



材料(2人分)

鶏むね肉(皮なし)…… 1枚
塩こしょう…… 少々
薄力粉…… 大さじ2
溶き卵…… 1個
ポン酢…… 大さじ1.5
砂糖…… 大さじ1.5
サラダ油…… 大さじ3

★甘辛タルタルソース

ゆで卵… 1個
キムチ… 30g マヨネーズ… 大さじ2

主菜

甘辛チキン南蛮

1人分:エネルギー407kcal たんぱく質 39.2g 塩分 1.7g

ひとこと

簡単料理で、材料も手軽です。

作り方

- ① ボウルにキムチを入れて、ハサミで細かく刻む。ゆで卵を加えて粗く切り混ぜ、マヨネーズを加えて混ぜる。(甘辛タルタルソース)
- ② 鶏肉は食べやすい大きさに切り、塩こしょうをふって軽くもむ。薄力粉をまんべんなくまぶし、溶き卵にくぐらせる。
- ③ フライパンにサラダ油を入れて、中火で②の鶏肉を焼き色がつくまで焼く。裏返し、火が通るまで弱火で2～3分程度揚げ焼きにする。
- ④ 余分な油をキッチンペーパーで拭き取り、砂糖・ポン酢を加えてとろみが出るまで煮絡める。器に盛り、①のソースをかける。



材料(2人分)

イワシ…… 1匹(約80g)
しょうが汁…… 小さじ1
塩こしょう…… 少々
片栗粉…… 適量
いりごま…… 大さじ1
醤油…… 大さじ1/2
砂糖…… 大さじ1
みりん…… 大さじ1
水…… 大さじ1
あげ油…… 適量

A

(つけあわせ)

トマト… 1/4個 キャベツ… 50g パセリ… 適量

主菜

いわしの蒲焼き

1人分:エネルギー239kcal たんぱく質 18.6g 塩分 1.2g

ひとこと

魚をからりと揚げることで子どもや年配の方でも小骨を気にせず安心して食べられます。
またイワシは他の魚(小アジ、さんま、カマス等)に変えてもよいです。

作り方

- ① イワシは、頭と腹を切り開き、塩こしょう、しょうが汁をまぶす。片栗粉をつけて油でからりと揚げる。
- ② Aを鍋に入れて火にかけ温め、たれを作る。②をくぐらせ、ごまを全体に振る。
- ③ 付け合わせに、千切りキャベツとくし切りトマトを添え、彩りにパセリを添える。





材料(2人分)

A	サバ	175g
	塩	ひとつまみ
	おろし大根	150g
	だし	1.5カップ
	しょうゆ	大さじ1と2/3
	塩	小さじ1/2
	砂糖	小さじ1
	酒	大さじ2
	なめこ	100g
	あさつき	少々

主菜

サバのおろし煮

1人分:エネルギー255kcal たんぱく質 19.9g 塩分 2.2g

ひとこと

粉をつけていったん揚げてから煮ると、
粉が油を吸うので、高カロリーになります。
粉をつけずに焼いてから煮れば、より低カロリーになります。

作り方

- ① サバは1人分ずつに切り分け、塩をふりかけてグリルで焼いておく。
- ② 大きめの鍋にAを入れ、水洗いしたなめこを加えて煮立てる。
- ③ ②におろし大根を加え、再び煮立ったら①のサバを入れてさっと煮る。
- ④ 皿に盛り付け、小口切りにしたあさつきを散らす。



材料(2人分)

ひき肉(牛・豚)	150g
サバ缶	1/4個
豆腐	1/4丁
卵	1/2個
玉ねぎ	中1/4個
にんじん	中1本
ピーマン	1個
パン粉	大さじ5(15g)
塩・こしょう	少々
油	大さじ1

(つけあわせ)
季節の野菜など

主菜

サバ缶ハンバーグ

1人分:エネルギー400kcal たんぱく質 24.3g 塩分 1.0g

ひとこと

豆腐ハンバーグにサバ缶がよいと聞き、
自分なりに考えて作ったレシピです。
とてもおいしくできたので、今でも時々使っています。

作り方

- ① 玉ねぎ、にんじん、ピーマンはみじん切りにする。
- ② ボウルにひき肉、サバ缶(汁ごと)、豆腐、卵、パン粉、塩こしょう、①を入れ、ねばりが出るまで混ぜ合わせる。
- ③ ②を2等分し、好みの形に整える。
- ④ フライパンを中火にかけ、油をしき、両面をこんがり焼く。
- ⑤ ④を器に盛り、季節のつけあわせを盛り付ける。



