



1月

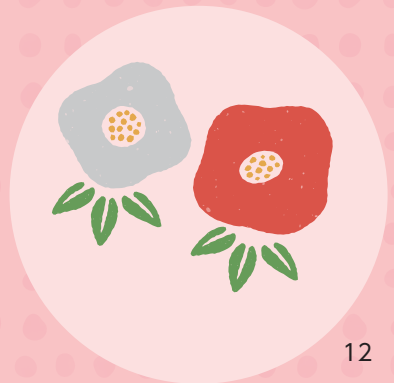
2月

3月

のメニュー

冬の寒さが厳しい1、2月……。そんな季節には、旬のお野菜を使った温かいメニューが食べたいですね～。野菜と一緒に肉や魚が摂れる、具たくさん汁物や、おでん、あんかけ丼メニューはいかがでしょう。食べることで、体の中から温まります。

3月はだんだんと寒さが和らぎ、冬から春へと季節がうつる時期。桃の節句のちらし寿司や、旬の筍やわかめのレシピ……。お料理の彩りや、季節の食材を使うことで、春の訪れを感じられたら素敵ですね。





1月メニュー 1



エネルギー

563kcal

塩分

2.4g

たんぱく質 20.2g

1食当たりの
食材費
280円

※ご飯 110g (185kcal) を含む



肉だんごと春雨のうま煮

エネルギー 198kcal
塩分 1.6g

肉だんごのつなぎにはんぺんを使います。

ポリ袋を使い、袋からそのまま鍋に絞り入れるので洗い物も少なく済みます！

材料 (4人分)

→ 食材分量表は85ページ

鶏ひき肉	250g
はんぺん	50g
長ねぎ	½本 (50g)
おろししょうが	小さじ1
白菜	¼株
にんじん	½本 (50g)
しいたけ	3枚
緑豆春雨 (乾燥)	40g
A 鶏がらスープの素	小さじ1
しょうゆ	大さじ1と½
みりん	大さじ1
水	500ml

- 1 はんぺんは一口大に切り、長ねぎはみじん切りにする。
- 2 ポリ袋に鶏ひき肉とおろししょうが、1を入れ、粘り気がでるまで、よく混ぜるようにもむ。
- 3 白菜はざく切り、にんじん、しいたけは薄切りにする (軸も薄切りにする)。緑豆春雨 (乾燥) は15分ほど水につけ、はさみで5cm程度に切る。
- 4 鍋に水 (500ml) を入れて沸騰させ、にんじん、白菜の芯、しいたけを加え、野菜がしんなりしてきたら、**A**の調味料を加える。2のポリ袋の端をはさみで3cm程切り、絞り出したら適量を箸やスプーンなどで切り入れる。
- 5 肉だんごの色が変わってきたら、春雨、白菜の葉を加え、時々煮汁をかけながら、3分ほど煮込む。



切り干し大根と かにかまの中華和え

エネルギー 68kcal
塩分 0.8g

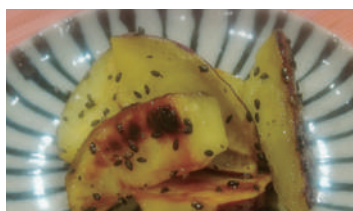
切り干し大根は加熱せず、サラダ感覚で食べられます。手作りの中華風だれで、簡単に1品出来上がり！

材料 (4人分)

→ 食材分量表は85ページ

切り干し大根	30g
かに風味かまぼこ	5本 (60g)
きゅうり	1本 (100g)
うま味調味料	5ふり
A 酢	大さじ2
しょうゆ	小さじ2
砂糖	小さじ2
ごま油	小さじ2

- 1 切り干し大根ははさみで2cm程度に切り、洗って15分程水につけ軽く絞る。
- 2 きゅうりは千切りにし、ポリ袋に入れてうま味調味料をふりもむ。かにかまは、食べやすい大きさに手で裂く。
- 3 ボウルに**A**を合わせ、1・2を加えてよく混ぜ合わせる。



