



## &lt;栄養量&gt;

エネルギー	562 kcal
タンパク質	25.8 g
塩分	2.0 g



## 俵おにぎり

《材料》 1人前

米飯 160g

《作り方》

1. 精白米を炊飯する。
2. 俵型ににぎる。

## 鶏肉のカレー風味焼き（トマトソース）

《材料》 1人前

鶏もも皮無	70g	ケチャップ	2g
カレー粉	少々	片栗粉	1g
小麦粉	1g	ブロッコリー	15g
玉葱	10g	長芋	15g
トマト缶	20g	サラダ油	2g
食塩	0.2g	青のり	少々
コンソメ	0.3g	片栗粉	1g

★ ジューシーな鶏肉に相性の良いトマトソースをかけ、さっぱりとした一品に仕上げました。スパイシーな風味で、食欲もアップ！

《作り方》

1. 付け合せのブロッコリーを茹でる。
2. 長芋は2cmくらいの拍子木切にし、油で揚げてから塩と青のりをまぶす。
3. 鶏肉に小麦粉片栗粉をふって焼く。
4. 玉葱をみじん切りにし、トマト缶、コンソメ、ケチャップ、塩と一緒に火にかける。片栗粉で軽くとろみをつける。
5. 焼いた鶏肉にソースをかけて、完成。

## 里芋のえびあんかけ

《材料》 1人前

里芋	30g	料理酒	1g
オクラ	3g	片栗粉	1g
むきえび	10g	だし汁	15g
醤油	4g	生姜	少々
上白糖	2g		

★ 粘りのある里芋にあんをかけ、一口で食べやすいまとまりのある一品です！

《作り方》

1. 里芋はだし汁で煮る。
2. むきえびを刻む。
3. 刻んだオクラ、えびを調味料と一緒に火にかける。
4. 火が通った片栗粉でとろみをつける。
5. 器に里芋を盛り、あんをかけたら完成。

## 大根と胡瓜の梅おかか和え



《材料》	1人前		
大根	30g	醤油	0.5g
胡瓜	10g	上白糖	0.3g
花かつお	2g	ごま油	0.2g
しらす干し	0.5g	白炒りごま	少々
梅干し	5g		

★ 梅の酸味が食欲をそそる、暑い時期にぴったりの和え物です！

《作り方》

1. 大根と胡瓜は拍子木切にし、塩もみしておく。
2. 梅干しを刻む。
3. 花かつおを乾煎りする。
4. 1を流水で塩抜きし、2.3と調味料を合わせる。
5. 最後にしらすを加えて混ぜ合わせ、完成。

## いちごミルクゼリー



《材料》	1人前		
牛乳	60g	生クリーム	10g
ゼラチン	1g	上白糖	1g
上白糖	1g	いちご	1個
いちごソース	0.5g	ミント	0.5g

★ 甘酸っぱく喉ごしの良い、ひんやりデザートです！

《作り方》

1. 牛乳と上白糖を火にかける。沸いたら火を止め、ゼラチンを溶かし入れる。
2. 器に入れて冷やし固める。
3. 生クリームに上白糖を入れ泡立てる。
4. ゼリーが固まったら生クリームを上にとり、いちごとミントを飾って完成。

料理メモ





### <栄養量>

エネルギー	561 kcal
タンパク質	22.0g
塩分	1.9g



### 和風かにあんかけ炒飯



《材料》	1人前		
米飯	160g	減塩醤油	0.3g
卵	20g	かに水煮缶	15g
玉ねぎ	30g	卵白	10g
人参	20g	食塩	0.3g
長ネギ	20g	みりん	3g
にんにく	1g	だし汁	120g
サラダ油	1g	片栗粉	1g
こしょう	少々	水	1g
黒潮だし	0.5g	小葱	1g

★パラパラ炒飯にかにあんかけをかけることによって食べやすくなりました。

#### 《作り方》

1. 温めたフライパンにサラダ油をひき、溶き卵を入れすぐにご飯を入れて、ご飯に卵をコーティングする。
2. 1に玉葱、人参、長葱、にんにくを入れて炒め黒潮だし、こしょう、減塩醤油で味を整える。
3. だし汁に食塩、みりん、かに水煮缶を入れて、一煮立ちしたら水溶き片栗粉でとろみをつけ、そこに卵白を流し入れあんを作る。
4. 2の炒飯に3のあんをかけて、小口切りした小葱をふりかけ完成。

