

## 院内牛のローストビーフ風

507kcal/食塩相当量2.5g  
(マンナンライス(234kcal) 150gとセット)

かぼちゃのゆずドリンク煮 みつばとゴボウのサラダ コンソメスープ

院内牛や院内特産ゆずを活用した献立です。

牛肉は安い部位を使っても、酒粕ソースでうまみが増して、おいしく仕上がります。



## 院内牛のローストビーフ風 106kcal/食塩相当量1.1g

## ●材料[2人分]

牛肉 …………… 120g  
 \* ★酒粕ソース …… 小さじ1(6g)  
 (P9参照)  
 油 …………… 小さじ1弱(2g)  
 大根 …………… 1cm(30g)  
 人参 …………… ひとかけ(5g)  
 玉ねぎ …………… 小1/8個(20g)  
 カイワレ大根 …… 4g(4g)  
 青じそ …………… 2枚(2g)  
 ポン酢 …………… 小さじ4(20g)

## ●作り方

- ① 牛肉は酒粕ソースを塗って5分くらいおく。
- ② フライパンに油を熱して①を焦げ目が全体につくように転がしながら焼く。
- ③ ②をアルミホイルで包みフライパンに蓋をして10～15分弱火で蒸し焼きにして、そのまま冷ましておく。
- ④ 野菜はせん切りにする。
- ⑤ ③を1人前(60g:15g×4枚)にスライスして生野菜を添え、ポン酢をかけてできあがり。

&lt;ブロック肉(6人分)の分量&gt;\*ローストビーフは、ブロック肉で作ります。

牛肉 …………… 400g  
 酒粕ソース …… 大さじ1  
 油 …………… 大さじ1/2



## かぼちゃのゆずドリンク煮 78kcal/食塩相当量0g

## ●材料[2人分]

南瓜 …………… 140g(140g)  
 はちみつ&ゆずジュース… 150cc(150g)  
 ゆず皮 …………… 少し(1g)

## ●作り方

- ① 切った南瓜にジュースを加え煮汁がなくなるまで煮る。
  - ② すったゆずの皮を加えて、できあがり。
- JA院内の「はちみつ&ゆず」ジュースを使った一品です。「ゆずティー」をお好みで加えてもおいしいです。



## みつばとゴボウのサラダ 55kcal/食塩相当量0.3g

## ●材料[2人分]

三つ葉 …………… 1束(40g)  
 人参 …………… 少し(10g)  
 ごぼう …………… 少し(10g)  
 揚げ油 …………… 適量(1g)  
 フレンチドレッシング… 小さじ4(20g)

## ●作り方

- ① ごぼうは、油で揚げる。
  - ② 三つ葉はざく切り、人参はせん切りにする。
  - ③ ②をあえて器に盛り、①を散らしてできあがり。
- 三つ葉を生で食し風味と食感を楽しむ一品です。ごぼうは、市販のごぼうチップでもよいです。



## コンソメスープ 34kcal/食塩相当量1.0g

## ●材料[2人分]

キャベツ …………… 小1枚(40g)  
 玉ねぎ …………… 小1/4個(40g)  
 ベーコン …………… 1/2枚(10g)  
 塩・こしょう …… ひとつまみ(1g)  
 コンソメ …………… 1/3個(2g)  
 水 …………… 300cc(300g)  
 パセリ …………… 少々(0.1g)

## ●作り方

- ① 材料は適当な大きさに切り、水とコンソメを入れて煮る。
- ② 塩・こしょうで味を調え、器に盛りパセリを散らす。

	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	カルシウム(mg)	鉄(mg)	レチノール当量(μg)	ビタミンB1(mg)	ビタミンB2(mg)	ビタミンC(mg)	食塩相当量(g)
マンナンライス(150g)	234	3.4	0.6	55.3	3	0.4	0	0.04	0.01	0	0.1
院内牛のローストビーフ風	106	13.0	3.9	3.7	11	1.7	61	0.06	0.15	5	1.1
かぼちゃのゆずドリンク煮	78	1.3	0.2	18.0	11	0.4	467	0.05	0.06	33	0.0
みつばとゴボウのサラダ	55	0.5	4.7	2.7	13	0.4	126	0.01	0.03	4	0.3
コンソメスープ	34	1.2	2.0	3.2	13	0.1	3	0.04	0.02	12	1.0
計	507	19.4	11.4	82.9	51	3.0	657	0.20	0.27	54	2.5