カリカリ大学芋

エネルギー 112kcal
塩分 0.0g

さつまいもは、タテ4～6等分に切ってから乱切りにすると細くなり、砂糖が絡みやすくカリカリ食感が増します！

材料 (4～6人分) (作りやすい分量)

→ 食材分量表は85ページ

さつまいも	1本 (約250g)
サラダ油	大さじ3
砂糖	大さじ3
炒り黒ごま	大さじ1

- 1 さつまいもはよく洗い、皮ごと細めの乱切りにして10分ほど水にさらし水気をきる。
- 2 フライパンにサラダ油をひき、その上に砂糖をふり入れる。キッチンペーパーでしっかりと水気をふきとったさつまいもを並べ、フタをして中火で加熱する。
- 3 パチパチと音がしてきたら弱火にして10分ほど蒸し焼きにし、さつまいもに火が通ったら、全体に砂糖が絡むまで炒り、最後に黒ごまをふりかける。

※6等分にした場合の栄養価です、フライパンに残る分の油は含まれません。



1月メニュー 2

エネルギー
468kcal

塩分 2.3g
たんぱく質 25.7g

1食当たりの
食材費
297円

※ご飯130g (218kcal) を含む

フライパンでできる たらのうま味蒸し

エネルギー 104kcal
塩分 1.5g

食材を重ねて蒸すだけ！

酒蒸しすることで食材のうま味が引き出されます。



材料 (4人分)

→ 食材分量表は86ページ

まだら	4切れ (320g)	生わかめ (ボイル済み)	60g
塩	小さじ½	※乾燥わかめの場合	5g
白菜	½株	A 酒	100ml
しめじ	½パック (50g)	鶏がらスープの素	小さじ2
		七味唐辛子	お好み

- 1 たらは塩をふり15分程置く。キッチンペーパーで水気をふきとり、3等分に切る。
- 2 白菜はザク切り、わかめは3cm長さに切る。しめじは根元を切りほぐす。
- 3 フライパンにAを入れ煮立ったら、しめじ、わかめ、たら、白菜の順にのせて、フタをして中火で5分程加熱し、火を止め蒸らす。
※乾燥わかめの場合、戻さずこのタイミングで入れる。
- 4 器に盛りつけ、お好みで七味唐辛子をふる。

豆苗ともやしのナムル

電子レンジでつくる簡単ナムル！

栄養価が高く、手軽に使える豆苗は健康の味方です。



エネルギー 75kcal
塩分 0.7g



材料 (4人分)

→ 食材分量表は86ページ

豆苗	1袋 (100g)	炒り白ごま	大さじ1
ロースハム	4枚 (60g)	A ごま油	大さじ½
もやし	100g	鶏がらスープの素	小さじ1
水	大さじ2	おろしにんにく	小さじ½

- 1 豆苗は根元を切ってサッと洗い、長さを半分に切る。
- 2 ハムは5mm幅の細切りにする。
- 3 耐熱ボウルに豆苗ともやし、水を入れてふんわりとラップをかけ、電子レンジ (500W) で2分半程加熱し水気をきる。
- 4 3にハムと白ごまとAの調味料を加え、混ぜ合わせる。

季節のフルーツヨーグルト

エネルギー 71kcal
塩分 0.1g

果物や、ヨーグルトなどの乳製品は毎日摂るように心がけましょう。



- 1 ヨーグルトに砂糖を入れ、混ぜておく。
- 2 りんごと柿は皮をむき、食べやすい大きさに切る。
- 3 器にヨーグルトを盛りつけ、2を上のにせる。

材料 (4人分)

→ 食材分量表は86ページ

りんご	½個 (100g)
柿	½個 (100g)
プレーンヨーグルト	200g
砂糖	大さじ1



1月メニュー 3

エネルギー

549kcal

塩分

2.4g

たんぱく質 23.0g

1食当たりの
食材費
276円

※ご飯 110g (185kcal) を含む



厚揚げのひき肉炒め

しょうがとにんにくの香りが
食欲をそそる、ご飯が進む 1 品。
鶏ひき肉でも代用 OK !

