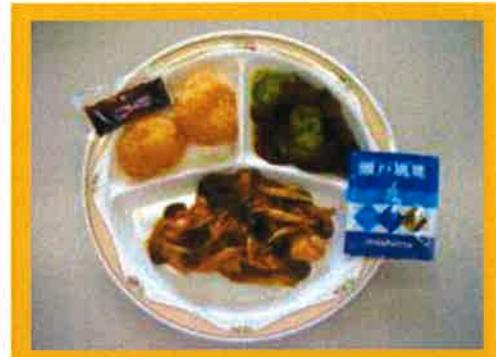


チキンのきのこソースかけ・もずく酢・ポテトフライ

材料 (1人分)

● チキンのきのこソースかけ

とりむね肉	70g
しめじ	20g
えのき茸	10g
なめこ	15g
サラダ油	5g
A [だしわりしょうゆ	17g
みりん	1g
水溶き片栗粉	



● もずく酢

もずく	30g
きゅうり	20g
B [酢	5g
だしわりしょうゆ	5g

● ポテトフライ

じゃがいも	40g
小麦粉	
卵	
パン粉	
揚げ油	
中濃ソース	

つくり方

● チキンのきのこソースかけ

- しめじは石づきを切って小房にわける。えのき茸は石づきを切って2等分に切る。
- なめこはボウルに入れて熱湯をそそぎ、サッとほぐしてざるにとり、水気をきっておく。
- ①と②と一緒にゆでこぼしをし、水さらしをして水気をしぼる。
- 鍋にAの調味料を入れ火にかけ、③を入れてまぜ、水溶き片栗粉でとろみをつける。
- フライパンにサラダ油をひき、中火でとりむね肉を両面焼き、皿に食べやすく切って盛りつける。
- ⑤に④のきのこソースをかける。

● もずく酢

- もずくはよく水洗いし、ざるにあけ水気をきっておく。
- きゅうりはわ切りにし、ゆでこぼしをし、水さらしをして、水気をしぼっておく。
- ボールにBの調味料を入れて、そこに①と②を入れサッとまぜ、器に盛りつける。

● ポテトフライ

- じゃがいもは食べやすい大きさに切り、やわらかくなるまでゆでこぼしをし、ざるにあけて水気をきる。
- ①のじゃがいもに小麦粉、水溶き卵、パン粉の順に衣をつける。
- ②を180度の油でカラッとあげ、よく油をきり、皿に盛りつける。

ポイント

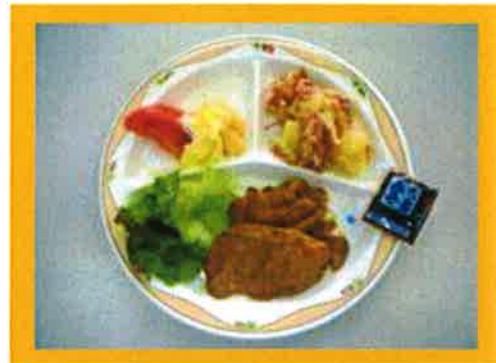
★ カリウムが気になる方は、ポテトフライのじゃがいもを、しいたけやなすなどにかえるとよい。

生姜焼き・ジャーマンポテト・盛り合わせサラダ

材料 (1人分)

●生姜焼き

豚ロース肉 60g
根生姜すりおろし · 1g
だしわりしょうゆ .. 12g
みりん 2g
サラダ油 4g
水溶き片栗粉
サニーレタス 3g



●ジャーマンポテト

じゃがいも 40g
ベーコン 10g
たまねぎ 10g
サラダ油 4g
塩 0.3g
ブラックペッパー · 少々

●盛り合わせサラダ

アスパラ缶 20g
トマト 1/10ヶ
マヨネーズ 12g

つくり方

●生姜焼き

- ① サニーレタスは適当な大きさにちぎり、よく水さらしをし、水気をきっておく。
- ② 根生姜は、すりおろしておく。
- ③ フライパンにサラダ油をひき、中火で豚ロース肉を両面焼く。
- ④ ③の豚肉に火が通ったら、だしわりしょうゆとみりん、②の根生姜を入れ、さっとからめる。
- ⑤ ④の汁気を水溶き片栗粉でとじる。
- ⑥ 皿に⑤の生姜焼きを盛りつけ、サニーレタスをかざる。

