### 柳川風煮

| THE REAL PROPERTY AND VALUE OF | A THEORY AND A STREET | CONTRACTOR AND ADDRESS OF THE PARTY OF THE P | COUNTY OF THE PERSON OF THE PE |
|--------------------------------|-----------------------|--|--|
| 材料名                            | 1人分                   | 4人分  | 作り方  |
| 牛肉                             | 40g                   | 160g   | ① 牛肉は食べやすく切り、ごぼうはささがきにし水にさらす。  |
| ごぼう                            | 40g                   | 160g   | 小葱は小口切りにする。  |
| 焼き麩                            | 5個(3g)                | 20個(10g)   | ② 干椎茸は分量の水で戻し、柔らかくなったらせん切りに。   |
| 小葱                             | 5g                    | 20g  | 戻し汁はとっておく。   |
| 即                              | 1個                    | 4個   | ③ 鍋に②の戻し汁を入れて煮立て、みりん、醤油、砂糖を加え、   |
| <b>│</b>                       | 小1枚                   | 小4枚  | さらにひと煮立ちしたらごぼう、牛肉を入れる。   |
| <b>大</b>                       | 125cc                 | 500cc  | ④ ごぼうが柔らかくなったら、麩を加え煮汁を含ませる。  |
| みりん                            | 小さじ2                  | 50cc   | 軽く溶いた卵を全体にかけ、小葱を散らし、ひと煮立ちしたら   |
| 醤油                             | 小さじ2                  | 50cc   | 蓋をして火を止め、1分ほど蒸らす。  |
| 砂糖                             | 2g                    | 大さじ1   | ⑤ 器に盛り、好みで粉山椒をかける。   |
| (粉山椒)                          | (好みで)                 | (好みで)  |  |
|                                |                       |  |  |
|                                |                       |  |  |
|                                |                       |  |  |
| 一人分栄養素:                        |                       | 蛋白質 10.9g  | 脂質 4.4g カルシウム 29mg 鉄分 1.8mg 塩分 1.7g  |

#### 小松菜と牛肉の炒め物

|    | THE RESIDENCE OF THE PARTY OF T | THE CHIEF AND A SECOND | OF THE PROPERTY AND ADDRESS. | AND RESIDENCE PROPERTY OF THE |
|----|--|------------------------|------------------------------|---|
|    | 材料名  | 1人分                    | 4人分                          | 作り方   |
|    | 小松菜  | 75g                    | 300g                         | ① 小松菜は洗って、3cm長さに切る。   |
|    | _ 牛モモ肉   | 50g                    | 200g                         | ② 牛肉は一口大に切り、Aをまぶす。  |
| Α  | 醤油   | 少量                     | 小さじ1                         | ③ 玉葱はくし切り、生姜はせん切りにする。   |
| Ď. | 酒  | 少量                     | 小さじ1                         | ④ フライパンにサラダ油を熱し、生姜を加えて香りがたったら   |
| 2  | コーン  | 20g                    | 80g                          | 牛肉と玉葱を加える。牛肉の色が変わったら小松菜と  |
|    | 玉葱   | 25g                    | 100g                         | コーンを加え、さらに炒め合わせる。   |
| 1  | 生姜   | 5g                     | 20g                          | ⑤ 全体に火が通ったら、Bを加えてひと混ぜする。  |
| ř. | _ サラダ油   | 大さじ1/4                 | 大さじ1                         |   |
| В  | 醤油   | 大さじ1/4                 | 大さじ1                         |   |
| Į. | 酒  | 大さじ1/4                 | 大さじ1                         |   |
| ŧ. |  |                        |                              |   |
| ě  |  |                        |                              | $\Lambda = \Lambda$   |
|    |  |                        |                              |   |
| 1  |  |                        |                              |   |
| R  |  |                        |                              | DOWNAR  |
| 3  |  |                        |                              |   |

一人分栄養素:エネルギー 179Kcal 蛋白質 12.2g 脂質 10.0g カルシウム 138mg 鉄分 3.1mg 塩分 0.9g

### すき焼き風煮

|      | The state of the s | The second secon | CONTRACTOR OF THE PROPERTY OF  |
|------|--|--|--|
| 材料名  | 1人分  | 4人分  | 作り方  |
| 豆腐   | 大1/4丁  | 大1丁  | ① 豆腐は3cm角に切って、かるく水切りをする。   |
| 牛モモ肉 | 38g  | 150g   | ② 牛肉は食べやすい大きさに切る。  |
| 白菜   | 50g  | 200g   | ③ 白菜は一口大に切り、玉葱はくし形に切る。   |
| 玉葱   | 50g  | 200g   | 小葱は3cm長さに切る。   |
| 小葱   | 12.5g  | 50g  | ④ 調味料を鍋に入れ、玉葱を加えて火にかける。  |
| 酒    | 小さじ2強  | 大さじ3   | ⑤ 沸騰したら牛肉、白菜を加え、アクを取り豆腐を加える。   |
| 醤油   | 小さじ2強  | 大さじ3   | ⑥ 豆腐が中まであたたまったら、小葱をちらして止める。  |
| 砂糖   | 大さじ1   | 大さじ4   |  |
|      |  |  |  |
|      |  |  |  |
|      |  |  |  |
|      |  |  |  |
|      |  |  |  |
|      |  |  |  |
|      |  |  |  |
|      |  |  | COURS CONTRACTOR CONTR |

一人分栄養素:エネルギー 211Kcal 蛋白質 14.4g 脂質 10.1g カルシウム 140mg 鉄分 1.7mg 塩分 2.0g

#### 肉豆腐

| TO ME THE PARTY AND THE PARTY | A THEORY AND THE | DESCRIPTION OF THE PERSON OF T | ACT OF THE PARTY O |
|---|------------------|--|--|
| 材料名   | 1人分              | 4人分  | 作り方  |
| 牛肉  | 60g              | 240g   | ① 牛肉は一口大に切る。豆腐は四角に切る。  |
| 木綿豆腐  | 100g             | 400g   | ② 椎茸は軸を除き、そぎ切りにする。   |
| 生椎茸   | 20g              | 80g  | ③ しらたきはサッと茹で、食べやすく切る。  |
| しらたき  | 30g              | 120g   | ④ わけぎは3cm長さに切る。  |
| わけぎ   | 30g              | 120g   | ⑤ 鍋にサラダ油を熱し、牛肉を炒め砂糖、醤油各半分ずつを   |
| サラダ油  | 小さじ1/4           | 小さじ1   | 加えてからめ、取り出す。   |
| だし汁   | 50cc             | 1カップ   | ⑥ ⑤の鍋にだし汁、②③を加えて煮る。  |
| 砂糖  | 4g               | 16g  | 味がなじんだら豆腐を加えあたたまったら、わけぎと⑤を   |
| 醤油  | 10cc             | 40cc   | 加え、ひと煮する   |
|   |                  |  |  |
|   |                  |  |  |
|   |                  |  |  |
| 一人分栄養素:   | ェネルキ゛- 266Kcal   | 蛋白質 19.9g  | 脂質 16.0g カルシウム 165mg 鉄分 2.2mg 塩分 1.6g  |

