

4-1 彩り野菜の和風御膳

表示がないものは
1人分の分量で
記載しています



＜栄養量＞
エネルギー…661kcal
たんぱく質…19.2g
塩分…1.9g



白飯

- ・ 米飯…180g



＜作り方＞

- ①精白米を炊飯する。

焼さわらのみぞれソースかけ

- ・ さわら…60g
- ・ 片栗粉…10g
- ・ サラダ油…5g
- ・ 玉ねぎ…8g
- ・ 大根…10g
- ・ りんご…3g
- ・ おろし生姜…0.2g
- ・ 醤油…2g
- ・ みりん風調味料…1g
- ・ 料理酒…0.5g
- ・ だし汁…10g
- ・ にんじん…10g
- ・ いんげん…10g
- ・ なす…15g
- ・ サラダ油…5g
- ・ 小ねぎ…1g



★ソースの隠し味のおろしりんごがポイント！

＜作り方＞

- ①さわらに片栗粉をまぶす。
- ②玉ねぎはみじん切りにし、大根とりんごはすりおろす。
- ③②の玉ねぎ・大根・りんご、おろし生姜、醤油、みりん風調味料、料理酒、だし汁を鍋に入れ、火にかける。
- ④③にとろみがついたら火を止めソースとして使用する。
- ⑤にんじんは5mmの厚さに切り花型でくりぬき、いんげんは3cmの長さに切り、軟らかくなるまで茹でる。
※この時に、だし汁で煮るとよりおいしくなります！
- ⑥なすは乱切りにし素揚げする。
- ⑦小ねぎは小口切りにする。
- ⑧サラダ油をひいたフライパンでさわらの両面を焼く。
- ⑨焼いたさわらと野菜類を器に盛り、④のソースと小ねぎをかけたら完成。

蒸し野菜のカニ玉子あんかけ

- ・ かぼちゃ…30g
- ・ かぶ…25g
- ・ ブロッコリー…20g
- ・ カニの缶詰…7g
- ・ 醤油…6g
- ・ みりん風調味料…10g
- ・ 塩…0.1g
- ・ だし汁…10g
- ・ 卵…10g
- ・ 片栗粉…3g



★カニの風味が効いた優しい味です。

＜作り方＞

- ①かぼちゃとかぶは乱切りにし、ブロッコリーは食べやすい大きさに切る。
- ②①の野菜類は、耐熱皿にのせ、少量の水をかけてからふんわりとラップをかけ、電子レンジで加熱する。
(目安：かぼちゃ・かぶ→500Wで2分程度、ブロッコリー→500Wで1分程度)
- ③鍋に、カニの缶詰、醤油、みりん風調味料、塩、だし汁を入れ、火にかける。
- ④③が沸いてきたら、溶き卵を加え、さらに水溶き片栗粉を加えとろみをつけ、あんを作る。
- ⑤加熱した野菜を器に盛り、④のあんをかけたら完成。

れんこんと昆布の柚子和え

- れんこん(水煮)…50g
- きざみ昆布…0.2g
- きざみゆず…2g
- ごま…0.1g
- 酢…4g
- 砂糖…2g
- 塩…0.1g



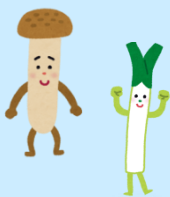
★きざみ昆布とゆずの風味で薄味でもさっぱり！

<作り方>

- ①★は合わせておく。
- ②れんこんは、いちょう切りにする。
- ③切ったれんこんときざみ昆布は、軽く湯通しする。
- ④③にきざみゆず、★を加え味付けをする。
- ④器に盛り付けたら完成。

きのこのすまし汁

- しめじ…10g
- えのき…5g
- なめこ…5g
- 長ねぎ…2g
- 醤油…0.8g
- みりん風調味料…0.8g
- だし汁…120g
- 塩…0.4g



★具だくさんで食物繊維豊富な汁物です！

<作り方>

- ①しめじは石づきを取りほぐし、えのきは石づきを取り4cm程度の長さに切る。
- ②なめこはさっと水洗いをする。
- ③長ねぎは小口切りにする。
- ④しめじとえのきを鍋に入れ、弱火で炒める。
- ⑤④がしんなりしてきたら、醤油、みりん風調味料、だし汁、なめこを加え、さらに火にかける。
- ⑥なめこに火が通ったら小口切りにした長ねぎを加え、塩で味を整える。
- ⑦器に盛り付けたら完成。