エネルギー 224kcal
塩分 1.0g

材料 (4人分)

→ 食材分量表は 87 ページ

厚揚げ	300g
豚ひき肉	150g
しょうが	1 かけ (約 15g)
長ねぎ	3/4 本
おろしにんにく	小さじ 1/2
A 鶏がらスープの素	小さじ 1
しょうゆ	大さじ 1
みりん	大さじ 1/2
水	100ml
片栗粉	大さじ 1

- 1 しょうがはみじん切り、長ねぎは 5mm 幅の斜め切りにする。
厚揚げはキッチンペーパーで包んで油を取り、食べやすい大きさに切る。
- 2 フライパンにひき肉、しょうが、おろしにんにくを入れて中火で炒め、肉の色が変わってきたら、厚揚げ、長ねぎを加え、さらに 1 分ほど炒める。よく混ぜ合わせた A を加え、全体を混ぜながらとろみがつくまで炒める。



具たくさんワンタンスープ

つるつとしたワンタンの食感と、野菜からでるうま味がおいしいスープ。
余ったワンタンの皮は、具材を入れずそのままスープに入れて召し上がれます。

エネルギー 84kcal
塩分 1.4g

材料 (4人分)

→ 食材分量表は 87 ページ

豚ひき肉	50g	にんじん	1/4 本 (約 50g)	A 鶏がらスープの素	小さじ 2
長ねぎ	1/4 本 (25g)	しいたけ	3 枚	水	700ml
しょうが	1 かけ (約 15g)	チンゲン菜	1 株 (約 100g)	しょうゆ	大さじ 1
鶏がらスープの素	小さじ 1/2	ワンタンの皮	12 枚	こしょう	少々

- 1 長ねぎ、しょうがはみじん切りにする。にんじんは短冊切り、しいたけは薄切り、チンゲン菜は葉を 4~5cm 長さ、茎はタテに 4~6 等分に切る。
- 2 ボウルにひき肉、長ねぎ、しょうが、鶏がらスープの素を入れて混ぜ合わせ、12 等分にする。
- 3 2 のタネをワンタンの皮にのせ、三角形に折り、フチに水をつけて貼り合わせる。
- 4 鍋に A とにんじんを入れ火にかけ沸騰したら、しいたけ、ワンタンを加え 2 分ほど煮る。最後にチンゲン菜を加えサッと煮、しょうゆ、こしょうを加える。

ポイント お好みで酢を加えてもおいしいです♪



さつまいもとりんごのデザート

さつまいもの甘味と、りんごの酸味や
しゃきしゃき食感が味わえる、ヘルシーデザート。
茶巾に絞らず、そのまま器によそっても GOOD。

エネルギー 56kcal
塩分 0.0g

- 1 さつまいもは 1cm 厚さの輪切りにして厚く皮をむき、水にさらしてアクを抜く。りんごは皮をむき、1cm 角に切る。
- 2 さつまいもは竹串がスッと通るまでゆでて湯を捨て、つぶして砂糖を加えよく練る。1 のりんごを加え、全体を混ぜ合わせる。
- 3 2 を 4 等分し、それぞれラップで包んで茶巾に絞る。

材料 (4人分)

