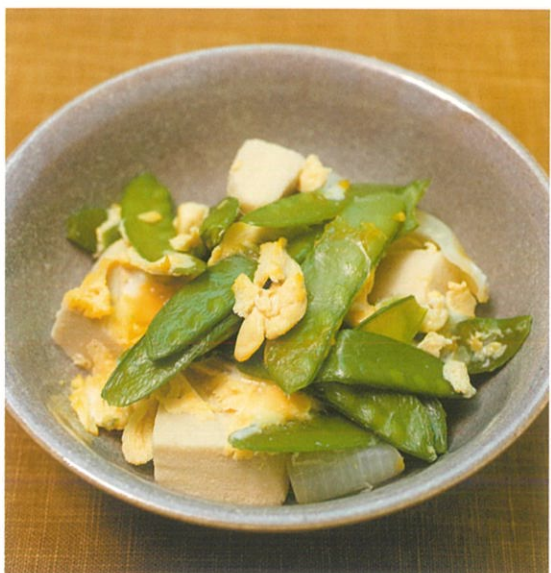
エネルギー	7kcal
脂質	0.1g
食塩相当量	0.8g

作 り 方

- ① チンゲン菜は縦2cm幅に切り、塩少量（分量外）を加えた湯で茎から入れて茹で、冷水にとる。
- ② ①の水気をよく絞り塩をふる。酒で湿らせた昆布の上に並べ、端から巻いていく。全量巻き終わったらラップできつく巻いて1～2時間置く。
- ③ 昆布をはずし食べやすい大きさに切り、器に盛る（昆布も細く切り、一緒に盛る）。

30 サヤエンドウと高野豆腐の卵とし

甘くやさしい味の定番の1品



コメント

サヤエンドウ、インゲン、えんどう豆など豆の種類も多い紀の川市。色々な豆で挑戦してみてください。

材 料

サヤエンドウ	150g
高野豆腐（1口タイプで戻し不要のもの）	80g
玉ねぎ	小1個
だし	3カップ
砂糖	大さじ1
薄口醤油	大さじ1.5
卵	3個



副菜 1つ (SV) 主菜 3つ (SV)

エネルギー	217kcal
脂質	11.4g
食塩相当量	1.5g

作 り 方

- ① サヤエンドウは筋を除き、大きいものは斜め半分に切る。玉ねぎは8等分のくし型に切る。
- ② 鍋にだしを入れて火にかけ、砂糖と醤油で調味し、煮立ったら高野豆腐を入れ弱火で5～6分煮る。玉ねぎを加えてさらに煮る。
- ③ 全体に火が通ったら、サヤエンドウを加えてひと煮し、ときほぐした卵をまわし入れ、好みの加減で火を消す。

31 サヤエンドウとじゃが芋のタラモサラダ

緑と白にピンクのソースが映えます。



コメント

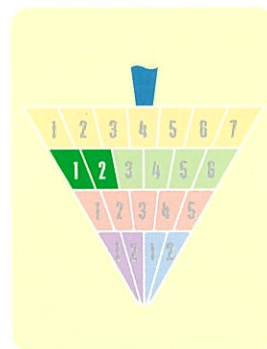
タラモソースは潰したじゃが芋にあわせてポテトサラダにしたり、色々な野菜のソースとしても使えます。

材 料

サヤエンドウ120g
じゃが芋300g

■ソース

たらこ30g
マヨネーズ大さじ1強
レモン汁小さじ1
塩少量



副菜2つ (SV)

エネルギー100kcal
脂質2.8g
食塩相当量1.9g

作 り 方

- ① サヤエンドウは筋を除き、耐熱皿に並べ、水大さじ1をふり、ラップをふわりとかけて電子レンジで1分40秒加熱する。
- ② じゃが芋は皮をむき、1cm角の拍子切りにして皿に並べ、水大さじ3（分量外）をふりかけて、ラップをふわりとかけ、電子レンジで3分加熱する。
- ③ たらこを皮からしごき出し、ソースの材料を混ぜ合わせる。
- ④ 皿に①、②を盛り合わせ、③をかける。

32 インゲンとササミの梅肉炒め

梅肉のクエン酸で食欲増進



コメント

梅肉は他の野菜（青菜、キャベツ、きゅうりなど）や、じゃが芋にも合います。

材 料

サイインゲン200g
鶏ササミ200g
酒小さじ2
片栗粉小さじ2

梅干し2個
ごま油大さじ1
醤油小さじ2
いり白ごま小さじ2



副菜1つ (SV) 主菜2つ (SV)

エネルギー142kcal
脂質6.2g
食塩相当量1.6g

作 り 方

- ① インゲンは4cm長さに切る。
- ② ササミは筋を除き、7mm厚さのそぎ切りにし、酒をふり、片栗粉をまぶす。
- ③ ①は沸騰湯で約1分茹で、ざるにとって水気をきる。同じ湯に②を入れて約1分茹でて湯をきる。
- ④ フライパンにごま油、種を取って粗く刻んだ梅干しを入れて弱火にかけ、じっくりと炒め、③を加えて炒め合わせる。醤油で味を調え、ごまをふってひと混ぜする。



33 インゲンとじゃこのソテー

インゲンのシャキシャキ感がおいしい



コメント

サヤエンドウやスナップエンドウを使っても。
じゃこの代わりにちくわやカニかまぼこ、ハムなどを使って味をアレンジ。

材 料

サヤインゲン	280g
ちりめんじゃこ	30g
ごま油	小さじ1.5
だし	大さじ5
みりん	小さじ2
醤油	小さじ1.5



副菜 1つ (SV) 主菜 1つ (SV)

エネルギー	108kcal
脂質	7.0g
食塩相当量	1.5g

作 り 方

- ① インゲンは筋を除き、3cm長さになるようにねじり折って、洗う。
- ② 鍋にごま油とちりめんじゃこを入れて中火にかけ、じゃこに油がなじむまで炒める。水がついたままのインゲンを加えて弱火でゆっくり炒め、インゲンに火が通ったらだしを加え混ぜ、みりん、醤油の順に加えて汁をインゲンにからめながら炒め、器に盛る。

34 ブロッコリーのニンニク風味炒め

ブロッコリーとニンニクが好相性

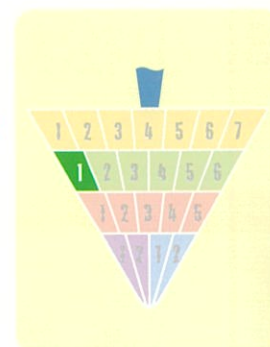


コメント

小松菜やチンゲン菜などの青菜にも向きます。
炒め過ぎに注意して。

材 料

ブロッコリー	300g
ニンニク	1かけ
サラダ油	大さじ1
水	大さじ3~4
酒	大さじ1
塩	小さじ2/3
あら挽きこしょう	少量



副菜 1つ (SV)

エネルギー	68kcal
脂質	4.4g
食塩相当量	0.8g

作 り 方

- ① ブロッコリーは小房に分け、茎は皮をむいて薄切りにする。ニンニクは薄切りにする。
- ② フライパンに油とニンニクを入れて弱火にかけ、香りが立ったらブロッコリーを加える。さっと混ぜ、水を振ってふたをし、蒸し炒めにする。
- ③ 時々混ぜながら酒をふり、ブロッコリーに火が通ったら、炒り付けるように汁気をとばす。塩、こしょうで調味する。



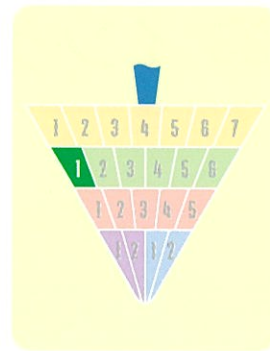
35 水菜の梅おろし和え

水菜のシャキシャキ感がおいしい



材 料

水菜2袋 (300g)
大根100g (おろして水気をきって70g)
梅干し4~6個



副菜 1つ (sv)

