

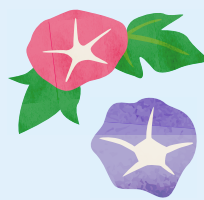
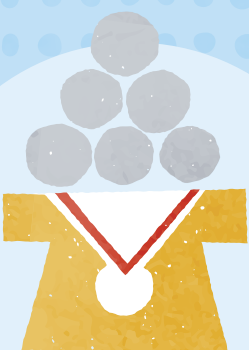
7月

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 1.6g
たんぱく質 21.3g
1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すべてできます！
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

- 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。
- 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。
- 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)。
- 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

- 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。
- 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。
- 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♪

- 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。
- 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。
- お好みできなこと黒みつをかける。

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。

エネルギー 437kcal
塩分 3.0g
たんぱく質 19.6g
1食当たりの食材費 295円

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♪

- 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。

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		



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！

- 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。

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→1袋約100g

夏野菜とひき肉のトマトカレー

トマトの酸味やしょうがの風味が夏にぴったり♪



エネルギー 469kcal
塩分 2.2g

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

- 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。
- 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。
- 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。
- 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

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。



エネルギー 37kcal
塩分 0.3g

- 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。
- 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。
- 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

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♪



エネルギー 87kcal
塩分 0.1g

- にんじんはよく洗い、皮ごとすりおろす。
- 小鍋に1とAを入れ、30秒程中火で煮て冷ます。
- 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		

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

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		

- 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。

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

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		

- 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。

ミニトマトとオクラのもずく酢和え

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。



エネルギー 20kcal
塩分 0.6g

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		

- 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。

※味付きもずくは1パック(70g)、塩分0.9gを使用



エネルギー 503kcal
塩分 2.7g
たんぱく質 22.6g
1食当たりの食材費 270円
※ご飯110g(185kcal)を含む



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

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

- 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。
- 耐熱ボウルにAを入れ、電子レンジ(500W)で1分程加熱する。
- 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。
- 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。

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

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

- 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。
- 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。



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

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

- 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。
- 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。
- 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。



エネルギー 537kcal
塩分 2.3g
たんぱく質 25.5g
1食当たりの食材費 297円

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。

エネルギー 229kcal
塩分 0.3g



- 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。
- 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

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♪

エネルギー 180kcal
塩分 1.5g



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、チューブ入り可。

- 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。
- 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。
- 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。
- 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。
- 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

- 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。
- 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。
- 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。



※ご飯120g (202kcal) を含む

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

- 1 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。
- 2 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。
- 3 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分程炒めしんなりとしたら、いったん取り出す。
- 4 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、もずくや納豆でもおいしいです。



- 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。
- 2 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	しょうが	½個 (25g)
めかぶ(かつお風味たれ)	2パック (90g)	めんつゆ (2倍濃縮)	大さじ1

ねぎと焼きのりのスープ

エネルギー 24kcal
塩分 0.8g

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。



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		

- 1 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。
- 2 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。

※ご飯110g (185kcal) を含む



なすとトマトのチーズインハンバーグ

エネルギー 293kcal
塩分 1.7g

肉のかさ増しになすを使ったハンバーグ！

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

エネルギー 37kcal
塩分 0.8g

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。

- 1 ブロccoli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)	A 柚子こしょう	小さじ½
パプリカ	¼個 (40g)	めんつゆ (2倍濃縮)	大さじ2
玉ねぎ	¼個 (50g)	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

エネルギー 37kcal
塩分 0.0g

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。

- 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。
※氷の量が少ないと固まらないので、200gを目安に大きめの氷を使うと、上手くいやすいです。
- 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)	A 粉ゼラチン	10g
水	250ml	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



10月

11月

12月

のメニュー

食欲の秋の到来です。実りの秋とも言われ、おいしい食べ物がいっぱい!!

「ついつい食べ過ぎちゃうのよね・・・」

そんなアナタにおすすめの、きのこや根菜を使ったヘルシーレシピをご紹介します。根菜は体を温めてくれたり、腸内環境を整えてくれたりと良いことづくめ。里もやれんこん、ごぼうなど、旬のおいしい根菜料理をお楽しみください。

11月は24日の和食の日になんで和食メニュー、12月はクリスマスを感じていただけたら・・・と洋食メニューにしました。

季節ごとに皆さまの顔を思い浮かべ、プロジェクトメンバーみんなで考えてきたレシピたちです。

