主食

炭水化物などの供給源であるごはん、パン、麺、パスタなどを主材料とする料理が含まれます。体を動かすエネルギーのもとになります。

大根ご飯

エネルギー…313kcal、たんぱく質…6.5g、脂質…2.4g、カルシウム…32mg、鉄…1.1mg、塩分…1g

【材料】(4人分)
米320g(2カップ)、大根170g、薄揚げ1枚、しょう油大1・2/3

【作り方】
❶大根は皮をむき、3～4cmながさの細長切り、薄揚げは、油抜きし、縦半分に切り、細切りにする。
❷お米は洗って、同量より少なめに水加減をし、①としょう油を加えて炊く。

茶がゆ

エネルギー…142kcal、たんぱく質…2.4g、脂質…0.4g、カルシウム…4mg、鉄…0.3mg、塩分…0g

【材料】(4人分)
米160g(1カップ)、水22(米の約10倍)、ほうじ茶10g

【作り方】
❶ほうじ茶を木綿の袋に入れる。
❷鍋に分量の水を入れ①の茶袋とともに沸騰させる。
❸茶袋を取りだし洗った米を入れ、時々底を混ぜながら強火で炊く。

つつ餅(生姜もち)

エネルギー…573kcal、たんぱく質…9g、脂質…12g、カルシウム…59mg、鉄…2.2mg、塩分…0g

【材料】(8人分)
もち米6合、土生姜150g、黒砂糖250g、うるち米6合

【作り方】
❶もち米・うるち米は、2時水に浸けておく。
❷黒砂糖は粉状に砕き、土生姜は皮付きのまますりおろす。
❸①を蒸し、つく。混ぜづらくなる時は少し混ぜてから、砂糖が出てきたら②を加える。
❹丸げ散らないように静かにつく。
❺8本分に分け、テマコ形にし、型くずれない内に、1センチ厚さに切り保存する。

お好み焼き

エネルギー…559kcal、たんぱく質…18.9g、脂質…26.5g、カルシウム…87mg、鉄…2.4mg、塩分…0g

【材料】(4人分)
小麦粉200g、スキムミルク10g、だしけずりかつお…1/4、卵2個、水適量、塩小1/4、小麦粉100g、豚バラ肉120g、キャベツ300g、青のり10g、紅しょうが10g、天かす80g、あのりかつお、かつお節少々、サラダ油適量、濃厚ソース適量、マヨネーズ適量

【作り方】
❶ボールに小麦を割り入れ、だしけずりかつお、卵、水を加えてよく混ぜる。
❷小麦粉に塩、スキムミルクを入れてよく混ぜる。
❸①の中に適当な量の生地を流し、キャベツ、天かす、紅しょうがのいろいろな具を混ぜる。
❹生地を4等分にして鉄に入れ、キャベツ、天かす、紅しょうがのいろいろな具を混ぜる。
❺鉄板に薄く油をひき豚肉の1/4を並べ生地を丸く流し、キャベツ(千切り)、ひっくりかえして焼く。
❻焼き上がったら、ソース、マヨネーズをぬり、青のり、かつお節をふって仕上げる。

たこ焼き

エネルギー…491kcal、たんぱく質…19.5g、脂質…10g、カルシウム…200mg、鉄…1.3mg、塩分…1.5g

【材料】(1人分)
たこ焼き粉(市販品)40g、水100mℓ、卵1/2個分、やわらか20g、とけ残チーズ30g、天かす25g、葉ねぎ5g、濃厚ソース10g、青のり適量、花かつお3g、ラード(焼き型に塗る)適量

【作り方】
❶たこは1/3個に切る。
❷葉ねぎは小口切り。
❸卵をとき、水を加えてよく混ぜる。そこに粉を入れて、なめらかにしておく。
❹たこ焼きの型を熱し、ラードをぬっておく。
❺たこ焼きの型に液の生地を八分目ほど流し、たこを1切れずつ入れ、次に天かす、ねぎ、チーズを均等に入れる。
❻焼色が付いてきたら、型のあふれた生地を入れ込みながら丸形を整え、おいしそうな焼き色に焼き上げる。
❼器に取り出し、濃厚ソースを容器で好みの量ぬって、上に青のり粉と花かつお粉をふりかける。