エネルギー31kcal
脂質0.2g
食塩相当量0.8g

作 り 方

- ① 水菜は3~4cmの長さに切り、耐熱容器に入れ水大さじ2を入れて軽くラップをかけ、電子レンジで3分20秒加熱して冷ます。
- ② おろし大根に種を除いて包丁で細かく叩いた梅干しを混ぜ、水気を絞った水菜を和える。

コメント

梅干の量はお好みで調節して。梅干とみりんだけで和えてもおいしい。

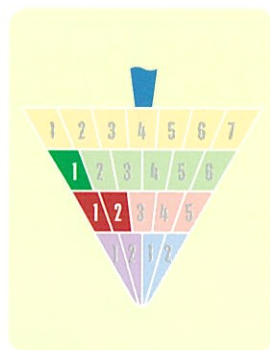
36 小松菜と豚肉の炒め物

生姜の風味でおいしく



材 料

小松菜300g
豚肉200g
醤油・酒各小さじ1
ねぎ1/2本
しょうが少量
サラダ油大さじ1
酒大さじ2
醤油大さじ1強



副菜 1つ (sv) 主菜 2つ (sv)

エネルギー194kcal
脂質14.2g
食塩相当量0.9g

作 り 方

- ① 小松菜は4センチの長さに切る。
- ② 豚肉は一口大に切り、醤油・酒をまぶす。
- ③ ねぎは斜めに薄く切り、しょうがは千切りにする。
- ④ フライパンに油を熱し、ねぎとしょうがを炒め、香りが立ったら、豚肉を加えて炒める。豚肉の色が変わったら小松菜を加え、さらに炒め合わせる。
- ⑤ 全体に油が回ったら酒と醤油を加えてひと混ぜして、すぐ皿に盛る。

コメント

豚肉が小松菜のカルシウムの吸収をよくしてくれます。豚肉の代わりに厚揚げや他の肉類を使っても。



37 ほうれん草とエビのマヨネーズ炒め

ほうれん草嫌いもびっくり？！



コメント

エビの代わりに豚肉やかまぼこ類、ハムなども合います。キャベツやレタスを炒めてもいい。

材 料

ほうれん草	300g
むきエビ	200g
酒	大さじ1
塩	少量
片栗粉	大さじ1
サラダ油	小さじ2
マヨネーズ	大さじ3
醤油	小さじ1
こしょう	少量



副菜 1つ (sv) 主菜 2つ (sv)

エネルギー	158kcal
脂質	9.1g
食塩相当量	0.5g

作 り 方

- ① ほうれん草は5cmの長さに切る。むきエビは背わたを取り酒、塩で下味をつけ、片栗粉をからめる。
- ② フライパンにサラダ油を熱してエビを炒め、色が変わったらほうれん草を加えてさらに炒め、マヨネーズを入れて全体にからめ、醤油、こしょうで調味する。

38 スペイン風ポパイオムレッツ

あり合わせの野菜が立派な主役に



コメント

野菜やきのこなど何でもOK、冷蔵庫の中の整理にも。ご飯やパン、スープ、果物を添えて朝食に。

材 料

卵	5個
ロースハムスライス	80g
じゃが芋	120g
玉ねぎ	120g
ほうれん草	150g
塩・こしょう	各少量
サラダ油	大さじ1
サラダ菜	適量



副菜 1つ (sv) 主菜 2つ (sv)

エネルギー	234kcal
脂質	15.2g
食塩相当量	0.8g

作 り 方

- ① ハムは1cm角に切る。じゃが芋は水分のついたままラップで包み、電子レンジで2分加熱し、1cm角に切る。玉ねぎも1cm角に切っておく。
- ② ほうれん草は3cmの長さに切り、さっと茹でて水気をきっておく。
- ③ 卵を割りほぐして塩、こしょうを入れ、①、②の材料と混ぜ合わせる。熱したフライパンに油を入れ、卵を流し入れ、ふたをして中火で蒸し焼きにする。
- ④ 周りが固まってきたら、返して表面を焼く。
- ⑤ 竹串などで刺して、卵液がついてこなければ焼き上がり。人数分に切り分け、サラダ菜を敷いた皿に盛りつける。



39 ほうれん草と焼きしいたけの柚子浸し

柚子の風味がおいしい



コメント

こってり味の主菜に合わせて献立を。

材 料

ほうれん草	320g
しいたけ	4枚
醤油	大さじ1/2
だし汁	大さじ1/2
柚子	適量



副菜 1つ (SV)

エネルギー	19kcal
脂質	0.4g
食塩相当量	0.3g

作 り 方

- ① ほうれん草は色よく茹でて、水にとり、水気を絞って食べやすく切る。
- ② しいたけは石づきを取り、網で素焼きにし、薄切りにする。
- ③ だし割り醤油に柚子の汁を絞り、①、②を和える。

40 ほうれん草の柿おろし和え

柿が野菜の和え衣に



コメント

ほうれん草、大根、柿でビタミン類がたっぷり。柿はすりおろさず薄切りにし、ほうれん草とおろし和えにしても。

材 料

柿	200g
大根	200g
しめじ	100g
ほうれん草	200g
レモン汁	大さじ1
塩	少量



副菜 2つ (SV)

エネルギー	54kcal
脂質	0.5g
食塩相当量	0.4g

作 り 方

- ① 柿と大根はそれぞれ手早くすりおろし、大根は水気をきって、それぞれにレモン汁をかけておく。
- ② ほうれん草は茹でて、食べやすい長さに切る。しめじは石づきを取って小房に分け、さっと茹でる。どちらもよく水気をきる。
- ③ ①と②を和え、塩で味を調える。



41 サラダ イチゴドレッシング

色がかわいいドレッシング



コメント

フルーツドレッシングは、キウイフルーツやみかん、柿などの他の果物でも作れます。

材 料

レタス1個
水菜80g
エビ12尾
酒1/3カップ (あれば白ワイン)

A
イチゴ6個
レモン汁大さじ1
サラダ油大さじ4
塩、こしょう各適量



副菜 1つ (sv) 主菜 2つ (sv)

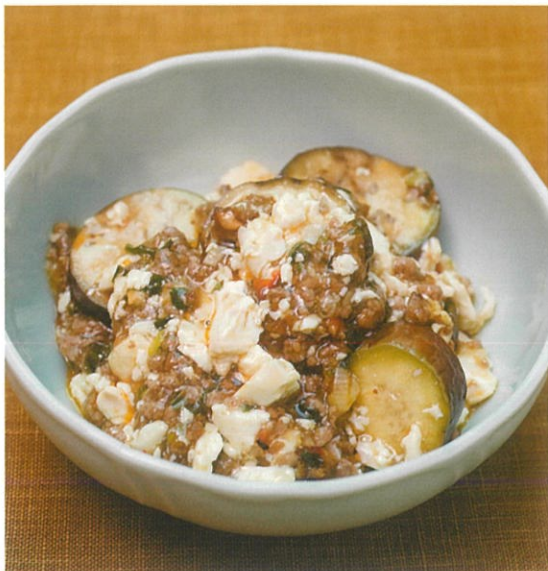
エネルギー231kcal
脂質18.2g
食塩相当量0.4g

作 り 方

- ① レタスは3cmのざく切り、水菜は3cmの長さに切り、冷水につけてパリッとさせ水気をきっておく。
- ② エビは背わたをとって鍋に入れ、酒を注ぎエビがかぶるくらいまで水をたして火にかけ、沸騰したら火を止めてそのまま冷まし、殻をむきとる。
- ③ Aをあわせてミキサーにかける。
- ④ ①、②を盛り合わせて、③をかける。

42 マーボース&豆腐

電子レンジ調理でカロリーオフ



コメント

調味料を混ぜておくことがポイント。色々な野菜でアレンジしても美味。

材 料

木綿豆腐1丁 (400g)
ナス2本 (200g)
豚赤身挽き肉150g
ごま油大さじ1.5

A
長ねぎみじん切り30g
しょうが・ニンニク各みじん切り小さじ1強

豆板醤小さじ2

B
醤油大さじ3
砂糖大さじ1.5
片栗粉大さじ2
水2/3カップ



副菜 1つ (sv) 主菜 2つ (sv)

