

目 次

～野菜料理～

- P1 春…「ひじきとキャベツのサラダ」 「そら豆入り白和え」
P2 夏…「きゅうりとトマトの炒めもの」 「きゅうりの共和え」
P3 秋…「甘辛ごぼう」 「なすのミルク寒天」
P4 冬…「白菜のサラダ」 「具沢山スープ」

～お手軽料理～

- P5 「さばのトマト煮」 「新玉ねぎのレンジ蒸し」
P6 「マグロの竜田揚げ」 「かぼちゃの冷製スープ」
P7 「オクラとしめじの炒め物」 「シラス入りさつまいもサラダ」
P8 「キャベツシューマイ」 「鮭のアクアパッツア」

～和 食～

- P9 豆腐の茶わん蒸し(きのこあんかけ)
P10 ゴボウのおやき
P11 鮭と秋野菜の蒸し物
P12 長芋とむき海老の煮物



～野菜料理～

ひじきとキャベツのサラダ

材料4人分

乾燥ひじき・・・8g

キャベツ・・・100g

人参・・・40g

玉ねぎ・・・40g

A {

酢・・・23ml (大さじ1・1/2)

しょうゆ・・・15ml (大さじ1)

砂糖・・・3g (小さじ1)

ごま油・・・8ml (小さじ2)

こしょう・・・少々

}



作り方

- ①キャベツはさっと湯通し、5mm幅のざく切りにする、水気を絞る。
人参は千切りにしてから、同じ湯で茹でる。
- ②ひじきは水で戻してから湯通しする。玉ねぎは千切りにして水にさらす。
- ③①②を混ぜ合わせ、Aで和えて器に盛る。

1人分の栄養価

エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	カルシウム(mg)	食塩相当量(g)
44	1.0	2.1	35	0.6

そら豆入り白和え

材料4人分

茹でたそら豆・12粒 A {

人参・・・60g 出汁・100ml

板こんにゃく・・・40g 砂糖・・・3g

木綿豆腐・・・160g B {

すりごま(白)・・・18g しょうゆ・3ml

砂糖/3g

しょうゆ/3ml

}



作り方

- ①こんにゃくは湯通し、4cm長さの短冊に切る、人参も同様に切る。
- ②鍋にAを入れ、①も入れ火をつける。人参が柔らかくなったら火を止め味をふくませる。
- ③豆腐は茹でて水気をきり、冷ましておく。
- ④すり鉢にすりごま、③を入れすり混ぜ、Bを加えて混ぜ合わせる。
- ⑤④にそら豆と汁気をきった②を加えてさっくりと和え、器に盛りつける。

1人分の栄養価

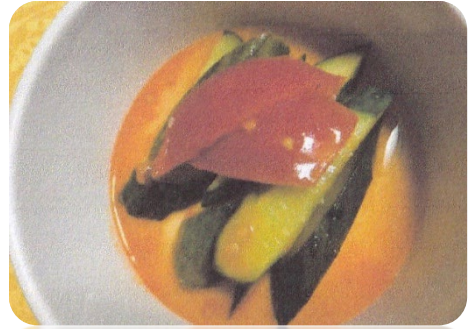
エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	カルシウム(mg)	食塩相当量(g)
65	5.1	4.0	108	0.2



～野菜料理～

きゅうりとトマトの炒めもの

材料4人分
 きゅうり・・・200g（中位2本）
 トマト・・・100g
 A〔しょうゆ・・・大さじ1〕
 〔酢・・・大さじ2〕
 ごま油・・・小さじ1



作り方

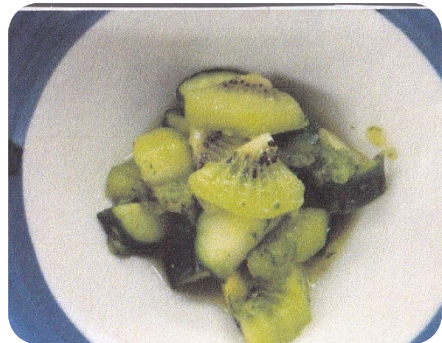
- ①きゅうりは縦半分に切り、斜め2cm幅に切る。
- ②トマトは半月切にする。
- ③フライパンにごま油をしき、きゅうりを入れて炒める、透明になってきたらトマトを入れ更に炒める。
- ④③のフライパンにAを加え入れて全体をさっと煮詰めて、バットに入れ冷ます。
- ⑤器に盛りつける。

1人分の栄養価

エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	カルシウム(mg)	食塩相当量(g)
28	1.1	1.1	16	0.7