### 彩り和風エビマヨネーズ

《材料》	1人前	
むきえび	50g	
ホットケーキミックス	12g	
水	10g	
白絞油	3g	
ハーフマヨネーズ	7g	
醤油	0.5g	
赤パプリカ	4g	
黄パプリカ	6g	
サラダ菜	5g	



★プリプリの海老マヨネーズに黄色と赤色のパプリカで彩りもよく仕上げました。

#### 《作り方》

1. ホットケーキミックスと水をよく混ぜ合わせる。
2. むきえびに1をつけて、170℃に温めた油で揚げる。
3. 赤パプリカ、黄パプリカは一口大に切り、ボイルしておく。
4. 食器にサラダ菜をひき、2を盛り付けた上にマヨネーズと醤油を合わせたものをかけ、赤パプリカと黄パプリカを飾り付け完成。

## さっぱりきゅうりの塩麹漬け

《材料》	1人前
きゅうり	50g
えのき茸	10g
塩麹	2g
減塩醤油	0.5g
柚子	0.3g



★胡瓜の食感を楽しみながら

アクセントに柚子を効かせた塩麹漬けです。

《作り方》

1. きゅうりをトラにむき、一口サイズの小乱に切る。
2. えのき茸はボイルし、流水で冷やし水気を切る。
3. 塩麹、減塩醤油を合わせたものに1と2を入れ、よく揉む。
4. 3を食器に盛り付け、柚子を飾り完成。

## ごま豆腐白玉団子

《材料》	1人前
白玉粉	15g
絹豆腐	25g
マービー	5g
白すりごま	2g
水	2g



★白玉粉に豆腐を加えることによって柔らかさとヘルシーさを出した優しいスイーツです。

《作り方》

1. 白玉粉と絹豆腐をよく混ぜ、一口大に成形しておく。
2. 沸騰したお湯に1を入れ、火が通ったら流水で冷やし、水気を切る。
3. 2をマービー、白すりごま、水を合わせたものに絡ませる。
4. 食器に盛り付け完成。

料理メモ



# ひとくちランチ



## ＜栄養量＞

エネルギー	598 kcal
タンパク質	19.2 g
塩分	1.8 g



## カレー風味のバターライスおにぎり

### 《材料》 1人前

米飯	160g
カレー粉	0.03g
バター	1g
粉パセリ	少々



★風味良いバターライスにアクセントとしてカレー粉を使用しています。

### 《作り方》

- 1.炊き上がった米飯にカレー粉・バターを混ぜる。
- 2.一口大のおにぎりにして、粉パセリを少量振る。

## 里芋の海老入りひとくちコロッケ ～オーロラソース～

### 《材料》 1人前

里芋	60g	マヨネーズ	3g
小麦粉	2g	ケチャップ	10g
卵	10g	ウスターソース	1g
パン粉	10g	ミニトマト	15g
えび	15g		
食塩	0.3g		
こしょう	少々		



★里芋独自の甘味と粘り気がじゃが芋とは違った美味しさのあるコロッケとなっています。

### 《作り方》

- 1.里芋と海老を茹でて、里芋は裏ごしする。
- 2.里芋と海老を混ぜて丸めてパン粉をつけ、180℃の油で揚げます。
- 3.マヨネーズ・ケチャップ・ウスターソースを混ぜ合わせる。
- 4.ソースを引いて、ミニトマトとパセリと一緒に盛り付ける。

## 枝豆とベーコンのキッシュ

### 《材料》 1人前

パイシート	4g	ナツメグ	少々
卵	9g	枝豆	3g
生クリーム	9g	ベーコン	3g
粉チーズ	2g	玉葱	4g
食塩	少々		
こしょう	少々		



★枝豆の香りを生かしたキッシュとなっています。

### 《作り方》

- 1.ベーコンと玉葱はスライスして、サラダ油で炒める。枝豆は下茹でしておく。
- 2.卵を溶いて粉チーズと生クリームを混ぜ合わせる。
- 3.パイシートをのばして型に敷いて、ナツメグを振る。
- 4.3へ炒めたベーコンと玉葱・茹でた枝豆のをせて2を型へ流し入れる。
- 5.180℃のオーブンで10分、さらに粉チーズを乗せて160℃で13分焼く。

