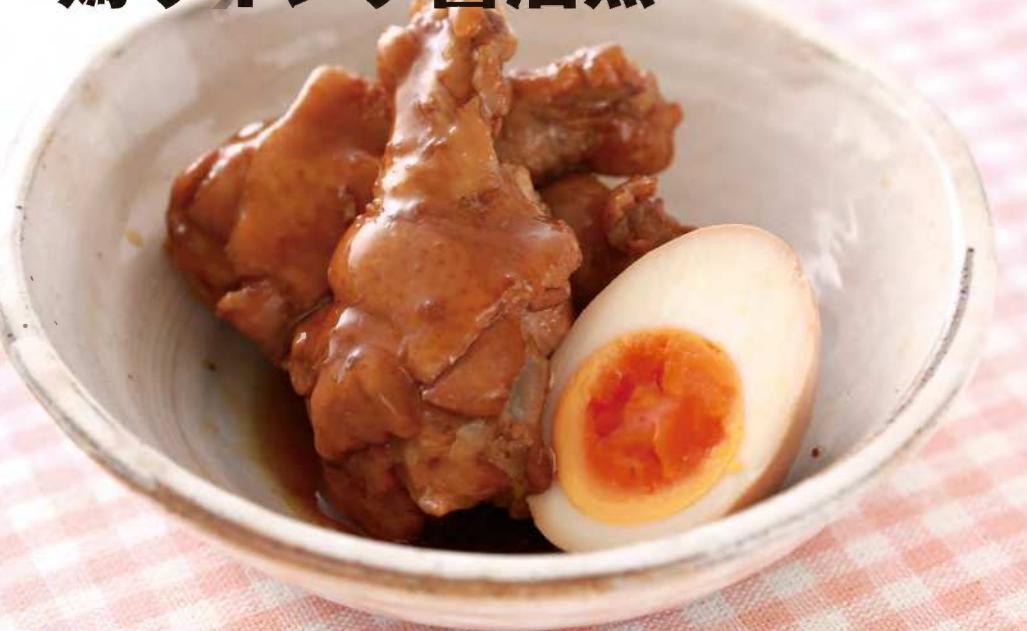


鶏ウイング醤油煮



パンにもご飯にも合う一品

鶏肉のトマト煮

◆ 材料 (大人2人分)

鶏手羽元	6本 (280g)
酢	大さじ 1・1/2
しょうゆ	大さじ 1・1/2
水	1・1/2 カップ
ゆで卵	1個



半熟卵の煮卵を作りたい場合は…

鶏手羽元と一緒に煮込みます。沸騰した
鶏手羽元と一緒に煮込みます。沸騰した
湯で5分半ほど茹でて皮をむいた半熟卵
を、煮汁に一晩つけておき、食べる際に
温めます。

エネルギー
216
kcal塩分
1.8
g

◆ 作り方

- 鶏手羽元はたっぷりの湯で下茹でする。
- 鍋に鶏手羽元・酢・しょうゆ・水を入れ、落し蓋をして40分ほど、アグをとりながら弱火で煮る。
- ゆで卵を加え、煮汁が少なくなるまでさらに煮る。
- ゆで卵を1/2に切り、鶏手羽元と一緒に器に盛る。



◆ 材料 (大人2人分)

サラダ油	小さじ 1
鶏もも肉 (一口大)	160g
塩	少々
こしょう	少々
小麦粉	適量
サラダ油	小さじ 1/2
玉ねぎ (薄切り)	1/2 個 (100g)
しめじ (小房に分ける)	1/3 パック (30g)
トマトピューレ	大さじ 3
塩	ひとつまみ
こしょう	小さじ 2/3
水	1/3 カップ

★ [お好みで]
パセリ (みじん切り) 少量

エネルギー
235
kcal塩分
0.9
g

◆ 作り方

- フライパンに油をひいて熱し、玉ねぎをきつね色になるまで炒めたら、★の調味液としめじを加えてひと煮立ちさせる。
- 鶏肉は塩・こしょうをしてから小麦粉をまぶす。
- フライパンに油をひいて熱し、2の鶏肉を両面、蒸し焼きにする。
- 鶏肉に火が通ったら 1 のトマトソースを加えてからめるように煮詰め、パセリを散らす。