→ 食材分量表は 87 ページ

さつまいも	1/2 本 (約 125g)
りんご	1/4 個 (約 50g)
砂糖	大さじ 1

エネルギー
458kcal塩分 3.0g
たんぱく質 20.2g1食当たりの
食材費
235円

たっぷり白菜と豚肉のあんかけ丼

白菜、豚肉、しいたけのうま味やしょうがの風味がおいしいどんぶりレシピ。

- 1 豚肉は食べやすい大きさに切る。ボウルでAをよく混ぜ、豚肉に絡めて10分ほど置く。
- 2 白菜はザク切りにし、芯と葉に分ける。しいたけは石づきを取り薄切り、しょうがは千切りにする。
- 3 フライパンにごま油（大さじ½）を熱し、1の豚肉を焼いていったん取り出す。
- 4 同じフライパンにごま油（大さじ½）を入れ、しょうが、白菜の芯を入れ炒める。芯がしんなりしてきたら、白菜の葉としいたけを加え軽く炒める。豚肉を戻し入れ、水（150ml）を入れて加えフタをして煮る。煮立ったら鶏がらスープの素、しょうゆを加え、水溶き片栗粉（片栗粉と水を合わせておく）でとろみをつける。
- 5 器にご飯を盛り、4をかける。

エネルギー 355kcal
塩分 1.2g

材料 (4人分)

→ 食材分量表は88ページ

豚こま切れ肉	200g
A 酒	大さじ2
しょうゆ	小さじ½
片栗粉	大さじ2
白菜	4枚 (400g)
しいたけ	2枚
しょうが	1かけ (15g)
ごま油	大さじ1
鶏がらスープの素	小さじ2
しょうゆ	小さじ2
水	150ml
片栗粉	大さじ1
水溶き	大さじ1
ご飯	米1.3合分



3色ナムル

電子レンジで簡単に作れます。
野菜から出る水分をしっかりとることが、
塩分控えめでもおいしく作るポイント！

- 1 ニラは3cm長さ、にんじんは千切りにする。
- 2 耐熱ボウルにもやしとにんじんを入れ、ふんわりとラップをし、電子レンジ（600W）で2分ほど加熱する。ニラを加えてさらに1分半加熱し、しっかりと水気をきる。
- 3 2にごま油、白ごま、鶏がらスープの素を加えて和える。

ポイント 和えて時間をおくと水がでるので、食べる前に和える。

エネルギー 47kcal
塩分 0.6g

材料 (4人分)

→ 食材分量表は88ページ

もやし	100g
ニラ	1束 (100g)
にんじん	½本 (50g)
炒り白ごま	大さじ½
ごま油	小さじ2
鶏がらスープの素	小さじ2



もずくと卵のスープ

市販のもずく酢を調味料として使い、味付け簡単！
酢の酸味がくせになる、さっぱりとした
スープです。

- 1 長ねぎはみじん切りにする。
- 2 鍋に水を入れて火にかけ、沸騰したらもずく、長ねぎ、鶏がらスープの素、しょうゆを入れる。
- 3 煮立ったら、溶き卵を糸状に流し入れ、沸騰したら火を止めて菜箸でそっと混ぜる。

※味付きもずくは1パック（70g）、塩分0.9gを使用

材料 (4人分)

→ 食材分量表は88ページ

味付きもずく（三杯酢）	1パック (70g)
長ねぎ	½本 (30g)
溶き卵	2個分
鶏がらスープの素	小さじ2
しょうゆ	小さじ1
水	600ml



しょうがご飯

エネルギー 192kcal
塩分 0.3g

千切りにしたしょうがとお米を炊いて、和風だしの素と混ぜるだけ。しょうがの風味や、ほのかな辛味がおいしいご飯です。

材料 (4人分)

→ 食材分量表は89ページ

しょうが	1かけ(15g)
小ねぎ	2本
米	1.3合
酒	大さじ1
和風だしの素	小さじ1

- しょうがは千切り、小ねぎは小口切りにする。
- 炊飯釜に研いだ米を入れ、酒を加えたら、1.3合の目盛りまで水を入れる。1のしょうがを加えて軽く混ぜ合わせ、普通に炊く。
- 炊き上がったら、和風だしの素を加えて全体を混ぜ合わせ、器に盛りつけ、小ねぎをのせる。



