

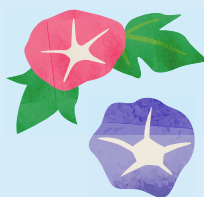
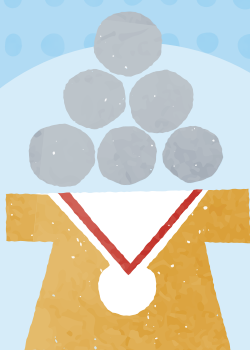
7月

8月

9月

## のメニュー

いよいよ夏がやってきました。この時期は暑さで食欲が落ちてしまいがち……。そんな季節には、しょうがやにんにく、みょうがや大葉など、香味野菜の風味、唐辛子やカレー粉など、香辛料の辛さや香りを料理に使うと食欲アップにつながります。また、酢やレモン汁などを効かせたさっぱりメニューもよいですね。簡単に作れて、さらっと食べられる、冷汁メニューもおすすめてです♪  
また、トマトやピーマン、パプリカ、なすなどの夏野菜は彩りがとってもキレイ。この色素に栄養があるといわれています。  
夏野菜からたっぷりと栄養をいただいて、暑い夏を元気に乗り切れますように。



エネルギー  
498kcal塩分  
たんぱく質 21.3g1食当たりの  
食材費  
237円

## 夏野菜のミートソーススパゲッティ

エネルギー 344kcal  
塩分 1.0g

スパゲッティは別ゆでせずに、フライパンひとつでできます！  
お好みで粉チーズや黒こしょうをかけて♪



## 材料 (4人分)

→ 食材分量表は103ページ

|         |           |         |      |
|---------|-----------|---------|------|
| 豚ひき肉    | 180g      | A ケチャップ | 大さじ3 |
| なす      | 1本 (100g) | しょうゆ    | 小さじ1 |
| オクラ     | 6本 (60g)  | コンソメ顆粒  | 小さじ1 |
| おろしにんにく | 小さじ1      | オリーブオイル | 大さじ½ |
| 水       | 600ml     | スパゲッティ  | 200g |
| カットトマト缶 | ½缶 (200g) |         |      |

※スパゲッティ→1.6mm 7分ゆでを使用

- 1 なすは一口大のくし切り、オクラは3cm程度の斜め切りにする。
- 2 フライパンにオリーブオイルとなすを入れ、焼き色がつく程度まで炒めたら、おろしにんにく、ひき肉を加えて炒め、火が通ったらいったん取り出す。
- 3 2のフライパンの脂をキッチンペーパーでふき取り、水を入れて沸騰させ、半分に折ったスパゲッティを入れ表示の時間通りにゆでる（くっつかないように、時々菜箸で混ぜる）。
- 4 オクラを加えてさらに1分程ゆで、炒めたなすとひき肉を戻し入れ、さらにカットトマト、Aの調味料を加えて全体に絡め、火を止める。

## さっぱりサラダ

エネルギー 53kcal  
塩分 0.6g

ツナ水煮缶は、脂質が低く、手軽にたんぱく質を増やせるオススメ食品です♪  
レモン風味の手作りドレッシングも好評です。



## 材料 (4人分)

→ 食材分量表は103ページ

|       |           |           |      |
|-------|-----------|-----------|------|
| レタス   | ½個 (150g) | A オリーブオイル | 大さじ1 |
| ミニトマト | 8個        | レモン汁      | 小さじ2 |
| ピーマン  | 1個 (40g)  | 塩         | 小さじ½ |
| ツナ水煮缶 | 1缶 (70g)  | 黒こしょう     | 少々   |

- 1 レタスは食べやすい大きさにちぎる。ミニトマトは半分に切り、ピーマンは2mm幅の輪切にする。
- 2 ボウルにAとツナ缶の汁を混ぜ合わせ、ピーマンを加える。
- 3 食べる前にレタス、ツナ、ミニトマトを加え全体を混ぜ合わせる。



