

桜えびの炊き込みご飯（主食）

材料 4 人分

| | |
|---------|---------|
| ・米 | 2 合 |
| ・水 | 適量 |
| ・スキムミルク | 大さじ 4 |
| ・桜海老 | 8g |
| ・塩 | 小さじ 1/4 |
| ・白ごま | 小さじ 1 |
| ・青しそ | |



栄養価（1 人分）

エネルギー：298kcal

たんぱく質：8.1g

脂 質：1.1g

カルシウム：118 mg

食塩相当量：0.5g

【作り方】

（下準備）

- ・桜海老をフライパンで炒る。
- ・しそを千切りにする。

①米を手早く洗い、水で溶いたスキムミルクを加え、目盛りよりも少し多く水を入れる。

②炒った桜海老を炊飯器に入れて炊く。

③炊き上がったらざっくりと混ぜ、器に盛りつける。

④塩を振り、白ごま、しそを散らす。



さつまいもご飯 (主食)

材料 4 人分

| | |
|--------|---------|
| ・米 | 2 合 |
| ・塩 | 小さじ 2/3 |
| ・しょうゆ | 大さじ 2/3 |
| ・酒 | 大さじ 1/2 |
| ・さつまいも | 120g |
| ・ごま | 少々 |



栄養価 (1 人分)

| | |
|-------|-----------|
| エネルギー | : 311kcal |
| たんぱく質 | : 5.2g |
| 脂 質 | : 0.8g |
| カルシウム | : 17.8 mg |
| 食塩相当量 | : 1.3g |

【作り方】

(下準備)

- ・米を研ぐ。
- ・さつまいもはよく洗って 1 口大に切り、水にさらす。

- ①米に少し控えめの水、さつまいも、水を入れて炊く。
- ②炊けたら盛りつけてごまをふる。

鯔のトマトソース煮（主菜）

材料 4 人分

| | |
|-----------|-----------|
| ・あじ | 中 4 尾 |
| ・塩 | 小さじ 1/4g |
| ・こしょう | 少々 |
| ・小麦粉 | 大さじ 1 弱 |
| ・オリーブオイル | 大さじ 1 弱 |
| 【トマトソース】 | |
| ・トマト | 240g |
| ・にんにく | 1 かけ |
| ・玉ねぎ | 60g |
| ・マッシュルーム缶 | 40g |
| ・オリーブオイル | 大さじ 1/2 |
| ・トマトケチャップ | 大さじ 1・1/2 |
| ・塩 | 小さじ 1/4 |
| ・こしょう | 少々 |
| ・パセリ | 6g |



栄養価（1 人分）

| | |
|-------|-----------|
| エネルギー | : 160kcal |
| たんぱく質 | : 13.9g |
| 脂 質 | : 7.3g |
| カルシウム | : 28 mg |
| 食塩相当量 | : 1.1g |

【作り方】

（下準備）

- ・トマトは湯むきをしてざく切りにする。
- ・ニンニク、玉ねぎをみじん切りにする。
- ・マッシュルームはスライスしておく。

- ①魚に塩、こしょうをして小麦粉をまぶし、オリーブオイルをひいたフライパンでムニエルにする。
- ②別の鍋にオリーブオイルをひき、にんにく、玉ねぎを炒める。
- ③マッシュルームとトマトを加えて煮る。
- ④ケチャップ、塩、こしょうで味付けをする。
- ⑤ムニエルの鍋に④のトマトソースを加えて煮る。
- ⑥器に盛り、パセリを添える。

かんたん洋風おから（主菜）

材料 4 人分

| | |
|-------|-----------|
| ・おから | 160g |
| ・ベーコン | 40g |
| ・玉ねぎ | 120g |
| ・しめじ | 120g |
| ・人参 | 40g |
| ・牛乳 | 400ml |
| ・塩 | 小さじ 1/2 弱 |
| ・こしょう | 少々 |

