

ひじきと豆腐の 和風ハンバーグ

一人当たりの栄養価

エネルギー	たん白質	脂質	塩分
206kcal	13. 1g	8. 9g	1. 1g

[材料 2人分]



木綿豆腐	90g
鶏ミンチ	80g
干しひじき	2g
玉ねぎ	80g
卵	大さじ1/3個
パン粉	8g
片栗粉	8g
酒	小さじ1/3
砂糖	大さじ1/3
こしょう	少々
大根	100g
a だし	30cc
しょうゆ	大さじ1
あさつき(水耕ねぎ)	10g
サラダ菜	2枚

[作り方]

- ① 豆腐は1/4に切って、湯通しして水切りしておく。
- ② 干しひじきは、戻しておく。
- ③ 玉ねぎはみじん切りにしておく。
- ④ 材料をよく練り合わせ、オーブンシートを敷いた鉄板の上に2等分した種を形つくって、並べる。
- ⑤ オーブンで④を180°C位で10分ずつ裏表こげ目がつくように焼く。
- ⑥ おろし大根とaを混ぜ、おろしソースを作る。
- ⑦ 焼き上がった⑤の上に⑥をかけ、小口切りにした水耕ねぎを散らす。
- ⑧ サラダ菜・ミニトマトをあしらった皿に⑦を盛り付ける。

[栄養・調理ポイント]

- ・ 大根おろしの辛味を利用(減塩)。
- ・ 食物繊維(ひじき・野菜)を使用。
- ・ 植物性たん白(豆腐)を使用。

[IH・調理ポイント]

- ・ ジューシーな仕上がりにするときは、フライパンを予熱し、最初にこんがりと焼き上げます。
その後火力を控え蓋をして水分の飛びを抑えれば出来上がりです。
お好みで加減してください。

鶏ささみの野菜ロール巻き

一人当たりの栄養価

エネルギー	たん白質	脂質	塩分
153kcal	20.0g	3.7g	0.4g

[材料 2人分]



鶏ささ身	40g(4本)
酒	小さじ2
しょうゆ	小さじ1
人参	40g(8切分)
いんげん	25g(4切分)
小麦粉	小さじ2
サラダ油	小さじ1
サラダ菜	2枚
プチトマト	4個
レモン	1/3個

[作り方]

- ① ささ身は肉たたきでたたいて薄くのばし酒、しょうゆをふりかけておく。
- ② 人参、いんげんは5cm径1cmの拍子切りにし、軽くゆでておく。
- ③ ①のささ身を広げ、②の野菜をのせて巻き、軽く小麦粉をまぶし、油を引いたフライパンで綴じ目を下にして焼く。
- ④ ③を食べやすい大きさに切って盛り、サラダ菜・プチトマト・レモンを添える。

[栄養・調理ポイント]

- ・ レモン味(減塩)
- ・ ささみを使用(低コレステロール)
- ・ 焼き物料理(低エネルギー)
- ・ 野菜(食物繊維・高カリウム)

[IH・調理ポイント]

- ・ 夫婦または一人暮らしでは、市販されているお鍋は大きすぎます。最小サイズは14cm程度ですが12cmクラスでも十分ですね。軽くて扱いやすくて。お掃除も楽です。

さんまの中華蒸し

一人当たりの栄養価

エネルギー	たん白質	脂質	塩分
236kcal	12. 1g	16. 8g	1. 4g

[材料 2人分]



さんま	2尾
生姜	20g
塩	小さじ1/2
酒	小さじ2
セロリ	30g
ねぎ	20g
人参	30g
酒	小さじ2
a しょうゆ	小さじ2
酢	大さじ1
ごま油	小さじ2
セロリの葉	少々
赤唐辛子	1本

[作り方]

- ① セロリ・ねぎ・人参は5cmの長さの極細千切り(白髪ねぎ)にして、水にさらす。
- ② さんまは頭を落とし3枚おろしにし、水気を拭き、皿に盛り、塩・酒・薄切り生姜を散らす。
- ③ ②を蒸気の出ている蒸し器に入れ、強火で10分以上蒸す。
- ④ ③の生姜を取り除き、別の皿に盛り、aをかけ、①をのせ、その上にセロリの葉と小口切りにした赤唐辛子を散らす。

[栄養・調理ポイント]

- ・酢を使用(減塩)。
- ・背の青魚を使用(血栓予防)。
- ・蒸し料理(低エネルギー)。

[IH・調理ポイント]

- ・無水調理は、山登りする人たちのテクニックと漏れ聞きました。
(間違っていたらごめんなさい。)
- ・省エネルギー調理法です。
興味をもたれたら、インターネットで検索してください。

たらの菊花蒸し

一人当たりの栄養価

エネルギー	たん白質	脂質	塩分
111Kcal	12. 8g	0. 2g	0. 9g

[材料 2人分]



たら	60g(2切)
塩	小さじ2/3
酒	大さじ1
生姜汁	5g
さつまいも	60g
卵白	卵1個分
片栗粉	小さじ2/3
しょうゆ	小さじ2と1/2
みりん	大さじ1
だし	60cc
みつば(結び)	2本
すだち	1個

[作り方]

- ① たらは、塩・酒・生姜汁を振り、10~15分間たつたら器に入れる。
- ② サツマイモは、皮をむいて1cm角のさいころに切り、水にさらす。水気をよくふき取って泡立てた卵白に混ぜ、①の上に、こんもりとのせ中火で15分位蒸す。
(芋に竹串がささるまで)
- ③ だし汁に調味料を加え味を調整、片栗粉でとろみをつける。
- ④ ②に③をかけ、結びみつばを飾る。
- ⑤ 半分に切ったすだちを添える。

