

副

菜



✳材料（4人分）

まぐろ（刺身）・・・200g 生ハム・・・50g
 ベビーリーフ・・・70g 玉ねぎ・・・120g
 青しそ・・・6枚 オクラ・・・3本
 しょうが・・・2カケ みょうが・・・4個

A：オリーブオイル・・・大さじ1
 砂糖・・・大さじ1
 練わさび・・・小さじ2
 ワインビネガー・・・大さじ3

✳作り方

- ① まぐろを熱湯に10秒つけて氷水につけ冷やす。水気をふいてそぎ切りにする。
- ② みょうが、しょうが、青しそは千切りにする。
- ③ ボウルに②とベビーリーフを入れ水にさらして水気をきっておく。
- ④ オクラはゆでる。玉ねぎは薄切りにして水にさらし水気をしぼる。
- ⑤ 巻きすの上に生ハムを広げ、玉ねぎをのせ真ん中にオクラを並べ、海苔巻きを作る要領で巻く。
- ⑥ 器にまぐろを並べ、③の野菜をのせて⑤を2拵長さに切って盛り付ける
- ⑦ Aの材料を混ぜてドレッシングを作りかけていただく

【一人あたり栄養価】

エネルギー 109kcal 塩分 0.4g

✳材料（4人分）

鶏むね肉・・・200g しょうが・・・80g
 油揚げ・・・2枚 レタス・・・4枚
 A：長ねぎ・・・20拵 ピーマン・・・4個
 パプリカ赤・黄・・・角/2個 きゅうり・・・3本
 ドレッシング：レモン汁・・・大さじ2
 しょうゆ・・・大さじ2 ごま油・・・小さじ2

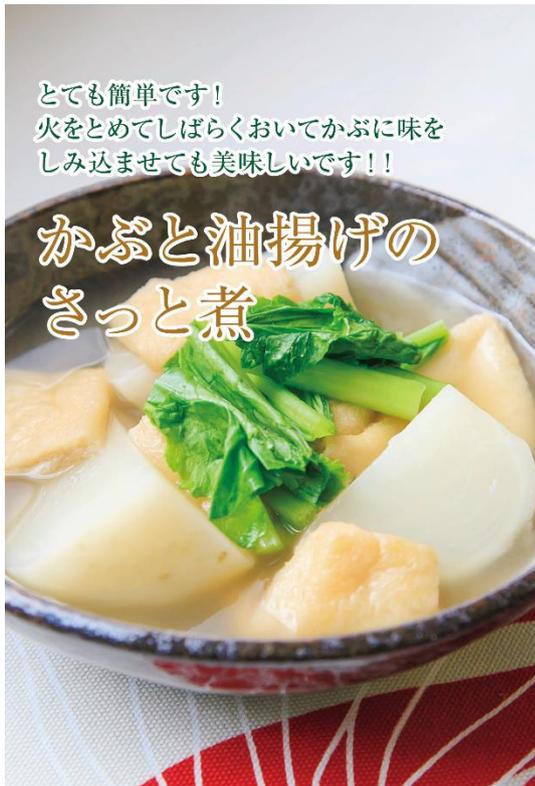
✳作り方

- ① 鶏肉は皮を除き厚みを半分にして耐熱皿に入れてラップをかけて電子レンジで2分くらい加熱して冷めたらさく。
- ② 油揚げはフライパンで両面焼いて細く切る。しょうがは千切りにする。
- ③ Aの野菜類は千切りにして①、②と和える。
- ④ ドレッシングを作り③に混ぜる。器にレタスをしき、④を盛る。

【一人あたり栄養価】

エネルギー 160kcal 塩分 1.4g





とても簡単です!
火をとめてしばらくおいてかぶに味を
しみ込ませても美味しいです!!

