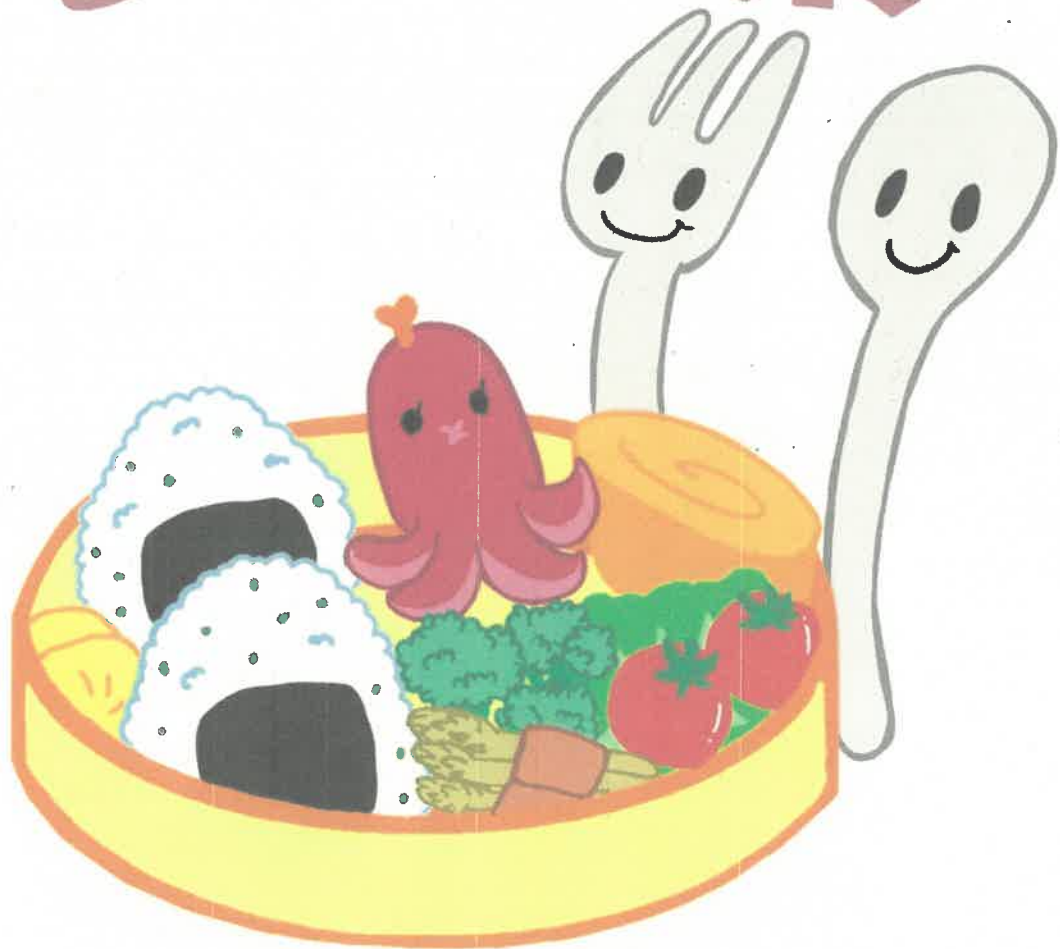


おべんとう
レシピ集



河内長野市教育委員会

学校給食センター

も く じ

おべんとう豆知識

エネルギー量/おべんとう箱の大きさ/主食・主菜・副菜の割合	—	1
衛生ポイント/ おべんとうのつめ方	—————	2
おべんとうをつづけるために	—————	3
計量カップで計る食品の重さ・塩分・糖分	—————	4
よく使う食品量のめやす	—————	5
切り方レッスン・旬の食べ物	—————	6
火かげん・油の温度・水かげん	—————	7
主食のレシピ	—————	8
(ごはん・パン)		
主菜のレシピ	—————	16
(肉・魚介類・卵・大豆)		
副菜のレシピ	—————	33
(野菜・いも・きのこ)		
おべんとうのつめかた	—————	46

* おべんとう豆知識 *

まずは・・・お昼ごはんのエネルギー量を知ろう

食べる人に合ったエネルギー量のおべんとうを作ることが基本です。
お昼にとるエネルギーの量は一日の食事摂取基準の約3分の1です。

理想のエネルギー量(一食分)の目安は (中学生)

女性 800Kcal前後 男性 860Kcal前後

では・・・おべんとう箱を用意しましょう！

その食事でとりたいエネルギー量と同じ容量(ml)のおべんとう箱が
ちょうどよい目安です。

例 女性 800Kcal →→→800ml 男性 860Kcal→→→ 860ml

容量はおべんとう箱の底などに表示してあります。

また、計量カップに水を入れて容器に注いで量を計ってみましょう。

ごはん(主食) とおかず(主菜+副菜) はどれくらい つめたらいいの？

主食:主菜:副菜 を表面積で

3 : 1 : 2 の割合につめよう。

ごはん ③	やさいの おかず ② 肉・魚・卵・大豆の おかず ①
------------------	--

まず、ごはんはおべんとう箱の半分につめます。多すぎるのでは…と感じるかもしれませんが、ごはんは大切なエネルギー源ですので、しっかり食べましょう。

次に肉や魚や卵のおかずは、おかずの1/3に詰めて下さい。そして、残りの2/3には野菜のおかずを詰めましょう。生の野菜だけでなく、ゆでたり煮たりして、火を通した野菜のおかずをひとつは入れて下さい。

主食・主菜・副菜とは

主食 ごはん・パン・めんなどの穀物類を主原料とする料理のことで、主に炭水化物の供給源となります。

主菜 肉・魚介・卵・大豆・大豆製品などを主原料とする料理で、主にたん白質・脂質の供給源となります。

副菜 野菜・芋・海藻・きのこなどを主原料とする料理で、主にビタミン・無機質・食物繊維の供給源となります。

「安心おべんとう」

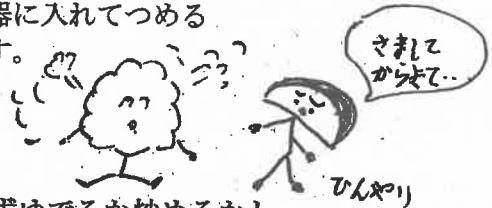
おべんとうを作るとき注意

1、おべんとう箱はきれいに洗って
乾かした物を使う。



2、なるべく汁けがないおかず
にする。

汁けがでる物はアルミカップ
や小さな容器に入れてつめる
ようにします。



3、熱いものと、冷たい物をいっしょにしない。

肉・魚は中心部までしっかり火を通して
冷ます。

野菜は生で入れずゆでるか炒めるかし
て加熱する。



4、おべんとう箱にご飯やおかず
を詰める時はあまり手で触れな
い。

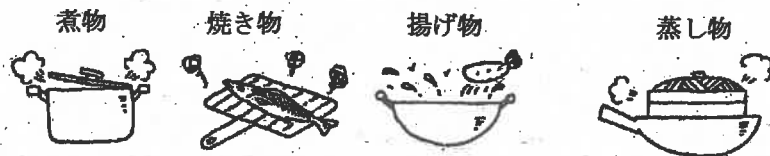
5、おべんとう箱に詰めたら、よく冷
ましてからふたをする。



色どりや食べやすさを考えてきれいに盛り合わせましょう。

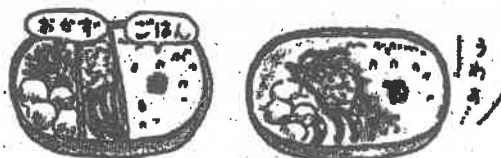
●主菜・副菜のスペースに収まるように詰めましょう。それぞれの品数には
こだわりませんが、野菜のおかずを必ず入れましょう。

●調理法の異なるおかずをつめましょう。特に油を使った料理は 1 品におさ
えましょう。



●持ち運んでもおかずがうごかないくらいにしっかり詰めましょう。

(そうしないと全体のエネルギー量が不足します。)

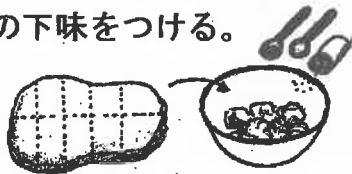


毎日おべんとうをつづけるために・・・

1、前夜の下ごしらえをしっかりと

忙しい朝に手早くおべんとうを作るには、前夜の準備がものをいいます。

- 肉や魚の下味をつける。



- 野菜は洗ったり、皮をむいたりゆがいたりします。



- 浸すだけで1品完成

野菜をゆでておくだけでも便利ですがつけ汁につけると翌日には立派な1品に。



2、前日の夕食を利用する。

- 一口サイズのものを作っておくと便利。

おかずは余裕のあるときに多めに作り、小分けにして冷凍保存しておきましょう。コロッケは衣をつけて、肉団子は揚げて、ハンバーグは焼いておくとう便利です。



- アレンジしましょう。

見た目にも美しく

たとえば 鶏肉の唐揚げや肉ボールは甘酢煮にする。

焼き魚ならほぐして混ぜご飯に入れる。

3、備菜を作っておこう。

きんぴらごぼう・ひじきの煮物・五目豆など日持ちするおかずが冷蔵庫にあれば安心です。

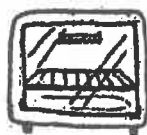
副菜にあと1品ほしいときそのまま使えるのがうれしいです。

また、ひじきの煮物なら卵焼きの具にするなど、ちょっと手を加えれば目先が変わったおかずになります。



電子レンジ・オーブントースターを活用

使いやすい小ぶりのなべ・フライパンを用意しておきましょう。

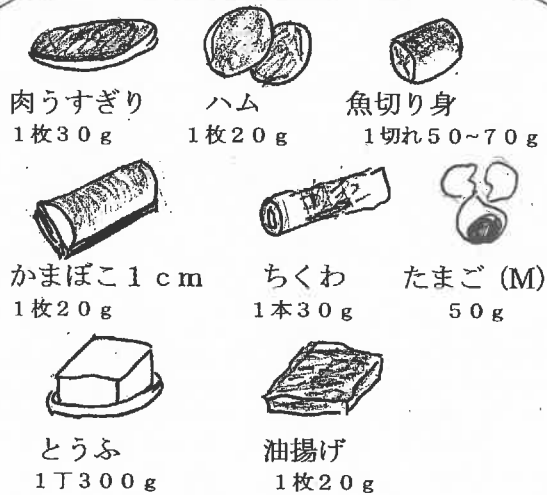


計量カップ・スプーンで計るおもな食品の重さ・塩分・糖分

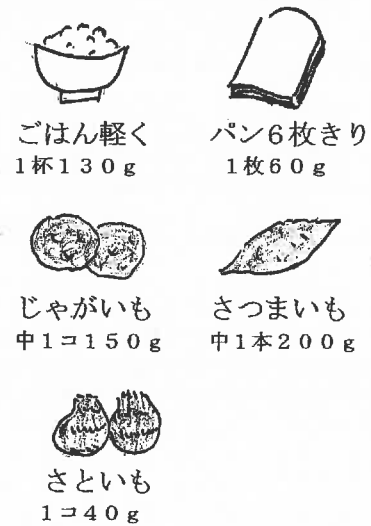
食品名	 小さじ(5ml)		 大さじ(15ml)		 カップ(200ml)	
水・酢・酒	5g		15g		200g	
食塩	6g	塩分6g	18g	塩分18g	240g	塩分240g
しょうゆ	6g	塩分1g	18g	塩分3g	230g	塩分35g
味噌	6g	塩分0.7g	18g	塩分2.2g	230g	塩分28g
砂糖(上白糖)	3g	糖分3g	9g	糖分9g	130g	糖分130g
みりん	6g	糖分2g	18g	糖分6g	230g	糖分76g
小麦粉	3g		9g		110g	
かたくり粉	3g		9g		130g	
パン粉	1g		4g		45g	
牛乳	6g		17g		210g	
トマトケチャップ	5g	塩分0.2g	15g	塩分0.5g	230g	塩分7g
ウスターソース	6g	塩分0.5g	18g	塩分1.4g	240g	塩分19g
マヨネーズ	4g	塩分0.1g	12g	塩分0.2g	190g	塩分4g
粉チーズ	2g		6g	塩分0.1g	80g	塩分1.4g
生クリーム	5g		15g		200g	
ごま	3g		9g		120g	
油	4g		13g		180g	
バター	4g	塩分0.1g	12g	塩分0.2g	180g	塩分4g

よく使う食品量のめやす

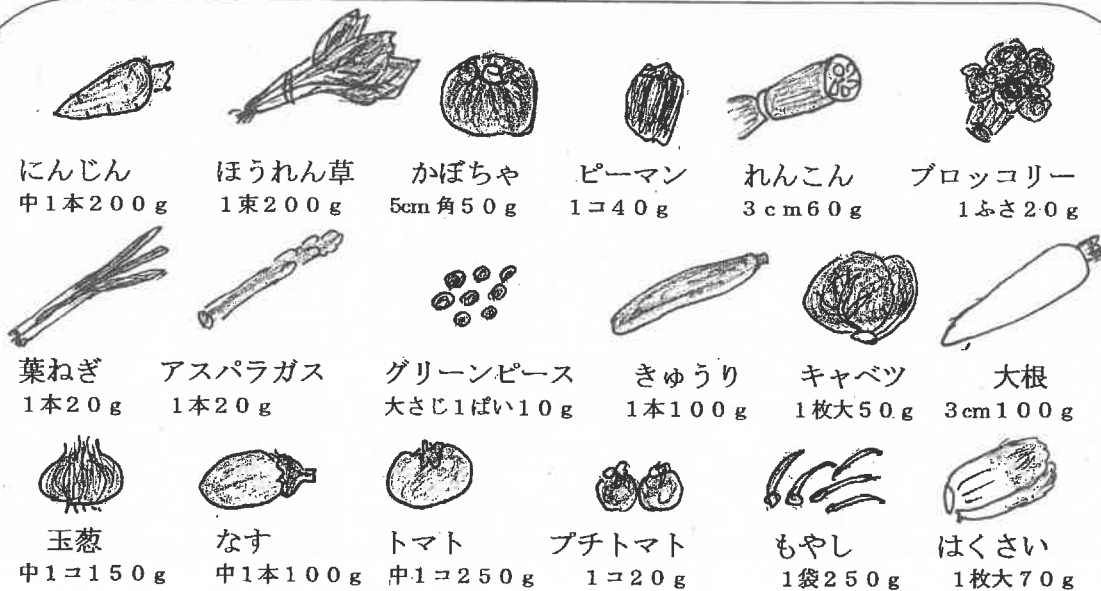
赤色の食品



黄色の食品

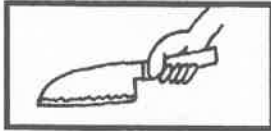


緑色の食品



切り方レッスン

包丁の持ち方



包丁の「え」のつけ根をしっかりとぎります。

切り方



軽く指をまげて、食品をおさえます。



包丁の「腹」を第2関節にあてながら切ります。

これはきけん！



指をのばしておさえるとキケンです。

基本の切り方

いちよう切り 	半月切り 	輪切り 	うす切り
短冊切り 	ささがき 	乱切り 少しずつ手前に回しながら切る	角切り
小口切り 	みじん切り 	せん切り 	くし形切り

旬のたべもの〔野菜・果物〕

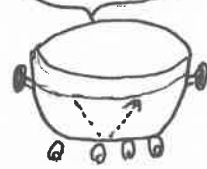
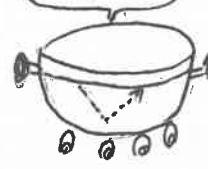
さやえんどう さやいんげん かぶ いちご ぶさ とうもろこし なす かぼちゃ	春 たけのこ キャベツ アスパラガス グリンピース そらめめ	夏 ピーマン トマト とうもろこし なす かぼちゃ きゅうり とうもろこし ピーマン トマト とうもろこし なす かぼちゃ	秋 しいたけ まつたけ れんこん ぶどう さとまいも さつまいも くり かき なし	冬 だいこん だいこん だいこん だいこん だいこん だいこん だいこん だいこん
---	--	--	---	--

◎火かげんを知ろう

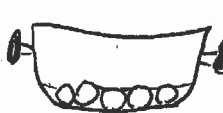
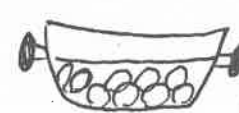
			
とろ火	弱火	中火	強火

◎油の温度の見分け方

水でといた小麦粉を落とすと・・・

低温 160～150℃	中温 170～180℃	高温 185～190℃
		
なべの底までしずんで ゆらゆらとういてきます。	なべの中ほどまでしずんで すぐにういてきます。	少ししずんで すぐにういてきます。

◎水かげんを知ろう

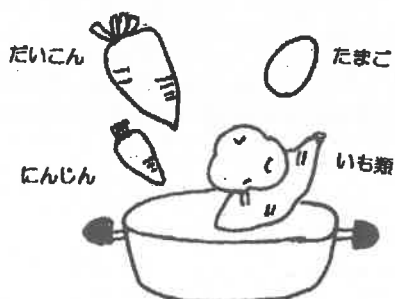
ひたひた	かぶるくらい	たっぷり
		
材料がみえかくれするくらい	材料が全部水につかっている	材料の2～3倍の水

※ゆで方も材料によってちがいます。

※水とお湯、どちらにいれてゆではじめるかを知っておくとよい！

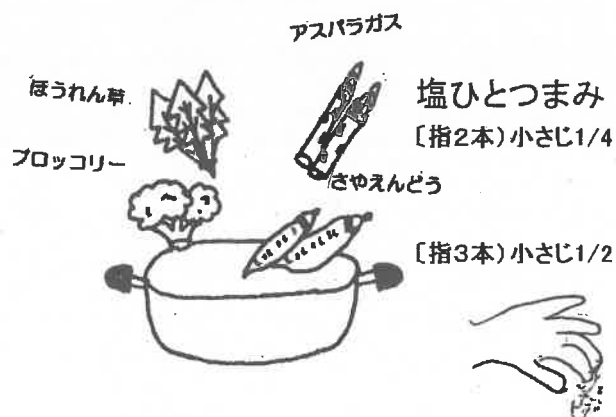
水からゆでる材料

(中までよくゆでる)



熱湯にいれてゆでる材料

(ゆですぎないように)



主食のレシピ

ごはん・パン・麺類などを主材料としてつくる料理で、栄養素はおもに炭水化物です。

体の中では、おもに体温を保ち、活動をするもとになります。

おべんとうはこの 1/2 にいれてね！

ごはんはたいせつなエネルギー源です。しっかり食べましょう。

☆ごはん・・・・・・・・・・9ページ
(ふりかけ)

☆パン・・・・・・・・・・14ページ

お に ぎ り

心をこめてしっかりにぎろう



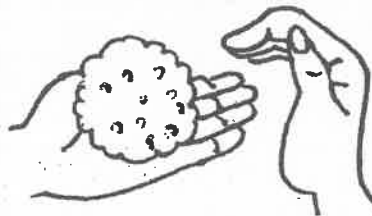
◎にぎる前に

- ・おにぎりにするごはんは、少し固めにたきましよう。そして、あたたかいうちににぎること。冷めたごはんを使う時は、電子レンジなどであたためておきましょう。
- ・手水(ごはんがくっつかないように手につける水)は控えめに。特に暑い夏は、手水が多すぎると、おにぎりが傷みやすくなります。
指先をさっとぬらし、その水で手のひら全体を湿らせる感じで。
- ・手塩は、中指の第一関節にくっつくくらいの量が適量です。食べるまでの時間が長い場合は、心もち塩をきかせぎみに。手のひらに十分すりこませてからにぎりましよう。



