

春

スナップエンドウとたけのこのサラダ

材料（4人分）

スナップエンドウ	200 g	
ゆでたけのこ	200 g	
卵	2個	
A	マヨネーズ	大さじ4 (48g)
	酢	小さじ2
	マスタード	小さじ2
塩	ひとつまみ	



【作り方】

- ① 卵は好みの固さに茹でて刻む。
- ② スナップエンドウはヘタと筋を取る。たけのこは5mm厚さのくし形、根元は5mm厚さのいちよう切りにする。
- ③ ②をそれぞれ10秒ほど茹で、スナップエンドウは筋目から割る。
- ④ ボウルにAを混ぜて①、②を順に和え、塩で調理する。

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)
166	6.9	12.2	42	0.4

ふきの黄身酢がけ

材料（4人分）

ふき	240 g	
A	卵黄	4個
	酢	大さじ4
	砂糖	小さじ4
	塩	1.2 g



【作り方】

- ① ふきは塩適量（分量外）で板づりし、熱湯で3分間茹でる。流水にさらして粗熱を取り、筋を取って3cmの長さに回し切りにする。
- ② 小さめのボウルまたは小鍋に黄身酢の材料Aを合わせてよく混ぜる。
- ③ 80℃前後の湯煎にかけてとろんとするまでよく混ぜる。とろみがついたら湯煎から外し、空気を含ませるように手早く混ぜる。
- ④ 黄身酢は乾かないようにラップをし、食べる直前まで冷蔵庫で冷す。

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)
156	10.5	6.4	241	0.6

焼き野菜の冷製みぞれ汁



材料（4人分）

オクラ	8本
ズッキーニ	1本（150g）
大根	100g
だし汁	200cc
塩	小さじ1/6（1g）
生姜	5g
にんにく	3g



【作り方】

- ① オクラは塩少々（分量外）でいたずりして熱湯で色よく茹で斜め半分に切る。ズッキーニは1cm幅の輪切りにしてグリルで焼く。にんにくはすりおろす。生姜は千切りにして水にさらし針生姜を作る。
- ② 大根はすりおろし軽く水気を切る。だし汁に塩を加えて溶かし、大根おろしを加えて冷ます。
- ③ にんにくはすりおろし、②に入れる。
- ④ 器に①のオクラとズッキーニを盛り、②に入れて針生姜を上飾る。

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)
45	2.6	0.4	39	0.4

ポテトのふりかけ和え

材料（4人分）

じゃがいも	320g
桜えび（乾）	15g
白いりごま	大さじ1と1/2
青のり	小さじ1/2
塩	小さじ1/5



【作り方】

- ① 桜えびは刻み、フライパンでから炒りする。続けてごまを入れてから炒りする。
- ② ①と青のり、塩を混ぜ合わせてふりかけを作る。
- ③ じゃがいもは皮をむいて、ひと口大に切る。水にさらしてざるに上げ、水気を切る。耐熱皿に重ならないように並べ、ラップをして電子レンジ（700w）で4～5分加熱する。
※ 目安は竹串がスッと通るまで
- ④ ③が熱いうちに②のふりかけと和える。

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)
91	4.5	1.9	119	0.4

夏野菜のポン酢炒め

材料（4人分）

なす が	3本
きゅうり	2本
ピーマン	3個
玉ねぎ	1個
ごま油	大さじ1と1/2
ポン酢しょうゆ	30cc
鶏ガラスープ	小さじ1
赤ピーマン	30g



【作り方】

- ① なす、きゅうり、ピーマン、玉ねぎは1cmの角切りにする。
- ② フライパンにごま油大さじ1を熱して、なすを炒める。なすに油が回ったら残りの野菜を入れ炒める。途中残りのごま油を足す。
- ③ 玉ねぎが透明になったらポン酢しょうゆを入れる。
- ④ 全体的にしんなりしたら、鶏がらスープを入れて、さらに炒める。

