

大正時代だけのこの産地として有名だった目黒
春の香りを存分に味わえる一品です

筍ご飯



◆ 材料 (大人2人分)

米	1 合 (150g)
茹でたけのこ (短冊切り)	60g
油揚げ (短冊切り)	1/2 枚 (15g)
だし汁	1/4 カップ
★ みりん	小さじ 1
しゅうゆ	小さじ 2

◆ 作り方

- 1 油揚げは熱湯をかけて油抜きする。
- 2 炊飯器に米と★の調味料を入れ、1合の目盛りまで水を加える。
- 3 たけのこ・油揚げをのせ、普通に炊く。

【たけのこのゆで方】

- ① たけのこは先端を斜めに切り落とし、縦に切り込みを入れます。
- ② 鍋にたけのこ・米ぬか・鷹の爪・かぶる位の水を入れ、落し蓋をして火にかけます。竹串がスーッと通るまで茹でたら火をとめ、冷めるまで浸けておきます。
- ③ 水洗いをして皮をむいたら、水に浸して冷蔵庫で保存します。



エネルギー
316
kcal

塩 分
0.9
g

身近な食材で簡単に作れます

鮭寿司



◆ 材料 (大人2人分)

ご飯	2 膳 (300g)
酢	大さじ 1・1/3
★ 塩	小さじ 1/6
砂糖	小さじ 2
甘塩鮭	2/3 切れ (60g)
きゅうり (薄く半月切り)	1/2 本 (40g)
いりゴマ	小さじ 1

◆ 作り方

- 1 魚焼きグリルなどで鮭を焼き、熱いうちに手で細かくほぐす。皮と骨は取り除く。
- 2 きゅうりはさっと湯通しし、水気を絞る。
- 3 耐熱容器に★の調味料を入れ、電子レンジで20秒ほど温めて溶かし、よく混ぜる。
- 4 温かいご飯に 3 の合わせ酢を回し入れ、全体を混ぜる。
- 5 鮭・きゅうりを加えて混ぜ、仕上げにいりゴマをふる。

きゅうりは塩もみをせずに、さっと熱湯にくぐらせましょう。少量ですが、塩分を控えることができます。

お好みでせん切りにした大葉や生姜などを加えてもおいしいです。

エネルギー
324
kcal

塩 分
1.4
g

沖縄の郷土料理をアレンジ 保育園で人気の混ぜご飯です

トン ファン

豚飯



◆ 材料 (大人2人分)

ご飯	2 膳 (300g)
ごま油	小さじ 1
豚肉 (こま切れ)	40g
茹でたけのこ (1cm 細切り)	30g
小松菜 (1cm ざく切り)	1 ~ 2 株 (40g)
塩	ひとつまみ
しょうゆ	小さじ 1・1/3

◆ 作り方

- 1 フライパンにごま油をひいて熱し、豚肉を炒める。
- 2 豚肉に火が通ったら、茹でたけのこ・小松菜を加えて強火でさっと炒める。
- 3 塩・しょうゆで調味し、炊いたご飯に混ぜ合わせる。

小松菜は茹ですに直接炒めるのがポイント。手軽に調理でき、小松菜の栄養をにがさすいただけます。

エネルギー
315
kcal

塩 分
0.9
g

◆ 材料 (大人2人分)

米	1 合 (150g)
鶏もも肉 (こま切れ)	60g
ごぼう (ささがき)	10cm (20g)
にんじん (細切り)	1/3 本 (50g)
油揚げ (細切り)	2/3 枚 (20g)
こんにゃく (細切り)	1/8 枚 (25g)
だし汁	1/2 カップ
みりん	小さじ 1・1/3
塩	ひとつまみ
しょうゆ	小さじ 1
絹さや	4 枚 (8g)

◆ 作り方

- 1 ごぼうは刻んだら水にさらしておく。油揚げは熱湯をかけて油抜きし、こんにゃくは2~3分茹でてアク抜きをする。
- 2 鍋に鶏肉を入れて乾煎りし(油をひかずに炒め)、鶏肉の色が変わったらごぼう・にんじん・だし汁を加える。
- 3 沸いたら油揚げ・こんにゃく・★の調味料を加え、ひと煮立ちさせる。粗熱が取れたら具と煮汁に分ける。
- 4 炊飯器に米と★の煮汁を入れ、1合の目盛りまで水を加えてから★の具を加えて炊く。
- 5 炊き上がったらさっくりと混ぜて茶碗によそい、最後に茹でてせん切りにした絹さやを盛る。

エネルギー
395
kcal

塩 分
0.8
g

野菜も一緒にとれる定番の炊き込みご飯

五目ご飯



甘辛いタレをからめたいわしでご飯がすすみます

いわしの蒲焼き丼



丼にして食べやすく 豚肉を使って手軽に

チンジャオロース丼



◆ 材料 (大人2人分)

ご飯	2 膳 (300g)
いわし	3 尾 (160g)
酒	小さじ 1/2
生姜汁	小さじ 1/2
片栗粉	適量
サラダ油	適量
だし汁	1/4 カップ
砂糖	小さじ 1
しょうゆ	小さじ 2
みりん	小さじ 1

