

鶏肉のマスタード焼

4人分

食品名	数量(g)	めやす	備考
鶏もも肉皮なし	50g×4切		
塩	少々		
こしょう	少々		
粒入りマスタード	4	小さじ2/3	
マヨネーズ	16	大さじ1強	
乾燥パセリ	少々		

作り方

- ① 鶏肉に塩・こしょうで下味をつける。
- ② 粒入りマスタードとマヨネーズを合わせ、鶏肉を漬け込む。
☆マスタードの量は辛さに応じて加減してください。
- ③ 温めておいたオーブンで15～20分ほど焼き、器にとる。
- ④ 乾燥パセリをかけて出来上がり。



栄養価 (1人当たり)

エネルギー	87kcal
たんぱく質	9.6g
脂質	5.0g
塩分	0.4g

ひじき入りそぼろ

4人分



食品名	数量 (g)	めやす	備考
豚ひき肉	60		
サラダ油	2	小さじ1/2	
生姜	4	1/2かけ	すりおろす
たまねぎ	60	小1/2個	みじん切
にんじん	40	中1/2本	みじん切
しょうゆ	11	小さじ2弱	
砂糖	6	小さじ2	A
みりん	4	小さじ2/3	
酒	2	小さじ1/3	
和風だしのもと	少々		
ひじき (レトルト缶)	40		乾燥ひじきの場合は5g程度
白いりごま	4	小さじ2	
七味唐辛子	少々		
ごま油	2	小さじ1/2	

作り方

- ① たまねぎ、にんじんをみじん切にする。
- ② 白いりごまを乾煎りする。
- ③ フライパンにサラダ油を引いて、生姜を炒め、豚ひき肉を入れてよく炒める。
- ④ 豚肉の色が変わって火が通ったら、①を加えて炒め、Aの調味料を加える。
- ⑤ ひじきを入れ、ごま油を回し入れて火が通ったら、②と七味唐辛子を加えてサッと混ぜて、出来上がり。

☆乾燥ひじきの場合は、水で戻す。

栄養価 (1人当たり)

エネルギー	73kcal
たんぱく質	3.7g
脂質	3.8g
塩分	0.4g

たらのアーモンドフライ

4人分



食品名	数量(g)	めやす	備考
たらの切身	50g×4切		
塩	少々		
こしょう	少々		
薄力粉	10	大さじ1 1/4	
鶏卵	16		鶏卵1個を割りほぐす
スライスアーモンド	20		アーモンドを砕き、合わせる
パン粉	20	1/2カップ弱	



作り方

- ① たらの切身に塩こしょうで下味をつけておく。
- ② アーモンドを荒目に砕き、パン粉と合わせておく。
- ③ ①に薄力粉をつけて、割りほぐした鶏卵を少量の水でのばした液をくぐす。
- ④ ②をバットに敷いて③を乗せ、全体にまんべんなくつける。
- ⑤ 油で揚げて出来上がり。

※ソースや、タルタルソースをかけてお召し上がりください。

栄養価 (1人当たり)

エネルギー	173kcal
たんぱく質	11.8g
脂質	9.8g
塩分	0.3g

こうや豆腐のチーズ焼

4人分



食品名	数量(g)	めやす	備考
こうや豆腐	30		サイコロ型が使いやすい
牛乳	80		豆乳でもよい
たまねぎ	80	小1/2個	うす切して塩もみ
ツナ缶	80	小1缶	
マヨネーズ	28	大さじ2	
塩	少々		
こしょう	少々		
パン粉	8	大さじ2	
粉末チーズ	12	大さじ11/3	
耐熱カップ	4個		

作り方

- ① こうや豆腐を牛乳で戻す。
- ② たまねぎ・ツナ缶・マヨネーズ・塩・こしょうを合わせる。
- ③ パン粉と粉末チーズを合わせる。
- ④ 耐熱カップに①を入れ、②を乗せる。
- ⑤ その上に③をかけて、焼く。

栄養価 (1人当たり)

エネルギー	175kcal
たんぱく質	9.5g
脂質	13.4g
塩分	0.6g



* 大豆たんぱくを摂りやすい一品です。

マーボーヤーコン

4人分

食品名	数量 (g)	めやす	備考
豚ひき肉	70		
ごま油	2	小さじ1/2	
しょうが・にんにく	各1かけ		みじん切
たまねぎ	40	小1/3個	みじん切
にんじん	40	中1/2本	みじん切
ヤーコン	80		太目のせん切
中華スープの素	1.2	小さじ1/4	
テンメンジャン	5	小さじ1強	A
みそ	2.5	小さじ1/2弱	
オイスターソース	3	小さじ2/3	
しょうゆ	6	小さじ1	
酒	2.5	小さじ1/2	
砂糖	2	小さじ2/3	
トウバンジャン	1.2	少々	2回に分けて使う
片栗粉	4	小さじ11/3	