主菜

しいたけの肉詰め煮

1人分:エネルギー281kcal たんぱく質 16.3g 塩分 1.8g

ひとこと

鶏肉は口当たりをよくするためにすり鉢ですっていますが、そのままでもよいです。

干しいたけを使いたい場合は、長く油で焼かず、煮付けて味を含ませてください。

材料(2人分)

A	生しいたけ…小6枚	C	だし汁… 80ml
	鶏ひき肉… 150g		砂糖… 大さじ1
B	しょうゆ… 少々	D	みりん… 大さじ1
	みりん… 少々		しょうゆ… 大さじ1と1/2
	卵… 1/2個		片栗粉… 適量
	しょうがの		油… 大さじ1
	みじんぎり… 1/2欠片		
	片栗粉… 小さじ1		

作り方

- ① 鶏ひき肉の半量にAを入れ、鍋で炒める。火が通ったら、すり鉢でつぶして冷ましておく。冷めたら残りの鶏ひき肉とBを加えて混ぜる。
- ② 生しいたけは軸をとり、裏のひだの部分に片栗粉をつけて①を詰める。
- ③ 油をフライパンに入れて熱し、肉を詰めたほうから②をこんがりと焼く。
- ④ 油をふき取り、Cを合わせて煮たて、Dを入れて時々返しながらかき混ぜる。



主菜

白身魚とナスの煮びたし

1人分:エネルギー206kcal たんぱく質 20.6g 塩分 1.5g

ひとこと

あかうお 赤魚以外の白身魚、もしくはフィーレ(骨のない3枚おろし)以外でも、丸物や骨のある切り身でもよいです。その場合は調味料を多めに用意します。ナスの代わりにオクラでもおいしいです。写真では、ナスとオクラの両方使っています。

材料(2人分)

A	あかうお 赤魚のフィーレ… 2枚(200g)
	ナス… 2本
B	しょうが… 1欠片
	酒… 1カップ
C	砂糖… 大さじ2
	しょうゆ… 大さじ2

作り方

- ① ナスは縦半分に切り、2等分にして薄く切れ目を入れる。しょうがは千切りにする。
- ② Aを合わせて鍋に入れ、煮立ったら赤魚とナスを入れる。アルミホイル等で落し蓋をして15~20分ほど中火で煮る。
- ③ ナスがやわらかくなったらしょうがを入れ、火を止めて煮ふくめる。
- ④ 味がしみこんだら、魚とナスを器に盛る。その上にしょうがを乗せて、煮汁をかける。



主菜

鶏肉とカボス醤油蒸し

1人分:エネルギー293kcal たんぱく質 5.2g 塩分 1.1g

ひとこと

蒸すときは、1人分ごとに皿に分けても、人数分を一気に蒸して、後で分けてもよいです。

油を使わず、鶏肉以外は野菜やきのこなのでヘルシーです。

豚ロースにかえたり、エリンギやしめじでもおいしいです。

材料(2人分)

鶏もも肉…………… 100g
にんじん…………… 80g
えのきたけ…………… 40g
生しいたけ…………… 40g
カボス…………… 1~2個
薄口しょうゆ…………… 小さじ2
みりん…………… 小さじ1
(カボス果汁…………… 約25ml)

A
かぼす醤油

作り方

- ① 鶏もも肉は一口大のそぎ切りにする。
- ② にんじんは短冊切り、えのきは長さを半分に切ってほぐす。生しいたけはそぎ切りにする。
- ③ カボスは薄い輪切りを2枚飾り用に取り、残ったカボスを絞る(目安25ml)、Aと合わせてかぼす醤油を作る。
- ④ 耐熱皿に①を入れ、③と混ぜ合わせる。
- ⑤ ②の野菜を周りに並べ、食材に火が通るまで15分程蒸す。
- ⑥ 蒸しあがったら、飾りのカボスを盛り付ける。



