



にんじんパン

材料 4人分		
強力粉	250g	
にんじん	1本 (180g)	
A	砂糖	30g
	バター	20g
	スキムミルク	10g
	塩	2g
	ドライイースト	3g
サラダ油	小さじ1 (4g)	



作り方

- ① にんじんはよく洗い、すりおろして(フードプロセッサーにかけると早い)、ガーゼで絞り。実と汁に分ける。絞り汁と水を合わせて110mlにする。
- ② 大き目のボウルに強力粉、Aを入れてざっと混ぜ、①のにんじんと絞り汁とバターを加えて練る。
- ③ ひとまとめになったら、ボウルに何度か叩き付けては練り滑らかになったら、ラップをかけて40分間一次発酵させる。
- ④ 一時発酵が終わったら、8個に分けて丸めて、手の平で1.5cm厚さに押しつぶす。
- ⑤ 熱したフライパンに薄くサラダ油を塗り、④を並べて、蓋をして弱火で10分焼き、ひっくり返して蓋をしてさらに10分焼く。

※ ホームベーカリーでこねて1次発酵までしてもよいし、そのまま焼き上げて食パンにしてもよい。

1人分の栄養価

エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	カルシウム(mg)	食塩相当量(g)
332	8.8	6.3	54	0.7

新玉ねぎとアボカドのディップ

材料 4人分		
アボカド	2個 (280g)	
新たまねぎ	100g	
卵(L)	1個	
A	マヨネーズ	大さじ1 (12g)
	レモン汁	小さじ1 (10cc)
塩、こしょう	適宜	

作り方

- ① 卵は固ゆでにして皮をむき、みじん切りにする。
- ② 新たまねぎはみじん切りにする。
- ③ ボウルに①、②とAを入れて木べらでつぶしながら混ぜる。塩、こしょうで味を調える。

※ にんじんパンによく合う。

1人分の栄養価

エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	カルシウム(mg)	食塩相当量(g)
182	3.9	16.7	20	0.4

ピーマンと新じゃがいものじゃこ炒め

材料 4人分
 ピーマン……………6個(180g)
 新じゃがいも……………100g
 ちりめんじゃこ……………30g
 ごま油……………大さじ1(12g)
 塩……………少々
 しょうゆ……………小さじ1(6g)



作り方

- ① ピーマンはたて半分に切り、へたと種を除き、横に細く切る。
- ② じゃがいもは皮をむいてせん切りにして水にさらし、ざるに上げて水気を切る。
- ③ 鍋にごま油を熱し、ピーマン、じゃがいもの順に加えて炒め、火が通ったら塩少々を加える。ちりめんじゃこを加えて軽く炒め、しょうゆをまわしかける。

1人分の栄養価

エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	カルシウム(mg)	食塩相当量(g)
73	4.0	3.4	45	0.1

グリーンピースと玉ねぎの蒸し焼き

材料 4人分
 グリンピース(さやつき)……400g
 小玉ねぎ……………600g
 ベーコン……………4枚(60g)
 にんにく……………2かけ(6g)
 白ワイン……………1/4カップ(25g)
 塩、粗挽き黒こしょう……各少々
 水……………1カップ(200ml)



作り方

- ① グリーンピースはさやから取り出す。ベーコンは3cm幅に切る。玉ねぎは芯を取り1/4に切る。
- ② 鍋に、①と丸のままのにんにく、白ワイン、水、塩を加えて火にかける。沸騰してきたら弱火にし約6分蒸し煮にし、グリーンピースを加えてさらに5分ほど蒸し煮にする。
- ④ 器に盛り、こしょうをふる。

1人分の栄養価

エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	カルシウム(mg)	食塩相当量(g)
143	10	6	55	0.6

スナップえんどうとえびのフライパン蒸し

材料 4人分
 スナップえんどう……25個(280g)
 えび……………中12尾
 酒……………大さじ3(45g)
 塩……………少々
 A { マヨネーズ……大さじ3(36g)
 みりん……………大さじ2(36g)
 みそ……………大さじ1/2(9g)



作り方

- ① スナップエンドウは筋を取る。えびは殻をむき、背わたが有れば取っておく。
- ② フライパンに①を入れ、酒と塩をふって蓋をし、弱火で3~4分蒸し煮し、そのまま冷ます。
- ③ Aのみりんをラップなしで電子レンジ(600W)で20秒加熱し、他のAの材料とよく混ぜてごまみそマヨネーズを作る。
- ④ ②を器に盛り、③をかける。