## 鶏肉のワイン煮

508kcal/食塩相当量2.5g  
(マンナンライス(234kcal)150gとセット)

青梗菜のマスタード和え かぼすドレッシングかけ フルーツヨーグルト

酒粕ソースを使って肉の臭みを消し、ワインでやわらかに。  
短時間でも、じっくり煮込んだように仕上がります。

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	レチノール当量 (μg)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食塩相当量 (g)
マンナンライス(150g)	234	3.4	0.6	55.3	3	0.4	0	0.04	0.01	0	0.1
鶏肉のワイン煮	182	18.8	5.4	9.8	25	2.2	264	0.12	0.29	9	1.6
青梗菜のマスタード和え	11	0.5	0.1	1.9	42	0.1	171	0.01	0.05	11	0.4
かぼすドレッシングかけ	21	0.7	1.0	2.4	12	0.2	16	0.01	0.03	26	0.4
フルーツヨーグルト	60	1.6	0.9	11.4	41	0.1	22	0.04	0.05	8	0.0
計	508	25.0	8.0	80.8	123	3.0	473	0.22	0.43	54	2.5



## 鶏肉のワイン煮 182kcal/食塩相当量1.6g

## ●材料[2人分]

- 鶏肉 …………… 80g×2(160g)
- ★酒粕ソース …… 大さじ1/2(8g)  
(P9参照)
- 黒こしょう …… 少々(0.6g)
- バター…………… 小さじ1/2(2g)
- 赤ワイン…………… 40cc(40g)
- みかんジュース …… 40cc(40g)
- 酢…………… 小さじ1弱(4g)
- A 干しぶどう …… 大さじ1(10g)
- 昆布茶…………… ひとつまみ(0.8g)
- しょうゆ…………… 小さじ2(12g)
- 人参…………… 中1/3本(30g)
- さやえんどう …… 6枚(20g)
- 水…………… 100cc(100g)
- B コンソメ…………… 少々(1g)
- バター…………… 小さじ1/2(2g)

## ●作り方

- ① 鶏肉に酒粕ソースをすりこみ、黒こしょうをふっておく。
- ② フライパンにバターを溶かし①を両面焼く。(色をつける程度)
- ③ ②に赤ワインを煮立たせて次にAを加え、汁がほぼなくなるまで煮る。
- ④ 人参を小指大の大きさに切り、Bで煮る。人参が煮えたらさやえんどうを加え煮あげてグラッセを作る。
- ⑤ 皿に④を添えて、③を盛りつける。




## 青梗菜のマスタード和え 11kcal/食塩相当量0.4g

## ●材料[2人分]

- 青梗菜…………… 小1株(80g)
- 干し椎茸…………… 1枚(1g)
- 練りからし…………… 1cm(1g)
- C レモン果汁…………… 小さじ1/2弱(2g)
- 白ワイン…………… 小さじ1/2弱(2g)
- しょうゆ…………… 小さじ1(6g)
- 人参…………… 一かけ(5g)

## ●作り方

- ① 青梗菜は切ってゆで、水気を絞っておく。
  - ② 干し椎茸は戻して、薄切りにし、フライパンで空炒りする。
  - ③ ボールにCを混ぜ合わせておく。
  - ④ せん切りにした人参・①・②を③とあえてできあがり。
-  空炒りした椎茸の風味と、からしの風味で薄味でもおいしく食べられます。




## かぼすドレッシングかけ 21kcal/食塩相当量0.4g

## ●材料[2人分]

- キャベツ…………… 小1枚(40g)
- ニガウリ…………… 10g(10g)
- ピーマン…………… 中1/3個(10g)
- 赤ピーマン…………… 中1/3個(10g)
- ひまわり油…………… 小さじ1/2(2g)
- D かぼす果汁…………… 小さじ1弱(4g)
- しょうゆ…………… 小さじ1(6g)

