

魚のたたき身の揚げ焼き

栄養価（1人分）

エネルギー

196kcal

たんぱく質

17.6g

脂質

11.1g

食物繊維

1.4g

塩分

0.6g



材料（2人分）

赤身魚(骨なし)	150g
にら	20g
玉ねぎ	50g
おろし生姜	4g
① 赤みそ	6g(小1)
溶き卵	25g
片栗粉	9g(大1)
揚げ油	適量
レタス	40g
ミニトマト	4個
レモン	1/4切れ

作り方

1. 赤身魚は3枚におろし、骨を取り包丁で粗くたたく。
2. にら、玉ねぎはみじん切りにする。
3. 1に2と①を入れてよく混ぜ、1人5個ずつに丸める。
4. フライパンに1cmの深さまで油を入れ、中に火が通るまで揚げ焼きにする。
5. 器に盛り、レタス、ミニトマトとくし切りにしたレモンを添える。

筍とそら豆の豆腐あんかけ



栄養価（1人分）

エネルギー

121kcal

たんぱく質

10.1 g

脂質

5.0 g

食物繊維

2.7 g

塩分

0.4 g

材料（2人分）

たけのこ(茹で)	50 g
そら豆(むき身)	40 g
しょうゆ	4 g(大1・1/2)
みりん	6 g(小1)
酒	5 g(小1)
だし汁	100 g
塩	少々
片栗粉	5 g
水	15 ml
木綿豆腐	200 g
わさび	適量

作り方

1. たけのこは5 mm厚さに切り、そら豆は薄皮をむく。
2. 鍋にたけのこ①を入れて火にかけて、3分程煮る。
3. そら豆を加えて1分煮たら水溶き片栗粉を回し入れとろみをつける。大き目に切った木綿豆腐を加え、弱火で3分煮る。
4. 器に盛り、わさびを添える。

かぶときゅうりの一夜漬け

栄養価（1人分）

エネルギー
22kcal

たんぱく質
0.6g

脂質
0.1g

食物繊維
1.2g

塩分
0.3g



材料（2人分）

かぶ	100g
きゅうり	50g
人参	10g
生姜	4g
塩	ひとつまみ
砂糖	3g(小1)
酢	5g(大1)

作り方

1. かぶは皮をむいて縦半分、厚さ5mm程度に、きゅうりは5mm厚さの斜め切り、人参と生姜は千切りにする。
2. ボウルに1を入れて塩、砂糖を全体にまぶし、なじんだら酢を加える。
3. 厚めのビニール袋に入れて空気を抜き、冷蔵庫で一晩おく。すぐに食べる場合はビニール袋の上からもむ。

沢煮椀

栄養価（1人分）

エネルギー
48kcal

たんぱく質
3.3g

脂質
0.5g

食物繊維
1.9g

塩分
0.7g



材料（2人分）

豚肉(薄切り)	20g	
人参	20g	
たけのこ(茹で)	20g	
ごぼう	20g	
しいたけ	20g	
だし汁	300ml	
①	塩	ひとつまみ
	しょうゆ	3g(小1/2)
	酒	5g(小1)
みつば	3g	
こしょう	少々	

作り方

1. 豚肉、人参、たけのこは千切りにする。ごぼうは4cm長さの千切りにして水にさらし、ざるに上げる。しいたけは薄切りにする。
2. 鍋にだし汁を入れ、ごぼうを加えて煮る。豚をほぐして加え、あくを取り、人参、たけのこ、しいたけを加えて煮る。
3. ①を加え、仕上げにみつばを加えて火を止める。椀に盛り、お好みでこしょうを振る。