三 角 形

- ①手のひらにごはんをとった
ら上になる手をくぼませて
三角形の角をつくります。



- ②下の手は指を軽く曲げ、
三角形の厚みを決めます。

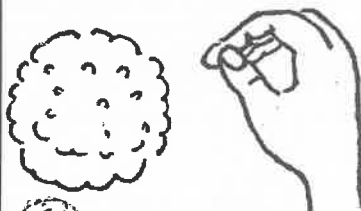


- ③上の手と、下の手の手を
くずさないままごはんを手
前に転がしながら形を整
えます。



丸 形

- ①丸形は、三角形の角が
なくなった形。上の手は
丸みをもたせて角をつく
らないようにします。



ボール形

- ①両手とも丸みをもたせな
がらボール形にしてい
きます。



- ②仕上げは下の手の手を
ひらにおにぎりをのせ、上
の手でくるくる転がして形
を整えます。



たわら形

- ①ごはんを手の手ひらにの
せて、両手の間で転がし
て筒型を作ります。



- ②下の手の手ひらにのせ、上
の手の手でたわらの長さ
を押さえます。

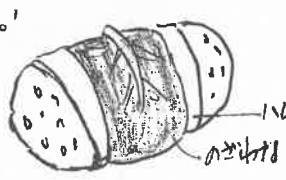
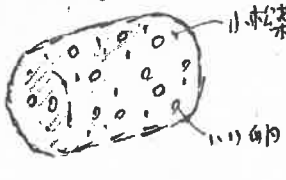
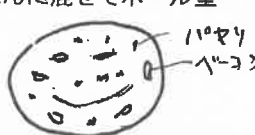
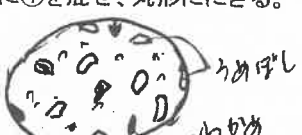
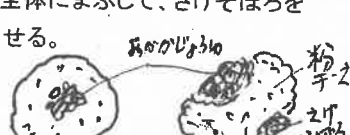
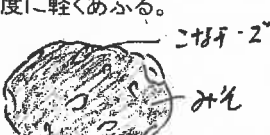
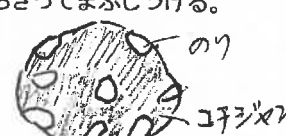
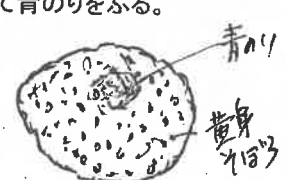
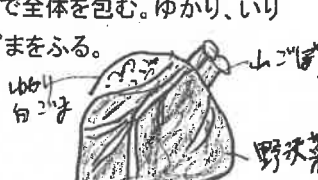
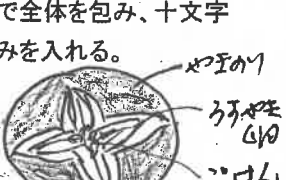


- ③2の手の手形のままおに
ぎりを回転させ、形を整
えます。



おいしいおにぎり

バリエーション

ハム+野沢菜漬け ①野沢菜漬け(または高菜漬け)1枚は、おにぎりの大きさにあわせて切る。 ②ごはんをたわら形ににぎってハム(火を通す)1/2枚をのせ ①で巻く。 	いり卵+小松菜 ①卵1コはいり卵にする。小松菜30gはゆがいて、みじん切りにする。 ②熱いごはん①と塩少々を混ぜたわら形ににぎる。 	角煮+サラダ菜 かつお(またはまぐろ)の角煮(市販品)少々をしんにしてごはんを丸形ににぎり中央を少しへこませて角煮適量のせ、サラダ菜で包む。 
ちりめんじゃこ+パセリ 熱いごはん、ちりめんじゃこ、パセリのみじん切りを混ぜ、三角形に固めににぎる(ごはんは混ぜる具は細かくし、水気はしっかりきる) 	さけそぼろ+青海苔 熱いごはん、さけそぼろ(市販品)と青のり各適量を混ぜ、たわら形ににぎる。(混ぜごはんはまとまりにくいので、固めににぎる。) 	カリカリベーコン+パセリ ①ベーコン1枚は細かく切ってカリカリに炒め油をきる。 ②ベーコンとみじん切したパセリを温かいごはんは混ぜてボール型ににぎる。 
わかめ+梅ぼし ①干しわかめ少々は水でもどし、細かく切って水けをきつくしぼる。 ②梅ぼし小1個は細かくちぎる。熱いごはん①を混ぜ、丸形ににぎる。 	粉チーズ+さけそぼろ+おかか おかかしょうゆ(けずり節1パックに對しょうゆ小さじ1/2)適量をしんにして、ごはんを丸形ににぎり粉チーズを全体にまぶして、さけそぼろをのせる。 	味噌+粉チーズ ①ごはんを丸形に、にぎって味噌をぬり、焼き網でこんがり焼く。 ②粉チーズをまぶし、チーズがとける程度に軽くあぶる。 
トマトケチャップ+粉チーズ ①ごはんを丸形ににぎり、ごま油をうすくぬる。 ②焼き網で表面を軽く焼いてトマトケチャップをぬり、粉チーズをまぶしてチーズがとける程度に軽くあぶる。 	コチジャン+焼きのり ①ごはんを平丸形ににぎり、ごま油をうすくぬる。 ②焼き網で表面を軽く焼き、コチジャンをぬってサッとあぶる、焼きのりをちぎってまぶしつける。 	せん切りたくあん ①たくあんは、サッと洗って水けをよくふきとり、せん切りにする。 ②ごはんを三角形ににぎって①を全体にまぶしつけ、もう一度にぎって落ちつかせる。 
黄身そぼろ+青のり ①かたゆで卵1個の黄身をうらごし、塩少々をふってなべで空いりして黄身そぼろを作る。 ②ごはんを丸形ににぎり①を全体にまぶして青のりをふる。 	山ごぼう+野沢菜漬け ①山ごぼうの漬物1本は5cmの長さに切る。 ②①の頭が少し出るようにごはんを三角形ににぎり野沢菜漬け1枚で全体を包む。ゆかり、いり白ごまをふる。 	うす焼き卵+焼きのり ①フライパンにサラダ油を熱し塩少々を加えた溶き卵1/2個分を入れて焼く。 ②丸形のおにぎりに①をのせ、焼きのりで全体を包み、十文字の切りこみを入れる。 

◎卵チャーハン

1人分

卵 1個
長ねぎ 少々
サラダ油 少々
塩・こしょう 少々
しょうゆ 少々
ごはん 160g

①卵は割りほぐし塩をひとつまみ入れる。
サラダ油を熱しいり卵
を作って皿にうつして
おく。



②長ねぎを入れてさっ
いため、ごはんを入れて
ほぐすようにいためる。
つぎにいり卵をいれて
混ぜ合わせ、塩、こしょうで
調味する。



③仕上げにしょうゆをたらして香りを
出し、全体を炒め合わせる。



◎たらこごはん

1人分

たらこ 1/2腹
黒ごま 少々

①たらこは弱火で中ま
でじっくり焼く。



②パラパラにほぐす ③ごはんをよくまぜる。

◎さけときゅうりのちらしずし

1人分

塩さけ 1/2切れ
きゅうり 1/2本
卵 1個
酢 大さじ2
砂糖 大さじ2

①さけは焼いてほぐす。



②きゅうりは輪きりにし
て塩をふり、しんなり
したら水気をしぼる。

③いり卵をつくる。



④酢と砂糖で合わせ酢
を作り全部を混ぜる。



あわせ酢

◎カレーピラフ

1人分

ごはん 160g
玉ねぎ 20g
赤ピーマン 1/2個
緑ピーマン 1/2個
カレー粉 塩 少々
こしょう 少々
サラダ油 小さじ1

①玉ねぎ、ピーマンは1cm
角に切る。



②サラダ油を熱し、玉ねぎ
ピーマンを炒めて、
カレー粉をふる。

③香りが出てきたら

ごはんを加え、ほぐすように
いため、塩、こしょうで
調味する。

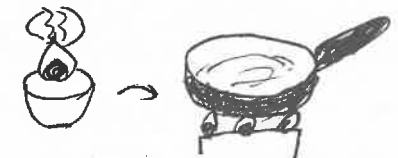


◎オムライス

1人分

ごはん茶わん 1ばい
ハム 2枚
玉ねぎ 1/8個
にんじん 20g
卵 1個
グリーンピース 大さじ1
トマトケチャップ 大さじ1
塩・こしょう 少々
油

①卵はときほぐして塩を
加えて混ぜ、油をひいた
フライパンに流し入れて
焼き、皿に広げておく。



②ハム、玉ねぎ、人参は
みじん切りにする。

③フライパンに油を熱し

てハム、にんじん、
玉ねぎ、グリーンピース
をいため塩、こしょうをする。

④トマトケチャップを加え、

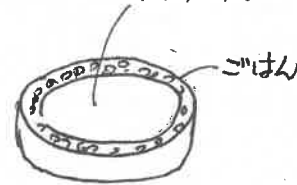
よく混ぜてからごはんを
油 加えていためる。

⑤べんとう箱に④をつめ①のうす焼き

卵を包み込むようにかぶせ、
まん中に切り目を入れる。



うす焼きたまご

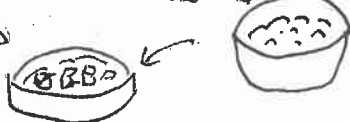


◎混ぜごはん(きゅうり・たくあん)

1人分
ごはん 適量
きゅうり 30g
たくあん30g
白ごま小さじ1~2

②まぜたごはんを
弁当箱につめ
白ごまをふる。

①きゅうり・たくあんは
5mm角にする。
さましたごはんになぜ
る。



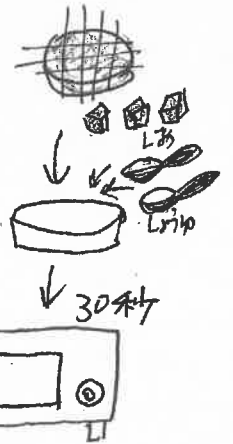
◎混ぜごはん(焼き豚・青じそ)

1人分
焼き豚(厚さ2mm)2枚
青じそ 2枚
しょうゆ 小さじ1 1/2
酒 小さじ1 1/2
ごはん 適量

②熱いごはんともぜる。



①焼き豚は5mm角に
切り、レンジで30秒
加熱する。
青じそは、せん切り
にする。



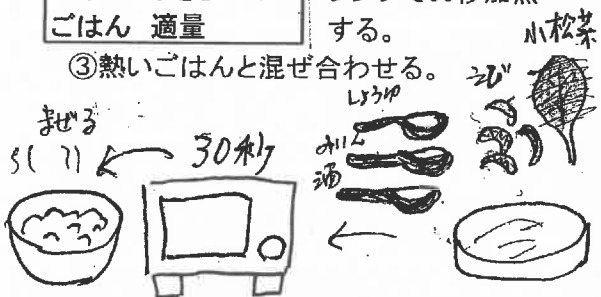
◎混ぜごはん(桜えび・小松菜の軸)

1人分
小松菜の軸3~4本
桜えび 大さじ2
酒 小さじ1 1/2
しょうゆ 小さじ1 1/2
みりん 小さじ1 1/2
ごはん 適量

①小松菜は5mmの長さ
に切る。

②耐熱容器に小松菜、
桜えび、調味料を入
れ混ぜ合わせる。
レンジで30秒加熱
する。

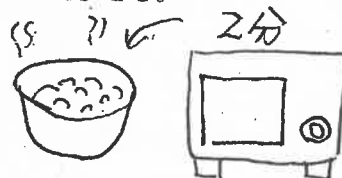
③熱いごはんともぜる。



◎ヘルシー混ぜごはん

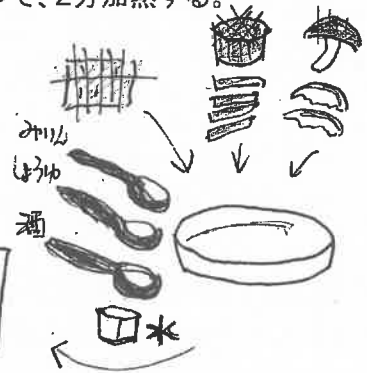
1人分
油あげ1/4枚
にんじん 20g
生しいたけ大1枚
酒 大さじ1
しょうゆ 大さじ1
水大さじ1
みりん少々
ごはん 適量

③熱いごはん汁ごと
加えまぜる。



①油あげは油ぬきして細
切り、人参はせん切りに
生しいたけは半分にしう
すく切る。

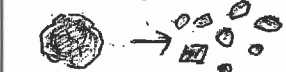
②材料、調味料を混ぜ、
レンジで、2分加熱する。



◎ちぎり梅ごはん

1人分
梅干し 1個
ちりめんじゃこ大さじ1
いりごま大さじ1/2
青じそ2枚
焼きのり少々

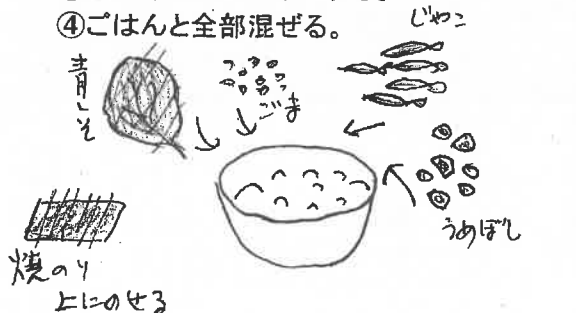
①梅ぼしは種をとって小
さくちぎる。



②ちりめんじゃこは熱湯
をかけておく。

③青じそはせん切りにする。

④ごはんとも全部混ぜる。



◎グリーンピースの炊きこみご飯

1人分
米 1カップ
水 1.2カップ
グリーンピース 大さじ3
塩 小さじ1
酒 少々
水、酒、塩
グリーンピースを入れて
普通に炊く。



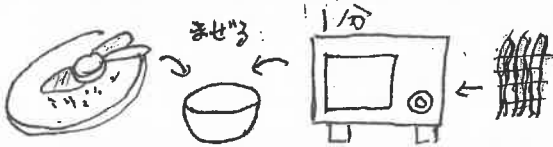
ふりかけ

◎たらこだいこんの葉

たらこ1腹(100g)

大根の葉30g

- ①たらこの薄皮に包丁目を入れてペーパータオルにはさみレンジで3分加熱する。
- ②指で押して硬くなっていたら皮をはがし、スプーンで押しながらこするようにしてパラパラとほぐす。
- ③大根の葉はさつとゆでて細かくみじん切りし、皿にひろげレンジで1分加熱する。



◎ツナそぼろ

ツナ缶 1缶

土しょうが少々

しょうゆ大さじ1

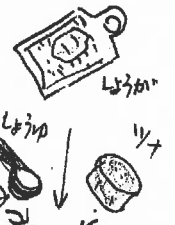
砂糖大さじ1

酒 小さじ1

- ①ツナ缶は油をきる、土しょうがはおろす。



- ②なべにツナとおろししょうが、Aをいれはしでほぐしながらパラパラになるまでいりつける。



※ツナ缶にはスープづけと油づけがある。
※青のり・ごまをまぜてもおいしいよ。



◎さけとわかめ

さけ 2切

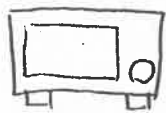
塩蔵わかめ50g

- ①わかめは流水で2~3分もみ洗いする。

- ②水気をしぼり細かくきざむ弱火でからいりする。



- ③さけはレンジで2分30秒~3分加熱する。



- ③骨と皮をのぞいてほぐす。なべでからいりして、わかめを混ぜ合わせる。



※ふりかけはよく乾燥させれば保存することができます。

◎じゃこと卵とのり

ゆで卵の黄身4個

ちりめんじゃこ50g

焼きのり適量

塩 小さじ1/3

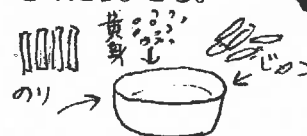
- ①ちりめんじゃこをペーパータオルの上に広げレンジで3分加熱する。

- ②ゆで卵の黄身をうらごし器などでうらごしする。パラパラになるまでフライパンでいる。



- ③のりをはさみで細切りする。

- ①、②がさめたらまぜる。



◎じゃこの佃煮

じゃこ 100g

しょうゆ 小さじ2

砂糖 大さじ2

みりん 大さじ1

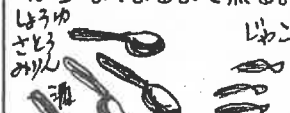
酒 大さじ2

白ごま 大さじ2

(炒りごま)

- ①なべに調味料を煮立てじゃこを入れる。

中火から弱火で汁気が少なくなるまで煮る。



- ②白ごまを入れよく混ぜる。汁気がなくなったら火をとめる。



◎あさりとしじきの佃煮

あさり(むき身)150g

乾燥ひじき 10g

土しょうが ひとかけ

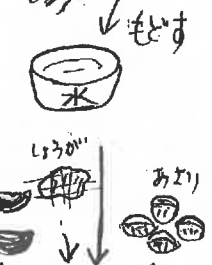
砂糖 大さじ1

しょうゆ 大さじ1、1/2

みりん 大さじ1

酒 大さじ1

- ①ひじきは水でもどししておく。あさは水気をきっておく。しょうがはみじん切りにする。



- ②なべに調味料を煮たて、あさり、しょうがを入れ煮る。ひじきを入れ煮たってきたら弱火にして汁気がなくなるまで煮込む。



サンドイッチ

— 手軽でおいしい —

※きほんのつくりかた

具の水けはしっかりきる

おべんとうにするなら水けはダメ。



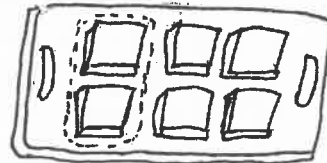
きゅうり、玉ねぎ、トマトは
軽く塩をふっておき、水けを
出す。キッチンペーパーで
水けをとる。

パンにバターをぬる

パンにバターをぬると

- ・おいしくなる。
- ・具の水けがしみこむのを防ぐ。
- ・パンがかわくのを防ぐ。

①パンはかわいたまな板の上に重ならないように並べるとやりやすい



②バターは使う1時間ほど
前に冷蔵庫から出しておく
バターは具がふれる面す
べてにぬる。
バターをパンの表面にうす
くのぼしすみずみまでぬる



具をはさむ

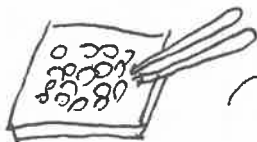
7mmのうすい食パン

きゅうり、トマト、ハム、卵
スライスチーズなど

厚めの食パン

肉、コロケ、ポテトサラダなど

①下になるパンの上に具
をうすくひろげる。



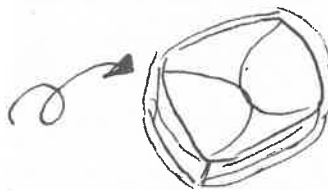
あまり端まで広げない。

②もう一方のパンを上
に重ね手で軽くおさえる。



具とパンがなじむ。

③ラップなどでピッチリと包
み、しばらくおく。



具がおちつく。

食べやすい大きさに切る

・2～4きれに切る。
(あまり小さく切ると、
くずれやすい。)