### 牛肉とゆで野菜のサラダ

| St. Mark to PostCire Ballion | WHEN PERSONS AND ADDRESS OF THE PERSON ADDRESS OF THE PERSON AND ADDRESS OF THE PERSON ADDRESS OF THE PERSON AND ADDRESS OF THE PERSON ADDRESS OF | 1277 1000 | AA AM BESSER TOWARD PROPERTIES AND A STREET STREET STREET, WARRANTED TO STREET |
|------------------------------|---|-----------|--|
| 材料名                          | 1人分   | 4人分       | 作り方  |
| 牛もも薄切り                       | 50g   | 200g      | ①ドレッシングの材料をよく混ぜておく。  |
| キャベツ                         | 40g   | 160g      | ② 牛肉、キャベツは一口大に切り、人参は薄い輪切りにする。  |
| 人参                           | 20g   | 80g       | いんげんは筋を除いて2~3等分する。   |
| いんげん                         | 20g   | 80g       | ③ 鍋に湯を沸かしてキャベツ、人参、いんげんを入れ、   |
| ト゛レッシング゛                     |   |           | しんなりとなったら引き上げて水気を切る。次に牛肉を入れ、   |
| すり白ごま                        | 大さじ1/2  | 大さじ2      | 火が通ったらすぐに引き上げて水気をよく切る。   |
| 醤油                           | 大さじ1/2  | 大さじ2      | ④ 混ぜ合わせて器に盛り、食べるときにドレッシングをかける。   |
| 酉乍                           | 大さじ1/2  | 大さじ2      |  |
| 砂糖                           | 小さじ1弱   | 大さじ1      |  |
| こしょう                         | 少々  | 少々        |  |
|                              |   |           |  |
|                              |   |           |  |

レシピ提供:天草市食生活改善推進員協議会

脂質 11.2g

カルシウム 91mg

鉄分 1.3mg

塩分 1.4g

一人分栄養素: エネルギ- 187Kcal 蛋白質 12.1g

## 鶏肉と里芋のこしょう炒め

| THE RESERVE OF THE PARTY OF THE PARTY. | THE RESERVE AND ADDRESS. | THE RESERVE AND ADDRESS OF THE PARTY OF THE | COLUMN TO THE RESIDENCE OF THE PARTY OF THE |
|--|--------------------------|---|---|
| 材料名                                    | 1人分                      | 4人分   | 作り方   |
| 鶏もも肉                                   | 60g                      | 240g  | ① 里芋は皮をむき一口大に切り、水にしばらくさらしてぬめりを  |
| 塩                                      | 小さじ1/5杯                  | 小さじ4/5杯   | 取る。玉葱は横に輪切り、春菊はさっと茹で3センチの長さ   |
| こしょう                                   | 少々                       | 少々  | に、にんにくは薄切りにする。  |
| 小麦粉                                    | 1g                       | 4g  | ② 鶏肉は一口大のそぎ切りにし、塩・こしょうする。   |
| 里芋                                     | 80g                      | 320g  | ③ 鍋に里芋、たっぷりの水を入れ沸騰させる。  |
| 玉葱                                     | 25g                      | 100g  | 中火にし、竹串がすっと通るくらいに茹でる(煮くずれに注意)。  |
| 春菊                                     | 10g                      | 40g   | ④ ②に小麦粉をまぶす。フライパンにサラダ油を半分熱し、にん  |
| にんにく                                   | 少々                       | 少々  | にくを炒める。香りがたったら肉をほぐし入れ、炒める。こん  |
| サラダ油                                   | 小さじ1/2杯                  | 小さじ2杯   | がりと焼き色がついたら一旦取り出す。残り半分のサラダ油   |
| こしょう                                   | 少々                       | 少々  | を入れ中火にする。玉葱をしんなりするまで炒め、里芋を加   |
|  |                          |   | えて炒める。焼き色がついたら、春菊、こしょうを加えさっと炒   |
|  |                          |   | める。   |
|  |                          |   |   |
|  |                          |   |   |
| 1 11 111 111                           | -4"+° 40014 1            | <b>元七年44</b> 0  |   |

一人分栄養素: エネルギー 193Kcal 蛋白質 11.3g 脂質 10.5g カルシウム 20mg 鉄分 3.6mg 塩分 1.0g

#### 牛肉ときのこのおろし炒め煮

|     | THE RESERVE AND ADDRESS OF THE PARTY OF THE | THE REAL PROPERTY AND ADDRESS OF THE PERSON NAMED IN COLUMN TWO PERSONS AND ADDRESS OF THE PERSON NAMED IN COLUMN TWO PERSONS AND ADDRESS OF THE PERSON NAMED IN COLUMN TWO PERSONS AND ADDRESS OF THE PERSON NAMED IN COLUMN TWO PERSONS AND ADDRESS OF THE PERSON NAMED IN COLUMN TWO PERSONS AND ADDRESS OF THE PERSON NAMED IN COLUMN TWO PERSON NAMED IN COLUMN TRANSPORT NAMED IN COLUMN TWO PERSON NAMED | CALLS THE PARTY OF | AND ASSESSED FOR THE REAL PROPERTY AND ADDRESS OF THE PARTY AND ADDRESS |
|-----|---|--|--------------------|--|
| ì   | 材料名   | 1人分  | 4人分                | 作り方  |
|     | 牛もも薄切り  | 50g  | 200g               | ① 牛肉は一口大に切り、塩と酒をもみつける。   |
| E,  | 塩   | 0.6g   | 小さじ1/2             | 大根はすり卸しておく。えのき茸は根元を切り落し、長さを  |
| 3   | 酒   | 小さじ1/2   | 小さじ2               | 半分に切る。しめじは石づきを取ってほぐす。  |
|     | 大根  | 25g  | 100g               | ② 玉ねぎはくし切りにして、小ねぎは小口切りにする。   |
|     | えのき茸  | 20g  | 80g                | ③ フライパンを熱し、サラダ油を入れて牛肉をサッと炒める。  |
| No. | しめじ   | 20g  | 80g                | えのき茸、しめじ、玉ねぎを加えて炒め、Aを加えて、  |
|     | 玉ねぎ   | 15g  | 60g                | 途中でアクをとって煮立て、火を止める。  |
| å.  | 小ねぎ   | 3g   | 12g                | ④ 大根おろしを箸で水気を切りながら加え、サッと混ぜる。   |
| 8   | 、サラダ油   | 小さじ1/2   | 小さじ2               | ⑤ 器に盛りつけて冷ましてから小ねぎを散らす。  |
| V   | A だし汁   | 20cc   | 80cc               |  |
| Ä   | 薄口醤油  | 小さじ1弱  | 大さじ1               |  |
| S.  | 酒   | 小さじ1弱  | 大さじ1               | Zečine   |
|     |   |  |                    |  |

一人分栄養素: エネルギー 168Kcal 蛋白質 11.0g 脂質 10.9g カルシウム 14mg 鉄分 1.1mg 塩分 1.2g

### クリームシチュー

| TAX DRIVE SECURITY SECURITY | CHARLES PARKET AND ACCUSE | CONTRACTOR OF THE PARTY OF | NA AND RESIDENT PROPERTY PROPERTY AND RESIDENCE AND RESIDE |
|-----------------------------|---------------------------|----------------------------|--|
| 材料名                         | 1人分                       | 4人分                        | 作り方  |
| 豚もも薄切り                      | 40g                       | 160g                       | ① 豚肉は一口大に切る。生椎茸は軸を取り、4つ割りに。  |
| 生椎茸                         | 10g                       | 40g                        | 人参はいちょう切り、ブロッコリーは小房に分けて塩ゆで。  |
| 玉葱                          | 20g                       | 80g                        | ② 鍋にバターを入れ、薄切りした玉葱を透き通るまで炒める。  |
| 人参                          | 10g                       | 40g                        | 椎茸、人参、豚肉を加えてさらに炒める。  |
| ブロッコリー                      | 20g                       | 80g                        | ③ 肉の色が変わったら弱火にし、小麦粉を振り入れて焦げない  |
| バター                         | 小さじ1/2                    | 小さじ2                       | よう炒める。湯を少しずつ加えて混ぜながら溶きのばし、   |
| 小麦粉                         | 5g                        | 20g                        | 固形コンソメをほぐして加え、しばらく煮る。  |
| 湯                           | 50cc                      | 1カップ                       | ④ 最後に牛乳を加えて混ぜ、塩、こしょうで味を調える。  |
| 固形コンソメ                      | 1/4個                      | 1個                         | 器に盛り、ブロッコリーを飾る。  |
| 牛乳                          | 80cc                      | 320cc                      |  |
| 塩                           | 小さじ1/5弱                   | 小さじ3/5                     |  |
| こしょう                        | 少々                        | 少々                         |  |
|                             |                           |                            |  |
|                             |                           |                            |  |
| 1 1 2 2 2 2                 |                           | 平力标 00 0~                  | PERF 0.0 - LINE 1.400  |