エネルギー260kcal
脂質16.0g
食塩相当量2.4g

作 り 方

- ① 豆腐は2.5cm角に切る。ナスはへたを落として1cm幅の輪切りにする。
- ② ①をそれぞれ、電子レンジで加熱しあらかじめ火を通しておく。
- ③ フライパン (中華鍋) にごま油の1/3量を熱し、ひき肉とAを炒め、火が通ったら豆板醤を加えて炒め、Bを加えてとろみがついたら②の水気をきって加え、炒め合わせる。

43 ナスの味噌炒めしそ風味

しそと味噌の香りが食欲をそそります



コメント

ピーマンやシシトウを加えてもおいしい。豚肉などを加えれば主菜に。

材 料

ナス	3本 (300g)
ごま油	大さじ2
A	
味噌	大さじ2
砂糖	大さじ2
酒	大さじ2
青じそ	8枚



副菜 1つ (sv)

エネルギー	139kcal
脂質	9.4g
食塩相当量	0.6g

作 り 方

- ① ナスはへたを除いて輪切りにし、水に浸してアクを除き、水気をきる。青じそは千切りにする。
- ② フライパンにごま油を熱し、ナスを入れて炒める。しんなりしてきたら、混ぜ合わせたAを加えて全体にからめ、青じそを入れ混ぜる。

44 ナスの煮物

じっくり煮込んだやわらか優しい味



コメント

皮の表面に切り込みを入れてゆっくり煮含めるのがコツ。むきエビや鶏肉と一緒に煮てもおいしい。

材 料

ナス	4本 (400g)
A	
だし	1.5カップ
酒	大さじ3
砂糖	大さじ2.5
醤油	大さじ2
茹で枝豆	40g (さやと薄皮を除く)



副菜 2つ (sv)

エネルギー	79kcal
脂質	0.7g
食塩相当量	1.3g

作 り 方

- ① ナスは縦半分に切り、皮目に斜めに1~2mm間隔に細かく切り目を入れる。水に浸してアクを除き、水気を切る。
- ② 鍋にAを入れて温め、①の皮目を下にして入れ、落としふたをして10分煮る。ナスの皮目を上にしてさらに5~10分、煮汁がやや残るくらいまで煮る。器に盛り、枝豆を散らす。



45 ピーマンの生姜昆布和え

意外な組合せでさっと作れる1品

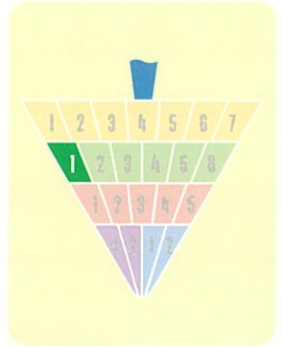


コメント

しょうがの辛味が効いているので、苦手な人は塩昆布だけでもおいしい。ニンジンやブロッコリーなどでも。

材 料

ピーマン	8個 (240g)
A [しょうがすりおろし	1かけ分
塩昆布	16g



副菜 1つ (sv)

エネルギー	16kcal
脂質	0.1g
食塩相当量	0.7g

作 り 方

- ① ピーマンは種を除き、千切りにする。
- ② 耐熱容器に①を入れ、水大さじ2を入れてラップをし、電子レンジで3分加熱する。
- ③ 水気を取り、Aを混ぜる。

46 シシトウとじゃこの煮物

しっかり味の常備菜

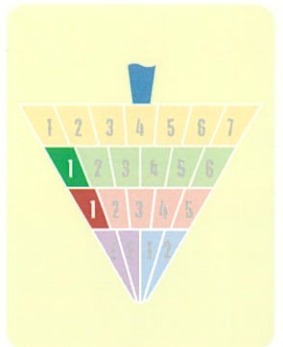


コメント

インゲンやきのご類でアレンジしても。

材 料

シシトウ	200g
じゃこ	40g
サラダ油	小さじ2
A [醤油	大さじ3
みりん	大さじ1
砂糖	大さじ1
酒	小さじ1
だし汁または水	1カップ



副菜 1つ (sv) 主菜 1つ (sv)

エネルギー	102kcal
脂質	3.2g
食塩相当量	2.8g

作 り 方

- ① シシトウはへたを取り、つまようじ等で穴をあけておく。
- ② 鍋にサラダ油を熱し、シシトウを強火で炒め、じゃこを加えて炒める。
- ③ 少し火を弱め、Aを入れて煮汁が少なくなるまで煮る。



47 きゅうりと豚肉のピリ辛炒め

白いご飯にぴったりのおかず



コメント

きゅうりは塩をして水分をとり、さっと炒めるのがコツ。

材 料

きゅうり	3本
塩	小さじ1/2
豚肉薄切り	200g
A 酒	大さじ1
醤油	大さじ1/2
サラダ油	大さじ1
片栗粉	大さじ1
ニンニク	1片
長ねぎ	1/2本
豆板醤	小さじ1
B 酒	大さじ1
砂糖	大さじ1/2
醤油	大さじ1

作 り 方

- ① きゅうりは2cm幅の斜め切りにして、さらに縦に3～4等分に切る。これをボールに入れ、塩をふり、しんなりしたら水で洗い水気を拭く。
- ② 豚肉は3cmに切り、Aで下味をつける。
- ③ 中華鍋にサラダ油を熱し、②に片栗粉をまぶし入れ、肉の色が変わったら薄切りにしたニンニクと5mm幅に斜め切りした長ねぎを加えて炒め、豆板醤を加えてさっと炒める。
- ④ ③にBを加えて炒め、最後にきゅうりを加えて炒め合わせる。



副菜 1つ (sv) 主菜 2つ (sv)

エネルギー219kcal
脂質14.3g
食塩相当量0.7g

48 トマトと卵の炒め物

トマトの甘酸っぱさと
卵のやさしさがマッチ



コメント

卵はふんわり仕上げ、トマトは強火でさっと炒めるのがコツ。

材 料

トマト	2個 (300g)
卵	4個
塩	少量
ごま油	大さじ2
A 塩	小さじ1/2
こしょう	少量
砂糖	小さじ1
酒	大さじ1

作 り 方

- ① トマトはへたを除き、くし型に切る。卵は割りほぐして塩を加え混ぜる。
- ② フライパンにごま油大さじ1を熱して卵液を流し入れ、大きくかき混ぜてやわらかい炒り卵を作り取り出す。
- ③ ごま油大さじ1を足し、トマトを入れて強火で炒める。トマトの表面がややくずれてきたら②を戻し入れ、Aを加えて全体を混ぜ合わせる。



副菜 1つ (sv) 主菜 1つ (sv)

エネルギー196kcal
脂質15.3g
食塩相当量0.8g

49 トマトのおひたし

和風トマトの決定版



コメント

おろしとろろや大根おろしなどをプラスしてもおいしい。

材 料

トマト4個
かつおぶし適量

A
醤油大さじ2
みりん小さじ2
酒小さじ2
だし少量



副菜2つ (SV)

エネルギー35kcal
脂質0.1g
食塩相当量1.3g

作 り 方

- ① トマトは湯むきにし、横半分に切って種を取り除く。さらに半分に切り、端から7～8mmに切る。Aを合わせておく。
- ② 器に盛り、かつおぶしを乗せ、食べる直前にAをかける。

50 かぼちゃのゴマまぶし

いつもの煮物とは違うおいしさ



コメント

かぼちゃ200gは水大さじ2を加え電子レンジで5～6分加熱し、水気をきって使っても。ブイヨンと塩は後で混ぜて。

材 料

かぼちゃ400g
固形ブイヨン1コ
塩少量
白すりゴマ大さじ2



副菜1つ (SV)