主菜

長芋のステーキ

1人分:エネルギー150kcal たんぱく質 4.0g 塩分 1.2g

ひとこと

皮をおかずに、大きな乱切りにして焼いてもよいです。

(ヒゲはガス火で焼きとることができます)

塩コショウでも美味しいですが、バター醤油もおいしいです。

バターはサラダ油で代用してもよいです。

材料(2人分)

長芋…………… 250~300g
塩コショウ…………… 少々
にんにく…………… 10g
しょうゆ…………… 小さじ2
酒…………… 大さじ1
バター…………… 10g
小ねぎ…………… 2~3本
のり…………… 少々

作り方

- ① 長芋は皮をおき、1~2cm幅の輪切りにして、塩コショウをする。
- ② にんにくはみじんぎり、小ねぎは小口切り、のりははさみで細切りにしておく。
- ③ フライパンを中火にかけ、バターをとかし、②のにんにくを入れて炒める。香りがたったら、長芋を並べ入れる。両面に焼き色がついたら、しょうゆを回し入れる。
- ④ 器に盛り付け、小ねぎとのりをかける。





主菜

ローストビーフ

1人分:エネルギー276kcal たんぱく質 22.6g 塩分 2.4g

材料(作りやすい分量/約4人分)

A	【メイン】		B	【ソース】
	牛もも肉塊……………	400g		玉ねぎ……………中1/2個
	塩……………	4g		しょうゆ……………大さじ2
	(塩は、肉100gに対し、1gが目安)			みりん……………大さじ2
	粗びき黒コショウ…	適量		砂糖……………大さじ1/2
	にんにくすりおろし…	1片分		赤ワイン……………大さじ2
	オリーブ……………	大さじ1		(お好みで)
	【つけあわせ】季節の野菜など			にんにくすりおろし…小さじ1/2

作り方

【メイン】

- ① 牛もも肉塊は調理の1時間前に冷蔵庫から取り出し、常温に戻す。
- ② ①の全体にAをすりこみ、5分ほど置いておく。
- ③ フライパンにオリーブ油と牛肉を入れ、弱めの中火にかける。

焼き方

- 表面・裏面……肉厚さ1cmにつき1分(例4cmなら4分ほど)
- その他の面……約1分ずつ
- ※全面に焼き色がつき、赤い肉汁がにじまなければよい。

- ④ 牛もも肉を取り出し、アルミホイルで二重に包む。さらにその上から布巾で包んで、約1時間置く。
- ⑤ 冷蔵庫で保存し、食べる前に薄切りにして、季節の野菜と一緒に器に盛る。好みて粒マスタードやゆずごしょうを添えてもよい。

【ソース】

- ⑥ 玉ねぎをすりおろしておく。
(または細かなみじん切り)
- ⑦ 肉を焼いたフライパンに⑥とBを入れ、中火にかける。混ぜながら全体量が2/3になるまで煮詰める。
(玉ねぎがみじん切りの場合は、先に玉ねぎだけを炒め、火が通ったらBを入れて同様に煮詰める)



主菜

牛肉のオイスターソース

1人分:エネルギー373kcal たんぱく質 10.0g 塩分 2.1g

ひとこと

すぐに食べても良いですが、
完全に冷め切った方が、味がなじんでおいしいです。

材料(2人分)

牛肉……………	120g	A	醤油……………	大さじ1
玉ねぎ……………	50g		酢……………	大さじ1
人参……………	25g		オイスターソース…	大さじ1/2
セロリ……………	25g		砂糖……………	小さじ1
パセリ……………	大さじ1		こしょう……………	少々
唐辛子……………	1本		水……………	大さじ1と
ごま油……………	大さじ1		酒……………	1/2
		B	こしょう……………	小さじ1/2
			醤油……………	少々
			ごま油……………	小さじ1/2
				大さじ1/2