## ●作り方

- ① Dを混ぜ合わせ、ドレッシングを作る。
  - ② 野菜はせん切りにして、あえておく。
  - ③ ②を器に盛り、食べる直前に①をかける。
-  大分県産のひまわり油の紹介も兼ねた献立です。ひまわり油は、オレイン酸とビタミンEが豊富です。かぼすで割って、あっさり食べられるドレッシングにしました。



## フルーツヨーグルト 60kcal/食塩相当量0g

## ●材料[2人分]

- プレーンヨーグルト …… 大さじ4(60g)
- キウイ…………… 小1/8個(10g)
- みかん缶…………… 6粒(30g)
- バナナ…………… 1/3本(30g)
- パイン缶…………… 1枚(30g)
- ぶどう…………… 1粒(6g)

## ●作り方

- ① キウイ・みかん・ぶどうの一部は飾り用に残し、その他のフルーツは小さめに切ってヨーグルトとあえる。
- ② ①を器に盛り、上に飾り用のフルーツを盛りつける。

## 彩リシュウマイ

526kcal/食塩相当量2.5g  
(マンナンライス(234kcal)150gとセット)

切り干し大根の和風マヨサラダ なすのおかか焼き

彩り鮮やかなシュウマイです。

中に豆腐を入れ、まわりにコーンと枝豆をつけてボリュームアップ！  
形をハンバーグ型にすることで見た目も大きく、満足感が得られます。

## 彩リシュウマイ 187kcal/食塩相当量1.0g

## ●材料[2人分]

A	豚ミンチ	60g (60g)
	木綿豆腐	1/6丁 (60g)
	溶き卵	10g (10g)
	酒	小さじ1弱 (4g)
	塩・こしょう	少々 (0.6g)
	パン粉	大さじ1 (4g)
	おろしニンニク	少々 (1g)
	片栗粉	適量 (2g)
	スイートコーン	40g (40g)
	枝豆	40g (40g)
	赤ピーマン	中1/3個 (10g)
	片栗粉	小さじ1弱 (2g)
	酢	小さじ2 (10g)
たれ	しょうゆ	大さじ1/2 (10g)
	練りからし	少し (1g)
	キャベツ	1枚 (60g)
	人参	少し (4g)
	ブロッコリー	2房 (30g)
	水菜	少し (6g)

## ●作り方

- 木綿豆腐は水分を絞っておく。
- Aをよくあわせ、丸いハンバーグ型にする。
- ②のまわりに片栗粉をまぶす。
- コーンと枝豆のむき身を③のまわりにつける。赤ピーマンも小さく刻み上にのせる。
- ④の上から片栗粉をふる。
- 蒸気があがった蒸し器で10～13分蒸す。
- 好みの野菜を添え、つけだれを添える。

添えの野菜も歯ごたえのある野菜を添えると、より満足感が増します。



## 切り干し大根の和風マヨサラダ 69kcal/食塩相当量0.7g

## ●材料[2人分]

	切り干し大根	10g (10g)
	キュウリ	中1/3本 (30g)
	人参	少し (6g)
	カイワレ大根	2g (2g)
B	薄口しょうゆ	小さじ1 (6g)
	マヨネーズ	小さじ2 (14g)
	いりごま	小さじ1/2 (1g)

## ●作り方

- 切り干し大根は水でもどし、水分を絞り、3センチ長さに切る。  
 切り干し大根をもどして、そのまま使用。歯ごたえのある和風サラダになります。
- キュウリ・人参は切り干し大根と同じ長さのせん切り。塩を少々(分量外)ふり、しんなりしたら水分を絞る。
- ボウルにBを入れ、①・②とカイワレ大根を加え、よく混ぜ合わせてできあがり。



## なすのおかか焼き 36kcal/食塩相当量0.7g

## ●材料[2人分]

	なす	中1本 (100g)
	油	小さじ1/2 (2g)
C	砂糖	小さじ1/2 (1.5g)
	みりん	小さじ1 (6g)
	しょうゆ	大さじ1/2 (9g)
	かつお節	少し (1.5g)
	青じそ	1枚 (1g)