お好みで

| | |
|--------|----|
| ・黒こしょう | 少々 |
|--------|----|



栄養価（1 人分）

| | |
|-------|----------|
| エネルギー | ：174kcal |
| たんぱく質 | ：8.3g |
| 脂 質 | ：9.5g |
| カルシウム | ：157 mg |
| 食塩相当量 | ：0.9g |

【作り方】

（下準備）

- ・ベーコン、玉ねぎ、しめじ、人参を粗みじんにする。

- ①フライパンを熱し、ベーコン、野菜、しめじの順に焦げないように炒める。
- ②おからを加えて軽く炒めたら牛乳を加える。
- ③塩、こしょうを入れ、ひと煮たちさせたら弱火にし、混ぜながら煮る。
- ④水分がなくなったら器に盛りつけ、お好みで黒こしょうをふる。

★量を減らして「副菜」にしてもよいでしょう。

鮭のムニエル タルタルソース（主菜）

材料 4 人分

| | |
|------------|-------|
| ・生鮭 | 4 切れ |
| ・塩 | 1 つまみ |
| ・こしょう | 少々 |
| ・小麦粉 | 大さじ 1 |
| ・バター | 12g |
| ・レタス | 2 枚 |
| ・ミニトマト | 4 個 |
| 【タルタルソース】 | |
| ・プレーンヨーグルト | 100g |
| ・ゆで卵 | 1 個 |
| ・玉ねぎ | 60g |
| ・マヨネーズ | 30g |
| ・塩 | 1g |



栄養価（1 人分）

| | |
|-------|----------|
| エネルギー | ：222kcal |
| たんぱく質 | ：18.9g |
| 脂 質 | ：13.1g |
| カルシウム | ：58 mg |
| 食塩相当量 | ：1g |

【作り方】

（下準備）

- ・ヨーグルトを 1 時間程度水切りする。
- ・玉ねぎをみじん切りにし、水にさらす。
- ・ミニトマトを半分に切る。

- ①鮭に塩 1 つまみ、こしょう少々ふり、小麦粉をまぶす。
- ②フライパンにバターを溶かし、鮭の両面を焼く。
- ③ゆで卵を粗く刻み、玉ねぎの水気をしっかり切り、【タルタルソース】の調味料を混ぜ合わせてソースを作る。
- ④焼きあがった鮭にタルタルソースをかけ、付け合わせのレタスとミニトマトを盛る。

塩さばのマリネ (主菜)

材料 4 人分

| | |
|-------|---------------|
| ・塩さば | 200g |
| ・玉ねぎ | 80g |
| ・トマト | 120g (中 1 個) |
| ・青じそ | 4 枚 |
| ・レモン汁 | 1 個分 (約 40ml) |
| ・こしょう | 少々 |



栄養価 (1 人分)

| | |
|---------------|-------------|
| エネルギー：162kcal | たんぱく質：13.6g |
| 脂 質：38.6g | カルシウム：22 mg |
| 食塩相当量：0.9g | |

【作り方】

(下準備)

- ・塩さばを 1 人 2 切れになるように切り、2 本程度切り込みを入れる。
- ・玉ねぎは、薄切り、青じそは千切りにする。
- ・トマトは一口大に切る。

- ①塩さばの皮目から中火で 5 分、ひっくり返して 4 分焼く。(途中でさばを触らない。)
- ②バットに玉ねぎスライス、レモン汁、こしょうを混ぜておく。
- ③焼いたさばを熱いうちに並べ、上からトマト、青じそを乗せる。
- ④さばを崩さないように上下を返して、時間があれば冷蔵庫で冷やす。



鶏肉のつけ焼き (主菜)

材料 4 人分

| | |
|-------------|---------|
| ・鶏モモ肉 (皮付き) | 240g |
| ・ピーマン | 10g |
| ・しょうゆ | 小さじ 1 弱 |
| ・酒 | 小さじ 2 |
| ・みりん | 大さじ 1 強 |
| ・サラダ油 | 少々 |
| ・レモン | 1/2 個 |
| ・パセリ | 少々 |



