

★さつまいもご飯  
 ★鮓となすの和風マリネ  
 ★とろろ蒸し  
 ★アスパラガスとゴルゴンゾーラ  
 チーズの温サラダ



・ ・ 栄 養 価 ・ ・

エネルギー	たんぱく質	塩 分
557 kcal	20.5 g	2.2 g

# さつまいもご飯

さつまいもの甘味がおいしいご飯。振りかけたむきゴマがアクセント

エネルギー	たんぱく質	塩分
329kcal	5.7g	0.4g



## 材料(1人分)



精白米	80g
さつまいも	20g
だし昆布	3g
すりごま	3g
塩	0.4g



## 作り方



1. 米を研ぎ、米の容量の 1.3 倍量の水をいれ、こんぶを入れてしばらく置く。
2. さつまいもを 1cm 角に切り、4%塩分の塩水（水 100g につき塩 4g、分量外）に浸ける。
3. こんぶをとりだし、水を切ったさつまいもを入れて炊く。
4. ごまと塩をまぜ、炊き上がりのご飯にかける。

# 鰯となすの和風マリネ

しょうがが利いたさっぱりとした和風味。  
ゆずこしょうが隠し味です。

エネルギー	たんぱく質	塩分
73kcal	8.0g	0.6g



## 材料(1人分)



まあじ(さしみ用)	35g
塩(ただし洗い流す)	1g
なす	45g
にんじん	25g
塩	0.5g
ゆずこしょう	2g
白こしょう	0.01g
りんご酢	5g
サラダ油	1g
しょうが	2.5g
しそ	2g



## 作り方

1. まあじに塩 1g を振り 30 分置き、水で洗い流す。
2. なすは直火で焼いて、皮を剥く。
3. にんじんは千切りにしてさっとゆがく。
4. 塩、ゆずこしょう、白こしょう、りんご酢、サラダ油をあわせる。
5. あじ、なす、にんじんをドレッシングであわせて盛る。
6. しそは細かい千切り、しょうがは皮を剥き、針しょうが（千切り）にしたものを天盛にする

## とろろ蒸し

すりおろしたやまいもを蒸した濃厚な一品です。

エネルギー	たんぱく質	塩分
71kcal	2.7g	0.5g



## 材料(1人分)

長いも	100g
きくらげ	2g
かつお・昆布だし	30ml
塩	0.2g
うすくちしょうゆ	2g
あおのり	0.5g



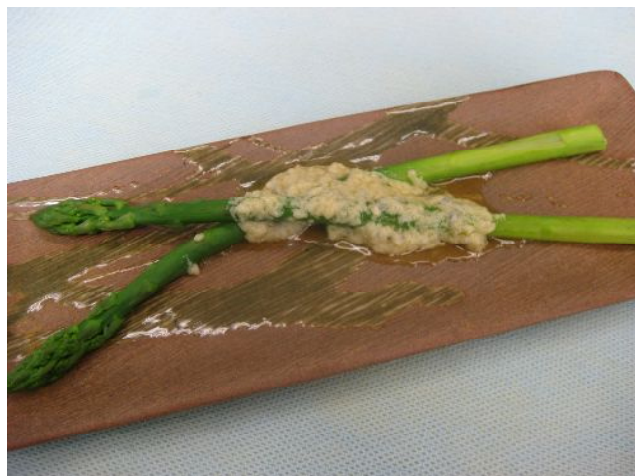
## 作り方

1. 長いものは皮を剥いておろし金でする。
2. きくらげは微温湯で戻し、石づきをとり細切りにする。
3. 長いも、きくらげと出汁を混ぜ合わせ、しょうゆ、塩で味付けし、器に盛る。
4. 蒸し器で5分間蒸す。
5. 蒸しあがったら青海苔を振りかける。

## アスパラガスとゴルゴンゾーラの温サラダ

ゆでたアスパラガスにゴルゴンゾーラチーズをかけた温かいサラダ。

エネルギー	たんぱく質	塩分
84kcal	4.1g	0.7g



### 材料(1人分)

アスパラガス	50g
ゴルゴンゾーラチーズ	15g
マヨネーズ(カロリーーフ)	6g





## 作り方

1. アスパラガスを4%の塩水でゆでる。
2. 鍋にゴルゴンゾーラチーズを溶かし、マヨネーズを加える。
3. ゆでたアスパラガスにゴルゴンゾーラチーズをかける。

★鯛つみれと野菜の汁煮  
 ★かぼちゃの揚げドーナッツ  
 ★ミルクティー杏仁



・ ・ 栄 養 価 ・ ・

	エネルギー	たんぱく質	塩分
1食あたり	575kcal	20.6g	1.4g
おかず	340kcal	15.3g	1.4g
ごはん 150g	235kcal	5.3g	0g

