

素材別に

頓原町に昔から伝わるなつかしい料理を土台にし、
恵まれた自然の素材を使った料理を開発しました。

- | | |
|-------------|----------------------|
| うどんを使って | ● うどのきんぴら |
| ふきを使って | ● 葉つき蒔の煮物 |
| セロリーを使って | ● セロリーとチリメンジャコのごま油あえ |
| たけのこを使って | ● たけのこのたらこ入りサラダ |
| バカの芽を使って | ● バカの芽の白あえ |
| たらの芽を使って | ● たらの芽の天ぷら |
| みょうがを使って | ● みょうがの梅染漬 |
| 梅を使って | ● 梅干しの天ぷら |
| 枝豆を使って | ● 枝豆入り滝川豆腐 |
| ニラを使って | ● レパニラ炒めの金紙巻き |
| オクラを使って | ● オクラとなすの酢のもの |
| スイートコーンを使って | ● スイートコーン入り厚焼きたまご |
| メロンを使って | ● メロンのスープ煮 |
| かぼちゃを使って | ● かぼちゃの薬味みそかけ |
| 芋づるを使って | ● 芋づるの油いため |
| さつまいもを使って | ● さつまいもと鶏肉のカレー |
| チンゲンサイを使って | ● チンゲンサイの納豆和え |
| 大根を使って | ● 干し大根ときざみ昆布の3杯酢づけ |
| ワニを使って | ● ワニの揚げはんぺん |
| | ● ワニの大根巻き |
| 小豆を使って | ● 小豆とかぼちゃのグラタン |
| 里いもを使って | ● 里いもの味噌やき |
| 柿を使って | ● 柿の白和え |
| 栗を使って | ● 中華風栗ごはん |
| なすを使って | ● 揚げだしなす |
| しめじを使って | ● しめじの鉢むし |
| 春菊を使って | ● 春菊サラダ |
| しその穂を使って | ● しその穂のやたら漬 |
| しその実を使って | ● しその実入りてんぷら |
| インゲンを使って | ● インゲンのロール巻きフライ |
| やまいもを使って | ● やまいもとえびの御箸ずし |
| そばを使って | ● そば米ぞうすい |
| 白菜を使って | ● 白菜のカレーサラダ |
| かぶを使って | ● かぶの肉詰めクリーム煮 |
| ねぎを使って | ● ねぎの変りぬた |
| 牛肉を使って | ● ごぼうと牛肉の混ぜごはん |

うどのきんぴら



●作り方

- ① 人参は千切り、うどは短冊に切り、水につけてアクを抜く。
- ② 油で人参、うどを炒め、さとう、しょうゆ、みりんを味付けし炒り煮する。

●栄養アドバイス

うどはほとんど水分で、栄養的価値は低いですが、特殊な香りと歯ざわりを味わいます。

生で酢の物、和え物、サラダ、さしみのつま、吸い物の実によいでしょう。

山うどはあくが強いので、栽培物より厚く皮をむき、酢水に長めに浸します。

●栄養量(1人分)

エネルギー	76kcal	ビタミンA	1.025 IU
蛋白質	1.6 g	ビタミンB ₁	0.04 mg
脂質	4.2 g	ビタミンB ₂	0.03 mg
カルシウム	40 mg	ビタミンC	4 mg
鉄	0.6 mg	繊維	7 g
食塩	0.9 g		

●バランス診断



材料と分量	
1人分(g)	4人分めやす(g)
うどの皮	200
人参	100
油	大さじ1
ごま	8
しょうゆ	大さじ2
さとう	小さじ1

みりん	4.5	大さじ1
酒	3	12

葉つき落の煮物



●作り方

- ① 落はあく汁でゆがいて少し水に放してあく抜きをする。
- ② あくの抜けた落は水気を切り小さくきざむ。
- ③ イリコは小さくきざんでおく。
- ④ 鍋に油を熱し、いりこ・落のため、調味料を入れて煮つめる。
- ⑤ 仕上げにみりんを加える。

●栄養アドバイス

日本料理は季節ごとにそれぞれの味を持っており、春は苦味、夏は酸味、秋は甘味、冬は濃味が特徴だと言われています。献立を立てるときもこれらの味を考えて四季の味を出すといっそう味わいが深くなります。

●栄養量(1人分)

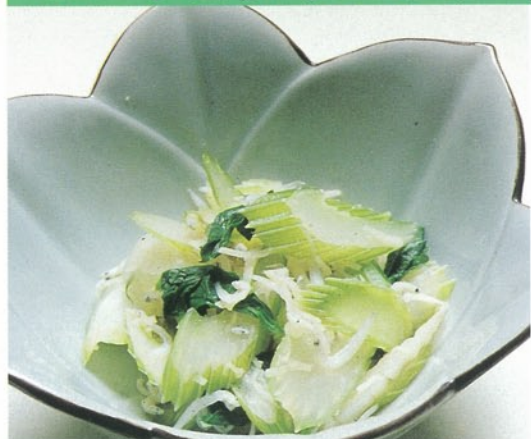
エネルギー	73kcal	ビタミンA	1.3 IU
蛋白質	6.4 g	ビタミンB ₁	0.01 mg
脂質	0.2 g	ビタミンB ₂	0.04 mg
カルシウム	199 mg	ビタミンC	1 mg
鉄	1.7 mg	繊維	0.4 g
食塩	1.5 g		

●バランス診断



材料と分量	
1人分(g)	4人分めやす(g)
落	400
いりこ	30
さとう	20
しょうゆ	大さじ2
みりん	大さじ1
酒	25cc

セロリとチリメンジャコのごま油あえ



●作り方

- ① セロリは茎の方から、熱湯にさっと通して、冷水に取る。
- ② 水けを切って、食べやすい様に小口切りにする。
- ③ 生姜は細い千切りにしておく。
- ④ ボールにセロリ、生姜、チリメンジャコを入れる。
- ⑤ ごま油をお玉杓子に入れ火にかける。
- ⑥ 熱くなったごま油を材料にふりかけ、手早く混ぜ合わせる。

●栄養アドバイス

- 葉はビタミンが豊富だから、煮て冷凍保存しておく冬場の一品となります。ミネラル、ビタミンのセロリーとジャコのカルシウムがバランスをよくします。
- ジャコに塩分があるのでこしょうだけでもよいでしょう。
- 熱したごま油をかけることにより、セロリや生姜の風味をいっそうまろやかにします。

●栄養量(1人分)

エネルギー	116kcal	ビタミンA	716 IU
蛋白質	1.7 g	ビタミンB ₁	0.04 mg
脂質	10.1 g	ビタミンB ₂	0.04 mg
カルシウム	36 mg	ビタミンC	7 mg
鉄	0.9 mg	繊維	0.6 g
食塩	2.7 g		

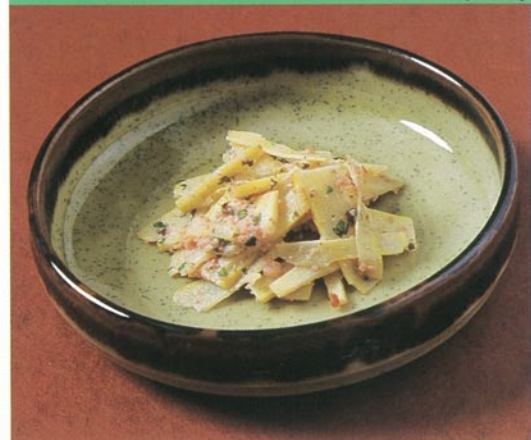
●バランス診断



材料と分量

材料と分量	
1人分(g)	4人分めやす(g)
セロリ	50 中2本 200
生姜	8 32
チリメンジャコ	8 32
ごま油	4 小さじ1½
塩・こしょう	少々 少々

たけのこのたらこ入りサラダ



●作り方

- ① たけのこは長さ3cm巾に切り、たてに薄く切り醤油とだしで下味をつけ、網にあけて汁気を切っておく。
- ② さんしょうはみじん切りにして汁気を切ったたけのこにまぶしておく。
- ③ タラコはおろし金ですってマヨネーズと混ぜ合わせ、たけのこ和える。
- ④ 器に盛りつけ、さんしょうの芽を飾る。

●栄養アドバイス

- 和え物に使う筍は若いものを使う。
- 糠の入った湯でゆでて使う。
- 魚介類、他の野菜類と組み合わせでバランスを考えてとりましょう。

●栄養量(1人分)