## 彩り野菜のゼリー寄せ



### 《材料》 1人前

グリーンアスパラ	10g	食塩	0.1g
人参	5g	ゼラチン	2g
ヤングコーン	10g	水	80g
パプリカ赤	5g		
パプリカ黄	5g		
コンソメ	0.5g		

★5種類の野菜を使用し、見た目にも鮮やかで食欲そそる一品となっています。

### 《作り方》

- 1.野菜を1cm幅に揃えて切る。
- 2.コンソメで野菜煮る。
- 3.2の野菜を1度取り出し、コンソメスープにゼラチンを入れて氷で冷やす。
- 4.3にとろみが出てきたら野菜を入れ、冷蔵庫で冷やして固める。

## 白ごまプリン



### 《材料》 1人前

白練りごま	2g
牛乳	60g
上白糖	3g
ゼラチン	0.8g

★白ごまの香ばしさとコクを活かしたプリンで、甘さを控えたさっぱりとしたデザートとなっています。

### 《作り方》

- 1.鍋で牛乳に砂糖を溶かし、練りごまを加えてよく混ぜる。
- 2.火からおろしたゼラチンを入れ、型に入れて冷蔵庫で冷やし固める。

## 料理メモ



# おにぎらず☆カラフルランチ



## <栄養量>

エネルギー	561 kcal
タンパク質	22.0g
塩分	1.9g



## 2種のおにぎらず

《材料》	1人前		
米飯	160g	サケフレーク	5g
焼きのり	1g	いくら	1.5g
ツナ	7g	大葉	0.3g
マヨネーズハーフ	2g	白ごま	0.2g
ゆかり	0.2g	笹の葉	1枚
レタス	4g		



★ラップの上のにりをひいてご飯をのせて切るだけの握らないおにぎりです。

《作り方》

- 1.米飯 80g をゆかりと和える。
- 2.残りの米飯 80g を大葉の千切り、白ごまと和える。
- 3.ラップの上に焼きのりを敷き、焼きのりの上に 1、2 を半々で乗せる。
- 4 ツナとマヨネーズハーフを和えたものを 3-1 の上に乗せ、サケフレークといくらを 3-2 の上に乗せる。
- 5.4 をのりで包み、さらにラップで包んでしんなりするまで置く。
- 6.ラップの上から 5 を半分に切り、皿に笹の葉を敷いて盛り付ける。

## ヤナギノマイの柚子あんかけ

《材料》	1人前		
ヤナギノマイ	50g	みりん	2g
しめじ	10g	上白糖	3g
食塩	0.2g	片栗粉	5g
醤油	2.5g	柚子	1g
料理酒	1g	だし汁	50g



★柚子の風味がさわやかなあんかけとなっています。

《作り方》

1. ヤナギノマイに料理酒をふりかけ、酒蒸しにする。
2. だし汁に食塩、醤油、みりん、上白糖、しめじを入れ沸騰させ、刻んだ柚子を入れる。
- 3.2 に水溶き片栗粉を入れ、とろみをつける。
4. 1 に 3 をかける。

## オクラと長芋のねばねば酢の物

《材料》	1人前		
オクラ	20g	上白糖	3g
長芋	20g	ごま油	1g
わかめ	10g		
減塩醤油	2.5g		
穀物酢	7g		



★夏バテでも食欲をそそるおくらと長芋のネバネバ酢の物です！

《作り方》

1. 食塩を入れた熱湯にオクラを入れ、茹でて水にさらし、小口切りにする。
- 2.長芋は千切りにする。
- 3.減塩醤油、穀物酢、上白糖、ごま油を合わせる。
- 4.3 に 1、2、ワカメを入れて和える。

## アスパラコーンバター

★北海道グリーンアスパラガスを使用したソテーです。



### 《材料》 1人前

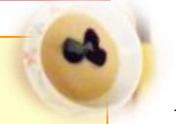
グリーンアスパラガス	50g	上白糖	1g
ベーコン	4g		
コーン	15g		
バター	2g		
料理酒	1g		

### 《作り方》

1. グリーンアスパラガスはハス切りにし、ベーコンは短冊切りにする。
2. フライパンにバターを熱し、1を入れて炒め、火が通ったら、料理酒、上白糖を入れて炒める。
3. 2にコーンを入れ、軽く炒める。

