



エネルギー  
541 kcal

塩分 2.9g  
たんぱく質 25.7g

1食当たりの  
食材費  
296円

※ご飯120g(202kcal)を含む



# おうちごはん メニュー

2020年に感染拡大したコロナウイルスの影響で、各地での料理教室開催が難しくなっていました。そんな中、少しでも皆さまの健康づくりのお役に立てないかと考えたのが、おうちごはんレシピの配布です。ひとり暮らしやふたり暮らしの方からのレシピのご要望が多かったため、これまで4人分だったものを2人分にし、さらに簡単に作れるメニューにしました。皆さまからご好評だった、火を使わないレシピと、かんたんデザートレシピもご紹介しています。



## ゆで鶏の香味だれ

エネルギー 176kcal  
塩分 1.5g

鶏肉のうま味が残ったゆで汁は捨てないで！  
後で鶏だしスープを作ります♪



### 材料 (2人分)

- 鶏もも肉…………… 200g
- 長ねぎ(白い部分)… ½本(50g)
- 長ねぎ(青い部分)… 10cm程度
- しょうが…………… 1かけ(15g)
- ★水…………… 400ml
- 酒…………… 大さじ1
- きゅうり…………… 1本(100g)
- うま味調味料…………… 5振り
- A しょうゆ…………… 大さじ1
- 酢…………… 大さじ1
- ごま油…………… 小さじ2
- 砂糖…………… 小さじ1
- すりおろししょうが…………… 小さじ1

- 鶏肉は皮を除き一口大に切る。長ねぎの白い部分はみじん切りにする。しょうがは皮ごと薄切りにする。きゅうりは千切りにしてボウルに入れ、うま味調味料をふりもむ。
- 鍋に水、酒、長ねぎの青い部分、1のしょうがを入れて火にかけ、沸騰したら鶏もも肉を加えて中火で5分程加熱する。火を止めた後10分程余熱で火を通す(★ゆで汁はスープ用に残す)。
- ボウルにAの調味料を混ぜ合わせ、1でみじん切りにした長ねぎを加えて、ねぎだれを作る(すりおろししょうがはチューブ入りでもOK！)。
- 器にきゅうりをしき、その上にゆでた鶏肉を並べ、ねぎだれをかける。



## トマトとアボカドの塩昆布和え

エネルギー 112kcal  
塩分 0.5g

不足しがちなビタミン、ミネラル、  
食物繊維が摂れる、簡単メニュー♪

### 材料 (2人分)

- トマト…………… ½個(85g)
- アボカド…………… ½個(100g)
- 塩昆布…………… 5g
- ごま油…………… 小さじ2

- トマトは一口大に切る。アボカドはタテ半分にくるりと切り込みを入れて2つに分け、スプーンなどで種を取り、皮をむいて一口大に切る。  
▶ トマトの切り方 P66 ▶ アボカドの下ごしらえ P66
- ボウルに1を入れ、塩昆布、ごま油を加え優しく全体を混ぜ合わせる。



## 鶏だしスープ

エネルギー 51kcal  
塩分 0.9g

溶き卵を入れた後、すぐにかき回さず  
そっとしておくのがふんわり作るポイント！

### 材料 (2人分)

- ★鶏肉のゆで汁…………… 全量
- かに風味かまぼこ…………… 2本(15g)
- 溶き卵…………… 1個分
- 小ねぎ…………… 適量
- しょうゆ…………… 大さじ½

- 鶏もも肉のゆで汁から、長ねぎの青い部分を取り出す。しょうがは千切りにして鍋に戻し入れる。小ねぎは小口切りにする。
- ゆで汁を火にかけ、かにかまぼこを手で裂きながら加える。しょうゆを加えて沸騰したら、溶き卵を糸状に流し入れ、再び沸騰したら火を止めてそっと混ぜる。
- 器に盛り、小ねぎをちらす。





# 7月メニュー

エネルギー  
589kcal

塩分 2.9g  
たんぱく質 24.6g

1食当たりの  
食材費  
276円



## 豆乳担々そうめん

エネルギー 488kcal  
塩分 2.2g

たれに肉そぼろを入れてつけだれにしてもOK！  
温泉卵を加えて、崩しながら  
めん絡めて食べてもおいしいです♪



- ボウルにAを混ぜ合わせ、20分程冷蔵庫で冷やす。
- ニラは1cm長さに、しいたけは1cm角の粗みじん切りにする(しいたけの軸も粗みじん切りにする)。
- フライパンにごま油を熱し、ひき肉を中火で炒め肉の色が変わってきたら、しいたけ、ニラ、おろししょうが、おろしにんにく、めんつゆ(大さじ1)を加えて、全体に絡めるようにさらに炒める。  
※ひき肉の脂が気になる時は、ひき肉からでた脂をペーパーでふき取る。
- そうめんは表示通りにゆで、水で洗って水気をきり、器に盛りつける。肉そぼろのをせ、1の合わせタレをかける。

