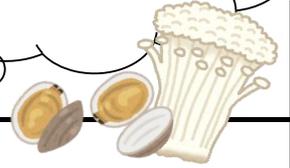


主食

野菜38g

えのきたけの炊き込みご飯



材 料	1人分(g)	2人分(g)	作 り 方	
米	70	140	① 米は洗い、麦と水を加え、30分程浸水させておく。 ② えのきたけは石づきを切り落とし、長さを3等分にする。 人参は2cm位の千切り、生姜は薄く切ってから千切りにする。 ③ 糸みつばは、1cm位の長さに切る。 ④ 焼きのりはポリ袋に入れ、手でもむようにして細かくする。 ⑤ 調味料Aを合わせておく。 ⑥ ⑤に、②、あさり（汁ごと）を入れて混ぜ、10分程味をなじませておく。 ⑦ ⑥をざる等にあけ、水分量をはかり、同じ量の水分を①より取り除いてから具を上のにのせて、普通に炊き上げる。 ⑧ 炊き上がったらさっくりと混ぜ合わせ茶碗に盛り、③、④をのせる。	
麦	5	10		
水	110	220		
えのきたけ	20	40		
人参	10	20		
あさり（缶）	10	20		
生姜	3	6		
A {	しょうゆ	3		小1
	みりん	1.5		小1/2
	酒	1.25		//
糸みつば	5	4本		
焼きのり	0.5	全型1/4		



《1人分の栄養量》

エネルギー	たん白質	脂質	カルシウム	鉄分	食物繊維	塩分
286kcal	7.8g	0.9g	23mg	4.2mg	2.3g	0.5g

しっかり計量することで
油の使い過ぎ、塩分の摂り過ぎを防ぎましょう

計量はしっかりと！！



大さじ 15ml 小さじ 5ml 1/2さじ 2.5ml ミニスプーン 1ml

計量カップ 米飯カップ^o (1合カップ)



200ml 180ml

※砂糖・塩・味噌、粉類は大目にくっつけて、すりきり！（1さじ）
 ※しょう油・酒など液体は表面張力で盛り上がるくらいに！（1さじ）
 ※ミニスプーンは1さじで塩1g、しょう油なら塩0.2g、味噌なら塩0.1gが計量できます。

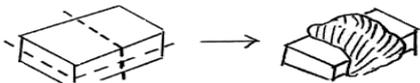
デモ実施

主菜

凍り豆腐のポークロール
野菜添え

野菜70g



材 料	2人分(g)	作 り 方
凍り豆腐	1.5枚	<p>① 凍り豆腐はたっぷりの湯（50℃位）に浸し戻す。 軽く水気を絞り、4等分に切る。</p>  <p>“1人3切”</p> <p>② 豚肉を6枚に切り分けておき、広げて①に軽く巻きつける。</p> <p>③ 南瓜は薄切りにし、ラップをして電子レンジで2分位加熱する。</p> <p>④ ピーマン、パプリカは1cm幅の縦切りにする。</p> <p>⑤ 調味料Aを、合わせておく。</p> <p>⑥ テフロン加工のフライパンに油をひき、南瓜、ピーマン、パプリカを炒め、こしょうをし皿に盛り付ける。</p> <p>⑦ 油を足して②の肉の巻き終わりを下にして焦げ目がつく位両面を焼く。調味料Aを加えてふたをしてひと煮立ちさせ、凍り豆腐を取り出し、汁を少し煮つめ、盛り付けた上にかける。</p>
豚肩ローススライス	60	
油	大1/2	
南瓜	80	
ピーマン	1/2個	
パプリカ（赤）	1/4個	
油	大1/2	
こしょう	少々	
だし汁	80ml	
しょうゆ	大1/2	
みりん	小1	
A (又はハチマツ)		

《1人分の栄養量》

1杯*	たん白質	脂質	カルシウム	鉄分	食物繊維	塩分
236kcal	12.9g	16.1g	91mg	1.5mg	2.2g	0.8g

デモ実施

汁物

なすのみぞれ汁

野菜30g



材 料	2人分(g)	作 り 方
なす	1/2個	<p>① なすは皮をむき、横に1/3に切り、水に漬けあくを抜く。水をきり、ラップをして電子レンジで2分位加熱し、冷めたら短冊切りにする。かいわれ大根は、2cm位に切る。</p> <p>② 長芋は皮をむき、すりおろしておく。</p> <p>③ 鍋にだし汁を入れ、塩と②を加え、混ぜながらひと煮立ちさせうす口しょうゆを入れ、火を止める。</p> <p>④ 椀に①のなすと、かいわれ大根を盛り、③を注ぐ。</p>
かいわれ大根	10	
長いも	30	
だし汁	240ml	
塩	ミニスプーン1/2	
薄口しょうゆ	小1/2	

《1人分の栄養量》

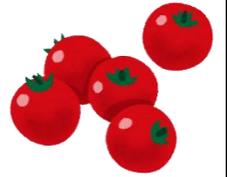
1杯*	たん白質	脂質	カルシウム	鉄分	食物繊維	塩分
19kcal	1.2g	0g	12mg	0.2mg	0.9g	0.5g

副菜

トマトと豆のサラダ

野菜70g

材 料	2人分(g)	作 り 方	
ミニトマト	8個	① ミニトマトは半分に切る。 きゅうりは角切りにする。 ミックスビーンズは汁をきっておく。 ② 玉ねぎはみじん切りにし、水にさらす。 ③ Aを混ぜ、水を切った②と混ぜておく。 ④ 食べる直前に、野菜と③を和え、器に盛る。	
きゅうり	1/3本		
ミックスビーンズ	40g		
玉ねぎ	20g		
A	酢		小さじ2
	油		小さじ1
	砂糖		小さじ1/2
	塩		0.5
	こしょう		少々