作り方

- ① 牛肉は1口大きさに切る。玉ねぎは半分に割って薄いくし形に切る(辛みの強い玉ねぎは水にさらす)。人参とセロリは薄く短冊に切る。パセリはみじん切りにする。唐辛子は、縦に切り割って開き、種を取り除き、3mm幅の輪切りにする。
- ② ボウルに玉ねぎ、人参、セロリを入れ混ぜておく。小鍋にAの調味料を合わせてひと煮立ちさせる。
- ③ 牛肉にBの調味料を順に入れて混ぜ合わせ、下味をつける。中華鍋をよく熱してからごま油を入れ、すぐに牛肉を入れて手早くほぐしながら炒め、色が変わったら野菜の上に取り出す。
- ④ Aの調味料をもう一度煮立て、熱々を牛肉の上に回しかけ、手早く野菜と混ぜあえる。少し冷めてから、パセリと唐辛子を散らして混ぜ合わせる。



主菜

鶏唐揚げのあんかけ

1人分:エネルギー213kcal たんぱく質 16.9g 塩分 1.8g

ひとこと

野菜がいっぱい食べられる料理です。
レタスを盛り付けても良いですし、
こねぎはカイワレ大根にかえてもおいしいです。

材料(2人分)

	鶏もも肉……………	160g
	玉ねぎ中……………	1/2個(100g)
	こねぎ……………	1本
	ミニトマト……………	2個
A	にんにく……………	1/2欠片
	塩こしょう……………	少々
	片栗粉(衣)……………	大さじ1.5~2
B	醤油、酢、砂糖、水……………	各大さじ1
	片栗粉……………	大さじ1/4
	水……………	大さじ1/2~1

作り方

- ① 玉ねぎは薄切りにして水にさらし、ザルにあげておく。ミニトマトは半分に切り、こねぎは輪切りにする。にんにくはすりおろしておく。
- ② 鶏もも肉にAで下味をつける。片栗粉を全体にまぶし、油でからりと揚げをする。
- ③ Bを鍋に入れ、沸騰させた後火を止めて水溶き片栗粉を加え、とろみをつける。
- ④ お皿に唐揚げ、玉ねぎのスライスの順にのせ、上から③をかける。最後にこねぎとミニトマトを飾る。



副菜

いかの酢油づけ

1人分:エネルギー129kcal たんぱく質 8.1g 塩分 1.1g

ひとこと

減塩料理です。酒の肴にもなります。
ほうれん草の代わりに小松菜、
きゅうり等使っても良いです。

材料(2人分)

	イカ……………	100g
	紫玉ねぎ……………	50g
	ほうれん草……………	40g
A	酢……………	小さじ4
	サラダ油……………	小さじ4
	塩……………	小さじ1/4

作り方

- ① ほうれん草はさっとゆで、水気を絞り、3cm幅に切る。玉ねぎはくし形にスライスしておく(辛みの強い玉ねぎは水にさらす)。
- ② イカは足を抜いて開き、皮をおき縦二つに切り分けて胴の裏側に斜めに切れ目を入れ、1cm幅に切る。
- ③ 足はたたいて柔らかくしてから3cmの長さに切る。これを熱湯にくぐらせてから冷ましておく。
- ④ ボウルにAを入れてよく混ぜる。
- ⑤ 鉢にイカ、玉ねぎ、ほうれん草を入れ④をかけて混ぜる。



副菜

しいたけ南蛮

1人分:エネルギー119kcal たんぱく質 1.1g 塩分 1.2g

ひとこと

郷土のしいたけを使い、
ご飯のおかずやお酒のお供にも、
身体にやさしくうれしい一品です。

材料(2人分)

干しいたけ… 小10枚	砂糖…………… 大さじ2
にんじん… 小1/2本	酢…………… 大さじ2.5
きゅうり… 小1/2本	しょうゆ… 大さじ2
ゆでたけのこ 40g	みりん…………… 大さじ0.5
玉ねぎ… 小1/4個	酒…………… 大さじ0.5
小ねぎ… 5本	塩…………… 少々
ピーマン… 1/2個	赤唐辛子… 小1本
	ローリエ… 1枚
	片栗粉…………… しいたけにまぶすだけ
	揚げ油…………… 適量

作り方

- ① しいたけは水でもどし、水分をよくきって乾いた布ふきんでふく。
- ② にんじんは薄いいちょう切り、きゅうりは薄い輪切り、ゆでたけのこは縦薄切り、玉ねぎは薄いくし切り、ピーマンは薄い輪切り、小ねぎは小口切りにする。
- ③ Aを混ぜ合わせ、赤唐辛子は小さく刻み入れる。ローリエは折り目を付けて入れ、②を全て調味料の中に入れる。
- ④ しいたけに片栗粉をまぶし、180℃の油で揚げ、からっとになったら取り出し、③に入れて味がなじんだら、器に盛りつける。