鶏もも肉の代わりに鶏手羽元や
スペアリブにするとボリューム
感が増します。

冬瓜にだし汁と鶏肉の旨みを含ませた優しく上品な味の一品

とう がん

冬瓜と鶏肉の煮物

主食

主菜

副菜

汁物

組合せ例

◆ 材料 (大人2人分)

冬瓜	200g
鶏もも肉 (一口大)	160g
だし汁	1カップ
★ 塩	小さじ 1/4
しょうゆ	小さじ 1
片栗粉	小さじ 1
[お好みで]	
小ねぎ (小口切り)	少量

「冬瓜」と書きますが旬は夏。
皮が厚く、丸のまま冷暗所に保
存しておけば冬までもつことか
ら、この名前がついたそうです。

エネルギー
182
kcal

塩 分
1.0
g

◆ 材料 (大人2人分)

鶏もも肉	200g
玉ねぎ (すりおろし)	大さじ 1 (15g)
プレーンヨーグルト	大さじ 3
★ カレー粉	小さじ 1 強
塩	小さじ 1/5
[付け合わせ]	
グリーンレタス	2枚 (30g)
きゅうり (斜め薄切り)	6枚 (15g)
トマト (くし形)	4切れ (60g)

子どもでも食べられる やさしくマイルドな味わいに

タンドリーチキン

汁物

組合せ例

◆ 作り方

- 冬瓜は厚めに皮をむいて食べやすい大きさに切り、透き通るまで茹でる。
- 鍋に★を入れて火にかけ、沸いたら鶏肉を入れてアクを取りながら煮る。
- 鶏肉に火が通ったら冬瓜を加え、やわらかくなるまでじっくり弱火で煮る。
- 最後に水溶き片栗粉でとろみをつけ、器に盛って小ねぎを散らす。

エネルギー
229
kcal

塩 分
0.7
g

鶏肉にしつかり味を浸みこませ
るには【作り方1】のひと手間
が大切です。
オープンの場合は220℃ (予熱
あり) で約15分焼きます。

◆ 作り方

- 鶏肉は皮にフォークの先で穴をあけてから食べやすい大きさに切る。
- ビニール袋に★を入れて混ぜ合わせ、鶏肉を入れて揉みこみ、30分ほど漬け込んでおく。
- トースターで約15分、鶏肉の表面にこんがりと焼き色がつくまで焼く。
- 器に3のタンドリーチキンとグリーンレタス・きゅうり・トマトを盛り付ける。

主食

主菜

副菜

汁物

組合せ例

シャキシャキとした歯ざわりがおいしい

れんこんハンバーグ



野菜がたっぷり食べられるおばあちゃんの煮物です

山家煮



◆ 材料 (大人2人分)

豚ひき肉	150g
サラダ油	小さじ 1/2
玉ねぎ (みじん切り)	1/2 個 (100g)
れんこん (粗みじん)	3cm (50g)
卵 (溶く)	1/2 個 (25g)
牛乳	大さじ 1・2/3
パン粉	1/3 カップ
トマトピューレ	大さじ 1・2/3
★ 塩	ひとつまみ
しょうゆ	小さじ 2 弱
サラダ油	小さじ 1

写真のようにれんこんの
飾りを入れたい場合は…

薄切りにしたれんこんに小麦粉をまぶし、丸形に成形したハンバーグたねにくつづけて焼きます。はがれやすいの手くいきます。

◆ 材料 (大人2人分)

豚肉 (こま切れ)	160g
にんじん (短冊切り)	1/3 本 (50g)
ナス (厚めの短冊切り)	2 個 (150g)
いんげん (ぶつ切り)	10 本 (50g)
干ししいたけ	1 個 (3g)
サラダ油	小さじ 1
砂糖	小さじ 2・1/2
酒	小さじ 1
しょうゆ	小さじ 2
だし汁	1/4 カップ



エネルギー
192
kcal

塩 分
1.0
g

◆ 作り方

- 玉ねぎは油をひいて熱したフライパンできつね色になるまで炒め、粗熱をとる。
- ボウルに豚ひき肉・1の玉ねぎ・れんこん・牛乳に浸したパン粉・溶き卵・★の調味料を全て加えてよく練る。
- 肉がねっとりとしてきたら、丸形にする。
- 油をひいたフライパンを中火で熱し、3のハンバーグたねを入れ、蓋をして両面をこんがりと蒸し焼きにする。

