



4月

5月

6月

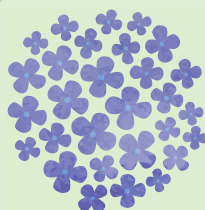
のメニュー

春風のさわやかな季節です。花や緑も多く目に映るようになって、暖かく過ごしやすい時期ですね。そんな季節には、春キャベツや新じゃが、アスパラガスなど、春野菜を使った料理をおすすめします。

冬は脂肪や老廃物などを体の中に溜め込んでしまいがち……。春野菜は冬に溜め込んだ要らないものを、体の外に出してくれるといわれていますので、積極的に食事に取り入れたいですね。

6月はこれから訪れる夏に向け、栄養バランス良くしっかりと食べて、暑さに負けない体づくりをしておきましょう。

野菜と一緒に、肉や魚などのたんぱく質もお忘れなく……。♪



エネルギー
570kcal塩分
たんぱく質 2.6g
23.4g1食当たりの
食材費
228円

さば缶トマトカレー

さばの水煮缶を使って、あっという間にできる簡単カレー！
カレーやトマト、しょうがの風味で、さばのくさみもやわらぎます。

エネルギー 395kcal
塩分 1.5g

材料 (4人分)

→ 食材分量表は94ページ

さば水煮缶	1缶 (200g)
カットトマト缶	1缶 (400g)
玉ねぎ	½個 (100g)
しょうが	1かけ (15g)
おろしにんにく	小さじ½
サラダ油	小さじ2

A コンソメ顆粒	小さじ1
中濃ソース	大さじ1
カレールウ	20g
ご飯	米1.5合分
乾燥パセリ	お好み

- 1 玉ねぎ、しょうがは皮をむきみじん切りにする。
- 2 フライパンにサラダ油を熱し、1とおろしにんにくを加え炒める。玉ねぎがしんなりとしてきたら、カットトマトと軽く汁気をきったさば水煮を加え、身をほぐしてひと煮立ちさせる。

- 3 2に**A**とカレールウを加えて混ぜ、カレールウがよく溶けたら火を止める。ご飯と一緒に器に盛りつけ、お好みで乾燥パセリをふる。



豆苗としらすとお揚げの和風サラダ

エネルギー 69kcal
塩分 1.0g

油揚げをこんがりと焼いた香ばしさが味のポイント！
お好みでレモンをかけて♪

- 1 豆苗は根元を切り落としてサッと洗い、長さを半分に切る。油揚げはタテ半分に切り、1cm幅に切る。
- 2 耐熱ボウルに豆苗、水（大さじ2・分量外）を入れふんわりとラップをかけ電子レンジ（500W）で2分程加熱し、水気をきる。
- 3 熱したフライパンに油揚げを入れ、焼き色がつく程度まで焼く。
- 4 2に焼いた油揚げと、**A**を加え混ぜ合わせる。

材料 (4人分)

→ 食材分量表は94ページ

豆苗	1袋 (100g)
油揚げ	1枚 (30g)
A しらす	30g
炒り白ごま	小さじ1
ごま油	大さじ½
塩	小さじ½



牛乳きなこもち

エネルギー 106kcal
塩分 0.1g

片栗粉と牛乳で、おもちのような食感に！
焦げないように、
火加減を調整しながら混ぜましょう。

- 1 鍋に**A**を入れ、よくかき混ぜる。混ぜながら中火で加熱し、粘り気がでてまとまってきたら火を止め、水でぬらした平らな容器にうつし、粗熱をとる。
- 2 ボウルに**B**を合わせ、食べやすい大きさに切った1に絡めて器に盛りつける。

材料 (4人分)

→ 食材分量表は94ページ

A 牛乳	200ml
砂糖	大さじ3
片栗粉	大さじ4
B きなこ	大さじ1
砂糖	大さじ1



エネルギー
493kcal

塩分 2.8g
たんぱく質 31.6g

1食当たりの
食材費
277円



しらすの山椒ご飯

ピリリとした山椒の辛味が味のポイント！

- 1 ボウルに温かいご飯を入れ、和風だしの素、粉ざんしょうをふり入れ、よく混ぜ合わせる。
- 2 しらす、炒り白ごまを加えて、さらに全体を混ぜ合わせる。

エネルギー 215kcal
塩分 0.8g

材料 (4人分)