うまだしおでん

エネルギー 294kcal
塩分 2.0g

便利で手軽な使える冷凍シューマイは、スープや鍋の具材としても使えます♪

材料 (4人分)

→ 食材分量表は89ページ

冷凍エビシューマイ	12個
厚揚げ	300g
大根	1/2本(150g)
ミニトマト	8個
豆苗	1/2袋(50g)
ハーフベーコン	8枚(80g)
昆布	5cm角1枚
A 和風だしの素	大さじ1
しょうゆ	大さじ1
酒	大さじ1
水	900ml

※おでんの汁を残した場合の栄養

- 鍋に水と昆布を入れ、30分ほど浸す。
- 大根は厚めに皮をむき、2cm厚さの半月切りにする。耐熱容器に入れラップをし、電子レンジ(500W)で5分程加熱する。厚揚げはキッチンペーパーで油を取り、三角形に切る。
- 豆苗は根元を切り落とし、5cmほどの長さに切ってベーコンで巻き、つまようじでとめる。
- 1の鍋にAと大根を入れてフタをし、強火にかけ沸騰したら中火にする。20分ほど煮たら、厚揚げを加えて10分ほど煮る。3の豆苗のベーコン巻きと、エビシューマイ、ミニトマトを加えて、2分ほど煮たら火を止める。



ニラのさば缶和え

エネルギー 41kcal
塩分 0.6g

手軽に青魚と野菜が摂れるヘルシーレシピ。
酢じょうゆで味付けすることで、さばもさっぱりといただけます。

材料 (4人分)

→ 食材分量表は89ページ

さば水煮缶	1/2缶(60g)
ニラ	1束(100g)
にんじん	1/4本(50g)
しょうゆ	小さじ2
酢	小さじ2

※さば水煮1缶(固形量120g)

- ニラは3cm長さ、にんじんは千切りにする。
- 鍋に湯を沸かし、にんじんを1分程ゆでたらニラを加え、火を止める。ひと混ぜしたらザルにあげて水気をきる。
- ボウルにしょうゆと酢を混ぜ、2とさば水煮(汁はのぞく)を加え混ぜ合わせる。



春菊の香り混ぜご飯

エネルギー 215kcal
塩分 0.3g

春菊をごま油で炒めることで苦味やえぐみがやわらぐので、春菊が苦手な方にもおすすめ♪
和風だしの素によって、春菊のおいしさがさらに引き立ちます。

- 1 春菊の茎は細かく刻み、葉は1cm幅に切る。
- 2 フライパンにごま油を熱し1を加え、全体に油が絡まりしんなりとするまで炒める。
- 3 ボウルに温かいご飯、炒めた春菊、白ごま、和風だしの素を加え、全体をよく混ぜ合わせる。



材料 (4人分)

→ 食材分量表は90ページ

春菊		½束 (100g)
炒り白ごま		小さじ2
ご飯		米1.3合分
ごま油		大さじ½
和風だしの素		小さじ1



鶏大根の煮込み

エネルギー 236kcal
塩分 1.5g

大根はあらかじめ電子レンジで加熱することで時間短縮できます。昆布からでるうま味と、みそ、しょうゆ、しょうがの風味で、ほっとする味わいに。

- 1 ボウルに水と昆布を入れ30分ほど浸し、昆布がやわらかくなったら、キッチンばさみなどで3cm長さの短冊切りにする（昆布をつけた水はとっておく）。
- 2 大根は皮をむき、1cm幅のいちょう切りにし耐熱ボウルに入れ、ふんわりとラップをし、電子レンジ(500W)で4分程加熱する。
- 3 鶏肉は一口大、にんじんの皮ごと1cm幅の半月切りにする。こんにゃくは一口大にちぎり、熱湯をくぐらせアク抜きをする。
- 4 フライパンにこんにゃくを入れ中火で軽く炒め、鶏肉を加えてさらに炒め、肉の色が変わってきたら、大根、にんじん、昆布、昆布水を加え、フタをして強めの中火で15分ほど煮る。
- 5 Aの合わせ調味料を加え、強火で汁気がなくなるまで炒め煮し、器に盛りつけ小口切りにした小ねぎをちらす。

