

# 簡単料理献立集

～ひとつの野菜で1週間～



# 目 次

## 野菜の知識

野菜を食べる訳 .....	1
1日に食べる量 .....	1
野菜をたくさん食べる工夫 .....	2
保存方法と便利な素材 .....	3~4

## 季節の野菜料理メニュー1週間

今 が 旬 .....	5
-------------	---

### ○春の野菜

き ゃ べ つ .....	7~16
に ん じ ん .....	17~26
ブロッコリー .....	27~36

### ●夏の野菜

か ぼ ち ゃ .....	37~46
な す .....	47~56
ト マ ト .....	57~66

### 秋の野菜

ほうれん草 .....	67~76
か ぶ .....	77~86
き の こ .....	87~96

### ○冬の野菜

白 菜 .....	97~106
大 根 .....	107~116
春 菊 .....	117~126

### ◆この本の見方

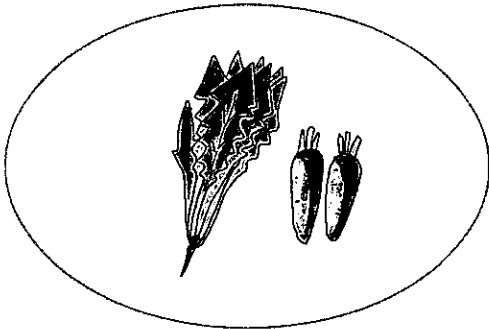
- ・献立は1食分で、材料は1人分を記載しています。
- ・栄養価は、1日に必要な量の1/3を基準にしています。
- ・材料を無駄なく使えるよう「使い回し」を工夫しました。  
できそうなどころからチャレンジしてみましょう。

# 野菜の知識

## 野菜を食べる訳

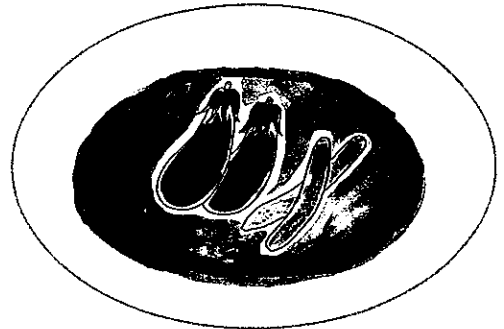
野菜はビタミン、ミネラルなどの栄養の宝庫です。また、食物繊維もたっぷり含まれています。そんなパワーいっぱいの野菜をしっかり食べて毎日を元気に過ごしましょう。

### ● 緑黄色野菜 ●



ほうれん草やにんじん、かぼちゃなどの色の濃い野菜にはカロチンが多く含まれています。体内でビタミンAに変わって、がん予防にも効果があります。また、カルシウムや鉄、食物繊維もたっぷり含まれています。

### ● その他の野菜 ●



きゅうりやなすのように表面は色が濃く、中身は淡い色の野菜です。ビタミンCや食物繊維が豊富に含まれています。便秘予防やコレステロールを低下させる働きがあります。

## ご存じですか？ 野菜の効果



高血圧・糖尿病など生活習慣病の予防に効果的	がん予防に効果的	コレステロール値の低下に効果的	貧血予防に効果的
便秘予防に効果的	肥満防止に効果的	骨や歯を丈夫にする	ストレスに対する抵抗力アップ

### ☆1日に食べる量

健康を保つため、成人で1日に少なくとも350gの野菜(緑黄色野菜150g、その他の野菜200g)を食べましょう。

### 350gの野菜のめやす

緑黄色野菜  
(150g)



ほうれん草1/2束



にんじん1/4本

その他の野菜  
(200g)

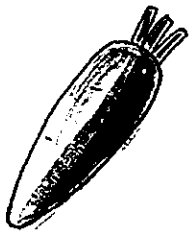


きゃべつ2枚



玉ねぎ2/3個

# 野菜をたくさん食べる工夫



## 毎食2品は副菜を工夫して

おひたしやサラダ、煮物など、毎食必ず2品は副菜をつけたいものです。ひとつの野菜でもごまやピーナッツバターであえたり、炒めたりして調理法を変えるといろいろな味が楽しめますので、レパートリーをふやしてみましょう。

野菜のゆで汁には栄養成分の一部が溶け出しているのです。みそ汁やスープに利用するとよいでしょう。

## 火を通してカサを減らす

生野菜は見た目ほど量がありません。野菜をたくさん食べようとすれば、おひたしや炒めもののように加熱してカサを減らす工夫をしましょう。



## 野菜が主役の料理を



野菜は付け合わせという意識を捨てて、ロールキャベツや八宝菜、野菜の肉巻きなど、野菜が主役の料理を工夫しましょう。また、献立に悩んだ時は寄せ鍋やちゃんこ鍋のように、具たくさんの鍋料理にすれば野菜をたっぷりとれます。

### ●ゆでたほうれん草で…

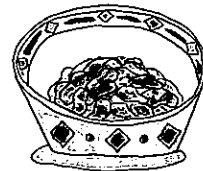
#### 〔和風おひたし〕

だし汁としょうゆで味をつけ、かつお節を和える。



#### 〔中華風おひたし〕

しょうゆ、ごま油、砂糖、酒、ねぎのみじん切りを合わせたソースをかける。



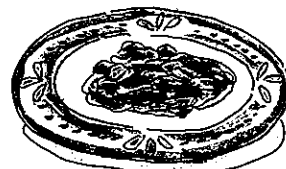
#### 〔しらす干しのソテー〕

熱湯をかけて塩気を抜いたしらす干しを炒める。



#### 〔洋風ソテー〕

細切りベーコンと一緒にバターで炒める。



# 保存方法と便利な素材

## 賢い保存方法

野菜は室温で保存するものと、冷蔵庫で保存するものがあります。

室温で保存する野菜は、新聞紙で包むと長持ちします。また、冷蔵庫に入れる野菜は、ポリ袋に入れてから冷蔵庫で保存しましょう。根菜類も切ったあとは冷蔵庫に入れます。

また、旬の野菜が出回る時期にはまとめ買いして冷凍保存するのもよいでしょう。

### ●冷凍

ほうれん草	玉ねぎ	パセリ	ショウガ
かためにゆでて小分けし、ラップに包む。	みじん切りを炒めてから。	みじん切りをラップして。	すりおろして1回分ずつラップ。

### ●冷蔵

ピーマン	なす	セロリ
穴の開いたビニール袋に入れて。	乾いた新聞紙にくるみ、保存用ビニール袋に入れて。	軸の部分を新聞紙などに包んで。

### ●室温

かぼちゃ	玉ねぎ	軟弱野菜
冷暗所で。	網袋を風通しのよい場所につるす。	湿らせた新聞紙などに包み、保存用袋に入れる。

## 便利な素材の利用

### ●冷凍野菜

かぼちゃ・にんじん・ほうれん草などの冷凍野菜は、必要なだけ使えて便利です。煮物や炒めものには、解凍せずに味付けした煮汁の中に入れるだけで使えます。

### ●缶詰

ホワイトアスパラガス・マッシュルーム・グリーンピースなどの缶詰も買い置きしておく、野菜の少ないときには便利です。

### ●乾燥野菜や乾物

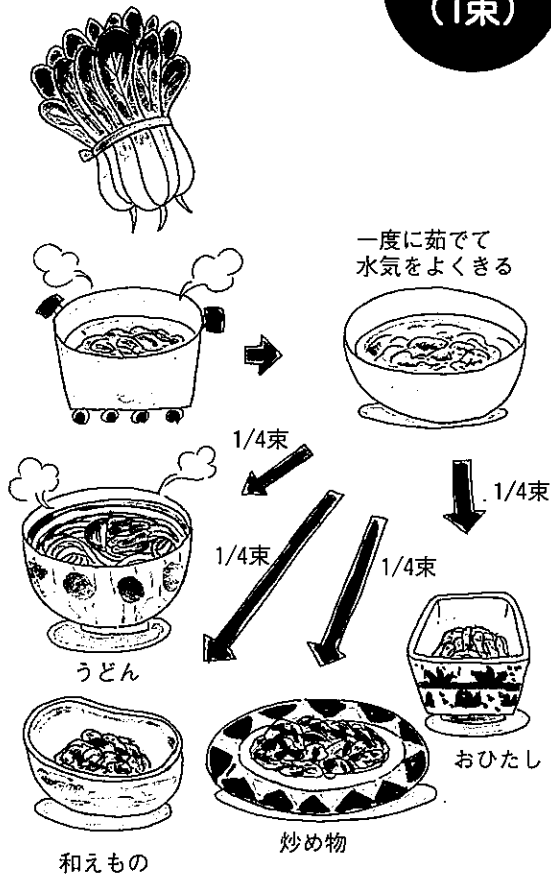
乾物で代表的なものは、切り干し大根ですが最近では、湯を入れるとすぐできるきんぴらごぼう・切り干し大根の煮物が市販されています。いざというときのために買い置きしておく、便利です。

### ●水煮

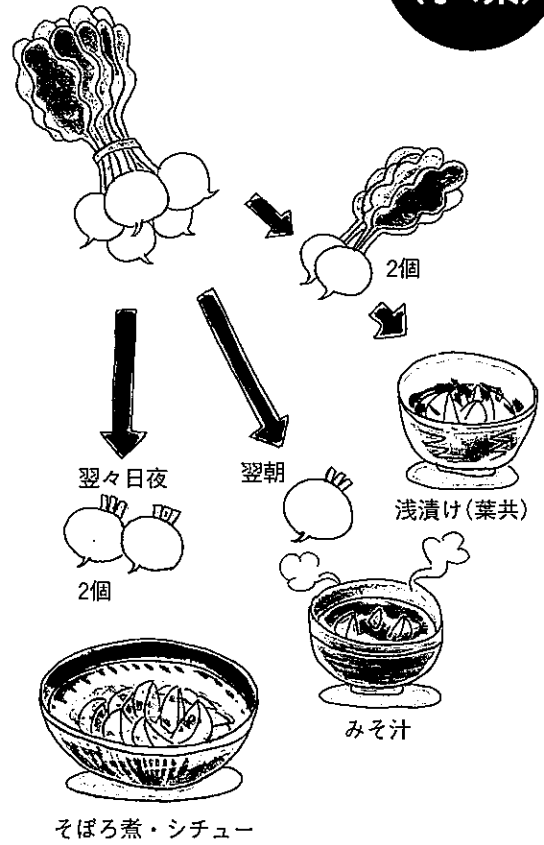
にんじんやれんこん、たけのこなどを水煮にしたものや、さがきごぼうの水煮などが忙しいときには便利です。