きゅうりの共和え

材料4人分
 きゅうり・・・200g
 キウイフルーツ・・・110g
 A〔塩・・・小さじ1/6〕
 〔しょうゆ・・・小さじ4〕
 〔酢・・・小さじ1〕
 〔みりん・・・小さじ1〕



作り方

- ①きゅうり 1/2 はすりおろして水気を切っておく。
- ②残りのきゅうりは縦半分に切り、7mmの小口切りにする。
- ③キウイフルーツは縦4等分にし、きゅうりと同じ大きさの小口切りにする。
- ④食べる直前に①②③をAで和える。

1人分の栄養価

エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	カルシウム(mg)	食塩相当量(g)
29	1.2	0.1	24	1.0



～野菜料理～

甘辛ごぼう

材料4人分

ごぼう・・・160g

片栗粉・・・1.5g (小さじ) 1/2

A (

しょうゆ	・・・	12g (小さじ2)
酒	・・・	30g (大さじ2)
砂糖	・・・	9g (大さじ1)

)

白いりごま・・・6g (小さじ2)

サラダ油・・・24g (大さじ2)



作り方

- ①ごぼうは表面の汚れをきれいに洗い流し幅2mm長さ7cmの斜め切りにし片栗粉をまぶす。
- ②Aの調味料を合わせておく。
- ③フライパンにサラダ油を入れ、①をからりと焼き、その中に②を加え全体にからまったら、ごまをまぶす。

1人分の栄養価

エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	カルシウム(mg)	食塩相当量(g)
109	1.3	6.9	38	0.4

なすのミルク寒天

材料4人分

なす・・・200g

A (

砂糖	・・・	1g (小さじ1/2弱)
レモン汁	・・・	12g (小さじ2)

)

ボウルに浸しておく B (

粉寒天	・・・	2g
水	・・・	50ml

)

牛乳・・・400ml

砂糖・・・36g (大さじ4)

クコの実・適宜 (ぬるま湯に浸け戻す)



作り方

- ①なすは皮をむき8mm角に切り水にさらして、あく抜きをする。
- ②鍋になすを入れ、ひたひたの水を加えて火にかけ、柔らかくなったら茹で汁を半量Aの砂糖を加え透明になる迄煮る。火を止めてレモン汁を加える。
- ③牛乳に砂糖を加えて2分煮る、火を止めて、Bに加えよく混ぜる。
- ④③を器に均等に入れ、粗熱を取り、冷蔵庫で冷やす。
- ⑤②とクコの実を飾る。

1人分の栄養価

エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	カルシウム(mg)	食塩相当量(g)
113	3.9	3.9	119	0.1



～野菜料理～

白菜のサラダ

材料4人分

A (白菜・・・320g
塩・・・3g (小さじ1/2))
油揚げ・・・1枚 (60g)
ポン酢しょうゆ・・・大さじ1

B (白いりごま・・・大さじ1
かつお節・・・4g)



作り方

- ①白菜は黄色い部分を4cmの長さの千切りにして塩をまぶしてしばらく置き水気を絞る。
- ②油揚げはフライパンでこんがり焼き、細切りにする。
- ③①②を混ぜ、ポン酢しょうゆで和えて器に盛りBをかける。

1人分の栄養価

エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	カルシウム(mg)	食塩相当量(g)
92	5.5	6.5	110	1.0

具沢山スープ

材料4人分

キャベツ・・・100g
玉ねぎ・・・60g
ブロッコリー・・・100g
えのきだけ・・・60g
サラダ油・・・小さじ2
小麦粉・・・大さじ1
白ワイン・・・大さじ1
チキンスープ (チキンコンソメ5.3g1個) 500ml
牛乳・・・200ml



作り方

- ①キャベツ・玉ねぎ・ブロッコリーとえのきだけはみじん切りにする。
- ②鍋にサラダ油を入れ①を炒める、小麦粉を振り入れ更に炒める。
- ③白ワインを加えてよく混ぜ、チキンスープを加えて10分煮込む。
- ④③牛乳を加えて温め、器に盛りつける。

1人分の栄養価

エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	カルシウム(mg)	食塩相当量(g)
88	3.9	4.2	79	0.5

～ お手 軽 料 理 ～

さばのトマト煮

材料4人分
さばの水煮缶・・・1缶(190g)
玉ねぎ・・・1/2個
ピーマン・・・1個
黄パプリカ・・・1/4個
なす・・・1/4個
水・・・大さじ2
トマト缶・・・1缶(400g)
みそ・・・大さじ2