1人分の栄養価

エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	カルシウム(mg)	食塩相当量(g)
170	11.3	8.1	53	0.8



ラタトゥイユ

材料 6人分
 なす……………160g
 パプリカ(赤・黄)…100g(各1/2量)
 玉ねぎ……………150g
 ズッキーニ……………100g
 トマトの水煮……………200g
 にんにく……………1かけ(3g)
 塩……………小さじ2/3
 オリーブオイル……………大さじ1(12g)



作り方

- ① なすはへたを除き、ズッキーニと共に1.5cm厚さのいちよう切りにする。パプリカ、玉ねぎは1.5cm角に切る。にんにくはみじん切りにする。
- ② 鍋にオリーブオイル、にんにくを入れて火にかけ、1の野菜を加えて炒める。
- ③ トマトの水煮と塩を加え、汁気が無くなるまで10～15分ほど煮込む。(ときどき上下をかき混ぜる。)

1人分の栄養価

エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	カルシウム(mg)	食塩相当量(g)
54	1.3	2.8	6.3	0.7

なすのごまソース

材料 4人分
 なす……………3個(280g)
 さやいんげん……………80g
 パプリカ(黄)……………1個(200g)
 A { 白すりごま……………大さじ2(18g)
 白ねりごま……………大さじ2(30g)
 酒……………大さじ1(15g)
 酢……………大さじ1(15g)
 砂糖……………大さじ1(9g)
 しょうゆ……………小さじ2(12g)



作り方

- ① なすは縦6つ割りにし、水につけてあく抜きし、ラップに包みレンジに2分かけ水気を軽く絞る。さやいんげんは茹でて4cm長さに切る。パプリカは焼き網で焦がして皮をむき、へたや種を取りひと口大に切る。
- ② Aをよく混ぜて器に敷いて、上に①を彩り良く盛りつける。

1人分の栄養価

エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	カルシウム(mg)	食塩相当量(g)
112	3.9	5.7	68	0.4

トマトとかぼちゃの煮物

材料 4人分
 かぼちゃ……………300g
 トマト……………300g
 玉ねぎ……………200g
 さやいんげん……………5本(12.5g)
 A { 水……………カップ2
 固形コンソメ……………1個(5.3g)



作り方

- ① かぼちゃは一口大に切る。トマトは湯むきし、4等分のくし形切り、玉ねぎも2cm幅くらいのくし形に切る。さやいんげんは茹でて適当な長さに切る。
 - ② 鍋に水と固形コンソメを入れて沸騰させ、玉ねぎ、かぼちゃを入れて中火で2～3分煮る。トマト、砂糖を加えて強火にかけ、煮立ったら落とし蓋をして7～8分煮る。
- ※ 冷やしてもおいしい。

1人分の栄養価

エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	カルシウム(mg)	食塩相当量(g)
112	2.6	0.4	28	0.6

きゅうりとハムの中華クリーム煮

材料 4人分
 きゅうり……………3本(320g)
 ハム……………3枚(45g)
 牛乳……………カップ1と1/2(300g)
 サラダ油……………大さじ1/2(6g)
 A { とりがらスープの素…小さじ1
 塩、こしょう……………少々



作り方

- ① きゅうりは皮をむき、一口大で長めの乱切りにする。ハムは1cm角の色紙切りにする。
- ② 中華鍋を熱して油をなじませ、きゅうりを入れてさっと手早く炒める。きゅうりの色が鮮やかになったら牛乳を加え、弱火で少し煮る。
- ③ きゅうりが柔らかくなったら、ハムを加えてひと混ぜし、Aで調味し水溶き片栗粉で薄くとろみをつける。

1人分の栄養価

エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	カルシウム(mg)	食塩相当量(g)
104	5.4	6.1	109	0.7

ゴーヤの味噌きんぴら

材料 4人分
 ゴーヤ……………2本(280g)
 ごま油……………小さじ2(8g)
 A { 味噌……………15g
 みりん…大さじ1と1/2(27g)
 ラー油……………小さじ3/4(3g)



作り方

- ① ゴーヤは種とワタを取り、4cm長さに切ってから、7mm太さの細切りにする。
- ② フライパンに油を熱し、ゴーヤを炒めてシャッキリしている状態でAを加えて火を止める。

1人分の栄養価

エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	カルシウム(mg)	食塩相当量(g)
61	1.2	3.1	14	0.5