→ 食材分量表は95ページ

しらす干し	30g
炒り白ごま	小さじ2
粉ざんしょう	10ふり(2g)
和風だしの素	小さじ1
ご飯	米1.3合分



鶏むね肉のチーズ焼き

お好みでケチャップをつけても OK。

残った粉チーズとコンソメ、溶き卵は、混ぜ合わせてスープに加えるとおいしいです♪

- 1 鶏肉は皮をのぞいてそぎ切りにし、フォークで数箇所穴をあけ、こしょうをふる。
- 2 ボウルに粉チーズ、コンソメを混ぜ合わせ、1の鶏肉の表面にまんべんなくまぶした後、溶き卵にくぐらせる。
- 3 フライパンにオリーブオイルをひき、2を並べ火をつけてフタをし、弱火で3分程焼く。焼き色がついたら返して、フタをはずしさらに3分程焼く。サニーレタスをしいた器に盛りつける。

※トマトケチャップ小さじ1→塩分0.2g

エネルギー 159kcal
塩分 0.6g

材料 (4人分)

→ 食材分量表は95ページ

鶏むね肉	300g
白こしょう	適量
溶き卵	2個分
粉チーズ	大さじ3
コンソメ顆粒	小さじ1
オリーブオイル	小さじ2
サニーレタス	4枚



豆腐とアボカドのサラダ

めんつゆ、わさびとの相性が抜群♪

焼きのりの香ばしさもおいしさのポイント。

- 1 木綿豆腐は重石をしてしっかりと水きりし、2cm角に切る。
- 2 ボウルにAを混ぜ合わせる。
- 3 アボカドはタテ半分にぐるりと切り込みを入れ、スプーンで種を取り、皮をむいて2cm角に切り、2に加え絡める。
- 4 食べる前に、豆腐と一口大にちぎった焼きのりを加え、全体を混ぜ合わせる。

エネルギー 104kcal
塩分 0.6g

材料 (4人分)

→ 食材分量表は95ページ

木綿豆腐	½丁(150g)
アボカド	1個(200g)
焼きのり	1枚
A めんつゆ(2倍濃縮)	
	大さじ2
わさび	小さじ½



春キャベツの食べるスープ

味付けはコンソメでシンプルに。

春キャベツやにんじんの甘さや

うま味が楽しめるスープです。

- 1 キャベツは1cm幅、4cm長さに切る。にんじんは皮ごとキャベツと同じ程度の長さに千切りする。
- 2 鍋に水(700ml)を入れ沸騰させ、にんじんを加えて1分程煮たら、キャベツ、コンソメを加えさらに5分程煮て、白こしょうをふる。器に盛りつけ、お好みで乾燥パセリをふる。

エネルギー 15kcal
塩分 0.8g

材料 (4人分)

→ 食材分量表は95ページ

春キャベツ	¼個(75g)
にんじん	¼個(50g)
水	700ml
コンソメ顆粒	大さじ1
白こしょう	適量
乾燥パセリ	お好み



春野菜のあんかけ丼

エネルギー 381kcal
塩分 1.6g

ゆでた絹さや、うずらの卵をのせるとさらに彩りアップ♪
お好みで、酢やからしをつけても
おいしい！

- 1 ポリ袋にAをいれて混ぜ、食べやすい大きさに切った豚肉を加えてもみ、10分程置く。
- 2 キャベツは一口大、にんじんは短冊切り、たけのこ水煮、しいたけは薄切りにする（しいたけの軸も薄切りにし使用）。
- 3 フライパンにごま油（大さじ½）をひき、1の豚肉を炒め肉の色が変わったら、いったん取り出す。
- 4 フライパンにごま油（大さじ½）をひき、にんじんを軽く炒め、たけのこ水煮、しいたけ、キャベツを加え混ぜ合わせてフタをし、弱めの中火で5分程蒸し焼きにする。野菜がしんなりしたら肉を戻し入れ、混ぜ合わせる。
- 5 Bの合わせ調味料を加え、全体に絡めるように強めの中火で炒めとろみがついたら火を止め、器に盛ったご飯にのせる。