栄養価 (1 人分)

| | |
|-------|-----------|
| エネルギー | : 145kcal |
| たんぱく質 | : 10.0g |
| 脂 質 | : 9.0g |
| カルシウム | : 11 mg |
| 食塩相当量 | : 0.2g |

【作り方】

(下準備)

- ・鶏肉の皮にフォークで穴をあけ、調味料を合わせた中へ 10 分漬けておく。
- ・オーブンを 210℃に予熱する。
- ・レモンを飾り切りにして 3 mm幅に切る。ピーマンは薄い輪切りにする。

①210℃のオーブンで鶏肉の皮目を上にして 10～12 分焼く。

途中 2～3 回ほど漬けだれを刷毛で塗る。

②焼きあがった鶏肉を 1～1.5 cm幅に切る。

③器に鶏肉とレモンが交互になるように盛りつけ、いろどりにピーマンを乗せる。

鶏肉のトマトソース煮（主菜）

材料 4 人分

- ・鶏むね肉 240g
 - ・塩 ひとつまみ
 - ・こしょう 少々
 - ・にんにく 1 かけ
 - ・米粉 大さじ 1・1/2
 - ・オリーブオイル 大さじ 1
- 【トマトソース】
- ・にんにく 1 かけ
 - ・唐辛子 1 本
 - ・玉ねぎ 大 1/2 (100g)
 - ・オリーブオイル 小さじ 1
 - ・トマト水煮缶 100g
 - ・プチトマト 100g
 - ・酒 大さじ 1
 - ・塩 小さじ 1/4 (1.6g)
 - ・バジル 少々



栄養価（1 人分）

エネルギー：198kcal
たんぱく質：13.1g
脂 質：11.2g
カルシウム：20 mg
食塩相当量：0.8g

【作り方】

（下準備）

- ・鶏肉は 1 口大に切り、塩、こしょう、みじん切りにしたにんにくで下味をつける。
- ・トマトソース用の玉ねぎ、にんにくをみじん切りにする。
- ・唐辛子を小口切りにする。
- ・プチトマトを4等分にする。

- ①フライパンにオリーブオイルを熱し、鶏肉に米粉をまぶして焼いて取り出す。
- ②トマトソース用のオリーブオイルを入れ、にんにく、唐辛子、玉ねぎを炒める。
- ③玉ねぎが透き通ったらトマト水煮缶、酒を加えて 15 分煮込む。
- ④鶏むね肉、トマト、塩を加えて 5 分煮込む。
- ⑤お皿に盛りつけてバジルを散らす。

なすの肉しそ巻き（主菜）

材料 4 人分

- ・なす（中） 4 本（330g）
- ・豚バラ 8 枚
- ・青しそ 8 枚
- ・プロセスチーズ 4 つ
（とけるタイプでないもの）
- ・米粉 大さじ 1 強
- ・サラダ油 大さじ 1
- ・ポン酢 大さじ 1・1/3
- ・トマト 中 1 個
- ・サラダ油 適量



栄養価（1 人分）

エネルギー：279kcal
たんぱく質：10.7g
脂 質：22.7g
カルシウム：77 mg
食塩相当量：0.6g

【作り方】

（下準備）

- ・トマトを湯むきして角切りにする。ポン酢をかけてなじませておく。
- ・なすはへたを取って縦半分に切り、へたの反対側から深めに包丁を入れる。
変色しやすいので水につけておく。
- ・チーズをはさみやすい大きさに切っておく。

- ①チーズを青しそで巻き、なすに挟む。
- ②チーズをはさんだなすを豚肉で巻いて米粉をまぶす。
- ③フライパンに油をしき、中火で両面焼く。
しっかり焼き色を付けるのがポイント！
- ④焼き色がついたら蓋をして弱火でじっくり蒸し焼きにする。
- ⑤食べやすい大きさに切って盛り付け、トマトたれをかける。