秋

IMAGE - 6726571



変わり焼きなす

材料 4人分

なす……………4個(280g)
 にんにく……………1かけ(10g)
 赤唐辛子……………1/2本
 オリーブ油……………大さじ1
 レモン汁……………大さじ1/2
 パセリ(あれば)………5g
 塩……………小さじ1/6
 こしょう……………少々



作り方

- ① にんにくはみじん切りにする。赤唐辛子は小口切りにする。パセリはみじん切りにする。
- ② ボウルに①とオリーブ油、レモン汁、塩、こしょうを混ぜ合わせておく。
- ③ なすはグリルなどで焼き、がくを切り落とし、やけどをしないように注意し、皮をむく。
- ④ ③を細切りにし、温かいうちに②で和える。

1人分の栄養価

エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	カルシウム(mg)	食塩相当量(g)
46	0.8	3.1	14	0.2

きのこかぶのスープ

材料 4人分

かぶ……………160g
 きのこ(しめじ・えのきたけなどを
 合わせて)……………120g
 干し椎茸……………5g(1枚)
 鶏もも肉……………30g
 コンソメ……………5.3g
 水(干し椎茸の戻し汁と合わせて)
 ………………600ml
 しょうゆ……………小さじ1/2
 バター……………小さじ1/2
 こしょう……………少々



作り方

- ① 干し椎茸は水で戻して5mm幅の千切りにする。戻し汁はとっておく。
- ② かぶは皮をむいて1個を4等分に切る。
- ③ きのこは石づきを取り、食べよい大きさに切る。
- ④ 鶏もも肉は1cm程度のさいの目に切る。
- ⑤ 鍋に水、鶏肉、干し椎茸、戻し汁、コンソメを入れ火にかける。途中アクが浮いたら取り除く。
- ⑥ ⑤が煮立ったら、かぶを加え火が通ったらきのこを加える。バター、しょうゆ、こしょうで調味する。

1人分の栄養価

エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	カルシウム(mg)	食塩相当量(g)
42	2.7	2.1	11	0.7

さといものおろしあえ

材料 4人分
 さといも……………200g
 かき……………100g
 だいこん……………100g
 しょうゆ……………小さじ1/2
 酢……………大さじ2
 砂糖……………小さじ1



作り方

- ① さといもは皮をむきぬめりを取り、柔らかく茹でて、マッシャーなどで潰す。
- ② かきは皮をむき1cm程度の角切りにする。
- ③ だいこんはおろしてザルなどで軽く水分を切る。
- ④ ポウルにだいこんおろし・しょうゆ・酢・砂糖・塩を混ぜ合せ、①と②をあえて器に盛る。

1人分の栄養価

エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	カルシウム(mg)	食塩相当量(g)
55	1.1	0.2	13	0.3

小松菜とキャベツのアーモンド和え

材料 4人分
 小松菜……………160g
 キャベツ……………160g
 アーモンドスライス……………20g
 コーン缶……………40g
 A { サラダ油……………小さじ1
 レモン汁……………小さじ1
 砂糖……………小さじ1
 うすくちしょうゆ……………小さじ1



作り方

- ① 小松菜は3cm幅に切り、キャベツは2cm角に切り、さっと茹で、ざるに取り、粗熱を取る。
- ② アーモンドスライスはフライパンで煎る。
- ③ ポウルにAを合わせて、①、②、コーンを加えてさっと和える。

1人分の栄養価

エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	カルシウム(mg)	食塩相当量(g)
60	2.4	3.8	100	0.2

大豆サラダ

材料 4人分
 キャベツ……………80g
 にんじん……………20g
 ほうれん草……………60g
 大豆(水煮缶)……………40g
 ツナ缶……………40g
 A { マヨネーズ……………大さじ2
 うすくちしょうゆ……………小さじ1/2



作り方

- ① キャベツは短冊切り、にんじんは千切り、ほうれん草は3cm長さに切り、茹でておく。
- ② 大豆はざるで、熱湯をかける。
- ③ ポウルに大豆と、①、ツナ缶、Aを加えて、和える。

1人分の栄養価

エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	カルシウム(mg)	食塩相当量(g)
101	5.8	5.0	47	0.3

冬



焼き野菜のマリネ

材料 4人分

かぶ……………120g
 ブロccoli……………40g
 人参……………40g
 れんこん……………40g
 カリフラワー……………80g
 しめじ……………80g
 A { にんにく……………1かけ
 唐辛子……………2本
 パセリの茎……………少々
 ローリエ……………1枚
 酢……………120ml
 オリーブオイル……………大さじ4
 塩……………小さじ1/4