作り方

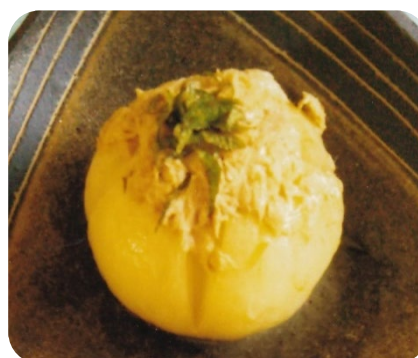
- ①玉ねぎは薄切り、ピーマン、黄パプリカ、なすは乱切り、パセリはみじん切りにする。
- ②大きめの鍋に玉ねぎ、ピーマン、黄パプリカ、なす、水を入れて弱火で蒸し煮する。
- ③玉ねぎが透明になってきたら、さば缶とトマト缶を加え中火で5分程煮る。
(さば缶は細かく崩さずに塊が残る程度にほぐす)
- ④みそを少しずつ溶きながら加え、全体に味がなじむようにざっくりと混ぜる。
- ⑤器に盛りつけ、みじん切りしたパセリをかざる。

1人分の栄養価

エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	カルシウム(mg)	食塩相当量(g)
144	12.2	5.6	147	1.0

新玉ねぎのレンジ蒸し

材料4人分
新玉ねぎ・・・2個
ツナ缶油漬け・・・2/3缶(45g)
マヨネーズ・・・小さじ2(10g)
しょうゆ・・・小さじ1/4



作り方

- ①新玉ねぎは上下を切り落とし、横半分にする。中央に十字に切れ目を入れる。
- ②ツナ缶、マヨネーズ、しょうゆを混ぜ合わせる。
- ③玉ねぎの上に②をのせ、ラップをして600Wで5分レンジにかける。
- ④出来上がったら、器に盛りつけ、蒸し汁をかける。

1人分の栄養価

エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	カルシウム(mg)	食塩相当量(g)
74	2.9	4.6	14	0.2

～ お手 軽 料 理 ～

マグロの奄田揚げ

材料4人分

マグロ・・・420g	片栗粉・・・15g
A 調味料（漬け汁）	サラダ油・・・13g
〔 しょうゆ・・・6ml おろしにんにく・10g おろし生姜・・・40g みりん・・・24ml 〕	ミニトマト・4個
	貝割れ大根・40g



作り方

- ①マグロは斜めの削ぎ切り、厚さを揃えてスライスする。ビニール袋に A 調味料を入れ混ぜ 10～20分漬け込む。
- ②キッチンペーパーで①の汁気を拭き取る。新しいビニール袋に片栗粉を入れ、マグロにまぶす。
- ③フライパンに油をしき、マグロを並べてから点火し、中火で焼き、焼き色が付いたら、裏返しふっくらと焼き上げる。
- ④皿に盛りつけ、貝割れ大根、ミニトマトを飾る。

1人分の栄養価

エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	カルシウム(mg)	食塩相当量(g)
162	19.3	5.1	12	1

かぼちゃの冷製スープ

材料4人分

かぼちゃ・・・300g	パセリみじん切り・少々
玉ねぎ・・・120g	シナモン・・・少々
コンソメ固形・5.3g (1個)	
水・・・600ml	
牛乳・・・200ml	



作り方

- ①かぼちゃの皮をむき薄切りにする、玉ねぎも薄切りにする。
- ②鍋に①を入れ、水・コンソメ固形も入れ、火をつけ中火で、柔らかくなるまで煮る。マッシャーでつぶしながら、少しトロミが出るまで煮る。
- ③②にトロミが出てきたら火を止める。
- ④③に牛乳を混ぜ、弱火で3分煮る。火を止めて粗熱を取ってから、冷蔵庫で冷やす。
- ⑤器に盛り、パセリ、シナモンをのせる。

1人分の栄養価

エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	カルシウム(mg)	食塩相当量(g)
116	3.7	2.2	73	0.6

～ お手 軽 料 理 ～

オクラとしめじの炒め物

材料4人分

オクラ・・・1パック(100g)

しめじ・・・1パック(80g)

ベーコン・・・2枚

サラダ油・・・4g(小さじ1)

こしょう・・・適宜



作り方

- ①オクラは良く洗い、ガクの部分をむき斜め3つに切る。
- ②しめじは石づきを取り、割りほぐす。
- ③ベーコンは1cm幅の短冊切りにする。
- ④フライパンにサラダ油を入れ、ベーコンとオクラを炒める。オクラに火が通ったらしめじを、入れて炒め合わせる。
- ⑤好みでこしょうを入れ、味を調える。