## わらびもち風デザート

エネルギー 101kcal  
塩分 0.0g

食べたい時にすぐできる、  
簡単デザートメニュー♪

## 材料 (4人分)

→ 食材分量表は103ページ

|         |       |
|---------|-------|
| A 片栗粉   | 30g   |
| 砂糖      | 30g   |
| 水       | 250ml |
| きなこ、黒みつ | お好み   |

※1人分きなこ大さじ1、黒みつ大さじ½とした場合の栄養価です。

- 1 鍋にAを入れよくかき混ぜ、弱めの中火で3分程加熱し、粘り気がでてまとまってきたら火を止める。
- 2 氷水（分量外）の入ったボウルに1を鍋から移し入れ、一口大にちぎり、器に盛る。
- 3 お好みできなこ黒みつをかける。



## たっぷりトマトのぶっかけそうめん

エネルギー 282kcal  
塩分 1.6g

「普段のそうめんは食べ飽きた」という方にオススメ♪  
トマトだれは、パスタやサラダのドレッシングにも使えます！



## 材料 (4人分)

→ 食材分量表は104ページ

|        |          |              |       |
|--------|----------|--------------|-------|
| そうめん・乾 | 200g     | 水            | 150ml |
| トマト    | 2個(400g) | A めんつゆ(2倍濃縮) | 大さじ3  |
| オクラ    | 6本(60g)  | 鶏がらスープの素     | 小さじ1  |
| 大葉     | 8枚       | ごま油          | 大さじ2  |
| ツナ水煮缶  | 2缶(140g) |              |       |

- 鍋に湯を沸かして商品の表示通りにそうめんをゆで、流水で洗い水気をきる。同じ鍋で同時にオクラもゆでて、水気をきる(オクラは切らずにそのまま、1分程ゆでる)。
- トマトは一口大、オクラは2〜3等分の斜め切り、大葉は千切りにする。
- ボウルに水とAの調味料を混ぜ合わせ、ツナとトマトを加え和える。
- 器に水気をきったそうめんを盛りつけ、3のトマトだれをかけ、オクラ、大葉を飾る。

**ポイント** トマトだれは冷蔵庫で冷やすとよりいっそうおいしいです。



## さきいかときゅうりの七味マヨネーズ和え

エネルギー 107kcal  
塩分 0.7g

そのまま食べることが多い  
さきいかですが、野菜と食べることで  
栄養バランスアップ♪

## 材料 (4人分)

→ 食材分量表は104ページ

|        |          |
|--------|----------|
| きゅうり   | 2本(200g) |
| さきいか   | 20g      |
| うま味調味料 | 5ふり      |
| マヨネーズ  | 大さじ3     |
| 七味唐辛子  | お好み      |

- きゅうりは千切りにし、ボウルに入れてうま味調味料を振りかけ、もむ。
- さきいかは2cm程度に切って1に加え、マヨネーズ、お好みで七味唐辛子を加えて全体を混ぜ合わせる。



## モロヘイヤと卵のスープ

エネルギー 48kcal  
塩分 0.7g

モロヘイヤのトロみが  
おいしいスープです♪  
冷やしたり、そうめんを入れたりして  
もおいしく食べられます！

## 材料 (4人分)

→ 食材分量表は104ページ

|          |          |
|----------|----------|
| モロヘイヤ    | ½袋(50g)  |
| しょうが     | 1かけ(15g) |
| 溶き卵      | 2個分      |
| 水        | 500ml    |
| A しょうゆ   | 小さじ1     |
| 鶏がらスープの素 | 小さじ2     |
| こしょう     | お好み      |

- モロヘイヤは茎のかたい部分を切り落とし、粗いみじん切りにする。しょうがは千切りにする。
- 鍋に水を入れ沸騰したら、モロヘイヤとしょうが、Aの調味料を加え、1分程加熱する。
- 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。