## 鯛つみれと野菜の 汁煮

すだちを浮かべてさっぱりとした根菜  
たっぷりのつみれ汁です。

エネルギー	たんぱく質	塩分
111kcal	10.3g	1.2g



### 材料(1人分)

たい	30g
※かつおこんぶだし	150ml
水	170ml
	こんぶ
かつお節	3g
卵白	7g
片栗粉	2g
塩	0.1g
酒	2g
砂糖	0.1g
ごぼう	25g
にんじん	25g
小松菜	30g

まいたけ	30g
うすくちしょうゆ	3g
塩	0.4g
すだち	3g





## 作り方

1. 小松菜はさっと茹で、一口大に切る。
2. たいを3cm角に切り、卵白、塩とともにフードプロセッサーにかける。
3. かつお昆布だしを作る。水170mlに昆布2cm角を入れ10分置き、火に掛けて沸騰直前に取り出す。沸騰直前に鰹節3gを入れ火を止める。しばらく放置したら漉す（しぼらない）。
4. ごぼうは千切りして水にさらす。
5. にんじんも千切にして、さらしておいたごぼうとともにだし汁の中に入れて火をかける。
6. たいを団子状に一口大にまとめ、沸騰した5のだし汁の中に落とす。
7. まいたけを入れる。
8. 汁をうすくちしょうゆ、食塩で調味する。
9. 汁をもりつけ、小松菜とすだちを添える。



# かぼちゃの揚げ ドーナッツ

ホットケーキミックスで作る一口揚げ  
ドーナッツ。

エネルギー	たんぱく質	塩分
115kcal	1.8g	0.1g



## 材料(1人分)



かぼちゃ	30g
ホットケーキミックス	15g
牛乳	10ml
サラダ油（吸油分）	3g



## 作り方



1. かぼちゃをゆで、皮をとり、摺って滑らかにし、まるめて団子状にする。
2. ホットケーキミックスを牛乳でとき、かぼちゃ団子に絡める。
3. 油（具材がかぶるくらいの油）を180℃に熱し、かぼちゃだんごを揚げる。

# ミルクティー杏仁

ミルクティー風味の杏仁豆腐。いちごを浮かべた牛乳たっぷりのデザートです。



エネルギー	たんぱく質	塩分
97kcal	3.1g	0.1g

## 材料(1人分)

牛乳	50ml
水	30ml
	粉寒天
紅茶(茶葉)	3g
アーモンドパウダー	5g
水	5ml
はちみつ	7g
いちご	20g
飾り:ペパーミント	



## 作り方

1. 水を沸騰させ、紅茶(茶葉)を入れて火を止めしばらくおいてから漉し、鍋に戻す。
2. 1の紅茶に粉寒天を入れて2分沸騰させ、牛乳を加えて弱火で温め、グラツとしたら、アーモンドパウダーを加える。粗熱をとり、型に流して氷水で冷やす。
3. 水、はちみつを小鍋で溶かし、シロップを作る。
4. いちごを縦1/4に切る。
5. 固まった杏仁をひし形の一口大に切り、シロップをかけ、いちごを浮かべる。

★鯛のグリルプロバンス風  
 ★柿入り白和え  
 ★ウーロン茶羹



・ ・ 栄 養 価 ・ ・

	エネルギー	たんぱく質	塩分
1食あたり	561kcal	21.5g	1.5g
おかず	275kcal	17.2g	1.5g
ご飯 170g	286kcal	4.3g	0g

# 鯛のグリルプロバンス風

鯛をグリルし、酸味のあるバルサミコソースでさっぱりと。



エネルギー	たんぱく質	塩分
146kcal	11.9g	0.6g

## 材料(1人分)

まだい	50g
塩 (ただし後で水洗いする)	1g
さやいんげん	30g
オリーブ油	3g
塩	0.5g
にんにく	2g
水	5ml
トマト	50g
バジル (乾燥)	0.1g
黒こしょう	0.01g

バルサミコ酢 6g  
セルフィユ (飾りなくてもよい) 1g



## 作り方

1. 鯛はフィレ状にさばき、小骨を抜き、塩1gを振っておく。
2. インゲンを5mmの長さに切る。
3. にんにく、オリーブ油、水と塩を加えインゲンを入れて煮る。
4. トマトは角切りし、バジルと混ぜる。
5. 鯛の塩をよく洗い、水気を切る。
6. 鯛にコショウをふり網焼きにする。