エネルギー	73kcal	ビタミンA	63 IU
蛋白質	7.5 g	ビタミンB ₁	0.13 mg
脂質	3.4 g	ビタミンB ₂	0.18 mg
カルシウム	32 mg	ビタミンC	4 mg
鉄	0.6 mg	繊維	0.9 g
食塩	1.8 g		

●バランス診断



材料と分量

材料と分量	
1人分(g)	4人分めやす(g)
たけのこ	60 250
タラコ	20 2個
マヨネーズ	4 14 大さじ1
サンショウ	2 8
しょうゆ	2 6
だし	少々 少々

たらの芽の天ぷら



●作り方

- ① 小麦粉にスキムミルクを混ぜ、冷水で溶いて衣をつくる。
- ② たらの芽を油で揚げる。
- ③ 天つゆをつくる。
- ④ 天ぷらを皿に盛り、付け合わせにおろし大根を添える。

●栄養アドバイス

たらの芽の料理法は、様々だが、天ぷらの場合は、衣をできるだけ薄くつけ、たらの芽の色、形などがわかる様にするとういでしょう。

●栄養量(1人分)

エネルギー	64kcal	ビタミンA	107 IU
蛋白質	3.5 g	ビタミンB ₁	0.07 mg
脂質	2.2 g	ビタミンB ₂	0.13 mg
カルシウム	63 mg	ビタミンC	4 mg
鉄	0.2 mg	繊維	0.4 g
食塩	0.4 g		

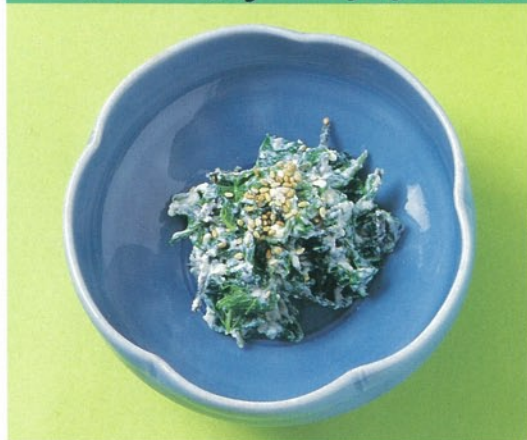
●バランス診断



材料と分量	
1人分(g)	4人分めやす(g)
たらの芽	20
小麦粉	5
スキムミルク	5
油	2
だし汁	40cc
しょうゆ	2

大根	10	40
----	----	----

バカの芽の白あえ



●作り方

- ① バカの芽は塩少々を加えた熱湯でゆでる。
- ② 豆腐と砂糖、塩、ゴマで和える。

●栄養アドバイス

春を感じさせる一品で、いつでも食べられるというものではないので、季節感を食べるというべきでしょう。

●栄養量(1人分)

エネルギー	92kcal	ビタミンA	265 IU
蛋白質	6.7 g	ビタミンB ₁	0.15 mg
脂質	4.8 g	ビタミンB ₂	0.15 mg
カルシウム	118 mg	ビタミンC	6 mg
鉄	1.6 mg	繊維	0.9 g
食塩	0.5 g		

●バランス診断



材料と分量	
1人分(g)	4人分めやす(g)
バカの芽	50
豆腐	45
塩	0.5
砂糖	3
ゴマ	4.5

みょうがの梅染漬



●作り方

- ① みょうがはきれいに洗い、水気を切っておく。
 - ② 水気がなくなったら赤梅酢をつける。
- ※ 焼魚の添え物等、その他用途はたくさんあるが自分の好みで使うとよい。

●栄養アドバイス

ちょっとした箸休めの一品であり、色どりがよいので、付け合わせ等に使うのもよいでしょう。

●栄養量(1人分)

エネルギー	17kcal	ビタミンA	2 IU
蛋白質	0.1 g	ビタミンB ₁	0.01 mg
脂質	0 g	ビタミンB ₂	0.01 mg
カルシウム	4 mg	ビタミンC	1 mg
鉄	0.1 mg	繊維	0.2 g
食塩	2.2 g		

●バランス診断



材料と分量	
1人分(g)	4人分めやす(g)
赤梅酢	3
みょうが	10
さとう	2
みりん	3

梅干しのてんぷら



●作り方

- ① 梅干しは薄い塩水に1晩つけて塩抜きしてから水気をよく拭く。
- ② 梅干しにナイフで切れ目を入れて種を出し代わりに黒砂糖を詰める。
- ③ 抹茶入りと赤梅酢入りの衣をつくる。
- ④ 黒砂糖を詰めた梅干しに小麦粉を薄くまぶして抹茶入り、赤梅酢入り各々の衣をつけてあげる。
- ⑤ 小枝をよく洗って形よく切り、揚げた梅のてんぷらに刺し器に盛る。

●栄養アドバイス

箸休めの一品としておもしろい料理です。梅漬けはよく塩抜きして使いましょう。

●栄養量(1人分)

エネルギー	86kcal	ビタミンA	160 IU
蛋白質	1.0 g	ビタミンB ₁	0.03 mg
脂質	5.4 g	ビタミンB ₂	0.01 mg
カルシウム	20 mg	ビタミンC	1 mg
鉄	0.7 mg	繊維	0.4 g
食塩	4.4 g		

●バランス診断



材料と分量	
1人分(g)	4人分めやす(g)
梅干し	20 2個
黒砂糖	4
抹茶	1
赤梅酢	3
小麦粉	5
油	5

飾り用の梅の小枝	2本	8本
----------	----	----

枝豆入り滝川豆腐



●作り方

- ① 寒天は水につけて戻して、よく絞って昆布だしで煮溶かす。
- ② 枝豆は色よくゆでて莢から豆を出し、豆の皮も除き、熱いうちにすり鉢ですりつぶして寒天の煮えるところへよく混ぜ合わせる。
- ③ ゼラチンは倍量の水でふやかしておき、寒天の火を止める時に加えてよく混ぜる。
- ④ さらに豆乳を加えて荒熱をとり水でぬらした流し箱に入れ冷し固める。(この時少量の豆を散らすと色どりも美しく風味がとってもよい。)

●栄養アドバイス

忙しい時はミキサーを使い、冷凍枝豆を使えば、豆の皮を除かなくても良いし、量も減らず、色も鮮やかで手軽に出来ます。好みで酢みそ、のり、千切りしたしそ、すり生姜をかけてもよいでしょう。
○豆乳はとてすぐれた飲料です。豆腐を作るときにできる豆乳は、牛乳が動物性飲料であるのに対し、植物性飲料で不飽和脂肪酸のリノール酸を多く含んでコレステロールを下げる働きがあり、料理にも使用しやすい性質をもっています。

●栄養量(1人分)

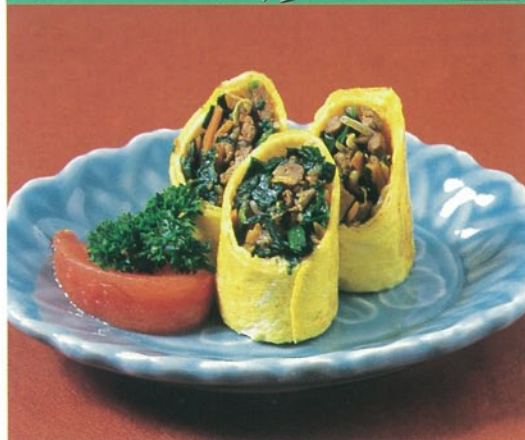
エネルギー	99kcal	ビタミンA	24 IU
蛋白質	9.9 g	ビタミンB1	0.16 mg
脂質	4.6 g	ビタミンB2	0.08 mg
カルシウム	68 mg	ビタミンC	12 mg
鉄	2.1 mg	繊維	1.0 g
食塩	0 g		

●バランス診断



材料と分量	
1人分(g)	4人分めやす(g)
寒天	2
粉ゼラチン	2
豆乳	100
枝豆(冷凍)	40
昆布だし汁	80cc
(だし昆布10cm)	
	8 1本
	8
	400
	2カップ
	350cc