※モロヘイヤ→1袋約100g





## 夏野菜とひき肉のトマトカレー

エネルギー 469kcal  
塩分 2.2g

トマトの酸味やしょうがの風味が夏にぴったり♪



## 材料 (4人分)

→ 食材分量表は105ページ

|         |           |           |        |
|---------|-----------|-----------|--------|
| 豚ひき肉    | 200g      | カレールウ     | 60g    |
| 玉ねぎ     | ½個 (100g) | A おろしにんにく | 小さじ1   |
| なす      | 1本 (100g) | コンソメ顆粒    | 小さじ1と½ |
| ピーマン    | 1個        | 中濃ソース     | 大さじ½   |
| しょうが    | ½個 (25g)  | サラダ油      | 大さじ½   |
| カットトマト缶 | 1缶 (400g) | ご飯        | 米1.5合分 |

- 1 玉ねぎ、しょうがは粗みじん切り、なすとピーマンは1cm角に切る。
- 2 フライパンに油をひき玉ねぎを炒め、しんなりとしてきたらひき肉、しょうがを入れる。ひき肉の色が変わってきたら、ピーマンとなすを加え、軽く炒める。
- 3 2にカットトマトとAを加えて全体を混ぜる。煮立ったら弱火にし、カレールウを割り入れて溶かし、5分程煮る。
- 4 ご飯を盛り、カレーをかける。

## 青じそ香るノンオイルサラダ

エネルギー 37kcal  
塩分 0.3g

油は控えたい・・・そんなあなたにおすすめの手作りノンオイルドレッシングです。



- 1 耐熱ボウルにAを入れ、電子レンジ(500W)で1分程加熱し、冷ましておく。
- 2 レタスは食べやすい大きさにちぎり、トマトは一口大に切る。青じそはみじん切りにする。
- 3 1に青じそを加え混ぜ合わせたら、レタスとトマトを加えて、全体によく絡める。

## 材料 (4人分)

→ 食材分量表は105ページ

|        |           |
|--------|-----------|
| 青じそ    | 5枚        |
| レタス    | ½個 (150g) |
| トマト    | 1個 (200g) |
| A 酢    | 大さじ2      |
| みりん    | 大さじ2      |
| コンソメ顆粒 | 小さじ1      |

## にんじんヨーグルト

エネルギー 87kcal  
塩分 0.1g

美肌づくりや免疫力をあげるのに役立つ、βカロテン豊富なにんじんをジャム風に♪



- 1 にんじんはよく洗い、皮ごとすりおろす。
- 2 小鍋に1とAを入れ、30秒程中火で煮て冷ます。
- 3 ヨーグルトを器に盛りつけ、上に2をかける。

## 材料 (4人分)

→ 食材分量表は105ページ

|           |           |
|-----------|-----------|
| にんじん      | ½本 (100g) |
| A 砂糖      | 大さじ2      |
| 水         | 50ml      |
| レモン汁      | 小さじ2      |
| プレーンヨーグルト | 400g      |



エネルギー  
424kcal塩分 2.9g  
たんぱく質 22.5g1食当たりの  
食材費  
246円

## 鶏だし冷汁

鶏がらスープの素は、  
水に溶けるので加熱しなくてOK！エネルギー 244kcal  
塩分 1.2g

- 鍋に水(分量外)と酒を入れて沸騰させ、ささみを入れる。再沸騰したら火を止めて10分程置く。粗熱がとれたら、食べやすい大きさに身を裂く。
- きゅうりは薄い輪切りにしポリ袋に入れ、うま味調味料をふりよくもむ。みょうがはタテ半分に切り、小口切りにする。
- ボウルにAを入れ、鶏がらスープの素が溶けるまでよく混ぜる。1のささみとみょうが、水気をきったきゅうりを加え、冷蔵庫で冷やす。
- 器にご飯を盛り、3をかけて、千切りにした大葉をのせる。