4-2 香味カラフルワンプレートランチ

表示がないものは
1人分の分量で
記載しています



＜栄養量＞
エネルギー…678kcal
たんぱく質…22.4g
塩分…1.9g



サフランライス(作りやすい分量)

- ・米(炊飯前)…1合(150g)
- ・バター…0.5g
- ・水…適量
- ・サフラン…0.1g
- ・粉パセリ…0.01g



盛付量は
180gです！

★サフランとバターの風味で食欲アップ！

＜作り方＞

- ①フライパンにバターを入れ、米が透き通るまで炒める。
- ②①を炊飯ジャーに入れ、1合分の水とサフランを入れ混ぜ合わせ、炊飯する。
- ③炊き上がったたら器に盛り、粉パセリをかけて完成。

チキンソテーピリ辛スパイス

～野菜のマスタード添え～

- ・鶏もも肉…60g
- ・塩…0.4g
- ・黒こしょう…0.01g
- ・料理酒…2g
- ・小麦粉…1g
- ・サラダ油…2g
- ・パプリカ香辛料…0.5g
- ・チリパウダー…0.1g
- ・粒マスタード…1g
- ・マヨネーズ…5g
- ・じゃがいも…10g
- ・ブロッコリー…20g
- ・黄パプリカ…10g
- ・赤パプリカ…10g
- ・粉パセリ…0.1g



★パプリカスパイスで香りよく鮮やかに！

＜作り方＞

- ①鶏肉に塩・黒こしょう・料理酒で下味を付け、軽くなじませる。
- ②パプリカ香辛料とチリパウダーを混ぜ合わせておく。
- ③粒マスタードとマヨネーズを合わせてソースを作っておく。
- ④①に小麦粉をふり、サラダ油を引いたフライパンで皮から焼き、食べやすい大きさに切る。
- ⑤野菜類はそれぞれ乱切りにし、④の残り油で炒める。
- ⑥鶏肉と野菜類を器に盛り付けたら②をふりかけ、③のソースを添えたら完成。

トマトとモッツアレチーズの カプレーゼサラダ

- ・トマト…50g
- ・モッツアレチーズ…10g
- ・バジルの葉…1g
- ・玉ねぎ…5g
- ・セロリ…0.7g
- ・酢…2g
- ・塩…0.1g
- ・黒こしょう…0.01g
- ・オリーブ油…3g
- ・サニーレタス…5g



★香味野菜で薄味でも美味しく！

＜作り方＞

- ①トマトは湯むきして種をとり1cmの角切りにする。
- ②モッツアレチーズ、バジルも1cmの角切りにする。
- ③玉ねぎ・セロリ・酢・塩・黒こしょう・オリーブ油をミキサーにかけ、ドレッシングを作る。
- ④トマト・モッツアレチーズ・バジルをドレッシングと混ぜ合わせ、サニーレタスをしいた器に盛り付けたら完成。

セロリと玉ねぎの香味スープ

- 玉ねぎ…5g
- セロリ…1g
- ベーコン…3g
- にんにく…0.1g
- ごま油…0.2g
- 水…120g
- 顆粒コンソメ…1.2g
- 塩…0.2g



★セロリを使用し野菜の風味を出しました！

<作り方>

- ①玉ねぎとセロリは1cm角に、ベーコンは1cmの短冊切りにし、にんにくはみじん切りにしておく。
- ②鍋にごま油を熱し、にんにくを炒め、香りが出てきたら玉ねぎとセロリを加える。
- ③②に水、コンソメ、塩を入れて煮込む。
- ④器に盛り付けたら完成。

とろーりパンナコッタ ～カラメルソース～

- 牛乳…15g
- 生クリーム…10g
- マービー甘味料（液状）…2g
- ゼラチンパウダー…0.25g
- 砂糖…1.5g
- 水…1.5g
- キウイフルーツ…10g
- ラズベリー…3g
- ミント…0.2g



