

1班

～減塩食～

- ・大豆ご飯
- ・鮭の南蛮漬け
- ・じゃが芋のカレー炒め
- ・豆乳のまろやかチャウダー
- ・果物(りんご)



◆大豆ごはん(1人約150g)

材 料	分量(5人分)	作 り 方
米	2合	①米をとぎ、酒と大豆を入れて炊く。 ②炊き上がったら、塩昆布を加えて混ぜる。 ※塩昆布の代わりに昆布茶でもよいです。
酒	大さじ1	
炒り大豆	20g	
塩昆布 (減塩のもの)	10g	



◆鮭の南蛮漬け

材 料	分量(4人分)	作 り 方
鮭	1尾(90g)	①鮭は半身を4等分に切る。 ②たまねぎは薄切りにする。 ③ピーマンと人参は千切りにする。 ④調味料を合わせて、電子レンジに約1分かけて冷まし、野菜を漬ける。 ⑤鮭の水気をふき取り、片栗粉をまぶしてフライパンでこんがり焼く。 ⑥焼きたての鮭を調味料に漬け込む。 <付け合わせ> ⑦きのこの類の石づきを除いてほぐす。 ⑧フライパンで炒め、塩こしょうをふる。
片栗粉	大さじ1	
油	大さじ1強	
玉ねぎ	1/2個(100g)	
ピーマン	1個(40g)	
人参	1/4本(40g)	
酢	100ml	
水・砂糖・しょうゆ	各大さじ1	
<付け合わせ>		
しめじ	1袋(100g)	
えのきたけ	1袋(80g)	
塩・こしょう	少々	



◆じゃが芋のカレー炒め

材 料	分量(4人分)	作 り 方
じゃがいも	2個(200g)	①じゃがいもは細切りにし、水にさらしてさっと茹でる。 ②人参とピーマンは千切りにする。 ③玉ねぎは、薄切りにする。ウインナーは輪切りにする。 ④フライパンに油を熱して、玉ねぎと人参を炒める。 じゃがいも、ピーマン、ウインナーを加える。 ⑤ケチャップとカレー粉を混ぜて、④に加えてさらに炒める。 ⑥器に盛り付ける。
玉ねぎ	1/4個(50g)	
人参	1/4本(40g)	
ピーマン	1/2個(20g)	
ウインナー	2本(40g)	
ケチャップ	小さじ1強	
カレー粉	小さじ1	
油	小さじ1	



◆豆乳のまろやかチャウダー

材 料	分量(4人分)	作 り 方
ベーコン	2枚(32g)	①ブロッコリーはさっと茹でておく。ベーコンは1cm幅に切る。 ②じゃがいも・玉ねぎ・人参は1cmの角切りにする。 ③鍋にバターを熱して、玉ねぎを炒める。人参とベーコンも入れて炒める。 ④水とコンソメを入れて、野菜が柔らかくなるまで煮る。 ⑤豆乳を入れて、ひと煮たちさせる。 ※ふきこぼれに注意すること ⑥塩コショウで味をととのえる。 ⑦器に注いで、茹でたブロッコリーを色よく盛り付ける。
ブロッコリー	1/3個(80g)	
玉ねぎ	小1個(160g)	
人参	1/4本(32g)	
バター	小さじ2弱	
固形コンソメ	1個	
水	480ml	
豆乳	160ml	
塩・こしょう	少々	



◆りんご

材 料	分量(4人分)	作 り 方
りんご	1個	りんごを食べやすい大きさに切り分ける。

料 理 名	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	塩分 (g)	食物繊維 (g)	カルシウム (mg)
大豆ご飯	238	5.5	1.4	48.7	0.3	1.4	15
鮭の南蛮漬け	180	11.5	9.9	10.8	0.8	2	16
じゃがいものカレー炒め	92	2.4	4.1	11.9	0.7	1.5	13
豆乳のまろやかチャウダー	89	3.9	5.3	6.8	0.7	1.8	24
りんご	29	0.1	0.1	7.8	0	0.7	2
計	628	23.4	20.8	86	2.5	7.4	70