レバニラ炒めの金紙巻き



●作り方

- ① ニラは洗って5cm位の長さに切る。人参も5cmの細切り、もやしは洗って水気をきっておく。
- ② レバーは2つに切り分け2枚にそぎ切りにし細かく切る。
- ③ 中華鍋に油を熱しレバーを炒め、人参を加え、ほほ火が通ったらニラ・もやしを加え、しんなりしたら調味料で味をととのえ皿に盛る。
- ④ 薄焼き卵をつくり、レバニラ炒めのをせ、手前から横長に巻き、向う側の端に溶き卵をつけておく。
- ⑤ フライパンで巻き終りを下にしてほんのりと焼く。
- ⑥ 食べやすく切り、トマト・パセリをそえて盛りつける。からし酢じょうゆを添えてもよい。

●栄養アドバイス

ニラもレバーもともにビタミンAの多い食品です。ビタミンAは油と一緒にとると、吸収率が高まります。
夏の疲れ、成人病予防など、いづれにも代表的な健康料理です。

●栄養量(1人分)

エネルギー	180kcal	ビタミンA	15,836 IU
蛋白質	14.4 g	ビタミンB1	0.21 mg
脂質	9.6 g	ビタミンB2	0.92 mg
カルシウム	69 mg	ビタミンC	29 mg
鉄	4.4 mg	繊維	0.8 g
食塩	1.3 g		

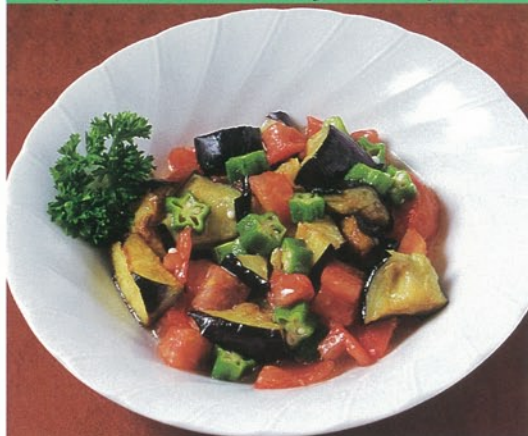
●バランス診断



材料と分量	
1人分(g)	4人分めやす(g)
ニラ	50
人参	10
もやし	25
鶏レバー	30
酒	7
しょうゆ	4.5
	200
	40
	100
	120
	大きじ2
	大きじ1

さとう	1.5	小さじ2
油	3	大きじ2
卵	50	4個
コショウ	少々	少々
トマト	10	少々
パセリ	2	少々
酢じょうゆ	しょうゆ	2
	からし入り酢じょうゆ	8

オクラとなすの酢のもの



●作り方

- ① ナスはヘタを取り、一口大の乱切りにする。
- ② 揚げ油を165℃～170℃に熱し、乱切りにしたナスを揚げる。
- ③ オクラは洗って軸を少し切り落とし、ガクをひとむきする。
- ④ オクラに塩少々をまぶして、こすってうぶ毛をとる。
- ⑤ 鍋に湯を煮たてオクラを入れ1～2分色よくゆで冷水にとり1cm長さに切る。
- ⑥ トマトは浅く十文字に切り目を入れ、熱湯をくぐらせ、水にとって皮をむいて1～1.5cm角の角切りにする。
- ⑦ ボールにナス・オクラ・トマトを入れ、土佐酢で和えて器に盛る。

●栄養アドバイス

- いろいろのよい酢の物で夏にも食がすすみます。しらす干し等も加えらるとなお健康的な料理になります。
- 主菜には油を使わない料理法の魚や肉がよいでしょう。
- なすは、栄養価は特にありませんが、油とよく合い、多量に吸収されます。エネルギーは高くなりますが、油を無理なくするのに有効な野菜です。

●栄養量(1人分)

エネルギー	119kcal	ビタミンA	141 IU
蛋白質	3.0 g	ビタミンB1	0.07 mg
脂質	5.3 g	ビタミンB2	0.06 mg
カルシウム	25 mg	ビタミンC	15 mg
鉄	0.7 mg	繊維	0.7 g
食塩	1.1 g		

●バランス診断



材料と分量		酢	1/2カップ
1人分(g)			大きじ 1 1/2
ナス	50 1/2本	さとう	3
オクラ	10 1本	塩	0.5
トマト	50 1/4本	薄口しょうゆ	3
揚げ油	5	みりん	13
土佐酢	少々	削りがつお	2
			(1/2カップ) 3

スイートコーン入りの厚焼きたまご



●作り方

- ① 卵を割りほぐし中にスキムミルク、砂糖を入れよく混ぜる。
- ② しいたけの千切り、シーチキン、コーンを混ぜてフライパン又はプレートに油をひいて卵を流す。(火は小さく、プレートは130℃位にして)
- ③ 輪切りのウインナー、グリーンピースは色どりよく並べて表面がかわいてきたら出来上がりである。

●栄養アドバイス

- (缶)のクリームコーンはビタミンB1、B2は減りますが、生より消化がよく、使いやすいのが利点です。塩分を含むので調理のときは塩分を控えめにしましょう。
- スキムミルクを手にとりやすい場所において、いろいろな料理にまめに使いましょう。
- 野菜たっぷりの煮物か、サラダと組み合わせるとバランスがとれるでしょう。

●栄養量(1人分)

エネルギー	426kcal	ビタミンA	429 IU
蛋白質	25.0 g	ビタミンB1	0.22 mg
脂質	15.4 g	ビタミンB2	0.81 mg
カルシウム	319 mg	ビタミンC	7 mg
鉄	2.4 mg	繊維	0.4 g
食塩	1.5 g		

●バランス診断



材料と分量		さとう	20
1人分(g)			80
クリームコーン	50	ウインナーソーセージ	5
卵	60	油	3
しいたけ	15		
グリーンピース	12		
シーチキン	22		
スキムミルク	25		
			大きじ 1

メロンのスープ煮



●作り方

- ① メロンの両端を切り捨て、横半分に切り種をとる。
- ② 10文字に切り込みを入れ、花びらの形にする。
- ③ 鍋にメロンがかぶる位に水を入れ、固形スープの素を、入れて煮る。
- ④ 野菜をしめじに会わせて切りそろえスキムミルクを加えてやわらかく煮る。
- ⑤ 片栗粉でとろみをつけ、あんをつくる。
- ⑥ 皿にメロンを盛り、あんをかけてパセリをあしらう。

●栄養アドバイス

- 一日に必要な野菜の量は、淡色野菜200g、緑黄色野菜100gです。生野菜で食べようとする大変な量になりますが、煮物にしたり、茹でたりすると一度にたくさん量を食することができず、最近の若い人たちは野菜が不足していると言われてます。大いに野菜を食べましょう。
- 海草、乳製品、たんぱく質源(魚・肉・卵・とうふ)がとれるメニューと組み合わせましょう。

●栄養量(1人分)

エネルギー	28kcal	ビタミンA	466 IU
蛋白質	1.1 g	ビタミンB ₁	0.04 mg
脂質	0.2 g	ビタミンB ₂	0.08 mg
カルシウム	27 mg	ビタミンC	11 mg
鉄	0.4 mg	繊維	0.6 g
食塩	1.8 g		

●バランス診断



材料と分量	
1人分(g)	4人分めやす(g)
メロン(若成)	50 200
しめじ	10 40
人参	10 10
玉ねぎ	10 40
スープの素0.2	1/4 1
スキムミルク3大さじ	1/2 大さじ2

パセリ	1	4
かたくり粉	2	大さじ1

かぼちゃの薬味みそかけ



●作り方

- ① かぼちゃは一口大ぐらいの角切りにして、皮をむき、皿にのせて軽く塩をふり、蒸器に入れて強火で柔らかく蒸す。
- ② ねぎは小口切り、玉ねぎはみじん切りにして水にさらし水気をしぼる。しょうがはすりおろし、ねぎ、玉ねぎ、ごま油、スキムミルクと一緒に混ぜ合わせる。(ねぎ、しょうがは少し残しておく)
- ③ 蒸したかぼちゃを器に盛り、薬味みそをかける。
- ④ 薬味みその上に残しておいたねぎとしょうがをのせる。

●栄養アドバイス

- 子供や若い人向きにはひき肉を入れたり、牛乳で煮ても喜ばれます。
- 小豆といっしょに煮たいとこ煮やさつとゆがいて酢物やサラダにしてもよいでしょう。カロチンを多く含むかぼちゃは油と一緒にとるとビタミンAの吸収率がよくなり効果的です。

●栄養量(1人分)