# 材料のくりまわし例

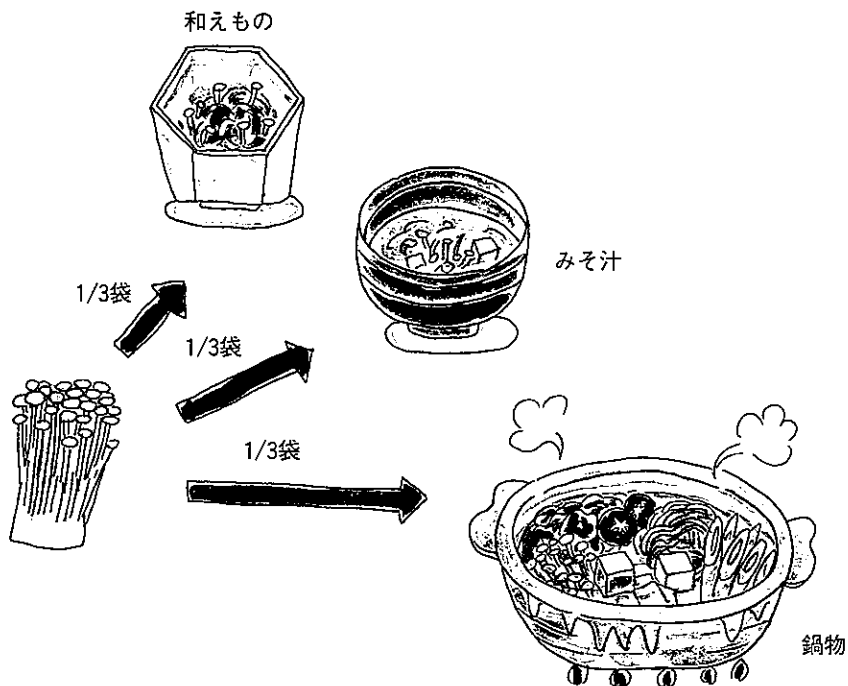
## 青菜 (1束)



## かぶ (小1束)

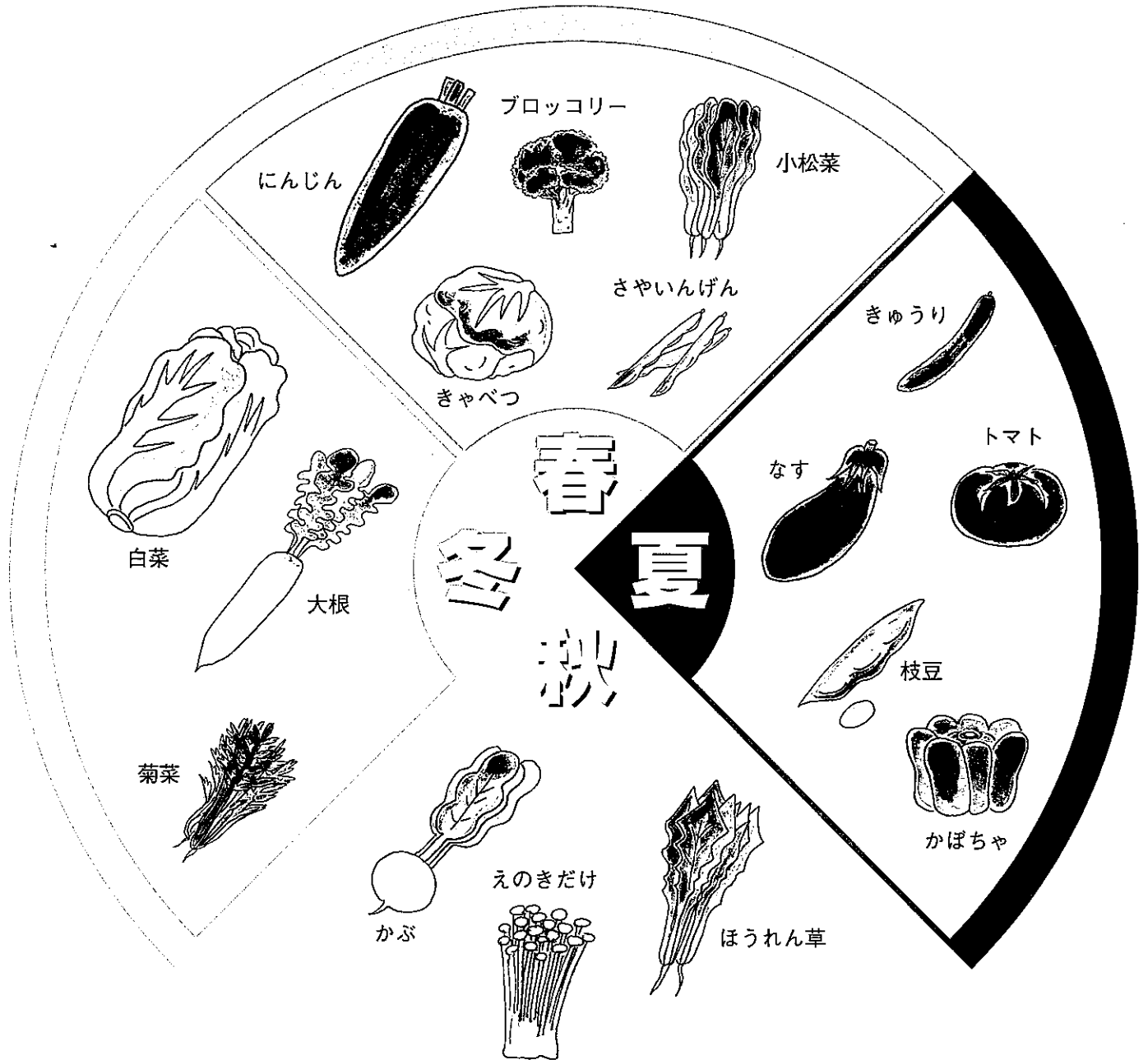


## えのき (大1袋)



# 季節の野菜献立 1 週間

今が旬



季節に関係なく一年中出回っている野菜が多いのですが、やはり旬のものがいちばん味がよく、ビタミン・ミネラルなどの栄養成分も高いうえ価格も安定しています。

# きゃべつ

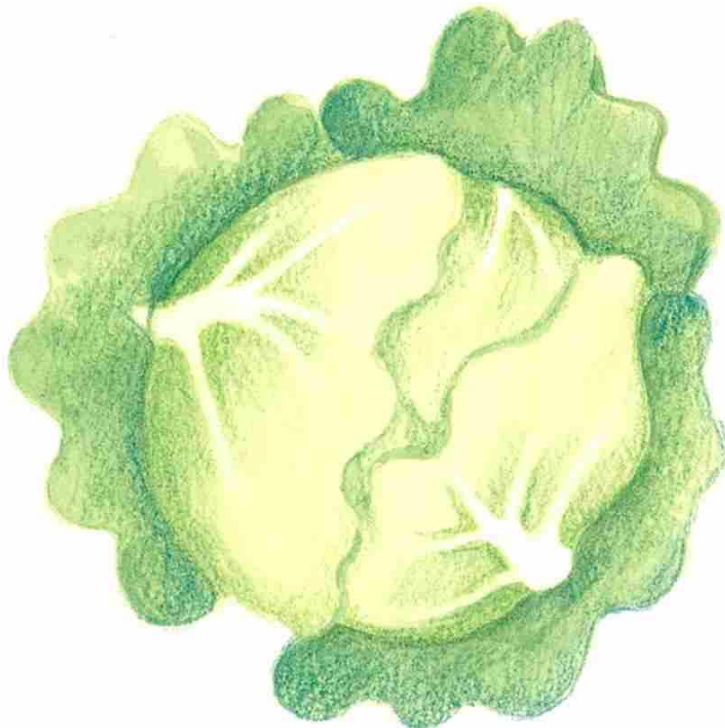
アブラナ科に属する葉菜でかんらんともいいます。  
生産量は多く、一年中出回っている野菜のひとつですが、春に出回る春きゃべつは外葉にしわがあり巻きがゆるく、色も淡緑色です。  
柔らかいので生で食べるのには最適です。

## 栄養価

ビタミンCが多く、緑色の濃い外葉にはカロチンも含まれています。また胃腸障害にきくビタミンUという特殊成分も含んでいます。

## 選び方

外葉が緑色で巻きが堅く、大きさの割りに重量感があるものがよく、根元の切り口が新しいものが新鮮です。





## きゃべつを使った献立

---

●月曜日	焼きそば いちごヨーグルト .....	10
●火曜日	ごはん 天ぷら きゃべつのからし酢和え 吸い物 .....	11
●水曜日	ごはん かれいの煮付 きゃべつとひじきのごま酢和え 大福もち .....	12
●木曜日	ごはん ミートボールときゃべつのスープ煮 おから 果物(りんご) .....	13
●金曜日	ごはん さけときゃべつの蒸し煮 ぜんまいと厚あげの煮物 小松菜のからしごまマヨネーズ和え .....	14
●土曜日	ごはん ししゃも素焼き 巣ごもり卵 みそ汁 .....	15
●日曜日	ごはん ロールキャベツの和風煮 酢の物 果物(オレンジ) .....	16

# きゃべつを使って(月曜日の献立)

## 献立と材料(1人分の分量)

### ●焼きそば

中華そば	1玉
豚肉	1枚
干しえび	少々
きゃべつ	1枚
玉ねぎ	1/10個
もやし	1/3袋
生しいたけ	1枚
にんじん	2cm
油	少々
塩・こしょう	〃
ソース	〃

### ●いちごヨーグルト

ヨーグルト	1個
いちご	5粒
さとう	少々

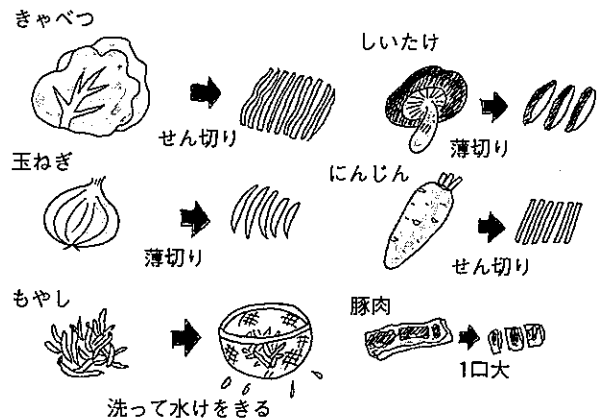
## 1人分の栄養価

エネルギー	610Kcal
たんぱく質	28g
脂 肪	17g
塩 分	3.1g

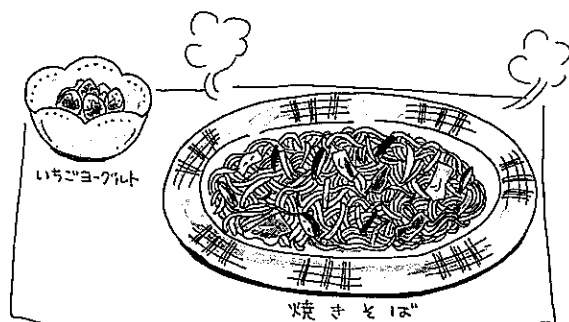
## 料理の作り方

### ●焼きそば

①材料を切る。



②フライパンに油を熱し、肉と野菜を炒め、火が通ったら中華そばを入れ、干しえびを加える。塩、こしょうをしてよく炒め、最後にソースを入れ、さらに炒める。



# きゃべつを使って(火曜日の献立)

## 献立と材料(1人分の分量)

- ごはん  
ごはん ..... 茶わん1杯
- 天ぷら  
市販品 ..... 1人前  
  - えび
  - ししとうがらし
  - さつまいも
  - なす
- 大根おろし ..... 3cm位
- 天つゆ ..... 適宜
- きゃべつのからし酢和え  
きゃべつ ..... 大1枚  
 ロースハム ..... 1枚  
 しめじ ..... 1/6パック  
  - からし ..... 適宜
  - 酢 ..... 少々
  - さとう ..... 〃
  - 塩 ..... 〃
  - 白ワイン ..... 〃
- 吸い物  
うずら卵 ..... 2個  
 菜の花 ..... 1株  
  - 塩 ..... 少々
  - しょうゆ ..... 〃
  - だし汁 ..... 適宜