## ●作り方

- なすは輪切りにして水につけておく。
- ①の水分をペーパータオルなどでとり、フライパンに油を引き、なすを両面焼く。
- Cのたれを鍋肌から回し入れ、水分がなくなるまで焼く。  
 CはめんつゆでもOK! 簡単にできる一品です。
- 器に盛り、かつお節とせん切りにした青じそを上のにのせる。

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	レチノール当量 (μg)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食塩相当量 (g)
マンナンライス(150g)	234	3.4	0.6	55.3	3	0.4	0	0.04	0.01	0	0.1
彩リシュウマイ	187	13.3	8.5	13.5	85	1.7	86	0.32	0.21	48	1.0
切り干し大根の和風マヨサラダ	69	1.0	5.4	4.6	42	0.6	57	0.02	0.02	2	0.7
なすのおかか焼き	36	1.5	1.1	5.1	11	0.4	18	0.03	0.04	2	0.7
計	526	19.2	15.6	78.5	141	3.1	161	0.41	0.28	52	2.5

## ハモしゃぶ

545kcal/食塩相当量2.0g  
(マンナンライス(234kcal)150gとセット)

冬瓜とカチエビのトロトロ 牛肉きんぴら みかんゼリー

宇佐近辺の食材(ハモ・味一ねぎ・ゆず・干しエビ等)をたくさん使用した地場産活用献立です。



	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	レチノール当量 (μg)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食塩相当量 (g)
マンナンライス(150g)	234	3.4	0.6	55.3	3	0.4	0	0.04	0.01	0	0.1
ハモしゃぶ	149	17.6	5.3	6.8	148	1.0	352	0.09	0.16	13	0.8
冬瓜とカチエビのトロトロ	32	2.0	0.4	5.1	159	0.6	1	0.02	0.01	32	0.5
牛肉きんぴら	71	2.9	3.0	8.2	26	0.5	72	0.03	0.05	1	0.6
みかんゼリー	59	0.5	0.1	15.2	5	0.1	80	0.05	0.03	24	0.0
計	545	26.4	9.4	90.6	341	2.6	505	0.23	0.26	70	2.0



## ハモしゃぶ 149kcal/食塩相当量0.8g

## ●材料[2人分]

ハモ(骨切り済み) …… 小6切れ(120g)  
 大根 …… 2cm(80g)  
 小ネギ …… 1/5束(20g)  
 人参 …… 大1/3本(40g)  
 板こんにゃく …… 1/5個(60g)  
 木綿豆腐 …… 1/4丁(100g)  
 A りんご酢 …… 小さじ2(10g)  
 しょうゆ …… 大さじ1/2(10g)  
 大根おろし …… 20g(20g)  
 ゆず果汁 …… 小さじ2(10g)

## ●作り方

- 1 熱湯に、ハモを入れてゆでる。
- 2 5~10センチに切った小ネギをさっとゆでる。
- 3 大根・人参は、刺身の剣のように切り、②の熱湯でゆでる。こんにゃくも豆腐もゆでておく。
- 4 Aを合わせ、たれを作る。

## check!

大分県は、小ネギの全国有数の産地です。「味一ねぎ」は、有機質中心の肥料を使って夏場は60日、冬場は120日とじっくり日数をかけて育てているので、ビタミンやミネラルが多く、辛みが少なく、香りが高いのが特長です。



## 冬瓜とカチエビのトロトロ 32kcal/食塩相当量0.5g

## ●材料[2人分]

冬瓜 …… 160g(160g)  
 B 水 …… 100cc(100g)  
 顆粒風味調味料 …… 少々(1g)  
 干しエビ …… 大さじ2(4g)  
 水 …… 80cc(80g)  
 白だし …… 小さじ1/2(3g)  
 枝豆 …… 10粒(6g)  
 片栗粉 …… 小さじ1(4g)  
 水 …… 小さじ1(5g)  
 おろししょうが …… 少々(0.4g)