●ジャーマンポテト

- ① じゃがいもは、食べやすい大きさに切り、やわらかくなるまでゆでこぼしをし、ざるにあけて水気をきる。
- ② ベーコンは1cmくらいの幅に切る。
- ③ たまねぎは、たて半分に切り、さらに5mm幅くらいに切る。それをさらに2等分の長さに切る。
- ④ フライパンにサラダ油をひき、たまねぎをしんなりするまで炒める。
- ⑤ ④にベーコンを入れ、よく炒める。
- ⑥ ⑤に①のじゃがいもを入れさっと炒め、塩とブラックペッパーをふりかけてませ、器に盛りつける。

●盛り合わせサラダ

- ① アスパラ缶は、汁をきって適当な長さに切る。トマトはくし形にきっておく。
- ② 器にアスパラとトマトを盛りつけ、マヨネーズをそえる。

ポイント

- ★ ジャーマンポテトのじゃがいもを、生から炒めるのではなく、ゆでこぼしをすることで、カリウムを少なくすることができます。

冷やししゃぶしゃぶ・きのこのバターソテー・なすの揚げ煮

材料 (1人分)

●冷やししゃぶしゃぶ

和牛スライス肉	… 80g
キャベツ	… 20g
A [だしわりしょうゆ	… 14g
酢	… 5g



●きのこのバターソテー

えのき茸	… 20g
しめじ	… 20g
ベーコン	… 10g
サラダ油	… 3g
バター	… 1g
だしわりしょうゆ	… 1g
塩	… 0.3g
こしょう	… 少々

●なすの揚げ煮

なす	… 30g
片栗粉	
揚げ油	
B [だしわりしょうゆ	… 6g
さとう	… 3g

●冷やししゃぶしゃぶ

- ① キャベツをせん切りにして、よく水さらしをした後、ざるにあけて水気をきる。
- ② たっぷりの熱湯に和牛スライス肉を1枚ずつ入れ、さっと茹でて、氷水にいれる。肉が冷めたらキッチンペーパーで水気をきる。
- ③ 皿にキャベツと②の牛肉を盛り、Aの調味料を合わせた酢じょうゆをそえる。

●きのこのバターソテー

- ① えのき茸は石づきを切り落とし、2等分の長さに切る。さっとゆでこぼしをし、水にさらしてよくしぶる。
- ② しめじは石づきを切り落とし、小房にわける。さっとゆでこぼしをし、水さらしをしたあと水気をしぶる。
- ③ ベーコンは1cm幅に切る。
- ④ フライパンにサラダ油をひき、ベーコンを炒め、火が通ったらえのき茸、しめじを入れ炒める。
- ⑤ ④にバターを入れ溶かし、だしわりしょうゆ、塩、こしょうを入れなじませ、皿に盛りつける。

●なすの揚げ煮

- ① なすはへたをとり、たて半分に切り、茎せん切りにし、水にさらしてアクをぬく。
- ② なすの水気をよくきり、片栗粉をつけて、170度の油で揚げ、油をきっておく。
- ③ Bの調味料を鍋に入れ火にかけ、さとうをとかす。
- ④ ③の調味料に②のなすを入れ、さっとからめて皿に盛りつける。

★ 冷やししゃぶしゃぶの牛肉を豚肉にかえてもよい。

野菜炒め・冷や奴・コーンサラダ

材料(1人分)

●野菜炒め

豚小間肉	40g
キャベツ	50g
にんじん	10g
ピーマン	10g
もやし	20g
干しいたけ	1g
サラダ油	5g
だしわりしょうゆ	..	4g
塩	1g
ごま油	1g



