# 献立名 白ねぎが決め手!豚肉とごぼうの味噌煮



### 材料

・豚肉(ロース) 20g ・ごぼう 50g ・人参 10g

・砂糖 ・だし汁

• 洒

•味噌

7g

2g

30g

3g

・白ねぎ 5g

•油 3g

作り方

①鍋に昆布とかつお節でだし汁をとっておきます。

②豚肉は1cmくらいの幅に切っておきます。

③ごぼうは3mmくらいの斜め切りにし、さっとゆでて おきます。

④人参は縦半分に切って3mmくらいの斜め切りにします。

⑤白ねぎは細めの斜め切りにします。

⑥鍋に油を熱し、②を炒め、色が変わったら③を加えてさらに炒めます。

⑦だし汁、酒、砂糖を加えて煮込み、だし汁が半分くらいになったら味噌を加えます。

⑧煮汁が無くなりそうになったら白ねぎを加えてすぐに火を止め、混ぜ合わせます。

※白ねぎは加熱しすぎないのがポイントです。

エネルギー : 145 kcal

たんぱく質 : 6.0 g

食塩 : 0.9 g

食物繊維 : 3.5 g

表1	表2	表3	表4	表5	表6	調味料
		0.5		0.3	0.2	0.3

# 献立名 イタリアンピース



材料

・冷凍グリーンピース 90g・玉ねぎ 15g

・にんにく 0.5g

・オリーブオイル 3g

・鶏ガラス一プ 10ml

·塩 0.2g

・こしょう 少々

### 作り方

- ①フライパンにオリーブオイルを熱し、 さいの目切りにした玉ねぎと みじん切りにしたにんにくを炒めます。
- ②グリーンピースと鶏ガラスープを加え、 塩・こしょうで調味し、豆が軟らかくなるまで 炒めます。

エネルギー : 133kcal

たんぱく質: 7.7g

食塩 : 0.2g

食物繊維 : 8.0g

表1	表2	表3	表4	表5	表6	調味料
1.0				0.3		

# 献立名 さつまいものトマト煮



### 材料

・さつまいも 30g ・ブロッコリー 20g

·玉ねぎ 20g

·ゆで大豆 10g

・にんにく 1g

・ホールトマト 100g

・オリーブオイル 1g

•塩 0.3g

・パセリ 1g

### 作り方

- ①さつまいも、玉ねぎは食べやすい大きさに 切ります。ブロッコリーは小房に分け、軽く 茹でます。
- ②鍋を火にかけ、オリーブオイル、にんにくを 入れ、香が出たら、野菜と大豆、 ホールトマトを入れます。
- ③野菜が柔らかくなったら塩を入れ調味します。
- 4 盛り付けて、最後にパセリを振ります。

エネルギー : 117kcal

たんぱく質: 5.2g

食塩 : 0.3g

食物繊維 : 4.1g

表1	表2	表3	表4	表5	表6	調味料
0.5				0.1	0.1	

# 献立名トマトとアボカドとキノコのマリネ



## 材料

・トマト 50g ・アボカド 30g

・ぶなしめじ 30g

「酢 12g サラダ油 10g ☆ 砂糖 3g 塩 1g こしょう 少々

### 作り方

- ①トマトとアボカドは食べやすい大きさに切る。ぶなしめじは茹でておく。
- ②☆の調味料をよく混ぜ合わせる。
- ③①に②を和えたら 完成!!

冷蔵庫で冷やしてから食べると より美味しく召し上がれます!!

エネルギー : 166 kcal

たんぱく質 : 2.0 g 食塩 : 1.0 g

食物繊維 : 3.3 g

表1	表2	表3	表4	表5	表6	調味料
				1.8	0.3	0.2

# 献立名 海藻ネバネバサラダ



## 材料

- ・海藻ミックス 3g
- ·えのき 10g
- ・オクラ 30g
- •納豆 15g
- •ポン酢 5g

### 作り方

- ①海藻ミックスを水で戻す、戻ったら海藻ミック スを水でよくすすぐ
- ②えのき、オクラをゆでる
- ③②を食べやすい大きさに切る
- ④海藻ミックス、えのき、オクラを混ぜて盛り付ける。
- 54に納豆をのせてポン酢をかける

エネルギー : 52 kcal

たんぱく質 : 4 g

食塩 : 0.9 g

食物繊維 : 3.5 g

表1	表2	表3	表4	表5	表6	調味料
		0.4			0.1	

# 献立名 ふだん草(五色菜)とツナの炒め物



### 材料

ふだん草(五色菜) 100g玉ねぎ 20g

•ツナ缶詰 10g

•塩

☆カラフルなふだん草松江周辺では五色菜と呼ばれていますが、最近はスイスチャードという名前でよく見かけ

ます。

### 作り方

- ①ふだん草は食べやすい大きさに切り、玉ねぎは0.5mmくらいの千切りにする。
- ②熱したフライパンにツナと玉ねぎを入れ、玉 ねぎが透きとおるくらい炒める。
- ③②にふだん草を入れ、塩を入れさっと炒める。