## ●作り方

- 1 Bを鍋に入れて冬瓜をコトコト煮る。冬瓜が煮えてきたら枝豆を加える。
- 2 水溶性片栗粉を作り①にとろみをつける。
- 3 ②を皿に盛り、おろししょうがをのせてできあがり。

## check!

冬瓜は冬の瓜と書きますが、夏(6月頃から9月頃)が旬の野菜です。薄味でさっぱりした食感ですので、夏に味わいたい食材です。




## 牛肉きんぴら 71kcal/食塩相当量0.6g

## ●材料[2人分]

牛肉 …… 20g(20g)  
 ごぼう …… 80g(80g)  
 人参 …… 10g(10g)  
 ごま油 …… 小さじ1/2(2g)  
 砂糖 …… 小さじ2/3(2g)  
 しょうゆ …… 大さじ1/2弱(8g)  
 とうがらし …… 少々(少々)  
 いりごま …… 小さじ1/2(1g)

## ●作り方

- 1 牛肉は細く切る。ごぼうは大きめの笹がき。人参はごぼうより少し小さめの笹がきにする。  
 ごぼうを大きめに切ることで食感が増します。
- 2 フライパンにごま油を引き、ごぼう・人参を炒める。
- 3 火が通れば、牛肉を加え、さっと炒めたら、砂糖・しょうゆ・とうがらし(小口切り)を加える。
- 4 器に盛り、いりごまをふる。




## みかんゼリー 59kcal/食塩相当量0g

## ●材料[2人分]

みかんジュース …… 140cc(140g)  
 アガー …… 2g(2g)  
 砂糖 …… 大さじ1(10g)  
 みかん缶 …… 4個(20g)  
 みかん缶(飾り) …… 2個(10g)

## ●作り方

- 1 アガーと砂糖は合わせておく。
- 2 みかんを粗く刻む。
- 3 鍋に①とジュースを入れ、溶かす。火を入れ、沸騰したら火を弱め、1~2分煮る。②のみかんを入れ、混ぜる。  
 アガーはよく煮溶かすため、1~2分は火にかけること。常温でも固まるのですぐ食べられます。
- 4 容器に入れ、冷やし固める。
- 5 食べる前にみかんを上飾り。

## 青魚の麦酢ソースかけ

559kcal/食塩相当量2.7g  
(マンナンライス(234kcal)150gとセット)

なすと挽肉の炒め煮 大根とキュウリのゆかり和え 果物

おいしく魚を食べてもらえるメニューです。  
食欲増進のために、薄味ですが味付けに工夫をこらしています。

## 青魚の麦酢ソースかけ 225kcal/食塩相当量1.4g

## ●材料[2人分]

さば…………… 60g×2(120g)  
 ★酒粕ソース…………… 小さじ1(5g)  
 (P9参照)  
 水菜…………… 大1茎(40g)  
 人参…………… ひとかけ(6g)  
 みょうが…………… 少し(2g)  
 A  
 ウスターソース…………… 大さじ1/2(10g)  
 しょうゆ…………… 大さじ1/2(10g)  
 ★麦酢(ラズベリー)… 大さじ1/2(8g)  
 (P9参照)  
 ごま油…………… 小さじ1弱(2g)  
 豆板醤…………… 少し(1g)

## ●作り方

- ① さばは塩(分量外)でもみ、真水でよく洗い、水気を拭く。
- ② ①に酒粕ソースを塗る。
- ③ ②を蒸す。
- ④ Aを混ぜ合わせてソースを作る。
- ⑤ 水菜・人参・みょうがは、付け合わせ用に切る。
- ⑥ 皿に④のソースをのせて、ソースの上に③をのせて、⑤を添えてできあがり。



## なすと挽肉の炒め煮 60kcal/食塩相当量0.8g

## ●材料[2人分]

なす…………… 大1本(140g)  
 白ネギ…………… 1/5本(20g)  
 しょうが…………… 1かけ(2g)  
 豚ミンチ…………… 20g(20g)  
 油…………… 小さじ1/2(2g)  
 B  
 しょうゆ…………… 大さじ1/2(9g)  
 砂糖…………… 小さじ2/3(2g)  
 酒…………… 小さじ1(5g)  
 水…………… 100cc(100g)  
 顆粒風味調味料…………… 少々(0.6g)