エネルギー	156kcal	ビタミンA	331 IU
蛋白質	4.3 g	ビタミンB ₁	0.12 mg
脂質	3.1 g	ビタミンB ₂	0.14 mg
カルシウム	68 mg	ビタミンC	29 mg
鉄	1.1 mg	繊維	1.5 g
食塩	1.8 g		

●バランス診断



材料と分量	
1人分(g)	4人分めやす(g)
かぼちゃ	50 200
青ねぎ	1本 4本
玉ねぎ	30 120
もろみみそ	30 120
しょうが	5 1かけ
スキムミルク	2 大さじ1

ごま油	2	大さじ1
-----	---	------

しそごはん



●作り方

- ① 米2合にスキムミルク大さじ2を入れて普通に炊く。
- ② 梅酢漬けのしそは軽くしぼり、みじん切りにする。
- ③ ちりめんじゃこは熱湯をさっとくぐらせる。
- ④ 人参はみじん切りにして、塩少々でゆでる。
- ⑤ 炊きあがったごはんに、しそ、ちりめんじゃこ、人参、白ごまを混ぜ合わせる。
- ⑥ 青じそは千切りにして上にかける。

●栄養アドバイス

青じそには特にビタミンA、カルシウム、鉄リンカリウムなどが多いので料理の付け合わせに出されたときは残さず食べましょう。香りの成分のブリアルアルデヒドには強い防腐作用があり、食中毒を防ぎます。さしみのつまに使われるのは色彩だけでなく昔ながらの生活の知恵といえるでしょう。

●栄養量(1人分)

エネルギー	307 kcal	ビタミンA	822 IU
蛋白質	9.5 g	ビタミンB ₁	0.13 mg
脂質	3.7 g	ビタミンB ₂	0.12 mg
カルシウム	147 mg	ビタミンC	4 mg
鉄	1.3 mg	繊維	0.6 g
食塩	1.0 g		

●バランス診断



材料と分量	
1人分(g)	4人分めやす(g)
米	0.5合
スキムミルク	大さじ2
しそ	大さじ2
梅酢漬け	5
ちりめんじゃこ	大さじ1
人参	13
白ごま	大さじ1/2

青じそ	1枚	4枚
-----	----	----

芋づるの油いため



●作り方

- ① 芋づるはゆでて3cm位に切る。
- ② たけのこ、しいたけは水にもどして干切りにする。
- ③ いんげん、人参も干切りにする。
- ④ 油を熱し、野菜をよくいため、しょう油、砂糖で調味する。

●栄養アドバイス

芋づるは食物繊維をたくさん含んでいます。植物繊維は腸のぜん動を促して便通をよくし悪いコレステロールを追い払い血圧を下げる働きをしてくれるうえ、かむことであごの強化や脳細胞を刺激する働きがあります。

●栄養量(1人分)

エネルギー	88kcal	ビタミンA	886 IU
蛋白質	4.0 g	ビタミンB ₁	0.07 mg
脂質	3.3 g	ビタミンB ₂	0.20 mg
カルシウム	45 mg	ビタミンC	8 mg
鉄	1.0 mg	繊維	1.7 g
食塩	1.0 g		

●バランス診断



材料と分量	
1人分(g)	4人分めやす(g)
芋づる	40
干たけのこ	10
いんげん	20
人参	20
干椎茸	5

しょうゆ	6 小さじ1	大さじ1/2
さとう	6 小さじ2	30
油	3 小さじ1	小さじ1

そば米ぞうすい



●作り方

- ① そば米、だし汁と1cmの角切りにした人参と里いもを鍋に入れて中火にかけ沸騰したら弱火で15分間煮る。
- ② 塩、薄口しょうゆで味つけて器に盛りみじん切りの青葱を散らす。

●栄養アドバイス

そばの栄養価

そばはでんぶんの粒子が細かいので煮えやすく消化も大変よい。えにアミノ酸を多く含む良質のたんぱく質がいもや他の穀物より豊富な食品です。

ビタミンB1、B2も多く他の食物にはないルチンと言う物質を含んでいて血圧にも便通にもよい。

●栄養量(1人分)

エネルギー	185kcal	ビタミンA	2,074 IU
蛋白質	7.4 g	ビタミンB1	0.27 mg
脂質	1.5 g	ビタミンB2	0.14 mg
カルシウム	40 mg	ビタミンC	7 mg
鉄	2.2 mg	繊維	1.3 g
食塩	2.5 g		

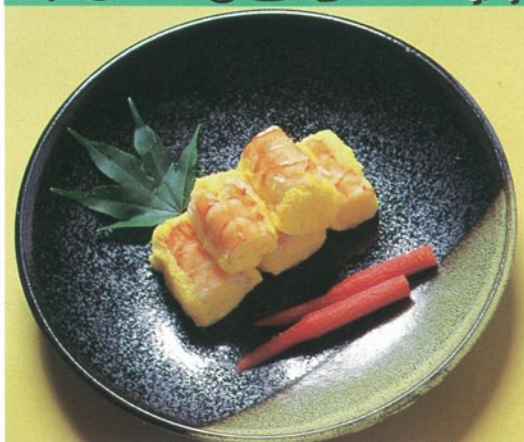
●バランス診断



材料と分量	
1人分(g)	4人分めやす(g)
そば米 40 1/2カップ	1 1/2 カップ
だし汁 6カップ	4.8ℓ
人参 50 1/2本	200
里いも (1cm角切り) 30	120
干しいたけ(細かく切る) 2	12枚
塩 0.5	大さじ2

薄口しょうゆ 12	大さじ4
青葱 5	2本

やまいもとえびの御薯ずし



●作り方

- ① 山いもは皮をはいで2cmの厚さに切りむし器でむし、やわらかくならよくつぶして裏ごしする。
- ② 卵はかたゆでして黄味だけ裏ごしにする。
- ③ 山いもと卵をよくまぜて酢と砂糖と塩で味を付ける。
- ④ えびは曲らないように竹串で形をととのえてゆで皮をとってはらをあけて開きにする。
- ⑤ すのこの上にラップを敷きえびの表を下にして並べる。その上に味のついた山いもをのせて形よく巻く。えびを下にしてラップのまま適当な大きさに切り、皿に盛りつけはじかみをそえる。

●栄養アドバイス

やまいもは、独特の粘質物があり、とろろとして生食したり、汁物にしたり、和菓子類などのつなぎにも使われます。

長芋にくらべ、やまいもは粘質物が多くとろろとしての利用価値は高い。生食すると中のアミラーゼの働きででんぷんがよく消化されるが、熱を加えると作用は失われます。

●栄養量(1人分)

エネルギー	272kcal	ビタミンA	720 IU
蛋白質	11.8 g	ビタミンB1	0.17 mg
脂質	13.0 g	ビタミンB2	0.25 mg
カルシウム	95 mg	ビタミンC	12 mg
鉄	2.9 mg	繊維	0.5 g
食塩	1.6 g		

●バランス診断



材料と分量	
1人分(g)	4人分めやす(g)
山いも 75	300
かたゆで卵黄身 1 1/4	5ヶ
えび(特大) 1 1/2	6匹
はじかみ 1本	4本

酢 小さじ1強	大さじ1 1/2
砂糖 大さじ1 1/2	大さじ2
塩 小さじ1/4	小さじ1

インゲンのロール巻きフライ



●作り方

- ① いんげんはゆでる。
- ② チーズは1cm角の3cmの長さに切る。
- ③ 豚の三枚肉を2枚並べ塩、コショウをふる。
- ④ その上にいんげんを並べチーズを中心に巻く。
- ⑤ 小麦粉とスキムミルクをつけ、卵をつけてパン粉をつけて中火で揚げる。

●栄養アドバイス

さやいんげんは、最近では、冷凍品も多く出回り、年中使えるようになりました。
軟らかくても煮くずれが少ないので、煮物、和え物、炒め物、揚げ物など、利用範囲が広い上に、カルシウム、カリウム、鉄分といった無機質類も多いので成人病予防のため、上手に使いこなしていきましょう。

●栄養量(1人分)

エネルギー	380kcal	ビタミンA	431 IU
蛋白質	14.1 g	ビタミンB ₁	0.39 mg
脂質	30.9 g	ビタミンB ₂	0.29 mg
カルシウム	155 mg	ビタミンC	9 mg
鉄	1.2 mg	繊維	0.6 g
食塩	0.6 g		