◆ 作り方

- 干ししいたけは水で戻し、4等分に切る。
- 鍋に油をひいて熱し、豚肉、にんじん、ナス、いんげん、干ししいたけの順に加え、さっと炒める。
- 全体に油がまわったら★を加え、蓋をして煮る。
- 煮汁がほとんどなくなってきたら鍋をふって煮汁を全体にからませ、照りを出す。

山家煮とは、野菜を下茹でせずに直に煮ること。時間とともに色は悪くになりますが、野菜の旨みと栄養をにぎさず味わうことができます。

すべての具を混ぜて焼くだけ！簡単にできる本格和食

いわしの松風焼き



香味だれが食欲をそそる 青魚が苦手な方にもお勧めの一品です

さばの香味焼き



◆ 材料 (大人2人分)

いわし	2尾 (120g)
生姜汁	小さじ 1/2
長ねぎ (みじん切り)	15cm (35g)
にんじん (みじん切り)	1/4本 (40g)
★ みそ	小さじ 1・1/2
みりん	小さじ 1
パン粉	1/2 カップ
卵 (溶く)	1個 (45g)
サラダ油	小さじ 1
いりゴマ	小さじ 1

いわしのすり身について
いわしは三枚におろして皮と骨を除いたいわしを
枚におろして皮と骨を除いたいわしを
包丁で細かく刻んでから、すり鉢です
ります。

エネルギー
257
kcal

塩分
1.0
g

◆ 作り方

- いわしは三枚におろして適當な大きさに切り、フードプロセッサーなどですり身にする。
- ボウルに1のいわしと★を全て入れて混ぜ合わせ、よく練る。
- 油を塗った耐熱皿に2を入れ、空気を抜きながら表面を平にならしていりゴマを散らす。
- トースターで約15分、中に火が通るまで焼く。途中、表面が焦げる場合はアルミホイルをかぶせて焼く。
- 食べやすい大きさに切って器に盛る。

いわしの他に、アジやサンマ、鶏ひき肉でもおいしいです。

◆ 材料 (大人2人分)

さば	1/2尾 (160g)
にんにく (みじん切り)	1/2かけ (2g)
生姜 (みじん切り)	1/5かけ (2g)
小ねぎ (小口切り)	2本 (6g)
★ ごま油	小さじ 2/3
みりん	小さじ 1弱
しょうゆ	小さじ 1・1/2

万能の香味だれは魚はもちろん、お肉とも相性抜群。色々な食材でお試しください。
魚焼きグリルがない場合は、トースター やフライパンで焼いてもよいです。

エネルギー
185
kcal

塩分
1.0
g

◆ 作り方

- ★を合わせて、香味だれを作る。
- 食べやすい大きさに切ったさばに、1の香味だれをからめ、30分ほど浸けておく。
- 魚焼きグリルでさばを焼き、焼き上がる直前に2で残った漬けだれを塗る。

サクサクした揚げ物のような満足感！なのにカロリー控えめ

鮭のさざれ焼き



目黒といえばさんま！骨までおいしく食べられます

さんまの筒煮



◆ 材料 (大人2人分)

生鮭	2切れ (180g)
塩	少々
こしょう	少々
マヨネーズ	大さじ 1・1/2
パン粉	適量
[付け合わせ]	
アスパラガス	4本 (60g)

エネルギー
224 kcal

塩分
0.7 g

◆ 作り方

- 生鮭は適当な大きさにそぎ切りして塩・こしょうをふり、マヨネーズをつけてからパン粉をまぶす。
- トースターで約15分、こんがりと色づくまで焼く。
- 器に盛り、茹でて適当な長さに切ったアスパラガスを添える。

鮭以外にかれいやアジ、豚肉など、フライにする具なら何でもOK。揚げ物はちょっと・・・という時にお勧めです。冷めてもおいしいので弁当にもどうぞ。

◆ 材料 (大人2人分)

さんま	1・1/2 尾 (160g)
生姜 (薄切り)	1/2 かけ (5g)
だし汁	3/4 カップ
酢	小さじ 1
★ みりん	大さじ 1/2
しょうゆ	大さじ 1/2
[お好みで]	
針生姜	1/2 かけ (5g)