## ●作り方

- ① なすは、大きく切り5分ほど水につけ、ザルにあげておく。
- ② 白ネギ・しょうがはみじん切り。
- ③ フライパンを熱して油を加え、②を加え、香りが出たら、豚ミンチを加え、炒める。次に①を加え炒める。炒まったら、合わせておいたBを加えて煮る。
- ④ ③を器に盛り、白ネギの青葉の部分の小口切りにして、上に飾る。

## check!

大分県は、西日本一の白ネギの産地です。  
干拓地で栽培されるミネラルたっぷりの「大分白ねぎ」は、やわらかくて甘いのが特長です。



## 大根とキュウリのゆかり和え 10kcal/食塩相当量0.4g

## ●材料[2人分]

大根…………… 2cm(80g)  
 キュウリ…………… 中1/2本(40g)  
 塩…………… 少々(0.6g)  
 青じそ…………… 1/2枚(0.5g)  
 ゆかり…………… 少々(0.3g)

## ●作り方

- ① 大根はいちょう切りにする。
- ② キュウリは、板ずりをして、食べやすい大きさに切る。
- ③ 青じそはせん切りにする。
- ④ ①②③をゆかりであえてできあがり。



## 果物 30kcal/食塩相当量0g

## ●材料[2人分]

ぶどう…………… 8粒(100g)

	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	カルシウム(mg)	鉄(mg)	レチノール当量(μg)	ビタミンB1(mg)	ビタミンB2(mg)	ビタミンC(mg)	食塩相当量(g)
マンナンライス(150g)	234	3.4	0.6	55.3	3	0.4	0	0.04	0.01	0	0.1
青魚の麦酢ソースかけ	225	11.3	17.1	4.0	51	1.1	113	0.10	0.25	12	1.4
なすと挽肉の炒め煮	60	3.2	2.6	6.1	18	0.4	13	0.10	0.07	4	0.8
大根とキュウリのゆかり和え	10	0.4	0.0	2.3	15	0.2	16	0.02	0.01	7	0.4
ぶどう	30	0.2	0.1	7.9	3	0.1	2	0.02	0.01	1	0.0
計	559	18.5	20.4	75.6	90	2.2	144	0.28	0.35	24	2.7

## 豚肉のピリ辛つけ麺

494kcal/食塩相当量3.0g

もずく寒 ニガウリのしらすあえ 人参のオレンジジュース煮

ピリ辛メニューで食欲増進! 大人のつけ麺です。  
副菜はさっぱりと仕上げています。  
人参のデザートもおおすすめです。



## 豚肉のピリ辛つけ麺

352kcal/食塩相当量2.2g

## ●材料[2人分]

豚肉もも薄切り …… 6枚(100g)  
油 …… 小さじ1/2(2g)  
水 …… 50cc(50g)  
めんつゆ(2倍濃縮) 50cc(50g)  
白ネギ …… 1/2本(50g)  
酢 …… 小さじ1弱(4g)  
ごま油 …… 少々(1g)  
ラー油 …… 少々(1g)  
とうがらし …… 少々(少々)  
つけだれ  
中華麺(蒸し) …… 2玉(300g)  
小ネギ …… 少々(2g)

## ●作り方

- ① 豚肉は1センチ幅に切る。白ネギは小口切り。小ネギも小口切り。とうがらしも小さな小口切り。
- ② 鍋に油を引き、豚肉を炒める。
- ③ 水とめんつゆを入れ、火にかけ、白ネギを加える。
- ④ ③に残りの調味料を加え、ひと煮立ちしたら火をとめる。
- ⑤ 中華麺をゆで、器に盛り、小ネギをふる。
- ⑥ ④を器に盛り、⑤の麺をつけて食べる。