●冷や奴

もめんとうふ	40g
大葉	0.5枚
根しょうが	1g
だしわりしょうゆ	..	5g

●コーンサラダ

コーン缶詰	10g
レタス	5g
きゅうり	10g
A	マヨネーズ 5g
	ケチャップ 5g

つくり方

●野菜炒め

- ① キャベツ、にんじんはたんざく切りにし、ゆでこぼしをし、水さらしをして、水気をしぶる。
- ② ピーマンはへたとたねをとり、せん切りにし、もやしと一緒にゆでこぼしをし、水さらしをして、水気をしぶる。
- ③ 干しいたけは、もどしてじくをとり、せん切りにする。
- ④ フライパンにサラダ油をひき、中火で豚小間肉を炒め、火が通ったら①、②、③を入れてさらに炒める。
- ⑤ ④にだしわりしょうゆと塩を入れさらに炒め、最後にごま油を入れてかるく炒める。
- ⑥ ⑤を皿に盛りつける。

●冷や奴

- ① もめんとうふは重しをして、かるく水切りをする。
- ② 大葉はじくを切り洗ってたて半分に切る。根しょうがはおろしておく。
- ③ 器に大葉をしき、その上に①のとうふを盛り、根しょうがをそえる。

●コーンサラダ

- ① コーン缶詰はよく汁をきっておく。
- ② レタスは色紙切り、きゅうりはわ切りにし、よく水さらしをして、ざるにあけ水気をきっておく。
- ③ Aの調味料をまぜておく。
- ④ 器にレタス、きゅうり、コーン缶詰の順に盛りつけて、③をかける。

★ 冷や奴のとうふを水切りすることで、水分を減らすことができる。

白身魚のフライ・シルバーサラダ・さつまいもの重ね煮

材料(1人分)

●白身魚のフライ

かれい	60g
酒	少々
こしょう	少々
小麦粉		
卵		
パン粉		
揚げ油		
レタス	7g
レモン	1/8ヶ



●シルバーサラダ

A	[はるさめ	5g
		きゅうり	20g
		ロースハム	10g
		マヨネーズ	15g
		塩	0.2g
		こしょう	少々

●さつまいもの重ね煮

さつまいも	30g
りんご	15g
さとう	2g
レモン汁	2g

●白身魚のフライ

- ① レタスは適当な大きさにちぎり、洗ってよく水さらしをし、水気をきっておく。
- ② レモンはくし形に切る。
- ③ かれいに酒、こしょうをふり、小麦粉、水溶き卵、パン粉の順に衣をつける。
- ④ ③を170度の油でカラッとあげ、よく油をきる。
- ⑤ ④を皿に盛りつけ、レタスとレモンをそえる。

●シルバーサラダ

- ① はるさめは熱湯でもどし、よく水気をきり、5cmくらいの長さに切っておく。
- ② きゅうりはせん切りにし、ゆでこぼしをし、水さらしをして、水気をしぼっておく。
- ③ ロースハムは、せん切りにする。
- ④ ボールに①と②、③とAの調味料を入れてよくませ、器に盛りつける。

●さつまいもの重ね煮

- ① さつまいもは皮をむき、わ切りにし、ゆでこぼしをして、ざるにあけ水気をきっておく。
- ② りんごは皮をむき、さつまいもとそろえて適当なくし切りにし、ゆでこぼしをし、水さらしをして、ざるにあけ水気をきっておく。
- ③ 鍋に①、②とさとうと水を入れ、中火で煮る。途中でレモン汁をくわえる。
- ④ ③の汁気がなくなったら、器に盛りつける。

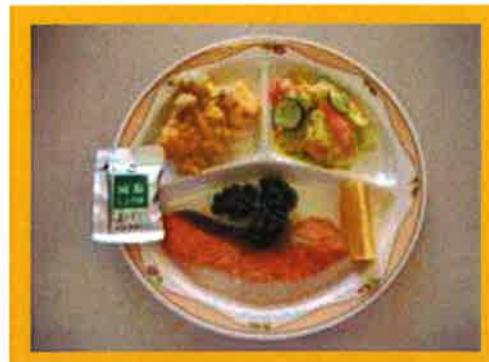
★ 白身魚のフライは、かれいでなく、かじきまぐろなどの他の白身魚にかえてもよい。