肉そぼろは、ご飯の上のせてどんぶりにしたり、卵焼きに混ぜたり、チャーハンの具材にしたりと、いろいろな食べ方が楽しめます。肉そぼろにニラやしいたけが入ることで、栄養バランスも良くなります♪ タレに肉そぼろを入れてつけだれにしてもOK！温泉卵を加えて、崩しながら麺絡めて食べてもおいしいです♪

そうめんの  
合わせだれで  
もう1品!

## トマトとアボカドとツナのピリ辛豆乳そうめん

一口大に切ったトマトとアボカドをツナ缶と一緒にそうめんの上に盛りつけ合わせだれをかけるだけ！ツナ缶の汁はたれに加えます。



## 夏野菜の焼き浸し

エネルギー 101kcal  
塩分 0.7g

アスパラガスやズッキーニなどでもおいしく作れます。冷蔵庫で一晩寝かせると、さらに味がしみ込みます♪

- オクラはガクのとがった部分を浅くむき、ヘタのかたい部分を切り落とす。なすはヘタを切り落としてタテ半分に切り、さらに4~6等分に切る。パプリカは、1cm幅に切る。 **野菜の切り方** P66
- フライパンにごま油(大さじ1)を熱し、1を全体に焼き色がつく程度まで強めの中火で焼く。
- ポリ袋にAの調味料を混ぜ合わせ、2の野菜を加え、全体に調味液がつかるよう空気を抜いて口をしぼる。
- 冷蔵庫で30分程冷やし、器に盛りつけ食べる前にかつお節をかける。

### 材料 (2人分)

- なす……………1本(100g)
- 赤パプリカ……………½個(70g)
- オクラ……………4本(40g)
- ごま油(炒め用)……………大さじ1
- A おろししょうが 小さじ1
- めんつゆ(2倍濃縮)……………大さじ2
- 酢……………大さじ1
- ごま油(つけだれ用)……………大さじ½
- かつお節……………ひとつまみ

※おろししょうがはチューブ入りでもOK！  
※残り汁を省いた栄養価です。



# 8月メニュー

エネルギー  
501kcal

塩分 2.7g  
たんぱく質 27.0g

1食当たりの  
食材費  
293円

## かつおのだし茶漬け

エネルギー 419kcal  
塩分 2.1g

そのまま漬け丼で、後でだし汁をかけて・・・2度楽しめる！  
火を使わず簡単！まぐろや白身などお好みのお刺身で作れます♪



### 材料 (2人分)

- |                         |                         |
|-------------------------|-------------------------|
| かつおのたたき……………10切れ(約150g) | A みそ……………大さじ1           |
| きゅうり……………1本(100g)       | みりん……………大さじ1            |
| うま味調味料……………5ふり          | 酒……………大さじ1              |
| 長ねぎ……………5cm程度           | すり白ごま……………大さじ1          |
| ご飯……………茶碗2杯分(300g)      | 水……………大さじ½              |
|                         | 湯(だし汁用)……………300ml       |
|                         | 和風だしの素(だし汁用)……………小さじ1と½ |

- 耐熱容器にAの調味料を混ぜ合わせ、ラップをせず電子レンジ(500W)で30秒加熱する。粗熱をとって20分程冷蔵庫で冷やす。
- きゅうりは薄切りにし、うま味調味料をふってもむ。長ねぎは白髪ねぎにする。余ったねぎの芯の部分はみじん切りにし、1に加えてつけだれにする。  
**白髪ねぎの作り方** P66
- つけだれに、かつおのたたきと水気をきったきゅうりを絡める。  
※30分程置くとより味がなじみますが、そのままでもおいしく召し上がれます。
- 器にご飯を盛り、3のかつおときゅうりを並べ、白髪ねぎをのせる。
- 耐熱容器に和風だしの素を入れ、湯を注ぎ、だし汁を作る。  
※漬け丼として半分位召し上がった後、残りにだし汁をかけてお茶漬けとして召し上がりください。