豚肉と白菜のチーズ蒸し焼き（主菜）

材料 4 人分

- | | |
|------------|---------|
| ・豚もも肉（薄切り） | 240g |
| ・塩 | 小さじ 1/3 |
| ・こしょう | 少々 |
| ・スライスチーズ | 4 枚 |
| ・白菜 | 500g |



栄養価（1 人分）

エネルギー：189kcal
たんぱく質：17.4g
脂 質：10.9g
カルシウム：170 mg
食塩相当量：1g

【作り方】

（下準備）

- ・白菜を軸と葉に分けて、それぞれ 5 cm 程度に切る。
- ・スライスチーズを半分に切る。

- ①豚肉に塩、こしょうをふる。
- ②フライパンを用意し、白菜の軸→豚肉→チーズ→白菜…の順に重ねる。
- ③蓋をして弱火で 15～20 分ほど蒸し焼きにする。
- ④盛りつけてフライパンに残ったソースをかける。

豚肉のきのこ巻き（主菜）

材料 4 人分

- ・豚もも肉薄切り 8 枚
- ・塩 少々
- ・こしょう 少々
- ・片栗粉 適量
- ・えのきだけ 100g
- ・ミニトマト 4 個

【A】

- ・しそ 3 枚
- ・長ネギ 1/6 本
- ・みょうが 3 個

【B】

- ・酢 大さじ 1 と小さじ 1
- ・しょうゆ 大さじ 1



栄養価（1 人分）

エネルギー：115kcal
 たんぱく質：11.5g
 脂 質：5.2g
 カルシウム：9 mg
 食塩相当量：0.9g

【作り方】

（下準備）

- ・蒸し器を準備しておく。
- ・えのきだけの石づきを切る。
- ・しそとみょうがはそれぞれ千切りにして水にさらす。
- ・長ネギを千切りにする。
- ・酢、しょうゆを混ぜておく。

- ①豚肉に塩、こしょうをし、片栗粉をまぶしてえのきだけを巻く。
- ②蒸し器で 15 分蒸す。
- ③器に盛りつけ、【A】を散らす。
- ④【B】を上からかけ、ミニトマトを飾り付ける。

エリンギの中華風（副菜）

材料 4 人分

| | |
|----------|-----------|
| ・エリンギ | 40g |
| ・しめじ | 40g |
| ・パプリカ（黄） | 20g |
| ・ごぼう | 80g |
| ・酢 | 大さじ 3 |
| ・しょうゆ | 大さじ 1 |
| ・砂糖 | 小さじ 1・1/2 |
| ・ごま油 | 小さじ 2 |
| ・鷹の爪 | 1 本 |



栄養価（1 人分）

エネルギー：48kcal

たんぱく質：1.4g

脂 質：2.2g

カルシウム：12 mg

食塩相当量：0.7g

【作り方】

（下準備）

- ・エリンギは薄切り、ゴボウは皮をむいて斜め切り、パプリカは千切りにする。
- ・鷹の爪を小口切りにする。

- ① 野菜を固めに茹でる。（ごぼうはやわらかめに。）
- ② 茹でた野菜、鷹の爪、調味料を和えて盛りつける。

オクラと海苔の梅わさび和え（副菜）

材料 4 人分

- | | |
|-------|-----------|
| ・オクラ | 160g |
| ・もみ海苔 | 1 枚 |
| ・ごま | 小さじ 1 |
| 【A】 | |
| ・梅干し | 12g（2 粒） |
| ・みりん | 大さじ 1 弱 |
| ・しょうゆ | 小さじ 1/2 強 |
| ・わさび | 3 cm～お好みで |