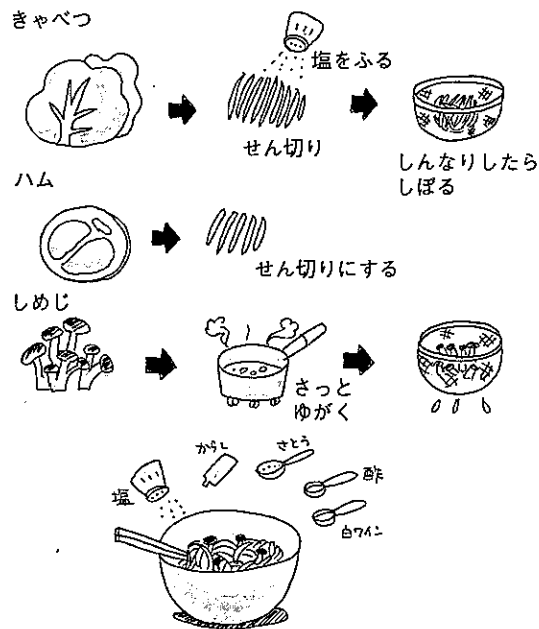
## 1人分の栄養価

エネルギー	570Kcal
たんぱく質	25g
脂 肪	17g
塩 分	3.3g

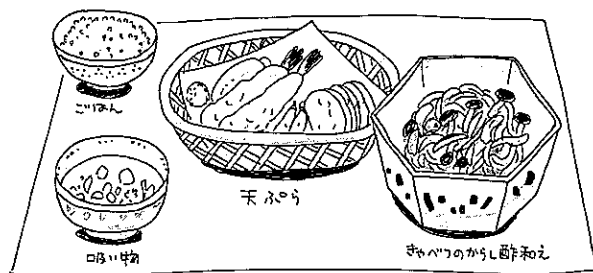
## 料理の作り方

### ●きゃべつのからし酢和え

①材料を切り、下ごしらえする。



②からし、酢、さとう、塩、白ワインを混ぜて材料を和える。



# きゃべつを使って(水曜日の献立)

## 献立と材料(1人分の分量)

- ごはん  
ごはん ..... 茶わん1杯
- かれのい煮付  
かれい ..... 1切  
しょうゆ・酒 ..... 適量  
みりん ..... 〃
- きゃべつとひじきのごま酢和え  
きゃべつ ..... 中1枚  
ひじき ..... 8g  
油揚げ ..... 1/4枚  
ごま ..... 適量  
さとう ..... 小さじ1  
しょうゆ ..... 小さじ1  
酢 ..... 小さじ1  
ごま油 ..... 少々  
たかのつめ ..... 適量
- 大福もち ..... 1個

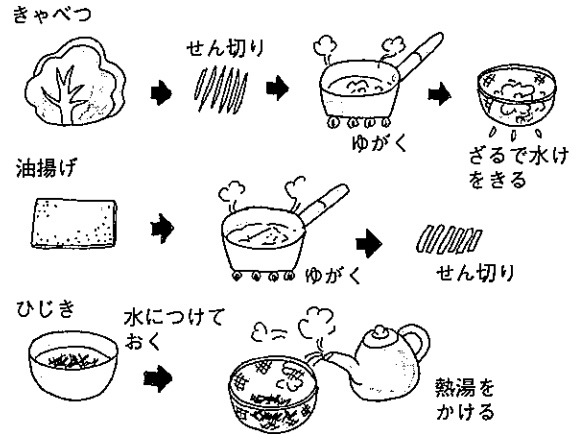
## 1人分の栄養価

エネルギー	590Kcal
たんぱく質	23g
脂 肪	12g
塩 分	2.9g

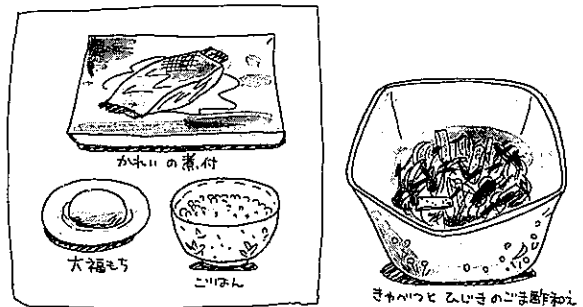
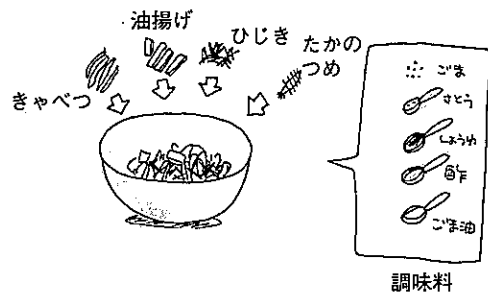
## 料理の作り方

### ●きゃべつとひじきのごま酢和え

①材料を切り、下ごしらえする。



②材料を調味料で和える。



# きゃべつを使って(木曜日の献立)

## 献立と材料(1人分の分量)

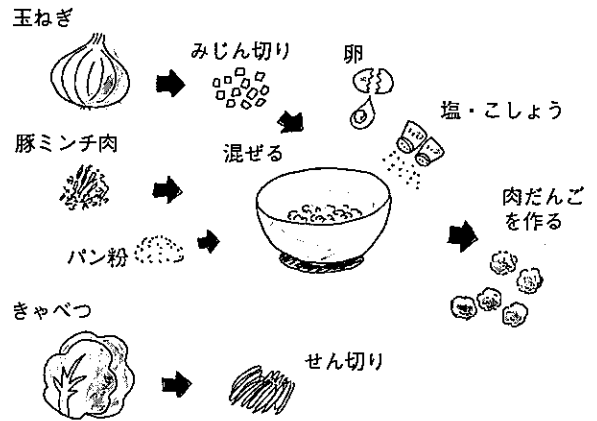
- ごはん  
ごはん ..... 茶わん1杯
  
- ミートボールときゃべつのスープ煮  
きゃべつ ..... 大1枚  
玉ねぎ ..... 1/4個  
豚ミンチ肉 ..... 50g  
卵 ..... 少々  
パン粉 ..... 適量  
塩・こしょう ..... 少々  
コンソメ ..... 1/2個  
バター ..... 適量
  
- おから  
市販品 ..... 1人前
  
- 果物  
りんご ..... 1/2個

## 1人分の栄養価

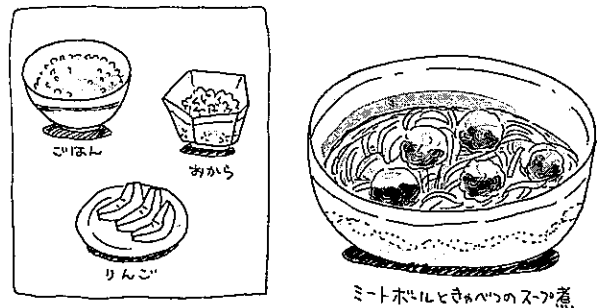
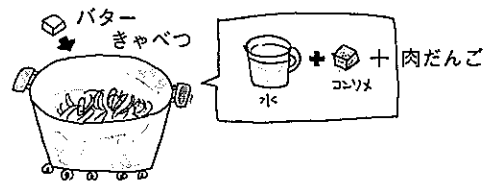
エネルギー	620Kcal
たんぱく質	21g
脂 肪	18g
塩 分	2.9g

## 料理の作り方

- ミートボールときゃべつのスープ煮
- ① 玉ねぎのみじん切り、豚ミンチ肉に卵、パン粉を加え、塩・こしょうしてよく混ぜ、肉だんごを作る。きゃべつはせん切りする。



- ② 鍋にバターを溶かし、きゃべつを炒め、しんなりしたら水を注いで煮立て、コンソメ、肉だんごを入れて10分間煮る。



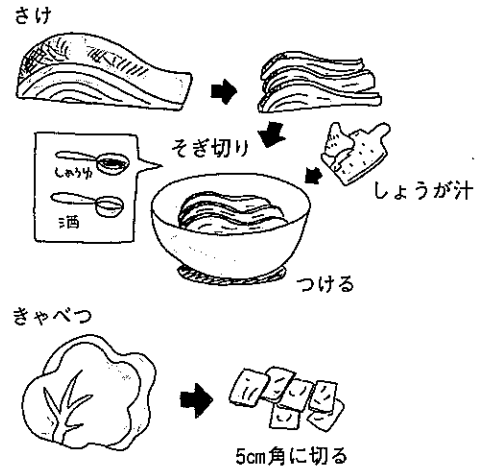
# きゃべつを使って(金曜日の献立)

## 献立と材料(1人分の分量)

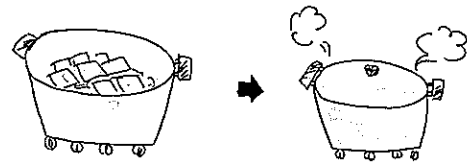
- ごはん  
ごはん ..... 茶わん1杯
- さけときゃべつの蒸し煮  
甘塩さけ ..... 1切れ  
しょうゆ ..... 少々  
酒 ..... 〃  
しょうが汁 ..... 適量  
きゃべつ ..... 大1枚  
こしょう ..... 少々  
酒 ..... 小さじ2  
水 ..... 小さじ2  
七味とうがらし ..... 適量
- ぜんまいと厚あげの煮物  
市販品 ..... 1人分
- 小松菜のからしごまマヨネーズ和え  
小松菜 ..... 2株  
からし ..... 少々  
しょうゆ ..... 適量  
だし汁 ..... 〃  
ごま ..... 少々  
マヨネーズ ..... 〃

## 料理の作り方

- さけときゃべつの蒸し煮  
① さけは皮と骨をとり、1切れを4~5つにそぎ切りにし下味をつける、きゃべつは5cm角に切る。



- ② 鍋にきゃべつとさけを交互に重ね並べる。こしょうをふり、酒・水を加える。



- ③ ふたをして中火にかけ煮立ったら弱火にして15~20分蒸し煮にする。好みで七味とうがらしをかけて食べる。



## 1人分の栄養価

エネルギー	560Kcal
たんぱく質	26g
脂 肪	17g
塩 分	2.6g

# きゃべつを使って(土曜日の献立)

## 献立と材料(1人分の分量)

- ごはん  
ごはん ..... 茶わん1杯
  
- ししゃも素焼き  
ししゃも ..... 3尾  
おろし大根 ..... 3cm  
レモン ..... 少々
  
- 巣ごもり卵  
きゃべつ ..... 2枚  
にんじん ..... 1cm  
青ねぎ ..... 1本  
卵 ..... 1個  
油 ..... 適量  
ケチャップ ..... 少々
  
- みそ汁  
カットわかめ ..... ひとつまみ  
ふ ..... 適量  
青ねぎ ..... 少々  
みそ ..... 小さじ2  
だし汁 ..... 適量

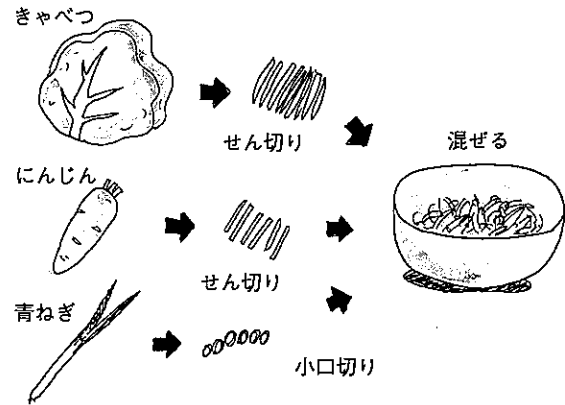
## 1人分の栄養価

エネルギー	550Kcal
たんぱく質	25g
脂 肪	18g
塩 分	3.1g

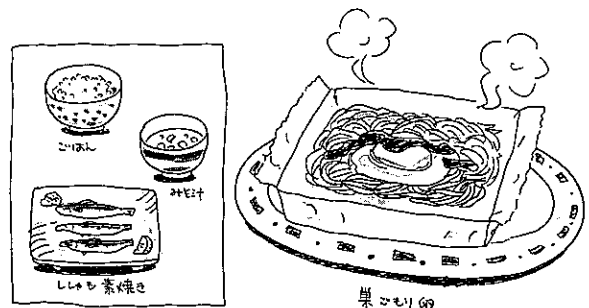
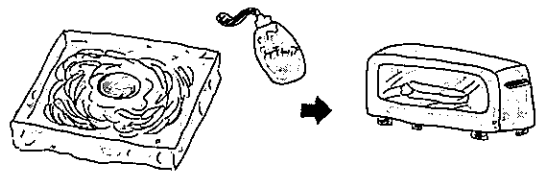
## 料理の作り方