[栄養・調理ポイント]

- ・だしを効かせる(減塩)
- ・蒸し料理(低エネルギー)
- ・卵白・白身魚を使用(低コレステロール)
- ・芋を使用(食物繊維)

[IH・調理ポイント]

- ・IHとガスの火力はほとんど一緒です。
IHが強く感じるのは、ガスの場合は風や人の動きで、熱量が減るからです。
これが熱をむだにするのです。

ピーマンのポテトチーズ焼き

一人当たりの栄養価

エネルギー	たん白質	脂質	塩分
83Kcal	4.3g	4.0g	0.3g

[材料 2人分]



ピーマン	2個
じゃがいも	60g
オイルツナ	20g
玉ねぎ	20g
塩	0.3g
こしょう	少々
とろけるスライスチーズ	2/3枚
パセリ	少々
ケーキシート	1枚

[作り方]

- ① じゃがいもは、茹でて皮をむき、つぶしておく。
- ② 玉ねぎは、みじん切りにしておく。
- ③ ピーマンは、半分に切り、種を出しておく。
- ④ ①と②とオイルツナを混ぜ合わせ、塩・こしょうで調味する。
- ⑤ ③に詰め、なるべく平らにして、上にスライスチーズをのせる。
- ⑥ ケーキシートに並べ、180°Cで15分位焼く。
- ⑦ 焼き上がったら、みじんパセリを散らす。

[栄養・調理ポイント]

- ・ チーズ味(減塩)
- ・ 芋・野菜を使用(高カリウム)

[IH・調理ポイント]

- ・ レシピを数点組み合わせての、調理時間の目安は、初めてでも1時間程度です。慣れれば30~40分程度の印象です。

五彩なます

一人当たりの栄養価

エネルギー	たん白質	脂質	塩分
31kcal	0.8g	0.0g	0.8g



[材料 2人分]

大根	80g
人参	10g
塩	0.5g
きゅうり	15g
干ししいたけ	小1枚
糸こんにゃく	20g
a だし	50cc
しょうゆ	小さじ1
砂糖	小さじ1強
合わせ酢	
だし	大さじ1
酢	小さじ2
みりん	小さじ2/3
酒	小さじ2/3
しょうゆ	小さじ2/3

[作り方]

- ① 大根・人参は千切りにし、塩を振って軽く押しをしておく。
- ② きゅうりは千切りにしておく。
- ③ 干ししいたけは戻して千切り、糸こんにゃくは2cmの長さに切り、茹でておく。
- ④ ③をaで下煮しておく。
- ⑤ ①・②・④を合わせ酢に漬け込む。

[栄養・調理ポイント]

- ・酢・だしを使用(減塩)
- ・野菜・コンニャク・きのこを使用
(食物繊維・高カリウム)
- ・ノンコレステロール

[IH・調理ポイント]

- ・できあがったレシピの写真撮影は大変です。
写真を撮ると、器や食材の端部が光の白点
となります。
市販されているレシピ集は、このあたりを補正
工夫しています。

冬瓜汁

一人当たりの栄養価

エネルギー	たん白質	脂質	塩分
148kcal	6.7g	2.7g	1.0g

[材料 2人分]



冬瓜	200g
水	400cc
昆布	3 × 3cm
厚削り鰹節	7g
干しいたけ	小1枚
酒	小さじ1
a 白しょうゆ	大さじ1/3
しょうゆ	小さじ1/3
みりん	小さじ1/2
片栗粉	小さじ1/2
卵	1個
三つ葉	10g

[作り方]

- だしを濃くとておく。
- 冬瓜は皮をむいて、2cm角に切っておく。
- だしをaで調味し、②が柔らかくなるまで煮込む。(汁はかなり減る)
- ③の味を調整し、煮立っているところへ、溶いた片栗粉を入れ、煮立たせる。
- ④へ溶き卵を入れる。
- 椀に盛り付け、軽く湯通した三つ葉をあしらう。

[栄養・調理ポイント]

- だしを効かせる(減塩)
- よく煮詰めて冬瓜を柔らかくし、味をしみ込ませる。

[IH・調理ポイント]

- だしを取るのもIHの得意分野です。汁の温度を高めにも低めにも思いどおりに調整できます。
あとは、調理するひとの味覚したいです。

すだちかん

一人当たりの栄養価

エネルギー	たん白質	脂質	塩分
26Kcal	0. 0g	0. 0g	0. 0g



[材料 2人分]

粉寒天	0.5 g(1/4袋)
水	100cc
砂糖	大さじ1 小さじ1
すだち(絞り汁)	小さじ2強
すだち	1/4個
葉	2枚

[作り方]

- ① 鍋に粉寒天・水を入れ、煮立たせる。1分程弱火で煮てから砂糖を加え、さらに1分程煮る。
- ② 火を止めて少し冷めてから、すだちの絞り汁を加える。
- ③ 流し缶の内側を水でぬらし、②を流し入れて冷やし固める。
- ④ ③を適当な大きさに切り、飾り葉を敷いた器に盛って、すだちのくし切りを添える。
- ⑤ すだちを絞っていただく。

[栄養・調理ポイント]

- ・ 寒天を使用(食物繊維)
- ・ すだち(カリウム)

[IH・調理ポイント]

- ・ 体が不自由なかた(握力がおちた場合)には、IHのキータッチは優しいです。
しかも、確実に火力を選べ安全です。