



<栄養量>

エネルギー	600kcal
たんぱく質	22g
塩分	2.1g



米飯

《材料》	1人前
米飯	170g



《作り方》

1. 精白米を炊飯する。

うまみたっぷりブイヤベース

《材料》	1人前		
えび	50g	水	30g
いか	20g	食塩	0.9g
玉ねぎ	20g	こしょう	少々
しめじ	15g	オリーブ油	1g
カットトマト缶	30g	にんにく	2g
		パセリ	少々



《作り方》

1. えびの背わたを取り、いか、玉ねぎ、しめじを適当に切る。
2. 鍋にオリーブオイルとにんにくを入れて加熱する。
3. 玉ねぎを入れてしんなりしたら、えび、いか、しめじを入れて炒める。
4. えびの色が変わってきたら、水とトマト缶を入れて煮込み、食塩、こしょうで味を整える。
5. 皿に盛り、パセリをのせる。

エッグベネディクト風グラタン

《材料》	1人前		
卵	50g	チーズ	2g
じゃがいも	30g	サラダ油	1g
クリームシチューの素	10g		
水	50g		
牛乳	15g		
玉ねぎ	20g		



《作り方》

1. じゃがいもを千切りにし、少し束ねてサラダ油で揚げ焼きにする。
2. 卵でポーチドエッグを作る。
3. 鍋に水と玉ねぎを火にかける。
4. 玉ねぎに火が通ったらクリームシチューの素と牛乳を加えて少し固めのルーを作り、冷ます。
5. 揚げ焼きにしたじゃがいもの上にポーチドエッグ、ルーを乗せ、その上にチーズを乗せてオーブンで焼き目をつける。

キャロット・ラペ



《材料》 1人前

人参	50g
穀物酢	8g
オリーブ油	2.5g
上白糖	3g
食塩	0.3g
黒こしょう	少々

①

★。「ラペ」は、フランス語で「細切り・せん切り」という意味です。他の料理とのバランスを考えてさっぱりした味わいにしました。

《作り方》

1. 人参を極千切りにする。
2. ①を合わせて人参と和える。

もちもちミル・クレープ



《材料》 1人前

小麦粉	6g	生クリーム	3g
牛乳	7g	上白糖	1.5g
上白糖	0.5g		
卵	5g		

★。「ミル・クレープ」は、フランス語で「千枚のクレープ」を意味する日本発祥のデザートです。しっとりした口当たりで、もちもちした生地が自慢の一品です。

《作り方》

1. 生クリームと上白糖（1.5g）を合わせ、ホイップクリームを作る。
2. 小麦粉、牛乳、上白糖（0.5g）、卵を合わせて混ぜ、30分ねかせ、生地を作る。
3. フライパンを熱し、生地を薄くのばし、クレープ生地を作る。
4. クレープ生地とホイップクリームを交互に重ねていく。

料理メモ





冬のあったかイタリアン鍋



<栄養量>

エネルギー	630kcal
たんぱく質	22.3g
塩分	1.9g



米飯

《材料》 1人前
米飯 170g



《作り方》

1. 精白米を炊飯する。

冬のあったかイタリアン鍋

《材料》 1人前

有頭えび	1尾	おろしにんにく	3g
ロールイカ	30g	アンチョビ	2g
ミニトマト	1個	オリーブ油	5g
キャベツ	50g	水	50g
本しめじ	20g	食塩	0.1g
ブロッコリー	20g	白ワイン	7g
		トマトジュース	50g
		減塩味噌	3.5g



《作り方》

1. キャベツを大きめに切り、ブロッコリー、本しめじは一口大に切る。
2. フライパンにオリーブ油を熱し、おろしにんにく、アンチョビを炒め、
①、ミニトマト、キャベツ、本しめじ、ブロッコリー、有頭えび、ロールイカを入れて煮る。

★。メインとなる鍋は、これ一品でも十分満足していた
だけのように考えました。魚介から出るうまみを生かし、
少ない調味料でもしっかりと味付けと、見た目にも
豪華に仕上げました。

サクサクれんこんのハムチーズ焼き

《材料》 1人前

れんこん	50g
ハム	8g
チーズ	5g
黒こしょう	少々
サニーレタス	3g



《作り方》

1. れんこんを1cm幅の半月切りにする。
2. フライパンを熱し、レンコンを焼き、ハム、チーズをのせ、
チーズが溶けたら黒こしょうをふる。
3. 皿にサニーレタスをひき、2を乗せる。

★。主菜の鍋が、濃厚な味付けとなっていますので、副菜は
香ばしく焼いたチーズと相性抜群のハムをレンコンの土
台に乗せ、サクサクな食感がおいしい食物繊維をたっぷり
取れる一品料理です。

冬野菜のあったかサラダ

★。ポイルした冬野菜で野菜本来の甘みやおいしさを活かしたあったかサラダです。

《材料》 1人前

かぼちゃ	15g	マヨネーズ	7g
人参	5g	ポッカレモン	2g
さつまいも	15g	食塩	少々
アスパラ	8g	こしょう	少々
		プレーンヨーグルト	7g

《作り方》

1. かぼちゃ、人参、さつまいもは乱切り、アスパラは斜めに切り、茹でる。
2. ①を混ぜ合わせ、ドレッシングを作る。
3. お皿に野菜を盛り付け、ドレッシングをかける。