作り方

- ① オリーブオイル大さじ2とAの材料を火にかけ、煮立ったら冷ましておく。
- ② かぶは皮をむいて6~8等分にし、人参は皮をむいて拍子木切り、れんこんは皮をむいて5mmの厚さの半月切り、カリフラワーとブロッコリーは小房に分ける。しめじは石づきを取って小房に分ける。
- ③ カリフラワー、ブロッコリー、れんこんは多めの湯で固めにゆでる。
- ④ オリーブオイル大さじ2をフライパンで温め、野菜に焼き色をつける。
- ⑤ ④を①にマリネ液に漬けこむ。(ブロッコリーは色が変わるので食べる前に加えるとよい)

1人分の栄養価

エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	カルシウム(mg)	食塩相当量(g)
45	1.6	0.4	21	0.4

ねぎときのこのミルク煮

材料 4人分

長ねぎ……………1本
 しめじ……………100g
 だし汁……………50cc
 牛乳……………100cc
 片栗粉・水……………各 大さじ1
 酒……………小さじ1
 塩・こしょう……………各 少々
 ごま油……………小さじ1
 青ねぎ……………少々



作り方

- ① 長ねぎは5cmの斜め切り、しめじはほぐす。
- ② フライパンにごま油を入れ火にかけ、①を入れて少し焼き目をつける。
- ③ だし汁、牛乳、酒を加え弱火にして5分ぐらい煮る。塩、こしょうで味を調える。
- ④ 水溶き片栗粉を入れとろみをつけ、最後に青ねぎを入れる。

1人分の栄養価

エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	カルシウム(mg)	食塩相当量(g)
98	3.5	20.6	88	0.1

大根の花びらむし

材料 4人分
 大根……………300g
 酒……………大さじ2
 ゆずみそ
 A { ゆず……………1/2個
 みそ……………大さじ1
 さとう・みりん…各 小さじ2
 ゆずの皮……………少々

作り方

- ① 大根は3mm厚さの輪切りにし、耐熱容器に丸く並べ、酒をかけて電子レンジで3分加熱する。
- ② ゆずは皮をすりおろし、汁をしぼる。
- ③ 耐熱容器にみそ、砂糖、みりんを入れて混ぜ合せ、電子レンジで1分加熱、し②を加える。
- ④ ①の大根にゆずみそをかける。千切りのゆずの皮をのせる。

1人分の栄養価

エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	カルシウム(mg)	食塩相当量(g)
77	4.2	0.9	267	1.1

ロール白菜のスープ煮

材料 4人分
 白菜……………4枚
 肩ロースしゃぶしゃぶ用……………60g
 ベーコン……………20g
 スライスチーズ……………40g
 コンソメ……………4g
 黒こしょう……………少々



作り方

- ① たっぷりのお湯で白菜をさっと茹でて冷ましておく。
- ② まな板に白菜を広げ、豚肉とベーコンをのせ、根本の方から巻いていく。
- ③ ②を巻き終わりを下にして鍋に並べて入れ、水2カップとコンソメを加えて火にかけ、スープが半分くらいになるまで煮込む。
- ④ ③を器に盛り、熱いうちにチーズをのせ、黒コショウをふる。

1人分の栄養価

エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	カルシウム(mg)	食塩相当量(g)
109	6.4	7.6	107	0.8

大和いもの変わり揚げ

材料 4人
 大和いも……………200g
 小麦粉……………大さじ1
 卵(MS)……………1個
 アーモンドスライス……………50g
 パン粉……………50g
 にんにくのみじん切り……………少々
 パセリのみじん切り……………大さじ2



作り方

- ① 大和いもは皮をむき、1.5cm厚さに切り、小麦粉をふる。
- ② パン粉ににんにくとパセリのみじん切りを混ぜておく。溶き卵をつくる。
- ③ フライパンに揚げ油を熱し、①の大和いもに溶き卵をつけ、半量はアーモンドスライスを、もう半量には②のパン粉をつけて揚げる。

1人分の栄養価

エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	カルシウム(mg)	食塩相当量(g)
544	17	32.7	116	0.4

冬



焼き野菜のマリネ



- 材料 4人分
- かぶ……………120g
 - ブロッコリー……………40g
 - 人参……………40g
 - れんこん……………40g
 - カリフラワー……………80g
 - しめじ……………80g
- A
- にんにく……………1かけ
 - 唐辛子……………2本
 - パセリの茎……………少々
 - ローリエ……………1枚
 - 酢……………120ml
 - オリーブオイル……………大さじ4
 - 塩……………小さじ1/4
 - 砂糖……………小さじ1