一人分栄養素: エネルギ- 232Kcal 蛋白質 23.2g

脂質 9.2g

カルシウム 103mg

鉄分 1.8mg

塩分 1.6g

### 鶏団子となすの煮物

|    | Management of the last hand | A COLUMN TWO IS NOT THE OWNER, TH | THE PERSON NAMED IN | THE RESERVE THE PERSON NAMED IN COLUMN TWO IS NOT THE PERSON NAMED IN COLUMN TWO IS NAMED I |
|----|-----------------------------|--|---------------------|--|
|    | 材料名                         | 1人分  | 4人分                 | 作り方  |
|    | 鶏ひき肉                        | 60g  | 240g                | ① 鶏ひき肉はAを混ぜる。  |
| 1  | A  酒                        | 小さじ1/2   | 小さじ2                | ② なすは乱切り、人参は半月切りにする。   |
| V  | 醤油                          | 小さじ1/4   | 小さじ1                | ③ いんげんはさっと茹でて長さを3等分する。   |
| 8  | 即                           | 1/4個   | 1個                  | ④ 鍋にだし汁と人参を入れて火にかける。沸騰したら調味料を  |
| Ď  | スキムミルク                      | 大さじ1   | 大さじ4                | 加え、①をスプーンですくって形を整えながら落としいれる。   |
|    | 片栗粉                         | 大さじ1/2   | 大さじ2                | ⑤ 鶏団子に8分どおり火が通ったら、なすを加える。  |
| ķ  | なす                          | 75g  | 300g                | 落し蓋をして中まで火を通し、盛り付けてからいんげんを   |
| Į. | 人参                          | 20g  | 30g                 | 添える。   |
|    | いんげん                        | 10g  | 40g                 |  |
| 1  | だし汁                         | 100cc  | 2カップ                |  |
| ł  | 酒、みりん                       | 各大さじ1/2  | 各大さじ2               |  |
|    | 塩                           | 0.6g   | 2.4g                |  |
|    | 醤油                          | 大さじ1/2   | 大さじ2                |  |
| 1  |                             |  |                     | 34   |
|    |                             |  |                     |  |
|    | 一人分栄養素:                     | ェネルキ゛- 214Kcal   | 蛋白質 17.9g           | 脂質 6.5g カルシウム 106mg 鉄分 1.4mg 塩分 2.4g   |

### 鶏肉ときのこの赤ワイン煮

| SPECIAL PROPERTY AND ADDRESS OF THE PARTY OF | A SECURITY OF STREET | DESCRIPTION OF THE PERSON OF T | AND THE RESIDENCE OF THE PARTY |
|--|----------------------|--|---|
| 材料名  | 1人分                  | 4人分  | 作り方   |
| 鶏むね肉   | 75g                  | 300g   | ① 鶏むね肉は皮をはがして一口大に切り、塩とこしょうをふる。  |
| 塩、こしょう   | 少々                   | 小さじ1/4   | ② きのこ類は石づきを切り落し、細かく切る。  |
| しめじ、エリン  | 各25g                 | 100g   | ③ 玉葱とにんにくはみじん切りにする。   |
| 半、椎茸   | _                    | _  | ④ サラダ油を熱して肉の両面をきつね色に焼き、取り出す。  |
| 玉葱   | 1/8個                 | 1/2個   | さらに③をきつね色になるまで炒め、赤ワインを加えて   |
| にんにく   | 少量                   | 少量   | アルコール分を飛ばす。   |
| サラダ油   | 大さじ1/4               | 大さじ1   | ⑤ ①、ローリエ、分量の水を加えて蓋をし、中火で煮る。   |
| ローリエ   | 1/4枚                 | 1枚   | 沸騰したら、②とケチャップを加えてさらに煮る。   |
| ケチャップ  | 大さじ1/4               | 大さじ1   | ⑥ 人参は5cm長さに切り、縦に4~6等分して面取りする。   |
| 赤ワイン   | 1/4カップ               | 1カップ   | ブロッコリーは小房に分ける。スパゲティは茹でる前に半分に折る。   |
| 水  | 1/4カップ               | 1カップ   | ⑦ それぞれ茹でて、盛り付けた④に添える。   |
| ┌ 付け合わせ  |                      |  |   |
| スパケ゛ティ   | 10g                  | 40g  |   |
| フ゛ロッコリー  | 20g                  | 80g  | (3)   |
| 人参   | 20g                  | 80g  |   |
| 一人分栄養素:  | ェネルキ゛- 239Kcal       | 蛋白質 23.8g  | 脂質 6.4g カルシウム 31mg 鉄分 1.2mg 塩分 0.6g   |

### 肉団子のスープ煮

|     | AND RESIDENCE OF THE PARTY OF T | THE RESERVE AND ADDRESS OF THE PERSON NAMED IN | OF STREET STREET, STREET | COLUMN TO THE RESIDENCE OF THE PARTY OF THE |
|-----|--|--|--------------------------|---|
|     | 材料名  | 1人分  | 4人分                      | 作り方   |
|     | 鶏挽肉  | 40g  | 160g                     | ① 干し椎茸は水で戻し、戻し汁はスープに使うため、とっておく。   |
|     | A こしょう   | 少々   | 少々                       | ② Aを混ぜ合わせ、1人3個位の団子を作る。  |
| Ŋ   | 玉葱   | 7.5g   | 30g                      | ③ 玉葱は薄切り、人参は短冊切り、戻した椎茸は千切りにする。  |
|     | 呵  | 1/8個   | 1/2個                     | さやいんげんは茹でて斜め薄切りにする。   |
|     | 生姜   | 2.5g   | 10g                      | かに缶はほぐしておく。   |
| l e | 片栗粉  | 小さじ1/4   | 小さじ1                     | ④ ①のもどし汁に中華ス一プを加え沸騰させ、②③の材料を  |
|     | 干椎茸、戻し汁  | 2g、150cc                                       | 8g、3カップ                  | くわえ火が通ったら調味し、再び煮立ったら、水溶き片栗粉   |
|     | 玉ねぎ  | 30g  | 120g                     | を入れてとろみをつける。  |
| j   | 人参、サヤインケン  | 各10g   | 各40g                     | ⑤ 盛り付けて、小口切りにした葱を散らす。   |
| Į.  | <b>←かに缶</b>  | 15g  | 60g                      |   |
| ı   | 中華スープ  | 1g   | 4g                       |   |
|     | 薄口醤油   | 小さじ1/2   | 小さじ2                     |   |
|     | 片栗粉  | 大さじ1/4   | 大さじ1                     |   |
| Ø   | 水  | 大さじ1/4   | 大さじ1                     | (·s.)   |
| A   | 小葱   | 適量   | 適量                       | COMMON  |
|     | 一人分栄養素:  | ェネルキ゛- 131Kcal                                 | 蛋白質 12.8g                | 脂質 4.4g カルシウム 36mg 鉄分 0.9mg 塩分 1.2g   |