～大人の健康食～

- ・ごはん
- ・アジのラビゴットソース
- ・小松菜とサラダチキンの
韓国のに和え
- ・野菜たっぷり元気スープ
- ・しょうがヨーグルト

2班



◆アジのラビゴットソース

材 料	分量(4人分)	作 り 方
アジ(3枚おろし)	4枚(200g)	①あじに塩・こしょうをふる。 ②フライパンに油をひき、両面をこんがり焼く。 ③玉ねぎ、パプリカ、きゅうり、トマトは5ミリ角に切る。 ④にんにくはみじん切りにする。 ⑤ボウルにソースの全ての材料を入れて、よく混ぜ合わせる。 ⑥焼いたアジを皿に盛り、上から⑤のラビゴットソースをかける。
塩	小さじ1/4	
こしょう	少々	
サラダ油	小さじ1	
【ソース】		
玉ねぎ	1/4個(40g)	
パプリカ(黄)	1/2個(60g)	
きゅうり	1/2本(40g)	
トマト	1個(200g)	
にんにく	小さじ1	
レモン汁	大さじ1	
オリーブ油	大さじ1	
タバスコ	少々	
こしょう	少々	



◆小松菜とサラダチキンの韓国のり和え

材 料	分量(4人分)	作 り 方
サラダチキン	2/3袋(80g)	①サラダチキンは手でさいて、ほぐしておく。 ②韓国のりは、手でちぎる。 ※ゴム手袋を着用する ③人参は長さ3センチの千切りにして、茹でる。 ④小松菜は茹でて、3センチ幅に切る。 ※芯の固い部分は必要に応じて薄く切る ⑤茹でた野菜は、しっかり水気を切る。 ⑥ボウルに全ての材料を入れて和え、器に盛り付ける。
※サラダチキンは味付きのもの		
小松菜	3本(120g)	
人参	1/2本(80g)	
韓国のり	4枚(2g)	
ごま油	小さじ1.5	



◆野菜たっぷり元気スープ

材 料	分量(4人分)	作 り 方
キャベツ	葉4枚(160g)	①キャベツはざく切りにする。 ②玉ねぎは、くし切りにする。 ③人参は半月切りにする。 ④ウインナーは食べやすい大きさに切る。 ⑤鍋に全ての材料を入れて煮る。 ⑥塩・こしょうで味付けをする。
玉ねぎ	1/2個(80g)	
人参	1/4本(40g)	
ウインナー	4本(80g)	
コンソメ	1個	
水	600ml	
塩こしょう	少々	



◆しょうがヨーグルト

材 料	分量(4人分)	作 り 方
ヨーグルト	2カップ(420g)	①しょうがは、すりおろす。 ②ヨーグルトとしょうがを混ぜ合わせる。 ③器に②を入れ、上からはちみつをかける。
しょうが	小さじ2(12g)	
はちみつ	大さじ1	



料 理 名	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	塩分 (g)	食物繊維 (g)	カルシウム (mg)
ご飯	215	3.7	0.5	46.6	0	0.3	3
アジの ラビゴットソース	115	10.7	5.7	5.4	0.5	1.1	43
小松菜とサラダチ キンの韓国のり和 え	69	10.2	1.9	3	0.5	1.2	57
野菜たっぷり 元気スープ	71	2.9	4.5	5.8	1	1.2	25
しょうが ヨーグルト	81	3.8	3.2	9.4	0.1	0.1	126
計	551	31.3	15.8	70.2	2.1	3.9	254

3班



～季節の食材を 使ったお雑様料理～

- ・ ちらし寿司
- ・ 鯖の西京焼き
- ・ きのこの酒蒸し
- ・ 菜花の辛子醤油和え
- ・ 蛤のお吸い物
- ・ いちご大福

◆ちらし寿司

材 料	分量(4人分)	作 り 方
米	1.6合(240g)	<p>米をとぎ、だし昆布を加え、少しかために炊く。</p> <p>炊きあがったら、昆布をとりだし、合わせ酢を回し入れ、すし飯を作る。</p>
だし昆布	少々	
合わせ酢		
□ 酢	大さじ2.5	
□ 砂糖	大さじ2.5	
□ 塩	小さじ1弱	
【具材①】		<p>鍋に戻した干しいたけ、ごぼう、刻んだ人参(型抜きの残り)を入れる。</p> <p>しいたけのもどし汁とAの調味料を加えて柔らかくなるまで煮る。</p> <p>火を止めて、汁気はきっておく。</p>
□ 干しいたけ	2枚(4g)	
□ 水	200ml	
新ごぼう	1/4本(40g)	
A		
□ 酒	大さじ1	
□ 砂糖	大さじ1	
□ 減塩醤油	大さじ1/2強	
【具材②】		<p>錦糸卵を作る。</p>
卵	1個(50g)	
砂糖	小さじ1/2	
塩・片栗粉	少々	
【具材③】		<p>※型抜きした残りの人参は刻んで、「具材①」に使用する</p>
えび	4尾(40g)	
きぬさや	6枚(20g)	
にんじん	1/2本(50g)	
		<p>【盛り付け】 ※牛乳パックを使用し、ひし形にすると綺麗です</p> <p>①型にすし飯の半量を入れて平らにならし、具材①を広げる。</p> <p>②残りのすし飯を入れて、平らにならし、上に具材②を敷き詰める。</p> <p>③型を外し、具材③を飾る。</p>