副菜

ナスときゅうりのやたら漬け

1人分:エネルギー32kcal たんぱく質 1.3g 塩分 2.2g

ひとこと

しょうがは細く千切りにして和えてもよいです。
青味が欲しいときは、しその葉を千切りにして
あえてもおいしいです。

材料(2人分)

ナス…………… 中1/2本	
きゅうり…………… 中1本	
塩…………… 小さじ1/2	
しょうゆ…………… 小さじ2弱	
砂糖…………… 大さじ1/2	
しょうが汁…………… 1かけ分	
かぼす汁…………… 小1個分	

作り方

- ① ナスはへたと先端を切り落とし、縦半分に分けてから斜め薄切りにする。水にさらし、きる。
- ② きゅうりは薄い小口切りにし、分量の2/3の塩をふって、しばらくおく。しんなりしたら軽くもんで、水気をしぼる。
- ③ ①②をボウルに入れ、分量の残りの塩とAを混ぜ合わせ、味がなじむまでしばらく置いてから食べる。





材料(2人分)

	ナス	1本
	ピーマン	1個
	豚ミンチ	80g
	油	大さじ1/2
A	味噌	大さじ1
	砂糖	小さじ2
	酒	大さじ1
	蒸し水	50cc
水溶き片栗粉	片栗粉	小さじ2
	水	小さじ2

副菜

ナスとピーマンの味噌炒め

1人分:エネルギー186kcal たんぱく質 9.0g 塩分 0.8g

ひとこと

野菜は、にんじん、たまねぎ、白菜…などなど、他の野菜でもおいしく作れます。

作り方

- ① ナスは所々皮をむき、乱切りにし、洗ってザルにあげる。
- ② ピーマンはわたをとって乱切りにする。
- ③ 豚ミンチを油で炒め、肉の色が変わったらナスとピーマンを入れて混ぜ、蒸し水を入れて蒸し焼きにする。
- ④ 野菜がしんなりしたら、Aを合わせておいたものを混ぜ、味をつける。
- ⑤ 水溶き片栗粉を加え、とろみをつける。



材料(2人分)

	ナス	100g
	にがうり	50g
	玉ねぎ	90g
	かぼちゃ	140g
	油	適量
	いりごだし汁	125ml
	しょうゆ	25ml弱
A	片栗粉	2.5g
	小麦粉	7.5g



副菜

ナスのこねり

1人分:エネルギー145kcal たんぱく質 4.1g 塩分 2.2g

ひとこと

簡単にできます。
みそ味でもおいしいです。

作り方

- ① ナスは縦半分に切り、1cm幅に斜めに切る。にがうりも同様して、5mm幅に切る。かぼちゃは厚さ5mm幅の2cm角、玉ねぎはかぼちゃと同じくらいの大きさに切る。
- ② 鍋にサラダ油をいれて、ナスとかぼちゃをいため、少し火が通ったら、玉ねぎ・にがうりを入れる。
- ③ だし汁を入れて炊き煮えたら、しょうゆを入れて、Aを水で溶き入れたら出来上がり。



副菜

ひじきとれんこんの和風サラダ

1人分:エネルギー175kcal たんぱく質 7.6g 塩分 1.0g

ひとこと

れんこんは水煮を使ってもよいです。
ヘルシーかつ味つけも風変わりです。とてもおいしいです。
色合いがとても良く、見た目がきれいです。

材料(2人分)

乾燥ひじき…………… 8g
れんこん…………… 80g
にんじん…………… 1/3本
ツナ缶…………… 1/2缶
枝豆(さやつき冷凍)… 30g
A マヨネーズ…………… 大さじ1と1/3
塩…………… 少々
しょうゆ…………… 小さじ1/2
酢…………… 小さじ1
すりごま(白)…………… 小さじ2