### ●巣ごもり卵

①材料を切った後、混ぜる。



②アルミホイルで皿を作り、油を薄くひく。きゃべつ、にんじん、青ねぎを入れて中央をくぼませ、卵を落とし入れる。ケチャップを少しかけ、アルミホイルでフタをして、オーブントースターで焼く。



# きゃべつを使って(日曜日の献立)

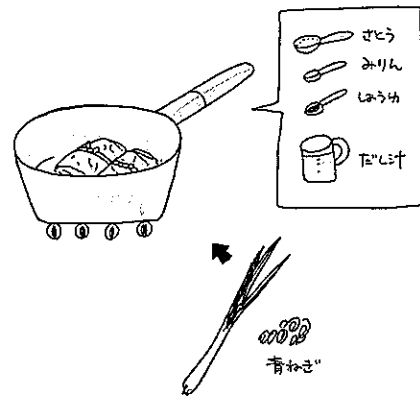
## 献立と材料(1人分の分量)

- ごはん  
ごはん ..... 茶わん1杯
- ロールきゃべつの和風煮  
ロールきゃべつ(市販品) ..... 2個  
 さとう ..... 大さじ1/2  
 みりん ..... 小さじ1/3  
 しょうゆ ..... 小さじ2  
 だし汁 ..... カップ1  
 青ねぎ ..... 1/3本
- 酢の物  
きゅうり ..... 1/2本  
 しらす干し ..... 大さじ1  
 酢 ..... 適量  
 さとう ..... 〃  
 しょうゆ ..... 〃
- 果物  
オレンジ ..... 1個

## 料理の作り方

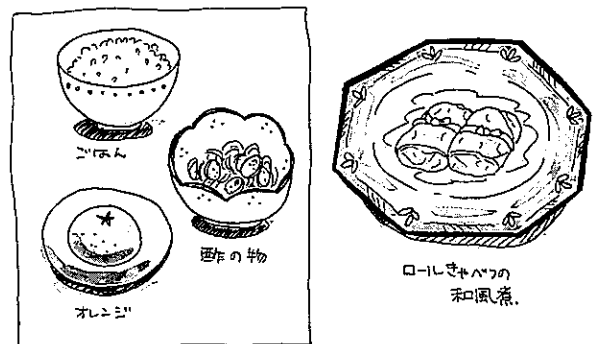
### ●ロールきゃべつの和風煮

市販のロールキャベツをさとう、みりん、しょうゆ、だし汁で煮付け、青ねぎの小口切りを加える。



### ☆手作りのロールきゃべつの作り方☆

- ①きゃべつは葉1枚ごとゆがく。
- ②ボールに豚ミンチ肉(30g)、もめんとうふ、青ねぎ、ごま油、しょうゆを入れ混ぜる。
- ③きゃべつに②を包み、煮込む。



## 1人分の栄養価

エネルギー	550Kcal
たんぱく質	21g
脂 肪	12g
塩 分	3.1g



# にんじん

セリ科に属し、四季を通じて生産されています。品種が多く、早生種として三寸にんじん、晩生種として金時にんじん、また使いやすい短根の西洋にんじんがあります。

## 栄養価

赤い色素はカロチンで、体の中でビタミンAとして効果を発揮します。油と一緒に調理するといっそう効果的です。

## 選び方

濃い鮮紅色で表面にデコボコが少なく、肌がなめらかなものが良品です。首の部分が緑化しているものは生育途中で土の上に出て日焼けしたもので味もよくありません。



## 調理方法

なます、酢の物、煮物、きんぴら、炒め物、サラダ、ポタージュと幅広く使えます。また、すりおろしてクッキー、パン、ケーキなどにも利用できます。

## 行事食

針供養(2月8日)には、折れたり曲がったりした針をこんにゃくやとうふに刺して神棚に上げ、にんじん、大根、ごぼう、芋、とうふと一緒に煮たものをお供えして拝みます。

# にんじんを使った献立

---

●月曜日	ごはん 魚の煮付 野菜のスープ 果物(バナナ) .....	20
●火曜日	ごはん 焼とり ポテトサラダ とうふ汁 .....	21
●水曜日	ごはん 焼魚 にんじんととり肉の炒め物 みそ汁 果物(バナナ) .....	22
●木曜日	ごはん 魚のみそ煮 にんじんサラダ 茶わんむし .....	23
●金曜日	ごはん 肉じゃが わさび和え 果物(いちご) .....	24
●土曜日	ごはん とうふとにんじんのみそ炒め トマトの甘酢あんかけ バナナ牛乳 .....	25
●日曜日	ごはん 生姜焼き いんげんのごま和え 加糖ヨーグルト .....	26

# にんじんを使って(月曜日の献立)

## 献立と材料(1人分の分量)

- ごはん  
ごはん ..... 茶わん1杯
- 魚の煮付  
市販品 ..... 1人前
- 野菜のスープ  
にんじん ..... 小1/3本  
ベーコン ..... 1枚  
カリフラワー ..... 1/5房  
玉ねぎ ..... 1/5個  
じゃがいも ..... 1/2個  
きぬさや ..... 3枚  
バター ..... 少々  
スープの素 ..... 適量  
塩 ..... 少々  
こしょう ..... 〃
- 果物  
バナナ ..... 1本

## 料理の作り方

### ●野菜のスープ

- ①材料を切り、バターで炒める。水・スープの素を入れて煮立て、弱火で15分位煮込む。
- ②柔らかくなったらきぬさやを加えてひと煮して塩、こしょうで味を整える。

カリフラワー



小房に分ける

にんじん



半月切り

玉ねぎ



薄切り

ベーコン

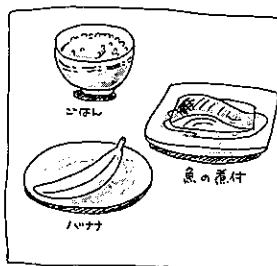
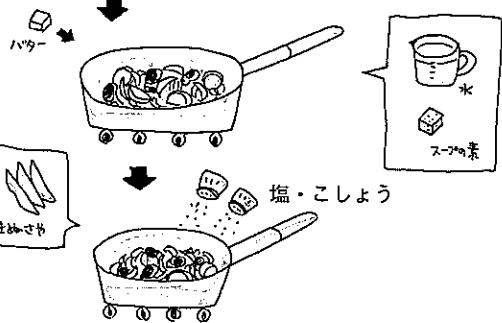


一口大

じゃがいも



一口大



## 1人分の栄養価

エネルギー	580Kcal
たんぱく質	24g
脂 肪	16g
塩 分	2.8g

# にんじんを使って(火曜日の献立)

## 献立と材料(1人分の分量)

- ごはん  
ごはん ..... 茶わん1杯
- 焼とり  
市販品 ..... 3~4本
- ポテトサラダ  
じゃがいも ..... 1個  
きゅうり ..... 1/4本  
にんじん ..... 2~3cm  
マヨネーズ ..... 適量  
塩 ..... 少々  
こしょう ..... 〃  
トマト ..... 1/4個  
サラダ菜 ..... 1枚
- とうふ汁  
とうふ ..... 1/6丁  
カットワカメ ..... 少々  
しめじ ..... 〃  
塩 ..... 〃  
しょうゆ ..... 〃  
だし汁 ..... 適量

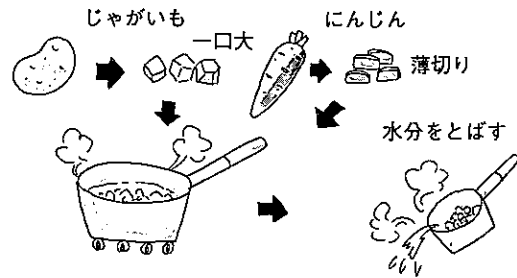
## 1人分の栄養価

エネルギー	610Kcal
たんぱく質	28g
脂 肪	17g
塩 分	3.5g

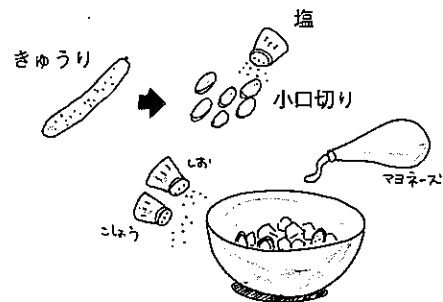
## 料理の作り方

### ●ポテトサラダ

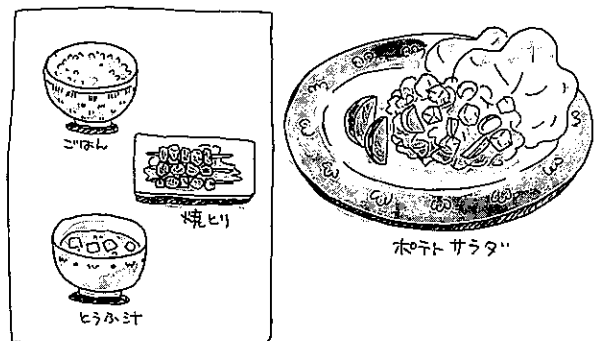
①じゃがいもは皮をむき、一口大に切り、にんじんは薄切りして、ゆでる。



②きゅうりは小口切りし、塩を少々しておく。じゃがいも、にんじん、きゅうりにマヨネーズを加え、塩、こしょうで味をととのえる。



③皿に盛りサラダ菜とトマトを添える。



# にんじんを使って(水曜日の献立)

## 献立と材料(1人分の分量)

- ごはん  
ごはん ..... 茶わん1杯
- 焼魚  
あじの干物 ..... 1枚  
おろし大根 ..... 2cm位
- にんじんととり肉の炒め物  
にんじん ..... 1/2本  
とりもも肉 ..... 50g  
ごま油 ..... 少々  
酒 ..... 適量  
しょうゆ ..... 〃  
みりん ..... 〃  
ごま ..... 〃  
七味とうがらし ..... 少々
- みそ汁  
カットわかめ ..... 少々  
青ねぎ ..... 少々  
みそ ..... 小さじ2  
だし汁 ..... 適量
- 果物  
バナナ ..... 1本