1人分の栄養価

エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	カルシウム(mg)	食塩相当量(g)
61	2.4	4.1	24	0.2

シラス入りさつまいもサラダ

材料4人分

さつまいも・・・200g シラス・・・20g

レモン汁・・・小さじ2

きゅうり・・・1/2本(40g)

スライスチーズチェダー・・・1枚

A (オリーブ油・・・大さじ1
レモン汁・・・大さじ1
砂糖・・・小さじ1)



作り方

- ①さつまいもは良く洗い、1.5cmの角切りにし、水に浸けアクを抜く。
- ②きゅうりは1cmの厚さのイチョウ切り、スライスチーズは小さく切っておく。
- ③鍋に①を入れひたひたの水とレモン汁小さじ2を入れて柔らかくなるまで茹でる。
- ④Aを合わせてドレッシングを作る。
- ⑤ボウルに水を切ったさつまいも、きゅうり、チーズ、シラスを入れ、ドレッシングで和える。器に盛りつける。

1人分の栄養価

エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	カルシウム(mg)	食塩相当量(g)
128	3.8	4.7	77	0.4

～ お手 軽 料 理 ～

キャベツシューマイ

材料4人分

キャベツ・・・320g

塩・・・・・・・・1g(小さじ1/6)

A 豚挽き肉・・・300g

B 玉ねぎみじん切り

塩・・・・・・・・3g

・・・・・・・・200g

酒・・・・・・・・10ml

片栗粉

生姜すりおろし・・・10g

・・・・・・・・大さじ2

ごま油・・・4g(小さじ1)



作り方

①キャベツは千切りにして塩少々でもんでおく。

②Aをよく混ぜ、Bを加えてさらによく混ぜる

(→食品用のビニール袋を使用する)

③②を20等分に丸め①のキャベツで包み、蒸し器で12～13分蒸す。

1人分の栄養価

エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	カルシウム(mg)	食塩相当量(g)
241	14.9	14.1	50	1.1

鮭のアクアパッツア

材料4人分

生鮭(塩1gをふり5分置く)・・・4切れ

A オリーブ油・・・12g

にんにく(みじん切り)・・・1片

赤唐辛子(種を抜く)・・・1本

B あさり・・・160g

ミニトマト・・・12個・黒オリーブ・・・12粒

白ワイン・水・・・各100ml 塩・・・2

こしょう・・・少々

パセリ(みじん切り)・・・/大さじ1



作り方

①フライパンにAを入れて弱火にかけ香りを出す。

②鮭の水分を拭き、皮目からこんがり焼き、焼き色が付いたら裏返す。

③鮭のわきにBを並べ、白ワインと水を注ぎ、塩1gこしょうをして蓋をして煮る。

④あさりの口が開いたら煮汁をスプーンでかけながら煮詰める。器に盛りパセリをふる。

1人分の栄養価

エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	カルシウム(mg)	食塩相当量(g)
229	25.5	9.5	62	1.4

「和 食」

豆腐の茶碗蒸し(きのこあんかけ)

材料4人分

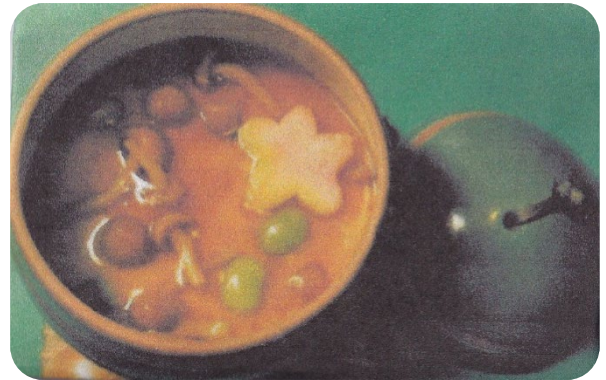
豆腐（絹）・・・300g（1丁）

卵液

（ 卵・・・1個
だし汁・150ml
塩・・・3g ）

きのこあん

（ なめこ・・・180g（1パック）
だし汁・・・200ml
しょうゆ・・・18ml（大さじ1）
片栗粉・・・9g（大さじ1）
水・・・15ml（大さじ1）
茹で枝豆・・・少々 ）