きつねうどん

エネルギー…349kcal、たんぱく質…9.4g、脂質…5.8g、カルシウム…67mg、鉄…1.4mg、塩分…4.1g

【材料】(4人分)
うどん4玉(ゆでうどん1玉200g)、花かつお25g、とき粉25g、だし昆布10cm(10g)
A(しょう油(うすくち)大4、みりん大2、砂糖大1、酒大1・1/3)
うす揚げ枚(油揚げ1枚30g)、花かつお20g、だし昆布5cm(5g)
B(砂糖大2、しょう油(こいくち)大1、みりん大1/2、酒小1・1/2)
水1700mℓ、あさつき適量

【作り方】
❶昆布は汚れを、布巾でふいておく。水を1500mℓと200mℓに分け、1500mℓにうどん用だし昆布、200mℓにうす揚げ用だし昆布をつけておく。
❷うどん用、うす揚げ用共に中にかつおを入れて煮だし、布でこす。
❸うどん用にAの調味料を入れて煮る。
❹うす揚げを降りて油抜きをしておく。❸のうす揚げ用に煮の調味料を入れ、煮たったらうす揚げを入れて火をゆるめ、ゆっくりと煮含める。
❺うどんをゆがいておく。
❻器に入れ、温めのつゆでけを注ぎ、小口切りにしたあさつきを散らす。好みでとき粉薬味を少々。

ばらずし

エネルギー…559kcal、たんぱく質…15.4g、脂質…5.8g、カルシウム…102mg、鉄…1.9mg、塩分…5g

【材料】(4人分)
米カップ3、水カップ3、だし昆布10cm角、酢大4、砂糖大3、塩大1/2、ちりめんじゃこ30g、れんこん100g、にんじん70g、高野豆腐1・1/2、干しいたけ3枚、ごぼう90g、
A(だしけずりカップ3、砂糖大4、しょう油(うすくち)大1・1/2、塩小1、みりん大1/2、酒大1/2、
絹さやえんどう10g、紅生姜、錦糸卵少々、酢漬けしょうが30g

【作り方】
❶米は30分から1時間前に洗いざるにあげておく。分量のかんだし昆布を入れておく。
❷ちりめんじゃこに熱湯をかけて塩をきったらちりめんじゃこを加え、酢漬けがったこ酢にみれてすし飯を作る。
❸れんこんは皮をむき、小さくうす切りにしてまたぎます。にんじんは2cmの千切りにする。高野豆腐は戻して細く短冊切りにする。干しいたけは水で戻して千切りにする。ごぼうは細めのささがきにして水にさらす。
❹れんこん、にんじん、高野豆腐をAで煮て、そのまま上げる。後の煮汁で干しいたけ、ごぼうを煮含める。
❺絹さやえんどうはゆでて、斜め千切りにする。錦糸卵を細にする。
❻ねぎすし飯に酢だれをかける。飾に錦糸卵、紅生姜、酢漬けしょうがを飾りす。

若ごぼうの炊き込みご飯

エネルギー…307kcal、たんぱく質…6.1g、脂質…3.2g、カルシウム…47mg、鉄…1.1mg、塩分…1.1g

【材料】(4人分)
若ごぼう1・1/2、薄揚げ1/2枚、生しいたけ1枚、にんじん1/4本
A(米2カップ、だし昆布5cm、しょう油(うすくち)20g、酒5g、だしの素1/4袋)

【作り方】
❶若ごぼうは根の部分をささがきにし、茎は細かく切ります。
❷うすあげは小さく短冊に切る。
❸生しいたけは小口に切ります。
❹にんじんは小さくたんざくにきる。
❺Aに水2.5カップ(500cc)と①②③④を加えて炊く。