### 夏バテ予防に役立つ かつおの栄養

かつおには、筋肉や臓器、骨など、私たちの体づくりや、体の機能を正常に働かせるために欠かせない**たんぱく質**が多く含まれています。刺身5切れで、1食分の目標量である約20gが摂れます。

また疲労回復に役立つ**ビタミンB群**や、血合いの部分には**鉄分**を多く含んでいます。

長ねぎや玉ねぎ、にんにくなどと一緒に食べると、疲労回復パワーがアップします！夏に不足しがちな栄養が摂れるお魚ですので、夏バテ予防に役立てましょう♪



## ごま油香る トマトとオクラのもずく和え

エネルギー 82kcal  
塩分 0.6g

味付きもずくとごま油を、野菜に和えるだけ！  
きゅうりや長いもで作ってもおいしいです♪



- トマトは一口大に切る。オクラはガクのとがった部分を浅くむき、ヘタのかたい部分を切り落とし、熱湯で2分程ゆでて粗熱をとり、3~4等分の斜め切りにする。
- ボウルにオクラ、トマト、味付きもずくを汁ごと加え、ごま油を回しかけて全体を優しく混ぜ合わせ器に盛り、お好みでおろししょうがをのせる。

※おろししょうがはチューブ入りでもOK！  
※味付きもずくは1パック(70g)、塩分0.9gを使用

### 材料 (2人分)

- トマト……………1個(150g)
- オクラ……………3本(30g)
- 味付きもずく(三杯酢)……………1パック(70g)
- ごま油……………大さじ1
- おろししょうが……………お好み





## 鶏肉と高野豆腐の照り焼きつくね

高野豆腐を肉のかさ増しに！  
鉄分やカルシウムで栄養バランスアップ！

エネルギー 295kcal  
塩分 1.2g

- 1 高野豆腐はぬるま湯に5分程つけて戻し、水気をきってみじん切りにする。長ねぎもみじん切りにする。
- 2 ボウルにひき肉、1の高野豆腐と長ねぎ、Aの調味料を加えて、よく混ぜ合わせて8等分にして形をととのえる。
- 3 フライパンにごま油を熱し、2を並べて中火で焼き、焼き色がついたら裏返してフタをし、弱火で3～4分程焼く。
- 4 ボウルにBの調味料をよく混ぜ合わせたら、3のフライパンに加え、中火で煮絡める。

※おろししょうがはチューブ入りでもOK！  
※高野豆腐の重さは戻す前のものです。

つくねにマヨネーズを加えることで、鶏肉や高野豆腐のぱさつきを抑え、ふんわりとした食感になります。高野豆腐はひき肉料理のかさ増しとして、つくねだけではなくハンバーグや肉そぼろなどにも使えます。



## 切り干し大根のだし酢和え

水戻した切り干し大根をそのままサラダ感覚で♪  
しゃきしゃき食感が◎

エネルギー 67kcal  
塩分 0.6g

- 1 切り干し大根は洗って5分程水につけ、軽く水気を絞って、食べやすい長さに切る。
- 2 ニラは3cm長さに切り、にんじんも3cm長さの千切りにする。
- 3 耐熱ボウルににんじんを入れ、ふんわりとラップをかける。電子レンジ(500W)で1分加熱し、ニラを加えてさらに1分程加熱し、粗熱をとる。
- 4 よく混ぜ合わせたAの調味料を3に加え、全体を混ぜ合わせる。



## 卵豆腐ととろろ昆布のお吸いもの

とろろ昆布からもおいしいだしがでます♪

エネルギー 46kcal  
塩分 1.2g

- 1 鍋に湯を沸かして火を止め、卵豆腐をパックごと入れ温める。
- 2 卵豆腐を食べやすい大きさに切り、汁椀に入れる。  
※やけどに注意。
- 3 2の汁椀に、とろろ昆布、和風だしの素を入れ、湯150mlを注ぎ、お好みで刻んだ長ねぎを加える。

材料 (1人分(作りやすい分量))

|        |           |
|--------|-----------|
| 卵豆腐    | 50g       |
| とろろ昆布  | ひとつまみ(3g) |
| 和風だしの素 | 小さじ½      |
| 湯      | 150ml     |
| 長ねぎ    | お好み       |