材料 (4人分)

→ 食材分量表は90ページ

鶏もも肉		360g
大根		½本 (300g)
にんじん		½本 (100g)
こんにゃく		100g
小ねぎ		3本
昆布		5cm角1枚
水		200ml
A みそ		大さじ1
しょうゆ		大さじ1
みりん		大さじ1
酒		大さじ1
おろししょうが		小さじ1



じゃがいものだし酢和え

エネルギー 84kcal
塩分 0.7g

千切りにしてゆでたじゃがいもとピーマンを、ハムと一緒に調味料で和えるだけ。ごま油、めんつゆ、酢の組み合わせが良く合います。

- 1 じゃがいもは皮をむき千切り、ピーマンはタテ半分に切ってヘタと種を取り、細切りにする。にんじん、ハムは千切りにする。
- 2 鍋に湯を沸かし、にんじん、じゃがいもを入れ1分半ゆでたら、ピーマンを加えさらに30秒ゆで、ザルにあげて水気をきる。
- 3 ボウルにAの調味料を混ぜ合わせ、2とハムを加え全体をよく混ぜる。

材料 (4人分)

→ 食材分量表は90ページ

じゃがいも		2個 (200g)
ピーマン		2個 (70g)
にんじん		¼本 (50g)
ロースハム		2枚 (30g)
A めんつゆ		大さじ2
酢		大さじ2
ごま油		小さじ2



彩りちらし寿司

酢飯に甘酢しょうがを使ったちらし寿司！
さんまの蒲焼き缶詰で簡単に♪
えびや菜の花、錦糸卵の彩りで、
春らしい飾りつけに。

エネルギー 341kcal
塩分 1.2g

材料 (4人分)

→ 食材分量表は91ページ

さんま蒲焼き缶	1缶 (100g)
蒸しえび	12尾 (100g)
甘酢しょうが	40g
※甘酢しょうがはつけ汁も使用	
溶き卵	2個分
ごま油	小さじ2
菜の花	½束 (50g)
A めんつゆ (2倍濃縮)	大さじ1
水	大さじ1
うま味調味料	3ふり
酢	大さじ1
炒り白ごま	小さじ2
ご飯 (かために炊く)	米 1.3合分

- 1 菜の花は3cm長さにきり、ゆでて水気をきりAを絡める。
- 2 甘酢しょうがは千切りにし、甘酢のつけ汁に蒸しえびをつける。
- 3 さんまは一口大に切る。
- 4 溶き卵に、1で菜の花に絡めたAの残り汁を加え混ぜる (菜の花はAから取り出しておく)。フライパンにごま油を熱し、溶き卵を流し入れ、薄く広げて焼く。裏返して両面火を通し、千切りにして錦糸卵を作る。
- 5 甘酢しょうがのつけ汁 (大さじ2)、酢、うま味調味料を混ぜ合わせ、ご飯に回しかけながら、しゃもじで切るように混ぜる。
- 6 千切りにした甘酢しょうが、白ごまを加えて混ぜ、器に盛りつけ、錦糸卵、えび、菜の花、さんまを彩りよくのせる。



わかめと鶏ささみのわさび和え

食感の良い旬のおいしいわかめと
鶏ささみを、めんつゆとわさびで
和えていただきます。

エネルギー 90kcal
塩分 0.7g

材料 (4人分)

→ 食材分量表は91ページ

生わかめ (ボイル済み)	100g
鶏ささみ	3本 (150g)
★水	700ml
酒	大さじ1
炒り白ごま	小さじ2
A めんつゆ (2倍濃縮)	大さじ2
おろしわさび	小さじ½
ごま油	大さじ1