さけのムニエル・野菜みそマヨネーズあえ・しめじの天ぷら

材料 (1人分)

● さけのムニエル

さけ 60g
小麦粉
バター 3g
サラダ油 3g
レモン 1/8ヶ
パセリ 少々
減塩しょうゆ 5g



● 野菜みそマヨネーズあえ

キャベツ 20g
きゅうり 20g
にんじん 10g
A [減塩みそ 5g
マヨネーズ 10g

● しめじの天ぷら

しめじ 20g
小麦粉
卵
揚げ油
だしわりしょうゆ 2.8g

● さけのムニエル

- ① レモンはくし形に切る。
- ② さけに小麦粉をつける。
- ③ フライパンにサラダ油をひき火にかけ、②を中火で片面焼き色がつくまで焼く。
- ④ ③をひっくり返して弱火にし、バターを入れて、さけに火がとおるまでふたをして焼く。
- ⑤ ④を皿に盛りつけて、レモンとパセリをそえる。

● 野菜みそマヨネーズあえ

- ① キャベツは1.5cm四方の色紙切り、きゅうりはわ切り、にんじんは4cm幅のたんざく切りにする。
- ② 鍋に水を入れ、にんじんを入れて火にかける。にんじんを少しゆでてから、そこにキャベツを入れてゆで、さらにきゅうりを入れてゆでる。
- ③ ②をざるにあけ、水さらしをし、水気をしぼっておく。
- ④ ポールに③とAの調味料を入れよくませ、器に盛りつける。

● しめじの天ぷら

- ① しめじは石づきを切って小房にわける。
- ② ポールに小麦粉、水、卵を入れさっくりませ、衣をつくる。
- ③ 揚げ油を170度に熱し、しめじに②の衣をつけてあげる。
- ④ ③の油をよくきり、器に盛りつける。

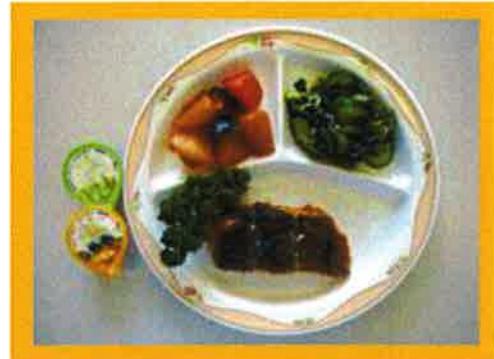
★ 野菜みそマヨネーズの野菜のゆでこぼしは、かたさの違いでゆでる時間をかえて同じ鍋でゆでると、ひと鍋で簡単にでき、水気も一度にしぼることができる。

かれいの揚げ煮・大根の煮つけ・きゅうりとしらすの酢の物

材料 (1人分)

● かれいの揚げ煮

かれい	80g
片栗粉		
揚げ油		
A	だしわりしょうゆ	10g
	みりん	1g
	さとう	1g
	根しょうが汁	1g
	パセリ	



● 大根の煮つけ

だいこん	50g
にんじん	10g
干しいたけ	1g
サラダ油	4g
B	だしわりしょうゆ	7g
	粉あめ	2g
	みりん	2g
	七味とうがらし	少々

● きゅうりとしらすの酢の物

きゅうり	30g
生わかめ	5g
しらす干し	5g
だしわりしょうゆ	4g
酢	5g

● かれいの揚げ煮

- ① かれいに片栗粉をつけて170度の油で揚げ、よく油をきる。
- ② 鍋にAの調味料を入れ火にかけ、①のかれいを入れてよくからめる。
- ③ 皿に②を盛りつけ、パセリをかざる。