## 鶏肉とキャベツのミルク煮

|    | AND DESCRIPTION OF THE PERSON NAMED IN COLUMN | THE RESERVE AND ADDRESS OF THE PERSON NAMED IN | CONTRACTOR PROPERTY. | AND ASSESSED FOR THE PARTY OF T |
|----|---|--|----------------------|--|
|    | 材料名   | 1人分  | 4人分                  | 作り方  |
|    | 鶏もも肉  | 50g  | 200g                 | ① 鶏肉は皮と脂肪を除き、一口大に切り、塩こしょうをふる。  |
| E. | 塩   | ひとつまみ  | 小さじ1/3強              | ② キャベツはざく切りにする。しめじは根元を切り、ほぐす。  |
| Ŋ  | こしょう  | 少々   | 少々                   | 小葱は小口切りに。  |
| Į. | 薄力粉   | 小さじ1   | 小さじ4                 | ③ 鶏肉に薄力粉をまぶす。  |
| Đ, | キャベツ  | 80g  | 320g                 | ④ フライパンに油を熱し鶏肉を炒める。表面がきつね色に  |
|    | しめじ   | 15g  | 60g                  | なったら、しめじ、キャベツを炒めて牛乳を加えて蓋をし、  |
| 8  | 油   | 小さじ1/2   | 小さじ2                 | 弱火で煮る。   |
| 1  | 牛乳  | 1/2カップ   | 2カップ                 | ⑤ ④に水溶き片栗粉を加えて、とろみをつける。  |
| 3  | 小葱  | 2.5g   | 10g                  | ⑥ 器に盛り、小口切りした小葱を散らす。   |
| V  | 水溶き片栗粉  |  |                      |  |
| Ž. | 片栗粉   | 大さじ1/4   | 大さじ4                 |  |
| Ž. | 水   | 10cc   | 40cc                 |  |
|    |   |  |                      |  |
|    |   |  |                      |  |

一人分栄養素: エネルギ- 188Kcal 蛋白質 14.5g 脂質 8.3g

カルシウム 157mg

鉄分 0.8mg

塩分 1.1g

### 鶏肉の醤油煮

|    | A DESCRIPTION OF THE PARTY OF T | A STREET PARK TO A STREET | 14 15 17 15 15 16 17 | NAMES WITHOUT TO SELECT PROPERTY AND ADDRESS OF THE PARTY AD |
|----|--|---------------------------|----------------------|--|
|    | 材料名  | 1人分                       | 4人分                  | 作り方  |
|    | 鶏むね肉   | 60g                       | 240g                 | ① 厚手の平鍋に鶏肉を入れ、Bと唐辛子粉を入れて   |
|    | 唐辛子粉   | 適量                        | 適量                   | 中火にかける。  |
| Ŋ, | レタス  | 10g                       | 40g                  | ② 煮立ったらやや火を弱め、時々鶏肉を返しながら蓋をして   |
| 1  | _生姜  | 20g                       | 80g                  | 煮る。最後は強火で一気に煮詰め、照りをつけて仕上げる。  |
| ŷ  | A f 酢  | 15g                       | 60g                  | 自然に冷ましてそぎ切りにする。  |
| 2  | 砂糖   | 小さじ1                      | 小さじ4                 | ③ レタスは洗って水分をふき取る。  |
| Ŷ, | 塩  | ひとつまみ                     | 小さじ2/5               | ④ 生姜は皮をむいて薄切りにする。Aを入れて温め、  |
| g. | B「酒  | 12.5g                     | 50g                  | 生姜を加えてひと煮立ちさせ、冷ます。   |
| ij | 濃口醤油   | 大さじ1/2                    | 大さじ2                 | (時間がたつとピンク色になる)。   |
| V. | 砂糖   | 大さじ1/4                    | 大さじ1                 | ⑤ 器に鶏肉を盛り、レタス、生姜を添える。  |
| į. |  |                           |                      |  |
| 9  |  |                           |                      |  |
| 1  |  |                           |                      |  |
| 1  |  |                           |                      | (3)  |
|    |  |                           |                      | 7  |
| 3  |  |                           | 亚士氏 400              |  |

一人分栄養素: エネルギ- 158Kcal 蛋白質 12.9g

脂質 7.1g

カルシウム 9mg

鉄分 0.5mg

塩分 1.9g

### なすと鶏肉のごま照り煮

| SALES VERNING AND DESCRIPTION | CHARLES AND A COLUMN | OF REPARE STREET   | The same of the sa |
|-------------------------------|----------------------|--------------------|--|
| 材料名                           | 1人分                  | 4人分                | 作り方  |
| なす                            | 100g                 | 400g               | ① なすはへたを切って一口大の乱切りにし水につけて  |
| 鶏もも肉                          | 50g                  | 200g               | アク抜きする。水気をきる。鶏肉は余分な脂を取り、大きめの   |
| <sub>/</sub> 合せゴマだれ           |                      |                    | 一口大に切る。合わせごまだれを作る。   |
| 酒                             | 大さじ1/2               | 大さじ2               | ② 揚げ油を熱し、水気をきったなすをふき、色鮮やかに揚げる。   |
| みりん                           | 小さじ1                 | 小さじ4               | ③ フライパンに薄く油をしき、鶏肉の皮の方から焼き、カリッと   |
| 濃口醤油                          | 小さじ1/2               | 小さじ2               | したら裏返してごまだれを加え、煮立ったら中火で5分ほど  |
| 白練りごま                         | 小さじ1                 | 小さじ4               | 煮る。②を加えて強火にし、ごまだれをからめながら、  |
| 味噌                            | 小さじ2/3               | 大さじ1弱              | ほとんど汁気がなくなるまで5分ほど煮る。   |
| 水                             | 大さじ1                 | 大さじ4               | ④ 器に盛り、トマトを好みに切って添える。  |
| <b>上</b> 塩                    | 少々                   | 少々                 |  |
| 揚げ油                           | 適量                   | 適量                 |  |
| トマト                           | 60g                  | 240g               |  |
|                               |                      | _                  |  |
|                               | T711+" - 222Kool     | <b>平</b> 白質 12 0 c | 11 5 7 0 3 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1   |

一人分栄養素: エネルギー 222Kcal 蛋白質 13.8g

脂質 7.0g

カルシウム 34mg

鉄分 1.5mg

塩分 0.8g

#### 鶏肉のネギ味噌焼き

| THE PERSON NAMED IN COLUMN 2 IN COLUMN 2 | STREET, STREET | DE R. SETT 10, 100 M. C. | AND THE RESERVE AND THE PERSON NAMED IN COLUMN TWO IS NOT THE OWNER. |
|--|--|--------------------------|--|
| 材料名                                      | 1人分  | 4人分                      | 作り方  |
| 鶏もも肉                                     | 60g  | 60g x 4                  | ① 万能ネギはみじん切りにする。   |
| サラダ油                                     | 小さじ1/4   | 小さじ1                     | ② 鶏肉は表面をフォークで数箇所、刺しておく。  |
| A 万能ネギ                                   | 小さじ1/2   | 小さじ2                     | ③ フライパンに油を熱し、鶏肉を入れ、蓋をして両面に焼き色を                                       |
| 味噌                                       | 大さじ1/4   | 大さじ1                     | つけて、中までしっかり火を通す。   |
| みりん                                      | 大さじ1/8   | 大さじ1/2                   | ④ 鍋にネギをから炒りしてAの調味料を入れ混ぜ合わせる。   |
| 砂糖                                       | 小さじ1/8   | 小さじ1/2                   | ⑤ ③を縦3等分に切り、皿に盛り付けて上から④をかける。   |
| 付け合せ                                     |  |                          | 付け合わせを添える。   |
| さやいんげん                                   | 30g  | 120g                     | 137  |
| 赤ピーマン                                    | 15g  | 60g                      | 〈付け合わせ〉  |
| サラダ油                                     | 小さじ1/4   | 小さじ1                     | ① さやいんげんは茹でて2~3等分に斜め切りにする。   |
| しんがいも                                    | 40g  | 160g                     | ② 赤ピーマンは、一口大に切り炒める。  |
| 塩  | 少々   | 小さじ1/5                   | ③じゃがいもは一口大に切って茹でる。やわらかくなったら、   |
| しこしょう                                    | 少々   | 少々                       | 水分を捨ててゆすりながら飛ばし、塩・こしょうをふって   |
| ,  |  |                          | 粉ふき芋にする。   |
|  |  |                          |  |
| 一人分栄養素:                                  | ェネルキ゛- 229Kcal   | 蛋白質 12.2g                | 脂質 13.7g カルシウム 27mg 鉄分 1.2mg 塩分 0.5g                                 |