材料 (4人分)

→ 食材分量表は96ページ

春キャベツ	1/4個 (150g)
にんじん	1/4本 (50g)
たけのこ水煮	100g
しいたけ	3枚
A 豚こま切れ肉	180g
しょうゆ	小さじ1
酒	大さじ1と½
片栗粉	大さじ1と½
B 水	200ml
鶏がらスープの素	小さじ2
しょうゆ	大さじ1
片栗粉	大さじ1
ごま油	大さじ1
ご飯	米1.5合分



チャーシューときゅうりの中華風サラダ

エネルギー 70kcal
塩分 0.4g

切って和えるだけの簡単レシピ！

- 1 きゅうり、チャーシューは5mm幅の細切りにする。
- 2 長ねぎは4～5cm長さに切り、タテに1本切り込みを入れて開き、芯を取りのぞく。ねぎの白い部分を重ねて千切りにし10分程水にさらす（白髪ねぎ）。
- 3 ボウルにAの調味料を混ぜ合わせ、きゅうり、チャーシュー、水気をよくきった白髪ねぎ、白ごまを加え全体を混ぜ合わせる。

材料 (4人分)

→ 食材分量表は96ページ

チャーシュー	50g
きゅうり	1本 (100g)
長ねぎ	1/2本 (50g)
炒り白ごま	大さじ1
A 酢	大さじ1
ごま油	大さじ1
鶏がらスープの素	小さじ½



トマトとしょうがのさっぱりスープ

エネルギー 48kcal
塩分 0.8g

野菜ときのこの風味やうま味が
おいしいスープ！

- 1 トマトは一口大に切る。しょうがは千切り、長ねぎはみじん切りにする。
- 2 鍋にごま油をひき、しょうが、長ねぎを炒め香りが立ってきたら、しいたけを加えて軽く炒め、水を加える。
- 3 2に鶏がらスープの素、しょうゆ、トマトを加え沸騰したら、溶き卵を糸状に流し入れ、再び沸騰したら火を止めそっと混ぜる。

材料 (4人分)

→ 食材分量表は96ページ

トマト	1個 (200g)
しょうが	1かけ (15g)
長ねぎ	1/4本 (25g)
しいたけ	2枚
溶き卵	1個分
ごま油	大さじ½
水	500ml
鶏がらスープの素	小さじ1
しょうゆ	小さじ2

※しょうがはチューブ入りのおろししょうがの場合、小さじ1使用。



| じゃこの山椒ご飯

エネルギー 220kcal
塩分 0.8g

ちりめんじゃこ、山椒、
しょうが、白ごまの組み合わせが
良く合います。



- しょうがはみじん切り、小ねぎは小口切りにする。
- フライパンに油をひき、しょうが、ちりめんじゃこ、白ごまを加えて弱火で炒め、ぱちぱちと音がしてきたらAを加える。汁気がなくなる程度まで煮たら火を止め、ご飯に混ぜ合わせる。
- 器に盛りつけ、小ねぎをちらす。

材料 (4人分)

→ 食材分量表は97ページ

ちりめんじゃこ	20g
しょうが	1かけ(15g)
小ねぎ	3本
炒り白ごま	大さじ½
サラダ油	小さじ1
A 酒	大さじ½
粉ざんしょう	10ふり(2g)
めんつゆ(2倍濃縮)	大さじ2
ご飯	米1.2合分



| アスパラの肉巻きつくね

エネルギー 157kcal
塩分 0.7g

表面にしっかりと味をつけることで、
塩分控えめでも満足感のある味わいに！
お弁当のおかずにも GOOD ♪

- アスパラガスは根元の皮を薄くむき、3等分に切る。長ねぎはみじん切りにする。
- ボウルにひき肉、長ねぎ、Aを入れてよく混ぜ12等分にする。アスパラガスに肉ダネを巻きつけ、片栗粉を薄くまぶす。
- フライパンに油をひき、2を並べてから火をつける。転がしながら全体を焼く。焼き色がついたら、酒を加えてフタをし、蒸し焼きにする。
- 3にめんつゆを加え、汁を全体に絡める。