《1人分の栄養量》

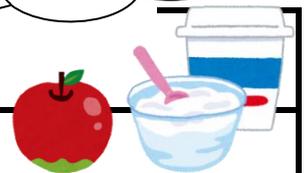
エネルギー	たんぱく質	脂質	加糖	鉄分	食物繊維	塩分
67kcal	2.6g	2.4g	21mg	0.7mg	3.1g	0.2g

デザート

りんごヨーグルト

果物50g

材 料	2人分(g)	作 り 方
りんご	1/2個	① りんごは皮をむいて8等分にし、いちよう切りにする。 ② ①にラップをして電子レンジで2分位加熱し、ラップを取らず、しばらくそのまま置く。 ③ 器に盛り、なめらかにしたヨーグルトをかける。
プレーンヨーグルト	80	



《1人分の栄養量》

エネルギー	たんぱく質	脂質	加糖	鉄分	食物繊維	塩分
54kcal	1.5g	1.3g	50mg	0.1mg	0.8g	0g



だしのと作り方

- ・ ・ ① **花かつお** ・ ・ ・ できあがり800ml
- 熱湯 ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ 1000ml
- 昆布 ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ 5cm位1枚
- かつお節（花かつお） ・ ・ ・ ・ 10g

- ①昆布は、ぬれ布巾（ハ°-ハ°-タカ）で拭き、はさみで切り込みを入れる
- ②ボウルに昆布・かつお節（花かつお）を入れ、熱湯を注ぎ、約5分おいて、こす

二番だしのと作り方

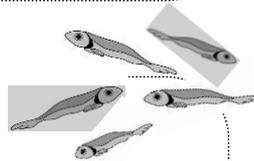
- ①一番だしをとった後の昆布とかつお節（花かつお）に最初に入れた量の半量の熱湯を加える
- ②一番だしの倍の時間（10分ほど）おいて、こす。

- ・ ・ ② **厚けずり節** ・ ・ ・ できあがり800ml
- 水 ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ 1000ml
- 昆布 ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ 5cm位1枚
- かつお節（厚けずり節） ・ ・ ・ 15g

- ①昆布と厚けずり節を水に入れ30分位おき、中火にかける
- ②沸騰直前に昆布を取り出し、弱火で5分位煮る
- ③アクをとり、火を止めて5分程おいてこす

- ・ ・ ③ **にぼし** ・ ・ ・ できあがり800ml
- 水 ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ 1000ml
- にぼし ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ 大きめ12~3尾

- ①にぼしの頭と腹わたを取り除き、二つに裂く
- ②水に入れ10分位おき、中火にかける
（時間があれば長く浸けておく⇒うまみができる!）
- ③アクをとり、5分位煮てから火を止めこす



二番だしでも
美味しい煮物や
お味噌汁ができるよ。



最後まで上手に
使いましょう

『だしがら』活用法

- ★昆布とかつお節のふりかけ
細かく切って、フライパンに油をひかず水分を飛ばしてから、味付けする
 - ★昆布の佃煮
細切りにして、お鍋で調味料と一緒に煮る。
 - ★昆布と豚肉の炒めもの
細切りにして、豚肉と炒めて、調味料で味付けする。
 - ★その他（昆布）
炊込みご飯、煮物、野菜炒めやけんちん汁・豚汁、パスタなどに入れてもうまみが出て美味しいです。
- ※すぐ使わない時は水気を切り密封して冷凍庫へ
（1か月以内に使うてください）

計量カップ・スプーンの使い方

＜調味料を計るときには＞

砂糖・塩・粉類は多めにすくって、すり切る。
しょう油・酒など液体は表面張力で盛り上がる状態まで入れる。

ミニスプーンすりきり1杯で	
塩	塩分1.0g
味噌	塩分0.1g
しょう油	塩分0.2g

相当量を計量できます。



計量はしっかりと！！

鉄分たっぷりメニュー



★レバーの甘辛煮・カレー風味★

材料・・・2人分

豚レバー	60g	～甘辛煮～		
牛乳	適宜	三温糖	小さじ2	
A {	酒 塩 こしょう 片栗粉	小さじ1/2 ふたつまみ 少々 小さじ2	B {	
			しょう油	小さじ1
			水	小さじ2
			白ごま	小さじ1
		～カレー風味～		
		カレー粉	少々	
揚げ油	適宜			

作り方

- ① レバーは食べやすい大きさに切って、流水でよく洗う。
(水が濁らなくなるまで) (※)
- ② ペーパータオルで①のレバーの水分をふき取り、Aの調味料で下味をつける。
- ③ ポリ袋に片栗粉を入れ、水分をふき取った②のレバーを入れて、片栗粉をまぶしつける。
- ④ 油を180℃に熱し、レバーをカラッと揚げる。

～甘辛煮～

- ⑤ 小鍋にBのタレを煮立たせ、揚げたレバーを入れタレが衣にからまったら白ごまを加えてからませる。

～カレー風味～

- ⑤ カレー粉をまぶす。

1人分の栄養量

エネルギー	たんぱく質	脂肪	塩分
101kcal	14g	4.0g	0.6g

※①のあと、水気を取ってから20～30分牛乳に浸し、その後流水で洗うことで更に臭みを取ることができます。