## 材料 (4人分)

→ 食材分量表は106ページ

|            |          |
|------------|----------|
| 鶏ささみ       | 3本(150g) |
| 酒          | 大さじ2     |
| きゅうり       | 1本(80g)  |
| うま味調味料     | 4ふり      |
| みょうが       | 2個       |
| 大葉         | 2枚       |
| A 鶏がらスープの素 | 小さじ4     |
| 水          | 600ml    |
| ご飯         | 米1.3合分   |



## 厚揚げとなすの辛みそ炒め

辛みそだが、  
厚揚げやなすに良く合います♪  
お好みでおろしにんにくを加えても  
GOOD！エネルギー 160kcal  
塩分 1.1g

- なすはタテ半分に切る。さらに長さを半分(長い場合は3等分)に切り、タテ6~8等分のくし切りにする。長ねぎは斜め薄切り、厚揚げは1cm厚さの一口大に切る。
- フライパンになすを入れ、ごま油を加えてなすに絡める。フタをして中火で蒸し焼きにし、しんなりとしてきたら、長ねぎと厚揚げを加え、焼き色がつくまで炒める。
- 2にAの合わせ調味料を加えて、絡めるように炒め合わせる。

## 材料 (4人分)

→ 食材分量表は106ページ

|          |          |
|----------|----------|
| 厚揚げ      | 300g     |
| なす       | 1本(100g) |
| 長ねぎ      | ½本(50g)  |
| A みそ     | 大さじ1と½   |
| 酒        | 大さじ1と½   |
| 水        | 大さじ1     |
| 砂糖       | 大さじ½     |
| 一味唐辛子    | 5ふり      |
| 鶏がらスープの素 | 小さじ1     |
| ごま油      | 大さじ½     |

## ミニトマトとオクラのもずく酢和え

エネルギー 20kcal  
塩分 0.6g

市販のもずく酢を調味料に使い、味付け簡単！

ミニトマトの皮は、お好みで湯むきしなくてOK。普通のトマトでも作れます。



- ミニトマトはヘタを取り、ヘタと反対側につまようじで穴をあける。
- 鍋に湯を沸かし、1とオクラを入れゆでる。ミニトマトは1分程で取り出し、水につけて皮をむく。オクラはやわらかくなるまでさらに1分程ゆで、取り出してヘタを切り2cm長さに切る。
- ボウルにもずく酢を入れ、2を加え混ぜ合わせる。

## 材料 (4人分)

→ 食材分量表は106ページ

|              |            |
|--------------|------------|
| ミニトマト        | 8個         |
| オクラ          | 8本(80g)    |
| 味付きもずく酢(三杯酢) | 2パック(140g) |
| おろししょうが      | お好み        |

※味付きもずくは1パック(70g)、塩分0.9gを使用



## 厚揚げの南蛮漬け

ポン酢を使った簡単レシピ。  
冷やして食べると、  
味がしみ込んでおいしくなります。

エネルギー 174kcal  
塩分 0.8g

- 1 厚揚げは一口大に切る。玉ねぎは薄切り、パプリカ、ピーマンは細切りにする。
- 2 耐熱ボウルにAを入れ、電子レンジ (500W) で1分程加熱する。
- 3 フライパンに厚揚げを入れ、焼き色がつくまで焼いたら、2の調味液に加える。
- 4 フライパンにごま油をひき、玉ねぎ、パプリカ、ピーマンを加えて焼き、しんなりとしてきたら火を止め、3に加えて全体を混ぜ合わせる。

**ポイント** 冷やして食べると、味がしみ込んでおいしいです。

### 材料 (4人分)

→ 食材分量表は107ページ

|        |          |
|--------|----------|
| 厚揚げ    | 300g     |
| 玉ねぎ    | ¼個 (50g) |
| パプリカ   | ¼個 (40g) |
| ピーマン   | 1個 (40g) |
| A ポン酢  | 大さじ3     |
| みりん    | 大さじ3     |
| 輪切り唐辛子 | 1本分      |
| 水      | 大さじ3     |
| ごま油    | 大さじ½     |