材料 (4人分)

→ 食材分量表は97ページ

グリーンアスパラガス	4本
豚ひき肉	200g
長ねぎ	¼本(25g)
A マヨネーズ	小さじ1
鶏がらスープの素	小さじ1
片栗粉	適量
酒	大さじ1
めんつゆ(2倍濃縮)	大さじ1
サラダ油	大さじ½



| 旬野菜のさわやかサラダ

エネルギー 123kcal
塩分 0.6g

マヨネーズにレモン汁を加えることで、
さわやかな味わいに♪

- キャベツは1cm幅の細切りにし、ポリ袋に入れる。うま味調味料をふり、よくもんでおく。
- スナップえんどうは筋を取り、1分程ゆで、斜め半分に切る。ゆで卵は粗めのみじん切りにする。
- ボウルにAと1のキャベツを入れてよく混ぜ、スナップえんどうとゆで卵を加え、全体をざっくりと混ぜ合わせる。お好みで黒こしょうをふる。

材料 (4人分)

→ 食材分量表は97ページ

春キャベツ	¼個(150g)
うま味調味料	8ふり
スナップえんどう	8本
ゆで卵	2個
A マヨネーズ	大さじ2と½
レモン汁	小さじ1
鶏がらスープの素	小さじ1
黒こしょう	お好み



春キャベツと豚肉のごまみそだれ

エネルギー 239kcal
塩分 1.2g

春キャベツや玉ねぎの甘みにごまみそだれが良く合います。



材料 (4人分)

→ 食材分量表は98ページ

豚ロース薄切り肉	260g	A	みりん	大さじ2
春キャベツ	¼個 (150g)		みそ	大さじ2
新玉ねぎ	¼個 (50g)		すり白ごま	大さじ1
酒	大さじ1			

- 1 豚肉、キャベツは食べやすい大きさ、玉ねぎは薄切りにする。
- 2 フライパンにキャベツと玉ねぎを入れ、その上に豚肉を広げて、酒をふりかける。
- 3 フタをして中火で3分程蒸し、肉の色が変わってきたら全体を混ぜる。肉に火が通ったら、Aの合わせ調味料を加え、全体に絡ませる。



春野菜のだし酢和え

エネルギー 35kcal
塩分 0.6g

野菜をごま油で炒めて、めんつゆと酢で和えるだけ！

材料 (4人分)

→ 食材分量表は98ページ

グリーンアスパラガス	4本	A	めんつゆ (2倍濃縮)	
しめじ	1パック (100g)			大さじ2
パプリカ	¼個 (40g)		酢	大さじ1
ごま油	小さじ2			

- 1 アスパラガスは根元の皮を薄くむき、4cm長さの斜め切りにする。しめじは根元を切り、ほぐす。パプリカは4cm長さの細切りにする。
- 2 フライパンにごま油をひき、1を加え焼き色がつくまで中火で炒める。
- 3 ボウルにAの調味料を混ぜ合わせ、2を加え和える。

新じゃがでつくる和風ポテトサラダ

エネルギー 111kcal
塩分 0.6g

塩昆布、桜えびの味わいを活かした和風のポテトサラダです。



材料 (4人分)

→ 食材分量表は98ページ

新じゃがいも	2個 (120g)	A	マヨネーズ	大さじ3
新玉ねぎ	¼個 (50g)		和風だしの素	小さじ½
桜えび	大さじ2			
塩昆布	5g			

- 1 ジャがいもはよく洗い、皮ごと一口大に切る。玉ねぎは薄切りにし、10分程水にさらす。
- 2 ジャがいもは、竹串がスッと入る程度になったら、湯を捨てて、皮ごと木べらなどでつぶす。
- 3 Aの調味料を加えよく混ぜ合わせたら、水気をきった玉ねぎ、桜えび、塩昆布を加え、さらに混ぜる。