・よく切れる包丁を使う
・手前に引くように一気に
切る。

①ラップに包んだまま半分
に切る。



1回切る毎にぬれふきんで
包丁をふくとうまいく。

②さらに半分に切る。



切る時は指と指の間に
包丁を入れるのがコツ。

おいしいサンドイッチのバリエーション

ハムカツサンド

ハム(1枚)に小麦粉、とき卵、パン粉を順につけ、中温の油で揚げ、サンドイッチ用のパン2枚ではさむ。



海苔、きゅうり、チーズサンド

きゅうり(1/4本)は、ななめうす切りする。のり(1枚)、きゅうり、スライスチーズ(1枚)の順に、サンドイッチ用パンにのせる。



コロケサンド

好みのパン(うす切り)に、サラダ菜(2枚)、ポテトコロケ(好みでカツソース)、うずら卵の目玉焼き、プチトマト1個を重ね、ピッグでさす。



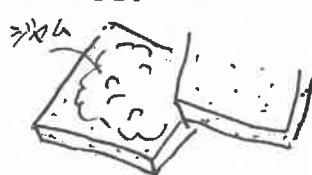
ゆで卵マヨネーズサンド

ゆで卵(1個)はからを割り、フォークであらくつぶし、マヨネーズ(大さじ1)であえ、サンドイッチ用パンではさむ。



ジャムサンド

イチゴジャムをサンドイッチ用パンにはさむ。



レーズンクリームサンド

レーズン(大さじ1)は湯につけて柔らかくし、クリームチーズ(40g)と練り合わせ、サンドイッチ用パンではさむ。



ベーコンエッグサンド

フライパンに油をひきベーコン(1枚)を焼く。焼けたらとり出し、次に卵(1個)を焼き、塩、こしょう少々をかける。サンドイッチ用パンにベーコン、卵の順にのせる。



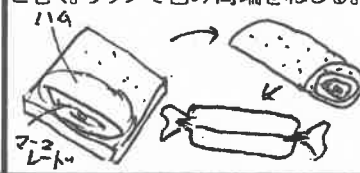
コーンビーフポテトサンド

じゃがいも(1/4個)はゆでてつぶしコーンビーフ(10g)、玉ねぎのみじん切り(大さじ1/2)をレモン汁、塩こしょう少々で調味し、サンドイッチ用パンではさむ。



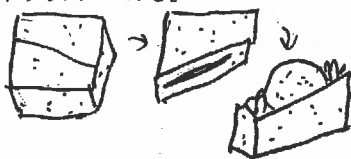
ハムとマーマレードのロールサンド

サンドイッチ用パンの手前寄りにハム(1枚)と、マーマレード(大さじ2/3)をのせ、手前からくりりと巻く。ラップで包み両端をねじる。



ヒレカツのかわりサンド

食パン(6枚切り)1枚はななめ半分に切り、水平に包丁を入れてポケット状にしバターを内側にぬる。キャベツ(1枚)をせん切りにしトンカツソースをつけたヒレカツと共にポケットにつめる。



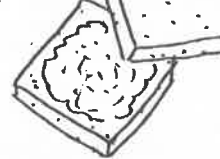
焼き肉マフィン

牛もも肉(80g)は5~6cm長さに切って焼肉のたれ(市販品大さじ1)をまぶし、ごま油で焼く。イングリッシュマフィン(三等分)にし、切り口にバターをぬり焼肉、ナムル(市販品)50gの順にはさむ。



にんじんペーストサンド

にんじん(1/8本分)は、あらめにすりおろし、水けを切って、カッテージチーズ(裏ごしタイプ25g)とあえ、塩、こしょう、レモン汁各少々で調味し、サンドイッチ用パンではさむ。



きゅうりとクリームのシンプルサンド

きゅうり(1/2本)は斜めうす切り。うす切り胚芽パン(4枚)の内側面にバターとクリームチーズをぬる。一番下にきゅうり半量、順にパン、ハム(2枚)、パン、残りのきゅうりをのせ、ラップに包んでしばらく置き、切る。



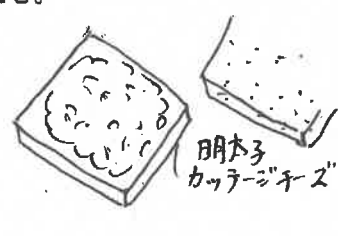
スモークサーモンのタルタル風サンド

スモークサーモン(1枚)は1cmの角切りにし、玉ねぎみじん切り(大さじ2)、ケッパーみじん切り(小さじ1)、オリーブオイル(小さじ1)レモン汁、パセリ各少々と合わせ、サンドイッチ用パンではさむ。



からし明太子カッテージチーズサンド

からし明太子(1/8腹)はうす皮を取り除きカッテージチーズと混ぜ合わせ、サンドイッチ用パンではさむ。



主菜のレシビ

魚・肉・卵・大豆などを主材料にしてつくる料理で、栄養素は、おもにたんぱく質と脂質です。

体の中では、おもに筋肉をつくります。

おかずの 1/3 にいれよう！

☆肉17～20ページ

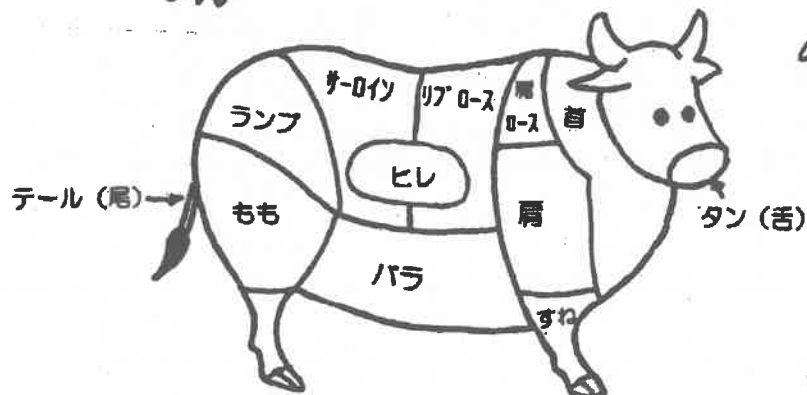
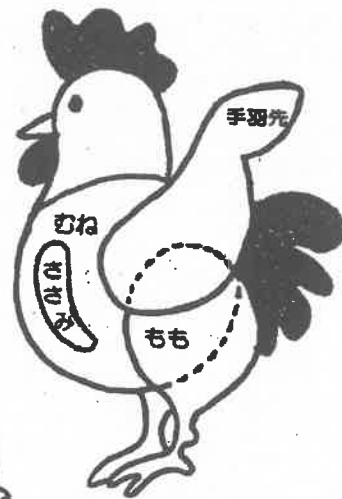
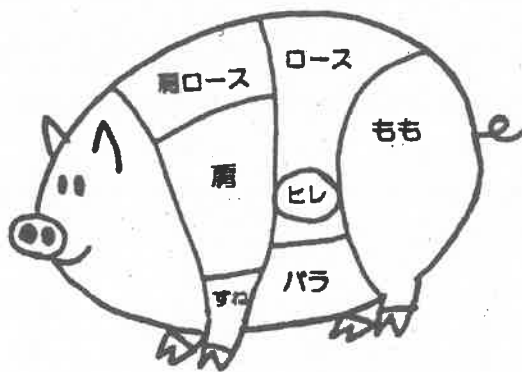
(豚肉・牛肉・鶏肉・ひき肉)

☆魚介類21～23ページ

☆ハム、ウインナー24～25ページ

☆卵26～29ページ

☆大豆・豆腐類30～32ページ



◎ 豚肉とごぼうの甘辛煮

1人分

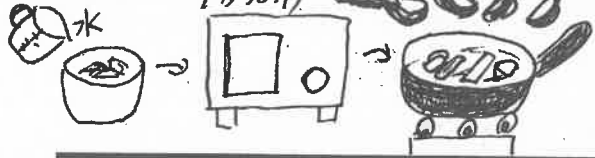
豚バラ肉 100g
ごぼう 1/5本
しょうゆ 大さじ1
さとう 大さじ1
酒 大さじ1
酢 小さじ1/2

①ごぼうはよく洗って乱切りにする。肉は5ミリくらいに切っておく。



②豚肉は、ひたひたの水を加えて、ラップをし、電子レンジで1分30秒加熱。

③なべにひたひたの水と調味料を入れ、煮る。

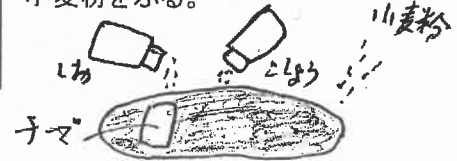


◎ 豚肉のチーズ巻きソテー

1人分

豚肉うす切り60g
塩・こしょう 少々
スライスチーズ 1枚
小麦粉

①豚肉を広げて塩、こしょうで下味をつけ、小麦粉をふる。

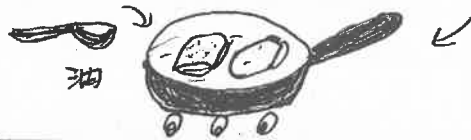


②スライスチーズを4〜6等ぶんする。

肉にチーズをのせ巻く。表面に小麦粉をまぶす。



③フライパンに油を熱し両面を焼く。



◎ 豚肉のみそづけソテー

1人分

豚ロース 1枚
みそ 大さじ1/2
みりん 大さじ1
油 少々

①前日に、みそとみりんをあわせて肉につけ、ラップでつつんでおく。



②フライパンに油をひき、みそをとった肉をよく焼く。



◎ 豚肉のたつた揚げ

1人分

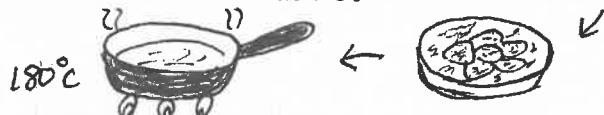
豚ロース薄切り80g
しょうゆ 大さじ1
酒 小さじ1
しょうが汁 大さじ1
かたくり粉

①豚肉を広げて、一口大に切る。

②しょうゆ、酒、しょうが汁をもみこむようにして5分ほどつけ、下味をつける。



③汁けをとり、かたくり粉をまぶし、油でからっと揚げ。



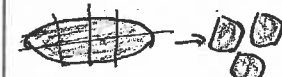
※鶏肉やさば・さんまでもおいしいよ！

◎ 豚肉の七味焼き

1人分

豚肉スライス60g
酒 小さじ1
しょうゆ 小さじ2
七味唐辛子少々
油

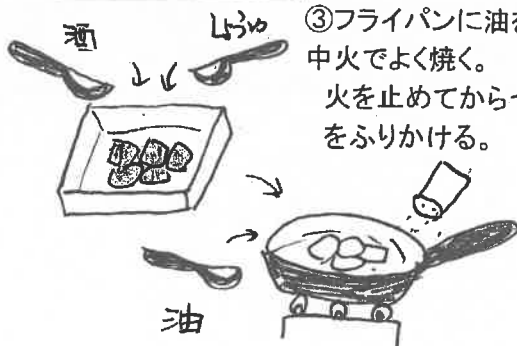
①豚肉は一口大に切る。



②酒、しょうゆをかけて下味をつける。よく味をなじませる。

③フライパンに油をひき中火でよく焼く。

火を止めてから七味をふりかける。

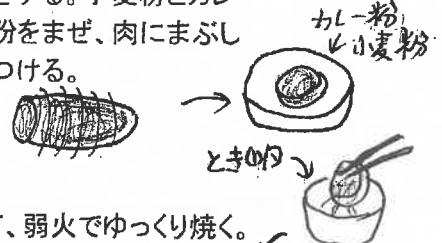


◎ 豚肉のカレーピカタ

1人分

豚ヒレ肉 50g
(かたまり)
溶き卵 1/2個
カレー粉 小さじ1
塩・こしょう 少々
小麦粉 大さじ1
油・パセリ 少々

①豚肉は5ミリくらいのそぎ切りにし、塩こしょうをする。小麦粉とカレー粉をまぜ、肉にまぶしつける。



②溶き卵にくぐらせて、弱火でゆっくり焼く。仕上げにパセリをちらす。



カレー粉のかわりにチーズにしてもよい
ささ身でもよい！

◎豚肉の野菜巻きソテー

1人分

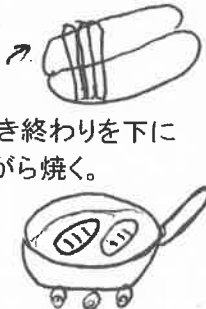
豚肉うす切り80g
さやいんげん6本
にんじん 5cm
塩・こしょう少々
しゅうゆ 大さじ1
みりん 大さじ1
油

①さやいんげんは筋をとり、両端を切る。にんじんはいんげんと同じ太さに切りゆがいておく。
②肉は2枚ずつ広げ、塩こしょうし野菜をのせて手前から巻いていく。

③水50ccとしゅうゆ、みりんを合わせておく。

④フライパンに油を熱し、巻き終わりを下にして、中央で、ころがしながら焼く。

⑤焼けてきたら③をかけて弱火でとろみがつくまで煮つめる。



中にまくもののバリエーション

・アスパラガス・えのき・ピーマン
・じゃがいも・しその葉
・セロリー・ミックスベジタブル

牛肉
鶏肉
ハム

味つけのバリエーション

・塩、こしょう・カレー粉・塩
・トマトケチャップとウスターソース

ベーコン
にかえても
おいしいよ！

◎豚肉のチーズロールフライ

1人分

豚肉うす切り1枚
プロセスチーズ1枚
青じそ 1枚
卵 少々
小麦粉 少々
パン粉 少々

①豚肉をひろげて、塩こしょうする。



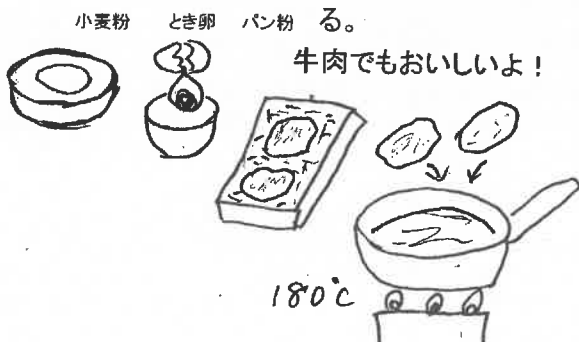
②青じそと細長く切ったチーズをまく。



③小麦粉、卵、パン粉の順につけて、油で揚げ

る。

牛肉でもおいしいよ！



◎豚肉ときゃべつのソテー

1人分

豚ヒレ肉 50g
(かたまり)
きゃべつ 50g
ピーマン 1/2個
塩・酒 少々下味用
テンメンジャン 小さじ1
しょう油・砂糖小さじ1/2
酒 小さじ1
油

①豚肉は7ミリくらいの厚さに切り、塩・酒をふる。

②きゃべつは3cm角に切る。ピーマンは短冊に切る。

③フライパンに油を熱し肉を入れ炒め、焼き色がついたら、きゃべつとピーマンを加えて炒める。

④炒まったら、調味料を加え手早く炒める。
(調味料は混ぜ合わせておく)



◎ゆで豚

1人分

豚ヒレ肉 80g
(かたまり)
酒 大さじ1 1/2
塩・こしょう 少々
香味たれ
ねぎ 少々
しょうが 少々
しょうゆ 大さじ1
酢 大さじ1
ごま油 少々

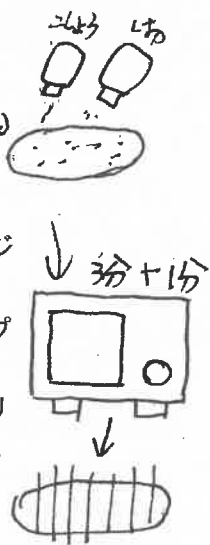
①豚肉全体に、塩、こしょう、酒をふる。

②ラップをして、レンジで約3分加熱。

③肉を裏返して、ラップをして1分。

④肉がさめたら、5ミリくらいの厚さに切り、たれにつける。

ねぎ、しょうがはみじん切り



◎豚肉とキャベツの辛子あえ

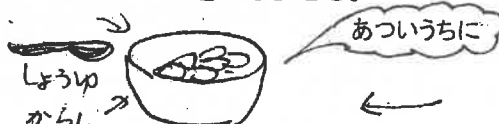
1人分

豚肉うす切り2枚
キャベツ1枚
酒、塩 少々
ねり辛子小さじ1/2
しょうゆ 小さじ1

①豚肉は一口大に、きゃべつは3cm角に切る。

②湯をわかし、きゃべつをゆでる。次に、塩、酒をいれて豚肉をゆでる。

③水気をきった肉ときゃべつに、熱いうちにしょうゆとからしをからませる。



◎牛肉しぐれ煮

1人分
牛もも 80g
(うすぎり)
糸こんにゃく 50g
土しょうが 少々
さとう 大さじ1/2
酒 小さじ1
しょうゆ 大さじ1/2

- ①土しょうがは皮をむいてせん切りにする。
- ②食べやすく切った糸こんにゃくと肉、しょうがを炒める。



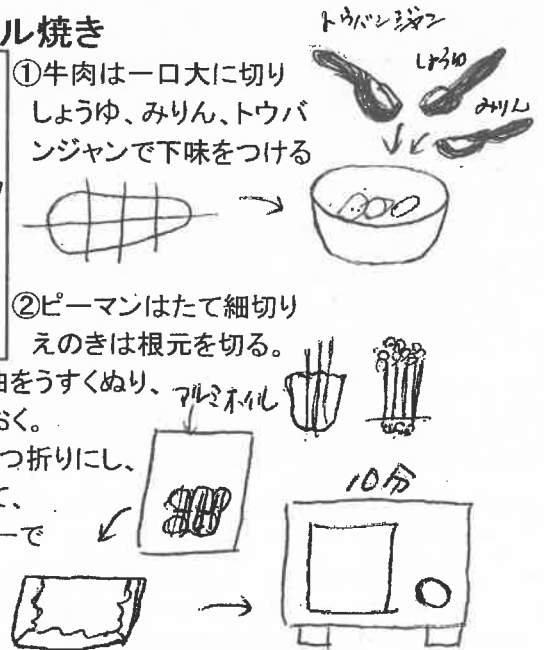
- ③肉の色がかわったら調味料を入れ煮る。

◎牛肉のホイル焼き

1人分
牛うす切り肉 80g
ピーマン 1/2個
えのきだけ 1/3パック
トウバンジャン 小さじ1/2
しょうゆ 大さじ1/2
みりん 大さじ1/2
ごま油 小さじ1/2

- ①牛肉は一口大に切りしょうゆ、みりん、トウバンジャンで下味をつける
- ②ピーマンはたて細切りえのきは根元を切る。

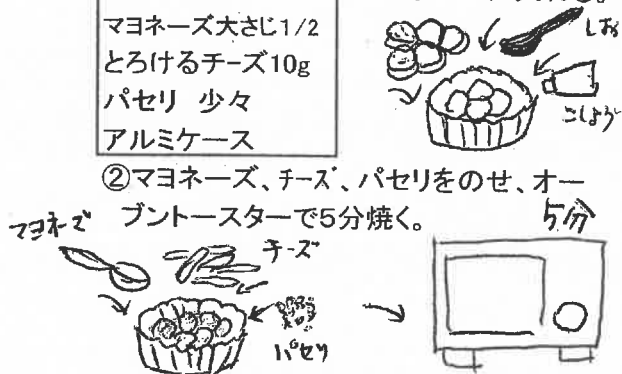
- ③アルミホイルに油をうすくぬり、肉を広げ野菜をおく。
- ④アルミホイルを2つ折りにし、口をしっかりとじて、オーブントースターで10分焼く。