## 枝豆と塩昆布の焼きいなり

こんがり焼いたお揚げの香ばしさと、枝豆の食感がGOOD♪ 栄養バランスもバッチリ！

エネルギー 354kcal  
塩分 1.0g

- 1 枝豆は袋の表示通りに解凍し、さやから出す。
- 2 油揚げはキッチンペーパーで油をおさえ、2等分に切る。
- 3 ボウルに温かいご飯、枝豆、塩昆布、ごま油を入れて混ぜ合わせ、4等分にして丸め、油揚げに詰め、手のひらで軽くつぶす。
- 4 フライパンに3を並べ、中火で両面焼き色がつくまで焼いたら火を止め、めんつゆを回しかける(焼く際に油はひかなくてOK！)。

※生の枝豆をゆでて使ってももちろんOK！むいた枝豆の場合30g。



油揚げのサイズが大きい場合は、3等分に切って真ん中部分も写真のように使うことができます！混ぜご飯はそのままでもおいしく食べられます♪

### 実はスゴイ 冷凍野菜

旬の時期にとれたものを、低温で急速に凍結した冷凍野菜は、栄養価もそのまま！レトルト食品やお弁当など、市販のものを食べることが多く、野菜不足が気になっている方にもおすすめです♪ブロッコリーや、オクラ、ほうれん草など、いろいろな種類がありますが、包丁で切ったり、ゆでたりする下ごしらえは不要。必要な時に必要な分だけ電子レンジで加熱し、料理に加えることができます。

材料 (2人分)

|            |               |
|------------|---------------|
| 油揚げ        | 2枚(50g)       |
| 冷凍枝豆(さや付き) | 60g           |
| 塩昆布        | 8g            |
| ご飯         | 軽く茶碗2杯分(240g) |
| ごま油        | 小さじ1          |
| めんつゆ(2倍濃縮) | 大さじ½          |

## さきいかときゅうりの七味マヨネーズ和え

さきいかを野菜と一緒に食べることで栄養バランスアップ♪

エネルギー 107kcal  
塩分 0.7g



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

※さきいかは、やわらかく味がなじみやすいソフトさきいかや、燻製タイプがおすすめ♪

材料 (2人分)

|        |          |
|--------|----------|
| きゅうり   | 1本(100g) |
| さきいか   | 15g      |
| うま味調味料 | 4ふり      |
| マヨネーズ  | 大さじ1と½   |
| 七味唐辛子  | お好み      |



## たっぷり野菜のスープぎょうざ

しょうがをごま油で炒めた風味や、野菜やぎょうざのうま味、コクがおいしさのポイント！

エネルギー 125kcal  
塩分 1.0g

- 1 トマトはヘタを取り一口大に切る。ニラは3cm長さ、しょうがは千切り、しいたけは薄切りにする(軸もかたい部分をのぞき薄切りにする)。
- 2 鍋にごま油を熱し、しょうが、しいたけを入れ軽く炒める。
- 3 2に水を入れ、煮立ったら鶏がらスープの素、トマト、ニラ、冷凍ぎょうざを加えて3分程煮込む。

※加熱しすぎるとぎょうざの形が崩れるので注意する。

材料 (2人分)

|          |          |
|----------|----------|
| 冷凍ぎょうざ   | 4個       |
| トマト      | 1個(150g) |
| ニラ       | ½束(30g)  |
| しょうが     | 1かけ(15g) |
| しいたけ     | 2枚       |
| 水        | 400ml    |
| ごま油      | 小さじ1     |
| 鶏がらスープの素 | 小さじ1と½   |





## 鮭ときのこの炊き込みご飯



エネルギー 353kcal  
塩分 1.3g

炊き上がりに和風だしの素を加えると、表面に味がついて少量でも味を感じやすく減塩に役立ちます♪

- 1 米はといでざるに上げて水気をきる。しめじは小房に分け、しいたけは薄切り、三つ葉は2cm長さに切る。
- 2 生鮭は骨をのぞき、酒をふりかけて5分程置く。
- 3 炊飯釜に米、しょうゆ、酒を入れ、1合の目盛りまで水を入れて軽くかき混ぜる。その上に、昆布、汁気をきった鮭、しめじ、しいたけをのせ、通常通りに炊く(鮭をつけておいた酒は入れない)。
- 4 炊き上がったら昆布を取り出し、お好みで鮭の皮を取りのぞく。和風だしの素をふりかけて、鮭の身をほぐしながら、さっくりと混ぜ合わせる。
- 5 器に盛りつけ、三つ葉を添える。

※きのこはえのきやエリンギなど、お好みのきのこでお試ください♪  
※三つ葉は小ねぎや大葉などでもOK!