#### 水餃子

| COMPANY OF THE PARTY NAMED IN COLUMN | THE RESERVE AND ADDRESS OF THE PARTY OF THE | THE RESERVE OF THE PARTY OF THE | An experience process processes and the process of |  |
|--------------------------------------|---|--|---|--|
| 材料名                                  | 1人分   | 4人分  | 作り方   |  |
| 皮                                    |   |  | ① 小麦粉に塩、熱湯を加え、粉っぽさがなくなり、なめらかに   |  |
| │ 小麦粉                                | 65g   | 260g   | なるまで手でこねる。丸くまとめてラップで包み、冷蔵庫で   |  |
| 塩                                    | 少々  | 少々   | 約30分ねかせる。   |  |
| 熱湯                                   | 40cc  | 160cc  | ② ①を取り出し、直径2cmくらいの棒状にのばす。   |  |
| 豚ひき肉                                 | 40g   | 160g   | 端から1cm厚さに切り、切り口を上にして粉を振る。   |  |
| キャベツ                                 | 80g   | 320g   | 麺棒で1枚ずつ丸く伸ばす。   |  |
| 長葱                                   | 1/5本  | 4/5本   | ③ キャベツは塩少々(分量外)を入れた熱湯でしんなりする  |  |
| 生姜                                   | 5g  | 20g  | 程度に茹で、水気をきって細かく刻む。長葱はみじん切り、   |  |
| 醤油                                   | 小さじ1  | 小さじ4   | 生姜はすりおろす。調味料とひき肉と混ぜる。   |  |
| ごま油                                  | 小さじ1  | 小さじ4   | ④ 餃子の皮を手にとり、中央に③を大さじ1弱のせ、皮の周囲に  |  |
| 酒                                    | 小さじ1/2  | 小さじ2   | 指で水をつけて2つ折にし、片側にひだを寄せながら縁を  |  |
| しこしょう                                | 少々  | 少々   | しっかり押さえる。茹でて、好みでポン酢をつけて食べる。   |  |
| ポン酢                                  | 適量  | 適量   |   |  |
|                                      |   |  |   |  |

一人分栄養素: エネルギー 396Kcal 蛋白質 14.2g 脂質 11.3g カルシウム 59mg 鉄分 1.1mg 塩分 1.7g

#### チーズラビオリ

| A STREET OF STREET, SQUARE OF STREET   | CONTRACTOR STATE | A STATE OF THE PARTY OF THE PAR | A AN OFFICE AND ADDRESS OF THE PERSON OF THE |
|--|------------------|--|--|
| 材料名  | 1人分              | 4人分  | 作り方  |
| カッテーシ゛チース゛   | 25g              | 100g   | ① ボウルにカッテージチーズと豚ひき肉を入れ、塩、  |
| 豚ひき肉   | 50g              | 200g   | こしょうを加えて粘りが出るまで混ぜ合わせる。   |
| 塩、こしょう   | 少々               | 少々   | ② ワンタンの皮で三角に包み、皮が透き通るまで茹でて、  |
| ワンタンの皮   | 10枚              | 40枚  | 器に盛る。温めたトマトソースをかけ、パセリをちらす。   |
| トマトソース   | 適量               | 適量   |  |
| 乾燥パセリ  | 少量               | 少量   | (カッテージチーズの作り方)   |
|  |                  |  | ① 牛乳を火にかけ、沸騰したらすぐに火からおろす。  |
| カッテーシ゛チース゛   | (出               | 来上がり350g)  | ②すぐに酢を加え、静かに混ぜる。   |
|  | 500cc            | 2000сс   | ③ 分離したらキッチンペーパーをしいたザルにあけてこす。   |
| 一酢   | 25cc             | 100cc  | ※自然に水分を切るようにします。絞ると舌触りが悪くなります。   |
|  |                  |  |  |
|  |                  |  |  |
| and the second   |                  |  |  |
| 1  |                  |  |  |
| The state of the s |                  |  |  |

一人分栄養素: エネルギ- 266Kcal 蛋白質 16.2g

脂質 9.2g

カルシウム 51mg

鉄分 1.3mg

塩分 1.3g

### 豚肉と白菜の重ね煮

| 13  | MADE A SEPTEMBER OF THE PARTY. | A THEORY OF A STATE OF THE PARTY OF THE PART | Charles Assessed | TO A COURSE DO NOT THE REPORT OF THE PARTY O |
|-----|--------------------------------|--|------------------|--|
|     | 材料名                            | 1人分  | 4人分              | 作り方  |
|     | 豚シャブシャブ用                       | 50g  | 200g             | ① 白菜は鍋の大きさに合わせて切る。   |
|     | 白菜                             | 150g   | 600g             | ② 生姜はせん切りにする。  |
| Į   | 生姜                             | 1/4かけ  | 1かけ              | ③ 鍋に白菜の1/3量を敷く。さらに豚肉の1/3量を広げてのせ、   |
|     | 塩                              | 0.5g   | 2g               | 塩と生姜をふる。白菜、豚肉、白菜の順に重ねる。  |
| Ĝ   | 酒                              | 大さじ1/2   | 大さじ2             | ④ 酒と水を加え、蓋をして弱火にかける。   |
| i   | 水                              | 12.5cc   | 50cc             | 白菜から水分が出てくるので、そのまま30分煮る。   |
|     |                                |  |                  | 切り分けて盛る。   |
|     |                                |  |                  |  |
| 1   |                                |  |                  |  |
| ř   |                                |  |                  |  |
| ì   |                                |  |                  |  |
| e   |                                |  |                  |  |
| No. |                                |  |                  |  |
| r,  |                                |  |                  |  |
| A.  |                                |  |                  |  |
|     | 1 八 坐 羊 丰                      |  | <b>亚白质 44 Ca</b> | BERT CON TUNE OF CONTROL HE 八 O 4 or   |

一人分栄養素: エネルギ- 122Kcal 蛋白質 11.5g

脂質 5.3g

カルシウム 65mg

鉄分 0.5mg

塩分 0.1g

### 肉団子と青梗菜の煮込み

|    | 材料名    | 1人分    | 4人分   | 作り方                              |
|----|--------|--------|-------|----------------------------------|
| ı  |        |        |       |                                  |
| Ĭ, | 豚もも肉挽肉 | 60g    | 240g  | ① 生姜はすって絞り、汁を残す。                 |
| Ę  | 深葱     | 5g     | 20g   | ② 深葱はみじん切りにし、挽肉、Aとよく混ぜ、直径3cmくらいの |
| N. | A 生姜汁  | Зсс    | 大さじ1弱 | 団子に丸める。                          |
| b  | 醤油     | 小さじ1/3 | 小さじ1強 | ③ 青梗菜は5cm長さに切る。                  |
| Ž  | 酒      | 小さじ1/2 | 小さじ2  | ④ 生椎茸は軸を除き、薄く切る。                 |
|    | 片栗粉    | 小さじ1/3 | 小さじ1強 | ⑤ 鍋にサラダ油を熱し、青梗菜の軸を炒め、油がまわったら、    |
| Ì  | 青梗菜    | 100g   | 400g  | B、肉団子を加えて煮る。アクを取り、弱火にして20分煮る。    |
|    | 生椎茸    | 10g    | 40g   | ⑥ ⑤に青梗菜の葉と④を加え、さらに5分煮る。          |
| Ű  | サラダ油   | 3g     | 大さじ1  | 煮汁ごと器に盛る。                        |
| Ø  | 3 だし汁  | 75cc   | 300cc |                                  |
| ŧ  | みりん    | 小さじ2/3 | 大さじ1弱 |                                  |
| ě  | 醤油     | 8cc    | 大さじ2弱 |                                  |
|    |        |        |       |                                  |