◎鶏肉のマヨネーズ焼き

1人分
鶏肉 50g
塩・こしょう 少々
マヨネーズ 大さじ1/2
とろけるチーズ 10g
パセリ 少々
アルミケース

- ①鶏肉はゆでて塩、こしょう、一口大に切ってアルミケースに入れる。



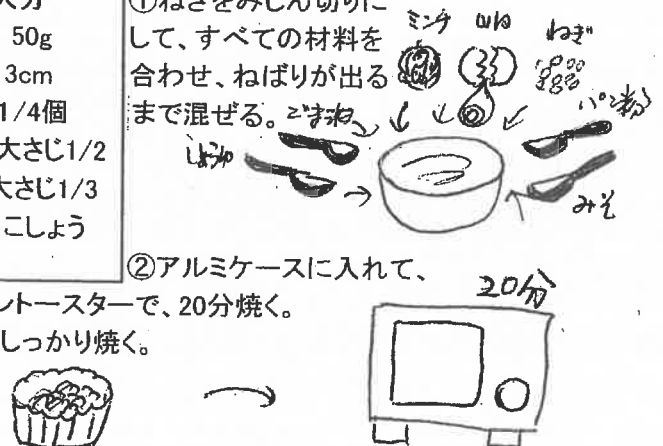
- ②マヨネーズ、チーズ、パセリをのせ、オーブントースターで5分焼く。

◎鶏ミンチのホイル焼き

1人分
鶏ミンチ 50g
ねぎ 3cm
溶き卵 1/4個
パン粉 大さじ1/2
みそ 大さじ1/3
しょうゆ、こしょう
ごま油

- ①ねぎをみじん切りにして、すべての材料を合わせ、ねばりが出るまで混ぜる。

- ②アルミケースに入れて、オーブントースターで、20分焼く。
※中までしっかり焼く。



◎焼き鳥

1人分
鶏肉 80g
酒・みりん 大さじ1/2
しょうゆ 大さじ1/4
白ねぎ 5cm
ししとう 2個
つまようじ

- ①鶏肉は一口大に、ねぎは、半分に切る。前日にしょうゆ、酒、みりんで下味をつける。



- ②フライパンに油を熱し、肉とねぎとししとうを焼き、たれをからませる。つまようじにさす。

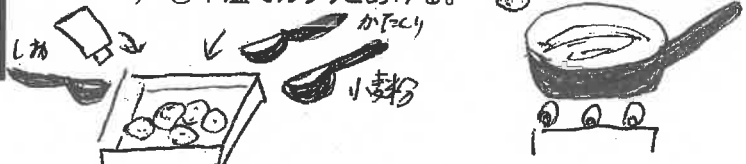


◎フライドチキン

1人分
鶏むね肉 80g
塩・こしょう 少々
かたくり粉 大さじ1
小麦粉 大さじ1
油

- ①鶏肉は、余分な油をとりのぞき、フォークで穴をあけて一口大に切る。

- ②塩・こしょうをふり、味をなじませ、小麦粉、かたくり粉をまぶす。



- ③中温でカラリとあげる。

◎鶏肉のコーンフ레이크揚げ

1人分
鶏肉 50g
塩・こしょう少々
コーンフ레이크大さじ4
小麦粉 大さじ1
油

①鶏肉は、そぎ切りにし塩、こしょうをふる。



②水で溶いた小麦粉に

肉をくぐらせて、細かくくだいたコーンフ레이크をまぶし、中温であげる。

※コーンフ레이크をスライスアーモンドにかえてもよい。

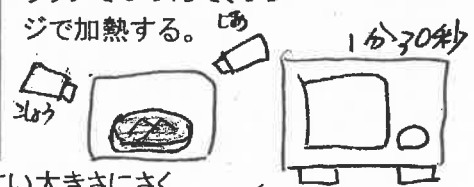


※さけ・白身魚でもよい！

◎蒸しどりのサラダ

1人分
鶏もも肉 80g
塩・こしょう 少々
レタスカキャベツ1枚
セロリー 8cm
ドレッシング大さじ1

①鶏肉は、塩、こしょうをラップでつつんで、レンジで加熱する。



②さめたら食べやすい大きさにさく。

③レタスは一口大にちぎり、セロリーは筋をとり、皮むき器でうすくけずる。

④ドレッシングとあえて味をなじませる。



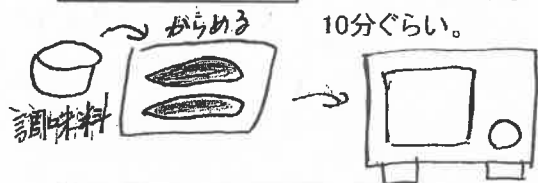
◎ささ身のスペアリブ風

1人分
鶏ささ身 70g
トマトケチャップ大さじ1
ウスターソース小さじ1
玉ねぎ大さじ1
(すり下ろした物)
アルミホイル

①ささ身に調味料をからめておく。



②オーブントースターで中まで火を通す。10分ぐらい。



◎照り焼きチキン

1人分
鶏もも肉 70g
しょうゆ 大さじ1
みりん 大さじ1
油

①鶏肉は皮目を下にして置き、身の厚いところに切り込みを入れる。火が通りやすくなる。

②フライパンに、油を熱し、皮目を下にして、中火で焼く。うすくげ目がついたら裏返す。



③みりん、しょうゆと水50ccを合わせて加え、ときどき返しながらかき混ぜる。



◎ピーマンの肉詰め

1人分
合びき肉 40g
ピーマン 1個
玉ねぎ大さじ1
パン粉 小さじ1A
溶き卵 小さじ1
塩、小麦粉、油

①ピーマンはタテ半分に切って、種をとる。玉ねぎはすりおろす。

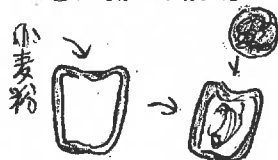


②ボールに肉とAを入れ塩少々をよく混ぜる。



③ピーマンの内側に小麦粉をふり、肉をきっちりつめる。上からも小麦粉をふる。

④内側から焼く。



◎五目いり鶏

1人分
鶏もも肉 60g
冷凍野菜 1カップ
サトイモ、ニンジン、タケノコ、レンコン等
生しいたけ 1枚
しょうゆ 大さじ1
さとう 小さじ1
みりん 小さじ1
油

①なべに油をひき、一口大に切った鶏肉を炒める。



②四つ割にしたしいたけと野菜を加え、さっといためる。

③調味料と水1/2カップ加え煮る。

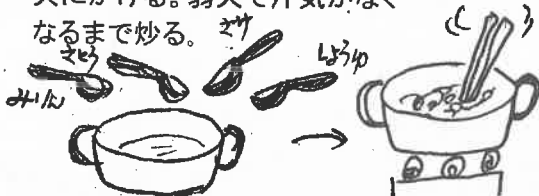
冷凍野菜を使わないときは、材料を同じ大きさに切ってレンジで加熱しておくといよい。(3分ほど)



◎肉そぼろ

1人分
牛ひき肉60g
酒、しょうゆ 小さじ2
砂糖 小さじ1
みりん 大さじ1 1/2

②肉を加え、はしでよくほぐして、火にかける。弱火で汁気がなくなるまで炒る。



豚肉・鶏肉でもよい

①厚手のなべに調味料を入れて合わせる。

◎つくねのしそ巻き

2人分
鶏ひき肉 100g
玉葱 1/4個
溶き卵 1/3個
青しそ 4枚
塩、こしょう 少々

②たねを四等分して笹の葉形にまとめ、しその葉をはりつける。



①ひき肉に、卵、塩、すりおろした玉葱を加え粘りがでるまでよくまぜる。



③フライパンに油を熱し、弱火で中まで火を通す。

◎ミートローフ

1人分
牛ひき肉 100g
玉葱 1/4個
(すりおろす)
パセリ 1枝分
(みじん切り)
砂糖 小さじ1/3
塩 小さじ1/2
こしょう・ナツメグ 少々



①材料全てをまぜ合わせ粘りがでるまでこねる。



②たねを軽くまとめ 両端をギュッとねじる 直径2.5cmくらいの棒状にのばし、ラップで包む。



③耐熱皿にのせてレンジで2分。

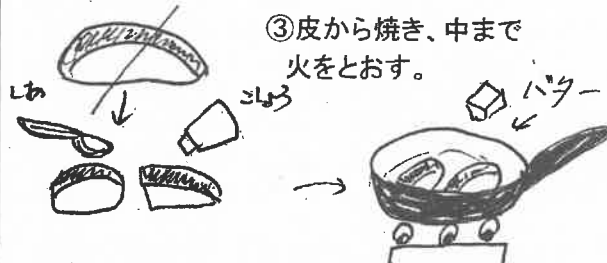


上下を返してさらにレンジで1分。

◎さけのバター焼き

1人分
生さけ 1/2切れ
バター 小さじ1
塩、こしょう 少々

②塩、こしょうで、下味をつける。

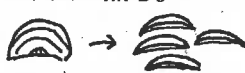


③皮から焼き、中まで火をとおす。

◎そぼろの卵とじ

1人分
牛ひき肉 50g
玉ねぎ 1/4個
卵 1個
砂糖 大さじ1 1/2
しょうゆ 大さじ1
ねぎ 少々

①フライパンに砂糖・しょうゆを煮たて、玉ねぎのうす切りとひき肉を加え、肉をほぐしながら中火で煮る。



②火が通ったら、溶き卵を回し入れる。強火～中火で固まったら、仕上げにねぎを入れる。
※ごはんにかけてもおいしいよ！



◎さけのレモンマリネ

1人分
生さけ 1/2切れ
フレンチドレッシング (市販品) 大さじ3
レモンのうす切り3～4枚
塩、こしょう 少々

②密閉容器にさけを入れドレッシングをふり、レモンを間にはさみ、冷蔵庫で保存しておく。

③フライパンに油を熱し汁気をきったさけを入れ両面を焼く。

★つめる時、レモンもそえる。



◎さけの焼きひたし

1人分

生さけ 1/2切れ
酒 大さじ1
みりん大さじ1
しょうゆ 大さじ2
しょうがのうすきり 1~2枚
油

①さけは一口大に切り焼く。

②さけの熱いうちにたれにつけこむ。

野菜をいっしょにつけてもいい。
にんじんの細切り
きゅうりのうす切り
ししとうをさっと焼く



◎いわしのパン粉焼き

1人分

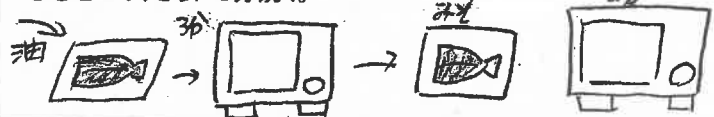
いわし 1尾
パン粉少々
みそ 小さじ1
卵 少々
油

①いわしは骨をとって塩、こしょうする。

②パン粉、みそ、卵を混ぜておく。

③油をひいたアルミホイルに①をのせて、まず3分焼く。

④②をぬり、さらに3分焼く。



◎あじのカレームニエル

1人分

あじ 1枚
(3枚おろし)
塩、こしょう少々
カレー粉小さじ1/2
小麦粉 少々
油 少々

①あじは3cm幅のそぎ切りにする。

②水気をふきとり、塩、こしょう、カレー粉をまぶし、小麦粉をつけて焼く。こんがり焼く。



◎さんまのかば焼き風

1人分

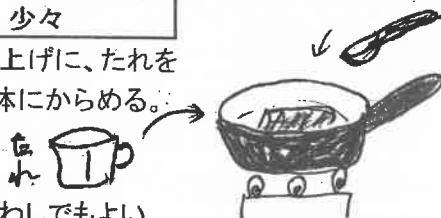
さんま(開き)1/4尾
小麦粉 大さじ1/2
たれ
酒大さじ1/4
しょうゆ大さじ1/4
みりん大さじ1/4
油 少々

①さんまに小麦粉をまぶす。

②フライパンに油を熱し、両面を焼く。

③仕上げに、たれを全体にからめる。

※いわしでもよい



◎白身魚のトウバンジャンみそ焼き

1人分

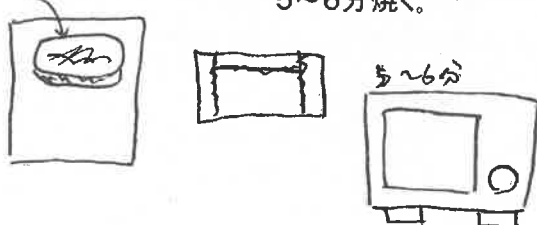
白身魚1切れ
(カレイ、タラ、タイ)
みそ 大さじ1
みりん 大さじ1
トウバンジャン小さじ1/2
ごま油大さじ1/2
ねぎ 少々

①調味料をよくまぜて、ねりみそをつくる。

②魚の上に、ねりみそをぬり、アルミホイルでつつむ。

③オーブントースターで5~6分焼く。

ねりみそ



◎えびのケチャップ炒め

1人分

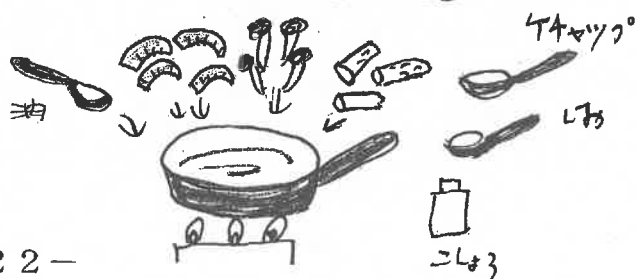
むきえび 40g
しめじ 1/4パック
アスパラガス1本
塩、こしょう少々
ケチャップ大さじ1
油

①しめじは、根元を落とす、アスパラガスは2cmくらいに切る。

②フライパンに油を熱しえび、しめじ、アスパラを炒め、塩、こしょう、ケチャップで味つけする。

※ほたての貝柱にしてもよい

トウバンジャン少々を加えると、ピリ辛味に



◎ちくわのいそべ揚げ

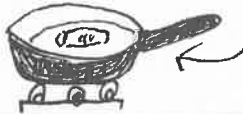
2人分
ちくわ 1本
小麦粉 大さじ1
溶き卵 1/4個
水 大さじ1/4
青のり 小さじ1/2
油

③180℃くらいの油で揚げる。
180℃

①ちくわはタテ、ヨコ半分に切る。



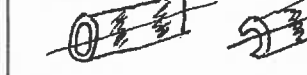
②天ぶらの衣に青のりを加え、ちくわにつける。



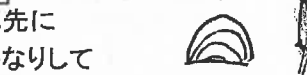
◎ちくわのケチャップ炒め

1人分
ちくわ 1/2本
玉ねぎ 1/8個
ピーマン(大)1/4個
ケチャップ大さじ1/2
油

①ちくわは、タテに4等分する。



②玉ねぎはくし型にピーマンは短冊に切る。



③フライパンを熱し先に野菜を炒め、しんなりしてきたらちくわを加える。

④全体に火が通ったらケチャップをからめる。



◎ツナの落とし焼き

1人分
ツナ缶 30g
玉ねぎ 20g
卵 1/2個
小麦粉 小さじ2
油 小さじ1/2
ケチャップ

①玉ねぎはうす切りにする。ツナは油をきっておく。卵、小麦粉、ツナ、玉ねぎを混ぜる。



②フライパンに油を熱して①を3つに分けて落とし入れる。両面を焼く。

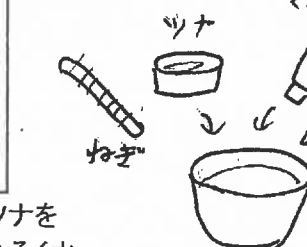
③弁当箱にケチャップをひき、詰める。



◎ツナの揚げぎょうざ

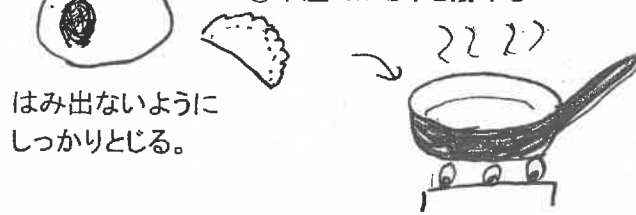
1人分
ツナ缶 60g
ねぎ 3~4cm
マヨネーズ 小さじ2
カレー粉 小さじ1/2
塩 少々
ぎょうざの皮 5~6枚
油

①油をきったツナとねぎマヨネーズ、カレー粉、塩をまぜあわせる。



②皮を手にとってツナをのせ、皮の縁をかるく水で湿らせて2つに折る。

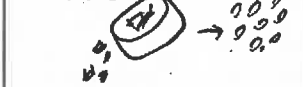
③中温でからりと揚げる



◎ツナのマヨネーズグラタン

1人分
ツナ缶 100g
ブロッコリー 2~3房
マヨネーズ 大さじ1
しょうゆ 小さじ1/2
アルミケース

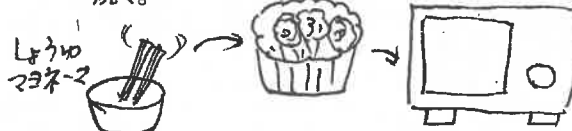
①ツナは油をきり、かるくほぐす。



②ツナとブロッコリーをアルミケースに入れる。

③マヨネーズとしょうゆを

まぜて、上にかける。オーブントースターで焼く。

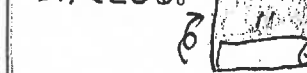


◎かに風味かまぼこのいそべ揚げ

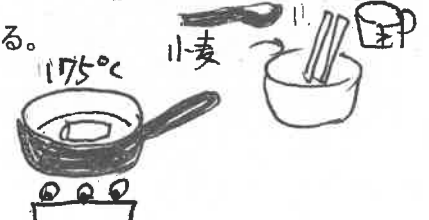
1人分
かに風味かまぼこ 4本
のり 1枚
小麦粉 1/4カップ
水 1/4カップ
油

①のりは1/4に切る。

②のりの上にかまぼこをのせはしから巻く。巻き終わりは、水を少しつけてとじる。



③小麦粉と水を混ぜ衣を作る。衣をつけて油で揚げる。



◎いかの炒め煮

1人分
いか 80g
酒 大さじ1/2
しょうゆ大さじ1/2
ごま油 大さじ1/2
さとう 小さじ1

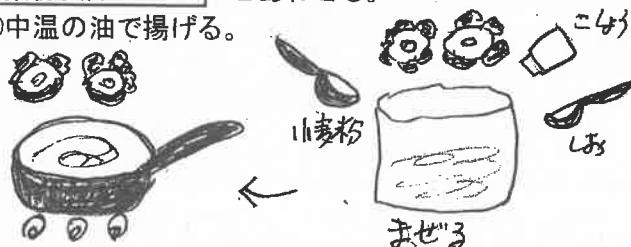
- ①いかは1cm幅に切る
- ②ごま油で炒めて、調味料を加え、汁気がなくなるまでいりつける。



◎たこのから揚げ

1人分
たこスライス80g
塩、こしょう
片栗粉、油

- ①ビニール袋に、たこのスライス、塩、こしょう、片栗粉を入れて、よくまぜあわせる。
- ②中温の油で揚げろ。



◎いかに変えてもいいよ！

◎貝柱の照り焼き

1人分
ほたて貝柱2個
みりん 小さじ1
しょうゆ 小さじ1
酒 小さじ1
青じそ 少々

- ①貝柱は、調味料につけておく。



- ②フライパンに油を熱し貝柱を焼く、つけ汁をからめる。



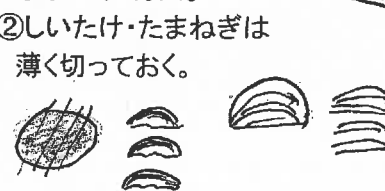
- ③仕上げにしそのせん切りをふりかける。
(たこ、いか、えびでもよい)