エネルギー122kcal
脂質3.0g
食塩相当量0.4g

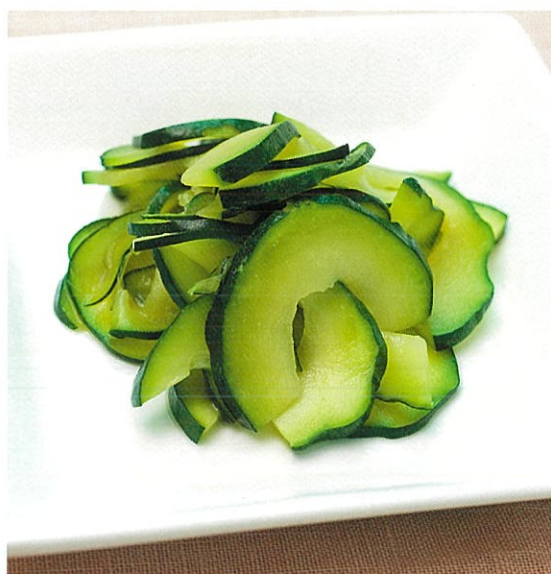
作 り 方

- ① かぼちゃは種とわたを除いて一口大に切る。
- ② 鍋にかぼちゃとかぼちゃがつかるくらいのひたひたの水を入れて火にかけ、固形ブイヨンを入れて軟らかくなるまで煮る。
- ③ 塩で味を調え、汁気をきってゴマをまぶし、器に盛る。



51 ズッキーニの辛し和え

西洋野菜を和風の味で



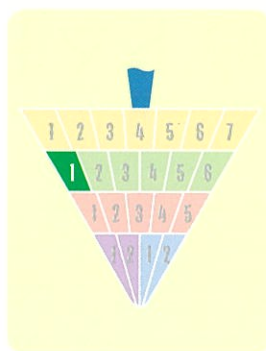
コメント

ズッキーニは和風の料理にも良く合います。かぼちゃと同じような扱いで色々挑戦してみてください。

材 料

ズッキーニ350g

A 練りからし小さじ1/3
醤油小さじ2
砂糖小さじ2



副菜 1つ (sv)

エネルギー28kcal
脂質0.2g
食塩相当量0.7g

作 り 方

- ① ズッキーニは薄切りに、熱湯でさっと茹で、水気をきっておく。
- ② Aを合わせ①を和える。

52 トウモロコシと枝豆のかき揚げ

トウモロコシと
枝豆のやさしい甘みが美味



コメント

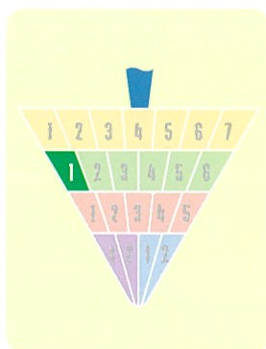
イカやエビを入れると主菜に。

材 料

トウモロコシ2本 (身のみで160g)
枝豆 (茹でてさやを除いて)60g
ロースハム薄切り2枚 (30g)
小麦粉大さじ1

衣 小麦粉2/3カップ
溶き卵1個+水合わせて2/3カップ
煎り白ごま小さじ2

揚げ油適量



副菜 1つ (sv)

エネルギー239kcal
脂質14.5g
食塩相当量0.2g

作 り 方

- ① トウモロコシは皮とひげを除き、実を包丁でこそげる。
- ② ハムは1cm角に切る。
- ③ ①、②、枝豆をボールに入れて小麦粉をふり入れて全体にまぶす。
- ④ 溶き卵に冷水を加えて2/3カップにし、よく混ぜる。小麦粉を加えてざっと混ぜ、衣を作る。
- ⑤ ③を④の衣に加えてざっくりと混ぜる。
- ⑥ 揚げ油を170～180℃に熱し、スプーンで1/12量ずつくって落とし入れ、からりと揚げる。油をきって器に盛る。



53 大根と白身魚のうすくず煮

あっさり味で大根がおいしい



コメント

鶏むね肉やかぶ、芋類などでも試してみてください。

材 料

大根	300g
白身魚（タラ・サワラなど）	4切れ
青菜（小松菜など）	120g
片栗粉	適量
だし汁	1.5～2カップ
醤油	大さじ2
砂糖	大さじ2.5
酒	大さじ2
塩	小さじ1/6



副菜 2つ (SV) 主菜 2つ (SV)

エネルギー	134kcal
脂質	0.3g
食塩相当量	1.8g

作 り 方

- ① 大根は皮をむき、一口大の乱切りにする。耐熱容器に入れ水、大さじ2を加え、軽くラップをして電子レンジで7～8分加熱する。青菜は食べやすい大きさに切り、容器に入れて水大さじ1を加え、軽くラップをして電子レンジで1分40秒加熱する。
- ② だし汁と調味料を煮立て、魚に片栗粉を軽くまぶし中火で煮る。
- ③ ②ができた器にとり、残った煮汁に①の大根を水気をきって加え、味を含ませる。
- ④ 魚とともに大根を盛り合わせ、煮汁を注ぎ、青菜の水気をきって添える。

54 ふろふき大根

ふっくら大根が主役になる1品



コメント

味噌は作り置きができるので、茹で野菜などにかけてどうぞ。大根は電子レンジで軟らかくすると時間短縮に。

材 料

大根	400～600g（3～4cm厚さの輪切り4個）
柚子味噌	味噌、砂糖 各大さじ1.5～2
	柚子の皮のすりおろし 適量
昆布	10cm角2枚
塩	少量
薄口醤油	小さじ1



副菜 2つ (SV)

作 り 方

- ① 味噌と砂糖を混ぜてヨーグルトくらいの柔らかさにし（硬い時はだし汁でのばす）、柚子の皮（少量を残しておく）を加える。
- ② 大根は皮をむいて面取りをし、裏になるほうに十文字に隠し包丁を入れる。ラップに包み、電子レンジで7～8分加熱する。
- ③ 鍋に昆布と②の大根を入れてかぶるくらいの水を入れ、塩と醤油を加えて火にかける。大根に味がなじんだら取り出して汁気をきる。
- ④ 器に盛り、①をかけて、残しておいた柚子の皮のすりおろしを散らす。

ふろふき大根・肉味噌 …挽き肉は鶏、牛でも

材 料	豚挽き肉	80g	味噌	大さじ2強
	長ねぎ	1本	しょうが	1片
	砂糖・酒	各大さじ1強	醤油	少量
	サラダ油	小さじ1	水	大さじ2

作 り 方

- ① ねぎ、しょうがはみじん切りにする。
- ② 鍋に油を入れて、①、ひき肉の順に入れて炒め、肉の色が白くなったら、味噌、砂糖、酒、醤油、水を入れて練り上げる。



55 ニンジンと大根のきんぴら

ピリッとした濃いめの味でご飯がすすむ

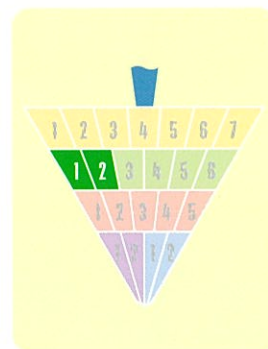


コメント

きんぴらはゴボウだけでなく、色々な野菜や芋類でもできます。ごまはひねりごまなど、皮に傷をつけて消化吸収を良くして。

材 料

ニンジン	300g
大根	200g
ニンジンまたは大根の葉	2〜3本
油揚げ	2枚
ごま油	大さじ1.5
赤唐辛子	1本
だし汁	1/4カップ
砂糖	大さじ2
酒	大さじ3
薄口醤油	大さじ2.5
白いりごま	小さじ2



副菜 2つ (sv)

エネルギー	208kcal
脂質	12.3g
食塩相当量	1.5g

作 り 方

- ① ニンジンと大根は皮をむき、それぞれ3〜4cmの長さの短冊に切る。
- ② 葉は茹でて5mmの長さに切る。
- ③ 油揚げは熱湯で油抜きをし、水気を絞り短冊切りにする。
- ④ ごま油でニンジンと大根を炒め、油が全体にまわったら、大根を加えて炒める。
- ⑤ ④に小口切りにした赤唐辛子、だし汁を加えて5〜6分煮、さらに砂糖と酒を加えてふたをし、約5分煮る。
- ⑥ 薄口醤油と③を加え、汁気がほとんど無くなるまで炒りつけながら煮る。②を加え混ぜ、火を止める。
- ⑦ 器に盛り、ごまは指でひねりながら上にふりかける。