●バランス診断



材料	分量	
	1人分(g)	4人分めやす(g)
豚三枚肉	50	200
冷いんげん	40	160
チーズ	15	60
付合せ		
トマト	15	60
レタス	10	40

小麦粉	3	12
スキムミルク	2	8
パン粉	4	15
卵	13 $\frac{1}{4}$ 個	1個
油	6	適量

しその実入りてんぷら



●作り方

- ① てんぷら粉に卵、塩、しその実を加えて衣を作る。
- ② 青わたを取ってきれいにしたえびを揚げる。

●栄養アドバイス

天ぷらの衣の中に、しその実を入れて秋を感じさせる一品です。
色彩的にもエビの赤としその実の色がマッチして、日本食ならではの色彩と季節感を漂わせています。
酢の物、具の多い汁物などと組み合わせましょう。

●栄養量(1人分)

エネルギー	105kcal	ビタミンA	123 IU
蛋白質	3.7 g	ビタミンB ₁	0.02 mg
脂質	6.7 g	ビタミンB ₂	0.08 mg
カルシウム	25 mg	ビタミンC	1 mg
鉄	0.4 mg	繊維	0.2 g
食塩	0.6 g		

●バランス診断



材料	分量	
	1人分(g)	4人分めやす(g)
青しその実	2.5	10
えび	10 2尾	8尾
卵	13 $\frac{1}{4}$	$\frac{1}{2}$
塩	0.5 少々	2
てんぷら粉	8 大きじ1	大きじ4
揚げ油	5	適量

しそ穂のやたら漬



●作り方

- ① 茄子、きゅうりを7~8mm位な輪切りにする。
- ② しその実と一しょに3、4日位塩漬にし、しぼって水気を切る。
- ③ 甘がゆを混ぜ更に2、3日間漬ける。

●栄養アドバイス

○しその実は、ビタミンA・Cが豊富ですが少量しか使いませんので栄養というより風味のほうが優先します。

○箸休め、酒のさかなとして楽しい一品です。

(なすの塩漬は「へたがね、で色を出す」へたがね、とって茄子のへたの部分から、美しい紫色が出るので、これを吹き出して色を出し、茄子の漬け汁に使うことがあります。古釘を使う方法はよく知られています。

●栄養量(1人分)

エネルギー	203kcal	ビタミンA	161 IU
蛋白質	5.2 g	ビタミンB ₁	0.13 mg
脂質	1.0 g	ビタミンB ₂	0.09 mg
カルシウム	41 mg	ビタミンC	1.5 mg
鉄	1.0 mg	繊維	1.3 g
食塩	2.0 g		

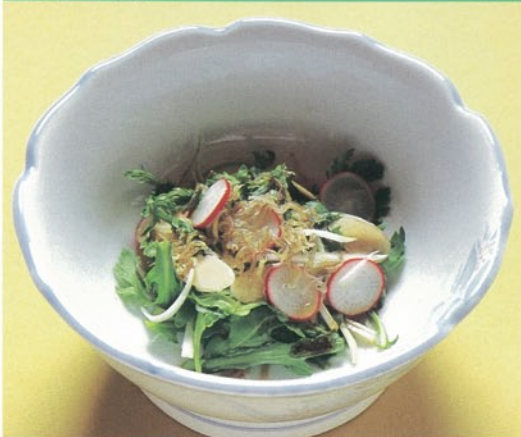
●バランス診断



材料と分量

1人分(g)		4人分めやす(g)	
細目な茄子	75		300
きゅうり	75		300
しその実	5		20
甘がゆ	1/2カップ		1 1/2カップ
塩	少々		約8

春菊サラダ



●作り方

- ① 春菊は根と茎をとり除く。
- ② ねぎは4cm長さのせん切りにする。
- ③ ラディッシュは薄い輪切りにする。
- ④ 春菊、ねぎ、ラディッシュを冷水に放してパリッとさせ水を切る。
- ⑤ サラダ油を熱して弱火でゆっくりとちりめんじゃこをいためAとまぜる。
- ⑥ 器に、野菜を盛ってドレッシングをかけアーモンドのスライスをちらす。

●栄養アドバイス

○春菊にはビタミンAが豊富に含まれています。ビタミンAは眼に栄養を与え、皮膚や粘膜を健康に保つ働きをする大切な栄養素です。脂溶性のため、油を使った料理法にすると、吸収率が高まります。

(タバコ1本で25mgのビタミンCが失われる) せっかくなのでビタミンCも、タバコ2本で煙のごとく消えてしまいます。ビタミンCが不足すると、食欲不振、倦怠、イライラが起こり、細菌に感染しやすくなります。本数を考えましょう。

●栄養量(1人分)

エネルギー	107kcal	ビタミンA	971 IU
蛋白質	3.1 g	ビタミンB ₁	0.06 mg
脂質	8.7 g	ビタミンB ₂	0.15 mg
カルシウム	71 mg	ビタミンC	17 mg
鉄	1.4 mg	繊維	0.8 g
食塩	1.2 g		

●バランス診断



材料と分量

1人分(g)		4人分めやす(g)	
春菊	50		200
白ねぎ	25		100
ラディッシュ	1個		4個
ちりめんじゃこ	小さじ1		大さじ3
サラダ油	小さじ1		大さじ1
スライスアーモンド	小さじ1		大さじ1

A		
酢	小さじ1	大さじ1
しょう油	小さじ1	大さじ1
ごま油	小さじ1	大さじ1
こしょう	少々	少々

しめじの鉢むし



●作り方

- 鶏肉はゆでて手で裂く(ゆで汁は捨てず、ガラスープに加える)
- しめじは小房に分け、人参、いんげんは千切りさっとゆでる。
- ワカメはもどして小さくきざむ。
- 卵を割りほぐし塩、牛乳、鶏ガラスープを混ぜてこす。
- 鉢にしめじなどの具を $\frac{2}{3}$ 量入れこした卵汁を注ぎ強火の蒸し器で2～3分蒸し、弱火にして15分蒸す。
- 残りの $\frac{1}{3}$ の具をちらして、更に7～8分蒸す。

●栄養アドバイス

しめじはグルタミン酸やアスパラギン酸といった味の良いアミノ酸が多く含まれビタミンB₂やナイアシンが有って低カロリーの美容食です。軸が白く太く傘の表面に艶の有るものが良品です。古くなると特有の匂いがあるので新鮮なうちに食べましょう。

淡泊なきこの料理も魚肉類や卵などの蛋白質源と緑黄野菜を添えることにより色彩りのよい栄養豊富な料理に变身します。

●栄養量(1人分)

エネルギー	173kcal	ビタミンA	834 IU
蛋白質	13.1 g	ビタミンB ₁	0.15 mg
脂質	10.7 g	ビタミンB ₂	0.57 mg
カルシウム	90 mg	ビタミンC	5 mg
鉄	1.9 mg	繊維	0.5 g
食塩	1.1 g		

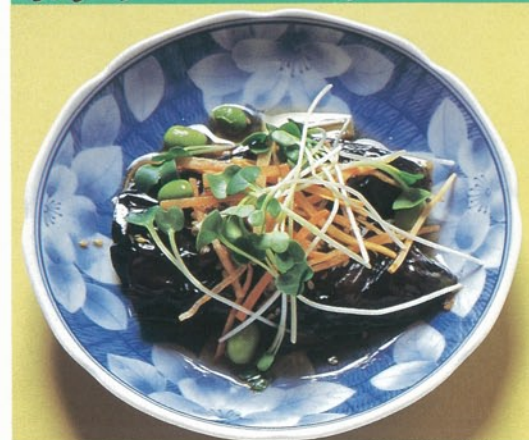
●バランス診断



材料と分量	
1人分(g)	4人分めやす(g)
鶏肉(胸又はもも)	120
しめじ	160
人参	40
さやいんげん	40
ワカメ	20
ぎんなん(缶詰)	12個

卵	40	3個
牛乳	50cc	カップ1
鶏ガラスープ	67cc	カップ $1\frac{1}{3}$
塩	0.8	(3.3) 小さじ $\frac{2}{3}$