栄養価（1 人分）

エネルギー：30kcal
たんぱく質：1.4g
脂 質：0.4g
カルシウム：48 mg
食塩相当量：0.8g

【作り方】

（下準備）

- ・オクラを塩ですり、水で洗い流す。へたの部分を切って塩を入れたお湯で茹で、粗熱をとる。
- ・梅干しは種を取り、包丁で軽くたたく。

- ①【A】を良く合わせる。
- ②オクラを半分に切る。
- ③オクラ、【A】を和え、もみ海苔を入れて混ぜる。
- ④器に盛ってごまを振りかける。

五和え (副菜)

材料 4 人分

| | |
|--------|------|
| ・干しいたけ | 2 枚 |
| ・人参 | 40g |
| ・ひじき | 5g |
| ・れんこん | 80g |
| ・キャベツ | 150g |

【A】

| | |
|-----------|-------|
| ・しいたけの戻し汁 | 50 cc |
| ・しょうゆ | 小さじ 1 |
| ・砂糖 | 小さじ 1 |

【B】

| | |
|-----|-------|
| ・酢 | 小さじ 1 |
| ・砂糖 | 小さじ 1 |
| ・塩 | ひとつまみ |

【和え衣】

| | |
|--------|---------|
| ・白すりごま | 大さじ 2 弱 |
| ・砂糖 | 小さじ 2 |
| ・塩 | ひとつまみ |



栄養価 (1 人分)

| | |
|-------|----------|
| エネルギー | : 60kcal |
| たんぱく質 | : 2g |
| 脂 質 | : 1.8g |
| カルシウム | : 77 mg |
| 食塩相当量 | : 0.7g |

【作り方】

(下準備)

- ・ひじき、干しいたけはそれぞれ水で戻し、しいたけは干切りにする。
- ・れんこんは細めの短冊切りにして、酢水で茹でる。
- ・キャベツ、にんじんは短冊に切り、さっと茹でる。

- ①しいたけ、ひじきを【A】で煮る。
- ②茹でたれんこんをフライパンで炒り、【B】を加える。
- ③【和え衣】を作り、材料を加えて和える。

ひじきサラダ (副菜)

材料 4 人分

| | |
|-------|------|
| ・ひじき | 8g |
| ・わさび | 適量 |
| ・しょうゆ | 小さじ1 |
| ・大根 | 60g |
| ・人参 | 40g |
| ・きゅうり | 40g |
| ・レーズン | 20g |
| ・白ごま | 4g |

【A】

| | |
|----------|------|
| ・酢 | 大さじ1 |
| ・オリーブオイル | 大さじ1 |
| ・塩 | 0.6g |
| ・こしょう | 少々 |



栄養価 (1 人分)

| | |
|-------|----------|
| エネルギー | : 61kcal |
| たんぱく質 | : 0.9g |
| 脂 質 | : 3.5g |
| カルシウム | : 50 mg |
| 食塩相当量 | : 0.5g |

【作り方】

(下準備)

- ・ひじきを水でもどしてから、さっと茹でる。
- ・大根、人参、きゅうりを千切りにする。
- ・レーズンをぬるま湯に浸し、柔らかくなったら粗みじんにする。

- ①ひじきの水気を切り、わさび、しょうゆで下味をつける。
- ②【A】を混ぜ合わせドレッシングを作る。
- ③ひじき、野菜、レーズンをドレッシングで和える。
- ④器に盛りつけ、ひねりごまを飾る。

レンコンとごぼうのミルクきんぴら（副菜）

材料 4 人分

| | |
|--------------|-------|
| ・豚もも肉 | 80g |
| ・サラダ油 | 小さじ 1 |
| ・れんこん | 120g |
| ・ごぼう | 120g |
| ・人参 | 50g |
| ・牛乳 | 300ml |
| ・めんつゆ(3 倍濃縮) | 大さじ 1 |
| ・七味唐辛子 | 少々 |