かぶと油揚げの さっと煮

※材料（4人分）

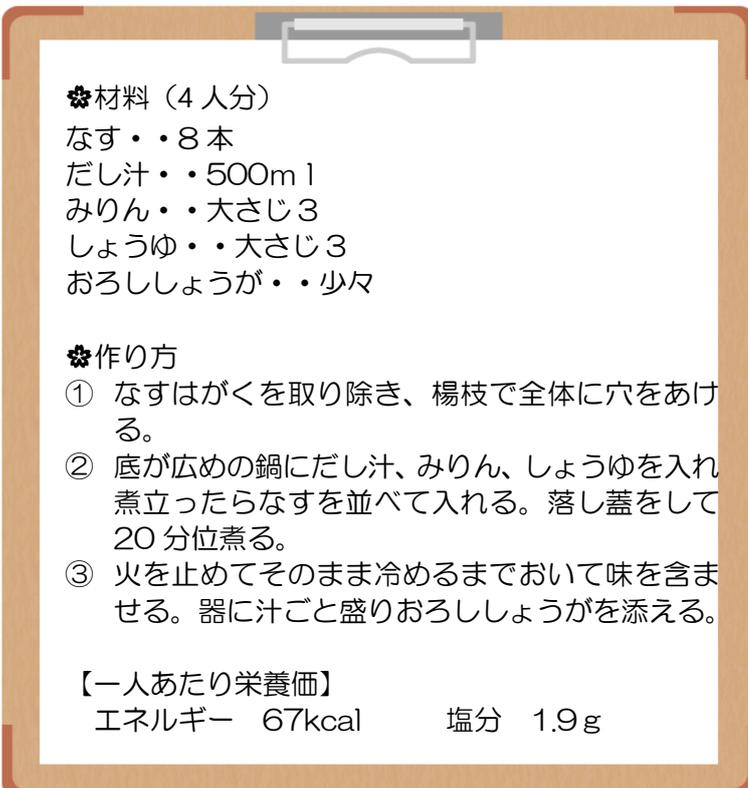
かぶ・・・4株
油揚げ・・・2枚
だし汁・・・600ml
しょうゆ・・・大さじ2
みりん・・・小さじ1

※作り方

- ① かぶのはを取り皮をむき、4等分に切る。葉は長さ3等に切る。
- ② 油揚げは湯通しして3等に切る。
- ③ 鍋にだし汁、だし汁、しょうゆ、みりんを入れ火にかけて煮立ったらかぶを入れて柔らかくなるまで煮る。
- ④ かぶの葉と油揚げを加えひと煮たちしたら出来上がり。

【一人あたり栄養価】

エネルギー 90kcal 塩分 1.3g



※材料（4人分）

なす・・・8本
だし汁・・・500ml
みりん・・・大さじ3
しょうゆ・・・大さじ3
おろししょうが・・・少々

※作り方

- ① なすはがくを取り除き、楊枝で全体に穴をあける。
- ② 底が広めの鍋にだし汁、みりん、しょうゆを入れ煮立ったらなすを並べて入れる。落とし蓋をして20分位煮る。
- ③ 火を止めてそのまま冷めるまでおいて味を含ませる。器に汁ごと盛りおろししょうがを添える。

【一人あたり栄養価】

エネルギー 67kcal 塩分 1.9g



一晩つけておくと
尚一層美味しくなります!!

なすの含め煮



※材料 (4人分)

ゴーヤ・・・1本 玉ねぎ・・・1/4個
 ツナ缶・・・小1缶 ピザ用チーズ・・・30g
 マヨネーズ・・・大さじ2
 トマトケチャップ・・・小さじ2
 粒マスタード・・・小さじ1
 粗びき黒こしょう・・・適量

※作り方

- ① ゴーヤは縦半分に切り、スプーンで種とワタを取りワタは細かく刻む。
- ② 玉ねぎはみじん切り、ツナは水気をきる。
- ③ ボウルに②とゴーヤのワタ、チーズとマヨネーズの半量、ケチャップ、粒マスタードを加え混ぜ①のゴーヤに詰める。
- ④ ③に残りのチーズをのせ、マヨネーズを波状に絞りオーブントースターで焼き色がつくまで焼く。(15分位)
- ⑤ 器に盛り好みで黒こしょうをかける。

【一人あたり栄養価】

エネルギー 129kcal 塩分 0.6g

※材料 (4人分)

白菜・・・300g
 干し柿・・・100g
 プレーンヨーグルト・・・130g
 マヨネーズ・・・60g
 こしょう・・・少々

※作り方

- ① 白菜は長さ5センチくらいの短冊切りにする。干し柿も同じくらいの大きさに切る。
- ② ボウルに①を入れ、プレーンヨーグルト、マヨネーズで和える。こしょうで味を調える。