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)
86	1.8	4.7	34	0.3

トマトのレタス巻きのせ

材料（4人分）

トマト	250g
にんにく	5g
さやいんげん	20本
レタス	4枚
オリーブ油	小さじ1
塩	小さじ1/6



【作り方】

- ① トマトは湯むきして1cmくらいのざく切りにする。にんにくはみじん切りにする。
- ② 鍋にオリーブ油を入れにんにくを入れ炒め、香りが出たら①のトマトと塩を入れ煮詰める。
- ③ ②のトマトのりょうが半分位になったら、トマトソースの出来上がり。
- ④ さやいんげんは熱湯で色よく茹でる。レタスも熱湯でさっと茹でる。
- ⑤ ④のレタスでさやいんげん5本ずつ巻き、半分に切る
- ⑥ 器に②のトマトソースをおき、⑤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)
38	0.9	2.1	34	0.3

菜の花とひよこ豆の和え物

材料（4人分）

菜の花	2束	
赤パプリカ	1個	
ひよこ豆	100g	
パルミジャーノチーズ	20g	
A	玉ねぎ	小さじ1
	しょう油	小さじ2
	みりん	小さじ2
	酢	小さじ2
	オリーブオイル	小さじ4



【作り方】

- ① 菜の花は塩少々（分量外）を加えた熱湯でさっと茹で、ざるに上げ冷まし、2cmの長さに切る。
- ② パプリカは1cm角に切り、塩少々（分量外）を加えた熱湯でさっと茹で水気を切る。玉ねぎはすりおろしておく。
- ③ ひよこ豆は（水煮缶・レトルトパック）の水気は切っておく。
- ④ パルミジャーノチーズはピーラーで削る。
- ⑤ ボウルにAを合わせ①～③を加え、器に盛り④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)
156	10.5	6.4	241	0.6

にんじんもち

材料（4人分）

にんじん	400g	
A	片栗粉	大さじ12
	鶏ガラスープの素	小さじ4
バター	20g	
クレソン	適量	
黒コショウ	適量	



【作り方】

- ① にんじんは皮ごとすりおろす。
- ② ボウルにAと①を入れよく混ぜ、8等分にする。丸く形を整えて薄くのばす。
- ③ フライパンにバターを溶かし、②を入れ中火で両面焼き色がつくまで焼く。
- ④ 皿に盛り、クレソンを飾り、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)
145	1.2	4.3	96	0.2

焼きキノコとかぼちゃのイタリアン



材料（4人分）

かぼちゃ	200 g	
舞茸	1/2 p	
しめじ	1/2 p	
マッシュルーム	8個	
にんにく	1片	
タイム（乾燥）	6枝	
塩	小さじ1/2	
A	バルサミコ酢	大さじ2
	オリーブオイル	大さじ2



【作り方】

（オーブンを200℃に予熱しておく）

- ① かぼちゃは1cm程度の厚さにスライスし、きのこ類は石づきを取って食べやすい大きさにほぐす。にんにくは薄くスライスする。かぼちゃ、きのこ類、にんにく、タイム（乾）すべてをボウルに入れて、オリーブオイル、塩で和える。
- ② オーブンシートを敷いた天板に広げ、予熱したオーブンで10～15分、かぼちゃが軟らかくなり少し焦げ目がつくまで焼く。
- ③ 熱いうちにAを合わせたものを全体に回しかけ、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)
116	2.2	6.3	10	0.7

サツマイモとおからのサラダ

材料（4人分）

サツマイモ	200 g	
おから	50 g	
ぎんなん	12個	
干しぶどう	30 g	
A	マヨネーズ	80 g
	だし汁	大さじ1
	塩・こしょう	各少々



【作り方】

- ① おからはフライパンでから煎りし、ふわっとさせる。ぎんなんは殻を割り、取り出し、茹でてあまがわをむく。干しぶどうは水に浸して戻し、水気を拭く。
- ② サツマイモは20～25分蒸す。粗熱を取り、小さめの角切りにする。
- ③ ボウルに①・②を合わせ、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)
243	2.5	15.1	38	0.5

レンコンと人参のクリーム和え

材料（4人分）

レンコン	280 g	
にんじん	1/2本（80 g）	
クリームチーズ	50 g	
A	砂糖	小さじ2
	牛乳	大さじ2
	柚胡椒	小さじ1
	しょうゆ	小さじ1
塩・酢	各少々	