栄養価（1 人分）

| | |
|-------|----------|
| エネルギー | ：148kcal |
| たんぱく質 | ：8.1g |
| 脂 質 | ：6.1g |
| カルシウム | ：112 mg |
| 食塩相当量 | ：0.6g |

【作り方】

（下準備）

- ・れんこんは薄いいちょう切りにして水にさらす
- ・ごぼうはさがきにして水にさらす
- ・人参は太めの千切りにする
- ・豚肉は細切りにする

- ①フライパンに油を熱して豚肉を炒め、色が変わったら水気を切ったれんこんとごぼうを炒める。
- ②にんじんを加え、牛乳、めんつゆを加えて水気がなくなるまで炒める。
- ③七味唐辛子をふる。

かぼちゃのスープ（汁物）

材料 4 人分

| | |
|--------|---------|
| ・かぼちゃ | 200g |
| ・玉ねぎ | 100g |
| ・コンソメ | 1 個 |
| ・バター | 8g |
| ・水 | 100 cc |
| ・牛乳 | 200 cc |
| ・生クリーム | 40 cc |
| ・塩 | 小さじ 1/4 |
| ・こしょう | 少々 |
| ・パセリ | 少々 |



栄養価（1 人分）

| | |
|-------|-----------|
| エネルギー | ： 152kcal |
| たんぱく質 | ： 3.2g |
| 脂 質 | ： 8.3g |
| カルシウム | ： 77 mg |
| 食塩相当量 | ： 1g |

【作り方】

（下準備）

- ・玉ねぎを薄切りにする。
- ・かぼちゃは 1 口大に切る。（煮るときに水に浸るように）

- ①かぼちゃ、玉ねぎ、コンソメ、水を鍋に入れ、蓋をして煮る。
- ②軟らかくなったら木べらやマッシャーでつぶす。
- ③牛乳、生クリーム、バターを加え、さっと煮て、塩、こしょうで味を調える。
*ぼったりさせる場合は水を減らしたり、蓋をせずに煮る。
- ④パセリのみじん切りを散らす。

鮭と大根の和風スープ (汁物)

材料 4 人分

| | |
|-------|--------------|
| ・生鮭 | 3 切れ (240g) |
| ・大根 | 1/3 本 (320g) |
| ・白菜 | 1 枚 |
| ・塩 | 小さじ 1/4 |
| ・バター | 10g |
| ・小麦粉 | 大さじ 2 |
| ・牛乳 | 400ml |
| ・みそ | 大さじ 1 |
| ・こしょう | 少々 |



栄養価 (1 人分)

| | |
|-------|-----------|
| エネルギー | : 210kcal |
| たんぱく質 | : 18.2g |
| 脂 質 | : 8.9g |
| カルシウム | : 154 mg |
| 食塩相当量 | : 1.1g |

【作り方】

(下準備)

- ・大根は大きめの乱切り、水から 15 分下茹でする。
- ・鮭は塩を振り、少しおいて水気をとって 1 切れを 3~4 つにそぎ切りする。
- ・白菜を食べやすい大きさに切り、茹でておく。

- ①厚めの鍋にバターを溶かし、鮭を両面焼いて一度取り出す。
- ②①の鍋を使って大根を入れて炒め、小麦粉を振り入れて鮭を戻す。
- ③白菜、牛乳、みそを入れてひと煮たちさせる。
- ④器に盛り、お好みでこしょうをふる。

卵とトマトのスープ（汁物）

材料 4 人分

| | |
|-------|-------------|
| ・卵 | Mサイズ 2 個 |
| ・トマト | 大 1 個 |
| ・玉ねぎ | 1/2 個 (60g) |
| ・オクラ | 2 本 |
| ・水 | 600 cc |
| ・コンソメ | 1 個 |
| ・塩 | 少々 |
| ・こしょう | 少々 |



