主菜

献立名　カレーパン粉がけ焼き

材料

・ささみ　80g
・マヨネーズ　5g
・カレー粉　1g
・塩　0.1g
・こしょう　少々
・パン粉　5g
・レタス　15g

作り方

①ささみを食べやすい大きさに切る
②袋にささみ、マヨネーズ、カレー粉、塩、こしょうを入れてよく揉む
③②をアルミホイルに並べてパン粉をかける
④オーブントースターで約8分焼く
⑤レタスと一緒に④を盛り付ける

エネルギー　：　142　kcal
たんぱく質　：　19.3　g
食塩　：　0.3　g
食物繊維　：　0.7　g

表1	表2	表3	表4	表5	表6	調味料
0.25		1		0.5	○	

献立名　　サーモンのカルトッチョ

写真

材料

・鮭　60g
・塩　0.5g
・こしょう　少々
・人参　5g
・玉ねぎ　10g
・舞茸　10g
・しめじ　10g
・バター　5g
・白ワイン　10g
・ミニトマト　20g
・レモン　輪切り1枚

作り方
①鮭に塩・こしょうをふります。
人参は千切りに、玉ねぎは薄くスライスにします。舞茸・しめじは根元をとり、小房に分けます。
②クッキングシートにバター(半量)をぬり、①と半分に切ったトマト、残りのバターと輪切りにしたレモンをそえます。
③②に白ワインをかけ、クッキングシートで包み、200℃のオーブンで10分、またはオーブントースターで15～20分焼きます。

エネルギー　:　142kcal
たんぱく質　:　14.3g
食塩　:　0.6g
食物繊維　:　1.3g

表1	表2	表3	表4	表5	表6	調味料
		1		0.5	0.2	

主菜

献立名　サバとなすの南蛮漬け

材料

・サバ	40g	・なす	80g	・砂糖	2g
・しょうが	1g	・片栗粉	4g	・醤油	4g
・醤油	1g	・油	5g	・酢	6g
・酒	2g	・白ねぎ	10g	・だし汁	15g
・片栗粉	2g	・青しそ	1g		

作り方

①サバは下味をつけてしばらくおきます。
なすは乱切りにし、白ねぎは小口切り、青しそは千切りにしておきます。
②サバとなすに片栗粉をまぶし、多めの油で揚げ焼きにします。
③倍量で調味液を作り、②のサバとなす、白ねぎを漬けます。
④味が馴染んだら盛り付けて青しそを散らします。

エネルギー	:	199kcal
たんぱく質	:	9.7g
食塩	:	0.8g
食物繊維	:	2.0g

表1	表2	表3	表4	表5	表6	調味料
0.3		1		0.5	0.3	0.1

献立名　鯖のカレーパン粉焼き

材料

- 鯖　40g
- 塩　0.2g
- こしょう　少々
- 小麦粉　2g
- 卵　3g
- パン粉　7g
- カレー粉　0.2g
- にんにく　0.5g
- 油　5g

作り方

①にんにくはおろしておきます。
②鯖に塩、こしょうを振ります。
　カレー粉とパン粉は混ぜておきます。
③②の鯖に小麦粉、卵、②のパン粉つけます。
④フライパンを火にかけ、油をしき、にんにくを
　入れます。香りが出たら鯖を入れ焼きます。

エネルギー　:　184kcal
たんぱく質　:　9.9g
食塩　:　0.4g
食物繊維　:　0.4g

表1	表2	表3	表4	表5	表6	調味料
0.3		1		0.5		

献立名　チキンソテー

材料

- ・鶏むね肉　80g
- ・塩　0.5g
- ・こしょう　0.01g
- ・小麦粉　3g
- ・油　2g
- ・バター　3g
- ・パセリ　0.01g
- ・パプリカパウダー　0.01g