◎さけのホイル焼き

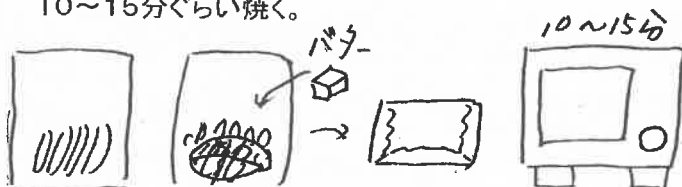
1人分
さけ(50g) 1切れ
しいたけ 1枚
玉ねぎ 20g
バター 小さじ1/2
塩・こしょう・酒 少々
アルミホイル20cm角

- ①さけに塩・こしょう・酒をふりかけておく。
- ②しいたけ・たまねぎは薄く切っておく。



- ③アルミホイルを広げ、たまねぎをひいて、さけとしいたけ、バターをのせ包む。

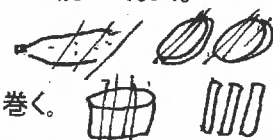
- ④オーブントースターで10～15分ぐらい焼く。



◎ハムロール

1人分
ハム 2枚
にんじん 8cm
きゅうり 8cm

- ①野菜はせん切りにハムは焼いておく。



- ②ハムの中央にのせ巻く。
- ③半分に切ってさす。

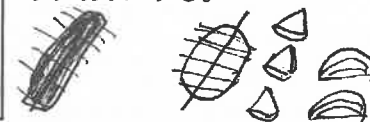
かわいいスティックでさすとステキセロリいろいろな野菜をまいて



◎ジャーマンポテト

1人分
ベーコン1/2枚
じゃがいも小1/2個
たまねぎ小1/3個
塩、こしょう少々
パセリのみじん切り少々
油

- ①ベーコンは1cm幅にじゃがいもは3mmのいちょう切りに、たまねぎはうす切りにする。



- ②先にじゃがいもを炒め色がかわって少し透明になってきたら、たまねぎとベーコンを加え、塩こしょうで味つけ、仕上げにパセリをふる。



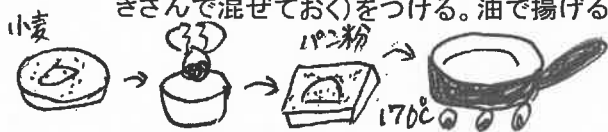
◎チーズサンドフライ

1人分
ハム 1枚
スライスチーズ 1/3枚
小麦粉 } 少々
溶き卵 }
パン粉 }
パセリ }
油

①ハムは4等分に切る。

チーズは半分に切る。

②ハムに小麦粉をまぶす。ハムでチーズをはさみ、小麦粉、溶き卵、パン粉(パセリをきざんで混ぜておく)をつける。油で揚げる。



◎キャベツのベーコン巻き

1人分
ベーコン 1枚
キャベツ 1枚
塩

①キャベツは芯をとってたて半分に切る。塩を入れた熱湯で、ベーコンとキャベツを入れベーコンは1分ほどで出す。キャベツは、さらに2~3分ゆでる。

②キャベツ2枚をベーコンで巻き、スティックでとめる。



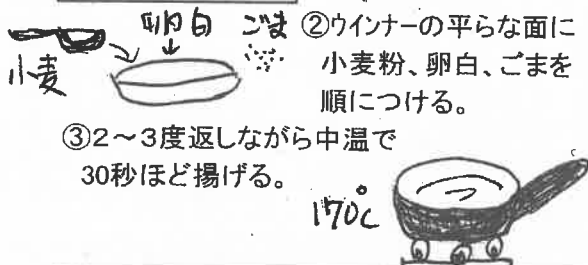
◎ソーセージのごま揚げ

1人分
ウイナーソーセージ2本
白ごま 小さじ2
小麦粉 小さじ2
卵白 小さじ2
油

①ウイナーは、半分に切り、丸身に切り目を入れる。

②ウイナーの平らな面に小麦粉、卵白、ごまを順につける。

③2~3度返しながら中温で30秒ほど揚げる。

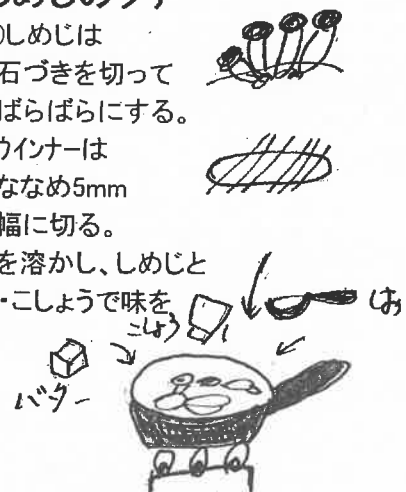


◎ウイナーとしめじのソテー

1人分
ウイナーソーセージ2本
しめじ 1/4パック
塩、こしょう少々
バター 小さじ1

①しめじは石づきを切ってばらばらにする。ウイナーはななめ5mm幅に切る。

②フライパンにバターを溶かし、しめじとウイナーを炒める。塩・こしょうで味をととのえる。



◎コーンとミニウイナーのかき揚げ

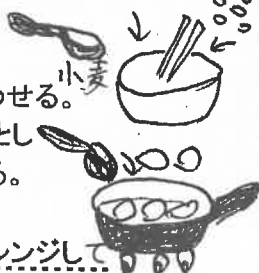
1人分
ミニウイナー4本
コーン 大さじ2
小麦粉 大さじ2
水 大さじ1
塩 少々

①ソーセージは4つ切りにコーンは湯通しする。ざるに入れて上から湯をかける。

②衣をつくる、そこへウイナーとコーンをあわせる。

③中温でスプーンでおとしながら、カラリと揚げる。

たね(具)をいろいろアレンジして
うす切りたまねぎ・細切りじゃがいも
グリーンピース・桜えび・紅しょうが・じゃこ
ちくわ・にんじん・きのこ・ゆで卵



◎はんぺんのつけ焼き

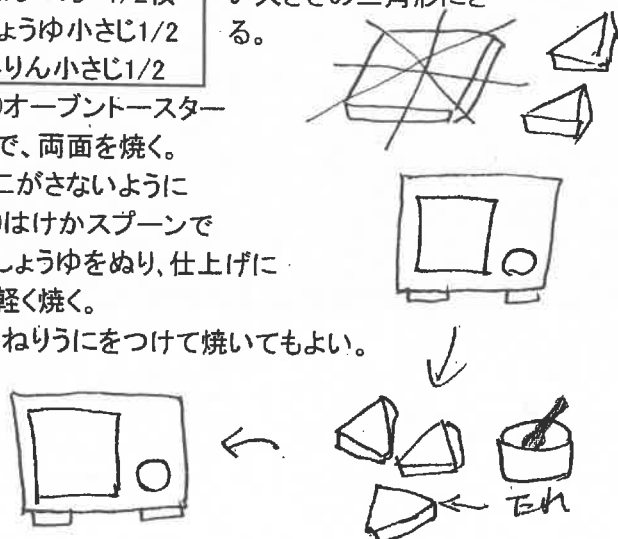
1人分
はんぺん 1/2枚
しょうゆ 小さじ1/2
みりん 小さじ1/2

①はんぺんは、食べやすい大きさの三角形にきる。

②オーブントースターで、両面を焼く。

③はけかスプーンでしょうゆをぬり、仕上げに軽く焼く。

※ねりうにをつけて焼いてもよい。



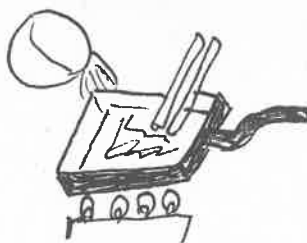
◎厚焼きたまご

2人分	
卵	2個
出し汁	小さじ2 (水や牛乳でもよい)
塩	小さじ1/4
砂糖	ひとつまみ (お好みで)

①卵と調味料をよく混ぜる。



②中火にかけうすく油を引く。
1/3を流し込む。



③半熟になったら向こうから巻く。
これを繰り返す。



中に混ぜて焼くとおいしいよ！
じゃこ・パセリ・えび・コーン・
青のり・チーズ・トマト・ピーマンなど

卵をうすく焼いて具を巻いてもいいよ！



ひじきのにもん・うなぎのかばやき
ゆでほうれん草・とりそぼろなどでもGOOD!

◎千草焼き

2人分	
卵	2個
しょうゆ	小さじ1
にんじん	20g
生しいたけ	1枚
さやいんげん	1本
出し汁	大さじ2
砂糖	大さじ1/2

①にんじん・しいたけ・
さやいんげんは、
せん切りにする。



②なべに出し汁・砂糖・
塩を入れ、野菜を
煮る。



③ボールに卵を割りほぐし、
②としょうゆを混ぜる。



④卵焼き器で
厚焼き卵を焼くように焼く。



◎ゆで卵のカップ焼き

2人分	
ゆで卵	2個
マヨネーズ	小さじ2
塩・こしょう	少々
パン粉・パセリ	少々

①ゆで卵はカラを
むいて、あらくみじん
切りにする。パセリも
みじん切りにする。



②ボールに卵・マヨネーズ・
塩・こしょうを入れ混ぜる。

カップに入れて上から
パン粉とパセリをかける。



オーブントースターで5分ぐらい焼く。
(こげ色がつくまで)



◎卵のカップ焼き

1人分	
卵	1個
ハム	1枚
アルミカップ	
耐熱容器	

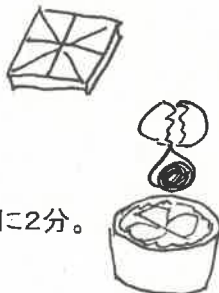
☆基本形☆

ハムを周りに貼り付けるようにし、
卵を流しオーブントースターで5分。
上からアルミホイルでふたをしてさらに2分。
仕上げにケチャップをかける。



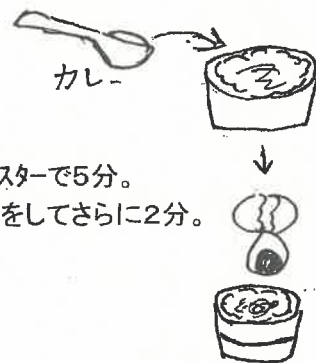
卵 1個
サンドイッチ用食パン 1枚
(8等分の三角形に切る)

パンを周りに並べてたまごを流し
オーブントースターで5分。
上からアルミホイルでふたをしてさらに2分。
仕上げに塩・こしょうをふる。



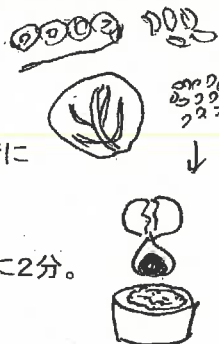
卵 1個
カレー 大さじ3

カレーを平らにして
たまごを流しオーブントースターで5分。
上からアルミホイルでふたをしてさらに2分。



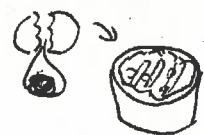
卵 1個
ゆでたこの足 小1本
キャベツ(みじん切り) 少々

たこを小さく切る。キャベツと一緒に
カップに入れ、卵を流す。
オーブントースターで5分。
上からアルミホイルでふたをしてさらに2分。
仕上げにソースをかける。



卵 1個
ベーコン 1枚
コーン 大さじ1

ベーコンの細切りとコーンをカップに入れ卵を流し
レンジで40秒。おぼしでかき混ぜて更に40秒。
上からアルミホイルでふたをしてオーブントースターで2分。
仕上げに塩・こしょうをふる。



◎親子煮

2人分	
鶏肉	30g
卵	1個
じゃがいも	小1個
たまねぎ	1/4個
にんじん	30g
グリーンピース	大さじ1
砂糖	小さじ2
しょうゆ	大さじ1
みりん	小さじ1
炒め油	少々

①鶏肉はひと口大に切る。卵は割りほぐしておく。
じゃがいもはひと口大、たまねぎはうす切り、にんじんは
いちょう切りにする。



②なべに油を熱し、鶏肉を炒める。たまねぎ・にんじんを入れて
さっと炒める。水を入れてじゃがいもを加えやわらかくなるまで煮る。



③調味料を加え、少し煮込む。
溶き卵とグリーンピースを加え
弱火でふたをして卵が
固まるまで煮る。

◎スクランブルエッグ

	2人分
卵	2個
塩	少々
牛乳	大さじ2
バター	大さじ1



①卵を溶き、
塩・牛乳を混ぜる。



②フライパンにバターを
溶かし一気に流し込む。



③端から真ん中へと大きく
円を書くように混ぜる。

☆具のバリエーション☆

- *とうふ(水切りして) + いんげん (ゆで)
- *鮭フレーク + ねぎ + ごま
- *小えび + しいたけ (炒めておく)
- *チーズ + グリーンスープ
- *ウイナー + パインアップル (炒めておく)
- *ツナ + グリーンスープ
- *アボカド + しめじ (炒めておく)

☆スクランブル茶巾しぼり☆

- 半熟になったたまごを2等分し
ラップで包みレンジで40秒

きんぴらごぼうやひじきの煮物など
味のついたおそうざいを混ぜても
Good! スピーディ!!

◎オムレツ

	1人分
卵	1個
塩	少々
牛乳	大さじ1
バター	小さじ1~2
油	



①卵を溶き、
塩・牛乳を混ぜる。



②フライパンに油を入れ、
よく熱してからバターを
落とし、卵を入れる。



③半熟でふんわりして
きたら、手前から
向こうに形をまとめて
いく。

☆具のバリエーション☆

- *ハム + チーズ
- *じゃこ + ねぎ
- *トマト + カッテージチーズ + パセリ
- *めんたいこ + えのきだけ (炒めておく)
- *ツナ + じゃがいも (火を通しておく)
- *納豆 + ねぎ + おかか
- *ミートソース
- *アボカド + じゃがいも (火を通しておく)

☆パセリオムレツのミートソース☆

- パセリを混ぜて焼き、上からミートソースを
かけても美味!!

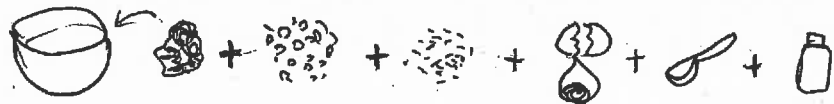


◎スコッチエッグ

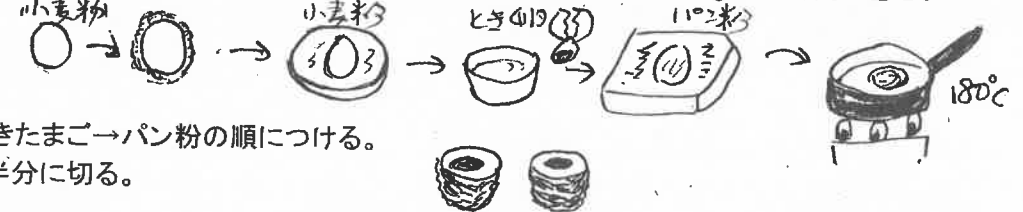
2人分	
ゆでたまご	2個
牛ミンチ	150g
たまねぎ	1/2個
卵	1個
パン粉	大さじ3
小麦粉	少々
塩・こしょう・揚げ油	

①たまねぎはみじん切りにして、油で炒める。

牛ミンチ・たまねぎ・パン粉・たまご・塩・こしょうをボールに入れよく混ぜる。



②ゆでたまごはカラをむいて水気をふき、小麦粉をまぶす。①のひき肉で包む。



③形を整え、小麦粉→溶きたまご→パン粉の順につける。

180°Cの油で揚げて、半分に切る。

◎卵の袋煮

2人分	
卵	2個
油あげ	1枚
しょうゆ	大さじ1
砂糖	大さじ1/2
出し汁	カップ1/4

①油あげは二つ切りにして袋を開く。熱湯をかけて油抜きをする。

②卵は小さな容器に割っておく。

③油揚げにたまごを流し入れ、口をつまようじで止める。

④なべに出し汁・砂糖・しょうゆを煮立て、油あげを入れて12~13分くらい汁気なくなるまで煮る。出来上がったら、1/2に切る。



◎ゆで卵のしょうゆ煮

2人分	
卵	2個
しょうゆ	大さじ1
砂糖	小さじ2
酒	小さじ2
水	カップ1/2

①かたゆで卵をつくり、皮をむく。

11分ぐらいい



②鍋に調味料を煮立て、卵を入れ10分ほど煮る。



※うずら卵でもいいよ!

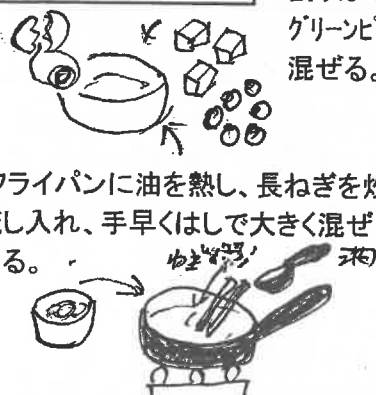
◎中華風炒り卵

2人分	
卵	1個
焼豚	30g
長ねぎ	10g
グリーンピース	5g
油	小さじ1
塩	少々

①焼豚は7mm角に、長ねぎはみじん切りにする。

②ボールに卵を割りほぐし、焼豚・グリーンピース・塩を入れ混ぜる。

③フライパンに油を熱し、長ねぎを炒める。卵を流し入れ、手早くはで大きく混ぜ、炒り卵を作る。



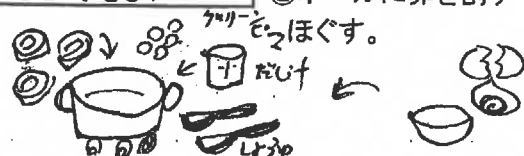
◎グリーンピースの卵とじ

2人分	
卵	1個
グリーンピース	50g
竹輪	10g
出し汁	大さじ2
しょうゆ	小さじ1
砂糖	小さじ1/2
みりん	小さじ1

①なべに出し汁・しょうゆ・砂糖を煮立て、竹輪・グリーンピースを入れて中火で煮る。



②ボールに卵を割り



③①のなべに卵を流し入れふたをして、固まるまで煮る。

◎大豆と鶏肉のあげ煮

1人分

大豆水煮 20g

鶏肉 20g

A: 生姜汁 少々

しょうゆ 小さじ1/2

酒 小さじ1/2

片栗粉 小さじ1

にんじん 20g

B: 砂糖 小さじ1/2

酒 小さじ2

しょうゆ 小さじ1

出し汁 100ml

①鶏肉はひと口大に切り、

Aで下味をつける。

片栗粉をまぶしてから揚げる。

フライパンでいため物をするときより少し多い目の油でよい

②にんじんは1cmの角

に切る。



③なべにBを煮立て、にんじん・大豆をやわらかくなるまで煮る。煮汁がなくなりかけたら、揚げたから揚げを入れ、煮汁をからませる。



◎大豆とウインナーのトマト煮

1人分

大豆水煮 45g

ウインナー 1本(25g)