| 材料 (2人分) |           |
|----------|-----------|
| 生鮭       | 1切れ(100g) |
| 酒        | 大さじ½      |
| しめじ      | ½パック(50g) |
| しいたけ     | 2枚        |
| 三つ葉      | 適量        |
| 昆布       | 5×8cm1枚   |
| しょうゆ     | 小さじ2      |
| 酒        | 小さじ2      |
| 和風だしの素   | 小さじ½      |
| 米        | 1合        |



## 長いもと昆布のなめたけ和え

エネルギー 46kcal  
塩分 0.7g

炊き込みご飯で使った昆布を活かしたレシピ♪  
きゅうりやゆでた青菜などでもおいしく作れます!

- 1 長いもは皮をむいて4つ割りにし、ポリ袋に入れてめん棒などでたたき、細かくつぶす。炊き込みご飯で使っただしがら昆布は千切りにする(切る時に滑るので注意)。 **長いものつぶし具合 P66**
- 2 1の昆布とつぶした長いもをボウルに入れ、酢となめたけを加え全体を混ぜ合わせる。お好みでわさびを添える。

| 材料 (2人分) |          |
|----------|----------|
| 長いも      | 100g     |
| だしがら昆布   | 5×8cm1枚分 |
| なめたけ(瓶詰) | 大さじ1と½   |
| 酢        | 大さじ1     |
| おろしわさび   | お好み      |



## しょうが香る とろとろ白菜と卵のスープ

エネルギー 94kcal  
塩分 0.7g

ごま油でしょうがを炒めることで風味が増しておいしさアップ♪

- 1 白菜は一口大のザク切り、しょうがは千切り、しいたけは薄切りにする。
- 2 鍋にごま油、しょうが、しいたけを入れて、弱火で炒め香りが立ってきたら、水を加えて沸騰させ、白菜、鶏がらスープの素を加えて、具材がしんなりするまで煮る。
- 3 水溶き片栗粉をよく混ぜて、2に少しずつ加えとろみがついたら、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。

| 材料 (2人分) |          |
|----------|----------|
| 白菜       | 2枚(100g) |
| しょうが     | 1かけ(15g) |
| しいたけ     | 2枚       |
| 溶き卵      | 1個分      |
| 水        | 400ml    |
| ごま油      | 小さじ2     |
| 鶏がらスープの素 | 小さじ2     |
| 片栗粉      | 小さじ1     |
| 水        | 小さじ1     |

※ご飯1杯120g(202kcal)を含む



## 帆立の和風クリームシチュー

エネルギー 262kcal  
塩分 1.7g

ルウを使わずできる♪手作りのシチューは、自分好みの甘さや味の濃さに調整できます。みそのコクが味のポイント♪

- 1 帆立は一口大に切る(大きい帆立は厚みを半分にする)。玉ねぎはくし切り、にんじん、じゃがいもはよく洗い、皮ごと一口大に切る。  
**野菜の切り方 P66**
- 2 フライパン\*にバターを溶かし、玉ねぎ、にんじん、じゃがいもを入れ全体にバターを絡めるように中火で炒める。
- 3 水(200ml)を加え、沸騰したら火を弱め、コンソメを加えて表面がふつふつとする程度の火加減でフタをして10分程煮る(水がなくなってきたら足す)。野菜に火が通る少し前のタイミングで帆立を加える。
- 4 3に牛乳を加えてひと煮たちさせたら、弱火にしてみそを溶き入れる。  
※牛乳は吹きこぼれやすいので、火加減に気をつけながら混ぜる。
- 5 片栗粉を水(大さじ1・分量外)で溶き、4に少しずつ加えて混ぜ、とろみがついたら火を止める。お好みで、こしょうや乾燥パセリをふる。

\*深さ5cm以上のフライパンか鍋を使用。

| 材料 (2人分)   |          |
|------------|----------|
| 帆立貝柱       | 6個(150g) |
| 玉ねぎ        | ½個(100g) |
| にんじん       | ½本(75g)  |
| じゃがいも      | 1個(80g)  |
| 無塩バター      | 10g      |
| 水          | 200ml    |
| コンソメ顆粒     | 小さじ1     |
| 牛乳         | 200ml    |
| みそ         | 小さじ2     |
| 片栗粉        | 小さじ2     |
| こしょう、乾燥パセリ | お好み      |

※ベビー帆立や、帆立の缶詰でもOK!