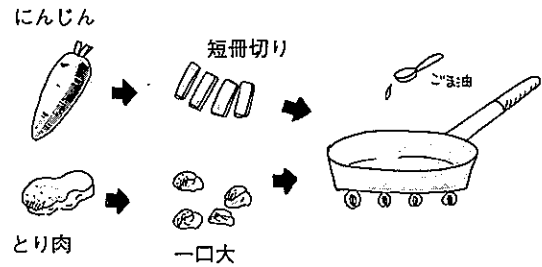
## 1人分の栄養価

エネルギー	580Kcal
たんぱく質	28g
脂 肪	14g
塩 分	3.6g

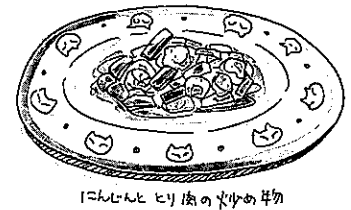
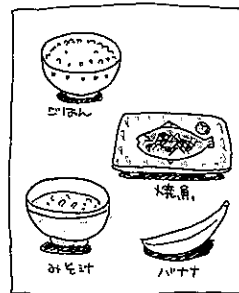
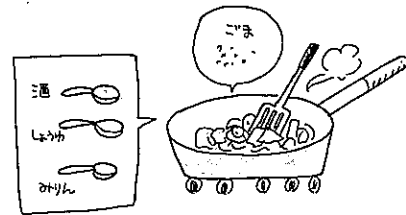
## 料理の作り方

### ● にんじんととり肉の炒め物

①材料を切り、フライパンにごま油を熱して炒める。



②火が通ったら酒、しょうゆ、みりんを調味し、ごまをふり、好みで七味とうがらしを加える。



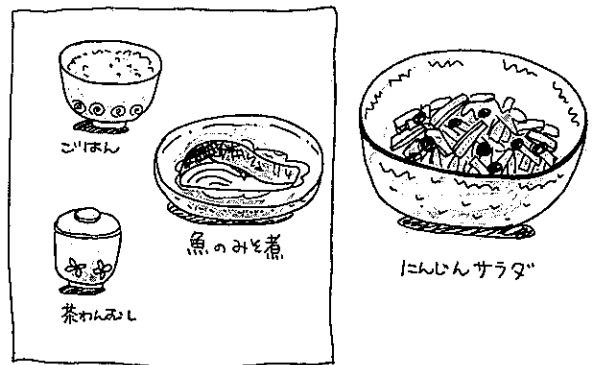
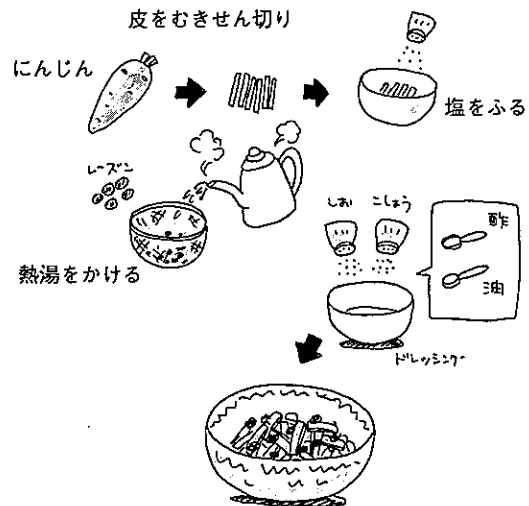
# にんじんを使って(木曜日の献立)

## 献立と材料(1人分の分量)

- ごはん  
ごはん ..... 茶わん1杯
- 魚のみそ煮  
さば ..... 1切  
みそ ..... 適量  
みりん ..... 〃  
さとう ..... 〃
- にんじんサラダ  
にんじん ..... 1/3本  
塩 ..... 少々  
レーズン ..... 適量  
油 ..... 適量  
酢 ..... 少々  
こしょう ..... 〃  
塩 ..... 〃
- 茶わんむし  
市販品 ..... 1人前

## 料理の作り方

- にんじんサラダ
- ①にんじんは皮をむきせん切りにし、塩をふる。  
レーズンは熱湯をかける。
- ②材料を調味料で和える。



## 1人分の栄養価

エネルギー	630Kcal
たんぱく質	22g
脂 肪	19g
塩 分	2.4g

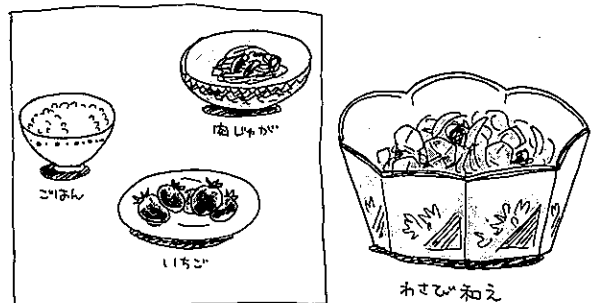
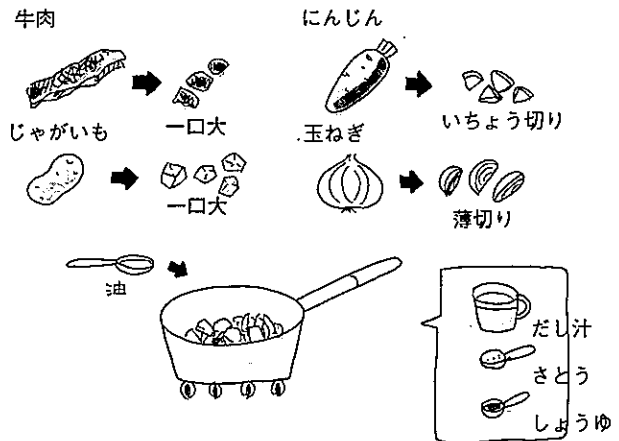
# にんじんを使って(金曜日の献立)

## 献立と材料(1人分の分量)

- ごはん  
ごはん ..... 茶わん1杯
  
- 肉じゃが  
牛肉うすぎり ..... 3枚  
じゃがいも ..... 中1個  
にんじん ..... 中1/3本  
玉ねぎ ..... 小1/3個  
だし汁 ..... 適量  
さとう ..... 小さじ1  
しょうゆ ..... 小さじ1 $\frac{1}{2}$   
油 ..... 少々
  
- わさび和え  
小松菜 ..... 1/4束  
かにまぼこ ..... 1本  
しょうゆ ..... 小さじ1/2  
ねりわさび ..... 適量  
だし汁 ..... //
  
- 果物  
いちご ..... 適量

## 料理の作り方

- 肉じゃが  
材料を切り、油で炒める。だし汁と調味料を加えて煮る。



## 1人分の栄養価

エネルギー	580Kcal
たんぱく質	22g
脂 肪	15g
塩 分	3.1g

# にんじんを使って(土曜日の献立)

## 献立と材料(1人分の分量)

- ごはん  
ごはん ..... 茶わん1杯
  
- とうふとにんじんのみそ炒め  
にんじん ..... 3cm  
とうふ ..... 1/3丁  
豚もも肉 ..... 1枚  
生しいたけ ..... 1枚  
チンゲン菜 ..... 1/2束  
ねぎ ..... 1本  
油 ..... 適量  
みそ ..... 少々  
酒 ..... 〃  
さとう ..... 〃
  
- トマトの甘酢あんかけ  
トマト ..... 1個  
酢 ..... 適量  
さとう ..... 少々  
塩 ..... 〃
  
- バナナ牛乳  
牛乳 ..... 1本  
バナナ ..... 1本  
さとう ..... 少々

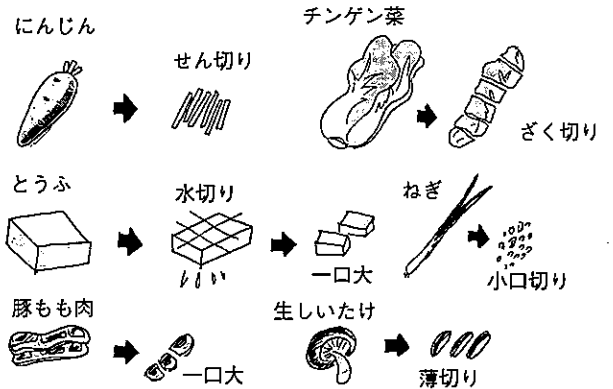
## 1人分の栄養価

エネルギー	650Kcal
たんぱく質	25g
脂 肪	18g
塩 分	2.0g

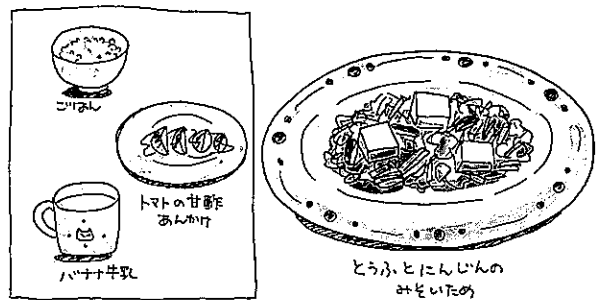
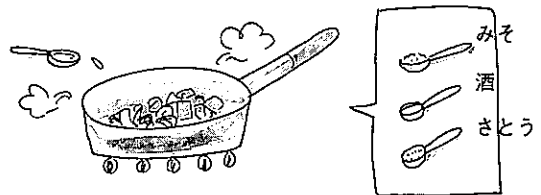
## 料理の作り方

- とうふとにんじんのみそいため

①材料を切る。



②フライパンに油を熱し材料を炒め、火が通ったらみそ、酒、さとうを加えてさらに炒める。





# にんじんを使って(日曜日の献立)

## 献立と材料(1人分の分量)

- ごはん  
ごはん ..... 茶わん1杯
- 生姜焼  
にんじん ..... 中1/5本  
豚もも肉 ..... 2枚  
玉ねぎ ..... 小1/5個  
酒 ..... 大さじ1/2  
みりん ..... 小さじ1  
しょうゆ ..... 大さじ1/2  
しょうが汁 ..... 適量  
油 ..... 大さじ1/2  
(ボイルきゃべつ ..... 中1/2枚  
プチトマト ..... 2個
- いんげんのごまあえ  
市販品 ..... 1人前
- 加糖ヨーグルト  
市販品 ..... 1個

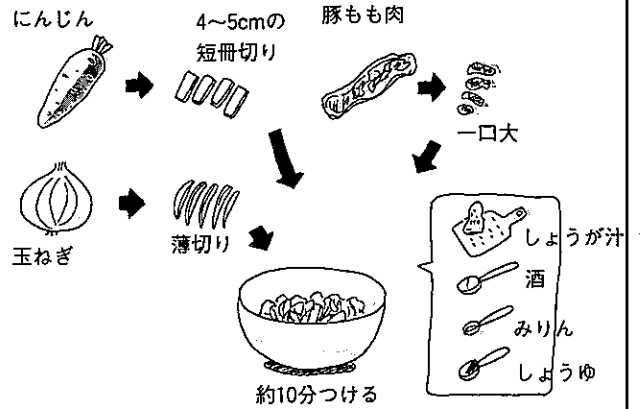
## 1人分の栄養価

エネルギー	600Kcal
たんぱく質	27g
脂 肪	15g
塩 分	2.3g

## 料理の作り方

### ●生姜焼

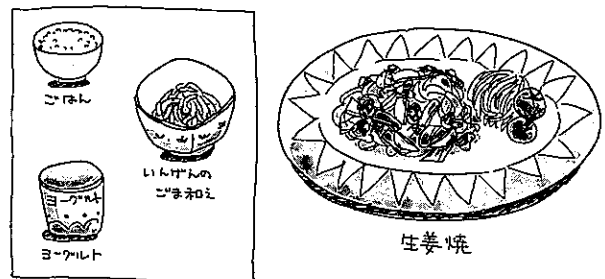
①材料を切り、調味料につける。



②フライパンに油を熱し、①の汁けをきって強火で炒める。



③皿に盛り、ボイルきゃべつとプチトマトを添える。



# ブロッコリー

カリフラワーの一種で「緑花野菜」といわれています。  
冬の終わりから春の初めが旬です。

## 栄養価

野菜の中でもビタミンCが最も多く、100g当たり160mgも含まれています。ゆでるとビタミンCは1/3ほど減りますが、それでも100g食べれば一日分のビタミンCの必要量はとれます。