【お好みで】

大葉	4 枚 (4g)
針生姜	1/2 かけ (5g)

エネルギー
501
kcal

塩 分
1.1
g

いわしは身がやわらかいので、三枚おろしが難しい場合は手開きでもよいです。手開きは、頭と内臓をとって中骨の上に親指をぐっと差し込み、尾に向かって中骨の上を沿うように指を動かして開きます。最後に頭側から尾に向けて中骨を手で取り除きます。

◆ 材料 (大人2人分)

ご飯	2 膳 (300g)
サラダ油	小さじ 2
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)
ピーマン (細切り)	3 個 (80g)
茹でたけのこ (細切り)	60g
豚肉 (生姜焼き用・細切り)	120g
酒	小さじ 1/2
しょうゆ	小さじ 1/2
片栗粉	小さじ 1
砂糖	小さじ 1
しょうゆ	小さじ 1・1/2

エネルギー
413
kcal

塩 分
0.9
g

ピーマンが苦手な方は…
あらかじめ下茹でをすると、苦味が軽減されます。



◆ 作り方

- 1 いわしは頭と内臓を取って三枚におろし、酒・生姜汁をふってしばらくおき、臭みをとる。
- 2 いわしの汁気をキッチンペーパーなどでふき、片栗粉を薄くまぶす。
- 3 フライパンに油をたっぷり入れて熱し、いわしを両面、色よく揚げ焼きにする。
- 4 フライパンの油をキッチンペーパーなどできれいにふき、★を入れて中火にかけ、煮詰める。
- 5 3のいわしを入れ、全体に煮からめる。
- 6 器にご飯、大葉、いわしの順に盛り付け、最後に針生姜を飾る。

◆ 作り方

- 1 豚肉は酒・しょうゆで下味をつけ、味がなじんだら片栗粉をまぶす。
- 2 フライパンに油・にんにく・生姜を入れて火にかけ、香りがたったら1の豚肉を入れて炒める。
- 3 豚肉の色が変わったら、ピーマン・茹でたけのこを加え、強火で炒める。
- 4 火が通ったら砂糖・しょうゆを加え、さっと炒めあわせる。
- 5 丼にご飯をよそい、4のチンジャオロースを盛る。

油控えめ 野菜の旨みを生かしたヘルシーカレー

キーマカレー



◆ 材料 (大人2人分)

ご飯	2 膳 (300g)
サラダ油	小さじ 2
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)
玉ねぎ (みじん切り)	1/2 個 (100g)
にんじん (みじん切り)	1/2 本 (80g)
豚ひき肉	120g
小麦粉	大さじ 1
カレー粉	小さじ 1・1/2
りんご (すりおろし)	大さじ 1・1/3 (20g)
トマトピューレ	大さじ 1・1/3
★ スープ	1 カップ
塩	小さじ 1/2
しょうゆ	小さじ 2

【お好みで】

パセリ (みじん切り) 少々

エネルギー
493
kcal塩分
2.5
g

◆ 作り方

- 1 フライパンに油、にんにく、生姜を入れて火にかけ、香りがたったら玉ねぎを加えて鮎色になるまで炒める。
- 2 にんじん、豚ひき肉の順に加え、その都度よく炒める。
- 3 カレー粉と小麦粉をふり入れ、しっかり炒め合わせる。
- 4 ★を加えて蓋をし、煮立ったら弱火で約20分、時々鍋底をかき混ぜながら汁気が少なくなるまで煮込む。
- 5 器にご飯を盛ってカレーをかけ、パセリを散らす。

粉っぽさを防ぐコツは、【作り方3】でしっかりと炒めること。それぞれの食材をじっくり丁寧に炒めることで旨みが引き出されコクがでます。カレー粉はお好みの辛さに合わせて量を調節しましょう。

◆ 材料 (大人2人分)

豚肩ロース肉 (ソテー用)	2 枚 (200g)
塩	少々
こしょう	少々
サラダ油	小さじ 1
玉ねぎ (すりおろし)	大さじ 2 (30g)
にんにく (すりおろし)	小さじ 1/2 (3g)
★ りんご (すりおろし)	1/2 個 (120g)
酢	小さじ 1
しょうゆ	小さじ 1・1/2

【付け合わせ】

ベビーリーフ	20g
ミニトマト	4 個 (40g)

◆ 作り方

- 1 小鍋に★を入れ、水気が半分くらいになるまで弱火で煮詰めてバーベキューソースをつくる。
- 2 豚肉に塩・こしょうをする。フライパンに油をひいて熱し、強火で両面を色よく焼いたら蓋をし、弱火で中に火が通るまで蒸し焼きにする。
- 3 肉を食べやすい大きさに切り、ベビーリーフ・ミニトマトとともに盛り付け、1 のソースをかける。

玉ねぎは季節によって辛味が違います。辛いようであれば、すりおろした玉ねぎだけを先に加熱して、辛味をとばすとよいでしょう。肉だけでなく、魚とも相性抜群です。

エネルギー
296
kcal塩分
1.0
g

にんにくの香りとりんごの甘みが効いたソースで食欲アップ！

豚肉のバーベキューソース