副菜

ビタミン、ミネラル、食物繊維などの供給源である野菜、いも、豆類(大豆を除き)、きのこ、海藻などを主材料とする料理が含まれます。体の調子を整えてくれます。

紅ずいきのごま酢和え

エネルギー…167kcal、たんぱく質…2.3g、脂質…10.8g、カルシウム…161mg、鉄…2.1mg、塩分…1g

【材料】(4人分)
紅ずいき300g、白ごま80g、
A(砂糖大3、しょう油(うすくち)大1、酢大4)

【作り方】
❶ずいきは皮をむき、5cmの長さに切り酢水で炊ける。柔らかくなったら流水で10～15分さらし、ざるに上げて絞る。
❷白ごまをかってすり鉢でよくすり、Aを入れドロドロになるまでさらにする。
❸②に①を入れて和える。

みそなます

エネルギー…128kcal、たんぱく質…7.3g、脂質…4g、カルシウム…102mg、鉄…1.3mg、塩分…0.9g

【材料】(4人分)
大根240g、人参40g、いか甲100g
A(白ごま大3、白味噌大3、砂糖大2、酢大2、しょうが汁小1/2)

【作り方】
❶大根と人参は4cm長さの細切りにする。塩少々を振りんばらく置き、水分を絞る。
❷いかは4cm長さの大根より少し太目の細切りにする。鍋に入れ、酒大さじ1塩少々でさっと湯がりする。
(表面に火が入る程度1～2分)
❸白ごまを炒り、熱いうちにすり鉢でよくする。Aの残りの調味料を加えよくすり混ぜる。
❹①と②をあえ衣で和え、器に盛り真割れ菜など季節のものをトッピングする。

もろみ大根

エネルギー…118kcal、たんぱく質…3.6g、脂質…3.3g、カルシウム…60mg、鉄…1.4mg、塩分…1.3g

【材料】(4人分)
大根(中1/2本)400g、炒りごま大1.5、もろみ140g

【作り方】
❶すり鉢でゴマをすり、もろみを加えてすります。
❷大根は拍子木に切り、4～5時間日光にあてる。
❸大根と①のもろみを入れる。3日程度でおいしく食べる事が出来ます。
❹途中で、まぜると良い。

れんこんのあったかスープ

エネルギー…77kcal、たんぱく質…2.6g、脂質…0g、カルシウム…18mg、鉄…0.5mg、塩分…1g

【材料】(4人分)
れんこん300g、ベーコン2枚(30g)、土生姜適量、ニンニク2片、万能ねぎ2本、ごま油小1、塩・こしょう少々
A(水500cc、酒大2、鶏ガラスープの素小2、塩・こしょう少々)

【作り方】
❶れんこんは皮をむき、半分はすりおろす。
❷残りは銀杏で適当に砕く。
❸鍋にごま油を入れ、みじん切りにしたニンニクを入れ火にかけ、香りがたったら、1cmに切った、ベーコン炒いたれんこんを入れ弱火でかめる。
❹スープAとすりおろしたれんこんを加え中火で5分ほど煮る。
❺塩・こしょうで味を調え器に入れ、おろし生姜・小口きりにした万能ねぎをちらします。

はちくとえんどう豆の煮物

エネルギー…71kcal、たんぱく質…4.6g、脂質…0.3g、カルシウム…18mg、鉄…0.8mg、塩分…1.4g

【材料】(4人分)
はちく280g、えんどう豆80g、だし汁300mℓ、しょう油(こいくち・うすくち)各大1、砂糖大1・1/2、酒大1・1/2

【作り方】
❶はちくは、食べやすい大きさに切る。
❷えんどう豆は、さやからはずして洗っておく。
❸鍋にだし汁と調味、はちくを入れ、火にかける。煮立ってきた少中火にし、えんどう豆、砂糖を入れ、沸騰したら酒を加え、弱火にして煮含める。