エネルギー
246 kcal

塩分
0.7 g

◆ 作り方

- さんまは頭と尾を落として4等分にぶつ切りし、腹ワタを除いて水洗いした後、キッチンペーパーで水気をふき取る。
- 圧力鍋にさんま・生姜・★を入れて火にかけ、圧がかかるまで20分ほど煮る。
- 圧が完全に抜けたら器に盛り付け、お好みで針生姜をのせる。

圧力鍋がない方は…

小鍋に生姜と★を入れて火にかけ、いたらさんまを入れて蓋をしながら15分ほど弱火で煮ます。骨は食べられませんが、さんまの味は楽しめます。

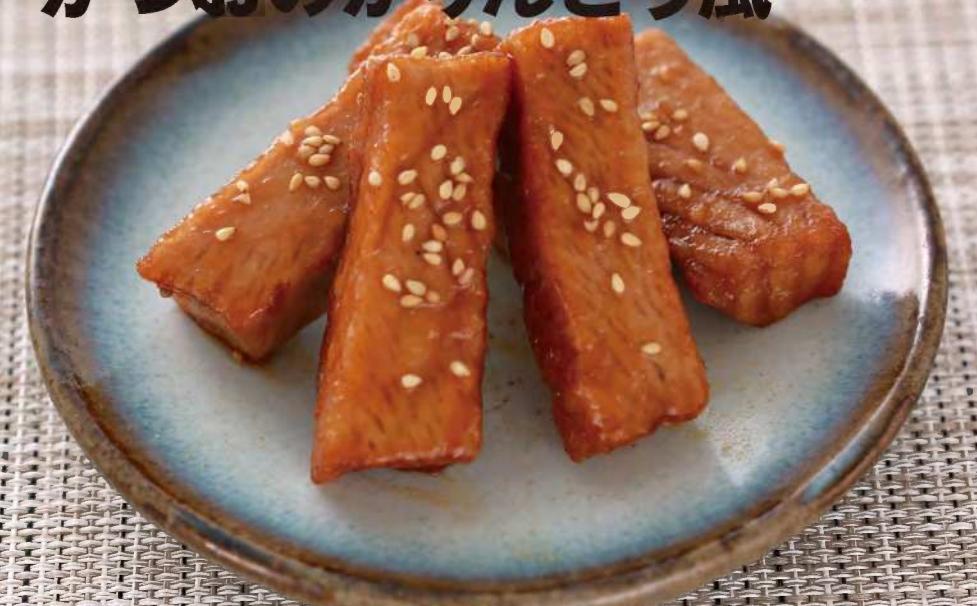


さばのカレー粉焼き



魚なのにまるでお肉のような食感

かつおのかりんとう風



◆ 材料 (大人2人分)

さば	1/2尾 (160g)
生姜汁	少量
塩	ひとつまみ
小麦粉	大さじ1
カレー粉	小さじ1/2
サラダ油	小さじ1
[付け合わせ]	
ピーマン (細切り)	1個 (30g)
赤ピーマン (細切り)	1個 (30g)
塩	少々
こしょう	少々

エネルギー
207
kcal塩分
0.8
g

◆ 作り方

- さばは適当な大きさにそぎ切りし、生姜汁をかけて臭みをとる。水気をキッチンペーパーでふき取つたら、塩をふる。
- 小麦粉とカレー粉を混ぜ合わせ、さばにまぶす。
- 油をひいて熱したフライパンでさばを焼きながら、空いているスペースでピーマンと赤ピーマンを炒め、塩・こしょうをふる。

◆ 材料 (大人2人分)

かつお	160g
片栗粉	適量
揚げ油	適量
だし汁	大さじ1
★ 砂糖	大さじ1
しょうゆ	大さじ1/2
いりゴマ	少量

固いものが苦手な方には…
かつおの代わりに白身魚や押豆
(水切りした豆腐)が食べや
腐(水切りした豆腐)が食べや
くすくすお勧めです。

エネルギー
181
kcal塩分
0.7
g

揚げ油の温度の確認方法は…
菜箸を入れて、細かい泡がシュー
シュー上がってくるのが中温の目
安です。

爽やかなフレッシュソースが魅力の一品

魚のラビゴットソースかけ

主食

主菜

副菜

汁物

組合せ例

少量の油とだし汁の旨みで中華料理をあっさりヘルシーに

エビとブロッコリーの塩炒め

副菜

27

◆ 材料 (大人2人分)