- 1 鍋に水、酒を加えて火にかけ、沸騰したらささみを入れ弱火で3分ほどゆでる。火を止め、さらに5分ほど余熱で火を通す。鍋から取り出し粗熱がとれたら、食べやすい大きさに裂く (★アクがでたら取りのぞく。ゆで汁は汁物に使用)。
- 2 わかめは食べやすい大きさに切る。
- 3 ボウルにAを混ぜ合わせ、1・2と白ごまを加えよく和える。



とろろ昆布のすまし汁

上のメニューの鶏ささみのゆで汁に
ひと手間を加えるだけで、おいしい
お吸い物になります♪

エネルギー 12kcal
塩分 0.8g

材料 (4人分)

→ 食材分量表は91ページ

三つ葉	4本
とろろ昆布	10g
焼き麩	8個
★ささみゆで汁	600ml
塩	小さじ½
しょうゆ	小さじ1

- 1 三つ葉は根を切り落とし、2cm長さに切る。
- 2 ささみのゆで汁を火にかけ、塩、しょうゆ、三つ葉を加え火を止める。
- 3 器にとろろ昆布、焼き麩を入れ2を注ぐ。

★ささみをゆでアクを取ると600ml程度に減るので、ゆで汁を全て使用。



しょうが香る たけのこご飯

たけのこの食感がおいしい、
簡単混ぜご飯レシピ。しょうがの
風味でさわやかな味わいに♪

- 1 たけのこ水煮は2cm長さの短冊切り、にんじん、しょうが、油揚げは2cm長さの千切りにする（油揚げは油抜きせず、そのままでOK）。
- 2 フライパンに油揚げを入れて軽く炒めたら、にんじん、しょうが、たけのこ水煮を加え炒める。
- 3 2にAを加えて中火で熱し、汁気がなくなるまで炒め、温かいご飯に混ぜる。

エネルギー 220kcal
塩分 0.8g

材料 (4人分)

→ 食材分量表は92ページ

たけのこ水煮	80g
油揚げ	1枚 (30g)
にんじん	¼本 (50g)
しょうが	1かけ (15g)
A 水	大さじ3
めんつゆ (2倍濃縮)	大さじ3
酒	大さじ1
ご飯	米1.2合分



ごまみそ鶏じゃが

すりごまの風味と、みそのコクがおいしい肉じゃがです。
鶏も肉はむね肉でも代用OK！
マヨネーズでもむことで、お肉がやわらかくなります。

エネルギー 218kcal
塩分 1.3g

- 1 ポリ袋に一口大にそぎ切りした鶏肉を入れ、マヨネーズを加えてもみ込み、10分ほど置く。
- 2 じゃがいもはよく洗い、皮ごと一口大に切る。玉ねぎは8等分のくし切り、にんじんは小さめの乱切りにする。絹さやは筋を取ってゆで、粗熱をとる。
- 3 耐熱ボウルに新じゃがとにんじんを入れ、ふんわりとラップをし電子レンジ (600W) で4分ほど加熱する。
- 4 フライパンにごま油を入れて、玉ねぎと3を炒め、全体に油が回ったらAを加える。煮立ったら落としブタをし (アルミホイルでもOK) 野菜に火が通るまで、弱めの中火で煮る (汁気がなくなったら水を足す)。
- 5 4に鶏肉を加え肉の色が変わってきたら、みりん、みそ、白ごまを加える。みそを溶き全体を混ぜながら煮絡める。器に盛りつけ、絹さやをのせる。

材料 (4人分)

→ 食材分量表は92ページ

鶏むね肉	200g
マヨネーズ	大さじ1
新じゃがいも	小4個 (240g)
玉ねぎ	½個 (50g)
にんじん	½本 (100g)
絹さや	8枚
A 水	200ml
鶏がらスープの素	小さじ1
みりん	大さじ1と½
みそ	大さじ1と½
すり白ごま	大さじ1と½
ごま油	大さじ½