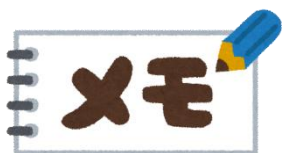
★キウイフルーツとラズベリーをのせて
見た目を華やかに！

<作り方>

- ①牛乳、生クリーム、マービー甘味料を鍋に入れ、沸騰しない程度に温め火を止める。
- ②ゼラチンを①に加えて溶かし、型に入れて冷やす。
- ③砂糖と水を鍋に入れ丁寧に火にかけ、茶色いカラメル状になったら火を止める。
- ④②が固まったら、③のカラメルソース、食べやすい大きさに切ったキウイ、ラズベリー、ミントをお好みで盛り付けて完成。

※マービー甘味料とは…

デンプンから作られる還元麦芽糖を100%使用した甘味料です。体内でインスリンの分泌をほとんど促さないで、血糖値への影響もほとんどないと言われています。



4-3 食欲そそる！五味ランチ

表示がないものは
1人分の分量で
記載しています



＜栄養量＞
エネルギー…628kcal
たんぱく質…21.6g
塩分…1.9g



白飯

- ・米飯…180g



＜作り方＞

- ①精白米を炊飯する。

白身魚のアヒージョ風ソース

- ・カレイ（皮無し）…60g
- ・塩…0.1g
- ・小麦粉…2g
- ・ベーコン…8g
- ・エリンギ…15g
- ・しめじ…10g
- ・塩…0.1g
- ・こしょう…0.05g
- ・たかの爪…0.5g
- ・にんにく…1g
- ・パセリ…0.3g
- ・トマト…20g
- ・サニーレタス…12g
- ・レッドキャベツ…2g
- ・黄パプリカ…2g
- ・アーモンドスライス…3g
- ・オリーブ油…10g



★油に浸る前のきのこに塩をふり
ソースの味付けをよく！

＜下処理＞

- ①カレイに塩をふり下味を付け、小麦粉をふる。
- ②ベーコンは1cm程度の短冊切りする。
- ③エリンギとしめじは、石づきを取り、食べやすい大きさに切り、塩・こしょうをふる。
- ④たかの爪は小口切りにし、にんにくは潰す。
- ⑤パセリはみじん切りにする。
- ⑥トマトとサニーレタスは食べやすい大きさに切る。
- ⑦レッドキャベツは千切りにし、黄パプリカは薄くスライスし、水にさらしシャキッとさせる。
- ⑧アーモンドスライスは軽く炒める。

＜ソースの作り方＞

- ①鍋に常温のオリーブ油を入れ、たかの爪とにんにくを加え、弱火でじっくり焦がさないようにしながら油に香りを移す。
- ②にんにくが色付いたらベーコンときのこ類を入れ、弱火で煮るように火を入れる。
- ③きのこが程良く色付いたらパセリを加えもう一煮立ちさせ、ソースの完成。

＜作り方＞

- ①カレイをフライパンで焼く。
- ②焼いたカレイと付け合せの野菜類を器に盛り付ける。カレイの上にソースをかけ、野菜の上にアーモンドを飾ったら完成。

カレー風味きんぴら

- ・ゴーヤ…5g
- ・ごぼう…30g
- ・にんじん…10g
- ・豚肩ロース…10g
- ・カレー粉…0.5g
- ・砂糖…1g
- ・醤油…3g
- ・みりん風調味料…2g
- ・水…10g
- ・サラダ油…1.5g
- ・かつお節…0.3g
- ・白炒りごま…0.5g



★ゴーヤの苦味を抑える為に塩もみをしっかり！

<作り方>

- ①ゴーヤは薄くスライスし、塩もみの後軽く湯がき、水にさらして苦味を抑える。
- ②ごぼうは千切りにし、よく水でさらす。
- ③にんじんは千切りにする。
- ④豚肉は食べやすい大きさに切る。
- ⑤★を合わせておく。
- ⑥鍋にサラダ油を熱し、ごぼうとにんじんを炒める。油が全体にまわったら、少量の水を入れてさらに炒める。
- ⑦ごぼうとにんじん柔らかくなったら、豚肉とゴーヤを加える。
- ⑧全体的に火が通ったら★を加え味付けをする。
- ⑨仕上げにかつお節とごまを加え器に盛り付けたら完成。

さっぱりもずく酢

- ・もずく…35g
- ・酢…3g
- ・レモン汁…3g
- ・砂糖…1g
- ・醤油…2g
- ・塩…0.1g
- ・柚子こしょう…0.3g
- ・みょうが…2g
- ・大葉…0.3g