揚げだしなす



●作り方

- なすは、縦半分になり、3～4mm間隔で斜めに切りこみアク抜きをする。
- 貝割れ菜は根本を切って洗い人参は細切りにし水にさらす。
- 鍋にみりんを入れて火にかけて煮立ったらしょう油出し汁を入れ再び煮立ったら白炒りごまを加えて風味出しを作る。
- 少なめの揚げ油を160～170℃ぐらいに熱し水けをしっかりきったなすを入れ炒め揚げの様な感じで揚げる。
- 器になすを盛り、おろししょうが、花かつおをのせ風味出しをかけ野菜を飾る。

●栄養アドバイス

○なすはあまり栄養価の高い食品ではないので、たんぱく源や油類と組み合わせると、栄養価、味とも良くなります。

○なすは油とよく合い、多量に吸収されます。エネルギーは高くなりますが、油を無理なくするのに有効な野菜といえます。

○油を使わない肉料理、わかめ汁など組み合わせると食べやすく、バランスもとれるでしょう。

●栄養量(1人分)

エネルギー	154kcal	ビタミンA	477 IU
蛋白質	3.3 g	ビタミンB ₁	0.07 mg
脂質	12.2 g	ビタミンB ₂	0.08 mg
カルシウム	65 mg	ビタミンC	11 mg
鉄	1.0 mg	繊維	0.9 g
食塩	0.9 g		

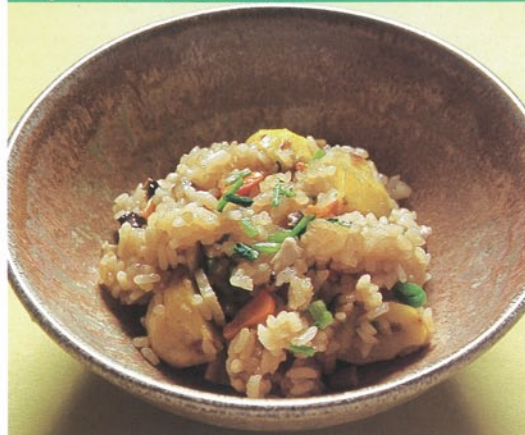
●バランス診断



材料と分量	
1人分(g)	4人分めやす(g)
なす	1個 (中) 4個
生姜	5
花かつお	少々 適量
風味だし	適量
出し汁	30cc 120cc
みりん	小さじ1強 大きじ $1\frac{1}{2}$

しょうゆ	小さじ1強	大きじ $1\frac{1}{2}$
白炒りごま	小さじ1	大きじ1
枝豆(塩ゆでむきみ)	5粒	20粒
かいわれ菜	少々	適量
人参	少々	適量
揚げ油	少々	適量

中華風栗ごはん



●作り方

- ① もち米は洗いあげて2～3時間水につけてざるに上げ水を切る。
- ② 栗はおに皮としぶ皮をはぎ湯につけて5～6分ゆでる。
- ③ トリ肉は1.5cm角のそぎ切り、ごぼうは半月に切りあく抜きをする。人参も同じ位の大きさに切る。
- ④ 厚手の鍋に油を熱し米と具を入れ熱くなるまでいためる。
- ⑤ いためた米と具に中華だし汁スキムミルク調味料を加えて煮てふつとうしたら火を止めて13分位むらす。器をもって青みのものをみじん切りして上にかける。

●栄養アドバイス

栗はたんぱく質も含まれているが特に糖質を多く含みます。単に栗ごはんとしてたくより具を沢山入れたり、スキムミルクを入れてたくことによって、カルシウムも摂取出来て、バランスもよくなり栄養的に充実してきます。季節感を感じる一品として、汁物、和え物などと組み合わせましょう。

●栄養量(1人分)

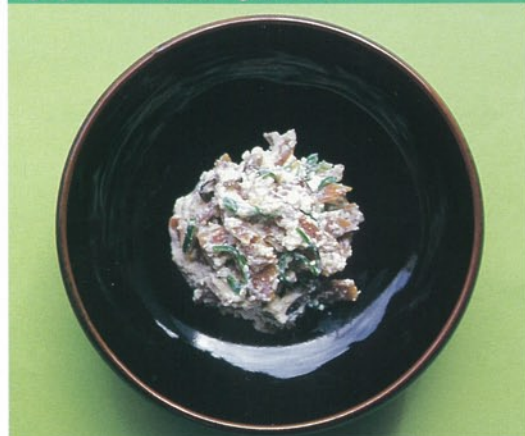
エネルギー	344kcal	ビタミンA	445 IU
蛋白質	9.5 g	ビタミンB ₁	0.18 mg
脂質	12.5 g	ビタミンB ₂	0.21 mg
カルシウム	88 mg	ビタミンC	9 mg
鉄	0.8 mg	繊維	0.6 g
食塩	2.4 g		

●バランス診断



材料と分量			
1人分(g)	4人分めやす(g)		
もち米	100	さとう	2
栗	30	塩	1
トリ肉	20	しょう油	3
ごぼう	10	酒	5 大さじ $\frac{1}{2}$
人参	10	ゴマ油	3 大さじ $\frac{1}{4}$
中華風だし汁	90	スキムミルク	6 大さじ1
		油	6
			大さじ1弱
			大さじ2
			大さじ1
			大さじ1
			大さじ4
			大さじ2.5

柿の白和え



●作り方

- ① 柿は皮をはぎ、好みの大きさに切っておく。
- ② 豆腐は水切りしておく。
- ③ しめじ、ピーマンはさっと湯に通す。
- ④ 豆腐は塩少々を入れて、すりつぶす。
- ⑤ 材料を入れ、スキムミルクを入れてあえる。

●栄養アドバイス

柿はみかんよりも多いくらいビタミンCが豊富です。カロチンも含むのでビタミンAも期待できます。ただし甘味も多いので食べすぎると糖質過剰の心配も出てきます。

●栄養量(1人分)

エネルギー	93kcal	ビタミンA	65 IU
蛋白質	6.7 g	ビタミンB ₁	0.10 mg
脂質	3.3 g	ビタミンB ₂	0.25 mg
カルシウム	135 mg	ビタミンC	48 mg
鉄	1.4 mg	繊維	0.6 g
食塩	1.1 g		

●バランス診断



材料と分量			
1人分(g)	4人分めやす(g)		
柿	40	(約150)	1個
豆腐	60		$\frac{3}{4}$ 丁
しめじ	25		1パック
ピーマン	25		2個
スキムミルク	5		大さじ3
塩	1		少々

里いもの味噌焼き



●作り方

- ① 里いもは皮のままゆでて、適当な大きさに切りたいもの上に味噌をのせ、レンジで焼き目をつける。

●栄養アドバイス

味噌は少量では作りにくいのである程度の量をまとめて作るとよいでしょう。

いもの煮ころがし、と言えば昔からのお総菜ですがおいしく煮るにはコツがあります。里芋は1度ゆでて水洗いしぬめりをとります。次に煮汁と一緒に火にかけて煮立ったら弱火にして静かに煮、汁気が少なくなったら鍋をゆすって全体に煮汁をまぶしながら煮上げます。

●栄養量(1人分)

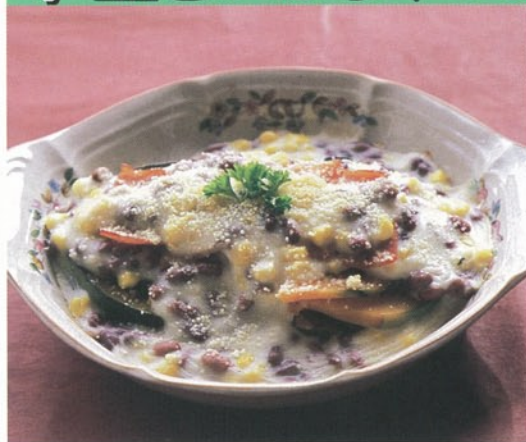
エネルギー	51kcal	ビタミンA	0 IU
蛋白質	1.8 g	ビタミンB ₁	0.04 mg
脂質	0.5 g	ビタミンB ₂	0.04 mg
カルシウム	15 mg	ビタミンC	2 mg
鉄	0.5 mg	繊維	0.4 g
食塩	0.8 g		

●バランス診断



材料と分量	
1人分(g)	4人分めやす(g)
里いも	40 (小さいもの) 150
白みそ	6 小さじ1 大さじ4
みりん	3 小さじ1/2 少々
さとう	2 小さじ1/2 少々