たまねぎ 25g

ピーマン 1/2個

にんじん 15g

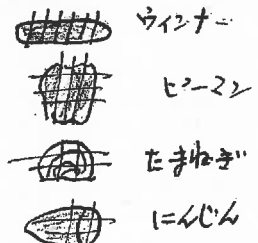
A: トマトジュース 1/2カップ

水 大さじ1

しょうゆ 小さじ1

こしょう 少々

①ウインナーは1cm幅に、たまねぎ・ピーマン・にんじんは7mm角に切る。



②なべに油を熱して野菜を炒める。

大豆とウインナー・Aを加え、煮汁がなくなるまで煮る。



※大豆とトマトは缶詰を使うと手軽です。

◎五目豆

1人分

大豆水煮 30g

にんじん 20g

ごぼう 20g

れんこん 20g

こんにゃく 20g

出し昆布 少々

砂糖 小さじ1

しょうゆ 大さじ1

出し汁 カップ1

①にんじん・ごぼう・れん

こん・こんにゃくは

1cm角に切る。

ごぼう・れんこんは水に

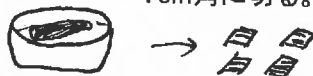
さらす。こんにゃくは下

ゆでにする。



②昆布は水でもどし、

1cm角に切る。



③なべに大豆・野菜・昆布・出し汁を入れ10分煮る。

砂糖・しょうゆを加えてやわらかくなるまで煮る。

火を止めてしばらく置き、味をしみこませる。



豆は食物繊維が豊富に含まれていますので、積極的にとりたい食品ですね

◎大豆のバター炒め

1人分

大豆水煮 60g

バター 大さじ1/2

塩 少々

①大豆は水気を切る。



②フライパンにバターを溶かして、大豆を炒める。

③塩で味付けする。



◎大豆のサラダ

1人分

大豆水煮 60g

きゅうり 20g

にんじん 20g

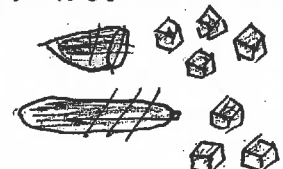
コーン(冷凍) 10g

マヨネーズ 小さじ2

①大豆は水気を切る。



②にんじん・きゅうりは1cm角に切る。



③にんじんとコーンはゆでる。

④材料をマヨネーズで和える。

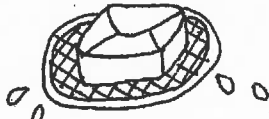


◎豆腐ピカタ

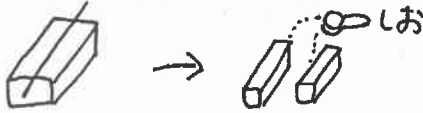
1人分

木綿豆腐 1/2丁
塩 小さじ1/4
小麦粉 大さじ1
たまご 1/2個
粉チーズ 小さじ2
油 少々

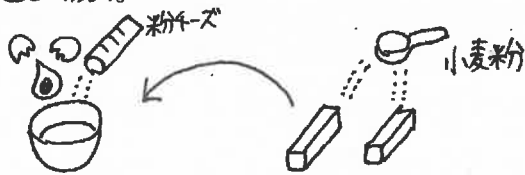
①豆腐はペーパータオルに包んで水切りする。



②2等分して塩をふる。



③たまごを溶きほぐし粉チーズを混ぜる。
豆腐に小麦粉をまぶし、たまごにひたす。
両面を色よく焼く。



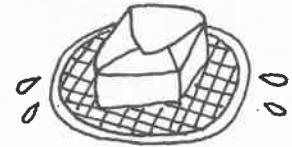
*何回かくりかえしてたまごをつけて焼くと
きれいに仕上がります。

◎豆腐だんご

1人分

木綿豆腐 1/2丁
ちりめんじゃこ 15g
青のり 小さじ1
たまご 1/2個
片栗粉 大さじ1/2
塩・こしょう 少々

①豆腐はペーパータオルに包んで水切りしておく。



②ボールに豆腐をくずして入れる。他の材料も全部
入れよく混ぜる。



③スプーンですくい、油の中に落とし揚げる。



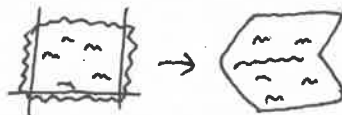
*ちりめんじゃこの代わりに
桜えびでもおいしいよ！

◎油揚げ巻き

1人分

油あげ 1枚
しょうゆ 小さじ1
さやいんげん 2本
塩 少々
焼きのり 1/4枚
チーズ 20g

①油あげは、長い方の一辺を
残して三辺を切り落とし開く。



②さやいんげんは塩ゆでする。
チーズは棒状に切る。

③油あげの内側にしょうゆを塗り、
のり・チーズ・さやいんげんを
のせ、クルクル巻く。
端を竹串で止める。



④あたためたオーブントースターに入れ5分間焼く。
輪切りにして切り口を見せて、お弁当に詰める。

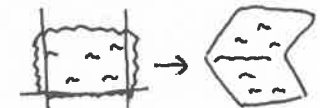


◎油揚げのはさみつくね

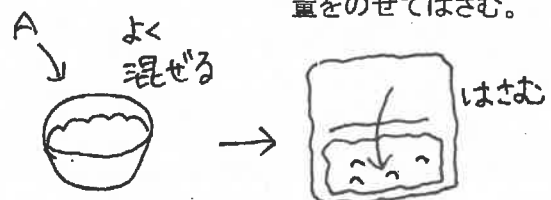
2人分

油上げ 2枚(40g)
鶏ミンチ 100g
ニラ 1/4束
土しょうが 少々
卵 1/2個
かたくり粉 大さじ1/2
塩 少々
しょうゆ 大さじ2
みりん 大さじ2
油

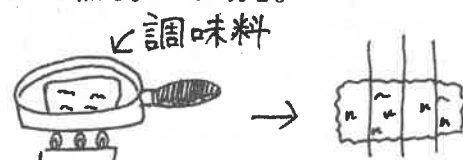
①油揚げは、長い方の
一辺を残し、残りの3辺
の縁を切り取って開く。



②ニラは粗みじん切り、しょ
うがはみじん切りにする。
Aの材料をボールにいれ
粘りけが出るまでよく混ぜ
る。油揚げを広げ、半分
量をのせてはさむ。



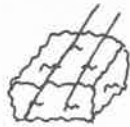
③フライパンに油を熱し、②を入れて、両面をこんがり
焼き目をつけ、調味料を加え2~3分ぐらい
からめながら煮る。4つに切る。



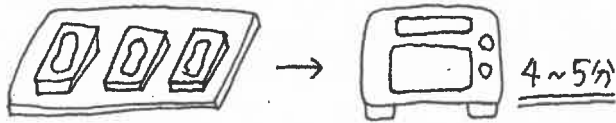
◎厚あげのパセリマヨ焼き

1人分
厚あげ 1/4枚
マヨネーズ 大さじ1
パセリ 小さじ1
(みじん切り)

①厚あげは熱湯に通して
油抜きする。
1.5cmの幅に切る。



②みじん切りしたパセリとマヨネーズを混ぜ、
厚あげにのせる。オーブントースターで4～5分焼く。

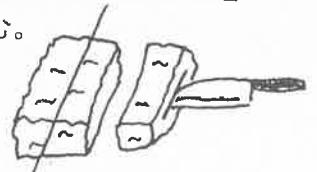


※マヨネーズの中にたまごの黄身や
玉ねぎをプラスするとさらにおいしい

◎厚あげのハムチーズサンド

1人分
厚あげ 1枚
ハム 1/2枚
スライスチーズ 1枚
しょうゆ 小さじ1

①厚あげは半分に切り、
深い切り込みを入れる。
切り込みにチーズ・ハムを
はさむ。



②フライパンを熱しフタをして
弱火で両面を焼く。



③中まで火が通ったら火を消し、しょうゆをふり入れて
からめる。半分に切る。

◎厚あげの南蛮煮

1人分
厚あげ 40g
れんこん 40g
赤唐辛子 少々
油 小さじ1
A:しょうゆ 小さじ1
みりん 小さじ2/3
出し汁 大さじ2

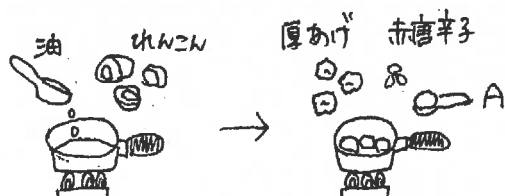
①厚あげは熱湯に通して
油抜きをし、ひと口大の
角切りにする。



②れんこんは皮をむいて
小さ目の乱切りにして
水にさらす。



③なべに油を熱してれんこんを炒める。れんこんが
すき通ったら赤唐辛子の小口切りと厚あげ・Aを
入れて水気がなくなるまで炒め煮する。



◎凍り豆腐の豚肉巻き

1人分
ひと口凍り豆腐 4個
豚もも肉うす切り 2枚
小麦粉 少々
油 小さじ1/2
A:水 1/2カップ
めんつゆ 大さじ2
(ストレート)
酒 小さじ1

①凍り豆腐は製品の表示
通りに戻し水気をしぼる。
豚肉は半分に切る。



②豚肉で凍り豆腐を巻き、小麦粉をうすくまぶす。



③フライパンに油を熱し、巻き終わりを下にして入れ、
合わせ目がしっかりひっついたら転がしながら焼く。
Aを入れて煮からめる。



副菜のレシピ

野菜・いも・海藻・きのこを主材料にしてつくる料理で、栄養素は、おもにビタミン・無機質・食物繊維です。

体の中では、おもに調子を整えたり、ほかの栄養素の働きを助けます。

おかずの 2/3 にいれよう！

生の野菜だけでなく、ゆでたり、煮たりして火をとおした野菜のおかずを1品はいれましょう。

☆野菜34～41ページ

ほうれんそう・ピーマン・かぼちゃ・なす・にんじん
さやいんげん・ブロッコリー・カリフラワー・ごぼう
れんこん・キャベツ・きゅうり・アスパラガス・コーン

☆きのこ42ページ

☆いも43～45ページ

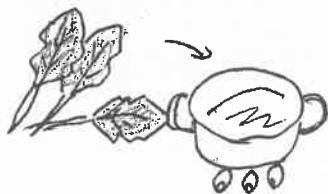
さつまいも・じゃがいも・さといも

◎ほうれん草のおひたし

2人分
ほうれん草 1/2わ
しょうゆ 大さじ1

かつお 少々

①ほうれん草はきれいに洗って熱湯でゆでる。



②ゆで上がったらずぐに水にとり、冷ます。

③よく水気をしぼり、3cmの長さに切る。しょうゆとあえかつおなどをふる。



*ほうれん草のほかに…
チゲソ菜・小松菜・白菜などでも
いいですよ!!
・すりごま、のりをふってもよい!

◎ほうれん草のソテー

2人分
ほうれん草 1/2わ
バター 小さじ1
塩・こしょう 少々

①ほうれん草はきれいに洗って、かためにゆでる。

②ゆで上がったらずぐに水にとり、冷ます。

③水気をしぼり、3~4cmの長さに切る。

④フライパンにバターを溶かし、ほうれん草を炒める。塩・こしょうで味をととのえる。



*ほうれん草といっしょに…
ベーコン・ハム・ウィンナー・たまご・ソー・にんじん
もやし・きのこなど炒めるとおいしいよ!!

◎ほうれん草のからししょうゆあえ

2人分
ほうれん草 1/2わ
A:しょうゆ 小さじ2
みりん 小さじ1
からし 小さじ1/2

①ほうれん草はきれいに洗って、かためにゆでる。

②ゆで上がったらずぐに水にとり、冷ます。

③水気をしぼり、3~4cmの長さに切る。

④ボールにAを混ぜておき、ほうれん草をくあえる。



*ほうれん草といっしょに…
れんこん・白菜・春菊
にんじんなど
入れてもOK!!

◎ほうれん草のふんわりたまご炒め

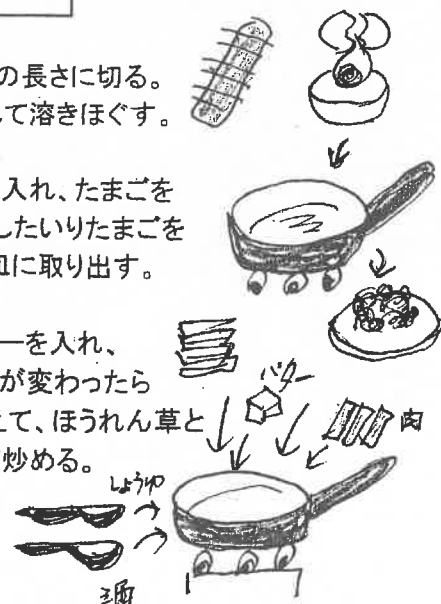
2人分
ほうれん草 1/2わ
牛肉(うす切り) 100g
たまご 1個
塩 ひとつまみ
油
バター 小さじ1
しょうゆ 小さじ2
酒 小さじ1

①ほうれん草はきれいに洗って、かためにゆでる。ゆで上がったらずぐに水にとり、冷ます。水気をしぼり、3~4cmの長さに切る。

②牛肉は3~4cmの長さに切る。たまごは塩を入れて溶きほぐす。

③フライパンに油を入れ、たまごを加えてふんわりしたいたまごを作る。いったん皿に取り出す。

④フライパンにバターを入れ、牛肉を炒める。色が変わったらしょうゆと酒を加えて、ほうれん草とたまごを合わせて炒める。



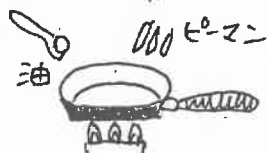
◎ピーマンのしょうゆいため

2人分
ピーマン 2ヶ
油
しょうゆ 小さじ1

①ピーマンは中の種を取って
1cmの幅に切る。



②フライパンに油をひいて
ピーマンをいためる。



③しんなりしたら、しょうゆを入れて味をからめる。

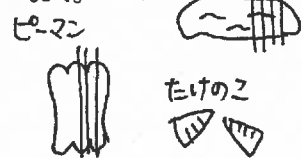


*ピーマン以外にいろんな
野菜でもできるよ！
例えば…人参、もやし、いんげんなど

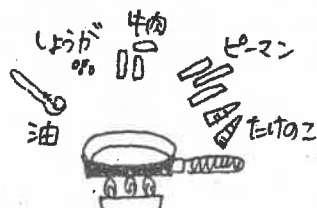
◎牛肉とピーマンのソテー

2人分
牛肉 薄切り2枚
ピーマン 2ヶ
たけのこ 30g
しょうが 少々
しょうゆ 小さじ1/2
砂糖 小さじ1
酒 小さじ2
トウバンジャン 小さじ1
油

①牛肉は、1cmぐらいに切る。
ピーマンは中の種を取って
1cmの幅に切る。たけのこは
いちよう切りにし、ゆがいて
おく。牛肉



②鍋に油を熱し、みじん切り
したしょうがを炒め、牛肉を
加え炒める。ピーマンと
たけのこを加え炒める。



③調味料を加え手早く混ぜる。



◎ピーマンのじゃこ煮

2人分
ピーマン 2ヶ
ちりめんじゃこ 大さじ1
さとう 小さじ1
しょうゆ 小さじ2
みりん 小さじ1
油

①ピーマンは中の種を
取って1cm幅に切る。



②ちりめんじゃこは熱湯をかけておく。



③鍋に油をひいて1と2をいため、
さとう、しょうゆ、みりんを入れて煮る。



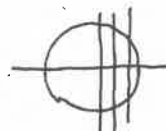
◎ピーマンとハムのソテー

2人分
ピーマン 2ヶ
ハム 2枚
油 大さじ1
塩 少々
こしょう 少々

①ピーマンは中の種を取って
1cmの幅に切る。



②ハムは半分に切り、
1cm幅に切る。



③フライパンに油をひき、
ハムとピーマンをいためる。
塩、こしょうで味をととのえる。

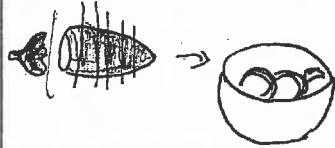


*ハムのかわりにベーコンや
ウィンナーを使ってもいいよ

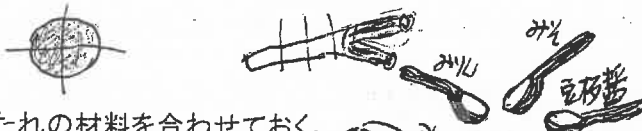
◎焼きなすの中華風

4人分
 なす 1本
 生しいたけ 2枚
 ねぎ 1/4本
 たれ
 豆板醤 少々
 みそ 小さじ1/2
 みりん 小さじ2
 湯 大さじ2

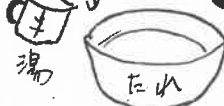
①なすはへたを切り落とし、
 1cmの輪切りにして水に
 つける。



②生しいたけは1/4に、ねぎは長さ3cmに切る。



③たれの材料を合わせておく。



④焼き網で、なす・しいたけ・
 ねぎを中火でうすく色づくまで焼く。



⑤焼き上がったら、熱いうちに③のたれにつける。

◎なすのサンドフライ

4人分
 なす 1本
 ねぎ 1/4本
 ひき肉(鶏又は豚)100g
 溶き卵 大さじ1
 みそ 大さじ1と1/2
 小麦粉・溶き卵
 パン粉・油

①なすはへたを切り落とし、
 1cmの輪切り8枚にし、
 水につける。

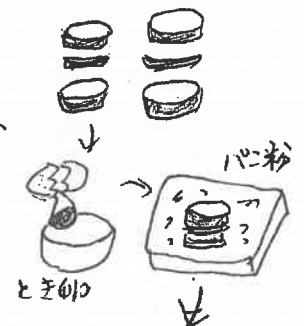


②ボールにみじん切りのねぎ・
 ひき肉・溶き卵・みそを入れ、
 ねばりが出るまで混ぜる。



③なすの水気をきれいにふいて、
 小麦粉をまぶす。

②の生地を2枚のなすではさみ、
 溶き卵・パン粉の順につける。



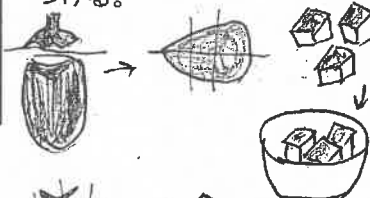
④170℃の揚げ油で2～3分揚げる。



◎なすのピザ風

4人分
 なす 1本
 トマト 1/2枚
 塩 少々
 こしょう 少々
 スライスチーズ 1枚

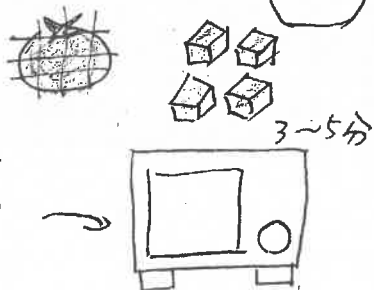
①なすはへたを切り落とし、
 1cmの角切りにして水に
 つける。



②トマトはへたをとり、
 1cmの角切りにする。



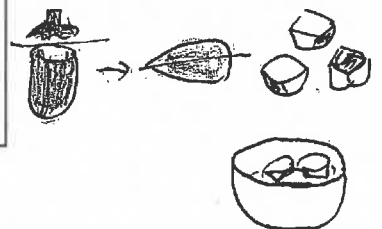
③アルミカップになすとトマトを入れ、スライスチーズを
 のせる。オーブントースターで3～5分焼く。