エネルギー : 53.1kcal

0.2g

たんぱく質: 3.97g

食塩 : 0.3g 食物繊維 : 3.3g

表1	表2	表3	表4	表5	表6	調味料
		0.3			0.3	

# 献立名 レンコンとゴボウの塩きんぴら



### 材料

・レンコン 25g 56g ·乾燥唐辛子(輪切り) 0.02g

・ゴボウ

•水 ▪塩 25cc 0.5g

人参 6g 5g

・ベーコン ごま油

・こしょう

0.05g

・ニンニク

### 作り方

- (1) レンコンと人参をいちょう切り、ゴボウをささ がき、ベーコンを短冊切り、にんにくをみじ ん切りにする。
- ② 鍋にごま油,ニンニク,唐辛子を入れ熱し、 ベーコンを炒める。
- ③ 根菜を固いものから順に順に加えて炒めて いく。
- 4) 水を入れさらに炒める。
- ⑤ 根菜が軟らかくなったら塩,コショウを振る。

エネルギー : 96kcal たんぱく質: 2.3g

2g

食塩 0.6g

食物繊維 3.9g

表1	表2	表3	表4	表5	表6	調味料
0.2				0.45	0.3	

# 献立名 干し大根ときのこのマリネ



### 材料

•干し大根 10g

•人参 5g ・しいたけ 10g

・まいたけ 10g

•酢 10g

•砂糖 2g

0.2g

・オリーブオイル

・ねぎ(お好みで)

### 作り方

- ①干し大根を水で戻しておきます。
- ②きのこと人参を食べやすい大きさに 切って、茹でます。
- ③調味料と①、②を合わせます。

エネルギー:82kcal

たんぱく質:1.5g

食塩 : 0.3g

食物繊維 : 3.0g

表1	表2	表3	表4	表5	表6	調味料
				0.4	0.1	0.1

# 献立名 干し大根の中華風酢の物



・うすくち醤油 1g

1g

0.5g

・ごま油

19 g

・ごま

### 材料

•干し大根(乾) 8g

•人参 10g

・きくらげ(乾) 3g

大葉 1g

•酢 8g

▪砂糖 2g

#### 作り方

- ①干し大根ときくらげを水で戻し茹でます。
- ②人参を細切りにして、塩もみします。
- ③大葉は千切りにします。
- ④合わせ酢を作り、材料とごま油を 混ぜ合わせます。
- ⑤ごまをふりかけます。

エネルギー : 55 kcal たんぱく質:

食塩 0.4 g

食物繊維 3.8g

表1	表2	表3	表4	表5	表6	調味料
				0.1	0.1	0.1

# 献立名 切り干し大根とお豆のサラダ



#### 材料

•干し大根 10g ・ひじき 1.5g •大葉

1枚

・ミックスビーンズ 40g 少々

・白ごま

▪砂糖

大1/4 ▪醤油 大1/4

・ごま油 大1/8

•酢

・レモン汁 大1/8

・生姜すりおろし 少々

大1/4

#### 作り方

- ①干し大根とひじきを水で、20分くらいつけ てもどす。大葉は千切りにしておく。
- ②ボウルに★の調味料を混ぜ合わせ、ミッ クスビーンズ、大葉、①の水分を良く切っ て入れ和える。
- ③白ごまをかけて完成。

エネルギー : 109kcal

たんぱく質 2.8g 食塩 0.9g 食物繊維 4.9g

表1	表2	表3	表4	表5	表6	調味料
		0.2		0.1	0	0.1

# 献立名 切り干し大根炒め煮



### 材料

・切り干し大根 10g

•白葱 15g

・千切り干し椎茸・刻み揚げ

15g 3g

10g

・みりん

・濃口醤油

・サラダ油

・ごま油

5g 少々

1g

2g

### 作り方

- ①切り干し大根、千切り干し椎茸は水に戻す。
- ②①の切り干し大根、干し椎茸は水気を切ってざく切りにする。白葱は5ミリの斜め切りにする。
- ③フライパンにサラダ油を入れて熱し、②を入れ、軽く炒める。
- ④③に適量の水(具が半分かぶる位)を加え、みりんと濃口醤油を入れ煮込む。
- ⑤煮汁が少なくなったら火を止め、仕上げに少量(数滴)のごま油を振り入れ、混ぜる。

エネルギー : 107 kcal

たんぱく質 : 4.7 g

食塩 : 0.8 g

食物繊維 : 3.0 g

表1	表2	表3	表4	表5	表6	調味料
		0.5		0.2	0.08	0.03

# 献立名 大根とごぼうの洋風煮



### 材料

•大根 ・ブロッコリー

・ごぼう

50g 20g

30g

• 水

・コンソメ

1g 少々

100g

·黒こしょう

・ショルダーベーコン 12g

### 作り方

- ①大根は輪切りにし、面取りをして下茹でして おきます。ブロッコリーは小房に分けて茹でて おきます。ごぼうは食べやすい大きさに切り、 ショルダーベーコンは短冊切りにします。
- ②鍋に湯を沸かし、①の大根とごぼう、ショル ダーベーコン、コンソメを加えて20分程度煮ま す。
- ③ブロッコリーを加え、盛りつけて黒こしょうを 振ります。

エネルギー : 110kcal

たんぱく質: 8.3g 食塩 0.7g食物繊維 3.0g

表1	表2	表3	表4	表5	表6	調味料
		0.3			0.3	