作り方

①卵液を作る。

ボウルに卵を割り入れて溶きほぐし、塩で味付けしだし汁を加えて泡だて器で混ぜる。

②豆腐（絹）をボウルに入れ泡だて器でつぶし、4個の器に分け入れ卵液を注ぐ。

③蒸気の上上がった蒸し器に②を入れ、強火で12分間蒸し上げる。蒸し初めの1分間は蓋をして蒸し、その後は蓋を少しずつずらして蒸しあげる。

④きのこあんを作る。鍋にだし汁を入れて火にかけ、なめこを加える。火が通ったらしょうゆで味を調えて水溶き片栗粉でとろみをつける。

⑤蒸しが終わった茶碗蒸しに④のきのこあんをかけ、枝豆を散らす。

1人分の栄養価

エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	カルシウム(mg)	食塩相当量(g)
104	7.0	4.1	44	1.4

「和 食」

ゴボウのおやき

材料4人分

ゴボウ・・・100g しょうゆ・・・大さじ1

鶏胸ひき肉・100g みりん・・・大さじ1

サラダ油・・・小さじ1 砂糖・・・6g

酒・・・・・・・・30ml

生地材料 [ホットケーキミックス・・・200g]
 [水・・・・・・・・90ml]

サラダ油・・・小さじ1 (おやき用)

薄力粉・・・分量外



作り方

- ①ボウルに生地材料すべて入れ、サクッと混ぜ、なめらかに成る迄練り、8等分にして丸める。
- ②ゴボウをさがきにし、水にさらし水分をきる。フライパンにサラダ油小さじ1を熱しゴボウを中火でしんなりする迄炒め、次に鶏ひき肉を入れ、そばら状にする、しょうゆ・みりん・酒・砂糖を加え汁気を飛ばしながら炒める。器に移し冷ましておく。
- ③①の一つを、薄力粉で打ち粉をし、手のひらの上で広げ、中央に②の1/8量をのせて包む。同様に8個を作る。
- ④フライパンにサラダ油少量を熱し、③をすき間を、あけて4個並べ（すき間を空ける事により熱効率が良い）蓋をして、ごく弱火で10分焼き裏返して6分焼く、残りも同じように焼き、器に盛りつける。

1人分の栄養価

エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	カルシウム(mg)	食塩相当量(g)
290	11.1	5.0	65	0.6

「和 食」

鮭と秋野菜の蒸し物

材料4人分

鮭・・・280g

塩・・・小さじ1/6

こしょう・・・適宜

片栗粉・・・大さじ2

かぼちゃ・・・200g

長芋・・・・・・・・200g

まいたけ・・・・100g

小ねぎ・・・・4本

A 調味料

酢・・・・大さじ1

サラダ油・小さじ1

塩・・・・1g



作り方

- ①鮭は一口大の削ぎ切り、塩こしょうで下味を付け片栗粉をまぶす。
- ②かぼちゃは1cm厚さのイチョウ切りにする。長芋は皮をむいて1cm厚さの半月切りにする。まいたけは石づきを除いてほぐしておく。小ねぎは小口切りにする。
- ③耐熱皿にかぼちゃ・長芋を敷き、①とまいたけをのせ、A調味料を混ぜ合わせてかける。ふんわりとラップをかけて電子レンジ600wで10分加熱し取り出す。ラップを取らずに5分間置く（食材と耐熱皿に残った余熱を利用し調理する為）
- ④器に取り分け、小ねぎをのせる。

1人分の栄養価

エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	カルシウム(mg)	食塩相当量(g)
248	16.2	10.2	29	0.6

「和 食」

長芋とむき海老の煮物

材料4人分

長芋・・・240g

オクラ・・・8本

A

〔 だし汁・・・240ml
みりん・・・小さじ2
しょうゆ・・・小さじ2
塩・・・少々 〕

むき海老・・・80g

酒・・・・・・大さじ1

片栗粉・・・小さじ2

片栗粉分量外・・・むき海老を洗う用



作り方

- ①むき海老は片栗粉（分量外）をまぶして洗い、水気を拭き取り、酒をかけておく。オクラは塩でこするようにして産毛を取り、ガクの部分を面取りするように取り除き茹でておく。
- ②長芋は皮をむき2cmの輪切りにして、Aで煮る。
- ③むき海老は水気を取り、片栗粉をまぶし付け②に加えて煮る。
- ④全体にとろみがつくように鍋を回して煮詰める、煮詰まってきたらオクラを入れて火を止める。
- ⑤器に盛りつける。

1人分の栄養価

エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	カルシウム(mg)	食塩相当量(g)
77	5.5	0.3	35	0.5