【一人あたり栄養価】

エネルギー 205kcal 塩分 0.2g





※材料（4人分）

芽ひじき（乾燥）・・・30g
 マリネ液：にんにく・・・1/2片
 ローリエ・・・1枚 サラダ油・・・大さじ3
 白ワイン・・・大さじ2 塩・・・小さじ1/3
 しょうゆ・・・大さじ1・1/2
 バジル（乾燥）・・・少々
 トッピング：トマト、チーズ、ブロッコリーなど

※作り方

- ① ひじきは水で戻し、さっとゆでて水気をきる。
- ② にんにくはみじん切りにする。ボウルにマリネ液の材料を入れ作る。①を漬け込む。（2時間くらい漬け込む）

【一人あたり栄養価】

エネルギー 107kcal 塩分 1.7g

※材料（4人分）

サニーレタス・・・200g しめじ・・・100g
 えのきだけ・・・100g 生しいたけ・・・100g
 オリーブオイル・・・小さじ2
 ドレッシング：オリーブオイル・・・大さじ2
 酢・・・大さじ2 しょうゆ・・・小さじ2

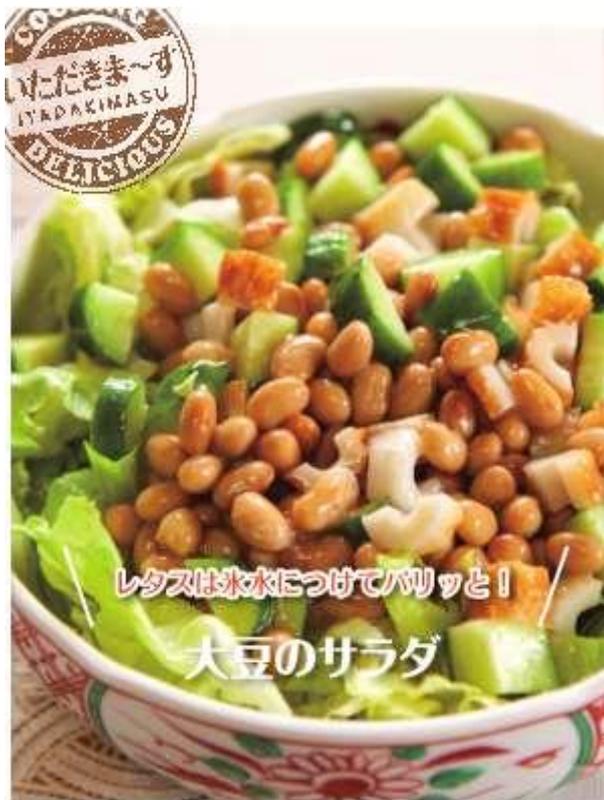
※作り方

- ① きのこ類は石づきを取ってそれぞれ食べやすい大きさに切る。
- ② サニーレタスは洗って食べやすい大きさにちぎる。
- ③ フライパンにオリーブオイルを熱し、①のきのこ類を炒める。
- ④ ドレッシングの材料を混ぜる。
- ⑤ 器にサラダ菜をしき③のきのこをのせドレッシングをかけていただく。

【一人あたり栄養価】

エネルギー 108kcal 塩分 0.4g





✿材料（4人分）

ゆで大豆（缶詰）・・・1カップ

ちくわ（小）・・・2本

きゅうり・・・1本

レタス・・・4枚

A：フレンチドレッシング（市販）・・・1/3カップ

しょうゆ・・・小さじ1/2

塩、こしょう・・・少々

✿作り方

① ちくわ、きゅうりはさいの目に切る。

② ボウルに大豆、①を入れAを加えて混ぜる。

③ レタスは洗って1掬幅に切り、氷水につけパリッとさせて水気をきる。

④ 器にレタスをしき②を盛る。混ぜていただく。

【一人あたり栄養価】

エネルギー 125kcal

塩分 0.8g

✿材料（4人分）

大根・・・200g

ほうれん草・・・200g

ホタテ水煮缶・・・小1缶

クリーミードレッシング（市販）・・・30ml

✿作り方

① 大根は薄い短冊切りにし塩少々を混ぜる。

② ほうれん草はゆでて3掬長さに切る。

③ 大根の水気をしぼり、ホタテの汁と混ぜて合わせる。

④ 器の中心に大根をおき上にほぐしたホタテをのせる。まわりにほうれん草をおき、ドレッシングをかけていただく。

【一人あたり栄養価】

エネルギー 84kcal

塩分 0.3g