麺にピリ辛のつけ麺がよく合います。めんつゆだけだと塩分が高くなるので、酢や辛味をいれてつけだれを作りました。



## もずく寒

26kcal/食塩相当量0.4g

## ●材料[2人分]

味つけもずく …… 1パック(60g)  
粉寒天 …… 1.6~2g(1.6g)  
水 …… 100cc(100g)  
ミニトマト …… 大2個(40g)  
オクラ …… 1本(10g)  
やまのいも …… ひと切れ(20g)  
青じそ …… 2枚(2g)

## ●作り方

- ① ミニトマトは縦半分にする。オクラはゆでて、小口切り。やまのいもは1センチ角切り。(色が変わるのもずくのたれを少しかけておく)
- ② 鍋に水と粉寒天を入れ、火にかけ、沸騰したら火を弱め1~2分火にかけ寒天をしっかり煮溶かし火を止める。
- ③ ②に味つけもずくを入れ、よく混ぜる。
- ④ 器に①・③を入れ、冷やし固める。
- ⑤ 固まったら青じそをしいた器に④をのせる。

味つけもずくを使うので、調味料がいりません。好みでおろし生姜を添えてもよいです。



## ニガウリのしらすあえ

34kcal/食塩相当量0.4g

## ●材料[2人分]

にがうり …… 1/2本(100g)  
しらす干し …… 小さじ1強(5g)  
砂糖 …… 少々(0.5g)  
塩 …… 少々(0.5g)  
油 …… 小さじ1(4g)  
A  
レモン果汁 …… 小さじ1/2(2g)

## ●作り方

- ① にがうりはわたをとり、細い半月切り。塩水(分量外)につけた後よく絞り、さっとゆで、水分を絞る。
  - ② ボウルにAを入れ、①としらす干しを加え、よく混ぜる。
- にがうりの苦みをレモンの酸味でごまかしました。しらす干しの塩分で食べてください。



## 人参のオレンジジュース煮

82kcal/食塩相当量0g

## ●材料[2人分]

人参 …… 中1/2本(60g)  
みかんジュース …… 100cc(100g)  
砂糖 …… 大さじ1と1/2(15g)  
プレーンヨーグルト …… 大さじ4(75g)

## ●作り方

- ① 人参をピーラーで皮をむくように、そいでいく。
- ② 鍋にみかんジュースを入れ、①の人参・砂糖を加え、水分がなくなるまで、煮る。
- ③ ②が冷めたら、器に盛り、プレーンヨーグルトをかける。

	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	カルシウム(mg)	鉄(mg)	レチノール当量(μg)	ビタミンB1(mg)	ビタミンB2(mg)	ビタミンC(mg)	食塩相当量(g)
豚肉のピリ辛つけ麺	352	17.3	7.9	48.9	26	1.0	9	0.48	0.14	4	2.2
もずく寒	26	0.8	0.0	5.8	16	0.1	56	0.02	0.01	8	0.4
ニガウリのしらすあえ	34	1.5	2.2	2.3	21	0.2	24	0.04	0.04	39	0.4
人参のオレンジジュース煮	82	1.9	1.2	16.9	56	0.2	482	0.06	0.08	16	0.0
計	494	21.5	11.3	73.9	119	1.5	571	0.60	0.27	67	3.0

## 新ゴボウと新玉ねぎのクリームパスタ

505kcal/食塩相当量3.5g

豆腐のカレーピカタ 盛り合わせサラダ かぼすゼリー

マロニーを使ったヘルシーパスタです。  
副菜は食べごたえ十分なカレーピカタにしました。  
かぼすゼリーで涼やかに。



	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	レチノール当量 (μg)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食塩相当量 (g)
新ゴボウと新玉ねぎのクリームパスタ	193	6.7	12.0	41.7	115	0.5	54	0.17	0.17	16	1.9
豆腐のカレーピカタ	128	9.0	8.0	4.4	154	1.5	63	0.09	0.12	19	0.2
盛り合わせサラダ	132	5.6	3.5	19.7	106	0.6	78	0.09	0.18	27	1.4
かぼすゼリー	52	2.6	0.0	11.0	1	0.0	0	0.00	0.00	5	0.0
計	505	23.9	23.5	76.8	376	2.6	195	0.35	0.47	67	3.5