春キャベツと桜えびのお浸し

春キャベツはやわらかいので、さっと
湯通しするだけでOK！ 鮮やかな黄緑色と、
桜えびの桃色から春らしさを感じます。

エネルギー 34kcal
塩分 0.6g

材料 (4人分)

→ 食材分量表は92ページ

春キャベツ	¼個 (150g)
桜えび	大さじ3 (5g)
A めんつゆ (2倍濃縮)	大さじ2
酢	大さじ1と½
水	大さじ½
ごま油	小さじ1

- 1 ポリ袋にAを入れる。
- 2 キャベツは食べやすい大きさのザク切りにする。鍋に湯を沸かし、キャベツを入れて1分半程ゆでる。ザルにあげて粗熱をとり、しっかりと水気をきって1に加えてもみ、30分程置く。
- 3 桜えびを加えて和える。



鶏ささみの やわらか照り焼き

下味にマヨネーズを使うことで、
鶏ささみが驚きのやわらかさに！

エネルギー 192kcal
塩分 1.1g



材料 (4人分)

→ 食材分量表は93ページ

鶏ささみ	6本 (300g)
酒	大さじ ½
マヨネーズ	大さじ 1
赤パプリカ	½個 (70g)
小ねぎ	3本
片栗粉	大さじ 3
A めんつゆ (2倍濃縮)	大さじ 3
マヨネーズ	大さじ 1
酢	大さじ 1 と ½
ごま油	小さじ 2
サニーレタス (飾り)	4枚

- 1 ささみはタテ中央に切り目を入れて開き、そぎ切りにする。ポリ袋に入れて酒、マヨネーズを加えてやさしくもみ15分ほど置く。
- 2 パプリカは2cm幅に切り、小ねぎは小口切りにする。
- 3 ささみに片栗粉を薄くまぶす。
- 4 フライパンにごま油をひき、ささみを並べフタをして、中火で焼き色をつける。裏返したらパプリカを加え、フタをしてさらに1分ほど蒸し焼きにする。
- 5 Aの調味料を混ぜ合わせ、4に加えて、全体に絡めるように中火で炒める。



しょうがポテトサラダ

紅しょうがの酸味や辛味と
焼きのりの風味がおいしい！
おつまみにも最高です♪

エネルギー 85kcal
塩分 0.7g

材料 (4人分)

→ 食材分量表は93ページ

じゃがいも	2個 (160g)
紅しょうが	30g
焼きのり	1枚
きゅうり	½本 (50g)
うま味調味料	5ふり
マヨネーズ	大さじ 2

- 1 じゃがいもは洗って、皮ごと4等分にし15分程ゆでる。竹串がスッと入る程度になったらザルにあげ、粗熱がとれたら皮をむき、木べらなどでよくつぶしてマヨネーズを加え混ぜ合わせる。
- 2 きゅうりは小口切りにし、ポリ袋に入れてうま味調味料を加えもむ。
- 3 1に汁気をきったきゅうり、紅しょうがを加え混ぜ合わせる。食べる前に、焼きのりを一口大にちぎり入れ、ざっくりと混ぜ合わせる。



わかめを食べるスープ

旬のわかめの食感や、
ごま油や長ねぎ、
白ごまの香りが楽しめます♪

エネルギー 21kcal
塩分 1.0g

材料 (4人分)

→ 食材分量表は93ページ

生わかめ (ボイル済み)	60g
長ねぎ	½本 (50g)
炒り白ごま	小さじ 1
水	500ml
鶏がらスープの素	小さじ 2
しょうゆ	小さじ 1
ごま油	小さじ 1

- 1 生わかめは食べやすい大きさに、長ねぎは斜め薄切りにする。
- 2 鍋にごま油を熱し、長ねぎ、白ごまを炒め香りが立ってきたら、わかめを加えてサッと炒め、水を加えて沸騰させる。
- 3 鶏がらスープの素、しょうゆを加えひと混ぜしたら火を止める。