さっぱり★はちみつレモンゼリー

★。デザートにはさっぱりとしたはちみつレモンゼリーをどうぞ。さっぱりとした口当たりがとってもおいしいゼリーです。

《材料》 1人前

ゼラチン	0.5g	ミント	0.1g
水	75g		
はちみつ	8g		
ポッカレモン	7g		
レモン	6g		

《作り方》

1. 鍋に水、はちみつを入れて沸騰させ、ゼラチンを溶かし入れる。
2. 1にポッカレモンを加え、冷やし固める。
3. 2をクラッシュし、器に盛る。
4. 3にいちょう切りにしたレモン、ミントを添える。



料理メモ





あったか☆ほっこりランチ



<栄養量>

エネルギー	629kcal
たんぱく質	21.7g
塩分	1.6g



米飯

《材料》	1人前
米飯	170g



《作り方》

1. 精白米を炊飯する。



あったか豆乳鍋

《材料》	1人前		
鶏もも肉	40g	豆乳	25g
白菜	30g	だし汁	25g
長葱	15g	食塩	0.4g
椎茸	10g	醤油	1g
人参	5g	みりん	1g
豆腐	40g		
小葱	2g		



★。豆乳は胃にやさしく、栄養価が高いです。野菜もたくさん入っており、食物繊維も豊富です。

《作り方》

1. ①を合わせ、火にかける。
2. 鶏もも肉は1口大、白菜はザク切り、長葱ははす切り、椎茸はいしづきを取り、人参は花型に型抜き、豆腐は食べやすい大きさに切る。
3. 1に2を入れ、煮込む。
4. 3を皿に盛り、小口切りにした小葱を散らす。



れんこんの黒ゴマ味噌炒め

《材料》	1人前		
レンコン	20g	味噌	3g
いんげん	20g	みりん	1.5g
えび	15g	酒	1g
ごま油	2g	上白糖	1g
		黒すりごま	4g



★。黒ゴマ味噌で色が黒っぽくなるため、えびの赤といんげんの緑を加え、彩良く仕上げました。

《作り方》

1. レンコンは輪切りにし、下茹でをする。
2. レンコン、いんげん、えびをごま油で炒める。
3. ①を合わせ、2に入れ味付けする。

水菜と長芋の和え物

《材料》	1人前
水菜	10g
長芋	30g
赤パプリカ	5g
めんつゆ	5g
刻みのり	2g



★。さっぱり食べられる和え物を1品加えました。
刻みのりを乗せ、和風に仕上げました。

《作り方》

1. 水菜は4cmの長さに切り、長芋は太めの千切り、赤パプリカはスライスする。
2. 1を皿に盛り、麺つゆをかける。
3. 2に刻みのりを散らす。

かぼちゃ白玉

《材料》	1人前
かぼちゃ	10g
白玉粉	20g
水	10g
粒あん	5g



★。南瓜の甘味を活かし、季節感を出したデザートにしました。白玉に南瓜を加えることで彩良く仕上げました。

《作り方》

1. かぼちゃの皮をむき、乱切りにし、柔らかくなるまで茹でる。
2. 白玉粉に水を加えてこねる。
3. 2にかぼちゃをつぶしながら加えて、耳たぶくらいの固さにこねる。
4. 3を一口大に丸め、沸騰したお湯で茹で、水にさらす。
5. 皿に盛り、粒あんをのせる。

料理メモ



5-4



あっさり坦々ごま鍋ランチ



<栄養量>

エネルギー	643kcal
たんぱく質	19.6g
塩分	2.2g



米飯

《材料》	1人前
米飯	170g

《作り方》

1. 精白米を炊飯する。

坦々ごま鍋

《材料》	1人前		
白菜	60g	長葱	10g
人参	15g	糸唐辛子	0.3g
青梗菜	20g	穀物酢	4.5g
木綿豆腐	20g		
豚バラ肉	20g		
水	120g		
中華ガラスープ	1.5g		
醤油	6g		
白すりごま	4g		
芝豆醤	4g		
上白糖	2.2g		

★。坦々ごま鍋は濃い味付けですが、お酢を加えることでごまのまろやかさを出しながらさっぱりに仕上げました。

《作り方》

1. 白菜と青梗菜は4cmのざく切り、人参は花型で型を抜く、長葱は斜め切り、豆腐、豚バラ肉、白滝は一口大の大きさに切る。
2. 1の長葱とは別に、飾り用の長葱を細長く千切りにし、水にさらし、白髪葱を作る。
3. ①を合わせ、沸騰したら1を入れ煮込み、最後に穀物酢を加える。
4. 器に盛り、白髪葱と糸唐辛子を飾る。

坦々もやし

《材料》	1人前		
豚挽肉	30g	おろし生姜	0.6g
椎茸	5g	おろしんにんにく	1g
甜麺醤	5g	もやし	40g
豆板醤	0.2g	にら	10g
料理酒	3g	ごま油	0.3g