切干大根と金時豆の煮物

エネルギー…133kcal、たんぱく質…3.5g、脂質…4g、カルシウム…43mg、鉄…1.5mg、塩分…1.6g

【材料】(4人分)
切干大根28g、薄揚げ1枚、にんじん60g、金時豆80g、油小2、だし汁カップ2、砂糖大1、しょう油大2・1/2/3、みりん大1

【作り方】
❶金時豆は、約4倍の水にいれて火にかけ、沸騰したところで火を弱め、柔らかくなるまでゆでる。
❷切干大根は水で戻し、少し絞って、食べやすく切る。
❸なべを熱し、油を入れ千切り大根とにんじんを、いためだしけとうす揚げを加え、煮立ったら、調味料と金時豆を入れ、弱火で煮含める。

なすとえびじゃこの煮物

エネルギー…83kcal、たんぱく質…5.3g、脂質…0.4g、カルシウム…77mg、鉄…0.9mg、塩分…1.5g

【材料】(4人分)
なす4本、えびじゃこ60g、そうめん(乾)60g、だし汁240mℓ、砂糖小4、しょう油(こいくち)小4、酒小4

【作り方】
❶なすは乱切りにし、水に放しアクを抜く。
❷えびじゃこは頭を取り、さっと洗う。
❸そうめんは半分に折り、かためにゆがいておく。
❹鍋にだし汁と調味料を入れ、煮立ったらえびじゃことなすを加える。
❺なすに火が通ったら③のそうめんをいれ、さっと煮たら火を止める。

えび芋のごま味噌かけ

エネルギー…128kcal、たんぱく質…3.3g、脂質…3.1g、カルシウム…78mg、鉄…1mg、塩分…1g

【材料】(4人分)
えび芋250g、こんにゃく50g、にんじん50g、絹さや30g
A(だし汁1カップ、砂糖小1、みりん小1、しょう油(うすくち)小1)
B(味噌大3、砂糖大2、すりごま大2、みりん大1、だし汁大1・1/2)

【作り方】
❶えび芋200gは、皮をむいて2cm幅で輪切りにしてAの調味料で煮る。
❷にんじん、こんにゃくは2cmの長さで薄く切り、ゆがいておく。
❸絹さやは、さっとゆがいて千切りにしておく。
❹えび芋50gは皮をむいて柔らかくなるまでゆがき、良くすりつぶす。
❺Bの調味料と湯をよく混ぜ合わせておく。
❻器に①②をならべ③をかけ、絹さやを散らす。

春菊のごま和え

エネルギー…75kcal、たんぱく質…3.9g、脂質…4.3g、カルシウム…102mg、鉄…2.3mg、塩分…1.1g

【材料】(4人分)
春菊300g、いりごま30g、砂糖大1、しょう油大1・2/3

【作り方】
❶春菊は、たっぷりのお湯に塩少々を入れゆでる。
❷水気をきって4cm長さに切る。
❸いりごまはよくすり、砂糖・しょう油を加え、和え衣を作る。
❹②を③で和える。

水なすのおしゃれあんかけ

エネルギー…38kcal、たんぱく質…0.4g、脂質…0.4g、カルシウム…31mg、鉄…0.6mg、塩分…2.1g

【材料】(4人分)
水なす2個、えび(24尾)、長芋4個、ピーマン2個、だいこん200g、だし汁200cc
A(しょう油(うすくち)小1・1/3、みりん小1、塩少々)
片栗粉小1、酒大2、油適量

【作り方】
❶水なすは先端と根元を切り落とし、縦半分に切り、飾り目をする。
❷えびは殻つきのまま背開きと一緒に酒蒸しにした後、えびは殻をむいておく。
❸ピーマンは細切りにし、だいこんをすりおろし、軽く水切りをしておく。
❹①の水気をしっかり取り、竹串で両面から刺して火を通りやすくし、適量の油で揚げる。(刺しあとが見えにくくなるように表面にまきます。)
❺だし汁にAを入れ、③のピーマンをサッと炒てた後、水溶き片栗粉を入れとろみをつける。
❻小し深さのある器に水なすをおき、だいこんおろしをのせ、その上にえび、長芋を形よくおき、ピーマンを前の上から③のあんをかけ出来上がり。