7. 野菜に火が通ったらトマト、バジルを混ぜたものにバルサミコ酢を加え、さらに3分煮てざるにあげる。
8. 煮汁を煮詰める。
9. 皿に野菜と鯛を盛り付ける。8のソースを流し、セルフィユをあしらう。

## 柿入り白和え

豆腐で和えた野菜たっぷりの和え物。柿を入れて季節感を出しています。

エネルギー	たんぱく質	塩分
90kcal	5.3g	0.9g



### 材料(1人分)

木綿豆腐	40g
いりゴマ	3g
砂糖	4g
こいくちしょうゆ	4g
塩	0.3g
かつおだし	5ml
甘柿	10g
にんじん	20g
菜の花	25g
しいたけ	20g



## 作り方

1. 木綿豆腐はまな板の上におき、重しをして水きりをする。
2. いりゴマ、砂糖、こいくちしょうゆ、塩、かつおだし、木綿豆腐を混ぜ、すり鉢ですり、混ぜ合わせておく。
3. にんじんは干切りにして、さっと湯がく。
4. しいたけ、菜の花もさっと湯がき、一口大に切る。
5. 材料をすべて合わせる。喫食直前にあえること。

## ウーロン茶羹

さっぱりとした寒天。  
低カロリーのデザートです。

エネルギー	たんぱく質	塩分
39kcal	0g	0g



### 材料(1人分)

ウーロン茶抽出液	100ml
粉寒天	0.5g
※シロップ	
{ 三温糖	10g
{ 水	10ml



## 作り方



1. 抽出したウーロン茶に粉寒天を加えてよく混ぜ、鍋に火を掛けて煮溶かす。
2. ウーロン茶を容器に入れ、水をはったバッドの上に置き固める。
3. 三温糖と水を小鍋で煮立てシロップを作り、冷めたら固まったウーロン茶羹にかける。





★えびの香料煎餅、ゴボウチップ  
★ほたてとチンゲン菜のチャウダー



・ ・ 栄 養 価 ・ ・

	エネルギー	たんぱく質	塩分
1食あたり	559kcal	18.5g	1.7g
おかず	273kcal	14.2g	1.7g
ごはん 170g	286kcal	4.3g	0g

## えびの香料煎餅・ ゴボウチップ添え

粗みじん切りにしたエビを薄く焼き、  
カレー味のゴボウチップと共にいた  
だくヘルシーなおかず。



エネルギー	たんぱく質	塩分
129kcal	5.8g	0.4g

### 材料(1人分)



しばえび	20g	カレー粉	1g
塩	0.1g	粉さんしょう	0.2g
黒こしょう	0.01g	いりごま	2g
卵白	3g		
料理酒	2g		
赤ピーマン	15g		
青ピーマン	15g		
さくらえび(乾燥)	0.5g		
片栗粉	3g		
ごま油	3g		
ごぼう	40g		
サラダ油	2g		
塩	0.2g		



## 作り方



1. しばえびを細かく包丁でたたき、塩、こしょうをし、卵白、料理酒をからめる。
2. しばえびに片栗粉をまぶし、フライパンにごま油を落として煎餅状に薄く焼く。
3. ごぼうを薄くスライスし、素揚げする。
4. ごぼうに塩をふり、カレー粉、いりごまをふりかけ味をつける。
5. エビ煎餅の上にさくらえびをかけ、その上にゴボウチップを盛り付ける。
6. 赤ピーマン、青ピーマンを5mm角に切り、熱湯に4%濃度の塩を入れ、さっと湯通しし、皿の四方に盛り付ける。
7. 粉さんしょうを皿の横に盛りつけ、お好みでえび煎餅にかけて食べる。



# ほたてとチンゲン菜 のチャウダー

ほたての缶詰を用いた具沢山のスープ。



エネルギー	たんぱく質	塩分
144kcal	8.4g	1.3g

## 材料(1人分)

ほたて貝柱 (缶詰)	20g
チンゲン菜	35g
白ワイン	10g
たまねぎ	25g
セロリー	25g
にんじん	25g
じゃがいも	25g
まいたけ	30g
バター	3g
小麦粉	3g
牛乳	50ml
水	50ml