## 調理方法

生のままフライや天ぷらにしたり、ゆでてグラタン、炒めもの、サラダ、スープなどに利用できます。

短時間でさっとゆでるのがコツです。軸の部分も上手に利用しましょう。

## 選び方

中央がこんもりと盛り上がっていて緑色が濃く、花の咲いていない引きしまったものが良品です。少し紫色がかったものもみられますが、これは低温で保存されていたためで、ゆでると緑色になりますが心配はありません。

# ブロッコリーを使った献立

---

- 月曜日      ごはん  
魚の照焼  
ブロッコリーの白和え  
果物(キウイフルーツ) ..... 30
  
- 火曜日      ブロッコリーのスパゲティー  
青菜の煮びたし ..... 31
  
- 水曜日      ごはん  
オムレツ  
ブロッコリーの煮びたし  
うずら豆煮豆 ..... 32
  
- 木曜日      ごはん  
コロッケ  
ブロッコリーとりんごのごま和え  
かぼちゃのみそ汁 ..... 33
  
- 金曜日      ごはん  
生さけのホイル焼き  
ポテトサラダ  
ピーマンとじゃこのいため煮 ..... 34
  
- 土曜日      カレーライス  
ブロッコリーサラダ  
果物(バナナ) ..... 35
  
- 日曜日      ごはん  
ブロッコリーの酢みそかけ  
とうふの卵とじ ..... 36

# ブロッコリーを使って(月曜日の献立)

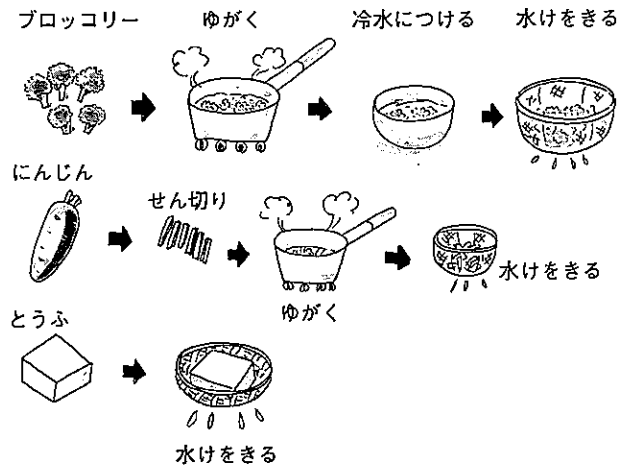
## 献立と材料(1人分の分量)

- ごはん  
ごはん ..... 茶わん1杯
- 魚の照焼  
市販品 ..... 1人前
- ブロッコリーの白和え  
ブロッコリー ..... 5房  
にんじん ..... 1/8本  
とうふ ..... 1/4丁  
ごま ..... 小さじ1  
白みそ ..... 小さじ1  
さとう ..... 小さじ1  
みりん ..... 小さじ1  
塩 ..... 少々
- 果物  
キウイフルーツ ..... 1個

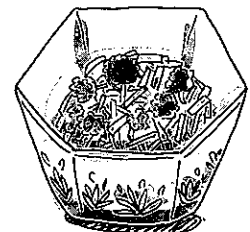
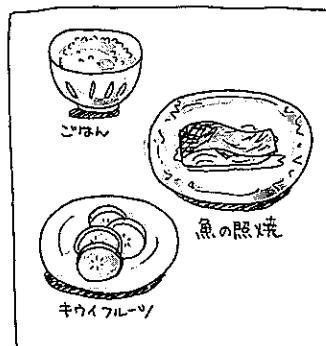
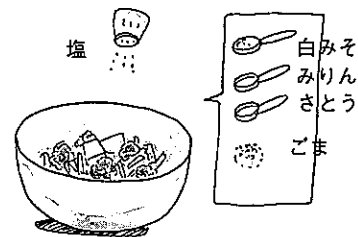
## 料理の作り方

### ●ブロッコリーの白和え

①ブロッコリー、にんじんをゆがく。とうふは水けをきる。



②材料を調味料で和える。



## 1人分の栄養価

エネルギー	630Kcal
たんぱく質	28g
脂 肪	16g
塩 分	2.8g

# ブロッコリーを使って(火曜日の献立)

## 献立と材料(1人分の分量)

### ●ブロッコリーのスパゲティー

スパゲティー	1人前
ブロッコリー	小5房
とり肉(ささみ)	1本
にんじん	中1/5本
しめじ	1/4パック
ピーマン	1/2個
玉ねぎ	1/4個
油	適量
ウスターソース	大さじ1
しょうゆ	少々
ごま油	〃
塩	〃
こしょう	〃

### ●青菜の煮びたし

市販品 ..... 1人前

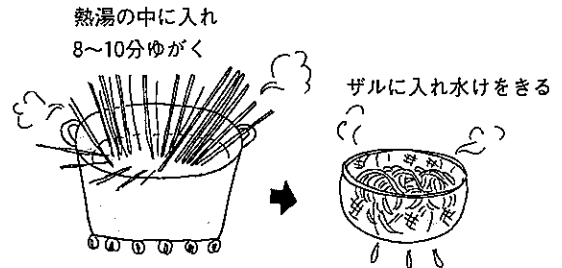
## 1人分の栄養価

エネルギー	570Kcal
たんぱく質	28g
脂 肪	14g
塩 分	2.5g

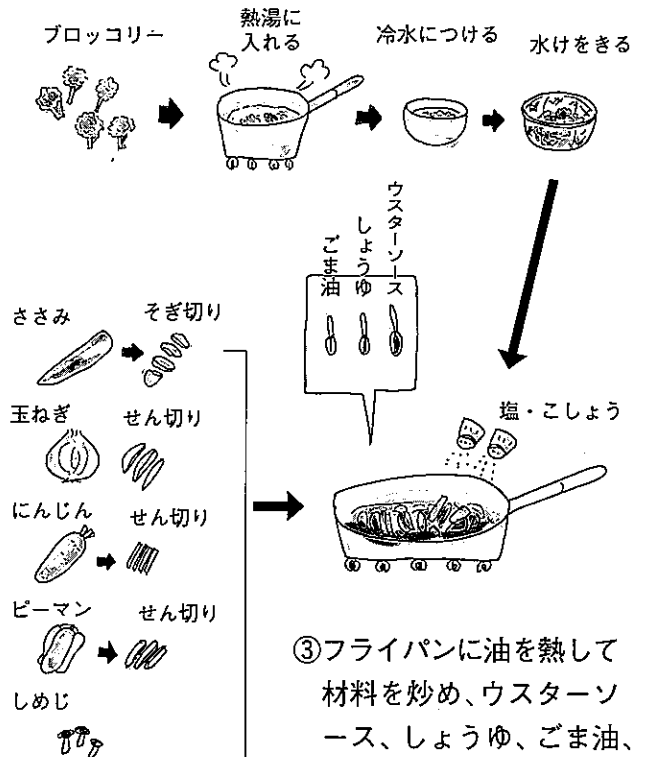
## 料理の作り方

### ●ブロッコリーのスパゲティー

①スパゲティーをゆでる。



②とり肉・野菜の下処理をする。



③フライパンに油を熱して材料を炒め、ウスターソース、しょうゆ、ごま油、塩、こしょうで調味する。

④ゆでたスパゲティーの上に炒めた野菜をかける。



# ブロッコリーを使って(水曜日の献立)

## 献立と材料(1人分の分量)

- ごはん  
ごはん ..... 茶わん1杯
- オムレツ  
合いびきミンチ ..... 適量  
玉ねぎ ..... 1/5個  
バター ..... 小さじ1  
卵 ..... 1個  
牛乳 ..... 大さじ1  
塩 ..... 少々  
こしょう ..... 〃  
トマトケチャップ ..... 適量  
トマト ..... 1/2個
- ブロッコリーの煮びたし  
ブロッコリー ..... 小5房  
油揚げ ..... 1/4枚  
だし汁 ..... 適量  
酒 ..... 少々  
みりん ..... 〃  
しょうゆ ..... 〃
- うずら豆煮豆  
市販品 ..... 1人前

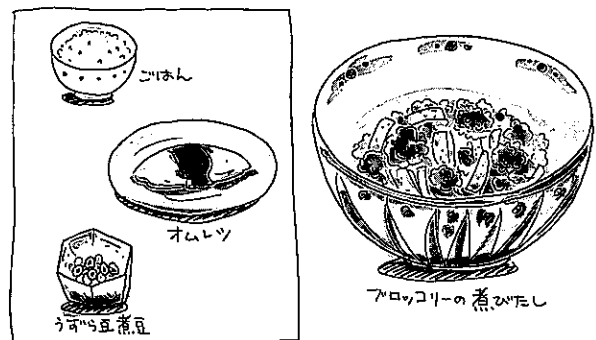
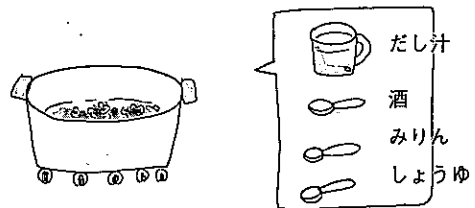
## 料理の作り方

### ●ブロッコリーの煮びたし

①ブロッコリーをゆがく。油揚げは油抜きし、短冊に切る。



②①をだし汁と調味料でさっと煮込む。



## 1人分の栄養価

エネルギー	560Kcal
たんぱく質	22g
脂 肪	16g
塩 分	2.4g

# ブロッコリーを使って(木曜日の献立)

## 献立と材料(1人分の分量)

- ごはん  
ごはん ..... 茶わん1杯
- コロッケ  
市販品 ..... 小2個  
レタス ..... 適量
- ブロッコリーとりんごのごま和え  
ブロッコリー ..... 3房  
りんご ..... 1/4個  
ごま ..... 少々  
さとう ..... 〃  
しょうゆ ..... 〃
- かぼちゃのみそ汁  
油揚げ ..... 1/4枚  
かぼちゃ ..... 3cm位  
みそ ..... 小さじ2  
だし汁 ..... 適量

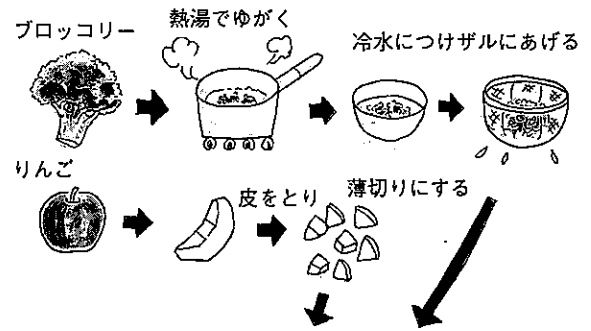
## 1人分の栄養価

エネルギー	650Kcal
たんぱく質	25g
脂 肪	18g
塩 分	2.4g

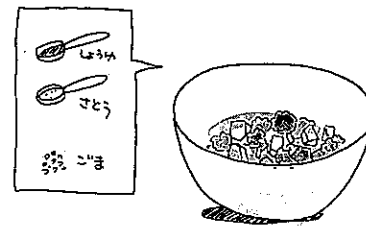
## 料理の作り方

- ブロッコリーとりんごのごま和え

①ブロッコリーはゆがき、りんごは皮をむいて薄切りにする。



②材料を調味料で和える。



# ブロッコリーを使って(金曜日の献立)

## 献立と材料(1人分の分量)

- ごはん  
ごはん ..... 茶わん1杯
- 生さけのホイル焼き  
さけ ..... 1切  
塩 ..... 少々  
こしょう ..... 〃  
ブロッコリー ..... 小2房  
生しいたけ ..... 1枚  
玉ねぎ ..... 2cm  
バター ..... 適量  
レモン汁 ..... 〃
- ポテトサラダ  
市販品 ..... 1人前
- ピーマンとじゃこのいため煮  
ピーマン ..... 2個  
ちりめんじゃこ ..... ひとつまみ  
ごま油 ..... 少々  
酒 ..... 適量  
しょうゆ ..... 少々  
さとう ..... 少々