主菜

たんぱく質の供給である肉、魚、卵、大豆および大豆製品などを主材料とする料理が含まれます。体をつくるもとになります。

はも鍋

エネルギー…119kcal、たんぱく質…12.4g、脂質…2.8g、カルシウム…94mg、鉄…0.3mg、塩分…2g

【材料】(4人分)
ハモ1/2尾、新玉ねぎ大1個、だし汁1.5カップ、みりん大2、しょう油(うすくち)大3

【作り方】
❶ハモは骨切りしたものを3cm幅に切る。
❷玉ねぎはたて2つ割りにし、繊維に沿って2mmくらいに切る。
❸鍋にだし汁と調味料を煮立て、①②を入れて汁ごといただく。

豆アジの梅しそ煮

エネルギー…139kcal、たんぱく質…11.8g、脂質…2.2g、カルシウム…25mg、鉄…1.4mg、塩分…1.6g

【材料】(5～6人分)
豆アジ300g、梅干4～5個、梅しそ30g
A(酒1/2カップ、しょう油大3、砂糖大1・1/2～2、水1/2カップ)

【作り方】
❶豆アジは頭つきのまま塩水で洗い、ざるに上げておきます。
❷梅干としそは5分間位水に浸けほぐしておきます。
❸鍋に水1/2カップと調味料Aを入れて煮立て①をばらばらと少量ずつ広げるように入れます。
❹②を加えて再び煮立ったら、火を弱め鍋を傾けながら煮汁をしゃもじで魚にかけながら煮ます。3～4回繰り返します。
❺とろ火にして、焦がさないように注意しながら、鍋底に煮汁が少し残る位まで煮つめ、味を含ませます。

いか豆腐

エネルギー…93kcal、たんぱく質…12.1g、脂質…2.1g、カルシウム…59mg、鉄…0.6mg、塩分…1.3g

【材料】(4人分)
いか中2杯、豆腐1/2丁、ミックスベジタブル大2、
A(煮出し汁1/2カップ、酒・しょう油各25cc、砂糖大1)

【作り方】
❶いかは内臓を取り足を洗う。1cmに切る。
❷豆腐は水を切り、手でほぐす。
❸ミックスベジタブルは、湯をかけておく。
❹材料を混ぜ合わせ、いかの胴に詰め、鍋にいれ、Aの煮出し汁を上からかけて、ひと煮たちしたら、弱火にして15分くらい煮る。
(フォークを全体にさしておくと、味が染みる)

くずし

エネルギー…80kcal、たんぱく質…12.7g、脂質…1.6g、カルシウム…13mg、鉄…0.3mg、塩分…0.7g

【材料】(15人分)
ねぶと600g、えびじゃこ150g、たまねぎ1個(ネギでも)、砂糖大さじ3、しょう油大1/2、塩小2、酒小2、小麦粉大1・1/2、片栗粉大1・1/2、卵2個

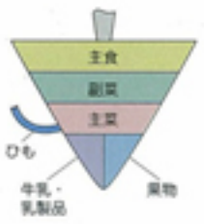
【作り方】
❶ねぶと、はぜは頭とはらわたを取り、2回ミンチにかける。
❷えびじゃこは頭、殻、尾をとり、①と合わせてもう一度ミンチにかけます。
❸たまねぎをすりおろしておきます。
❹すり鉢で②と③と調味料をよくすり混ぜます。
❺くずしはおすましにしたり、煮し物にする。

ひも

かぼちゃのデザート

エネルギー…59kcal、たんぱく質…1.1g、脂質…0.5g、カルシウム…24mg、鉄…0.2mg、塩分…0g

【材料】(3人分)
かぼちゃ100g、ヨーグルト50g、イチゴジャム大1、ミントの葉

【作り方】
❶かぼちゃは種とわたを取り、皮付きのまま、3cm角に切り、ラップをかけ、レンジで3分加熱。冷めてからラップをはずし、皮を取る。
❷かぼちゃを器に盛り、ヨーグルトをかけ、ジャムをのせ、ミントを飾る。

食事バランスガイドを参考にバランスよくとりましょう