固形コンソメ	1g
塩	0.5g
白こしょう	0.01g
ベイリーフ	1枚





## 作り方

1. たまねぎ、セロリー、にんじん、じゃがいも、まいたけは同じ大きさに刻み、バターで炒める。
2. 炒めた野菜に小麦粉を混ぜ炒めながら水で延ばし、次に牛乳を加えてなめらかになるまで混ぜる。
3. ほたて貝柱と、缶詰の汁を加える。
4. ベイリーフをいれ、コンソメを入れて煮込み、塩、こしょうでスープの味を調える。
5. チンゲン菜は縦に6等分するが、ヘタをとり、小さく切らないまま鍋でさっとゆがく。
6. 4のスープからベイリーフをとりだし、皿に盛り付け、チンゲン菜をまわりに飾る。



★2種類のソースでいただく生春巻き  
 ★チリコンカン  
 ★お手軽マンゴープリン



・ ・ 栄 養 価 ・ ・

	エネルギー	たんぱく質	塩分
1食あたり	574kcal	20.9g	1.6g
おかず	353kcal	17.5g	1.6g
ごはん 110g +生春巻きの皮	221kcal	3.4g	0g

## 2種類のソースで いただく生春巻き

ピーナッツソースとニョクナムソース  
の2種類のソースでいただきます。

エネルギー	たんぱく質	塩分
141kcal	9.3g	0.7g



### 材料(1人分)



ライスペーパー (中サイズ3枚)	10g
しばえび (生)	20g
干しえび (乾燥・小サイズ)	5g
レタス	10g
かいわれだいこん	30g
あさつき	7g
パクチョイ (香草・お好みで)	0.5g

#### ※ピーナッツだれ

こいくちしょうゆ	1g
レモン汁	1g
ピーナッツバター	4g
赤味噌	2g
砂糖	1g

#### ※ニョクナムだれ

トマトペースト	3g
酢	4g
砂糖	2g
にんにく	1g
とうがらし (乾燥)	0.1g
レモン	2g
サラダ油	1g



## 作り方

1. しばえびの背わたと殻をとりゆでる。
2. しばえびは背開きの要領で1/2にカットする。
3. 水で濡らしたライスペーパーを広げ、しばえび、レタス、かいわれだいこん、あさつき、干しえび、お好みでパクチョイの順に並べ、両側をおりたたみ、きっちりと巻く。
4. ピーナッツだれの材料を合わせる。
5. ニョクナムたれのにんにくは細かいみじん切りにし、ニョクナムたれの材料とあわせる。
6. 春巻きの断面が見えるように斜めにカットし、2種類のたれをそえる。





## チリコンカン

スパイシーなチリソースをゆでたじゃがいもにかけたメキシコ料理。大豆で植物性たんぱく質をとりましょう。

エネルギー	たんぱく質	塩分
168kcal	6.5g	0.9g



### 材料(1人分)



じゃがいも	90 g
豚ひき肉	15 g
大豆水煮	10 g
トマトホール缶詰	40 g
バジル(乾燥)	0.3 g
水	30ml
かぼちゃ	10 g
とうがらし(乾燥)	0.5 g
にんにく	2 g
オリーブ油	3 g
固形コンソメ	1 g
塩	0.1 g
黒こしょう	0.01 g
ベイリーフ	1 枚



## 作り方

1. ジャガイモはよく洗って皮付きのまま半分に切りゆでる。
2. にんにく、とうがらしはみじん切り、かぼちゃも1cm角の角切りにする。
3. トマトホールを角切りし、バジルを加え塩、こしょうする。
4. 鍋にオリーブ油を落とし、にんにく、ひき肉をいため、とうがらし、トマトホール、大豆、固形コンソメ、ベイリーフを加えて煮る。
5. 煮汁が残らなくなるまで煮詰め、ベイリーフをとりだす。
6. 塩、こしょうで味をととのえ、ゆでてあったジャガイモの上にかける。



# お手軽マンゴープリン

アイスクリームを使ったお手軽マンゴープリン。

エネルギー	たんぱく質	塩分
80kcal	2.3g	0g



## 材料(1人分)

マンゴー（缶詰）	50g
低脂肪アイスクリーム	40g
ゼラチン	1.5g
水	1.5ml
お湯（80℃くらい）	12ml
ミントの葉	1g



## 作り方

1. マンゴーを荒めのピューレ状に裏ごしする。
2. アイスクリームを溶かして液体に戻す。
3. マンゴーと液状のアイスクリームを混ぜる。
4. ゼラチンに水 1.5ml を加えて湿らせたあと、80℃くらいの熱い湯を加えて溶かし、溶かしたアイスクリームに加える。
5. 冷蔵庫で冷やして出来上がり。