★。坦々ごま鍋のトッピングです。そのまま食べても美味しくいただけます。

《作り方》

1. 鍋にサラダ油を熱し、おろし生姜、おろしんにんにくを入れ香りが立ってきたら豚挽肉、刻んだ椎茸を入れ火を通す。
2. 1に甜麺醤、豆板醤、料理酒を入れ、水分がとぶまで炒める。
3. 2にもやし、にらを入れて炒め、火が通ったらごま油を入れる。

かぶとめかぶの柚子和え

《材料》 1人前

かぶ	50g
干めかぶ	1g
食塩	0.3g
醤油	3g
柚子	5g
刻み柚子	1g



★。坦々ごま鍋の脇役として旬の柚子を使用した和え物です。程よい風味の仕上げになっています。

《作り方》

1. かぶをいちょう切りの薄いスライスにし、塩もみをする。しんなりしてきたら、水気を切る。
2. 干めかぶを水で戻しておく。
3. 柚子をよく洗い、皮を千切りにし、果汁は絞っておく。
4. 1と2を合わせ、食塩、醤油、柚子の果汁を加えて和える。
5. 4を皿に盛り、柚子の皮をのせる。



クリームチーズ風味パンプキンケーキ

《材料》 1人前

かぼちゃ	15g	牛乳	10g
クリームチーズ	7.5g	レモン果汁	0.3g
卵	5g	ミント	0.5g
上白糖	2.5g		
小麦粉	1.5g		



★。こちらも旬の食材を使用しました。クリームチーズとレモン果汁の掛け合わせが南瓜の甘味を引き立たせています。

《作り方》

1. かぼちゃを茹で、水を切る。
2. 1とクリームチーズをフードプロセッサーにかける。
3. 2に溶いた卵と上白糖、牛乳を入れ混ぜてから振るった小麦粉を入れて混ぜる。その後、レモン果汁を入れて混ぜ合わせる。
4. 3を型に流し込み、170℃に予熱したオーブンで30分焼く。
5. 粗熱がとれたら冷蔵庫で冷やす。
6. 適当な大きさに切り分け、ミントを飾る。



料理メモ





☆和風生姜鍋ランチ☆



＜栄養量＞

エネルギー	669kcal
たんぱく質	18.4g
塩分	2.1g



じゃこと大葉のご飯

《材料》	1人前
米飯	170g
じゃこ	2g
大葉	0.5枚



★。じゃこの旨みと大葉の味が効いたご飯です。

《作り方》

1. 精白米を炊飯する。
2. 粗熱のとれた米飯にじゃこと千切りにした大葉を混ぜる。

白菜と豚肉の挟み生姜鍋

《材料》	1人前		
白菜	60g	だし昆布	5g
豚バラ肉	35g	黒潮だし	0.5g
豆腐	50g	水	60g
ブロッコリー	20g	食塩	0.8g
きくらげ	0.3g	料理酒	5g
人参	10g	白ごま	0.5g
黄パプリカ	15g	小葱	1g
生姜	2g	ごま油	0.2g



★。白菜に豚肉を挟めることによって豚肉の旨みを白菜に染み込ませています。彩り野菜を和風だしと昆布の味付けで煮込み、生姜とごま油を加えることによってさらに体を温めてくれる作用があります。

《作り方》

1. 水 60g にだし昆布を入れ出し汁を作る。
2. 1 の出し汁が温かいうちに黒潮だし、酒、食塩を入れ、よく溶かす。
3. きくらげは水で戻し、2mmの太さの細切りにする。
4. 人参は5mmの暑さにスライス、小葱はみじん切り、豆腐は1cm角、生姜は皮をむき千切りにし、黄パプリカは5mmの縦切りにする。
5. 白菜は芯を取り、1枚ずつバラバラにしておく。
6. 白菜、豚バラ肉を交互に重ね、半分に切り、5cm幅に切り揃える。
7. 鍋に6を並べ、その上に3、4を散らすように乗せる。
8. 7に2を入れて火にかけ、白菜に火が入ったらブロッコリーを入れひと煮立ちさせる。

レンコンと長芋の梅マヨ和え

《材料》	1人前
レンコン	40g
長芋	10g
梅干し	3g
マヨネーズ	8g
醤油	1g



★。レンコンと長芋の食感の違う食材を梅マヨネーズで和えました。

《作り方》

1. レンコン、長芋はいちょう切りにし、レンコンのみ茹でる。
2. 梅干しは種を取り、ペースト状になるまで刻む。(市販の練り梅でも良い)
3. 1、2、マヨネーズ、醤油を入れて混ぜ合わせる。

濃厚ミルクババロア

★。ほろ甘いミルクババロアをお楽しみください。

《材料》 1人前

牛乳	65g
ゼラチン	1.6g
上白糖	5g
ラズベリー	10g

《作り方》

1. 牛乳を温め、ゼラチン、上白糖を入れしっかり溶かす。
2. 1を器に入れ冷やし固める。
3. 2が固まったらラズベリーを飾る。

料理メモ