56 大根葉とじゃこの炒め煮

だし要らずの炒め煮



コメント

大根やかぶの葉は捨てずに活用を、ビタミンAが豊富です。

材 料

大根	200g
大根葉	200g
ちりめんじゃこ	20g
ごま油	大さじ1
A〔醤油	大さじ2
みりん	大さじ2
赤唐辛子	1本



副菜 1つ (sv)

エネルギー	97kcal
脂質	4.3g
食塩相当量	1.7g

作 り 方

- ① 大根は皮をむき、5cmの長さに千切りする。皮も千切りにする。
- ② 大根葉は塩少量を入れた熱湯で茹でる。冷水にとって水気を絞り、3cmの長さに切る。
- ③ 赤唐辛子は種を除いて小口切りにする。
- ④ フライパンにごま油を熱し、①を炒め、全体に油がまわったら、ちりめんじゃこ、③を加えて炒める。全体がしんなりしたら②とAを加え味が絡むように炒め合わせる。



57 切干大根のカレーソテー

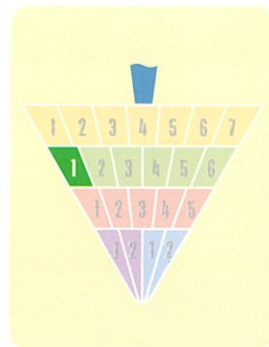
子どもの好きなカレー味



材 料

切り干し大根30g
 ロースハムスライス4枚
 ピーマン2個 (50g)
 ニンジン50g
 サラダ油小さじ2

A { ケチャップ大さじ1
 ウスターソース小さじ1
 カレー粉小さじ1/2~2/3
 塩少量



副菜 1つ (sv)

エネルギー73kcal
 脂質2.6g
 食塩相当量0.6g

作 り 方

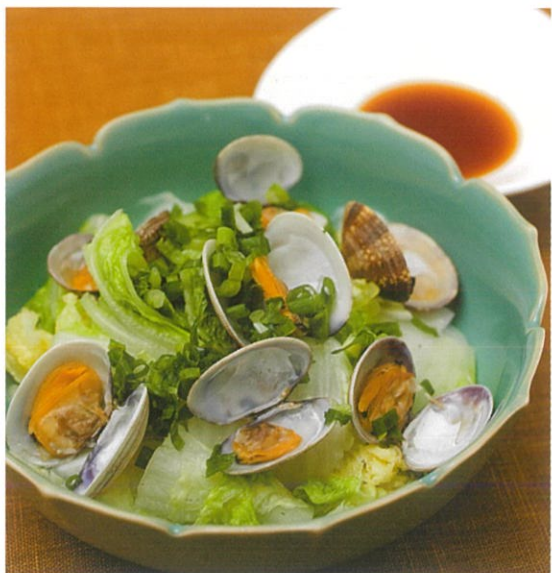
- ① 切り干し大根は水で戻しておく（やわらかいのが好みならさっと茹でる）。
- ② ロースハム、ピーマン、ニンジンはそれぞれ4~5cmの千切りにする。
- ③ フライパンに油を熱し、水気をきった①と②を炒めAで調味する。

コメント

乾物の利用でミネラル分アップ。。コンソメスープやウスターソース炒めなど、洋風料理でももっと活用を。

58 白菜のアサリ蒸し

たっぷり白菜が摂れる 1品



材 料

アサリ400g
 白菜600g
 酒大さじ3
 ポン酢適量
 ねぎ小口切り大さじ1



副菜 2つ (sv)

エネルギー62kcal
 脂質0.5g
 食塩相当量0.7g

作 り 方

- ① アサリは砂出しをし、殻をこすり合わせて洗い、ざるにあげる。
- ② 白菜は葉と茎に分け、葉は5cm程のざく切りにし、茎は3cm程のそぎ切りにする。
- ③ 耐熱容器に半量の白菜を入れ、アサリ半量を乗せ、酒の半量をかけて、両端を開けてラップし、電子レンジで6分、アサリの口が開くまで加熱する。残り半量も同様にする。
- ④ 器に③を盛り、ポン酢とねぎを添える。

コメント

白菜にアサリの旨みがたっぷり。キャベツでも合います。めんつゆをかけて蒸してもおいしい。



59 白菜の甘酢漬け

さっぱりした味で他の料理を引き立てます



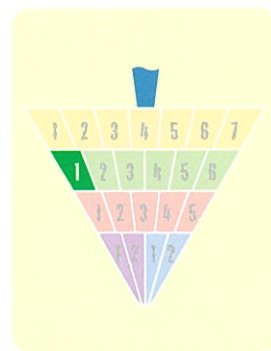
コメント

多く作って、食卓に野菜が少ない時の常備菜として活用を。電子レンジを使うので減塩できます。

材 料

白菜200g
ニンジン40g

A { 酢大さじ4
砂糖大さじ2
塩小さじ1/2
赤唐辛子小口切り少量
ごま油小さじ1



副菜 1つ (sv)

エネルギー45kcal
脂質1.1g
食塩相当量0.6g

作 り 方

- ① 白菜は4cm長さの細切りにし、ニンジンは千切りにする。耐熱の器に入れ、ラップをふんわりとかけ、電子レンジで2~3分加熱する。
- ② Aを混ぜ、①が熱いうちにかけて、味をなじませる。

60 白菜と八朔のサラダ

地場農産物の新しいコラボ



コメント

ビタミンCの多い八朔はサラダに使ってもおいしい。同じドレッシングで柿やキウイフルーツのフルーツサラダにしても。

材 料

白菜200g
八朔1コ

A { ヨーグルト大さじ4
マヨネーズ大さじ4
マスタード小さじ1/2

パセリみじん適量



副菜 1つ (sv)

エネルギー95kcal
脂質8.1g
食塩相当量0.2g

作 り 方

- ① 白菜は芯と葉の部分に分け、芯は千切り、葉はざく切りにする。
- ② 八朔は皮をむき、薄皮も取って身を取り出しておく。
- ③ ①、②を器に盛り、パセリをふり、Aをあわせてかける。



61 きんぴらポテト

芋類はビタミンCの補給源！



コメント

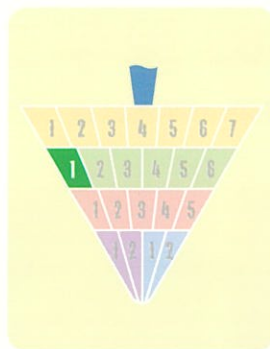
カレー味、ピリ辛味のほか、子ども向けには醤油を減らしてケチャップ味にしても。

材 料

じゃが芋220g
ニンジン80g
ごま油大さじ1

A[醤油・酒各大さじ1.5
みりん大さじ2

煎り黒ごま小さじ2



副菜 1つ (sv)

エネルギー132kcal
脂質5.6g
食塩相当量1.0g

作 り 方

- ① ジャが芋は2mm厚さの半月切りにし、水につけて5分ほどおき、水気をよくきる。
- ② ニンじんはじゃが芋よりやや薄めの半月切りにする。
- ③ ごま油を熱して①、②を炒め、じゃが芋が透きとおったら、Aを加えて少し火を弱め、ときどき混ぜながら汁気がなくなるまで煮る。
- ④ 器に盛り、ごまをふる。

62 さつま芋入り白和え

さつま芋の甘みがおいしい



コメント

小松菜やきのご類、れんこんはど身近な材料を組み合わせる。単品を和えてもOK。

材 料

こんにゃく160g
ニンジン40g
さつま芋200g
ほうれん草80g (インゲンや青菜など40~80g)

A[だし汁120ml
醤油小さじ1
砂糖大さじ1弱

和え衣[木綿豆腐300g
みりん小さじ1
砂糖大さじ1弱
煎りごま・白大さじ2



副菜 1つ (sv) 主菜 1つ (sv)