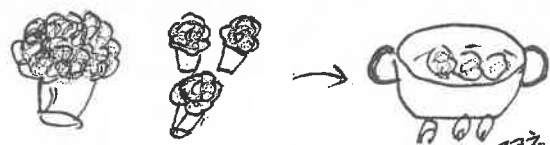
◎なすとブロッコリーのマヨネーズいため

4人分
 なす 1本
 ブロッコリー 100g
 マヨネーズ 大さじ1
 七味唐辛子 少々
 油 小さじ2

①なすはへたを切り、
 乱切りにして水につける。



②ブロッコリーは小さく切ってゆでる。



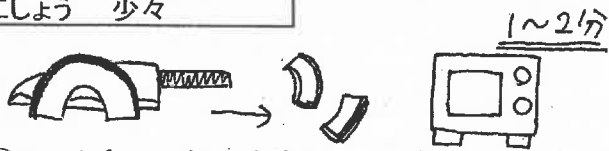
③フライパンに油を熱しなすをいためる。
 なすがしんなりしたら、ブロッコリーを
 合わせマヨネーズを加えて混ぜる。
 最後に七味唐辛子をふる。



◎かぼちゃのバター焼き

2人分
かぼちゃ 100g
バター 小さじ1
塩 少々
こしょう 少々

①かぼちゃは1cmの厚さに切る。
レンジで1～2分加熱する。



②フライパンにバターを溶かし、かぼちゃをならべて塩、こしょうをする。
弱火でこんがり両面を焼く。

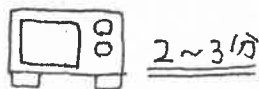
◎かぼちゃのチーズ焼き

2人分
かぼちゃ 100g
チーズ(ピザ用) 少々

①かぼちゃは一口大に切る。



②かぼちゃはレンジで2～3分加熱する。



③アルミカップに②のかぼちゃを入れ、チーズをかける。
オーブントースターで5分焼く。



◎かぼちゃの牛肉焼き

2人分
牛肉うす切り 100g
かぼちゃ 100g
塩・こしょう 少々
しょうゆ 小さじ2
みりん 小さじ2
油

①かぼちゃはくし形に切り、レンジで2～2分30秒加熱する。



②牛肉を広げ塩・こしょうし、かぼちゃを巻く。



③フライパンに油を熱し、焼く。
みりん、しょうゆを加え少し煮る。



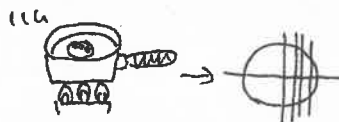
◎かぼちゃサラダ

2人分
かぼちゃ 100g
きゅうり 1/2本
ハム 1枚
マヨネーズ 大さじ1

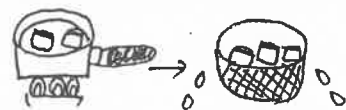
①かぼちゃは5mmの厚さに切る。



②ハムはゆでてからせん切りにする。
たまねぎ、きゅうりもせん切りにする。



③かぼちゃをゆでてザルに上げてさます。



④かぼちゃ、たまねぎ、ハムをあえる。



*マヨネーズは小袋や小さい容器に入れて行き食べる直前にかけよう



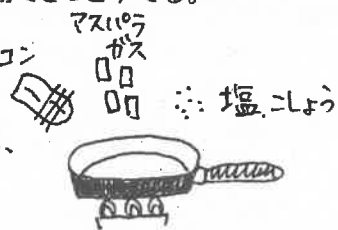
◎アスパラとベーコンのいためもの

2人分
グリーンアスパラガス 3本
ベーコン 1枚
塩・こしょう 少々

①アスパラガスは根元のかたいところを切り落とし、3cmの長さに切る。
熱湯でさっとゆでる。



②ベーコンを1cm幅に切り、フライパンで弱火で炒める。
ベーコンのあぶらが出てきたら、アスパラガスを入れて炒める。
塩・こしょうで味をととのえる。

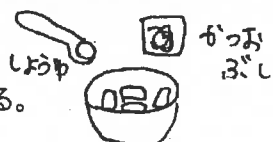


◎アスパラのおかかあえ

2人分
グリーンアスパラガス 3本
かつおぶし 少々
しょうゆ 小さじ1

①アスパラガスは根元のかたいところを切り落とし、4cmの長さに切る。
熱湯でさっとゆでる。

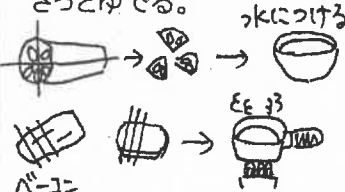
②ゆであがったアスパラガスにしょうゆ、かつおぶしとしょうゆをかける。



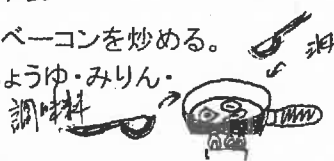
◎れんこんとベーコンの炒め煮

4人分
れんこん 3cm
ベーコン 1枚
こんにゃく 1/5丁
油
しょうゆ 小さじ1
みりん 小さじ1
塩・こしょう 少々

①れんこんは皮をむき、
うす切りにして水につける。
ベーコンは1cmの幅に切る。
こんにゃくはうす切りにして
さっとゆでる。



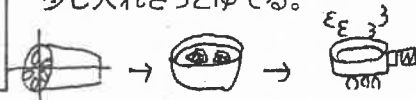
②フライパンに油をひいて、ベーコンを炒める。
その他の材料も炒めて、しょうゆ・みりん・
塩・こしょうをからめる。



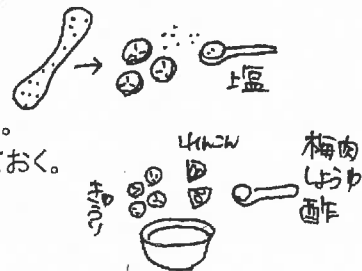
◎れんこんの梅肉あえ

4人分
れんこん 3cm
きゅうり 1/2本
梅干 2個
しょうゆ 少々
酢 少々

①れんこんは皮をむき、
うす切りにして水に
つける。湯に酢を
少し入れさっとゆでる。



②きゅうりはうす切りにして
塩を少しかける。
しんなりしたら水気をしぼる。
梅干はたねを取り、つぶしておく。



③材料を全部あえる。

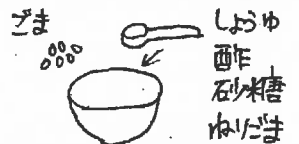
◎ブロッコリーのごまだれ

4人分
ブロッコリー 120g
ごまだれ
白ごま 小さじ1
しょうゆ 小さじ1
酢 小さじ2/3
砂糖 小さじ1/3
ねりごま 小さじ1/3

①ブロッコリーは小さく切って
ゆでる。



②ごまだれの調味料を
ボールに入れ、よく混ぜる。



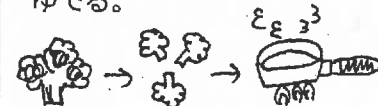
③ごまだれのボールに
ブロッコリーを入れあえる。

*あえる前にブロッコリーの水気はしっかりふき取ろう！

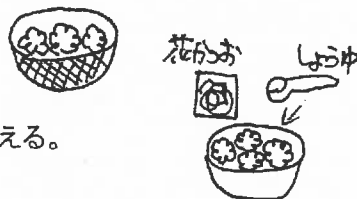
◎ブロッコリーのおかかあえ

4人分
ブロッコリー 120g
花かつお 1/2袋
しょうゆ 少々

①ブロッコリーは小さく切って
ゆでる。



②ザルにあげて冷ます。



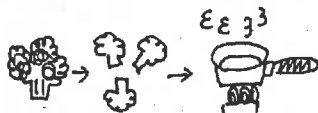
③花かつおとしょうゆであえる。

*ブロッコリーはゆでた後水につけないでね。
水につけると水っぽくなりおいしくないよ。

◎いかとカリフラワーのソテー

2人分
いか 50g
カリフラワー 30g
油
塩・こしょう 少々

①カリフラワーは小さく切りゆでる。



②いかは2cmの幅に切る。



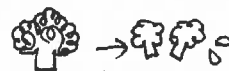
③フライパンに油を熱しいかを炒める。
火が通ったらカリフラワーを入れ、
塩・こしょうで味をととのえる。



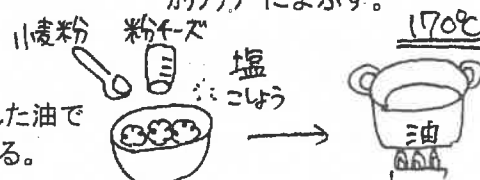
◎カリフラワーのチーズあげ

2人分
カリフラワー 100g
小麦粉 大さじ2
粉チーズ 小さじ1
塩・こしょう 少々
油

①カリフラワーは小さく切って
洗い、よく水気を切る。



②ボールに小麦粉・粉チーズ・
塩・こしょうを混ぜておき
カリフラワーにまぶす。



③170℃に熱した油で
2～3分あげる。

*カリフラワーの水気はよくふきとること!!
あげた時に油がはねて危ない!!

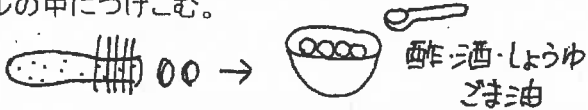
◎たたききゅうり

4人分	
きゅうり	1本
外 酢	小さじ2
酒	小さじ2
しょうゆ	大さじ2
ごま油	大さじ1/2

- ①きゅうりはすりこぎで表面をたたく。
(味がしみこみやすくなる)



- ②きゅうりは大きめの輪切りに切って、外の中につけこむ。

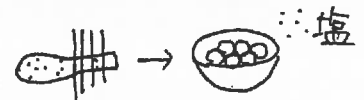


*外の中にごま・赤とうがらし・みじん切りのねぎを入れてもおいしいですよ。

◎きゅうりの酢の物

4人分	
きゅうり	1本
塩	小さじ1/2
わかめ(塩蔵)	3g
砂糖	大さじ1/2
塩	ひとつまみ
酢	小さじ2
しょうゆ	小さじ1/2

- ①きゅうりはうす切りにして塩をまぶす。しんなりしたら水気をしっかりしぼる。



- ②わかめは水洗いし、小さく切ってさっとゆで、水にとる。

- ③ボールに調味料を入れ、よくかき混ぜて砂糖を溶かす。

- ④わかめの水気をよく切り、きゅうりとともに調味料であえる。

◎コーンと桜えびのお焼き

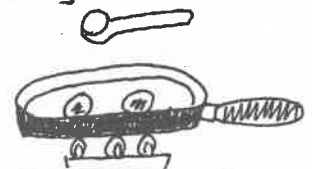
4人分	
コーン	1カップ (冷凍または缶詰)
ねぎ	3本
桜えび	大さじ4
たまご	1個
小麦粉	大さじ3
塩	ひとつまみ
油	

- ①冷凍のコーン…熱湯でさっとゆでる。
缶詰のコーン…ザルにとって水気を切る。

- ②ボールに材料を入れよく混ぜる。



- ③フライパンに油をひき、②の生地をスプーンで丸く平らに入れる。
中火で両面をカリッと焼く。



◎コーンと枝豆のかきあげ

4人分	
コーン	1カップ (冷凍または缶詰)
枝豆	60g (冷凍でもよい)
ちりめんじゃこ	大さじ3
たまご	1個
小麦粉	1カップ
塩	ひとつまみ
油	

- ①冷凍のコーン・枝豆…熱湯でさっとゆでる。
缶詰のコーン…ザルにとって水気を切る。
生の枝豆…熱湯でゆでてからサヤから出しうす皮をむく。

- ②ボールにコーン・枝豆・ちりめんじゃこを入れ、小麦粉大さじ2を加えて全体を混ぜる。

- ③別のボールにたまごを割り、冷水1カップを加えて混ぜる。
残りの小麦粉を加えてサックリ混ぜ、②の材料を加えて合わせる。

- ④180℃に熱した油に3の生地をスプーンですくって入れ、カリッとあげる。



◎さやいんげんのふくめ煮

2人分
さやいんげん 60g
だし汁 1カップ
さとう 大さじ2
みりん 大さじ1
うす口しょうゆ 大さじ1

①さやいんげんの筋をとって、切る。



②なべに調味料を入れて煮立てる。



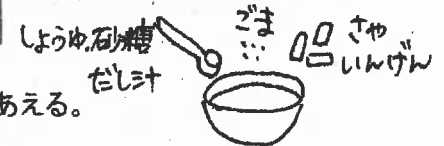
③いんげんを入れて煮ふくめる。

◎さやいんげんのごまあえ

2人分
さやいんげん 60g
ごま 小さじ1
しょうゆ 小さじ2/3
砂糖 ひとつまみ
出し汁 小さじ2/3

①さやいんげんの筋をとって切り、熱湯でさっとゆでる。

②ごまをいってすり鉢でする。調味料と合わせる。



③さやいんげんを入れてあえる。

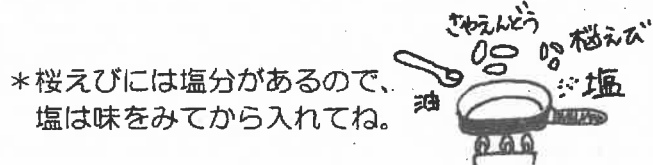
*すりごまを使うと手軽です！

◎さやえんどうのソテー

2人分
さやえんどう 80g
桜えび 5g
油 小さじ1
塩 ひとつまみ

①さやえんどうの筋をとって切る。

②フライパンに油を熱し、さやえんどうと桜えびを炒める。塩で味をととのえる。



*桜えびには塩分があるので、塩は味をみてから入れてね。

◎さやえんどうのたまごとじ

2人分
さやえんどう 80g
たまご 1個
出し汁 大さじ2
砂糖 小さじ1
塩 ひとつまみ

①さやえんどうの筋をとり、さっとゆでる。

②調味料をなべに入れ、さやえんどうを煮る。

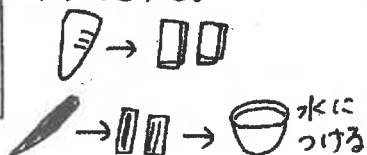


③溶いたたまごを加え、混ぜながら汁がなくなるまで煮る。

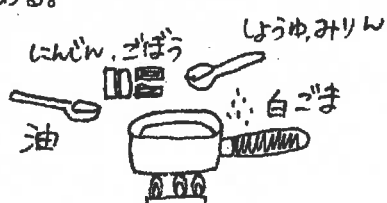
◎きんぴらごぼう

2人分
ごぼう 1/3本
にんじん 1/5本
しょうゆ 小さじ2
砂糖 小さじ2
みりん 小さじ2
白ごま 少々
油

①ごぼうとにんじんは5mm幅の短冊切りにする。(ささがきでもよい)ごぼうは水につけてアクぬきする。



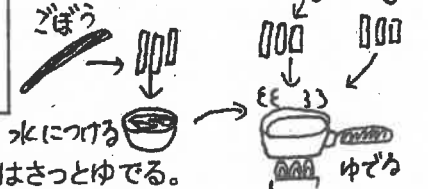
②なべに油をひいてごぼうとにんじんを炒める。調味料を入れて煮つめる。最後に白ごまをふる。



◎ごぼうサラダ

2人分
ごぼう 1/3本
にんじん 1/5本
きゅうり 1/2本
ハム 1枚
酢・砂糖 少々
マヨネーズ 大さじ1

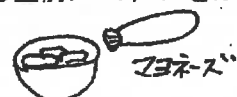
①ごぼう・にんじん・きゅうり・ハムはせん切りする。ごぼうは水につけてアクぬきする。



②ごぼう・にんじん・ハムはさっとゆでる。きゅうりは少し塩をふり、しんなりしたら水気をしぼる。

③ごぼうがゆで上がったら熱いうちに酢と砂糖を少しかけておく。

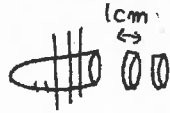
④材料をあえる。食べる直前にマヨネーズをかける。



◎にんじんのグラッセ

4人分
にんじん 1/2本
さとう 小さじ1
バター 2cm角
(又はマーガリン)
塩 少々

①にんじんは皮をむいて、
1cmくらいの輪切りにする。



②なべに①のにんじん・バター・さとう・塩を入れ、ひたひたになるくらいの水を入れ、15分くらい煮る。



*電子レンジで簡単に!!
耐熱性の容器に全部の材料を入れて
ラップする。レンジで4分加熱する。

◎にんじんのごま油いため

4人分
にんじん 1/2本
みりん 大さじ1/2
しょうゆ 小さじ1/2
ごま油 大さじ1
ごま 小さじ1

①にんじんは皮をむいて、
5cmの長さにせん切りする。



②フライパンにごま油を入れ熱し、
①のにんじんをいためる。

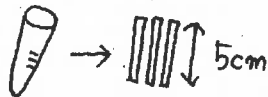
しんなりしたらみりん・しょうゆを加え、
さいごにごまをふる。



◎にんじんのたらこいり

4人分
にんじん 1/2本
たらこ 1/4腹
酒 大さじ1
みりん 大さじ1/2
しょうゆ 小さじ1/2
油 大さじ1

①にんじんは皮をむいて、
5cmの長さにせん切りする。



②たらこはうす皮をむき、酒をふりかけほぐしておく。

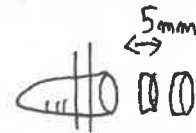
③なべに油をひき、①のにんじんをいため、しんなりしたら
しょうゆ・みりん・②のたらこを加えていりつける。

*にんじんを糸こんにゃくに代えても
おいしい!! 糸こんにゃくは、ゆがいてから
いためてね

◎にんじんの煮物

4人分
にんじん 1/2本
さとう 小さじ2
しょうゆ 大さじ1
みりん 大さじ1
水又はだし汁 1カップ

①にんじんは皮をむき、
5mmの輪切りにする。



②なべに水(又はだし汁)とにんじんを入れて
火にかける。やわらかくなったら調味料を
加えて汁気がなくなるまで煮る。



*にんじんだけではなく、
たけのこ・干しいたけ・ごぼう・
里芋などを使ってもいいね

◎キャベツとコーンのソテー

4人分
キャベツ 2枚
ベーコン 1枚
コーン(冷凍) 大さじ1
塩・こしょう 少々
油

①キャベツは短冊切り、
ベーコンは1cmぐらいに切る。
キャベツ ベーコン

②フライパンに油を熱し
ベーコンをよく炒める。
キャベツとコーンを加え炒め、
塩・こしょうで味付けする。



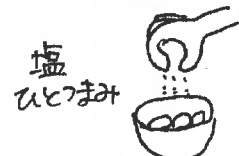
◎キャベツの即席づけ

4人分
キャベツ 3枚
塩 ひとつまみ

①キャベツはせん切りに
する。



②塩をまぶしてしんなり
するまでもむ。



*キャベツだけでなくいろいろな野菜で試してみよう!!
前の晩に残った野菜を利用するといいですね。

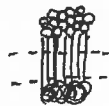
◎えのきだけの炒め煮

2人分	
ベーコン	1枚
えのきだけ	1袋
しょうが汁	少々
しょうゆ	小さじ2
油	少々

①ベーコンはせん切りにする。



えのきだけは根元を切り落とし、2つに切る。



②フライパンに油を熱し、ベーコンを炒める。えのきだけを加えて炒め、しょうが汁としょうゆを入れ、汁気がなくなるまでよく炒める。



* しめじ・生しいたけ・まいたけなど他のきのこでもGOOD!!