### 帆立を牡蠣や鶏肉に変えてアレンジ!

牡蠣を使う場合、牡蠣をバターで焼き色がつく程度まで炒め、野菜に火が通ったら鍋に加えます。鮭や鶏肉を使う場合は、一口大に切って軽く塩をふってから、牡蠣同様にバターで焼き、鍋に加えましょう。

### 牡蠣の下処理

- 1 牡蠣に塩、片栗粉をふり、全体になじませたら水を加え、優しく混ぜながら汚れを落とし、水を捨てる。
- 2 きれいな水で2~3回程すすぎ、キッチンペーパーで水気をとる。



牡蠣むき身 150g  
塩 小さじ½  
片栗粉 小さじ2  
水 400ml



## 焼き野菜のさっぱりサラダ

エネルギー 94kcal  
塩分 0.7g

野菜ときのこを焼くことで甘味や風味がアップ!  
1瓶買くと余ってしまうドレッシング・・・  
身近な調味料で簡単に作れ、いろいろなサラダに使えます♪

- 1 まいたけは食べやすい大きさにほぐす。パプリカは5mm幅の細切りにする。水菜は3cm長さに切る。
- 2 ボウルにAの調味料を混ぜ合わせる。  
※レモン汁がない場合は酢でもOK!
- 3 フライパンにオリーブオイルをひき、まいたけ、パプリカを入れ、焼き色がつく程度まで焼き、2のドレッシングに加える。
- 4 食べる前に3に水菜を加えて、よく和える。

| 材料 (2人分) |           |
|----------|-----------|
| まいたけ     | ½パック(50g) |
| パプリカ     | ½個(65g)   |
| オリーブオイル  | 小さじ1      |
| 水菜       | ¼束(50g)   |
| A レモン汁   | 小さじ2      |
| 塩        | 小さじ¼      |
| こしょう     | 少々        |
| うま味調味料   | 5ふり       |
| オリーブオイル  | 大さじ1      |

お好みできのこやれんこん、かぼちゃを焼いて加えたり、水菜をレタスやルバーブなどに変えたりして、おうちにある野菜でアレンジして作ってみてください♪







エネルギー  
547kcal

塩分  
たんぱく質 31.5g

1食当たりの  
食材費  
288円

※ご飯130g (218kcal) を含む



## たらときのこのみぞれ煮

お好みで一味唐辛子をふってもOK！  
鶏肉や、鮭でも作れます。

エネルギー 134kcal  
塩分 1.4g



- 1 たらに酒(分量外)をふり5分程置く。大根をすりおろし、汁も捨てずにとっておく。しめじは根元を切り、ほぐす。
- 2 たらの水気をキッチンペーパーなどでふき、片栗粉を軽くまぶす。サラダ油を熱したフライパンで、両面焼き色がつく程度に焼き取り出す。
- 3 2のフライパンでしめじをさっと炒め、Aの調味料と大根おろしを汁ごと加えて煮立て、たらを戻し入れ、さらにひと煮する。器に盛りつけ、小口切りにした小ねぎをのせる。

※おろししょうがはチューブ入りでもOK！

| 材料 (2人分)     |              |
|--------------|--------------|
| まだら          | 2切れ (160g)   |
| 片栗粉          | 適量           |
| しめじ          | 1/2パック (50g) |
| 大根           | 1/4本 (170g)  |
| 小ねぎ          | お好み          |
| A めんつゆ(2倍濃縮) | 大さじ2         |
| 酒            | 大さじ1         |
| おろししょうが      | 小さじ1         |
| サラダ油         | 大さじ1/2       |



## 青菜と桜えびのだし酢和え

ほうれん草や春菊などの青菜や、お好みのきのこでもお試しください！

エネルギー 19kcal  
塩分 0.4g

- 1 小松菜は3~4cm長さに切り、耐熱容器に入れふんわりとラップをし、電子レンジ(500W)で2分程加熱する。粗熱がとれたら、水気を絞る。
- 2 ボウルに酢とめんつゆを入れ、1の小松菜、桜えびを加えて全体をよく混ぜ合わせる。

**ポイント** 味が薄まらないように、小松菜の水気をしっかりと絞ること

| 材料 (2人分)   |             |
|------------|-------------|
| 小松菜        | 1/2束 (150g) |
| 桜えび        | 3g          |
| 酢          | 小さじ2        |
| めんつゆ(2倍濃縮) | 小さじ2        |