小豆とかぼちゃのグラタン



●作り方

- ① かぼちゃをくし形切りにしてゆで塩をふる。
 ② ベーコンは熱湯をかけ、1cm巾に切る。
 ③ 小麦粉をバターでいため、とろりしたら、水溶きスキムミルクを加えて4～5分煮つめ、トウモロコシを入れ、塩こしょうし、ゆで小豆を加え、ザックリとまぜ合わせる。
 ④ グラタン皿に、クリームを少々敷き、かぼちゃ、ベーコンを重ねて盛り、残りのクリームをかける。
 ⑤ 230度のオーブンできれいな焦げ色がつくまで10分程度焼く。

●栄養アドバイス

小豆はビタミンB類の含有が多く抗脚気効果があるといわれています。またサポニンという成分も含まれ便秘を予防するといわれています。

●栄養量(1人分)

エネルギー	434kcal	ビタミンA	799 IU
蛋白質	15.2 g	ビタミンB ₁	0.29 mg
脂質	17.6 g	ビタミンB ₂	0.30 mg
カルシウム	192 mg	ビタミンC	45 mg
鉄	2.0 mg	繊維	2.7 g
食塩	2.3 g		

●バランス診断



材料と分量	
1人分(g)	4人分めやす(g)
かぼちゃ	100 400
ベーコン	10 40
ゆで小豆	60 240
小麦粉	10 40
水溶きスキムミルク	120cc 480cc
トウモロコシの缶詰	1/4 カップ 1 カップ

粉チーズ	大さじ1	大さじ4
バター	大さじ1	大さじ4
塩	小さじ1/4	小さじ1
こしょう	少々	少々

ワニの揚げはんぺん



●作り方

- ① ワニはスピードカッターを使ってミンチにする。
- ② ワニの中に野菜のみじん切りと、調味料を入れ、スピードカッターにかけ409位のだ円形にもみ、油で揚げる。
- ③ 揚げたはんぺんを2つ切りにして器に盛りつけてパセリとレモンの輪切りを添える。

●栄養アドバイス

- ワニは脂肪が少なく淡白で口あたりがよくないため、多くは練り製品の材料に使われています。
- ワニは、肉に尿素を多く含むため、特有のアンモニア臭があるが、新鮮なものほどおいしくいただけます。アンモニアを中和するためには酢を使い、煮つけにするときは一度茹でこぼしてから煮てみましょう。
- この料理は主菜となるので野菜をたっぷり使った煮しめ、和え物、汁物等を添えてみましょう。

●栄養量(1人分)

エネルギー	329 kcal	ビタミンA	942 IU
蛋白質	18.0 g	ビタミンB ₁	0.08 mg
脂質	22.8 g	ビタミンB ₂	0.23 mg
カルシウム	60 mg	ビタミンC	19 mg
鉄	1.9 mg	繊維	0.4 g
食塩	1.5 g		

●バランス診断



材料と分量	
1人分(g)	4人分めやす(g)
ワニ	100
長いも	9
ピーマン	9
玉葱	9
ごぼう	9
スキムミルク	1.5
	大さじ1½

卵	25	2個
塩	0.7	2.5
しょう	少々	少々
さとう	2	8
パセリ	5	20
レモン(輪切り)	8	4枚
油	10	適量

ワニの大根巻き



●作り方

- ① ワニは薄く塩をして6cm位の大きめの長方形に切ってさっとゆでる。
- ② 大根は6cm長さに切って薄くかつらむきしておく。
- ③ ニラと人参はゆでておく。
- ④ 大根を広げてワニ、ニラ、人参、梅肉を入れて巻き好みの長さに切る。
- ⑤ 2つ切りにして大葉の上のせ、酢みそを添える。

●栄養アドバイス

- ワニは特有の魚臭があるので加熱調理するのが普通です。酢を用いると臭みが抜けるので酢漬けや、酢みそにするとういでしょう。

●栄養量(1人分)

エネルギー	155 kcal	ビタミンA	1,957 IU
蛋白質	13.3 g	ビタミンB ₁	0.07 mg
脂質	7.1 g	ビタミンB ₂	0.19 mg
カルシウム	186 mg	ビタミンC	12 mg
鉄	2.0 mg	繊維	1.0 g
食塩	2.5 g		

●バランス診断



材料と分量	
1人分(g)	4人分めやす(g)
大根	25
ワニ	50
ニラ	25
人参	10
梅肉	15
大葉	2
	4枚

塩	少々	少々
酢みそ		
赤みそ	5 小さじ1	20
白みそ	5 小さじ1	20
さとう	2	大さじ1
スキムミルク	3大さじ½	大さじ2
からし粉	1	少々
酢	8 小さじ1	30

干し大根ときざみ昆布の3杯酢づけ



●作り方

- ① 干大根(巾の広い物)は水できれいに洗って5cm位の長さに切る。
 - ② 調味料をあわせて干大根をつけこむ。
 - ③ 一週間位してから食べる。
- ※ 糸切りワカメが手に入りにくいのでつけもの昆布を千切りにしてつかっても良い。

●栄養アドバイス

干し大根は、水に漬けて軽くもみながら水を3~4回替えて水気を絞って使うとおいしく出来ます。

干大根は、おふくろの味の代表格とも言えます。食生活が欧米化してゆく今日、使う努力のほしい食品といえます。蛋白質の料理、他の野菜料理と組み合わせるとバランスをよくしましょう。

●栄養量(1人分)

エネルギー	92kcal	ビタミンA	17 IU
蛋白質	2.8 g	ビタミンB ₁	0.09 mg
脂質	0.1 g	ビタミンB ₂	0.06 mg
カルシウム	129 mg	ビタミンC	6 mg
鉄	2.5 mg	繊維	1.8 g
食塩	1.1 g		

●バランス診断



材料と分量	
1人分(g)	4人分めやす(g)
干大根(巾広)	25
酢	1/4カップ
砂糖	10
塩	少々
しょうゆ	少々
昆布	2

チンゲン菜の納豆和え



●作り方

- ① チンゲン菜は良く洗って熱湯でゆで冷水につけさまし3cmの長さに切る。
- ② ボールにチンゲン菜、ひきわり納豆、じゃこ、花かつおを入れてまぜしょう油を入れて味付けする。
- ③ 食べる前に練からしを入れてまぜ器に盛る。

●栄養アドバイス

○チンゲン菜にはカロチン(ビタミンA効力)が多く含まれるので緑黄色野菜に属し、野菜の中でもカルシウム、ビタミンCが比較的多く含まれます。

○チンゲン菜の葉の部分に比べ茎は肉厚なので、調理によっては、葉と茎とに切り分けて使うといいでしょう。

○この料理には海藻や、乳製品を使った煮物、汁物などと組み合わせさせていただきます。

●栄養量(1人分)

エネルギー	62kcal	ビタミンA	581 IU
蛋白質	7.3 g	ビタミンB ₁	0.05 mg
脂質	2.2 g	ビタミンB ₂	0.20 mg
カルシウム	127 mg	ビタミンC	20 mg
鉄	1.8 mg	繊維	0.9 g
食塩	1.1 g		

●バランス診断



材料と分量	
1人分(g)	4人分めやす(g)
チンゲン菜	1ケ
ひきわり納豆	20
ちりめんじゃこ	少々
花かつお	少々
練からし	少々
しょう油	少々

さつまいもと鶏肉のカレー



●作り方

- 鶏肉は大きめの角切りにし、下味の調味料をよくからめておく。
- さつまいもは、皮をむき、3cm巾に切り、水に3～5分さらしてあくを抜く。
- 人参は乱切り、りんごも大きく乱切りにする。玉葱はたて薄切りにして、にんにくはすりおろし、赤とうがらしは種を除き、小さくきざんでおく。
- 鍋を熱し、サラダ油を入れ、中火で玉葱をきつね色にいため、にんにく、赤とうがらしを入れ香りを出し、カレー粉をふり入れ全体になじむまでいためる。
- スープと肉を加え強火にし、煮立ったら弱火で5分間煮込みトマトジュース、さつまいも、人参、りんごを加え、20～25分間煮込む。最後にスキムミルクを水溶きして加える。
- 皿に盛ってきざみパセリをふりかける。

●栄養アドバイス

- さつまいもの主成分は炭水化物で、でん粉が主に含まれています。その他にも(ショ糖、ブドウ糖、果糖、マンニト、イノシット)も含まれ、甘味を形成しています。
- 繊維が多く腸内の細菌によって発酵してガスを発生しますが、半面腸を刺激して便通をよくする利点もあります。
- 副菜には、野菜を使った和え物かサラダをつけるとバランスがよくとれます。