エネルギー
518kcal塩分 3.0g
たんぱく質 21.5g1食当たりの
食材費
282円

たっぷり野菜の簡単 ドライカレー

沖縄名物「タコライス」を、
カレー粉を使ってアレンジしました。

エネルギー 425kcal
塩分 1.7g

- 1 玉ねぎはみじん切り、レタスは3～4cm長さの千切り、トマトは1cm角に切る。
- 2 フライパンにオリーブオイルをひき、中火で玉ねぎを炒め、透き通ってきたら、おろしにんにく、ひき肉を加えさらに炒める。
- 3 ひき肉に火が通ったら、カレー粉を加え全体に混ざるように炒め、**A**の調味料を加えて、汁気がなくなるまで炒める。
- 4 器にご飯を盛り、千切りレタス、チーズ、**3**のカレー、トマトの順にのせる。

材料 (4人分)

→ 食材分量表は99ページ

豚ひき肉	230g
玉ねぎ	½個 (100g)
トマト	1個 (200g)
レタス	¼個 (75g)
ピザ用チーズ	50g
オリーブオイル	大さじ½
おろしにんにく	小さじ1
カレー粉	大さじ1
A ウスターソース	大さじ2
トマトケチャップ	大さじ2
しょうゆ	小さじ1
ご飯	米1.3合分



春野菜のさわやかサラダ

マヨネーズにコンソメ、レモン汁を加え、
酸味の効いたさわやかな味わいに！

エネルギー 53kcal
塩分 0.6g

- 1 キャベツは1cm幅の細切りにしてポリ袋に入れ、うま味調味料をふり、よくもんでおく。
- 2 スナップえんどうは筋を取り、1分程ゆで、斜め半分に切る。ゆで卵はスプーンなどで粗めにつぶす。
- 3 ボウルにコンソメとレモン汁を合わせ、マヨネーズと**1**のキャベツを加えてよく混ぜ合わせる。
- 4 ゆで卵とスナップえんどうを加えてざっくりと混ぜ合わせ、お好みで黒こしょうをふる。

材料 (4人分)

→ 食材分量表は99ページ

春キャベツ	¼個 (150g)
うま味調味料	8ふり
スナップえんどう	8個
ゆで卵	2個
コンソメ顆粒	小さじ1
レモン汁	小さじ2
マヨネーズ	大さじ2と½
黒こしょう	お好み



アスパラとベーコンの コンソメスープ

野菜の甘味やうま味が味わえるスープ！
ベーコンのコクもおいしさの秘訣！

エネルギー 40kcal
塩分 0.7g

- 1 アスパラガスは根元の皮を薄くむき、長さを3～4等分の斜め切りにする。玉ねぎは薄切り、にんじんは千切り、ベーコンは1cm幅に切る。
- 2 鍋にオリーブオイルをひき、アスパラガス、玉ねぎ、にんじん、ベーコンを炒め、野菜がしんなりとしてきたら水を加えて沸騰させ、コンソメを入れて混ぜる。お好みで乾燥パセリをふる。

材料 (4人分)

→ 食材分量表は99ページ

グリーンアスパラガス	3本
玉ねぎ	¼個 (50g)
にんじん	¼本 (50g)
ベーコン	2枚 (18g)
オリーブオイル	小さじ1
水	500ml
コンソメ顆粒	小さじ2
乾燥パセリ	お好み



エネルギー

494kcal

塩分

3.1g

たんぱく質 20.1g

1食当りの
食料費
236円

※ご飯 120g (202kcal) を含む



エネルギー 163kcal

塩分 1.3g

豚肉と春雨の中華風炒め

春雨は熱湯で戻さず、水につけておくだけでOK！
炒めものの汁気で丁度いいやわらかさになります。



材料 (4人分)