※桜えび3g→大さじ2程度



## 厚揚げともやしのおねぎだれ

もやしは炒める前に電子レンジ(500W)で1分程加熱するとより早く調理できます。

エネルギー 176kcal  
塩分 0.9g

- 1 厚揚げは熱湯をかけて油抜きをし、水気を切って1cm厚さの一口大に切る。
- 2 長ねぎはみじん切りにし、Aの合わせ調味料に加える。
- 3 フライパンにごま油を熱し、厚揚げを入れ焼き色がつく程度まで焼いたら、もやしを加えてしんなりとするまで炒め、Aの合わせ調味料を加えて全体に味を絡ませる。

※おろしにんにくはチューブ入りでもOK！

| 材料 (2人分) |            |
|----------|------------|
| 厚揚げ      | 150g       |
| もやし      | 50g        |
| 長ねぎ      | 1/3本 (30g) |
| ごま油      | 大さじ1/2     |
| A 酢      | 大さじ1       |
| しょうゆ     | 小さじ2       |
| 砂糖       | 小さじ1       |
| おろしにんにく  | 小さじ1/2     |

おうちごはんメニューの野菜の切り方に悩んだ時にご覧ください。

## 6月 トマトとアボカドの塩昆布和え

⇒ P58



### トマトの切り方

トマトはくし切りにしたものを、2~3等分の一口大に切る。



### アボカドの下ごしらえ

アボカドは、包丁でタテ半分にごりりと1周切り込みを入れ、両手で互い違いにねじりながら、2つに分ける。種と皮はスプーンで簡単に取り除ける。

## 7月 夏野菜の焼き浸し

⇒ P59



### ガク

オクラはガクのとがった部分を浅くむき、ヘタのかたい部分を切り落とす。



なすはタテ半分に切りさらに4~6等分に切る。



パプリカは1cm幅のタテ切りにする。

## 8月 かつおのだし茶漬け

### 白髪ねぎの作り方

⇒ P60



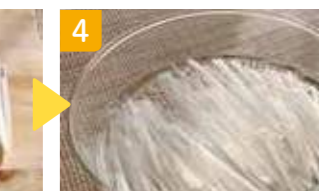
1 長ねぎは根元を切り落とし、繊維に沿ってタテ半分に切り5cmの長さに切る。



2 繊維に沿ってタテ半分に切り込みを入れ芯を取り出す。



3 白い部分を重ね、繊維に沿って端からごく細く切る。



4 水に10分程度さらして、水気をきる。

## 11月 長いもと昆布のなめたけ和え

### 長いものつぶし具合

⇒ P63

長いものはポリ袋に入れ、めん棒、または瓶の底などで細かくつぶす。



ポリ袋に入れつぶした後。



袋から出した状態。

## 12月 帆立の和風クリームシチュー

⇒ P64



じゃがいも乱切り



玉ねぎくし切り



にんじん乱切り

じゃがいもやにんじんは、皮と実の間に栄養があるので、よく洗って皮ごと使いますよ！  
皮つきのじゃがいもは、うま味も逃げにくいです。



# 火を使わないレシピ



## さば缶マリネ

エネルギー 128kcal  
塩分 0.5g

缶詰を使って、手軽にたんぱく質と野菜と一緒に摂れる！

- 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、さば水煮缶の汁を加え、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、ざっくりと混ぜ合わせる。  
※お好みでパセリを振って♪

### 材料 (4人分)

|         |           |
|---------|-----------|
| 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      |



## 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

さきいかを野菜と一緒に食べてヘルシーなおつまみに！

- 1 きゅうりは千切りにし、ボウルに入れてうま味調味料をふりかけ、もむ。
- 2 さきいかは2cm程度に切って1に加え10分程置き、食べる前にマヨネーズ、お好みで七味唐辛子を加え、全体を混ぜ合わせる。  
※さきいかが太い場合はお好みの太さに裂いてください。

### 材料 (4人分)

|        |           |
|--------|-----------|
| 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       |

## レタスとかにかまのサラダ

エネルギー 76kcal  
塩分 0.5g

マヨネーズに鶏がらスープの素をちょい足し！で、レタスがモリモリ食べられる♪



### 材料 (4人分)

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

- 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。



## 切り干し大根のサラダ

エネルギー 51kcal  
塩分 0.3g

缶詰と乾物を使って、手軽に栄養バランスが補える1品

- 1 切り干し大根はハサミ等で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、汁気をなじませる。
- 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。

### 材料 (4人分)

|        |           |
|--------|-----------|
| 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      |