## ひんやり☆ほうじ茶のプラマンジェ

★ほうじ茶を使用したヘルシーなひんやりぷるぷるプラマンジェです。



### 《材料》 1人前

牛乳	60g	ミント	1枚
上白糖	5g		
ほうじ茶の葉	5g		
ゼラチン	0.5g		
ミックスベリー	8g		

### 《作り方》

1. 鍋で牛乳を温めて、ほうじ茶の葉、砂糖を入れ煮出し、ザルでこす。
2. 水でふやかしたゼラチンを1に入れる。
3. 2をカップに入れ冷やし固める。
4. 3にミックスベリー、ミントを飾る。

## 料理メモ



# ひとくちカラフルランチ



## <栄養量>

エネルギー	550kcal
タンパク質	24.2g
塩分	1.6g



## 2色おにぎり

### 《材料》 1人前

米飯	160g
ゆかりの素	0.4g
わかめご飯の素	0.4g



★おにぎりだけでも食べれる様に二種の味付けにしています。

### 《作り方》

1. ご飯 160g を二等分にする。
2. 二等分にしたご飯にそれぞれゆかりの素、わかめご飯の素を混ぜる。
3. 2 で混ぜたご飯を俵型に握る。

## 鮭ステーキの玉葱ソースかけ

### 《材料》 1人前

鮭	60g	減塩醤油	1g
食塩	0.1g	料理酒	2g
こしょう	少々	片栗粉	1g
小麦粉	3g	水	3g
サラダ油	1g	おろしにんにく	0.3g
玉葱	15g	グリーンアスパラ	15g
ケチャップ	3g	レモン	20g
ウスターソース	3g		



★魚でも食べやすい様にソースに少しロミをつけました。

### 《作り方》

1. アスパラを茹で2cm位に切っておく。レモンはスライスし、お好みの形に切る。玉葱をみじん切りにしておく。
2. 鮭に塩とこしょうで下味をつけて小麦粉をまぶしておく。フライパンに油をひき焼く。
3. フライパンに玉葱とケチャップ、ウスターソース、減塩醤油、料理酒を混ぜ合わせ弱火で少し煮詰める。味が整ったら水溶性片栗粉でトロミを付ける。
4. 鮭を器に盛り3のソースをかけてアスパラとレモンを添える。

## 帆立のバター醤油ソテー

### 《材料》 1人前

帆立貝柱	20g	バター	3g
長葱	20g	減塩醤油	1.5g
エリンギ	10g		
サラダ油	1g		



★素材の風味を生かすためにシンプルな味付けにしました。

### 《作り方》

1. 長葱とエリンギを2cmくらいに切っておく。
2. 帆立貝柱は1の野菜に大きさをそろえて半分くらいに切っておく。
3. フライパンにサラダ油をひき1と2を入れ軽く焼き色が付くように炒める。
4. 3の具材に火が通ったらバターと減塩醤油を加える。

## 野菜ごろごろサラダ



《材料》 1人前

じゃが芋	25g
黄パプリカ	10g
アボガド	15g
トマト	10g
野菜いっぱいドレッシング	4g

★野菜の彩りが引き立たつ様にダイスカットで盛り合わせました。

《作り方》

1. じゃが芋、黄パプリカ、アボガド、トマトをダイスカットにする。
2. じゃが芋と黄パプリカをそれぞれ下茹でし、火が通ったら冷水を当てて冷ます。
3. 具材をキッチンペーパーで包み水分をしっかり取る。
4. 野菜とドレッシングをさっくりと合わせる。

## 果汁たっぷりゼリー



《材料》 1人前

オレンジジュース(果汁100%)	60g
上白糖	0.5g
ゼラチンパウダー	1g
プレーンヨーグルト	5g
ミント	1枚

★オレンジジュースのような果汁たっぷりのゼリーです。

《作り方》

1. 鍋にオレンジジュースを入れ温まったら上白糖を加える。
2. ゼラチンパウダーを入れてよく混ぜる。
3. 全体にゼラチンが溶けたら器に入れ冷蔵庫で冷ます。
4. ゼリーが固まったらヨーグルトをのせてミント飾る。

料理メモ