栄養価（1 人分）

| | |
|-------|----------|
| エネルギー | : 55kcal |
| たんぱく質 | : 3.7g |
| 脂 質 | : 2.7g |
| カルシウム | : 24 mg |
| 食塩相当量 | : 0.9g |

【作り方】

（下準備）

- ・トマトは湯むきし、種を取って 1 口大に切る。
- ・玉ねぎは薄切りにする。

- ①鍋にコンソメと水を入れ、煮立ったらトマトと玉ねぎを入れる。
- ②再び煮立ったら卵を入れる。
- ③味見をして塩、こしょうで味を調える。
- ④刻んだオクラを入れる。

春キャベツのスープ（汁物）

材料 4 人分

| | |
|-------|-----------|
| ・キャベツ | 130g |
| ・にら | 25g |
| ・人参 | 30g |
| ・春雨 | 20g |
| ・鶏肉 | 60g |
| ・にんにく | 1/3 かけ |
| ・サラダ油 | 小さじ 1 弱 |
| ・水 | 3.5 カップ |
| ・コンソメ | 2/3 個 |
| ・しょうゆ | 大さじ 1・1/2 |
| ・塩 | 少々 |
| ・こしょう | 少々 |



栄養価（1 人分）

| | |
|-------|----------|
| エネルギー | : 77kcal |
| たんぱく質 | : 3.7g |
| 脂 質 | : 3.3g |
| カルシウム | : 26 mg |
| 食塩相当量 | : 1.6g |

【作り方】

（下準備）

- ・キャベツ、人参は千切り、にんにくはみじん切り、肉は細切りにする。
- ・春雨を茹でて戻し、適当な長さに切る。

- ①鍋に油を熱し、にんにくを炒め、香りが出てきたら鶏肉、キャベツと人参を加えて炒める。
- ②水にコンソメを入れ、炒めた野菜類を煮る。
- ③春雨とにらを加えて、調味料で味をととのえる。

丸ごとトマトのトロトロスープ（汁物）

材料 4 人分

- ・トマト 小 4 個 (400g)
- ・粉チーズ 大さじ 1
- ・刻みパセリ 少々

【A】

- ・水 800 cc
- ・コンソメ（顆粒） 小さじ 2
- ・塩 小さじ 1/4
- ・あらびき黒こしょう 少々



栄養価（1 人分）

エネルギー：30kcal
たんぱく質：1.5g
脂 質：0.6g
カルシウム：28 mg
食塩相当量：1g

【作り方】

（下準備）

- ・トマトはへたを取り除き、湯むきをする。

①鍋に【A】を沸騰させ、トマトを入れて弱火で 30 分煮る。

ときどき煮汁をかける。

②器に盛り、パセリと粉チーズをかける。

黒ごまの和風くずプリン（デザート）

材料 4 人分

| | |
|--------|---------|
| ・牛乳 | 340ml |
| ・生クリーム | 100ml |
| ・砂糖 | 大さじ 3.3 |
| ・黒ごま | 大さじ 1.3 |
| ・くず粉 | 32g |



栄養価（1 人分）

| | |
|-------|----------|
| エネルギー | ：235kcal |
| たんぱく質 | ：3.8g |
| 脂 質 | ：15.7g |
| カルシウム | ：137 mg |
| 食塩相当量 | ：0.1g |

【作り方】

- ①黒ごまは飾り用に適量を取り除き、残りはすりつぶす。
- ②鍋にくず粉を入れてつぶし、牛乳、生クリーム、①のすりごま、砂糖を加えてゴムベラを使って弱火で練り上げる。
- ③とろりとしてきたら器に入れて粗熱を取ってから、冷蔵後で2～3時間冷やす。
- ④飾り用の黒ごまをトッピングする。