## 切り干し大根のナムル

切り干し大根は水戻しして、そのまま食べられます！  
しゃきしゃき食感が楽しいナムルです。



エネルギー 47kcal  
塩分 0.8g



- 1 切り干し大根は2～3回水洗いをし、水に15分程つけて戻したら、水気を絞り、食べやすい大きさに切る。小ねぎは小口切りにする。
- 2 ボウルに1の切り干し大根と小ねぎ、Aを加え、混ぜ合わせる。

### 材料 (4人分)

→ 食材分量表は107ページ

|             |        |
|-------------|--------|
| 切り干し大根      | 20g    |
| 小ねぎ         | 2本     |
| A 炒り白ごま     | 大さじ½   |
| 鶏がらスープの素    | 小さじ1   |
| めんつゆ (2倍濃縮) | 大さじ1と½ |
| ごま油         | 小さじ2   |



## ピリ辛豆乳冷汁

火を使いたくない、  
手軽に栄養が摂りたい・・・  
そんな方におすすめの冷汁レシピ！  
ご飯やそうめんを入れても GOOD ♪

エネルギー 97kcal  
塩分 1.1g

- 1 トマトは一口大に切り、みょうがは小口切り、大葉は千切りにする。きゅうりは小口切りにし、うま味調味料をふりかけてもみ、汁気をきる。
- 2 ボウルにAを混ぜ合わせ、ツナを加え冷蔵庫で冷やしておく。
- 3 食べる前に、2にトマト、みょうが、きゅうり、大葉を加え、ひと混ぜする。

### 材料 (4人分)

→ 食材分量表は107ページ

|             |           |
|-------------|-----------|
| ツナ水煮缶       | 2缶 (140g) |
| トマト         | 1個 (200g) |
| みょうが        | 1個        |
| 大葉          | 3枚        |
| きゅうり        | ½本 (50g)  |
| うま味調味料      | 3ふり       |
| A 無調整豆乳     | 400ml     |
| めんつゆ (2倍濃縮) | 大さじ2      |
| 鶏がらスープの素    | 小さじ1      |
| ラー油         | 小さじ1      |



## とうもろこしご飯

とうもろこしの甘味がスープカレーの辛さによく合います。



- 1 米をとき炊飯釜に入れたら、ホールコーンの汁を1缶分入れ、1.3合の目盛りまで水を加えて炊く。
- 2 炊き上がったご飯に、コーンとコンソメを加えよく混ぜる。

### 材料 (4人分)

→ 食材分量表は108ページ

|           |          |
|-----------|----------|
| ホールコーン(缶) | 1缶(190g) |
| コンソメ顆粒    | 小さじ½     |
| 米         | 1.4合     |

エネルギー 229kcal  
塩分 0.3g

## チキンと夏野菜のスープカレー

1品でたんぱく質も野菜も栄養バランス良く摂れます！  
スパイシーな香りが食欲をそそります♪



### 材料 (4人分)

→ 食材分量表は108ページ

|       |          |           |       |
|-------|----------|-----------|-------|
| 鶏もも肉  | 240g     | 水         | 600ml |
| マヨネーズ | 大さじ1     | A おろししょうが | 小さじ½  |
| なす    | 1本(100g) | おろしにんにく   | 小さじ½  |
| 赤パプリカ | ½個(75g)  | しょうゆ      | 小さじ2  |
| オクラ   | 6本(60g)  | みりん       | 小さじ2  |
| カレー粉  | 小さじ2     | コンソメ顆粒    | 大さじ1  |

