

・主食(2品)

*レシピはすべて4人分です。作られる分量を調整してください。

1. 白ご飯

2. じゃこと菜っ葉のませご飯

380 Kcal(1人分)

米	2合	人参	3cm	
小松菜	2株	ちりめんじゃこ	20グラム	

調味料

ごま油	小さじ2	醤油	少々	
白ごま	大さじ2	けずり節	大さじ2	

<作り方>

- ① 米を炊いておく。
- ② 人参と小松菜は細かく切る。
- ③ フライパンにごま油を入れ、ちりめんじゃこを弱火でパリパリになるまで炒め②を加える。人参に火が通ったら醤油で薄く味をつける。
- ④ 白ごまを炊き上がったご飯に③と一緒に混ぜ込む。
- ⑤ 削り節も混ぜ、器に盛る。



・主菜(3品)

1. 豚肉の野菜巻き

414Kcal(1人分)

豚肉(ロース薄切り)	300グラム	人参	1本
いんげん	12本		

調味料A

醤油	大さじ4
みりん	大さじ2
砂糖	大さじ2

調味料

小麦粉	少々
酒	小さじ4
サラダ油	大さじ2
塩	少々

<作り方>

- ① 人参は、5ミリ角ぐらいの棒状に切り、塩茹でする。
- ② いんげんも筋を取り、塩茹でする。
- ③ 調味料Aを合わせる。
- ④ 豚肉に人参といんげんを巻き、小麦粉を薄くまぶす。
- ⑤ サラダ油を熱したフライパンに④を閉じ目が下になる様に置き両面を焼く。
- ⑥ お酒を入れ、蓋をして蒸し焼きにする。
- ⑦ ③を入れ、絡めたら完成。



2. 鮭の南蛮漬け

209 Kcal(1人分)

鮭	4切れ	玉ねぎ	1/2個		
人参	1/2本	ピーマン	4個	かいわれ	適量

調味料A

だし汁	160ml
酢	大さじ2
醤油	小さじ4
砂糖	大さじ2

調味料

薄力粉	小さじ4
サラダ油	大さじ2



<作り方>

- ① 鮭は食べやすい大きさに切り、全体に薄力粉をまぶす。
- ② 玉ねぎ、人参、ピーマンは、千切りにする。
- ③ フライパンに油を熱し、鮭を全体的にこんがり焼き、取り出しておく。
- ④ フライパンの油を少し拭き取り、再度熱して玉ねぎ、ピーマン、人参をさつと炒める。調味料Aを加えひと煮立ちしたら④と混ぜ合わせる。
- ⑤ 器に盛り、半分に切ったかいわれをのせる。

3. 厚揚げハンバーグ

126 Kcal(1人分)

厚揚げ	200グラム	はんぺん	100グラム
小ねぎ	1~2本		

調味料A

醤油	大さじ1
酒	大さじ1
みりん	大さじ1
きび砂糖	大さじ1

調味料

片栗粉	大さじ1
塩	少々
コショウ	少々
サラダ油	大さじ2



<作り方>

- ① 厚揚げ、はんぺんと細かく切った小ねぎ、片栗粉、塩、コショウをボウルに入れて、よくこねる。
- ② ①を8等分して、平べったくし、形をととのえる。
- ③ 調味料Aを合わせてまぜておく。
- ④ フライパンに油を引いて、②の両面を焼く。
- ⑤ 中まで、火が通れば、③を入れてからめる。



・副菜・卵料理(2品)

1. チーズとほうれん草の卵焼き

144 Kcal(1人分)

卵 4個 ほうれん草 40グラム
スライスチーズ 2枚

調味料

砂糖 小さじ2~4
サラダ油



<作り方>

- ① ほうれん草を茹で、細かく切る。
- ② ボウルに卵2個を割り入れ、①のほうれん草の半量、砂糖の半量を入れ混ぜる。
- ③ ②にチーズ1枚を適当な大きさにちぎりながら入れて混ぜる。
- ④ フライパン(卵焼き用)を熱して油を引き、焼く。
- ⑤ ②、③を繰り返し、2本の卵焼きを作る。

2. お袋煮

146Kcal(1人分)

卵 4個
油揚げ 2枚(寿司用の油揚げを使うと便利です)

調味料

だし汁	1カップ	醤油	大さじ1
うす口醤油	大さじ1	みりん	大さじ1
砂糖	大さじ1		



<作り方>

- ① 油揚げは、半分に切って袋状に開き、油抜きをする。
- ② ①の油揚げに卵を割り入れ、ようじでしっかり口をとめて、巾着を作る。
- ③ 鍋に調味料を入れて煮立ったら、②の巾着を並べ入れて5分煮る。
- ④ 裏返して弱火にし、さらに5分煮る。