<付け合わせ>

- ・サニーレタス　15g
- ・マヨネーズ　5g

作り方

①鶏むね肉を2切れにカットする。
そこに、塩・こしょうをふり、小麦粉をまぶす。
②フライパンに油を中火で熱し、①を入れ
両面焼く。
③鶏肉がきつね色になったら②にバターを
いれ、肉と馴染んだらお皿に盛る。
④レタスを水洗いし、水気を切って③にそえる。
⑤レタスの横にマヨネーズをつけ、鶏肉に
パセリとパプリカパウダーをかける。

エネルギー　:　185kcal
たんぱく質　:　19.8g
食塩　:　0.9g
食物繊維　:　0.4g

表1	表2	表3	表4	表5	表6	調味料
0.2		1		0.8	0.1	

献立名　ビーフシチュー

【　材料　】

材料	分量
・牛すじ肉	60g
・赤ワイン	30g
・マッシュルーム（2個）	30g
・にんじん	40g
・ペコロス（2個）	50g
・いんげん（1本）	8g
・にんにく	1g
・油	1g
・野菜ジュース	60g
・ローリエ	1枚
・バター	2.4g
・薄力粉	3.6g
・はちみつ	2.8g
・ウスターソース	2.4g
・濃口しょうゆ	1.2g
・食塩	0.1g
・こしょう	少々

【作り方】

1. 牛肉は赤ワインにつける
2. にんじんは棒状に切る
3. ペコロスは皮をむいて芯に切り込みを入れる
4. いんげんは1/3本に切る
5. にんにくは軽くつぶす
6. 鍋に油とにんにくを熱し、1の牛肉を中火で焼く
7. 6に1のつけ汁を入れ中火でひと煮立ちさせる
8. 7に水を加えアクを取り除く
9. 8に野菜ジュースとローリエを加える
10. フタをして肉が柔らかくなるまで弱火で約1時間煮る
11. にんじん、ペコロス、マッシュルームを加え野菜が柔らかくなるまで煮る
12. いんげんは茹でておく
13. はちみつ、ウスターソース、しょうゆ、の調味液を作る
14. フライパンにバターを熱し、薄力粉をふり入れ、弱火で全体に粉っぽさがなくなるまで炒める
15. 11に14を少しずつ加え弱火でコトコト煮込む
16. 15にとろみがついたら13を入れて、塩・こしょうで味をととのえる
17. 12のいんげんを加える

エネルギー　：　218kcal
たんぱく質　：　20g
食塩　：　0.7g
食物繊維　：　3.3g

表1	表2	表3	表4	表5	表6	調味料
0.1		1		0.3	0.3	0.4

献立名　牛肉ときのこソテーのおろしかけ

材料

- ・牛モモスライス　40g
- ・お好みのきのこ　50g
- ・サラダ油　3g
- ・塩　0.2g
- ・こしょう　少々
- ・大根　50g
- ・ノンオイルドレッシング（好みのもの）　10g

☆レタス、トマトなどで彩りよく！

作り方

①牛モモ肉は5cmにきり、きのこは石づきを取り、食べやすい大きさにしておく。
大根はおろしておく。
②フライパンに油を熱し、牛モモ、きのこの順に入れて炒め、塩、こしょうをする。
③皿に②を盛り付け、おろし大根を軽く水気を切ってのせる。
④ノンオイルドレッシングをかけていただく。

エネルギー　：100.1kcal
たんぱく質　：10.5g
食塩　：0.9g
食物繊維　：1.2g

表1	表2	表3	表4	表5	表6	調味料
		1		0.3	0.3	

献立名　具たっぷり鶏つくね

材料

- ・鶏ミンチ　40g
- ・長芋　12g
- ・白ねぎ　30g
- ・生姜　5g
- ・しいたけ　20g（2枚）
- ・食塩　0.3g
- ・ごま油　1.5g
- ・濃口醤油　3g
- ・みりん　3g

作り方

①オーブンを170℃に温めておく。
②しいたけの軸を取り、中をくり抜いて器を作る。
③白ねぎ、生姜をみじん切りにする。長芋はすりおろす。
④②、③で準備したものと鶏ミンチと塩をボウルに入れ、粘りが出るまで混ぜる。
⑤しいたけに④の生地を入れ、170℃のオーブンで20分焼く。
⑥ごま油、濃口醤油、みりんを混ぜてたれを作り、⑤の表面に塗り、170℃のオーブンで5分焼く。(たれは半分量でもしっかり味があります！)
⑦中まで火が通ったら完成です。

