

鶏肉とさつまいもの揚げ煮

4人分

食品名	数量(g)	めやす	備考
鶏もも肉皮なし 角切り	140		2cm角切り
しょうが	2	1/4かけ	すりおろす
しょうゆ	8	大さじ1/2	
でんぷん	240		
さつまいも皮付き 角切り	120		2cm角切り
揚げ油	適量		
むき豆	20		
トマトケチャップ	20	大さじ1と1/4	
ウスターソース	4	小さじ1	
砂糖	16	大さじ1	
水	10		

作り方

- ① 鶏肉にしょうが・しょうゆで下味をつける。
- ② さつまいもは水気を取り、油で素揚げする。鶏肉はでんぷんをまぶし、油で揚げる。
- ③ 鍋に水・砂糖・トマトケチャップ・ウスターソースを入れて火にかけ、ソースを作る。
- ④ ③に②を加えて混ぜ合わせる。最後にえだまめを加える。



栄養価 (1人当たり)

エネルギー	159kcal
たんぱく質	8.0g
脂質	5.9g
塩分	0.6g

鮭のチャンチャン焼き



4人分 作り方

- ① Aを混ぜ合わせる。
- ② ①に野菜を加える。
※火が通りにくい野菜は一度下ゆですると調理しやすいです。
- ③ 耐熱カップに鮭を入れ、②を乗せ、焼く。

食品名	数量(g)	めやす	備考
鮭の切身	40g×4切		生鮭
にんじん	20	小1/5本	千切り
たまねぎ	40	小1/4個	うす切
キャベツ	40	中1/6個	1cm
えのきたけ	32	1/5袋	半分に切る
酒	4	小さじ2/3	A
みそ	5	小さじ1	
砂糖	2	小さじ1/3	
みりん	4	小さじ2/3	
しょうゆ	1	少々	
バター	16		
耐熱カップ	4個		



栄養価 (1人当たり)
エネルギー 100kcal
たんぱく質 9.5g
脂質 4.9g
塩分 0.8g

笹かまのマヨチーズ焼き

4人分

食品名	数量 (g)	めやす	備考
笹かまぼこ	4枚		
マヨネーズ	20	大さじ1と1/2	
たまねぎ	20	小1/6個	みじん切
ミックスチーズ	20		
塩	少々		
耐熱カップ	4枚		

* マヨネーズをケチャップやピザソースに変えてもおいしいです。

作り方

- ① たまねぎは切って、塩もみをする。
- ② ①にマヨネーズを入れ、混ぜておく。
- ③ 耐熱カップに笹かまぼこを入れ、②を乗せ、ミックスチーズをかけて焼く。



栄養価 (1人当たり)

エネルギー	81kcal
たんぱく質	5.8g
脂質	5.2g
塩分	0.9g

磯香和え

4人分

食品名	数量(g)	めやす	備考
ほうれん草	80	1/2袋	1 cm
キャベツ	100	小1/3個	1 cm
にんじん	20	小1/2個	千切り
焼きのり	2		細かくちぎっておく
しょうゆ	6	小さじ1	
みりん	1.2	少々	

作り方

- ① ほうれん草・キャベツ・にんじんは切ってから、茹でて冷やし、水を切っておく。
- ② ①にしょうゆ・みりん・焼きのりを加えて混ぜ合わせる。



栄養価 (1人当たり)

エネルギー	15kcal
たんぱく質	1.1 g
脂質	0.1 g
塩分	0.2 g

キャベツのごま炒め

4人分

食品名	数量(g)	めやす	備考
キャベツ	120	小1/3個	1 cm
もやし	60	1/2袋	
にんじん	20	中1/6本	千切り
ハム	40	スライス2枚	千切り
サラダ油	4	小さじ1	
砂糖	2	小さじ1/3	
しょうゆ	7.2	大さじ1/2	
白いりごま	4	小さじ1	

作り方

- ① 油を熱し、にんじん・もやし・キャベツ・ハムを炒める。
- ② ①に砂糖・しょうゆを加えてから最後にごまを振りかける。



栄養価 (1人当たり)

エネルギー	39kcal
たんぱく質	2.9g
脂質	1.8g
塩分	0.6g

ツナ大根

4人分

食品名	数量(g)	めやす	備考
だいこん	180	中1/5本	厚めのいちよう
ツナフレーク	60	小1缶	油をきっておく
砂糖	8	大さじ1/2	
しょうゆ	8	大さじ1/2	
本みりん	12	小さじ1	
和風だしの素	0.2		

作り方

- ① 大根は下ゆでする。
- ② 水に調味料を加えて、大根を煮る。煮えたらツナを加えて水気が少なくなるまで煮る。



栄養価 (1人当たり)

エネルギー	68kcal
たんぱく質	3.2g
脂質	3.3g
塩分	0.4g

ピリ辛豚汁

4人分

食品名	数量(g)	めやす	備考
にんにく	1.2	1/2かけ	すりおろし
しょうが	1.2	1/6かけ	すりおろし
豚もも肉	80		こま切
ごぼう	20		ささがき
だいこん	120	中1/6本	いちょう切
にんじん	40	小さじ2	いちょう切
干ししいたけ	4	小2個	千切り
さといも	80		一口大
板こんにゃく	40	1/8枚	
絹さや	12	8枚程度	すじを取る
ねぎ	10		小口切
サラダ油	1.2	小さじ1/4	A
みそ	32	大さじ2	
有塩バター	1.2		
和風だし	2		
トウバンジャン	少々		



作り方

- ① 干ししいたけは、軽く洗って水戻しし、柔らかくなったら、石づきを取って使用する。
- ② こんにゃく・里芋は切ってから、下ゆでする。絹さやも下ゆでする。
- ③ サラダ油を熱し、しょうが・にんにくを炒め、豚肉も炒める。
- ④ 水を加えて、干ししいたけ・ごぼう・だいこん・にんじんを入れて煮る。
- ⑤ 材料が柔らかくなってきたら、②とねぎを加え調味料Aを加えて、出来上がり。

栄養価 (1人当たり)

エネルギー	93kcal
たんぱく質	6.5g
脂質	3.0g
塩分	1.1g

おくずかけ

4人分



食品名	数量(g)	めやす	備考
干しいたけ	2	小1個	戻してせん切
ごぼう	30		ささがき
じゃがいも	120	中2個	いちょう切
なす	30	中1本	いちょう切
しらたき	60	1/4袋	1 cm
油揚げ	30	小揚げ1枚	千切り
豆麩	4		水で戻す
さやいんげん	30	4本程度	1 cm
和風だしのもと	少々		
みりん	1.2	小さじ1/3	A
しょうゆ	12	大さじ1/2強	
塩	少々		
片栗粉	6	小さじ2	

作り方

- ① 干しいたけは、軽く洗って水戻しし、柔らかくなったら、石づきを取って使用する。
- ② しらたき・油揚げ・さやいんげんは切ってから、下ゆでする。なすは切って水につけておく。
- ③ 鍋に湯を沸かし、①・ごぼう・じゃがいもを入れて煮る。
- ④ 材料が柔らかくなってきたら、調味料Aを加え、②と豆麩を加える。
- ⑤ 水溶きした片栗粉を回し入れ、とろみがついたら、出来上がり。

栄養価 (1人当たり)

エネルギー	86kcal
たんぱく質	5.2 g
脂質	2.7 g
塩分	0.9 g