

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

- ① 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。
- ② 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。
- ③ ①と②を一緒にゆでこぼしをし、水さらしをして水気をしぼる。
- ④ 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。
- ⑤ 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。
- ⑥ ⑤に④のきのこソースをかける。

●もずく酢

- ① もずくはよく水洗いし、ざるにあけ水気をきっておく。
- ② 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。
- ③ 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

- 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 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。
- ③ 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ぜ、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る。

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 たっぶ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ぼる。
- 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ぼる。
- 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、茶せん切りにし、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、水気をしぼる。
- 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、水気をしぼる。
- 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

はるさめ	5g
きゅうり	20g
ロースハム	10g
マヨネーズ	15g
A [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ぜ、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たら、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 ボールに③とAの調味料を入れよくまぜ、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 ボールに小麦粉、水、卵を入れさっくりまぜ、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変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て塩分をとって、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 ボ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

	なす	1本
B	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、水気をしぼっておく。
- 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、水気をしぼっておく。
- 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取り、よく水気をしぼっておく。
- ⑤ ボールに①と②、③、④、マヨネーズと塩、こしょうを入れてよくまぜ、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、水気をしぼる。
- ④ Bの調味料を鍋に入れ、弱火にかけながらよくまぜる。
- 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。