エネルギー　：119kcal
たんぱく質　：8.4g
食塩　：0.7g
食物繊維　：1.8g

表1	表2	表3	表4	表5	表6	調味料
0.1		1		0.15	0.2	0.2

献立名　鶏肉の梅照り焼き

材料

- とりむね肉(皮なし)　80g
- 食塩　0.2g
- 酒　5g
- 小麦粉　2g
- 醤油　3g
- みりん　10g
- 梅肉　3g
- 青じそ　1枚
- 油　3g
- いんげん　20g

作り方

①鶏むね肉に塩と酒で下味をつけます。
　水気を切って、小麦粉をまぶします。
②油をひいたフライパンで①を焼きます。
　同じフライパンでインゲンも炒めます。
③焼き色が付いたら、醤油とみりんを加え
　照り焼きにします。
④梅肉と刻んだ大葉を和えます。

エネルギー　：　170　kcal
たんぱく質　：　19.6　g
食塩　：　1.0　g
食物繊維　：　0.7　g

表1	表2	表3	表4	表5	表6	調味料
0.1		1.0		0.3	0.1	0.3

献立名　鶏むね肉のマヨ揚げ焼き

材料

・鶏むね肉　80g
・酒　2.5g
・醤油　5g
・マヨネーズ　4g
・にんにく　0.5g
・こしょう　少々
・片栗粉　4g
・油　5g
・レタス　5g
・トマト　30g
・レモン　15g（お好みで）

作り方

①鶏肉に酒をかけてもみます。
②にんにく、醤油、マヨネーズ、こしょうを混ぜて①をつけこみます。
③②に片栗粉をつけて油をひいたフライパンで揚げ焼きにします。

エネルギー　：201kcal
たんぱく質　：19.6g
食塩　：0.9g
食物繊維　：1.2g

表1	表2	表3	表4	表5	表6	調味料
0.2	0.1	1		0.9	0.1	

献立名 鶏肉のサルティンボッカ

材料

・鶏むね肉	30g×2枚	・ヤングコーン	2本
・セージ	2枚	・人参（シャトー剥き）	1本
・生ハム	2枚	・ブロッコリー	6g
・バター	2g	・オクラ	1本
・白ワイン	10cc	・レモン	1/8個

作り方

① 鶏肉にセージ、生ハムをのせる。
② フライパンにバターをひき、①を表側から焼く。
③ 焼き色が着いたら裏返して白ワインを加える。
④付け合せに茹でたヤングコーン、人参、
ブロッコリー、オクラとレモンを飾る。

エネルギー ：131kcal
たんぱく質 ：17.3g
食塩 ：0.4g
食物繊維 ：1.5g

表1	表2	表3	表4	表5	表6	調味料
		1		0.2	0.1	

献立名　鮭の色彩ホイル焼き

材料

・鮭	60g	・レモン	1切
・玉ねぎ	½個	・オリーブオイル	大1
・人参	1/3個	・麺つゆ(ストレート)	25cc
・しめじ	40g	・塩	0.1g
・豆苗	50g	・こしょう	少々
・トマト	½個		

作り方

①玉ねぎは薄くスライス、人参は千切り、トマトは一口サイズ、レモンは薄く輪切りに切る。

②フライパンの上に器型にしたアルミホイルを置き、オリーブオイル大1/2を入れる。

③底全体に玉ねぎを敷き、鮭を置き、周りに野菜を入れ全体に塩こしょうをする。オリーブオイル大1/2を全体にかける。

④麺つゆを全体にかける。

⑤蓋をするようにアルミを被せ、中火で10～15分火を通せば完成です。

エネルギー　:　302kcal
たんぱく質　:　19.6g
食塩　:　1.0g
食物繊維　:　7g

表1	表2	表3	表4	表5	表6	調味料
		1		1	1	0.1