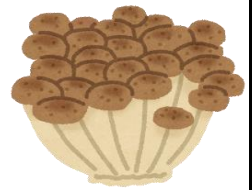
◆鱈の西京焼き

材 料	分量(4人分)	作 り 方
鱈	4切れ(280g)	①鱈に塩を振って10～30分程度置く。 ②鱈から出た水分をキッチンペーパーで拭き取る。 ③Bを混ぜ合わせ、②を漬けて15分ほど置く。 ④表面の味噌を拭き取り、油をひいて皮目から焼く。 ⑤片面に火が通ったら、裏返しこんがり焼く。 ※焦げやすいため、火加減に注意すること。 ⑥器に盛り付ける。
塩	ひとつまみ	
B		
減塩味噌	大さじ4弱	
みりん	大さじ4	
酒	大さじ4	
サラダ油	適量	



◆きのこの酒蒸し

材 料	分量(4人分)	作 り 方
しめじ	150g	①しめじ・まいたけは石づきを除き、ほぐしておく。 ②えのきは石づきを除き、長さを半分に切ってほぐす。 ③赤唐辛子は小口切りにする。 ④Cを混ぜ合わせ、①・②のきのこと混ぜる。 ⑤耐熱容器に④を並べ、ラップをかけて電子レンジで7分程度加熱する。 ⑥器に盛り付ける。
まいたけ	150g	
えのき	150g	
C		
赤唐辛子	1本	
塩	小さじ1	
酒	大さじ2	



◆菜花の辛子醤油和え

材 料	分量(4人分)	作 り 方
菜の花	160g	①菜の花は洗って、根元の固い部分を切り落とす。 ②鍋に湯を沸かして塩少々を加え、色が鮮やかになるまで1分茹でる。水にさらしてザルにあげる。 ③水気を絞って長さ4センチに切る。 ④ボウルにDを入れてよく混ぜ、菜の花を加えて全体を和える。 ⑤器に盛り付ける。
D		
減塩しょうゆ	大さじ1/2弱	
酒	小さじ1/2	
練り辛子	少々	
砂糖	小さじ1弱	



◆蛤のお吸い物

材 料	分量(4人分)	作 り 方
蛤	8個	①蛤は砂抜きしておく。(水200mlに、塩小さじ1の割合の塩水) ②殻同士をこすり合わせて洗い、ザルに上げる。 ③鍋にEの材料と、蛤を入れて強火にかける。 ④沸騰直前で昆布を取り出す。 ⑤貝の口が開いたら、アクを取って薄口しょうゆで味をととのえる。 ※口が開いた蛤は、身が固くならないよう、取り出す ⑥椀に注ぎ入れ、刻んだ三つ葉を散らす。
E		
水	800ml	
昆布	2枚	
酒	大さじ4	
薄口しょうゆ (減塩のもの)	小さじ1	
三つ葉	2本(4g)	



◆いちご大福

材 料	分量(4人分)	作 り 方
F		①いちごは、ヘタを除いて、洗う。 ②つぶあんは、等分する。 ③耐熱容器にFを入れてよく混ぜる。 ④ラップをかけて、500Wの電子レンジで3分加熱し、よく混ぜて、再び3分程度加熱する。 ⑤バットに片栗粉を広げ、その上に②の餅を取り出し4等分する。 ⑥あんといちごを餅で包む。
白玉粉	32g	
砂糖	大さじ2強	
水	50ml	
いちご	4個(60g)	
つぶあん	60g	
片栗粉	適量	



料 理 名	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	塩分 (g)	食物繊維 (g)	カルシウム (mg)
ちらし寿司	302	8.2	1.8	59.6	1.8	1.8	25
鱈の西京焼き	144	14.3	7.9	1.8	0.5	0.1	9
きのこの酒蒸し	25	2.2	0.5	5.5	1	3.5	0
菜花の辛子 醤油和え	32	2.3	0.3	5.5	0.3	1.9	73
蛤のすまし汁	29	1.8	0.1	2.5	1	0	36
いちご大福	94	1.4	0.2	21.6	0	1.1	6
計	626	30.2	10.8	96.5	4.6	8.4	149