エネルギー166kcal
脂質4.4g
食塩相当量0.4g

作 り 方

- ① こんにゃくは短冊切りにして茹でる。ニンジン、さつま芋も短冊切りにする。ほうれん草は茹でて食べよく切る。
- ② ①のこんにゃくとニンジン、Aを鍋に入れやわらかくなるまで煮る。
- ③ 豆腐は軽く茹でて水気を絞る (ペーパーに包んで電子レンジで加熱)。
- ④ ごまをよくすり、豆腐、みりん、砂糖を加えてさらにすり混ぜ、和え衣を作る。
- ⑤ 汁気をきった②、茹でたほうれん草を④で和える。



63 里芋コロッケ

じゃが芋とは違ったねっとり感が格別

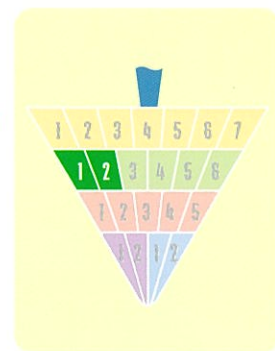


コメント

里芋の粘りが調味料の浸透を悪くするので、塩もみでぬめりを取るか、塩や酢を加えて下茹でして用いると良い。

材 料

里芋（洗う）	6個（360～400g）
玉ねぎ	100g
ベーコン	2枚（40g）
バター	20g
塩	少量
サラダ菜	各適量
ミニトマト	
パン粉・揚げ油	



副菜 2つ (SV)

エネルギー	249kcal
脂質	15.3g
食塩相当量	0.4g

作 り 方

- ① 里芋は皮つきのまま電子レンジで半量ずつ10分加熱し、皮をむく。ボールに入れてスプーンなどでつぶす。
- ② 玉ねぎとベーコンは粗みじん切り、バターと一緒に電子レンジで3分加熱する。
- ③ ①と②に塩を加え混ぜ、12等分し、形を丸く整えてパン粉をまぶす。
- ④ 180℃の油で約2分こんがりとし、色づくまで揚げる。
- ⑤ 皿にサラダ菜、ミニトマトとともに④を盛りつける。

64 里芋の和風サラダ

ジャガイモより低エネルギーの
シンプルサラダ

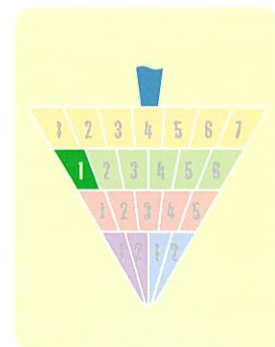


コメント

成形してパン粉で揚げればコロッケにも変身。
ハムや挽肉を混ぜれば主菜になります。

材 料

里芋	400g
塩	少量
マヨネーズ	大さじ4
味噌	小さじ2
削りガツオ	10g



副菜 1つ (SV)

エネルギー	197kcal
脂質	13.8g
食塩相当量	0.6g

作 り 方

- ① 里芋は皮をむき、一口大に切る。塩をまぶしてよくもみ、かぶるくらいの沸騰湯でやわらかくなるまで茹で、水洗いしてぬめりを取る。
- ② マヨネーズ、味噌、削りガツオを合わせて里芋を和え、器に盛る。



65 チキン米粉揚げ

からっと揚がる米粉効果



コメント

米粉はから揚げや天ぷらの衣にも小麦粉と同じように使用できます。粘りが無いのでカラッとしています。

材 料

鶏もも肉2枚 (400g)
 ねぎみじん切り1/3本分
 ニンニクみじん切り1かけ

A 米粉大さじ2
 小麦粉・コーンスターチ各大さじ1

B 溶き卵1個分
 醤油・オイスターソース・砂糖各大さじ1
 塩小さじ1/2

サラダ菜
 ミニトマト



主菜 3つ (sv)

エネルギー444kcal
 脂質30.5g
 食塩相当量1.6g

作 り 方

- ① ボールにAを入れて、ねぎ、ニンニク、Bを加えて混ぜ合わせる。
- ② 鶏肉を食べやすい大きさに切って①に加え、よくもみこむように混ぜ合わせる。全体がよくなじんだら、冷蔵庫で1時間ほど寝かせる。
- ③ 170℃の油で3分ほど揚げて、取り出す。油の温度を190℃に上げて、40秒ほど衣がかりっとなるまで2度揚げする。
- ④ 皿にサラダ菜、ミニトマトとともに③を盛りつける。

66 鶏肉の金山寺味噌焼き

ほのぼのとした田舎風



コメント

金山寺味噌のつぶつぶを残した食感がおもしろい。白身魚、鮭、エビ、じゃが芋や里芋にも合います。

材 料

鶏むね肉 (白身魚・生鮭4切れ)小2枚 (400g)
 酒大さじ1
 生しいたけ4枚
 エリンギ2本
 細ねぎ2本
 金山寺味噌大さじ4
 バター大さじ2



主菜 3つ (sv)

エネルギー263kcal
 脂質16.1g
 食塩相当量0.7g

作 り 方

- ① 鶏肉はそぎ切りにし、酒をふりかけてしばらく置く。生しいたけは石づきを切り落とし、エリンギは縦半分に切り、切り口に細かく切り込みを入れておく。
- ② 金山寺味噌の中の具の野菜は細かく刻む。
- ③ ②と室温に戻したバター、小口切りにしたねぎを混ぜ合わせる。
- ④ ①の鶏肉ときのこの表面に③を塗り、オーブントースターに並べて10～12分焼く。



67 野菜と金山寺味噌入りつくね

金山寺味噌が意外な調味料として活躍



コメント

ハンバーグ風に焼いて、大根おろしとポン酢を添えても。野菜をたっぷり付け合せてどうぞ。

材 料

鶏挽き肉（皮なしモモ）	120g
A	
ねぎ	20g
しょうが汁	小さじ1/2
片栗粉	大さじ1~2
金山寺味噌	大さじ2
卵	1個
ひじき（乾燥）	20g
ニンジン	80g
ごぼう	40g
小松菜	80g
サラダ油	小さじ2
B	
だし汁	1.5カップ
砂糖	大さじ1
みりん	大さじ1
酒	大さじ2
醤油	大さじ1強

作 り 方

- ① ひじきは水で戻し、ざるにあげて水気をきっておく。
- ② ニンジンは花形に抜き、さっと茹でる。残りの部分はみじん切りにする。
- ③ ごぼう、小松菜もさっと茹で、みじん切りにする。
- ④ Aのねぎを小口切りにし、金山寺味噌の中の具もみじん切りにしてAと混ぜ合わせる。みじん切りにしたニンジン、③も加えてよく練り、8個の小判型に丸める。
- ⑤ フライパンにサラダ油小さじ1を熱し、④の表面に焼き色をつける。
- ⑥ 鍋にサラダ油小さじ1を熱してひじきを炒め、Bを入れ、ひじきを片側に寄せて⑤のつくねを入れ、花形ニンジンとともに静かに煮含める。



副菜 1つ (SV) 主菜 1つ (SV)

エネルギー 166kcal
脂質 6.1g
食塩相当量 0.7g

68 鶏肉梅煮

梅のクエン酸で肉がやわらかに



コメント

大ぶりに切った鶏もも肉や豚肉でもおいしい。

材 料

鶏手羽中	16本
サラダ油	大さじ1
水	2カップ
梅酒の梅	8個
梅酒	大さじ6
砂糖	大さじ2
醤油	大さじ4

作 り 方

- ① 鍋にサラダ油を熱し、鶏肉を入れて炒める。色が変わったら水を入れ、煮立ったらアクをとる。
- ② 梅酒と梅の実を加えてひと煮し、砂糖、醤油を加えてクッキングペーパーなどで落としふたをし、弱めの中火で汁気がほとんどなくなるまで煮る。



主菜 3つ (SV)

