

エビチリ（４人分）

【材料】

- ・むきえび ４００g
- ・片栗粉 大さじ２杯
- ・プチトマト １２個
- ・豆苗 １／２パック
- ・にんにくチューブ 少々
- ・しょうがチューブ 少々
- ・ごま油 大さじ２杯

【合わせ調味料】

- ・水 カップ１杯
- ・中華だし 小さじ１杯
- ・ケチャップ 大さじ３
- ・酒 大さじ１
- ・砂糖 小さじ１
- ・豆板醤 適量

【作り方】

- ①プチトマトはへたを取る
- ②むきえびは水分を取って、片栗粉をまぶす
- ③豆苗は長さを４等分にし、茹でる
- ④ボールに合わせ調味料をすべて入れ、よく混ぜる
- ⑤フライパンにごま油を入れ、にんにくとしょうがを入れたら火をつけ、弱火で香りがするまで炒める
- ⑥えびを入れて、えびに火が通るまで炒める
- ⑦合わせ調味料を入れえびとよく混ぜ合わせる
- ⑧火を止める前にプチトマトを入れる
- ⑨皿に盛り、豆苗を散らす

一人分あたり
熱 量：191kcal
食塩相当量：1.2g



●●●●● Memo ●●●●●

- ・にんにく、しょうがは生をみじん切りにして使用すると風味が増します。みじん切りにした長ネギを入れる時はにんにくしょうがの後に入れて炒めてください
- ・⑦でとろみが足りない場合は水溶き片栗粉で調整してください
- ・えびの他、イカを使っても美味しくできます

りんごゼリー（４人分）

【材料】

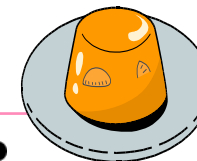
- ・りんごジュース ２８０cc
- ・甘酒 ２２０cc
- ※りんごジュースと甘酒の割合は好みに合わせて調整してください
- ・粉ゼラチン １０g
- ・熱いお湯（８０℃位）



【作り方】

- ①粉ゼラチンは熱い湯に振り入れかき混ぜて溶かす
- ②鍋に甘酒とりんごジュースを入れ、①を加えてかき混ぜながら溶かす
(沸騰する前に火を止めてください)
- ③グラスなどに流し入れ、冷やして固める

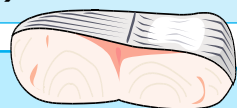
一人分あたり
熱 量：85 kcal
食塩相当量：0.1g



●●●●● Memo ●●●●●

- ・甘味が欲しい場合は②で砂糖を追加してください
- ・甘酒にはりんごジュースの他、トマトジュースや野菜ジュースを使うこともお勧めします
- ・甘酒はヨーグルトともよく合います。ゼラチンでは固まりにくいので、そのまま飲むことをお勧めします

魚のカツレツ（４人分）



【材料】

・白身魚	4切れ	・パン粉	1／2カップ
下味		・パプリカパウダー	少々
・塩	少々	・乾燥パセリ	少々
・こしょう	少々	・粉チーズ	大さじ1杯
・白ワイン	大さじ1杯	・バター	大さじ1杯
・小麦粉	大さじ2杯		
・卵	1／2個		

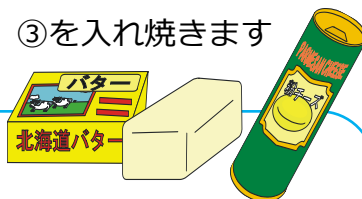
一人分あたり
熱 量：149kcal
食塩相当量：0.6g



【作り方】

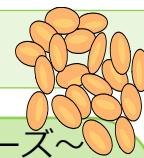
- ①白身魚の水気を切り、下味をつけます
- ②小麦粉と溶き卵を混ぜ、①をくぐらせます
- ③パン粉とパプリカパウダー、粉チーズ、乾燥パセリを混ぜた中に②を入れ、魚の両面にまんべんなく付けます
- ④熱したフライパンにバターを溶かし、③を入れ焼きます

●●●●● Memo ●●●●●



- ・魚は白身魚でなく、鮭や鯖などでも美味しくできます。
- ・魚を肉に変えてもOK！
- ・パプリカパウダーや乾燥パセリはお好みで量を調整してください
- ・乳製品が苦手な方は粉チーズやバターを控えてください

里芋と枝豆のサラダ（４人分）



～大豆マヨネーズ～

※ミキサーにかけるだけ※

【材料】

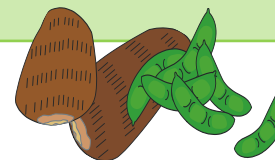
・里芋（中）	4個（約200g）
・マヨネーズ	大さじ2
・むき枝豆	20g
・たらこ	10g

※お好みで塩

・こしょうを入れる

【材料】

・茹で大豆	100g
・オリーブオイル	3／4カップ
・みりん	大さじ2
・酢	大さじ2
・塩	小さじ1／2



一人分あたり
熱 量：82kcal
食塩相当量：0.2g

【作り方】

- ①里芋の皮をむき、適当な大きさに切る
- ②里芋を耐熱皿に入れて、電子レンジで柔らかくなるまで加熱する（600ワットの場合は5分くらい）
- ③たらこは薄皮を取り除き、マヨネーズと混ぜる
- ④柔らかくなった里芋に③を加え、和える
- ⑤最後にむき枝豆を入れ、混ぜる