※おろししょうが、にんにくは、チューブ入りも可。

- 1 鶏肉は一口大に切ってボウルに入れ、マヨネーズを加えもみ込む。
- 2 なすはくし切り、パプリカは1cm幅の細切り、オクラは2～3等分の斜め切りにする。
- 3 鍋に1の鶏肉を皮目を下にして並べ、フタをして弱めの中火で焼き色がつくまで焼き、裏返す。火が通ったらいったん取り出す。
- 4 鍋になす、オクラを入れ、焼き色がつく程度まで炒めたら、鶏肉を戻し入れ、パプリカを加えて、カレー粉を全体に絡ませる。
- 5 水を加えて煮立たせ、Aの調味料を加える。



## さば缶マリネ

レモンの酸味がさわやかな夏に  
ぴったりのメニュー！

うま味と栄養が詰まったさば缶の汁を、  
ドレッシングに使います。

エネルギー 128kcal  
塩分 0.5g

### 材料 (4人分)

→ 食材分量表は108ページ

|         |          |
|---------|----------|
| さば水煮缶   | 1缶(190g) |
| 玉ねぎ     | ½個(100g) |
| トマト     | 1個(200g) |
| A レモン汁  | 大さじ1     |
| しょうゆ    | 小さじ½     |
| うま味調味料  | 5ふり      |
| オリーブオイル | 小さじ2     |

- 1 玉ねぎは薄切りにし、10分程水にさらす。トマトは一口大に切る。
- 2 ボウルにAの調味料と、さば水煮缶の汁を入れ、よく混ぜ合わせる。
- 3 2に水気をきった玉ねぎ、トマトを加え混ぜ合わせたら、食べやすい大きさにほぐしたさばの水煮を加え、ざっくりと混ぜる。





## 豚肉となすのさっぱり炒め

エネルギー 204kcal  
塩分 1.4g

酒、片栗粉、めんつゆで下味をつけることで、お肉がやわらかく仕上がります。



### 材料 (4人分)

→ 食材分量表は109ページ

|        |          |            |         |
|--------|----------|------------|---------|
| 豚こま切れ肉 | 240g     | パプリカ       | ¼個(40g) |
| A 酒    | 大さじ1     | B おろしにんにく  | 小さじ1    |
| めんつゆ   | 大さじ1と½   | 酢          | 大さじ2    |
| 片栗粉    | 大さじ1     | めんつゆ(2倍濃縮) | 大さじ3    |
| なす     | 2本(200g) | ごま油        | 大さじ2    |

- ボウルにAを合わせ、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。
- なすはタテ半分に切る。さらに長さを半分(長い場合は3等分)に切り、タテ6~8等分のくし切りにする。
- パプリカは長さを半分に切り、細切りにする。フライパンにごま油(大さじ1)をひき、なすを1~2分程炒めしなるとしたら、いったん取り出す。
- フライパンにごま油(大さじ1)を加え、1の豚肉を入れ焼く。肉の色が変わってきたら、パプリカを加え軽く炒め、なすとBを加え、中火で手早く絡める。

## 切り干し大根のめかぶ和え

エネルギー 21kcal  
塩分 0.4g

めかぶの代わりに、もずくや納豆で和えてもおいしいです。



- 切り干し大根は2~3回水洗いをし、水に15分程つけて戻したら、水気を軽く絞り、食べやすい大きさに切る。しょうがは千切りにする。
- ボウルに1とめかぶ、めかぶのたれ、めんつゆを入れ混ぜ合わせる。

### 材料 (4人分)

→ 食材分量表は109ページ

|              |           |
|--------------|-----------|
| 切り干し大根       | 20g       |
| めかぶ(かつお風味たれ) |           |
|              | 2パック(90g) |
| しょうが         | ½個(25g)   |
| めんつゆ(2倍濃縮)   | 大さじ1      |

## ねぎと焼きのりのスープ

湿気たのりは、スープやみそ汁に使うのがおすすめ！栄養も摂れます。

エネルギー 24kcal  
塩分 0.8g

### 材料 (4人分)

→ 食材分量表は109ページ

|      |         |            |      |
|------|---------|------------|------|
| 長ねぎ  | ½本      | ごま油        | 小さじ1 |
| 焼きのり | 1枚      | めんつゆ(2倍濃縮) | 大さじ3 |
| オクラ  | 3本(30g) | 白こしょう      | 少々   |
| 水    | 600ml   |            |      |