【作り方】

- ① レンコンは皮をむいて乱切りにする。にんじんは皮をむいてレンコンより細めに乱切りにする。
- ② 鍋に水適量を入れ、塩、酢を加え①を入れ、5～6分茹でザルに上げ、冷ます。
- ③ ボウルにクリームチーズを入れ、軟らかく練り、Aを加えて混ぜる。
- ④ ③に②を入れて和え、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)
106	2.7	4.3	34	0.7

長芋の和風ピカタ

材料（4人分）

長芋	約15cm（280g）
卵	1個
焼のり	1枚
紅生姜	大さじ3
白いりごま	大さじ1
サラダ油	大さじ1
小麦粉	大さじ1

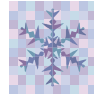


【作り方】

- ① 長芋は皮をむき、7～8mmの暑さの輪切りにして、小麦粉をまぶす。
- ② 卵はよく溶き、ちぎった焼のり、紅生姜、白ごまを加えて衣を作る。
- ③ フライパンにサラダ油を熱し、①の長芋を②の衣にくぐらせ、表面に紅生姜と焼のりをのせるようにして両面を約2分ずつ中火で焼き、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)
119	4.1	5.9	56	0.8



冬

ごぼうと青菜の黒胡麻和え

材料 (4人分)

ごぼう	80 g
小松菜 (1束)	280 g
しめじ (1/2 p)	50 g
【あえごろも】	
黒すり胡麻	大さじ2
しょう油	小さじ2
砂糖	小さじ1・1/2



【作り方】

- ① ごぼうは、たわしでよく洗い、長さ 4cm のさがきにする。水に3分程さらし、水気を切る。
- ② 鍋にたっぷりの湯を沸かし、塩・酢を加えて、ごぼうを入れて1分ほど茹で水気を切る。小松菜は、鍋にたっぷりの湯を沸かし、さっと茹で水にとり水気を切り4cmの長さに切る。しめじは、小房にして鍋にたっぷりの湯を沸かし、さっと茹でる。
- ③ ボウルにあえごろもの材料を混ぜ合わせ①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)
97	5.7	2.3	175	0.5

ほうれん草の簡単グラタン

材料 (4人分)

ほうれん草	280 g
牛乳	1 カップ
スープの素	小さじ2
米粉	大さじ2
ピザ用チーズ	20 g
塩、こしょう	各少々



【作り方】

- ① ほうれん草は、鍋にたっぷり湯を沸かしさっと茹でて3cmの長さに切る。
- ② 牛乳に米粉を加えて火にかけ、スープの素を入れ泡立て器で底から混ぜながらとろみがついたら火を止め、塩・こしょうで味を調える。
- ③ 器に①を入れ②をかけてチーズを散らし、オーブンに入れ焼き色がつくまで焼く。

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)
63	4.0	3.4	114	0.2

タイ風根菜サラダ

材料(4人分)

大根	120 g			
にんじん	80 g			
れんこん	80 g			
玉ねぎ	40 g	香菜	少々	
A	酢	大さじ 2	塩	少々
	砂糖	小さじ 1		
	ナンプラー	小さじ 1/2		
	赤唐辛子 (小口切り)	1/2 本、		
糸寒天	1 g			



【作り方】

- ① 大根・にんじんは短冊切り、れんこんはいちょう切りにする。
- ② 玉ねぎは薄切りにする。糸寒天を15分程水に浸け水切りする。
- ③ Aを混ぜ合わせる。
- ④ ①をさっと茹で、熱いうちに②と一緒に③に漬ける。器に盛り香菜を添える。

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)
34	0.8	0.0	16	0.1

ミルク里芋のともあえ

材料(4人分)

里芋	大6個
牛乳	400ml
みそ	大さじ1
砂糖	大さじ1
万能ねぎ (小口切り)	4本



【作り方】

- ① 里芋は洗い水気をふき、皮をむいて2cmの輪切りにする。鍋に牛乳と共にに入れて火にかける。煮たったら弱火にして牛乳が殆どなくなり、里芋がやわらかくなるまで煮る。半量をボウルに取出す。
- ② 鍋に残った里芋をつぶし、味噌と砂糖を加えて混ぜる。
- ③ 取り出した半量の里芋を②に加えて軽くあえ混ぜ、器に盛る。
ネギを小口切りにして散らす

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)
147	5.8	4.1	15	0.6