一人分栄養素: エネルギ- 197Kcal 蛋白質 12.9g 脂質 12.2g カルシウム 109mg 鉄分 1.9mg 塩分 1.7g

### 豚肉と野菜のみそ炒め

| 材料名      | 1人分    | 4人分  | 作り方                          |
|----------|--------|------|------------------------------|
| 77 77 10 | 1人力    | 4人刀  | 1F973                        |
| キャベツ     | 100g   | 400g | ① キャベツの葉は一口大に切り、芯は薄く切る。      |
| ピーマン     | 25g    | 100g | ピーマンは種を取って5mm幅に切る。           |
| 人参       | 20g    | 80g  | 人参は薄い短冊切りにする。生姜はせん切りにする。     |
| 豚もも薄切り   | 50g    | 200g | 豚肉は一口大に切る。                   |
| 生姜       | 少々     | 少々   | ② Aを混ぜ合わせておく。                |
| ごま油      | 小さじ1/2 | 小さじ2 | ③ フライパンにごま油を入れて火にかけ、生姜を炒める。  |
| A│味噌     | 7.5g   | 30g  | 香りがたったら豚肉を加えて炒め、色が変わったらにんじん、 |
| 砂糖       | 大さじ1/2 | 大さじ2 | キャベツ、ピーマンの順に炒める。             |
| 酒        | 大さじ1/2 | 大さじ2 | ④ しんなりとしたら②を入れて、全体を炒め合わせる。   |
| 豆板醤      | 少量     | 少量   |                              |
|          |        |      |                              |
| 6        |        |      |                              |
| 9        |        |      |                              |
| 6        |        |      |                              |
| 5        |        |      |                              |

一人分栄養素: エネルギー 190Kcal 蛋白質 12.7g 脂質 7.7g カルシウム 61mg 鉄分 1.2mg 塩分 1.0g

### 豚ヒレ肉のごまみそ蒸し

|   | WAS A DESIGNATION OF THE | A THE SELECTION OF THE PARTY. | Charles Value Value | THE RESIDENCE AND ADDRESS OF THE PARTY OF TH |
|---|--------------------------|-------------------------------|---------------------|--|
|   | 材料名                      | 1人分                           | 4人分                 | 作り方  |
|   | 豚ヒレ肉                     | 75g                           | 300g                | ① 豚肉は7~8mm厚さに切り、酒をふりかける。   |
| ě | 酒                        | 小さじ1弱                         | 大さじ1                | ② 椎茸は軸を除き、軸の付け根に十文字の切り込みを入れる。  |
| ķ | 生椎茸                      | 3枚                            | 12枚                 | ③ 小ねぎはみじん切りにし、Aと混ぜ合わせる。  |
|   | A(味噌                     | 6g                            | 24g                 | ④ 豚肉と生椎茸に③のごまみそを等分にのせる。  |
| ĕ | みりん                      | 小さじ1/2                        | 小さじ2                | ⑤ クッキングシートに④を並べ、蒸気の上がった蒸し器で火が  |
| ľ | 練り白ゴマ                    | 大さじ1/2                        | 大さじ2                | 通るまで蒸す。  |
|   | 小ねぎ                      | 5g                            | 20g                 | ⑥ 盛り付けてミニトマトを飾る。   |
|   | <br> 片栗粉                 | 少々                            | 小さじ1                |  |
| Ü | ミニトマト                    | 2個                            | 8個                  |  |
| ě |                          |                               |                     |  |
| I |                          |                               |                     |  |
|   |                          |                               |                     |  |
| 6 |                          |                               |                     |  |
| 1 |                          |                               |                     |  |
|   |                          |                               |                     |  |
|   | 一人分栄養素:                  |                               | 蛋白質 20.3g           | <br>脂質 4.2g カルシウム 70mg 鉄分 1.6mg 塩分 0.5g  |

### 豚肉とじゃが芋のトマト煮

| THE RESERVE AND ADDRESS OF THE PARTY OF THE | THE RESIDENCE AND ADDRESS OF THE PARTY OF TH | THE RESERVE AND ADDRESS OF THE PARTY OF THE | THE RESIDENCE OF THE PARTY OF T |
|---|--|---|--|
| 材料名   | 1人分  | 4人分   | 作り方  |
| 豚ロース薄切り   | 50g  | 200g  | ① 豚肉は一口大に切り、塩とこしょうをふる。   |
| じゃが芋  | 100g   | 400g  | ②じゃが芋は皮をむいて大き目の乱切り、玉葱は薄切り、   |
| 玉葱  | 50g  | 200g  | トマトは皮を湯むきにしてさいの目切り、  |
| トムト   | 100g   | 400g  | にんにくはみじん切りにする。   |
| いんげん  | 25g  | 100g  | ③ 鍋にサラダ油を熱し、にんにくを炒めて豚肉、玉葱の順に   |
| にんにく  | 1/4かけ  | 1かけ   | 加えて炒める。  |
| サラダ油  | 大さじ1/4   | 大さじ1  | ④ さらにトマトとじゃが芋、Aを加え、蓋をして弱めの火で煮る。  |
| 固形コンソメ  | 1/4個   | 1個  | 途中水分が出てきたら少し火を強め、水分を飛ばす。   |
| 醤油  | 小さじ1/4   | 小さじ1  | ⑤ いんげんは茹でて3cm長さに切る。  |
| 酒   | 12.5cc   | 50cc  | ⑥じゃが芋が煮えたら塩、こしょうで味を整えて火を止め、  |
| 塩   | 少量   | 少量  | いんげんを加えさっと混ぜ合わせる。  |
| こしょう  | 少量   | 少量  |  |
|   |  |   |  |
|   | 豚ロ―ス薄切り<br>じゃが芋<br>玉マトいに サ 固 醤<br>アトルがにく<br>カーカー<br>カーカー<br>カーカー<br>カーカー<br>カーカー<br>カーカー<br>カーカー<br>カー   | 豚ロース薄切り 50g<br>じゃが芋 100g<br>玉葱 50g<br>トマト 100g<br>いんげん 25g<br>にんにく 1/4かけ<br>サラダ油 大さじ1/4<br>固形コンソメ 1/4個<br>醤油 小さじ1/4<br>酒 12.5cc<br>塩 少量   | 豚ロース薄切り<br>じゃが芋 100g 400g<br>玉葱 50g 200g<br>トマト 100g 400g<br>いんげん 25g 100g<br>にんにく 1/4かけ 1かけ<br>サラダ油 大さじ1/4 大さじ1<br>固形コンソメ 1/4個 1個<br>醤油 小さじ1/4 小さじ1<br>酒 12.5cc 50cc<br>塩 少量 少量   |

