

えびの香り焼き



栄養価（1人分）

エネルギー

90kcal

たんぱく質

6.1 g

脂質

3.4 g

塩分

0.3 g

材料（2人分）

えび（殻付き）	4 尾
かたくり粉	1 0 g
小麦粉	4 g
サラダ油	6 g (大1/2)
しょうが(みじん切り)	4 g
にんにく(みじん切り)	4 g
酒	8 g
塩	少々

作り方

1. えびは殻をむき、背ワタを取り除いてかたくり粉で軽くもみ、水で洗い水気を切る。小麦粉をまぶす。
2. フライパンに油を熱し、えびを加えて中火で3～4分焼き、中まで火を通す。
3. フライパンからえびを一度取り出し、しょうが、にんにくを炒める。酒、塩を加え、えびを戻して手早くからめる。

ぶりの照り焼き



栄養価（1人分）

エネルギー

267 kcal

たんぱく質

18.8 g

脂質

14.1 g

塩分

2.7 g

材料（2人分）

ぶり(80g程度)	2切れ
塩	少々
小麦粉	少々
サラダ油	適量
砂糖	9 g (大1)
みりん	36 g (大2)
しょうゆ	36 g (大2)
酒	15 g (大1)

作り方

1. ぶりは塩を振り30分置く。①は混ぜ合わせておく。
2. ぶりから出た水分をふき取り、小麦粉を軽くまぶす。
3. フライパンに油を熱し、ぶりを
中火で焼く。両面こんがり
と焼けたら一度取り出しておく。
4. フライパンの油分をふき取り、
①を入れ沸騰したらぶりを戻し、
調味料を絡ませながら照りがで
るまで煮詰める。

カステラたまご



栄養価（1人分）

エネルギー

169kcal

たんぱく質

9.8 g

脂質

6.4 g

塩分

0.7 g

材料（2人分）

（パウンドケーキ型1台分）

はんぺん	50 g
卵	2個
みりん	36 g (大2)
① 砂糖	9 g (大1)
塩	少々

作り方

1. 卵は溶いておく。
2. ミキサーにはんぺん、①を入れて攪拌し、はんぺんの形がなくなったら卵を3回に分けて攪拌する。
3. ざるでこす。
4. クッキングシートを敷いた型に3を流し入れ、濡らしたペーパータオルをかける。
5. 蒸し器の蓋にふきんを縛り、4を20分程蒸して固める。
6. 冷めたら一口大に切る。

アーモンド田作り

栄養価（1人分）

エネルギー

74kcal

たんぱく質

4.7 g

脂質

3.0 g

カルシウム

140 m g

塩分

0.7 g



材料（2人分）

ごまめ	10 g
アーモンド(無塩)	10 g
① 砂糖	9 g (大1)
しょうゆ	9 g (大1/2)
みりん	4.5 g
酒	3.6 g

作り方

1. 耐熱皿にクッキングシートを敷き、ごまめを重ならないように並べ、電子レンジで2～3分加熱する。
2. アーモンドはフライパンで5～6分乾煎りし、粗く砕いておく。
3. フライパンに①を入れて、煮詰める。
4. 調味料が半分くらいになったら、火を止めて1と2を加えて手早く絡める。
5. クッキングシートの上に広げて冷ます。

日の出みかん羹

栄養価（1人分）

エネルギー

45kcal

たんぱく質

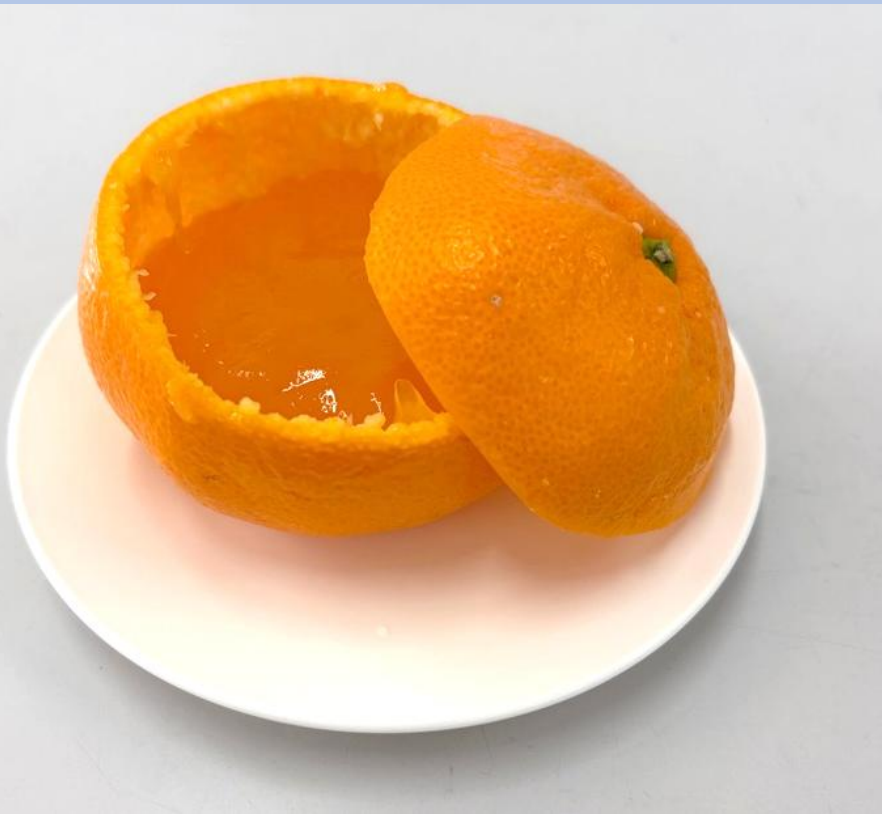
3.5 g

脂質

0.1 g

塩分

0.0 g



材料（2人分）

みかん果汁	120 g
水	80 g
粉寒天	1.6 g
レモン汁	1.6 g
砂糖	3 g

作り方

1. みかんは表面をしっかりと洗い、上から1/3を切って皮が破れないように果汁を絞る。絞った後は中身をくり抜いてきれいに洗い、水気を切る。
2. 鍋に水、粉寒天を入れて火にかけて、沸騰後1分間加熱する。火を止めて、みかん果汁と砂糖、レモン汁を加えて混ぜる。
3. 中身をくり抜いたみかんの器に2を流し入れ、冷蔵庫で冷やし固める。