★柚子胡椒は最後に入れて風味良く！

<作り方>

- ①もずくは水でさらし、きちんと水を切っておく。
- ②★は合わせておき、柚子胡椒を加えて溶く。
- ③もずくに②を合わせ器に盛り付け、千切りにした大葉とみょうがを上のにのせたら完成。

トマトオレンジゼリー

- ・オレンジジュース…24g
- ・砂糖…1g
- ・トマトジュース…40g
- ・レモン汁…0.3g
- ・粉寒天…0.25g
- ・オレンジ…10g
- ・ミント…0.5g



★粉寒天はよく煮溶かしきちんと固める！

<作り方>

- ①オレンジジュースと砂糖を混ぜておく。
- ②小鍋にトマトジュースを入れ粉寒天をふり入れ、よく混ぜながら火にかける。
- ③煮立ったら1～2分かき混ぜ粉寒天をよく煮溶かす。
- ④火からおろした小鍋に①をへうでかき混ぜながらゆっくり加え、最後にレモン汁を加える。
- ⑤型に入れ、冷蔵庫で冷やし固める。
- ⑥固まったら、食べやすい大きさにカットしたオレンジとミントをのせて完成。



4-4 彩りと食感ランチ

表示がないものは
1人分の分量で
記載しています



<栄養量>

エネルギー…647kcal

たんぱく質…26.6g

塩分…2.8g



白飯

- ・米飯…180g



<作り方>

- ①精白米を炊飯する。

鮭のムニエル 〜ケッパーソース〜

- ・鮭…60g
- ・塩…0.2g
- ・こしょう…0.02g
- ・小麦粉…3g
- ・サラダ油…2g
- ・バター…1g
- ・ケッパー…2g
- ・白ワイン…1g
- ・アーモンドクラッシュ…2g
- ・レモン汁…1g
- ・サラダ菜…10g



★ソースは焦がさないようにしっかり混ぜて！

<作り方>

- ①鮭に塩・こしょうで下味をつけ、小麦粉をふり、余分な粉を落とす。
- ②フライパンに油を熱し、鮭の両面を弱火で焼く。
- ③鍋にバター、ケッパー、白ワイン、アーモンドを入れ火にかけ、煮詰まったらレモン汁を加え、ソースを作る。
- ④サラダ菜を敷いた器に鮭を盛り付け、③のソースを添えたら完成。

ラタトゥイユ

- ・ズッキーニ…30g
- ・なす…20g
- ・セロリ…20g
- ・顆粒コンソメ…0.5g
- ・玉ねぎ…20g
- ・黄パプリカ…10g
- ・にんにく…0.5g
- ・オリーブ油…2g
- ・ホールトマト缶…70g
- ・白ワイン…50g
- ・ローリエ…1g
- ・塩…0.2g
- ・こしょう…0.02g



★最初にコンソメをまぶして減塩に！

<作り方>

- ①ズッキーニ、なす、セロリは3cm角に切り、ボールに入れてコンソメをまぶしておく。
- ②玉ねぎ、黄パプリカは2cm角に切り、にんにくはみじん切りにしておく。
- ③フライパンにオリーブオイルを熱し、玉ねぎとにんにくを入れ、全体に油が回るまで炒める。
- ④③に①を加え、中火でしんなりするまで丁寧に炒め、黄パプリカを加え、さらに炒める。
- ⑤ホールトマト缶は荒くつぶして缶汁ごと④に加え、さらに白ワインとローリエを加えて、ふたをして弱火で20分程度煮る。
- ⑥ふたをとり1～2分軽く混ぜながら煮込み、ツヤがでたら塩・こしょうで味を調え、器に盛り付け完成。

海老のカクテルサラダ

- むきえび…15g
- レタス…20g
- にんじん…10g
- ライプオリーブ…10g
- りんご…15g
- マヨネーズ…5g
- ケチャップ…5g
- 牛乳…2g
- にんにくチューブ…0.4g



★砂糖不使用のオーロラソースでおいしく！

<作り方>

- ① むきえびは1分程茹で、氷水で冷やして水気をしっかり切っておく。
- ② ★を合わせ、オーロラソースを作る。
- ③ レタスは3cm程度の大きさにちぎり、にんじんは千切り、りんごはイチョウ切り、オリーブはスライスし、混ぜ合わせ、器に盛る。
- ④ ③にえびをのせ、②のオーロラソースをかけて完成。