エネルギー 460kcal
脂質 27.9g
食塩相当量 2.9g



69 魚の梅天ぷら

魚嫌いにもおいしい梅味



コメント

鶏肉や豆腐でもおいしくできます。野菜をたっぷり使った煮物や酢の物、おひたしなどを添えて。

材 料

白身魚	4切れ
梅干し	4個
小麦粉	1カップ
溶き卵	1個
冷水・卵とあわせて	1カップ
揚げ油	適量



主菜 2つ (sv)

エネルギー	180kcal
脂質	10.8g
食塩相当量	1.1g

作 り 方

- ① 梅干しはつまようじで何ヶ所か刺して穴をあけ、水に1晩漬けて、塩抜きする。
- ② 白身魚は1切れを2〜3切れに切る。
- ③ 小麦粉をボールに入れて、卵と冷水を合わせたものを加え、さっくりと混ぜる。
- ④ ①の梅干しはちぎって種を除く。
- ⑤ 小さいボールに魚を1切れ入れ、梅干しを乗せて大さじ1程度の衣をからめ、180℃の油でからりと揚げる。残りも同様にする。

☆塩抜きした梅干しの水気をふき取り、砂糖をまぶして衣をからめて揚げれば梅干しの天ぷらに

70 イチジクの揚げだし

果物イチジクの意外な1品



コメント

イチジクは蒸して練り味噌をかけたり、さつと味噌で煮たりしてもおいしい

材料 (4人分)

イチジク	2〜3個
天ぷら粉	120g
水	
揚げ油	
大根	120g (おろして水気をきる)

A	だし	3/4カップ
	醤油	大さじ1
	みりん	大さじ1



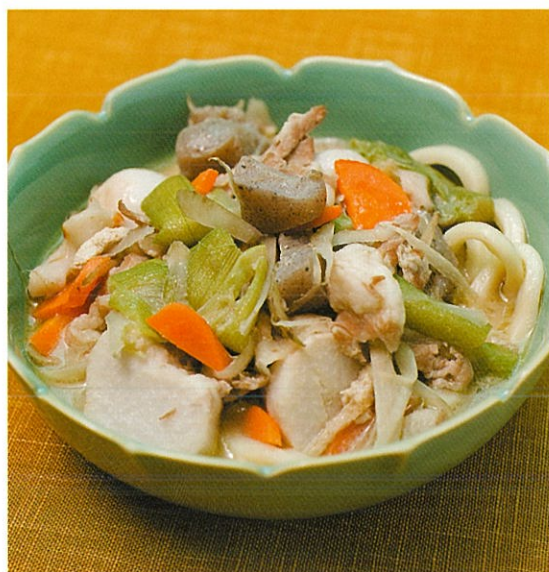
エネルギー	205kcal
脂質	8.4g
食塩相当量	0.7g

作 り 方

- ① イチジクは皮をむき2〜4つに切る。
- ② 天ぷら粉を水どきする。
- ③ 揚げ油を175℃に熱し、イチジクに②をつけてさつと揚げる。
- ④ Aをひと煮立てさせ、③に大根おろしを乗せ、上にかける。

71 どじょう汁

体が温まるふるさとの味



コメント

うどんに代えてソーメンなどでも。昔は田にいたどじょうを使いましたが、今は豚肉や鰯で作ります。

材 料

豚バラ肉薄切り	200g
(どじょう・いわし・鮭など)	
ごぼう	1本
ニンジン	60g
こんにゃく	1/2丁
里芋	200g
油揚げ	1/2枚
ちくわ	1/2本
ずいき	2本
うどん	1.5玉
青ねぎ	4本
サラダ油	大さじ1
だし	6カップ
味噌	70g

作 り 方

- ① 豚肉は食べやすい長さに切る。
- ② ごぼうはさがきにして水につけてアクを抜く。ニンジンはいちょう切りにする。こんにゃくは手で一口大にちぎり、茹でてアク抜きをする。里芋は皮をむいて食べやすい大きさに切り、塩でもんでぬめりをとっておく。
- ③ 油揚げは熱湯をかけて油抜きをし、短冊切りにする。ちくわは薄く切っておく。
- ④ ずいきは皮をむいて3cmの長さに切る。ねぎは小口切りにしておく。
- ⑤ 鍋に油を熱し、豚肉を炒め、色が変わったら②を加えて炒める。だしを加えて煮立ったらずいきを入れてアクをとりながら、芋がやわらかくなるまで煮る。味噌をとき入れ、③とうどんを加えて味をととのえ、ねぎを加えてひと煮する。



副菜 3つ (sv) 主菜 1つ (sv)

エネルギー518kcal
脂質19.5g
食塩相当量3.5g

72 洋風豚汁

だしの浸みたキャベツがおいしい



コメント

野菜がたっぷり摂れるスープ感覚の豚汁。アイデア次第でいろいろな野菜を入れてください。

材 料

キャベツ	200g
ベーコン	100g
ニンジン	80g
玉ねぎ	120g
里芋 (じゃが芋)	120g
モロコインゲン (インゲン等)	50g
だし汁	3カップ
粗挽き黒こしょう	適量
ごま油	大さじ1
味噌	40g

作 り 方

- ① キャベツは葉を1枚ずつはがし洗って水気をきる。ベーコンは食べやすい幅に切る。ニンジンは皮をむき1口大の乱切りにする。玉ねぎは皮をむき、8等分のくし型に切る。インゲンは塩少量を加えて熱湯で茹で、3〜4cmの長さに切る。里芋は皮をむき、下茹でして一口大に切る。
- ② 鍋にごま油を熱し、中火でベーコンを炒める。色が変わったらニンジンを加えて3〜4分炒め、玉ねぎを加えて透き通るまで炒める。だし汁を加えて煮立ったらアクをとりながら7〜8分煮る。
- ③ キャベツを手でちぎりながら加え、キャベツがしんなりしたらインゲンを加え、味噌をとき入れる。器に盛り粗挽き黒こしょうをふる。



副菜 2つ (sv) 主菜 1つ (sv)

エネルギー213kcal
脂質15.1g
食塩相当量1.7g



73 新玉ねぎの丸ごとスープ

甘〜い玉ねぎ発見



コメント

驚きの丸ごと玉ねぎ。和風だしの澄まし汁が上品な味わい。洋風のコンソメ味にしても。

材 料

玉ねぎ	4個（1個180g程度）
水	4カップ
A 固形ブイヨン	2個
酒	大さじ1
塩	少量
パセリみじん切り	適量
こしょう（あれば黒）	



副菜 3つ (sv)

エネルギー	74kcal
脂質	0.2g
食塩相当量	0.7g

作 り 方

- ① 玉ねぎは上下を切り取り皮をむく。
- ② 鍋に玉ねぎを入れ、ひたひたの水を注ぎ入れて火にかける。途中で水を足しながら竹串がすっと通るまで約30分茹でる。または1個ずつラップに包み電子レンジで加熱。
- ③ 別の鍋でAを温め、湯を切った②を入れ、ひと煮する。塩で調味する。
- ④ 器に盛り、パセリとこしょうをふる。

74 新玉ねぎとじゃこの味噌汁

じゃこの旨みでだし要らずの味噌汁



コメント

だしの代わりにじゃこを利用した味噌汁。手軽に作れ、忙しい朝食にも便利。キャベツやほうれん草でもおいしい。

材 料

新玉ねぎ	300g
サヤエンドウ	20枚（60g）
水	5カップ
ちりめんじゃこ	大さじ3
カットワカメ（乾）	小さじ4
味噌	大さじ2



副菜 1つ (sv) 主菜 1つ (sv)

エネルギー	64kcal
脂質	0.9g
食塩相当量	1.9g

作 り 方

- ① 新玉ねぎは縦半分に切り、横1cm幅に切る。サヤエンドウは筋を除く。
- ② 鍋に水とじゃこを入れて煮立て、①を加えて中火で1〜2分煮る。
- ③ ワカメを加え、味噌をとき入れ、煮立ってきたら火を消す。