- オクラはガクを取り、3~4等分の斜め切りにする。長ねぎはみじん切りにし、焼きのりはひと口大にちぎる。
- 鍋にごま油を熱し、長ねぎを軽く炒める。水を加え沸騰したら、オクラを加える。ひと煮立ちしたら、めんつゆ、白こしょう、焼きのりを加える。



## なすとトマトの チーズインハンバーグ

肉のかさ増しになすを使った  
ハンバーグ！

エネルギー 293kcal  
塩分 1.7g

- 1 パン粉を牛乳と合わせ湿らせる。チーズは1枚をそれぞれ2等分にし、さらに半分に折る。
- 2 ボウルにひき肉とAを入れよく混ぜる。1cm角に切ったなす、溶き卵、1のパン粉を加えさらに混ぜる。これを4等分にし、チーズを包むように小判型に形を整え、中央を少しくぼませる。
- 3 フライパンに油を熱し、2を並べて強火で1分程焼く。裏返したらフタをし、弱火で5分程焼く。クッキングペーパーで軽く油を取り、ほぐしたしめじを加えて炒める。カットトマトを加え、沸騰したらBを加えて混ぜ合わせる。
- 4 器にハンバーグを盛りつけ、トマトソースをかける。

### 材料 (4人分)

→ 食材分量表は110ページ

|          |            |
|----------|------------|
| 合いびき肉    | 280g       |
| A 塩      | 小さじ½       |
| こしょう     | 少々         |
| なす       | 1本 (100g)  |
| スライスチーズ  | 2枚 (18g)   |
| 溶き卵      | 1個分        |
| パン粉      | 大さじ3       |
| 牛乳       | 大さじ2       |
| サラダ油     | 大さじ1       |
| しめじ      | ½パック (50g) |
| カットトマト缶  | ½缶 (200g)  |
| B コンソメ顆粒 | 大さじ1       |
| 砂糖       | 小さじ1強      |



## 彩りサラダ ～柚子こしょうドレッシング～

手作りの柚子こしょうドレッシングは、  
焼いたり蒸したりしたお肉や魚にも  
合います。

エネルギー 37kcal  
塩分 0.8g

- 1 ブロッコリーは小房に分ける。パプリカは5mm幅の細切り、玉ねぎは繊維に沿って薄切りにする。
- 2 フライパンに水100ml (分量外) とブロッコリーを入れてフタをし、中火で2分程加熱する。パプリカ、玉ねぎを加え、さらに1分程加熱し、水気をきり器に盛りつける。
- 3 ボウルにAを混ぜ合わせ、2にかける。

### 材料 (4人分)

→ 食材分量表は110ページ

|             |           |
|-------------|-----------|
| ブロッコリー      | 1本 (200g) |
| パプリカ        | ¼個 (40g)  |
| 玉ねぎ         | ¼個 (50g)  |
| A 柚子こしょう    | 小さじ½      |
| めんつゆ (2倍濃縮) | 大さじ2      |
| 酢           | 大さじ½      |
| オリーブオイル     | 大さじ½      |



## たのしいコーヒーゼリー

くるくる混ぜている間にできちゃう、楽しいゼリー♪  
お好みでコーヒーミルクをかけてください。

エネルギー 37kcal  
塩分 0.0g

- 1 容器にインスタントコーヒーと水を入れ、混ぜ合わせる。  
※コーヒーは水に溶けるタイプを使用。
- 2 大きめのボウルにAを入れてよく混ぜる。  
湯、砂糖を加えてさらに混ぜ、ゼラチンをしっかりと溶かす。
- 3 2に1と氷 (分量外) を加え、スプーンなどでかき混ぜる。  
お好みのかたさまでかたまってきたら、氷を取りのぞく。
- 4 器に盛りつける。  
※水っぽくなるので、かたまったら氷は取りのぞく。