作り方

- ① ひじきはたっぷりの水でもどしておく。
- ② にんじんは千切りに、れんこんは薄切りの食べやすい大きさに切っておく。
- ③ 沸騰したお湯に、②を入れてさっとゆでる。冷水にさらして水気を切り、続いて①もさっとゆでる。
- ④ 枝豆は解凍してさやからだしておく。
- ⑤ ボウルにAを混ぜ合わせ、③④とツナ缶を入れて混ぜ合わせる。



副菜

もやしのナムル

1人分:エネルギー94kcal たんぱく質 2.2g 塩分 1.2g

ひとこと

もやしはシャキシャキ感が残るくらいがよいです。
茹ですぎ注意!
ピリッとした辛さが好きな方は、唐辛子を多めに。

材料(2人分)

もやし…………… 1/2袋(100g)
ニラ…………… 1~2本
にんじん…………… 10g
A いりごま…………… 大さじ1
しょうゆ…………… 小さじ2
ごま油…………… 大さじ1
おろしにんにく…………… 1/2片分
豆板醤…………… 小さじ1/4
一味唐辛子…………… お好みで

作り方

- ① にんじんは輪切りにした後、千切りにする。ニラは5cm位に切る。
- ② にんじん、ニラ、もやしをお湯でざっとゆで、お湯を切る。
- ③ ボウルにAを混ぜ合わせ、②が熱いうちに和える。





材料(2人分)

かつおだし…………… 500ml
 丸もち…………… 小4個(140g)
 地鶏…………… 50g
 水菜…………… 50g
 赤かまぼこ…………… 4切れ
 (少し斜めの2mm幅、又は、飾り切り)
 花形にんじん…………… 2切れ
 (2mmの厚さに切り、花形にくりぬきやわらかくゆでておく)
 薄口しょうゆ…………… 小さじ4

副菜
(汁物)

そうに
雑煮

1人分:エネルギー119kcal たんぱく質 5.4g 塩分 1.2g

ひとこと

先人が食をいかに大切にしていたかを教えてくれる一品です。
 主食(おもち)、主菜(地鶏、かまぼこ)、副菜(にんじん、水菜)、汁を
 さりげなく1つの器に収めています。
 昔昔、お正月に漆塗りの器を使っていました。お椀の底に水菜を置く
 のは、お餅がくっついてお椀の底を傷めないための工夫でした。

作り方

- ① 水菜は洗ってさっとゆで、3cm幅に切っておく。地鶏は1口大に切り、さっとゆでておく。
- ② 鍋にだし汁を入れ、沸騰したら薄口しょうゆで味を整える。地鶏、丸もちを加えて、餅がやわらかくなるまで火にかける。
- ③ お椀の底に少し水菜を置き、その上に丸もち、地鶏、かまぼこ、花形にんじん、水菜を飾りつけ、汁を注ぐ。



材料(2人分)

鶏のささみ…………… 75g
 酒…………… 大さじ1/2
 塩…………… 小さじ1/8
 大和芋…………… 75g
 酢…………… 少々
 かいわれ菜…………… 1/2パック
 梅干し…………… 大1~2個
 酒…………… 小さじ1
 みりん…………… 小さじ1/2
 薄口しょうゆ…………… 小さじ1/4

A

副菜

鶏ささみと大和芋の梅肉和え

1人分:エネルギー180kcal たんぱく質 20.1g 塩分 1.7g

ひとこと

大和芋を長芋に変えても良いです。
 梅干しが食欲を誘います。

作り方

- ① ささみは筋をとり、耐熱皿に並べて、酒と塩をふる。ラップをかけて、電子レンジ(500W)で2分半~3分ほど熱する。冷めたら、手で細かく裂く。
- ② やまいもは皮をむき、薄い酢水に5~6分つけて、水気をふく。長さ3cmの拍子切りにする。かいわれ菜は根を落とし、1/3等分に切る。
- ③ 梅干しは種を取り、包丁でたたき、Aでのばしてゆるめる。
- ④ ①②を③であえる。



材料(2人分)

鶏肉…………… 60g	塩…………… 少々
豆腐…………… 120g	みりん…………… 小さじ1
しいたけ……… 小2個	しょうゆ…………… 大さじ1強
大根…………… 200g	砂糖…………… 小さじ1
にんじん……… 80g	
ごぼう…………… 40g	
こんにゃく… 100g	
さといも……… 120g	
油…………… 大さじ1	