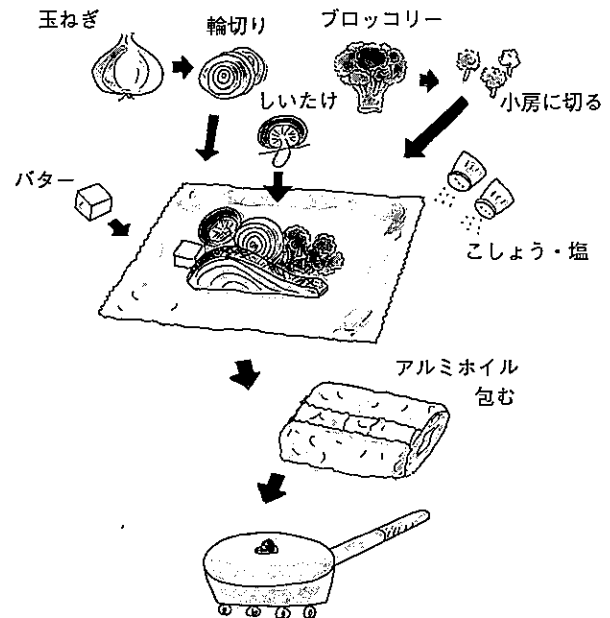
## 1人分の栄養価

エネルギー	570Kcal
たんぱく質	25g
脂 肪	18g
塩 分	2.6g

## 料理の作り方

### ●生さけのホイル焼き

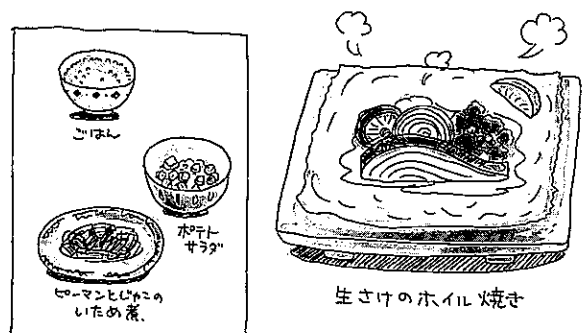
①材料を切る。



②アルミホイルの上に塩・こしょうをしたさけをのせ、玉ねぎ、しいたけ、ブロッコリー、バターをのせて包む。

③フライパンに②をのせてフタをして蒸し焼きにする。

皿に盛り、食べる時レモン汁をふる。





# ブロッコリーを使って(土曜日の献立)

## 献立と材料(1人分の分量)

### ●カレーライス

ごはん ..... 茶碗1杯  
レトルトカレー ..... 1袋

### ●ブロッコリーサラダ

ブロッコリー ..... 2房  
レタス ..... 1枚  
きゅうり ..... 1/4本  
プチトマト ..... 3個  
卵 ..... 1個  
サラダ油 ..... 少々  
ポン酢 ..... 大さじ1

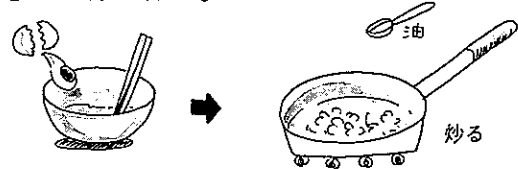
### ●果物

バナナ ..... 1本

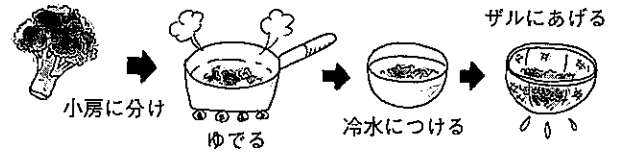
## 料理の作り方

### ●ブロッコリーサラダ

①炒り卵を作る。



②ブロッコリーをゆでる。



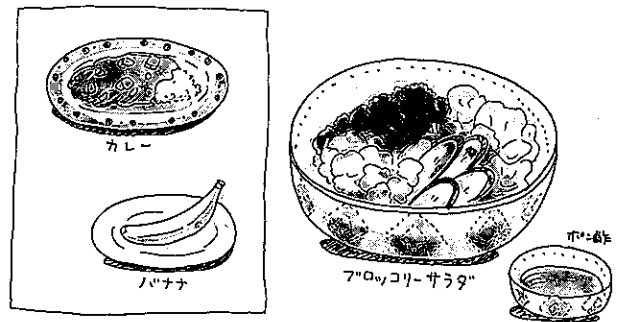
③レタスは一口大にちぎる。



④きゅうりは小口切りにする。



⑤器に盛り、ポン酢を添える。



## 1人分の栄養価

エネルギー	550Kcal
たんぱく質	23g
脂 肪	16g
塩 分	2.5g

# ブロッコリーを使って(日曜日の献立)

## 献立と材料(1人分の分量)

- ごはん  
ごはん ..... 茶わん1杯
- ブロッコリーの酢みそかけ  
ブロッコリー ..... 5房  
豚もも肉 ..... 薄切り4枚  
白みそ ..... 大さじ1  
さとう ..... 大さじ1  
酢 ..... 小さじ2  
しょうが汁 ..... 少々  
塩 ..... 〃
- とうふの卵とじ  
とうふ ..... 1/10丁  
青ねぎ ..... 適量  
スキムミルク ..... 〃  
玉ねぎ ..... 1/5個  
塩 ..... 少々  
しょうゆ ..... 〃  
油 ..... 〃

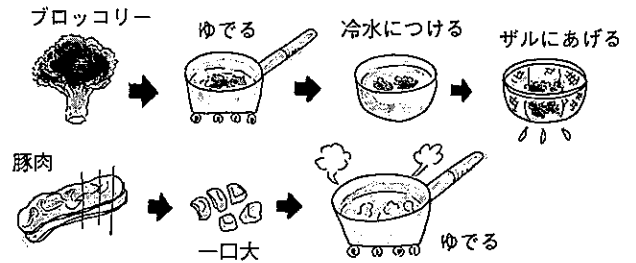
## 1人分の栄養価

エネルギー	590Kcal
たんぱく質	25g
脂 肪	13g
塩 分	3.0g

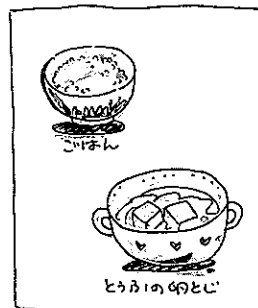
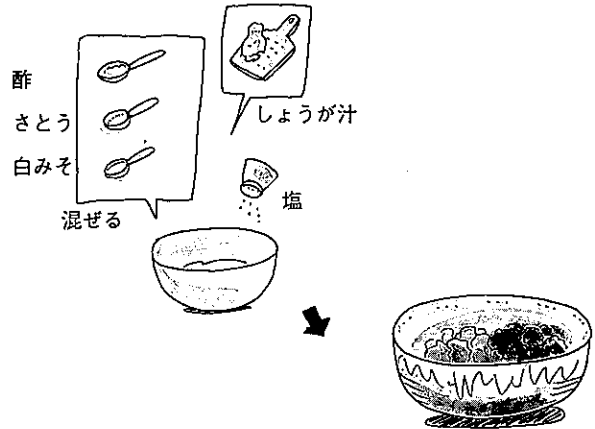
## 料理の作り方

### ●ブロッコリーの酢みそかけ

①ブロッコリー、豚もも肉をゆでる。



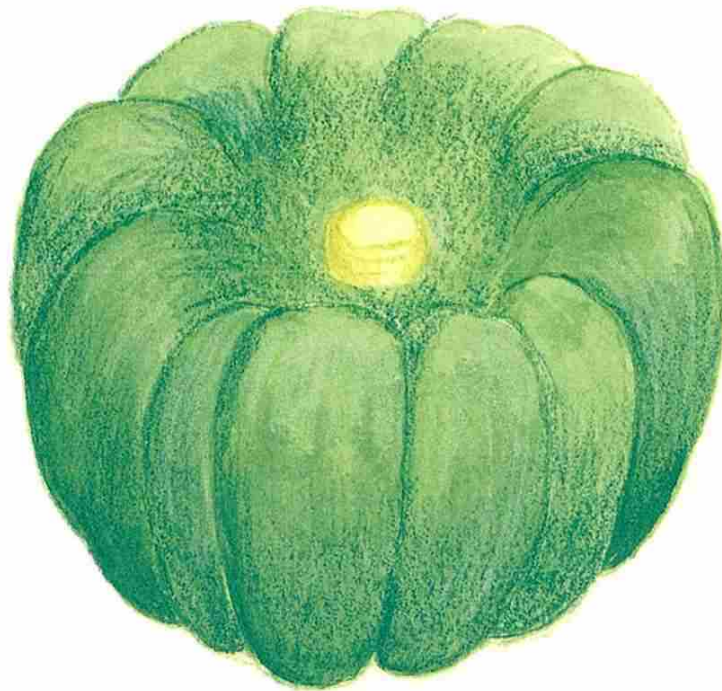
②酢みそを作り、①の上にかける。



# かぼちゃ

## 調理方法

煮物、揚げ物、スープなどに用いられ、また、つぶしてあんにし、つなぎやだんご、パイの皮などの原料にもされます。



## 上手な買い方

西洋かぼちゃ

- ・背が低く、色が濃くて皮が硬いものが良質です。
- ・簡単に爪が立つようなものは未熟なので、さけた方がよいでしょう。

日本かぼちゃ

- ・青黒く、つやがあり、腰高で、肩の辺りが盛り上っていて重いものを選びましょう。

## 保存方法

- ・かぼちゃは切った後種をすべて取り除き、ラップをして、冷蔵庫の野菜室に保存します。
- ・一週間以内に使いきる方がよいでしょう。
- ・冷凍保存時は、一口大に切り、硬ゆでした後密封容器で保存するとよいでしょう。

## かぼちゃを使った献立

---

- 月曜日      ごはん  
手羽先といんげん煮  
冷やっこ  
かぼちゃのみそ汁 ..... 40
  
- 火曜日      ごはん  
豚肉の生姜焼き  
パンプキンサラダ  
ひじきの煮付 ..... 41
  
- 水曜日      ごはん  
いわしの梅干し煮  
かぼちゃのいところ煮  
納豆とオクラの和え物 ..... 42
  
- 木曜日      ごはん  
かぼちゃの宝煮  
いんげんのごま和え  
卵コーンスープ ..... 43
  
- 金曜日      ごはん  
えび団子のチリソース味  
ごま風味の和え物  
野菜のスープ ..... 44
  
- 土曜日      ごはん  
野菜の大和煮風  
もやしとニラの炒め物  
スープ ..... 45
  
- 日曜日      カレーライス  
かぼちゃのサラダ  
果物(すいか) ..... 46

# かぼちゃを使って(月曜日の献立)

## 献立と材料(1人分の分量)

- ごはん  
ごはん ..... 茶わん1杯
- 手羽先といんげん煮  
とり手羽先 ..... 3本  
いんげん ..... 4本  
しょうゆ ..... 小さじ1  
さとう ..... 大さじ1/2  
酒 ..... 大さじ1  
みりん ..... 大さじ1/2
- 冷やっこ  
とうふ ..... 1/3丁  
ねぎ ..... 小さじ1  
おろししょうが ..... 小さじ1/2  
しょうゆ ..... 少々
- かぼちゃのみそ汁  
かぼちゃ ..... 3cm位  
にんじん ..... 1cm  
玉ねぎ ..... 1/6個  
ねぎ ..... 少々  
みそ ..... 小さじ2  
だし汁 ..... 適量