### 材料 (4人分)

→ 食材分量表は110ページ

|            |           |
|------------|-----------|
| インスタントコーヒー | 小さじ2 (4g) |
| 水          | 250ml     |
| A 粉ゼラチン    | 10g       |
| 水          | 大さじ2      |
| 湯 (80～90℃) | 大さじ4      |
| 砂糖         | 大さじ3      |
| コーヒー用ミルク   | 4個        |



エネルギー  
554kcal

塩分  
たんぱく質 19.5g

1食当たりの  
食材費  
259円

## みょうがごはん

酢飯に刻んだみょうがを混ぜた、香りさわやかなご飯です。



- 1 大葉は千切り、みょうがはタテ半分に切り斜め薄切りにする。
- 2 ボウルにAの調味料を合わせ、みょうがを加えて混ぜる。
- 3 温かいご飯に2を回しかけて切るように混ぜ、器に盛りつけ上に大葉をのせる。

### 材料 (4人分)

→ 食材分量表は111ページ

|      |        |
|------|--------|
| みょうが | 2個     |
| 大葉   | 3枚     |
| A 酢  | 大さじ2   |
| 砂糖   | 大さじ½   |
| 塩    | 小さじ½   |
| ご飯   | 米1.4合分 |

エネルギー 209kcal  
塩分 0.5g

## 鶏肉となすのねぎしょうゆだれ

しょうがやんにくの香りが食欲をそそり、ご飯が進みます。



### 材料 (4人分)

→ 食材分量表は111ページ

|         |           |        |          |
|---------|-----------|--------|----------|
| 鶏もも肉    | 300g      | 長ねぎ    | ¼本 (25g) |
| A しょうゆ  | 小さじ½      | B しょうゆ | 大さじ1     |
| 酒       | 大さじ1      | 酢      | 大さじ1     |
| おろししょうが | 小さじ½      | みりん    | 大さじ1     |
| おろしにんにく | 小さじ½      | 砂糖     | 大さじ½     |
| 片栗粉     | 大さじ3      | サラダ油   | 大さじ2     |
| なす      | 1本 (100g) |        |          |

- 1 ボウルにAを混ぜ合わせる。鶏肉を食べやすい大きさに切り、Aに10分程つける。
- 2 別のボウルにBを合わせる。みじん切りにした長ねぎを加えねぎしょうゆだれをつくる。
- 3 なすは1cm厚さの輪切りにし（大きいなすは半月切り）、フライパンに入れ油（大さじ1）を絡めて火をつける。焼き色がつくまで焼き、取り出して2の調味液につける。
- 4 1のボウルに片栗粉をふり入れ、鶏肉に絡める。
- 5 フライパンに油（大さじ1）を熱し、鶏肉を皮目を下にして並べフタをする。こんがり焼き色がつくまで中火で焼き、裏返したらフタをせずに焼き色がつくまで焼き、鶏肉に火を通す。3に加えて、全体に調味液を絡める。

## じゃがいもとピーマンのナムル

ゆでたじゃがいも、ピーマン、ハムを調味料に和えるだけ！  
お好みでおろしにんにくを入れてもGOOD。



- 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。ハムは5mm幅の細切りにする。
- 2 鍋に湯を沸かし、じゃがいもとピーマンを30秒程ゆで、水気をきってボウルに入れ、ハム、Aを加えて混ぜ合わせる。

### 材料 (4人分)

→ 食材分量表は111ページ

|          |           |
|----------|-----------|
| じゃがいも    | 2個 (200g) |
| ピーマン     | 2個 (80g)  |
| ハム       | 2枚 (30g)  |
| A ごま油    | 小さじ2      |
| 鶏がらスープの素 | 大さじ½      |

エネルギー 82kcal  
塩分 0.8g