75 かぶのカレースープ

間違いなしのカレー味



コメント

野菜を大きく切って鶏肉と一緒に煮ればスープカレー風に。卵を割り入れて朝食にも。

材 料

かぶ300g
ベーコン60g
玉ねぎ150g
じゃが芋150g
キャベツ150g
ニンニクすりおろし少量
サラダ油大さじ1

A [カレー粉小さじ1.5
塩小さじ2/3
B [水4.5カップ
固形ブイヨン1個

かぶの葉（刻む）適量

作 り 方

- ① かぶ（皮つき）とじゃが芋は1cmのさいの目に切る。玉ねぎは1cm角、キャベツは2cm角、ベーコンは1cm幅に切る。
- ② 鍋にサラダ油とニンニクを入れて火にかけ、香りが立ったらベーコン、玉ねぎを加えて炒め合わせる。
- ③ ②にAを加えて炒め、かぶ、じゃが芋、キャベツも加えて炒め、Bを加えて、煮立ったら火を弱める。途中、アクを除きながら7～8分煮る。
- ④ 器に盛ってかぶの葉を乗せる。



副菜 3つ (sv)

エネルギー173kcal
脂質10.8g
食塩相当量1.5g

76 簡単かぼちゃのスープ

簡単ではないおいしさは
カロチンたっぷり



コメント

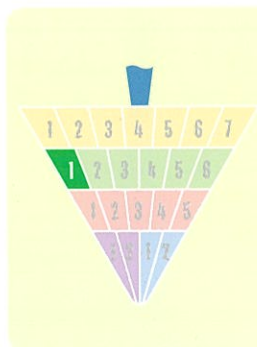
同じ作り方でニンジン、かぶ、青菜類、ブロッコリーなど、その時期においしい旬の野菜で作ってみて。

材 料

かぼちゃ300g
玉ねぎ1/2個
バター20g
水3カップ
固形コンソメ1個
塩、こしょう各適量
牛乳1カップ
米粉30g
水水大さじ2
生クリーム少量（コーヒーフレッシュ1個でも可）
パセリみじん切り少量

作 り 方

- ① かぼちゃは皮を取り（硬くてむきにくければ電子レンジで少しやわらかくしても）、薄く切る。玉ねぎは薄切りにする。
- ② ①とバターを鍋に入れ、焦がさないように炒める。水、コンソメを入れてやわらかくなるまで煮る。
- ③ ②の粗熱をとってミキサーにかけ、なめらかにする。
- ④ ③を鍋に戻し、牛乳を入れて温め、水で溶いた米粉を加えとろみをつける。塩、こしょうで味を調える。
- ⑤ 器に盛り、生クリームとパセリを飾る。



副菜 1つ (sv)

エネルギー184kcal
脂質7.1g
食塩相当量1.3g



77 おはぎ

3色で彩りもきれい！



コメント

米ともち米は電子レンジで加熱できるので少量でも作れます。春のお彼岸に仏様にお供えました。

材料 (20個分)

もち米 1合
米 1合
水 360ml
塩 小さじ 1/3

あん [小豆 300g
砂糖 120g
塩 少量

きな粉・青のり 各適量
砂糖、塩 各適量

作り方

- ① もち米と米をあわせて洗い、ざるに上げて30分置き、同量の水を入れて、炊飯器で炊く。
- ② 鍋に小豆とかぶるくらいの水を入れて火にかけ、沸騰したら小豆をざるにあける（茹でこぼす）。
- ③ 鍋に小豆を戻しひたひたの水を加えて火にかける。やわらかくなるまで煮て、砂糖、塩を加えて練り、あんを作る。
- ④ ①を蒸らし、熱いうちに塩を入れて混ぜ、水で濡らしたすりこ木で5分づきにする（熱いほうがよくつける）。
- ⑤ ボールなどに移して少し冷まし、手に水をつけて20個に丸める。
- ⑥ ③が冷めたら20個に分けておく。
- ⑦ ⑥の1個分を手に取り、少し広げて手のひらの中央にのせ、そのまん中に⑤を置き包んでいく（10個）。⑤を広げて⑥のあんを包み10個作る。
- ⑧ きな粉に砂糖と塩を混ぜておく。
- ⑨ あんを包んだ⑦にきな粉と青のりをそれぞれ5個ずつまぶす（いただく前につけないと水気が出て、汚くなってしまう）。



エネルギー 495kcal
脂質 1.9g
食塩相当量 0.4g

78 しゃな餅

昔は6月頃に作っていたようです



コメント

小麦粉と米粉を混ぜたり、米粉だけでも作れます。

材 料

A [米粉 160g
餅粉 40g
塩 少量

あん 200g
熱湯 適量



エネルギー 258kcal
脂質 0.8g
食塩相当量 0.1g

作り方

- ① Aを合わせ、熱湯を注ぎ入れて耳たぶ程度の硬さにこねる。
- ② ①を8等分し、少し長めの丸型に伸ばす。
- ③ あんを8等分し、②で包む。
- ④ 蒸気の上った蒸し器で10から15分蒸す。

79 いのこもち

里芋と新米が郷愁を感じさせる収穫の味



コメント

里芋を混ぜることで冷めても硬くならないので、おやつにも活躍する1品。きな粉やごまをまぶしても。

材 料

米 1合
里芋 130g
塩 小さじ1

小豆あん

小豆 0.6合
砂糖 100g
塩 小さじ2/5

きな粉・塩 各適量



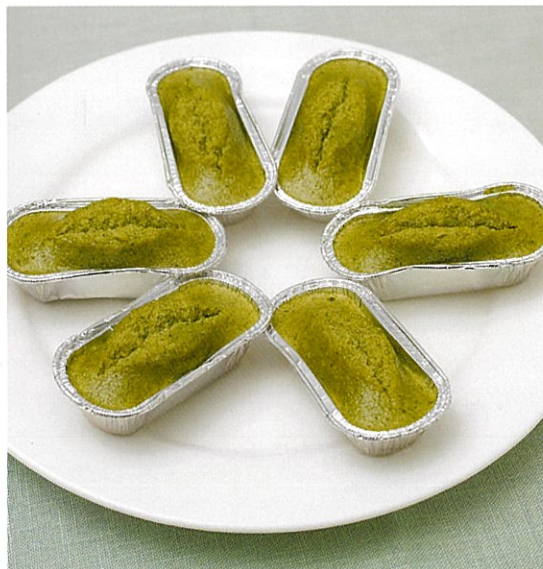
エネルギー 308kcal
脂質 0.7g
食塩相当量 0.5g

作 り 方

- ① 小豆は洗ってやわらかく茹で、砂糖と塩を加えて粒あんを作る（P45 おはぎの作り方参照）。
- ② 里芋は皮をむき、小さく切ってさっと茹でアクをとる。
- ③ 米と里芋は塩を加えてやや硬めに炊き、熱いうちにすりこぎなどでよくつぶし、小さくにぎる（耐熱容器に水1カップ強とともに入れ、電子レンジで加熱してもO.K.）。
- ④ ③に①の粒あんかきな粉をつける。

80 米粉蒸しパン

野菜たっぷり、もっちもち！

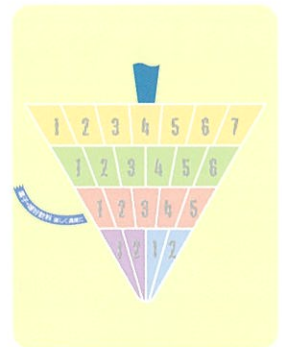


コメント

色々な野菜でカラフルなアレンジを。ニンジンやかぼちゃなら、水の代わりにオレンジジュースを使うとおいしい。

材料（5～6個）

米粉 100g
ベーキングパウダー 小さじ1
砂糖 50g
牛乳 100ml
サラダ油 小さじ1
抹茶 小さじ1
小松菜 60g（茹でて細かく刻む）



エネルギー 110kcal
脂質 1.2g
食塩相当量 0.2g

作 り 方

- ① 材料をミキサーに入れ、よく攪拌する。
- ② カップに①を等分に入れる。
- ③ フライパンに並べ生地にかからないように水100mlを入れる。ふたをして強火で、沸騰してきたら弱火で10～12分加熱する。竹串などで刺してみて、生地がついてこなければ出来上がり。