◎えのきだけと糸こんにゃくの炒り煮

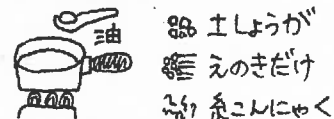
2人分	
えのきだけ	1/2袋
糸こんにゃく	100g
土しょうが	少々
しょうゆ	小さじ2
酒	小さじ1
油	少々

①糸こんにゃくは熱湯でゆで、水気を切り適当な長さに切る。

②えのきだけは根元を切り落とす。土しょうがはみじん切りにする。



③なべに油を熱し、土しょうが・えのきだけ・糸こんにゃくを炒める。



④分量の酒をふりかけてから、しょうゆを加えて手早くかきまぜながら炒り煮する。



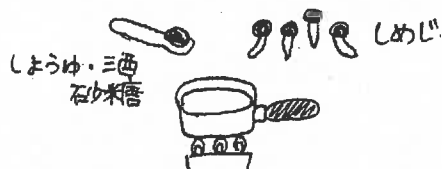
◎しめじのつくだ煮

4人分	
しめじ	200g
しょうゆ	大さじ2
酒	大さじ2
砂糖	小さじ1~2

①しめじは石づきを切りバラバラにしておく。



②なべに調味料を入れ煮立てる。しめじを加える。弱火にして時々かき混ぜながら煮込む。



③煮汁が半分くらいになったら味をみる。必要に応じて調味料を足す。汁気がなくなるまで煮つめる。

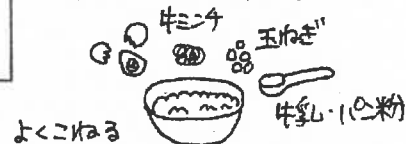
◎マッシュルームのひき肉づめ

2人分	
ハンバーグの生地	
牛ミンチ	40g
たまねぎ	20g
パン粉	大さじ1/2
牛乳	大さじ1/2
溶きたまご	小さじ2
マッシュルーム	大4個
パン粉	
小麦粉	
バター	

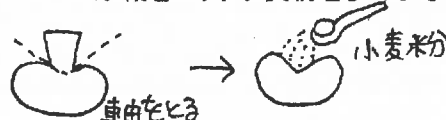
①パン粉と牛乳を混ぜておく。

たまねぎをみじん切りする。

②ボールにハンバーグの材料を全部入れ、よくこねる。



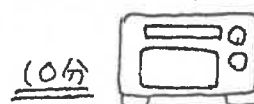
③マッシュルームは軸をとり、小麦粉を少しまぶす。



④ハンバーグの生地をマッシュルームにつめ、上からパン粉をふる。溶かしバターを全体にぬる。



⑤オーブントースターで10分焼く。



◎マスタードポテトサラダ

1人分
じゃがいも 小1個(80g)
きゅうり 2cm
たまねぎ 小さじ1
(みじん切り)
粒マスタード 小さじ1/4
油・酢 各小さじ1/2
塩・こしょう 少々

①じゃがいもは皮つきのまま洗い、水がついたままラップに包み、電子レンジで2分から3分加熱し、そのまま3分ぐらいおく。



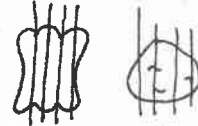
②皮を除いてあらくつぶす。きゅうりはうす切りたまねぎはあらくみじん切りにする。

③調味料を混ぜ合わせ、材料を加えあえる。

◎じゃがいもの酢いため

1人分
じゃがいも 1/2個
赤ピーマン 1/2個
A: 酢・水 各小さじ1
砂糖 小さじ1/3
塩 少々

①じゃがいもは太いせん切りにして水にさらす。ピーマンは種とヘタをとり太いせん切りにする。



②フライパンに油を熱し、水気を切ったじゃがいもとピーマンを炒める。じゃがいもに火が通ったら、Aを加えてさっと炒める。



◎じゃがいものチーズ入りピカタ

1人分
じゃがいも 小1個(80g)
サラダ油 小さじ1/2
卵 1個
粉チーズ 大さじ1

①じゃがいもは皮をむいて5mmの輪切りにする。ラップに包んで電子レンジで2分30秒加熱する。



②卵を割りほぐし、粉チーズを混ぜる。



③じゃがいもの水気をふいて、②をつけて油を引いたフライパンで両面焼く。



◎じゃがいもの染め煮

1人分
じゃがいも 小1個(80g)
出し汁 大さじ1
しょうゆ 小さじ1/2

①じゃがいもは皮をむいてひと口大に切り水にさらす。



②なべにたっぷりの水を入れ、やわらかくなるまでじゃがいもをゆでて、湯を捨てる。

③②のなべに出し汁としょうゆを加え、弱火にかけてなべをゆすりながら味をからめて汁気をとばす。



◎畑の肉だんご

4人分
じゃがいも 1個
とうふ 1丁
おろししょうが 小さじ1
しょうゆ 大さじ1
小麦粉 大さじ5
青じそ 5枚
油

①とうふはペーパータオルに包んで水切りしておく。青じそはきざんでおく。



②とうふをボールに入れ細かくつぶす。じゃがいもをすりおろし加え、材料を全部混ぜる。

③スプーンですくってひと口大にまとめて、油で揚げる。



◎じゃがいもとコーンのサラダ

1人分
じゃがいも 小1個(80g)
塩・こしょう 少々
ホールコーン 大さじ3
(冷凍または缶詰)
マヨネーズ 大さじ1/2

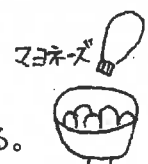
①じゃがいもは皮つきのまま洗い、水がついたままラップに包み、電子レンジで3分加熱する。冷凍のコーンはさっと湯通しする。



②皮をむいて1cmのさいの目に切り、熱いうちに塩・こしょうする。



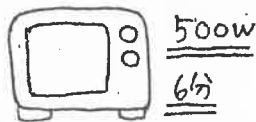
③②がさめたら、コーンを加えマヨネーズであえる。



◎里いものたつたあげ

1人分	
里いも	3個
A:しょうゆ	小さじ2
みりん	小さじ2
酒	小さじ2
しょうが汁	少々
片栗粉・油	

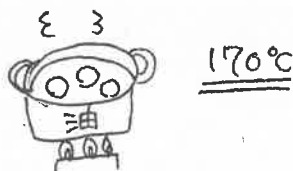
①里いもはラップしてレンジで6分加熱する。



②皮をむいてAにつける。



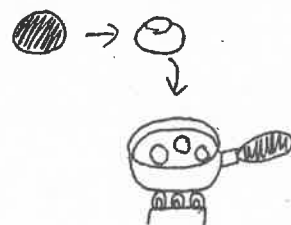
③水気をよくふき、うすく片栗粉をまぶす。170℃の油で色よく揚げる。



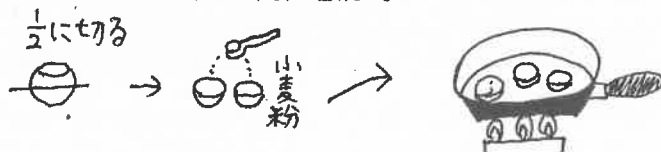
◎里いもの練りみそかけ

1人分	
里いも	60g
小麦粉	小さじ1
油	小さじ1/2
A:みそ	小さじ1
砂糖	小さじ1/2
出し汁	大さじ1/2

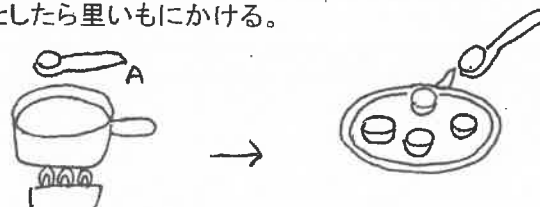
①里いもは皮をむきやわらかくゆでる。



②半分に切って水気をふき、小麦粉をうすくまぶす。フライパンに油を熱し、両面を焼く。



③なべにAを入れて弱火にかける。トロツとしたら里いもにかける。



◎里いもの鶏そぼろ煮

1人分	
里いも(冷凍)	4個
グリーンピース(冷凍)	大さじ1
鶏ひき肉	30g
きざみしょうが	少々
サラダ油	小さじ1/2
砂糖	小さじ1
みりん	小さじ2
しょうゆ	小さじ2

①鶏肉としょうがを入れ、バラバラになるまで炒める。

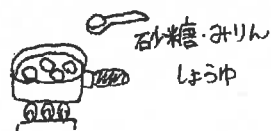


②水3/4カップ・里いも・グリーンピースを凍ったまま入れる。

落しぶたをして2~3分弱火で煮る。(アルミはくでもよい)



③しょうゆを加えて、里いもがやわらかくなるまで煮る。



◎里いものごまみそ煮

1人分	
里いも(冷凍)	3個
A:出し汁	カップ1/2
砂糖	小さじ1
酒	小さじ1
みそ	小さじ2
みりん	小さじ1
すりごま	小さじ1

①なべにAを煮立てて里いもを入れ7~8分やわらかく煮る。



②みりんとみそを溶いて入れ、さらに2~3分煮る。最後にごまをふる。

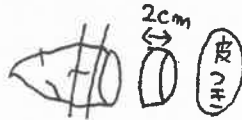


*みそにはから口とあま口があります。味により、みりんの量は加減しましょう。

◎さつまいものレモン煮

1人分
さつまいも 80g
砂糖 大さじ1弱
塩 少々
レモン輪切り 1枚
水 1/2カップ

①さつまいもは2cmの輪切りにし、水にさらす。



②なべに材料を入れ、汁がなくなるまで煮る。



◎さつまいもとリンゴの甘煮

1人分
さつまいも 50g
りんご 25g
砂糖 小さじ2
バター 小さじ1
レーズン 5g

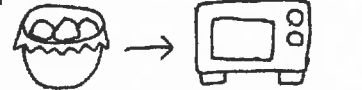
①さつまいもは皮をむき、5mmの輪切りにして水にさらす。



②りんごは5mmの厚さにいちよう切りする。



③耐熱容器に材料と水50mlを入れ、ラップをして電子レンジで3分間加熱する。



◎さつまいもの金平

1人分
さつまいも 65g
油 小さじ1
めんつゆ 小さじ1
水 小さじ1
みりん 小さじ1

①さつまいもは皮つきのまま3mm角の棒状に切り水にさらす。



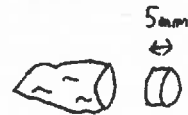
②水気をよくふいて、油で炒める。色が変わったら、調味料を入れ、汁気がなくなるまで炒りつける。



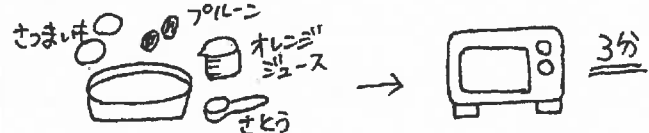
◎さつまいものオレンジジュース煮

1人分
さつまいも 65g
プルーン 2個
オレンジジュース 大さじ2
水 大さじ2
砂糖 小さじ1

①さつまいもは皮つきのまま5mmの輪切りにして水にさらす。



②耐熱容器に材料を入れ、ラップをして電子レンジで3分間加熱する。



◎チーズいも

1人分
じゃがいも 小1個(80g)
粉チーズ 大さじ1
パセリ 少々

①じゃがいもは皮をむいてひと口大に切り水にさらす。パセリはみじん切りにする。



②なべにじゃがいもとひたひたの水を入れる。ふたをしてやわらかくなるまで煮る。



③やわらかくなったらふたを取り水気をとばす。火を止めて粉チーズとパセリを混ぜる。

◎カレー風味粉ふきいも

1人分
じゃがいも 小1個(80g)
グリーンピース(冷凍) 大さじ1
カレー粉・塩 少々

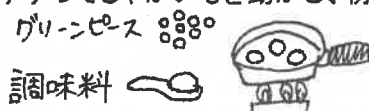
①じゃがいもは皮をむいてひと口大に切り水にさらす。



②なべにたっぷりの水を入れ、やわらかくなるまでじゃがいもをゆでて、湯を捨てる。



③②にグリーンピースとカレー粉・塩を入れ、弱火にかける。なべをゆすってじゃがいもを動かし、粉をふかせる。



●三色そばべんとう

きゅうりのそくせきづけ

さつまいもの甘煮

いかときゅうり
のすのもの

えびそば

肉そば

卵そば



●からあげべんとう

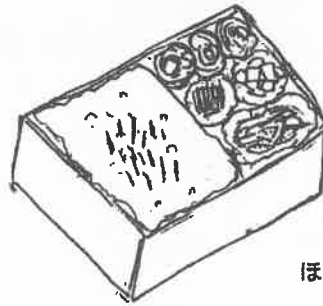
鶏肉のからあげ

ポテトサラダ
(じゃがいも・きゅうり)
マヨネーズ

きんぴら
(ごぼう・たけのこ
にんじん)

ほうれんそうのごまあえ

じゃこの佃煮



●おにぎりべんとう

おにぎり
ゴマ
のり

ツナ入り卵焼き
(卵・ツナ・青ねぎ)

ほうれんそうとコーン
のソテー

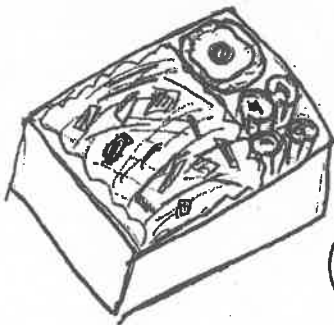
筑前煮
(鶏肉・ごぼう・にんじん
れんこん・たけのこ・こんにゃく)

●焼きそばべんとう

卵のカップ焼き
(卵・ほうれんそう)

えびシューマイ

焼きそば
(ぶたにく・きやべつ
たまねぎ・ピーマン
にんじん)



●肉巻きべんとう

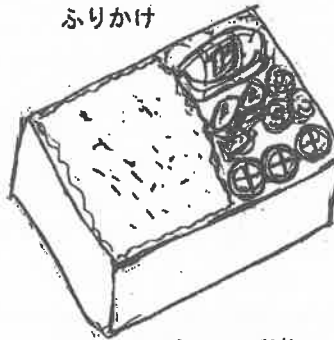
ふりかけ

さけのマヨネーズやき
(さけ・マヨネーズ
たまねぎ・パセリ)

ブロッコリーのしおゆで

牛肉のやさい巻き
(牛肉・にんじん
さやいんげん)

かぼちゃの煮物



●サンドイッチべんとう

ツナサンド

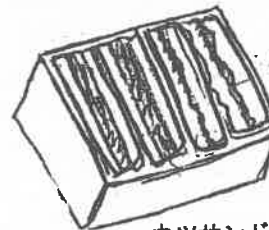
ゆで卵

アスパラガス

ラディッシュ

フルーツサラダ
(きゅうり
みかん
りんご
マヨネーズ)

カツサンド



●焼魚べんとう

魚のつけやき

こふきいも

やさしいため
(ぶたにく・きやべつ
にんじん・ピーマン)

かきあげ
えび
(ミックスベジタブル)

五目ごはん
(鶏肉
ごぼう
にんじん
油揚げ
ちくわ)



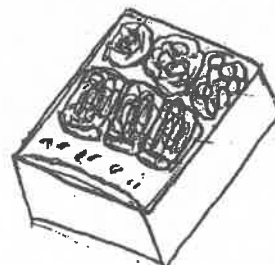
●カツどんべんとう

ほうれんそうのごまあえ

ひじきのにももの
(ひじき・油揚げ
にんじん・こんにゃく)

金時豆の甘煮

カツどん
(トンカツ・卵
たまねぎ・グリーンピース)



●えびフライべんとう



えびフライ
タルタルソース
フライドポテト
ゆで卵
ハムとほうれんそう
のソテー

うめぼし

●肉じゃがべんとう



肉じゃが
さやいんげんのごま和え
ハムとチンゲンサイのソテー
だし巻き卵

●鶏のてり焼きべんとう



いためもの
(卵・かまぼこ・わかめ)
ブルーン
チンゲンサイとしめじの
あえ物
紅しょうが
鶏のてりやき

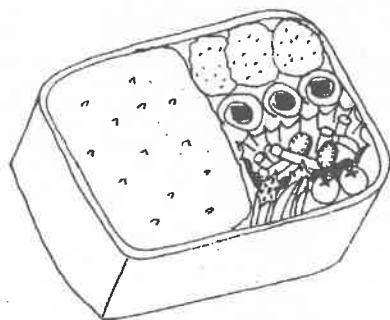
●焼魚べんとう



焼魚
かぶの塩ゆで
卵焼き
こんにゃくのソテー
プチトマト

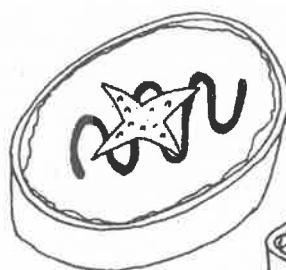
なめたけ

●コロッケべんとう



コロッケ
豚肉のチーズ巻き焼き
マカロニサラダ
(マカロニ・きゅうり)
プチトマト
おくらのおかか和え

●オムライスべんとう



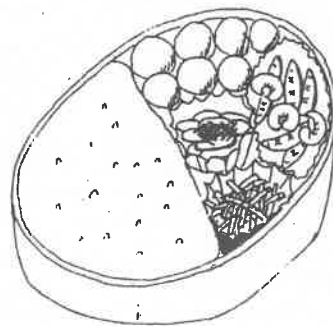
オムライス

やさいサラダ
(キャベツ・きゅうり)
ブロッコリー
プチトマト



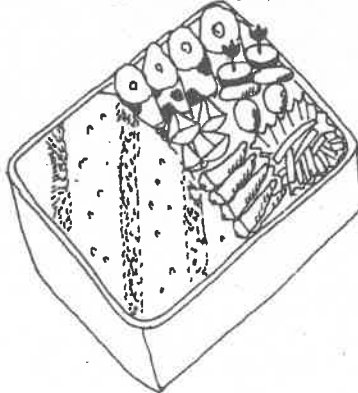
マヨネーズ

●肉ボールべんとう



肉ボール
えびとさやえんどうの
炒めもの
じゃがいものチーズのせ
オープン焼き
にんじんとたらこの
炒めもの

●お花見べんとう



ちくわの天ぷら
きゅうり
ソーセージ } のくしざし
うずら卵 }
にんじんの甘煮
じゃがいもとピーマンの
ソテー

ししどうの塩いため
さけフレーク

1日にこれだけは食べましょう

中学生の食品構成

はたらき	6つの基礎食品群	中学生	食品例	多く含まれる栄養素
からだをつくる食品 血液・筋肉・内臓・骨などのからだの組織をつくる。	1群	魚・肉	150g～200g 牛肉、魚、いか、えび、かまぼこ、ちくわ、豚肉、ハム、ソーセージ	たんぱく質
		卵	50g (1個) 鶏卵、うずら卵	
		豆類	100g (豆腐1/3丁) 大豆、豆腐、納豆、厚揚げ、みそ	
	2群	牛乳・乳製品	400g (牛乳2本) 牛乳、チーズ、ヨーグルト、スキムミルク	カルシウム たんぱく質
		海藻 小魚	1g 30g わかめ、のり、ひじき、こんぶ、しらすぼし、にぼし	
赤色 からだの調子を整える食品 他の栄養の吸収を助けたり、病気に対する抵抗力をつける。	3群	緑黄色野菜	100g にんじん、ほうれんそう、こまつな、にら、かぼちゃ、ブロッコリー、トマト	カロテン ビタミンC 無機質
	4群	その他の野菜	400g まきべつ、だいこん、はくさい、たまねぎ、さやうり、もやし、レタス	ビタミンC 無機質
		くだもの		
熱や力のもとになる食品 からだを動かす力、体温を保ち時には脂肪として貯えられる。	5群	穀類	350g～400g (ごはん茶わん約5杯) ごはん、パン、うどん、そば、スパゲッティ、小麦粉	炭水化物
		いも類	60g じゃがいも、さつまいも、さといも	
		砂糖	20g さとう、ジャム、お菓子	
	6群	油脂類	20g サラダ油、バター、マーガリン、マヨネーズ、ドレッシング	脂質
黄色				