→ 食材分量表は100ページ

豚こま切れ肉	200g	輪切り唐辛子	1本分
酒	小さじ2	ごま油	大さじ½
しょうゆ	小さじ1	A 鶏がらスープの素	小さじ1
緑豆春雨(乾燥)	35g	水	100ml
ピーマン	2個(80g)	みりん	大さじ1
長ねぎ	½本(80g)	しょうゆ	大さじ1
しょうが	1かけ(15g)		

- 1 春雨は水に15分程つけ、水気をきり食べやすい長さにはさみで切る。酒、しょうゆをボウルに入れ、一口大に切った豚肉を加えもむ。
- 2 ピーマンは5mm幅の細切り、長ねぎは1cm幅の斜め切り、しょうがは千切りにする。
- 3 フライパンにごま油と豚肉を入れて火をつけ、肉の色が変わってきたら、しょうが、唐辛子、戻した春雨、長ねぎ、ピーマンを加え、全体が混ざるように炒め、Aを加える。
- 4 沸騰したらみりん、しょうゆを加えて、汁気がなくなるまで炒める。

レタスとかにかまのサラダ

火も包丁も使わずにすむ、スーパー簡単レシピ！



- 1 レタスは一口大にちぎり、かにかまは食べやすい大きさに裂く。
- 2 ボウルにAを混ぜ合わせ、1と白ごまを加えよく和える。

材料 (4人分)

→ 食材分量表は100ページ

レタス	½個(150g)
かに風味かまぼこ	4本(50g)
炒り白ごま	大さじ½
A 鶏がらスープの素	小さじ½
マヨネーズ	大さじ2

トマトとわかめの卵スープ

溶き卵を加えたらすぐにかき混ぜないことが、ふんわり仕上げるポイント♪



- 1 トマトは食べやすい大きさに切る。
- 2 鍋に水を入れて火にかけ沸騰したら、トマトとAを加える。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。
- 3 乾燥わかめを加え、わかめが戻ったらひと混ぜし、器に盛りつける。

材料 (4人分)

→ 食材分量表は100ページ

トマト	1個(150g)
乾燥わかめ	大さじ1(5g)
溶き卵	2個分
水	700ml
A 鶏がらスープの素	小さじ2
しょうゆ	小さじ1
酢	小さじ2



桜えびと大葉の 香り混ぜご飯

桜えびの味わいと大葉、ごま油、
白ごまの風味がおいしい混ぜご飯。

エネルギー 216kcal
塩分 0.3g

材料 (4人分)

→ 食材分量表は101ページ

桜えび	大さじ6(8g)
大葉	4枚
炒り白ごま	小さじ1
和風だしの素	小さじ1
ごま油	小さじ2
ご飯	米1.3合分

- 1 大葉は千切りにする。
- 2 温かいご飯に、ごま油、和風だしの素、桜えび、白ごまを加えてよく混ぜる。
- 3 1の大葉を加えてさっくりと混ぜ、器に盛りつける。



豚肉と野菜の甘酢炒め

酒や片栗粉で下味をつけることで、
お肉がやわらかく仕上がります。
酢の酸味が効いた、
初夏にぴったりの炒めものです。

エネルギー 201kcal
塩分 1.2g

材料 (4人分)

→ 食材分量表は101ページ

豚こま切れ肉	240g
A 酒	大さじ1
水	大さじ1
しょうゆ	大さじ½
片栗粉	大さじ2
もやし	100g
にんじん	½本(100g)
しいたけ	2枚
ピーマン	2個(80g)
サラダ油	大さじ1
B 酢	大さじ3
しょうゆ	小さじ2
鶏がらスープの素	小さじ1
砂糖	大さじ2
片栗粉	大さじ½

- 1 ボウルにAを混ぜ合わせ、豚肉を加えて絡めておく（片栗粉がダマにならないよう、調味液はしっかりと混ぜる）。
- 2 にんじんは皮ごと短冊切り、ピーマンは1cm幅程度の細切り、しいたけは軸を切り落とし、薄切りにする。しいたけの軸も細切りにして使用。
- 3 フライパンに油を熱し1の豚肉を入れ、両面焼き色がつく程度に焼き、いったん取り出す。
- 4 肉を取り出したフライパンににんじんを入れて炒め、火が通ってきたら、しいたけ、ピーマン、もやしを加える。野菜がしんなりしてきたら、肉を戻し入れて混ぜる。
- 5 混ぜ合わせたBを4に加え、全体に絡んだら火を止める。