一人分栄養素: エネルギー 301Kcal 蛋白質 13.5g 脂質 12.9g カルシウム 35mg 鉄分 1.1mg 塩分 0.7g

### 豚肉とキャベツの梅ごまみそ

| Control of the Contro | A STATE OF THE RESIDENCE OF THE PARTY OF THE | THE RESERVE OF THE PERSON NAMED IN                             | MAY THE RESIDENCE AND THE PERSON NAMED IN COLUMN 2 IN |
|--|--|--|---|
| 材料名  | 1人分  | 4人分  | 作り方   |
| 豚もも薄切り   | 50g  | 200g   | ① キャベツは3~4cm角にちぎるかザク切りに。  |
| キャベツ   | 75g  | 300g   | 長葱はみじん切りにする。梅干は種をとり、包丁でたたいて   |
| 人参   | 40g  | 160g   | ペースト状にする。人参は薄い短冊切りか細切りにする。  |
| ピーマン   | 25g  | 100g   | ピーマンは種を取り千切りにする。  |
| 長葱   | 13g  | 50g  | ② 豚肉はひと口大に切り、ボウルに入れて①のたたいた梅干、   |
| 梅干   | 2/3個   | 3個   | Aを混ぜたものをからめて10分程おく。   |
| 白ごま  | 5g   | 18g  | ③ フライパンに①のキャベツと人参の半量をしき、上に②の  |
| 酒  | 小さじ1強  | 大さじ2   | 豚肉の半量を広げて重ねる。もう一度キャベツ、人参、   |
| 砂糖   | 2.5g   | 10g  | 豚肉の順に重ね、最後に①の長葱を散らし、鍋肌から  |
| 味噌   | 7.5g   | 30g  | ごま油を回しいれる。  |
| しごま油   | 小さじ1弱  | 大さじ1   | ④ 蓋をして強めの中火にかけ、煮立ってきたら火を弱めて、  |
|  |  |  | ピーマンを散らし、5~6分蒸し焼きにする。   |
|  |  |  |   |
|  |  |  |   |
|  | 豚 キ 人 ピ 長 梅 白 酒 砂 味も べ 参 マ 葱 干 ご 糖 噌   | 豚もも薄切り50gキャベツ75g人参40gピーマン25g長葱13g梅干2/3個白ごま5g酒小さじ1強砂糖2.5g味噌7.5g | 豚もも薄切り 50g 200g<br>キャベツ 75g 300g<br>人参 40g 160g<br>ピーマン 25g 100g<br>長葱 13g 50g<br>梅干 2/3個 3個<br>白ごま 5g 18g<br>酒 小さじ1強 大さじ2<br>砂糖 2.5g 10g<br>味噌 7.5g 30g  |

一人分栄養素: エネルギー 200Kcal 蛋白質 14.2g 脂質 10.0g カルシウム 115mg 鉄分 1.6mg 塩分 2.1g

### 豚肉のたっぷり二ラ添え

|    | AND ARREST PERSONS NAMED IN | A CHARLES AND A COLUMN | A STATE OF THE PARTY OF | A PART OF THE PART |
|----|-----------------------------|------------------------|-------------------------|--|
|    | 材料名                         | 1人分                    | 4人分                     | 作り方  |
| Ĭ, | 豚肉                          | 50g                    | 200g                    | ① 豚肉は筋切りして半分に切り、軽く塩、こしょうをふる。   |
| 4  | 塩                           | 少々                     | 少々                      | ② にらは3~4cm長さに切る。人参は皮をむいて   |
| ١  | こしょう                        | 少々                     | 少々                      | 3~4cm長さの短冊切りにする。   |
| Į. | にら                          | 1/2東                   | 2束                      | ③ 鍋に湯を沸かし、人参、にらの順に入れて茹でる。  |
| þ  | 人参                          | 30g                    | 120g                    | ざるにとり水気をきる。  |
|    | A ごま油                       | 小さじ1弱                  | 大さじ1強                   | ④ 調味料Aを混ぜ合わせておく。   |
|    | 濃口醤油                        | 小さじ1                   | 小さじ4弱                   | ⑤ ボウルに③を入れて④を混ぜ合わせる。   |
| Į, | —                           | 小さじ1弱                  | 大さじ1弱                   | ⑥ フライパンにサラダ油を熱し、①を一枚一枚焼く。  |
| ij | サラダ油                        | 小さじ1/2                 | 小さじ2                    | ⑦ ⑥を器に盛り、⑤を添える。  |
| Į. |                             |                        |                         |  |
| ł, |                             |                        |                         |  |
|    |                             |                        |                         |  |
|    |                             |                        |                         |  |
| i  |                             |                        |                         |  |
|    |                             |                        |                         |  |
|    | 一人分栄養素:                     | ェネルキ゛- 265Kcal         | 蛋白質 8.6g                | 脂質 22.4g カルシウム 35mg 鉄分 0.8mg 塩分 1.1g   |

レシピ提供:天草市食生活改善推進員協議会

#### 豚肉のスープ煮

|    | APPENDING SECTION | CHARLES N. SCATTLE. | 10 A | AND THE PERSON NAMED IN COLUMN TWO IS NOT THE OWNER, THE PERSON NAMED IN COLUMN TWO IS NOT THE OWNER, THE PERSON NAMED IN COLUMN TWO IS NOT THE OWNER, THE PERSON NAMED IN COLUMN TWO IS NOT THE OWNER, THE OWNER |
|----|-------------------|---------------------|---|--|
|    | 材料名               | 1人分                 | 4人分                                     | 作り方  |
|    | 豚角切り              | 50g                 | 200g                                    | ① 鍋に水と固形スープ、塩、粒こしょう、ローリエを合わせて  |
| ļ  | 人参                | 40g                 | 160g                                    | 煮立て豚肉を入れて20分煮る。  |
| Ì  | かぶ                | 40g                 | 160                                     | ② 人参は皮をむいて輪切りにして加え5分程にて、   |
| ı  | かぶの葉              | 15g                 | 60g                                     | 皮をむいて少し茎を残して半分に切ったかぶとへタを残して  |
| þ  | 玉葱                | 30g                 | 120g                                    | 1/4に切った玉葱を加えてさらに10~15分煮る。  |
|    | 水                 | 200сс               | 800cc                                   | ③ アクと余分な脂をすくい取り、こしょう少々で調味する。   |
| B  | コンソメの素            | 1/4個                | 1個                                      | ④ 好みで器にマスタードを添える。  |
|    | 塩                 | 1ふり                 | 小さじ1/2                                  |  |
| ij | 粒こしょう             | 2粒                  | 8粒                                      |  |
| V. | ローリエ              | 適宜                  | 1鍋に1枚                                   |  |
| t  | 粒マスタード            | 好みで適量               | 適量                                      |  |
|    |                   |                     |   |  |
|    |                   |                     |   |  |
|    |                   |                     |   |  |
|    |                   |                     |   |  |

レシピ提供:天草市食生活改善推進員協議会

脂質 7.4g

カルシウム 67mg

鉄分 0.9mg

塩分 1.5g

一人分栄養素: エネルギ- 148Kcal 蛋白質 10.5g

### 豚肉と春雨の炒め煮

| 73 | WALL TO SERVICE OF THE PARTY OF | A TORSON LAND STORY OF THE PARTY. | CENTRAL PROPERTY M | TO A STREET AND THE PARTY OF TH |
|----|--|-----------------------------------|--------------------|--|
| ì  | 材料名  | 1人分                               | 4人分                | 作り方  |
|    | 豚もも薄切り肉  | 45g                               | 180g               | ① 豚肉は、細切りにする。  |
| S  | 春雨   | 10g                               | 40g                | 春雨はかために茹でて戻し、4~5cm長さに切る。   |
| Ŋ  | 小松菜  | 70g                               | 280g               | 小松菜は3cm長さに切り、熱湯にくぐらせて水気を絞る。  |
| Ŕ  | しょうが   | 1/4片                              | 1片                 | ② 鍋に油とみじん切りにしたしょうがを入れて火にかけ、香りが   |
| K  | でま油  | 大さじ1/4                            | 大さじ1               | 立ったら豚肉を加えて炒める。Aで調味し、春雨、小松菜を  |
| ď. | A 酒  | 大さじ1/4                            | 大さじ1               | 加えて混ぜ火を止める。  |
| S  | オイスターソース   | 大さじ1/4                            | 大さじ1               |  |
| ř. | みりん  | 小さじ1/2                            | 小さじ2               |  |
| Ŋ  | 濃口しょうゆ   | 小さじ1/4                            | 小さじ1               |  |
| y  | _  |                                   |                    |  |
| ķ. |  |                                   |                    |  |
| 10 |  |                                   |                    |  |
| 1  |  |                                   |                    |  |
|    |  |                                   |                    |  |
|    |  |                                   | 平力标 40.0           | UK 55 7 0  |