チーズ入りローマ風 コンソメスープ

- 卵…20g
- パン粉…1g
- 粉チーズ…3.5g
- 塩…0.1g
- こしょう…0.02g
- お湯…150g
- コンソメ(顆粒)…0.7g
- 片栗粉…1g
- 粉パセリ…0.1g



★片栗粉のとろみで仕上がりをきれいに！

<作り方>

- ① 溶き卵にパン粉、粉チーズ、塩、こしょうを加えて良く混ぜる。
- ② 沸いたお湯にコンソメを加え、水溶き片栗粉を加える。
- ③ 火をかけたままの状態①を加えて軽く混ぜ、①がふわふわと浮き上がってきたら火を止める。
- ④ 器に盛り付け、粉パセリをふったら完成。



4-5 食欲増進 さっぱり彩りランチ

表示がないものは
1人分の分量で
記載しています



<栄養量>

エネルギー…622kcal
たんぱく質…23.7g
塩分…1.9g



白飯

- ・米飯…180g



<作り方>

- ①精白米を炊飯する。

鮭と夏野菜の さっぱりみぞれ南蛮

- ・鮭…60g
- ・塩…0.1g
- ・料理酒…2g
- ・醤油…2g
- ・砂糖…3g
- ・片栗粉…5g
- ・サラダ油…5g
- ・ズッキーニ…15g
- ・赤パプリカ…7.5g
- ・大根…50g
- ・醤油…5g
- ・砂糖…3g
- ・みりん風調味料…3g
- ・穀物酢…8g
- ・万能ねぎ…5g
- ・柚子こしょう…0.1g



★鮭は衣を少なめにし、からっと揚げます。

<作り方>

- ①鮭は塩・料理酒・醤油・砂糖で下味をつける。
- ②①に片栗粉をまぶし、サラダ油で揚げる。
- ③ズッキーニと赤パプリカは乱切りにし、②の残った油で素揚げする。
- ④鍋に、おろした大根と醤油・砂糖・みりん風調味料・穀物酢を入れ、ひと煮立ちさせる。
- ⑤器に揚げた鮭を盛り付け、上に④をかける。さらに素揚げした野菜と小口切りにした万能ねぎを散らす。
- ⑥柚子こしょうを添えて完成。

かぶと豚肉の塩レモン炒め

- ・かぶ…50g
- ・豚もも肉…10g
- ・おろしにんにく…0.0.2g
- ・大根の葉…5g
- ・ホールコーン…10g
- ・サラダ油…3g
- ・塩…0.2g
- ・こしょう…0.1g
- ・レモン汁…5g



★かぶは食感を残すため最後に炒めます。

<作り方>

- ①豚もも肉は2cm幅に切り、かぶは2mm程の厚さのいちょう切りに、大根葉はみじん切りにする。
- ②フライパンにサラダ油とおろしにんにくを入れ、豚もも肉を炒める。
- ③肉の色が変わったら、塩・こしょう・レモン汁、大根葉とホールコーンを加え、さらに炒める。
- ④最後にかぶを加え、さっと炒める。
- ⑤器に盛り付けたら完成。

セロリのわさび和え

- セロリ…60g
- 赤板かまぼこ…5g
- 粉わさび…0.1g
- めんつゆ(4倍濃縮)…3g



★食欲増進効果のあるわさびを使用しています。

<作り方>

- ①セロリは、ななめ薄切りにし軽く茹でる。
- ②かまぼこは、太めの千切りにする。
- ③粉わさびをめんつゆで溶く。
- ④セロリとかまぼこを③で和え、器に盛り付けたら完成。

さわやかカルピスミルクゼリー

- カルピス…10g
- 牛乳…40g
- 水…20g
- 粉寒天…0.6g
- キウイフルーツ…10g
- フルーツカクテル缶…5g



★牛乳とカルピスは分離しやすいので
少量ずつ粉寒天と混ぜ合わせます。

<作り方>

- ①カルピスと牛乳を混ぜ合わせる。
- ②鍋に水と粉寒天を入れ、火にかける。
- ③②が沸騰したら火を止め、①を少しずつ加え混ぜ合わせる。
- ④型に入れて冷やし固める。
- ⑤上に、食べやすい大きさに切ったキウイフルーツとフルーツカクテル缶をのせたら完成。