厚揚げとオクラの焼き浸し

たんぱく質も野菜も一緒に摂れる副菜レシピ！
みょうがとしょうがの風味がさわやか♪

エネルギー 82kcal
塩分 0.4g

材料 (4人分)

→ 食材分量表は101ページ

厚揚げ	200g
オクラ	4本(40g)
みょうが	1個
A めんつゆ(2倍濃縮)	大さじ1と½
水	大さじ1と½
おろししょうが	小さじ1

- 1 オクラはヘタを切り、一口大の斜め切りにする。厚揚げは食べやすい大きさに切る。
- 2 フライパンを熱し、オクラと厚揚げを入れ、こんがり焼き色がつくまで焼く。
- 3 ボウルにAを混ぜ合わせ、千切りしたみょうが、2の厚揚げとオクラを入れ絡め、器に盛りつける。



エネルギー

540kcal

塩分

たんぱく質 2.2g
23.1g1食当たりの
食材費
295円

※ご飯 120g (202kcal) を含む



ピーマンの肉詰め

しょうがの辛みがおいしさのポイント♪
肉ダネにマヨネーズを加えると、
くさみを抑え、
やわらかくふっくらとした食感に！

エネルギー 247kcal
塩分 0.9g

材料 (4人分)

→ 食材分量表は102ページ

ピーマン (1個約40g)	6個
片栗粉	大さじ1
豚ひき肉	300g
長ねぎ	¼本 (25g)
しょうが	1かけ (15g)
マヨネーズ	小さじ2
鶏がらスープの素	小さじ1
ごま油	小さじ2
A しょうゆ	小さじ2
酒	大さじ2
みりん	大さじ1
片栗粉	小さじ½

- 1 ピーマンは半分に切って種をのぞき、片栗粉を薄くまぶす。長ねぎ、しょうがはみじん切りにする。
- 2 ボウルにひき肉、長ねぎ、しょうが、マヨネーズ、鶏がらスープの素を加え、全体をよく混ぜ、ピーマンに詰める。
- 3 フライパンにごま油をひき、肉詰めしたピーマンの肉部分を下にして並べフタをし、中火で3分程加熱する。焼き色がついたら返して、フタをしさらに3分程加熱する。
- 4 Aの調味料をよく混ぜ3に加えて、全体に絡ませる。



切り干し大根のサラダ

ポリ袋を使用し、洗い物を出さず簡単に！
ツナ缶の汁や、野菜からでる水分で
切り干し大根を戻します。

エネルギー 51kcal
塩分 0.3g

材料 (4人分)

→ 食材分量表は102ページ

切り干し大根	20g
きゅうり	1本 (100g)
ツナ水煮缶	1缶 (70g)
塩昆布	5g
ごま油	小さじ2

- 1 切り干し大根はハサミで2cm長さに切り、洗って軽く水気を絞り、ポリ袋に入れる。
- 2 1にツナ水煮を汁ごと加え、汁をなじませる。
- 3 きゅうりは千切りにし、塩昆布、ごま油と一緒にポリ袋に加え、空気を抜くように口を絞り、15分程置く。



トマトともずくの卵スープ

味付きもずくを調味料として使用。
もずくやトマトの酸味が
クセになるおいしさです♪

エネルギー 40kcal
塩分 1.0g

材料 (4人分)

→ 食材分量表は102ページ

トマト	1個 (150g)
味付きもずく (三杯酢)	2パック
長ねぎ	¼本
溶き卵	1個分
水	500ml
A 鶏がらスープの素	小さじ½
しょうゆ	小さじ1

- 1 トマトは食べやすい大きさに切る。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、長ねぎ、トマト、Aの調味料、味付きもずくを汁ごと加え、1分程中火で加熱する。
- 3 溶き卵を糸状に流し入れ、沸騰したら火を止め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