●栄養量(1人分)

エネルギー	430kcal	ビタミンA	1,875 IU
蛋白質	19.6 g	ビタミンB ₁	0.30 mg
脂質	18.7 g	ビタミンB ₂	0.41 mg
カルシウム	156 mg	ビタミンC	59 mg
鉄	3.7 mg	繊維	2.1 g
食塩	2.3 g		

●バランス診断



材料と分量		塩	1.2	小さじ1
1人分(g)	4人分めやす(g)			
鶏肉(むね又はもも肉)	100	2枚	400	
さつまいも	100	2本	400～500	
玉葱	50	1個	(200)	
人参	40	1本	(150)	
りんご	30	1個	(120)	
下味付				
カレー粉	1.7	大きじ1		
しょうゆ	4	大きじ1		
		しょうゆ	少々	少々
		にんにく	1	2かけ
		赤とうがらし	少々	1本
		カレー粉	1.7	大きじ1
		鶏ガラスープ	3/4カップ	カップ3
		トマトジュース	50	カップ1
		サラダ油	6	大きじ2
		スキムミルク	7	大きじ5
		きざみパセリ	5	20

ごぼうと牛肉の混ぜごはん



●作り方

- ごぼうは皮をこそげて洗い、ささがきにして酢水につける。
- 牛肉は2つから3つに切る。
- 米は炊き上げておく。
- フライパンにごま油、サラダ油を熱し、牛肉をいためて色が変わったら人参、ごぼうを入れて炒めAの調味料を加え混ぜながら煮る。
- 炊き上がったごはんには煮た牛肉ごぼうを汁ごと入れて混ぜ白ごま、一味とうがらしをふる。

●栄養アドバイス

- 肉に入れる材料もいろいろ工夫次第で目先の違うものが出来ます。(しいたけ、青菜、コンニャクなど)
- ごぼうには食物繊維が多く含まれ、腸を刺激し排泄を促したりする大切な働きをします。

●栄養量(1人分)

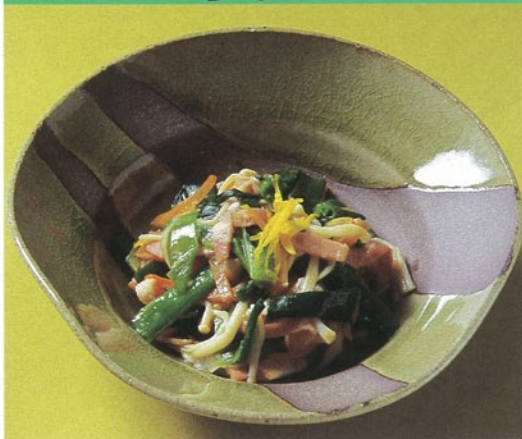
エネルギー	487kcal	ビタミンA	502 IU
蛋白質	17.0 g	ビタミンB ₁	0.18 mg
脂質	13.0 g	ビタミンB ₂	0.20 mg
カルシウム	37 mg	ビタミンC	3 mg
鉄	2.1 mg	繊維	0.6 g
食塩	2.6 g		

●バランス診断



材料と分量		酒	4	大きじ1
1人分(g)	4人分めやす(g)			
米	80	みりん	4	大きじ1
牛肉	50	さとう	2	大きじ1
ごぼう	20	白ごま	1	少々
人参	12	一味とうがらし	少々	適量
A		ごま油	3	大きじ1
しょうゆ	16	サラダ油	3	大きじ1
		(酢)	少々	少々

ねぎの変わりぬた



●作り方

- ① ねぎは急速にゆでて4cmに切る。
- ② えのきもさっとゆでておく。
- ③ 人参は4cm長さの短冊に切り、ゆでておく。
- ④ ベーコンはねぎに合わせた大きさに切り、さっと湯を通し油抜きしておく。
- ⑤ 野菜とAの調味料とゆずの皮をきざんだものを一緒にあえる。

●栄養アドバイス

- ねぎ類の特色はピリリと辛い成分がビタミンB1の吸収をよくすることです。
- ねぎの辛味を甘味に変えるには急速に強く熱するのがコツです。
- 魚の素焼き、すまし汁など油を使わない料理と組み合わせると、食べやすいし、バランスもよくなるでしょう。

●栄養量(1人分)

エネルギー	151kcal	ビタミンA	654 IU
蛋白質	4.9 g	ビタミンB1	0.19 mg
脂質	11.4 g	ビタミンB2	0.14 mg
カルシウム	52 mg	ビタミンC	27 mg
鉄	1.2 mg	繊維	0.9 g
食塩	1.3 g		

●バランス診断



材料と分量

1人分(g)		4人分めやす(g)			
青ねぎ	50		200	A	
えのきだけ	20		80	ごま油	3 大さじ1
人参	10		40	みそ	6 25
ベーコン	20		80	さとう	2 大さじ1
ゆず	1		少々	酢	7 大さじ2

かぶの肉詰めクリーム煮



●作り方

- ① かぶは5分間塩ゆでして中央をくりぬく。
- ② 玉葱はみじん切りにしておく。
- ③ ひき肉と玉葱をバターで炒め、片栗粉小さじ2、塩小さじ1、こしょうで調味する。
- ④ くりぬいたかぶに炒めたものを詰めスープで煮込む。
- ⑤ 煮つまってきたら牛乳を入れ、片栗粉でとろみをつける。
- ⑥ 盛りつけにパセリのみじん切りをのせる。

●栄養アドバイス

- 牛乳は良質のたんぱく質や無機質、ビタミンを豊富に含む完全食品です。特に日本人に不足しがちなカルシウムが多く小魚などのそれに比べて吸収率も2倍と貴重な補給源といえます。
- 少なくとも1日カップ1杯は飲む様にしましょう。

●栄養量(1人分)

エネルギー	221kcal	ビタミンA	211 IU
蛋白質	12.0 g	ビタミンB1	0.39 mg
脂質	14.1 g	ビタミンB2	0.24 mg
カルシウム	99 mg	ビタミンC	24 mg
鉄	1.4 mg	繊維	0.6 g
食塩	1.9 g		

●バランス診断



材料と分量

1人分(g)		4人分めやす(g)			
かぶ	100	(400~500)	4ヶ	塩	1 小さじ1
玉葱	25		100	こしょう	少々 少々
豚ひき肉	50		200	固形スープ素	1ヶ 1/4ヶ 1ヶ
バター	3		10	水	100cc 2カップ
片栗粉	2		小さじ2	牛乳	50cc 1カップ
パセリ	2		少々		

白菜のカーレーサラダ



●作り方

- ① 鶏肉は蒸し煮用の材料と共に鍋に入れ、ふたをして蒸し煮し細かくさく。
- ② 白菜は細切りにして下味をつける。
- ③ セロリーは薄切り、りんごはいちよう切りにする。
- ④ レーズンはぬるま湯でもどす。
- ⑤ カレードレッシングをつくる。
- ⑥ 全部の材料をカレードレッシングで食べる。

●栄養アドバイス

カレー粉について
 カレー粉は単独の香辛料ではありません。黄色い色の原料となるものや辛みの原料、香りの原料と約20種類の香辛料の調合でつくられます。製造会社それぞれの特色を生かした配合になっています。ドレッシングにカレー粉を加えることで風味もよくなり食欲増進の働きをします。

●栄養量(1人分)

エネルギー	118kcal	ビタミンA	45 IU
蛋白質	6.5 g	ビタミンB ₁	0.08 mg
脂質	3.9 g	ビタミンB ₂	0.14 mg
カルシウム	75 mg	ビタミンC	19 mg
鉄	1.2 mg	繊維	0.6 g
食塩	1.6 g		

●バランス診断



材料と分量		白ワイン 10cc	1/4カップ
1人分(g)	4人分めやす(g)		
白菜	75	水	少々 適量
白菜の下味用	300	セロリ	5 1/2本
塩	0.5	りんご	25 1/2個
こしょう	少々	レーズン	7 大きじ2
鶏胸肉	25	カレードレッシング	7
蒸し煮用	100	フルーツ酢	7 大きじ2
塩	0.3	塩	0.6 小きじ1/2
こしょう	少々	スキムミルク	3 大きじ1/2
		カレー粉	1 大きじ2
		こしょう	0.5 4
			適量 2