●●●●● Memo ●●●●●

- ・里芋の加熱は皮付きのままよく水洗いした後、鍋に水を入れて茹でてOK！熱いうちなら簡単に手で皮をむくことができます
- ・枝豆以外に人参やキュウリ、ハムなどを入れても美味しく出来上がります
- ・マヨネーズの代わりに『大豆マヨネーズ』を使えば、カロリーを控えることができます

鶏肉のはちみつ焼き（４人分）



【材料】

- ・鶏モモ肉（皮なし） 80g 4枚
- ・酒 大さじ4杯
- ・減塩しょうゆ 大さじ1.5杯
- ・はちみつ 大さじ1.5杯



一人分あたり
熱 量：147kcal
食塩相当量：0.7g

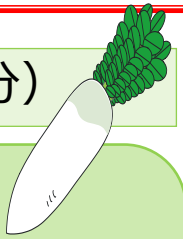
【作り方】

- ①味が染み込みやすくなるように、鶏肉両面にフォークを数か所刺し、かるく穴をあける
- ②鶏肉に酒をかけ、もみこむ（酒洗いで、臭みをとるため）
- ③減塩しょうゆとはちみつをビニール袋に入れて、よく混ぜ合わせる
- ④③に鶏肉を入れて、味が染み込むように揉み、冷蔵庫に入れて半日以上保管する
- ⑤味が染み込んだ鶏肉をオーブンまたはグリルで焼く

●●●●● Memo ●●●●●

- ・鶏肉を豚肉にかえてても美味しく出来上がります
- ・魚を使うときは漬け込みは短時間でタッパーなどを使って漬け込みをしてください
- ・はちみつのはちみつは加減してください。つけだれを多めにするとうれやうに艶がでます

切り干し大根の酢の物（４人分）



【材料】

- ・乾燥 切り干し大根 30g
- ・きゅうり 1/2本
- ・砂糖 少々
- ・クコの実 少々

【合わせ酢】

- ・酢 大さじ2
- ・砂糖 小さじ1
- ・塩 小さじ1/6
- ・しょうゆ 小さじ1/4
- ・だし汁 大さじ1

一人分あたり
熱 量：31kcal
食塩相当量：0.3g



【作り方】

- ①切り干し大根を水で戻し、食べやすい長さに切る
- ②①をさっと茹で、水にさらす
- ③きゅうりは縦半分に切り、やや斜めにスライス、砂糖で水出しをする
- ④クコの実は軽くぬれた布巾で汚れを拭き、やわらかくなるまで水で戻す
- ⑤ボールに合わせ酢を入れ、よく混ぜ合わせる
- ⑥⑤によく絞った切り干し大根、きゅうりを入れ、混ぜ合わせる
- ⑦切り干し大根に味が染み込んだところで水気を切ったクコの実を入れ、混ぜる

●●●●● Memo ●●●●●

- ・切り干し大根の茹で方によって、固さの調整ができます
- ・大根の千切りを使っても作れます
- ・白きくらげや海藻を入れても美味しくできます

生姜ごはん（４人分）

【材料】

- ・米 3合
- ・生姜 1かけ（20g）
- ・塩 少々
- ・醤油 少々
- ・酒 小さじ1
- ・いりごま（白） 少々



一人分あたり
熱 量：349 kcal
食塩相当量：0.3g

【作り方】

- ①生姜は皮をむき、千切りまたは粗みじんに刻む
- ②洗ったコメを炊飯器に入れ、生姜と調味料を入れ、通常の水加減で炊く
- ③炊き上がりにいりごまを加える

冷凍きのこのみそ汁（４人分）



【材料】

- ・しいたけ 4個
- ・えのき 1/2袋
- ・しめじ 1/2パック
- ・油揚げ 1/2枚
- ・青ネギ 少々
- ・だし汁 600cc
- ・味噌 8g

一人分あたり
熱 量：34kcal
食塩相当量：1.0g

きのこは冷凍することでうま味アップ

冷凍することにより細胞が傷つき、細胞の成分が出やすくなります。



【冷凍方法】

石づきを取り、一口大にカットし、冷凍用の保存袋に入れるだけ！

【使用方法】

解凍せずにそのまま使用！

車麩の南蛮黒酢あんかけ（４人分）

【材料】

- ・車麩 2枚
- ・ピーマン 3個
- ・赤ピーマン 1個
- ・玉ねぎ 1個
- ・たけのこ水煮 1個
- ・なす 1個
- ・揚げ油 適量

A

- 水 150cc
- 醤油 大さじ2
- 砂糖 大さじ4
- 酢 大さじ2
- 黒酢 大さじ2
- たかの爪 少々



水溶き片栗粉
※お好みで調整してください



【作り方】

- ①車麩は水で戻し、8等分し、固く絞る
- ②ピーマン、赤ピーマン、たけのこ、なすは乱切り、玉ねぎはくし切りにする
- ③車麩、ピーマン、赤ピーマン、なすは水気をよく切り、素揚げする
- ④玉ねぎとたけのこを炒めAの調味料を入れる
- ⑤玉ねぎ、たけのこに火が通ったら、③の車麩となすを入れ、味をなじませる
- ⑥③のピーマンと赤ピーマンを入れる
- ⑦最後に水溶き片栗粉を入れ、とろみをつける

●●●●● Memo ●●●●●

一人分あたり
熱 量：150kcal
食塩相当量：1.3g

- ・車麩はだし汁で戻すと旨味が増します
- ・車麩を素揚げしないで使うとカロリーダウンになります