一人分栄養素:エネルギー 171Kcal 蛋白質 10.8g 脂質 7.8g カルシウム 130mg 鉄分 2.5mg 塩分 0.8g

### 豚肉のソテーほうれん草のソース

| 材料名   | 1人分      | 4人分    | 作り方                         |
|-------|----------|--------|-----------------------------|
| 豚肩肉   | 60g x 1枚 | 60g×4枚 | ① ほうれん草は熱湯に入れて茹で、冷水にとって冷ます。 |
| 塩     | 少々       | 3g     | 水気を絞り、粗みじん切りにする。            |
| こしょう  | 適量       | 適量     | 豚肩肉は塩、こしょうをふる。              |
| 油     | 大さじ1/4   | 大さじ1   | ② 玉葱は薄切りにする。                |
| ほうれん草 | 1/4わ     | 1わ     | ③ 鍋にバターを熱し、②をしんなりするまで炒めたら、  |
| 玉葱    | 1/4個     | 1個     | 薄力粉を振り入れて1分ほど炒める。           |
| バター   | 大さじ1/2   | 大さじ2   | ④ ③に牛乳を加えて木べらで手早く混ぜ合わせ、     |
| 薄力粉   | 大さじ1/2   | 大さじ2   | とろみがついたら塩、こしょうで調味する。        |
| 牛乳    | 1/4カップ   | 1カップ   | ⑤①の豚肩肉を両面焼く。                |
| 塩     | 少々       | 少々     | 焼きあがったら食べやすい大きさに切る。         |
| こしょう  | 適量       | 適量     | ⑥ 器に⑤を盛る。④に①のほうれん草を加えて      |
| ミニトマト | 2個       | 8個     | 温めたソースをかける。ミニトマトを添える。       |
|       |          |        | 2-1                         |
|       |          |        |                             |

一人分栄養素: エネルギー 271Kcal 蛋白質 15.4g 脂質 19.9g カルシウム 105mg 鉄分 1.9mg 塩分 1.0g

### 鮭のちゃんちゃん焼き

| THE RESIDENCE OF THE PARTY OF T | CHARLES P. SCATT LAND | 10 A 10 TH THE PARTY OF THE PAR | AND THE COLUMN TWO IS NOT THE PERSON OF THE  |
|--|-----------------------|--|--|
| 材料名  | 1人分                   | 4人分  | 作り方  |
| 鮭(塩なし)   | 1切れ                   | 4切れ  | ① 切り身を3等分する。白菜は2cm程度の幅の削ぎ切り、   |
| 白菜   | 150g                  | 600g   | 玉葱は5mm程度の厚さの薄切りに。  |
| 人参   | 40g                   | 160g   | 人参は皮をむき、食べやすい長さの短冊に切る。   |
| 玉葱   | 40g                   | 160g   | 長葱は斜め切りにする。  |
| 長葱   | 30g                   | 120g   | ② 合わせ調味料はあらかじめ混ぜておく。   |
| 合わせ調味料   |                       |  | ③ フライパンにサラダ油を熱し、①の鮭を焼く。  |
| みそ   | 20g                   | 80g  | ④ ③の焼き色がついたら、一旦とりだす。   |
| 酒  | 大さじ1/2                | 大さじ2   | 同じフライパンでそのまま①の野菜と長葱の白い部分を  |
| みりん  | 大さじ1/2                | 大さじ2   | 炒める。野菜がしんなりしたら、取り出しておいた鮭を  |
| こしょう   | 少々                    | 少々   | 野菜の上に乗せ、②の合わせ調味料を全体に回しかける。   |
| サラダ油   | 大さじ1/4                | 大さじ1   | 蓋をして弱火にし、7~8分蒸し焼きにする。  |
|  |                       |  | 途中で長葱の青い部分を加える。よく混ぜて食べる。   |
|  |                       |  |  |
|  |                       |  |  |
|  | 1.18                  |  | Black of the latest the second of the second |

一人分栄養素: エネルギ- 283Kcal 蛋白質 22.0g 脂質 9.6g カルシウム 115mg 鉄分 1.9mg 塩分 2.7g

### 鮭と根菜の南蛮漬け

| THE RESERVE AND ADDRESS OF THE PERSON NAMED IN | The second secon |   |
|--|--|---|
| 1人分  | 4人分  | 作り方   |
| 40g  | 160g   | ① 鮭は一口大に切り、小麦粉を薄くまぶす。   |
| 大さじ1/4   | 大さじ1   | ② 大根、蓮根、人参は5mm厚さの半月切りにし、蓮根は水に                                   |
| 20g  | 80g  | さらす。ピーマンは縦に8等分する。   |
| 20g  | 80g  | ③ 赤唐辛子は種を除いて小口切りにし、ポン酢醤油と水を                                     |
| 20g  | 80g  | 合わせておく。   |
| 1/4個   | 1個   | ④中温の揚げ油で①②を揚げ、熱いうちに③をかける。                                       |
| 適量   | 適量   |   |
| 大さじ1   | 大さじ4   |   |
| 大さじ1/2   | 大さじ2   |   |
| 1/4本   | 1本   |   |
|  |  |   |
|  |  |   |
|  |  |   |
|  |  |   |
|  | 大さじ1/4<br>20g<br>20g<br>20g<br>2/4個<br>適量<br>大さじ1<br>大さじ1/2  | 40g160g大さじ1/4大さじ120g80g20g80g20g80g1/4個1個適量適量大さじ1大さじ4大さじ1/2大さじ2 |

一人分栄養素:エネルギー 181Kcal 蛋白質 10.1g 脂質 11.6g カルシウム 22mg 鉄分 0.4mg 塩分 0.8g

## 鮭のムニエル香味ソース

|   | MARKET & SECTION AND LOCAL CO. | A THEORY OF LAW WILLIAM SHEET | THE RESERVE AND ADDRESS OF THE PARTY OF THE | THE PARTY NAMED IN COLUMN TO THE PARTY NAMED IN COLUMN TO SHAPE THE PARTY NAMED THE PARTY NAMED IN COLUMN TO SHAPE THE PARTY NAMED THE PARTY NAME |
|---|--------------------------------|-------------------------------|---|--|
|   | 材料名                            | 1人分                           | 4人分   | 作り方  |
|   | 生鮭                             | 1切れ                           | 4切れ   | ① ねぎは小口切りにする。赤唐辛子はヘタを切り落として  |
|   | 薄力粉                            | 少量                            | 少量  | 種を除き、小口切りにする。  |
| 3 | サラダ油                           | 大さじ1/4                        | 大さじ1  | かぼちゃは1cm厚さのくし切りにする。  |
|   | A(濃口醤油                         | 小さじ2                          | 大さじ3  | ② Aの材料をよく混ぜ合わせ、ソースを作る。   |
| ķ | レモン汁                           | 大さじ1/2                        | 大さじ2  | ③ 鮭は両面に薄力粉を薄くまぶし、サラダ油をしいた  |
|   | 砂糖                             | 小さじ1/3                        | 大さじ1/2  | フライパンで色よく焼く。フライパンの空いたところで  |
|   | 出し汁                            | 小さじ2                          | 大さじ3  | かぼちゃも一緒に焼く。  |
|   | おろし生姜                          | 大さじ1/4                        | 大さじ1  | ④ 鮭を盛り付けて②のソースをかける。  |
| Ŋ | ねぎ                             | 10g                           | 40g   | ⑤ 洗ってちぎったレタスとかぼちゃを添える。   |
| ŕ | 赤唐辛子                           | 1/4本                          | 1本  |  |
| K | レタス                            | 15g                           | 60g   |  |
|   | かぼちゃ                           | 30g                           | 120g  |  |
| 1 |                                |                               |   |  |
|   |                                |                               |   |  |
| þ |                                | 17    t                       | 平力所 2.0   | <b>昨年 0.4g カルウ 5.7mg 姓公 1.1mg 哲公 2.0g</b>  |

一人分栄養素: エネルギー 166Kcal 蛋白質 3.2g 脂質 0.4g カルシウム 57mg 鉄分 1.1mg 塩分 2.0g