丸森特産の
ヤーコンを
たっぷり食べよう

作り方

- ① ごま油を熱し、しょうが・にんにくを炒める。
- ② 香りが出たら、豚ひき肉を入れて、よくほぐし、半量のトウバンジャンを加えて炒める。
- ③ みじん切にしたたまねぎ・にんじんを加えてさらに炒める。
- ④ 切ってから水にさらしたヤーコンの水を切り、加える。
- ⑤ ヤーコンが少ししんなりしたら、Aの調味料と残しておいたトウバンジャンで味をつける。
- ⑥ 水溶きした片栗粉を回し入れ、全体をまとめて、出来上がり。

栄養価 (1人当たり)

エネルギー	70kcal
たんぱく質	4.0g
脂質	2.4g
塩分	0.5g

へそ大根の炒い煮

4人分



食品名	数量(g)	めやす	備考
にんじん	40	中1/2本	いちょう切
こんにゃく	40	1/8丁	薄く角切
へそ大根	25		戻して一口大に切る
サラダ油	2	小さじ1/2	
和風だしのもと	少々		
砂糖	2	小さじ2/3	
しょうゆ	8	小さじ1 1/3	
油揚げ	20	小揚げ1枚	1/6~1/8角切
こうや豆腐	12	厚めの1枚	戻して角切

作り方

- ① へそ大根は、さっと洗い、ぬるま湯で2時間ほど戻す。（スポンジ状にふくらみ、しわが残るくらいまで）一口大に切る。
- ② こんにゃく・油揚げは切ったら下ゆでする。
- ③ サラダ油を熱し、にんじん・こんにゃくを炒める。
- ④ へそ大根を加えて炒め、少量の水と和風だしを加えて煮る。
- ⑤ にんじんが柔らかくなってきたら、油揚げとこうや豆腐も入れて、味が染みたら、出来上がり。



冬の贈り物：へそ大根は食物繊維もとれますよ。

栄養価 (1人当たり)

エネルギー	65kcal
たんぱく質	3.0g
脂質	3.2g
塩分	0.3g

オクラ入いのっぺい汁 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
こんにゃく	40	1/8丁	さいのめ切
生揚げ	40	1/3丁	さいのめ切
にんじん	40	中1/2本	いちよう切
だいこん	100	3cm位	いちよう切
じゃがいも	100	中1個	さいのめ切
和風だしのもと	少々		} A
みりん	2	小さじ1/3	
しょうゆ	10	大さじ1/2強	
薄口しょうゆ	9	大さじ1/2	
塩	少々		
長ねぎ	35	細め1/4本	小口切
オクラ	10	1本	小口切
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、石づきを取ってせん切にする。
- ② こんにゃく・生揚げは、さいのめに切って下ゆでする。
- ③ 鍋に湯を沸かし、①・にんじん・だいこん・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と長ねぎ・オクラを加える。
- 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	65kcal
たんぱく質	3.2g
脂質	1.3g
塩分	1.1g

ふわふわ卵スープ 4人分



食品名	数量(g)	めやす	備考
にんじん	50	中1/2本強	せん切
たまねぎ	80	小1/2本個	うす切
じゃがいも	70	中1個	短冊切
ショルダー ベーコン	35	スライス2枚	短冊切
ホールコーン缶	50		汁を切る
コンソメ	4	小さじ2	固形なら1個
塩	少々		
こしょう	少々		
粉末チーズ	8	小さじ2強	合わせる
パン粉(乾燥)	8	大さじ2	
鶏卵	80	M2個	割りほぐす
乾燥パセリ	少々		

作り方

- ① 鍋に湯を沸かし、にんじん・たまねぎ・じゃがいもを煮る。
- ② ベーコン・汁を切ったホールコーンを入れて煮る。
- ③ コンソメ・塩・こしょうを入れる。
- ④ 材料が柔らかくなってきたら、粉末チーズ・パン粉を混ぜ合わせたものを、割りほぐした鶏卵にさっくりと混ぜ、③に加える。
- ⑤ 全体に火が通ったら、出来上がり。パセリは盛り付けてから、かける。

栄養価 (1人当たり)

エネルギー	99kcal
たんぱく質	6.2g
脂質	4.0g
塩分	1.1g

* パン粉を入れることで、卵のふわふわ感が出ます。スープの温度が低いときれいになりにくいのでご注意ください！