● 大根の煮つけ

- ① 大根と人参は食べやすい大きさのの乱切りにし、それぞれ少しかためにゆでこぼしをし、水にさらし、ザルにあけて水気をきる。
- ② 干しいたけは熱湯でもどして、4等分に切る。
- ③ 鍋にサラダ油をひき、火にかけ①と②を炒める。そこへAの調味料と水を入れて煮る。
- ④ 大根と人参がやわらかくなったら、強火にして汁気をとばし、器に盛りつける。

● きゅうりとしらすの酢の物

- ① きゅうりはわ切りにし、ゆでこぼしをし、水さらしをして、水気をしぼっておく。
- ② 生わかめは水洗いをし塩分をとって、食べやすい大きさに切っておく。
- ③ しらす干しは、ざるに入れ熱湯をかけて冷ましておく。
- ④ ポールにだしわりしょうゆと酢を入れ、①、②、③を入れよくまぜ、器に盛りつける。

ポイント

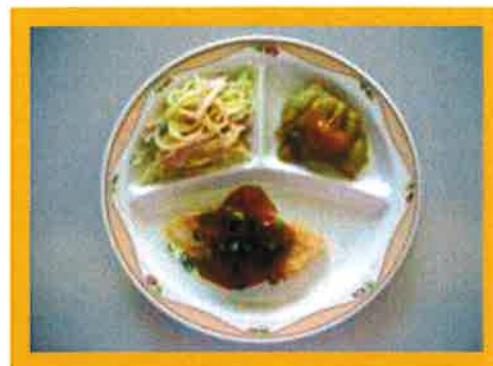
★ 塩分が気になる方は、きゅうりの酢の物のしらす干しは入れなくてもよい。

白身魚のあんかけ・スパゲッティサラダ・焼きなすの田楽

材料 (1人分)

●白身魚のあんかけ

かれい	60g
片栗粉		
揚げ油		
にんじん	5g
たまねぎ	10g
万能ねぎ	少々
A	だしわりしょうゆ	10g
	酢	7g
	さとう	2g
	水溶き片栗粉	



●スパゲッティサラダ

スパゲッティ	10g
きゅうり	10g
ロースハム	10g
たまねぎ	5g
マヨネーズ	12g
塩	0.1g
こしょう	少々

●焼きなすの田楽

B	なす	1本
	減塩みそ	8g
	さとう	3g
	ごま油	1g
	七味とうがらし	少々

●白身魚のあんかけ

- ① にんじんとたまねぎはせん切りにし、ゆでこぼしをし、水さらしをして、水気をしぶっておく。
- ② 万能ねぎは、小口切りにする。
- ③ かれいに片栗粉をつけ、170度の油で揚げ、よく油をきっておく。
- ④ Aの調味料と①を鍋で合わせ、火にかけ、水溶き片栗粉でとろみをつける。
- ⑤ 皿に③のかれいを盛り、その上に④をかけ、万能ねぎをちらす。

●スパゲッティサラダ

- ① スパゲッティーは3等分におり、ゆでてざるにあけ、よく水気をきっておく。
- ② きゅうりはせん切りにし、ゆでこぼしをし、水さらしをして、水気をしぶっておく。
- ③ ロースハムは、せん切りにする。
- ④ たまねぎはうすくスライスして、よく水にさらし辛みをとり、よく水気をしぶっておく。
- ⑤ ポールに①と②、③、④、マヨネーズと塩、こしょうを入れてよくませ、器に盛りつける。

●焼きなすの田楽

- ① なすは、がくを回し切りにしてとりのぞく。
- ② 焼き網を熱し①のなすをのせ、強火で転がしながら、皮がこげて中まで火が通るまで焼く。
- ③ ②を水に入れあら熱をとり、こげた皮をむいて洗い、水気をしぶる。
- ④ Bの調味料を鍋に入れ、弱火にかけながらよくませる。
- ⑤ ③のなすをたてに4等分に切り、器に盛り、④の田楽みそをかける。

★ 焼きなすでなくゆでなすにして、田楽みそをかけてもよい。