副菜

けんちん汁

1人分:エネルギー262kcal たんぱく質 12.4g 塩分 1.6g

ひとこと

“けんちん汁”といえば、汁物という印象があるかと思いますが、このレシピは、野菜そのものの水分でうま味をだしてつくる一品です。火が通りやすいように食材を薄く細く切っています。

作り方

- ① 材料はごぼう以外を短冊切り、ごぼうはさがきにする。
- ② 鍋に油を入れて、あたたまったら水気を切った豆腐を入れ、つぶしながら炒める。
大豆粒くらいになったら、塩と分量の半量の砂糖を加えて、20分程度で火を止める。
- ③ 別の鍋に①の材料を入れ、みりんを入れる。
野菜がやわらかくなったら、しょうゆ、残った砂糖を入れ、味を調える。
- ④ ③に豆腐を入れ、2～3分したら火をとめる。



材料(2人分)

鶏もも肉…………… 50g
ごぼう…………… 25g
こんにゃく…………… 25g
こねぎ…………… 1.5本
水…………… 300cc
酒…………… 少々
薄口しょうゆ…………… 小さじ2

副菜 (汁物)

とりとごぼうの汁

1人分:エネルギー67kcal たんぱく質 4.8g 塩分 1.0g

ひとこと

昔から大分の方で良く作られている一品です。いつまでも伝えたい料理です。

作り方

- ① 鶏肉は小さく切り、ごぼうは小さなさがきにする。こんにゃくはスプーンで小さく切る。
- ② ①を鍋で炒め、お酒を少々入れる。
- ③ 鍋に水を入れ、煮立ったらあくをとる。
- ④ 具が煮えたら薄口醤油で味を調え、最後にこねぎを入れる。





材料(2人分)

じゃがいも…………… 中1/2個
 にんじん…………… 1/2本
 玉ねぎ…………… 50g
 セロリ…………… 1/4本
 しめじ…………… 25g
 刻みにんにく…………… 大さじ1/2
 固形コンソメ…………… 1/2個
 ホールトマト缶…………… 100g
 水…………… 2カップ
 オリーブオイル…………… 大さじ1と1/2
 パセリ…………… 少々
 塩こしょう…………… 少々

副菜
(汁物)

ミネストローネ

1人分:エネルギー150kcal たんぱく質2.5g 塩分0.8g

ひとこと

野菜がたくさんとれます。季節の野菜を使うとよいです。
 夏はズッキーニやトマトなど。
 ホールトマトがない場合は、食塩無添加のトマト
 ジュースを使うとよいです。

作り方

- ① 野菜は全部1~2cm角に切る。しめじは、石づきを取り、小房にわけておく。
- ② 鍋に刻みにんにく、セロリを入れ、オリーブオイルと熱し、香りがたったら残りの①を入れる。
- ③ 野菜がしんなりしたら、ホールトマトを手で崩しながら入れ、煮立てる。
- ④ 中火で約10分間煮て、塩コショウで味を整え、器に盛り、パセリを散らす。



材料(2人分)

豆腐…………… 1/2丁
 ほうれん草…………… 20g
 干しいたけ…………… 小1枚
 水…………… 2カップ
 鶏ガラスープの素…………… 大さじ1
 干しいたけの戻し汁…………… 大さじ3
 こしょう…………… 少々
 桜えび…………… 10g
 片栗粉…………… 大さじ1
 水…………… 大さじ1

水溶き
片栗粉

副菜
(汁物)

豆腐とほうれん草のくずあんスープ

1人分:エネルギー108kcal たんぱく質11.8g 塩分1.5g

ひとこと

ほうれん草に少量の三つ葉を加えると香り良く、
 寒い夜にはとっても良いです。
 市販の鶏ガラスープの素を使わず、本物の鶏ガラからだしを
 取る場合は、2カップに対し、塩小さじ1/2を加えてください。

作り方

- ① 豆腐は1cm角に切り、ほうれん草は粗みじん切りにする。干しいたけは戻し、千切りにする。
- ② 鍋に水と鶏ガラスープの素、干しいたけの戻し汁を加え、①を入れてこしょうで味を調える。
- ③ 最後に桜えびを加え、水溶き片栗粉でとろみをつける。