## なすときゅうりの浅漬け

エネルギー 37kcal  
塩分 0.4g

酢の酸味やしょうがとごま油の風味でおいしく減塩！

- 1 きゅうりはピーラーで皮をしま目にむき、5mm幅の斜め切りにしてポリ袋に入れ、うま味調味料をふってもみ込む。
- 2 しょうがは千切り、なすはタテ半分に切って5mm幅の半月切りにし、1に加える。
- 3 ポリ袋にめんつゆ、酢を加えてよくもみ、30分程冷蔵庫で冷やす。食べる前にごま油を加えて和える。

### 材料 (4人分)

|             |           |
|-------------|-----------|
| なす          | 2本 (160g) |
| きゅうり        | 1本 (100g) |
| うま味調味料      | 5ふり       |
| しょうが        | 1かけ (15g) |
| めんつゆ (2倍濃縮) | 大さじ1と½    |
| 酢           | 大さじ2      |
| ごま油         | 小さじ2      |



## 豆腐とアボカドのサラダ

エネルギー 104kcal  
塩分 0.6g

アボカドは実は果物！食べる美容液と言われるほど栄養たっぷり♪

- 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軽く混ぜ合わせる。

### 材料 (4人分)

|               |           |
|---------------|-----------|
| 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      |





## 牛乳きなこもち

エネルギー 106kcal  
塩分 0.1g

粘り気がでてまとまるまで、じっくり加熱しましょう！  
冷蔵庫で冷やして食べてもGOOD！

- 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。
- Bを混ぜ合わせ、食べやすい大きさに切った1のもちに絡めて器に盛りつける。

### 材料 (4人分)

|   |     |       |
|---|-----|-------|
| 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  |



## たのしいコーヒーゼリー

エネルギー 37kcal  
塩分 0.0g

氷をくるくる混ぜながら簡単に、  
楽しくゼリーができていきます♪  
冷蔵庫要らず！

- 容器にインスタントコーヒーと水を入れ、よく混ぜ合わせ溶かす。
- 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。
- 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いきやすいです。
- 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)

|   |            |          |
|---|------------|----------|
|   | 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       |



## わらびもち風デザート

エネルギー 101kcal  
塩分 0.0g

食べたい時にスグできる、  
簡単デザートメニュー♪

※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。

- 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)

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



## 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！

- さつまいもはよく洗い、皮ごと細めの乱切りにして10分程水にさらし水気をきる。
- 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。
- パチパチと音がしてきたら弱火にして10分程蒸し焼きにし、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。

### 材料 (4~6人分) (作りやすい分量)

|  |       |           |
|--|-------|-----------|
|  | 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      |



## マシュマロ ヨーグルトムース

エネルギー 101kcal  
塩分 0.1g

マシュマロにはゼラチンが入っているので、  
ムースのような食感になります♪

- 鍋にマシュマロ、牛乳を入れ、弱めの中火でマシュマロが溶けるまで混ぜながら加熱する(焦げやすいので、火加減に注意)。
- 火からおろしたら、ヨーグルトを加えてよく混ぜ、粗熱がとれたら、容器に注ぎ入れ、冷蔵庫で1時間以上程冷やす。お好みでレモン汁を絞って食べると、酸味でさわやかなおいしさに♪  
※5人分としたときの栄養価です。

### 材料 (4~5人分) (作りやすい分量)

|  |           |       |
|--|-----------|-------|
|  | マシュマロ     | 100g  |
|  | 牛乳        | 100ml |
|  | ヨーグルト(無糖) | 150g  |
|  | レモン       | お好み   |



## キウイの しゅわしゅわドリンク

エネルギー 117kcal  
塩分 0.2g

キウイにはビタミンCやE、食物繊維、カリウムなど  
不足しがちな栄養素がたっぷり♪

- キウイの皮をむき、ポリ袋に入れて手でつぶす。
- 1の袋に、はちみつ、食塩を入れ全体を混ぜるように手でもみ、グラスに半量入れて、炭酸水(300ml)を注ぎ全体を混ぜる。

※キウイはゴールデンキウイでも、グリーンキウイでもOK！  
やわらかく熟したものを選んでください。  
※はちみつはお好みの甘さに調整し召し上がってください。  
※塩 少々→親指と人差し指でつまんだ分量(約小さじ½)

### 材料 (2人分)

|  |      |       |
|--|------|-------|
|  | キウイ  | 2個    |
|  | はちみつ | 大さじ2  |
|  | 塩    | 少々    |
|  | 炭酸水  | 300ml |