むきがれい	2切れ (160g)
塩	少々
こしょう	少々
小麦粉	適量
サラダ油	小さじ1・1/2
トマト	小1個 (120g)
玉ねぎ (みじん切り)	1/5個 (40g)
パセリ (みじん切り)	少々
酢	小さじ2
塩	小さじ1/5
オリーブ油	小さじ2・1/2

エネルギー
185
kcal

塩分
1.0
g

ラビゴットとは?
フランス語で「元気がでる」という意味があります。魚はカレイやタラなどの白身魚のほか、アジやサンマなどの青魚もお勧めです。



◆ 材料 (大人2人分)

エビ	小14尾 (140g)
酒	少量
片栗粉	大さじ1・1/2
ブロッコリー	1/3株 (80g)
ごま油	大さじ1
にんにく (みじん切り)	1/2かけ (2g)
生姜 (みじん切り)	1/5かけ (2g)
長ねぎ (みじん切り)	2/3本 (60g)
だし汁	1/3カップ
塩	小さじ1/3
しょうゆ	小さじ1/3
酒	小さじ1
片栗粉	小さじ1/2

エネルギー
154
kcal

塩分
1.5
g

エビを酒・片栗粉で揉んでから洗うのは、エビの臭みや汚れを取り除くためです。さらに、湯通しする前に薄く片栗粉をまぶすことで、エビがプリッと仕上がりります。

◆ 作り方

- トマトは皮を湯むきし、種を除いて粗みじんに切る。玉ねぎは透きとおり柔らかくなるまで茹でる。(新玉ねぎを使用する場合は下茹では不要。)
- ボウルに酢・塩を入れてオリーブ油を少しずつ加えながらよく混ぜ、1のトマト・玉ねぎ・パセリを加えてさっと和える。
- むきがれいは塩・こしょうをふってから小麦粉を薄くまぶし、油をひいたフライパンで色よく焼く。
- 器に3のむきがれいを盛り付け、2のソースをかける。

◆ 作り方

- エビは殻をむいて背わたを取り、酒・片栗粉1/2量をまぶしてよく揉んでから水で洗う。水気をふき取ったら残りの片栗粉を薄くまぶし、軽く茹でる。
- ブロッコリーは小房に切り、さっと固ゆでにする。
- フライパンにごま油・にんにく・生姜を入れて火にかけ、香りがたつたら長ねぎを加えて炒める。
- ★を加えてひと煮立ちさせたらエビとブロッコリーを加え、炒め合わせる。
- 最後に水溶き片栗粉でとろみをつける。

主食

主菜

副菜

汁物

組合せ例

28

“畑のお肉” 大豆がたっぷりとれる一品

ポークビーンズ



厚揚げとたっぷり野菜の甘辛炒め ご飯との相性抜群です
かじょうどうふ

家常豆腐



◆ 材料 (大人2人分)

オリーブ油	小さじ1
にんにく (みじん切り)	1/2 かけ (2g)
豚肉 (1cm 角切り)	80g
玉ねぎ (1cm 角切り)	1/3 個 (70g)
にんじん (1cm 角切り)	1/4 本 (40g)
マッシュルーム (1cm 角切り)	2 個 (20g)
大豆 (水煮)	120g
ホールトマト缶 (角切り)	90g
スープ	1 カップ
塩	小さじ 1/6
小麦粉	小さじ1
【お好み】	
イタリアンパセリ	少量化

エネルギー
208 kcal
塩分
1.2 g

スープの代わりにだし汁を使っても
よいです。さっぱりとした仕上がり
になります。
豚肉は、ひき肉を使ってもよいです。

◆ 材料 (大人2人分)

ごま油	小さじ1
にんにく (みじん切り)	1/2 かけ (2g)
生姜 (みじん切り)	1/5 かけ (2g)
豚肉 (こま切れ)	40g
にんじん (短冊切り)	1/3 本 (50g)
茹でたけのこ (短冊切り)	25g
ピーマン (短冊切り)	1 個 (30g)
長ねぎ (斜めぶつ切り)	10cm (25g)
干ししいたけ	1 個 (3g)
厚揚げ	1 枚 (150g)
だし汁	1/2 カップ
砂糖	大さじ 1/2
★ しょうゆ	小さじ1
酒	小さじ1
みそ	大さじ1
片栗粉	小さじ1