## 新ゴボウと新玉ねぎのクリームパスタ

193kcal/食塩相当量1.9g

## ●材料[2人分]

マロニー(乾物)…………… 70g(70g)  
 ごぼう…………… 30g(30g)  
 玉ねぎ…………… 1/3個(60g)  
 ベーコン…………… 1枚(20g)  
 ロースハム…………… 2枚(20g)  
 マヨネーズ…………… 大さじ1弱(10g)  
 ニンニク…………… 1/4片(2g)  
 A 牛乳…………… 160cc(160g)  
   米粉…………… 小さじ1(2g)  
   昆布茶…………… 小さじ1(3g)  
 ★酒粕ソース…………… 小さじ1(6g)  
 (P9参照)  
 塩・こしょう…………… 少々(0.6g)  
 小ネギ…………… 2本(20g)

## ●作り方

- マロニーはゆでておく。
  - ごぼうは笹がき、玉ねぎはくし切り、ベーコンとハムは1センチ幅に切る。
  - みじん切りにしたニンニクをマヨネーズで炒め、②を入れてさらに炒める。
- バターや生クリームを使わなくても、マヨネーズでコクを出し、おいしく仕上げることができます。
- ③にAを入れて加熱し、①を入れて、塩こしょうで味を調える。
  - 器に盛り、小ネギの小口切りを散らしてできあがり。



## 豆腐のカレーピカタ

128kcal/食塩相当量0.2g

## ●材料[2人分]

木綿豆腐…………… 半丁(200g)  
 カレー粉…………… 少々(1g)  
 小麦粉…………… 適量(3g)  
 溶き卵…………… L半分(30g)  
 マヨネーズ…………… 小さじ1(6g)  
 水菜…………… 小1茎(20g)  
 赤ピーマン…………… 小1/2個(10g)  
 レモン…………… 1/8個(10g)  
 パセリ…………… 少々(1g)

## ●作り方

- 豆腐は半分に切り、ザルにあげて水気を切っておく。
  - ①にカレー粉をまぶし小麦粉をまぶす。
- カレー粉で風味を出すことで、塩分を控えることができます。
- フライパンにマヨネーズを溶かし、溶き卵に②をくぐらせて両面焼く。
  - 水菜・赤ピーマンを皿に添え、③をのせてパセリ・レモンを添えてできあがり。



## 盛り合わせサラダ

132kcal/食塩相当量1.4g

## ●材料[2人分]

レタス…………… 大1枚(40g)  
 ブロッコリー…………… 2房(20g)  
 ミニトマト…………… 2個(20g)  
 カットわかめ…………… 2g(2g)  
 じゃがいも…………… 大1/4個(60g)  
 スイートコーン…………… 大さじ2(20g)  
 マカロニ…………… 20g(20g)  
   ケチャップ…………… 大さじ1/2(10g)  
   バジル粉…………… 少々(0.1g)  
   バター…………… 少々(1g)  
 プロセスチーズ…………… 1個(20g)  
 ドレッシング…………… 小さじ4(20g)

## ●作り方

- マカロニはゆでて、ザルにあげる。フライパンにバターを溶かし、マカロニを入れケチャップとバジルを入れて炒める。
- 塩を使わずにハーブ(バジル)の風味で食べます。バターの塩気と風味も加わるのでおいしく食べられます。
- ブロッコリーはゆでておく。じゃがいもは粉ふきいもに。
  - 皿に盛りつけてできあがり。



## かぼすゼリー

52kcal/食塩相当量0g

## ●材料[2人分]

粉ゼラチン…………… 大さじ1/2(6g)  
 水…………… 大さじ2(30g)  
 B 水…………… 120cc(120g)  
   砂糖…………… 大さじ2(20g)  
 かぼす果汁…………… 20cc(20g)  
 かぼす…………… 少し(5g)

## ●作り方

- 粉ゼラチンは水に浸してふやかしておく。
- 鍋にBを入れ、沸騰させる。①を加え、煮溶かす。
- かぼす果汁を加え、火を止める。
- 器に入れ、冷蔵庫で冷やし固める。
- 固まったら、かぼすを切り、上に飾る。