作り方

- ① オリーブオイル大さじ2とAの材料を火にかけ、煮立ったら冷ましておく。
- ② かぶは皮をむいて6~8等分にし、人参は皮をむいて拍子木切り、れんこんは皮をむいて5mmの厚さの半月切り、カリフラワーとブロッコリーは小房に分ける。しめじは石づきを取って小房に分ける。
- ③ カリフラワー、ブロッコリー、れんこんは多めの湯で固めにゆでる。
- ④ オリーブオイル大さじ2をフライパンで温め、野菜に焼き色をつける。
- ⑤ ④を①にマリネ液に漬けこむ。(ブロッコリーは色が変わるので食べる前に加えるとよい)

1人分の栄養価

エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	カルシウム(mg)	食塩相当量(g)
45	1.6	0.4	21	0.4

冬



ねぎときのこのミルク煮



材料 4人分
長ねぎ……………1本
しめじ……………100g
だし汁……………50cc
牛乳……………100cc
片栗粉・水……………各 大さじ1
酒……………小さじ1
塩・こしょう……………各 少々
ごま油……………小さじ1
青ねぎ……………少々

作り方

- ① 長ねぎは5cmの斜め切り、しめじはほぐす。
- ② フライパンにごま油を入れ火にかけ、①を入れて少し焼き目をつける。
- ③ だし汁、牛乳、酒を加え弱火にして5分ぐらい煮る。塩、こしょうで味を調える。
- ④ 水溶き片栗粉を入れとろみをつけ、最後に青ねぎを入れる。

1人分の栄養価

エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	カルシウム(mg)	食塩相当量(g)
98	3.5	20.6	88	0.1

冬



大根の花びらむし



材料 4人分
大根……………300g
酒……………大さじ2
ゆずみそ
A { ゆず……………1/2個
みそ……………大さじ1
さとう・みりん…各 小さじ2
ゆずの皮……………少々

作り方

- ① 大根は3mm厚さの輪切りにし、耐熱容器に丸く並べ、酒をかけて電子レンジで3分加熱する。
- ② ゆずは皮をすりおろし、汁をしぼる。
- ③ 耐熱容器にみそ、砂糖、みりんを入れて混ぜ合せ、電子レンジで1分加熱、し②を加える。
- ④ ①の大根にゆずみそをかける。千切りのゆずの皮をのせる。

1人分の栄養価

エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	カルシウム(mg)	食塩相当量(g)
77	4.2	0.9	267	1.1

冬



ロール白菜のスープ煮



材料 4人分
白菜・・・・・・・・・・・・・・・・・・4枚
肩ロースしゃぶしゃぶ用・・・・・・・・60g
ベーコン・・・・・・・・・・・・・・・・20g
スライスチーズ・・・・・・・・・・40g
コンソメ・・・・・・・・・・・・・・4g
黒こしょう・・・・・・・・・・・・少々

作り方

- ① たっぷりのお湯で白菜をさっと茹でて冷ましておく。
- ② まな板に白菜を広げ、豚肉とベーコンをのせ、根本の方から巻いていく。
- ③ ②を巻き終わりを下にして鍋に並べて入れ、水2カップとコンソメを加えて火にかけ、スープが半分くらいになるまで煮込む。
- ④ ③を器に盛り、熱いうちにチーズをのせ、黒コショウをふる。

1人分の栄養価

エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	カルシウム(mg)	食塩相当量(g)
109	6.4	7.6	107	0.8

冬



大和いもの変わり揚げ



材料 4人
大和いも……………200g
小麦粉……………大さじ1
卵(MS)……………1個
アーモンドスライス……………50g
パン粉……………50g
にんにくのみじん切り……………少々
パセリのみじん切り……………大さじ2
揚げ油……………適宜

作り方

- ① 大和いもは皮をむき、1.5cm厚さに切り、小麦粉をふる。
- ② パン粉ににんにくとパセリのみじん切りを混ぜておく。溶き卵をつくる。
- ③ フライパンに揚げ油を熱し、①の大和いもに溶き卵をつけ、半量はアーモンドスライスを、もう半量には②のパン粉をつけて揚げる。

1人分の栄養価

エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	カルシウム(mg)	食塩相当量(g)
544	17	32.7	116	0.4