エネルギー
225 kcal
塩分
1.6 g

◆ 作り方

- 1 フライパンに油・にんにくを入れて火にかけ、香りがたつたら豚肉を加えて炒める。
- 2 豚肉の色が変わったら、玉ねぎ・にんじん・マッシュルームの順に加え、その都度よく炒める。
- 3 野菜がしんなりしたら小麦粉をふり入れ、軽く炒める。
- 4 ホールトマト・スープ・蒸し大豆を加え、全体がなじむまで中火で煮る。
- 5 最後に塩を加えて味を整え、器に盛り付けてイタリアンパセリを飾る。

◆ 作り方

- 1 厚揚げは熱湯をかけて油抜きし、短冊に切る。干ししいたけは水で戻し、4等分に切る。
- 2 フライパンにごま油・にんにく・生姜を入れて火にかけ、香りがたつたら豚肉を加えて炒める。
- 3 豚肉の色が変わったら、にんじん・茹でたけのこ・干ししいたけ・ピーマン・長ねぎを順に加え、強火でさっと炒める。
- 4 ★の調味液を入れ、沸いたら1の厚揚げを加えて煮る。
- 5 水分が少なくなったたら水溶き片栗粉でとろみをつける。

みそは赤みそを使うと色がよくなります。ビリ辛に仕上げたい場合は、豆板醤をお好みで入れるとよいです。

意外に簡単！仕上がりと味に満足

豆腐の小判焼き



豆腐が洋風に大変身！

豆腐のミートソースグラタン



◆ 材料 (大人2人分)

木綿豆腐	2/3 丁 (200g)
豚ひき肉	60g
ひじき	2g
にんじん	2cm (20g)
長ねぎ (みじん切り)	6cm (15g)
生姜汁	小さじ 1/4
塩	ひとつまみ
しょうゆ	小さじ 1/2
★ 酒	小さじ 1/2
卵 (溶く)	1/3 個 (16g)
片栗粉	大さじ 1
パン粉	1/3 カップ
サラダ油	小さじ 1
だし汁	1/3 カップ
★ みりん	小さじ 1
しょうゆ	小さじ 1
片栗粉	小さじ 2/3
[お好みで]	
小ねぎ (小口切り)	少量

◆ 作り方

- 豆腐はキッチンペーパーで包み、皿などをのせて水気をきる。ひじきは水で戻して細かく刻む。にんじんは軽く茹でるか、ラップをして電子レンジで約30秒加熱してから、粗みじんに切る。
- ボウルに 1 の豆腐を細かくくずして入れ、豚ひき肉・ひじき・にんじん・長ねぎ・★を全て入れてよく混ぜあわせたら、小判型にする。
- 油をひいたフライパンを熱し、2 を両面、こんがりと蒸し焼きする。
- 小鍋に★を入れて煮立て、水溶き片栗粉でとろみをつける。
- 器に 3 の小判焼きを盛り、上から 4 のタレをかけて最後に小ねぎを散らす。

◆ 材料 (大人2人分)

木綿豆腐	1 丁 (300g)
オリーブ油	小さじ 1
にんにく (みじん切り)	1/2 かけ (2g)
豚ひき肉	100g
玉ねぎ (みじん切り)	1/4 個 (50g)
にんじん (みじん切り)	1/3 本 (50g)
小麦粉	小さじ 1
トマトピューレ	大さじ 4
牛乳	大さじ 2
水	大さじ 2
しょうゆ	小さじ 1
塩	ひとつまみ
こしょう	少々
パン粉	大さじ 2
パセリ (みじん切り)	少量
バター (溶かす)	小さじ 1

◆ 作り方

- 豆腐はキッチンペーパーで包み、皿などをのせて水気をきり、1.5cm角に切ってから熱湯で茹でる。
- フライパンに油・にんにくを入れて火にかけ、香りがたつたら玉ねぎ・にんじん・豚ひき肉の順に加え、その都度よく炒める。
- 小麦粉をふり入れ、粉っぽさがなくなるまでしっかり炒め合わせたら★を加えて、煮つめる。
- 1の豆腐を3に加えてミートソースとからめ、耐熱皿に盛りつける。
- パン粉とパセリを合わせてふり、最後に溶かしバターをかけてオーブン(またはトースター)で表面にこんがりと焼き色がつくまで焼く。