米粉 de ミルクプリン（デザート）

材料 4 人分

- 牛乳 350 cc
- 砂糖 20g
- 米粉 35g
- 抹茶 5g
- 黒蜜 適量
- きなこ 適量



栄養価（1 人分）

エネルギー：118kcal
たんぱく質：4.1g
脂 質：3.7g
カルシウム：106 mg
食塩相当量：0.1g

【作り方】

- ①鍋に砂糖、米粉、抹茶を入れてよく混ぜ、牛乳を加えてよく溶かす。
- ②鍋を弱めの中火にかけてふつふつしてきたら3分ほどよく練る。



- ③しっかりととろみがついたら水で濡らした器に入れ、冷蔵庫で冷やす。
- ④黒蜜やきなこをかける。

ボンボン寒天 (デザート)

材料 4 人分

- | | |
|-----------|--------------|
| ・みかん (缶詰) | 4 粒 |
| ・水 | 80ml |
| ・オレンジジュース | 120ml |
| ・粉寒天 | 1g |
| ・砂糖 | 大さじ 1 と小さじ 2 |



栄養価 (1 人分)

- エネルギー：29kcal
たんぱく質：0.2g
脂 質：0g
カルシウム：2.3 mg
食塩相当量：0g

【作り方】

(下準備)

- ・湯のみにラップを敷き、ミカンを 1 粒ずつ入れておく。

- ①鍋に水、粉寒天を入れてかき混ぜながら火にかける。
- ②沸騰したら弱火で 2 分ほどかき混ぜ、寒天を溶かす。
- ③火を止めて砂糖を入れて混ぜ、溶けたらオレンジジュースを少しずつ入れて混ぜる。
- ④湯呑に寒天液を等分に注ぎ、ラップの口をねじって輪ゴムで止める。
- ④ラップのまま水の中に放ち冷ます。

手作りピザ (その他)

材料 4 人分

【生地】

| | |
|------------|---------|
| ・強力粉 | 50g |
| ・薄力粉 | 50g |
| ・塩 | 少々 |
| ・ベーキングパウダー | 小さじ 1/2 |
| ・ドライイースト | 小さじ 1 弱 |
| ・はちみつ | 小さじ 1 弱 |
| ・オリーブオイル | 小さじ 1/2 |
| ・湯 (38℃) | 60 cc |

【トッピング】

| | |
|---------|-------|
| ・ピザソース | 大さじ 2 |
| ・とけるチーズ | 60g |
| ・ピーマン | 1 個 |
| ・ベーコン | 3 枚 |
| ・ツナ缶 | 小 1 缶 |
| ・玉ねぎ | 1/4 個 |
| ・トマト | 100g |



栄養価 (1 人分)

| | |
|-------|-----------|
| エネルギー | : 280kcal |
| たんぱく質 | : 11.7g |
| 脂 質 | : 14.4g |
| カルシウム | : 118 mg |
| 食塩相当量 | : 1.2g |

【作り方】

(下準備)

- ・ピーマン、玉ねぎ、トマトは輪切り、ベーコンは千切りにする。
- ・ツナ缶の汁を切る。
- ・オーブンを 220℃に温めておく。
- ・材料のほかに 500 cc くらいお湯を用意しておく。(38℃、ぬるめのお風呂くらい。)

- ①38℃のお湯 60 cc にイースト、はちみつを溶かしておく。
 - ②ビニール袋に強力粉、薄力粉、ベーキングパウダー、塩を入れて振り混ぜる。
 - ③振り混ぜた袋の中に①を 2~3 回に分けて入れ、混ぜる。
 - ④さらにオリーブオイルを入れてこねる。
 - ⑤ひと塊になったら袋の口を結んで、準備しておいた 38℃のお湯に約 5 分つけて発酵させる。
 - ⑥オーブンシートの上と麺棒に強力粉で打ち粉をして取り出し、丸く薄くのばす。
 - ⑦ピザソースを塗り、トッピングをしてオーブンで 11 分焼く。
- *オーブントースター、魚焼きコンロ (弱火) でもおいしく焼けます。