## 1人分の栄養価

エネルギー	580Kcal
たんぱく質	24g
脂 肪	16g
塩 分	2.6g

## 料理の作り方

### ●かぼちゃのみそ汁

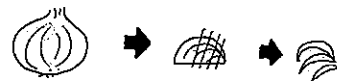
①かぼちゃは2~3mmの厚さに切る。



②にんじんは短冊切りにする。



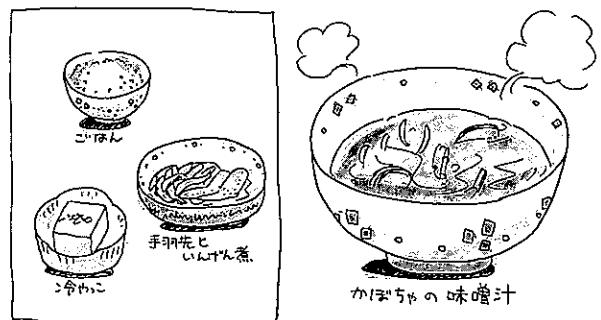
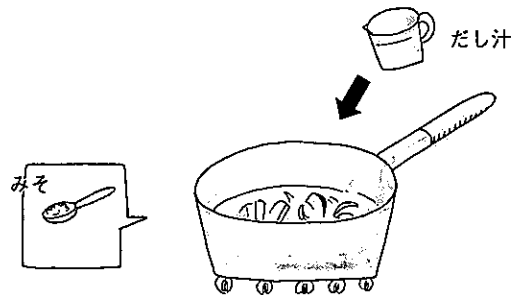
③玉ねぎは薄切りにする。



④ねぎは小口切りにする。



⑤鍋にだし汁と①②③を入れて火にかける。野菜がやわらかくなったら、火を止めてみそを入れ味をととのえて、ねぎをちらす。



# かぼちゃを使って(火曜日の献立)

## 献立と材料(1人分の分量)

- ごはん  
ごはん ..... 茶わん1杯
- 豚肉の生姜焼き  
豚ロース肉 ..... 3枚  
しょうが汁 ..... 小さじ1/2  
しょうゆ ..... 小さじ2弱  
酒 ..... 小さじ2  
油 ..... 小さじ1/2  
きゃべつ ..... 小1枚
- パンプキンサラダ  
かぼちゃ ..... 10cm角  
玉ねぎ ..... 適量  
にんじん ..... 適量  
きゅうり ..... 1/5本  
コーン缶 ..... 1/4缶  
マヨネーズ ..... 小さじ2  
塩 ..... 少々  
こしょう ..... 〃
- ひじきの煮付  
市販品 ..... 1人前

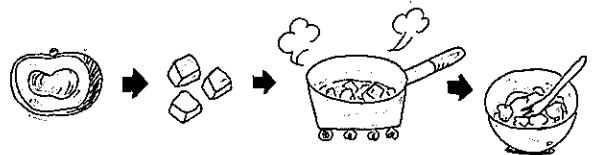
## 1人分の栄養価

エネルギー	560Kcal
たんぱく質	21g
脂 肪	18g
塩 分	2.5g

## 料理の作り方

### ●パンプキンサラダ

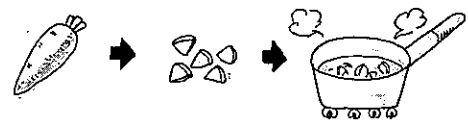
①かぼちゃは適当な大きさに切り、皮をむいてからゆがく。かぼちゃがやわらかくなったらお湯を捨て、かぼちゃをつぶす。



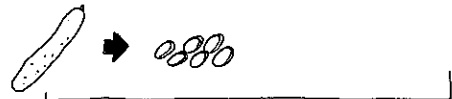
②玉ねぎは薄切りにして水にさらす。



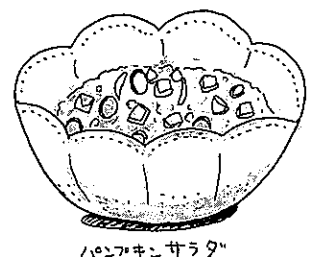
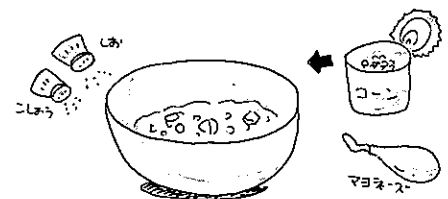
③にんじんはいちょう切りにしてゆがく。



④きゅうりは小口切りにする。



⑤①に②③④とコーンを混ぜ合わせ、調味料で味をととのえる。



# かぼちゃを使って(水曜日の献立)

## 献立と材料(1人分の分量)

- ごはん  
ごはん ..... 茶わん1杯
- いわしの梅干し煮  
いわし ..... 2尾  
梅干し ..... 適量  
水 ..... 1/4カップ  
しょうゆ ..... 小さじ2/3  
さとう ..... 大さじ1/2  
酒 ..... 適量
- かぼちゃのいとこ煮  
かぼちゃ ..... 100g  
ゆであずき缶 ..... 1/5缶  
しょうゆ ..... 小さじ1/2  
酒 ..... 小さじ1  
だし汁 ..... 適量
- 納豆とオクラの和え物  
納豆 ..... 小1カップ  
オクラ ..... 2本  
しょうゆ ..... 小さじ1/3  
練りからし ..... 少々

## 1人分の栄養価

エネルギー	650Kcal
たんぱく質	26g
脂 肪	15g
塩 分	2.9g

## 料理の作り方

### ● いわしの梅干し煮

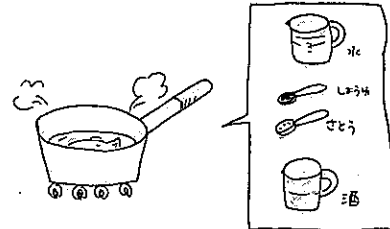
① いわしは頭と腹わたをとりさっと洗う。



② 梅干しはたねをとっておく。



③ 鍋に水と調味料を煮立て、いわしと梅干しを入れて煮る。

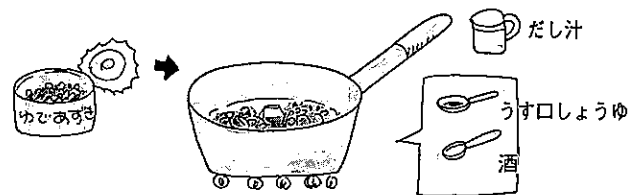


### ● かぼちゃのいとこ煮

① かぼちゃは3cm角に切り、面とりをする。  
(四方の角をとると煮くずれしにくい。)



② 鍋にだし汁と調味料、かぼちゃ、あずきを入れて煮る。



# かぼちゃを使って(木曜日の献立)

## 献立と材料(1人分の分量)

- ごはん  
ごはん ..... 茶わん1杯
- かぼちゃの宝煮  
とり肉 ..... 1/5枚  
えび ..... 小1尾  
かぼちゃ ..... 10cm角  
里芋(冷凍) ..... 2個  
にんじん ..... 2cm  
オクラ ..... 1本  
しょうゆ ..... 小さじ1  
さとう ..... 小さじ1  
酒 ..... 大さじ1  
みりん ..... 大さじ1/2  
水 ..... 1カップ  
油 ..... 小さじ1/2
- いんげんのごま和え  
市販品 ..... 1人前
- 卵コーンスープ  
卵コーンスープ(市販品) ..... 1人前  
ねぎ ..... 小さじ1

## 1人分の栄養価

エネルギー	620Kcal
たんぱく質	23g
脂 肪	13g
塩 分	3.0g

## 料理の作り方

### ●かぼちゃの宝煮

①とり肉は一口大に切る。



②えびは背わたをとっておく。



③かぼちゃは3cm角に切り、面とりする。



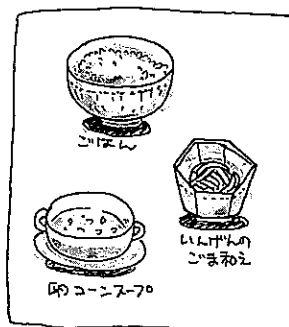
④にんじんは乱切りにする。



⑤とり肉はフライパンで色が変わるまで炒める。



⑥野菜ととり肉、えび、調味料を鍋に入れて煮る。





# かぼちゃを使って(金曜日の献立)

## 献立と材料(1人分の分量)

- ごはん  
ごはん ..... 茶わん1杯
- えび団子のチリソース味  
市販品 ..... 1人前  
レタス ..... 適量
- ごま風味の和え物  
わかめ入り酢だこ(市販品) ..... 1人前  
にんじん ..... 適量  
ごま油 ..... 大さじ1/2
- 野菜のスープ  
かぼちゃ ..... 5cm角  
玉ねぎ ..... 1/3個  
セロリ ..... 1/3本  
枝豆(ゆで) ..... 大さじ1  
水 ..... 適量  
スープの素 ..... 少々  
塩・こしょう ..... //

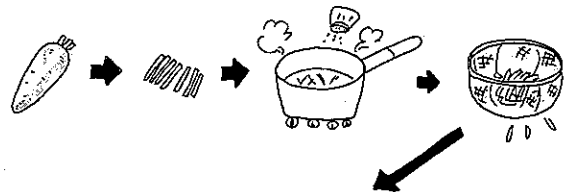
## 1人分の栄養価

エネルギー	580Kcal
たんぱく質	24g
脂 肪	15g
塩 分	3.0g

## 料理の作り方

### ●ごま風味の和え物

- ①にんじんはせん切りにする。
- ②熱湯に塩を入れて、にんじんをゆでた後、ざるにあげる。

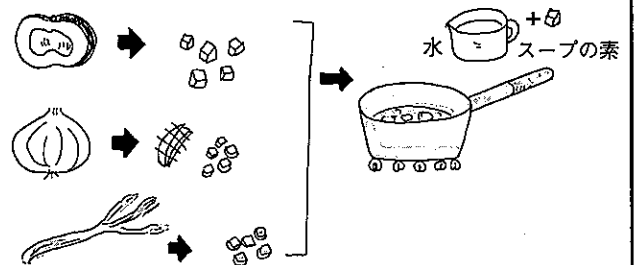


- ③わかめ入り酢だこの中になんじんを入れ、ごま油で和える。

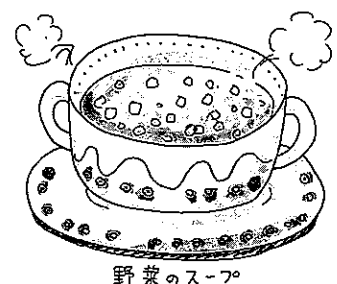


### ●野菜のスープ

- ①かぼちゃは種をとり、玉ねぎ、セロリとともに、小さめのサイコロ状に切る。
- ②スープの中に野菜を入れて煮る。



- ③やわらかくなったら枝豆を入れ、塩、こしょうで味をととのえる。



# かぼちゃを使って(土曜日の献立)

## 献立と材料(1人分の分量)

- ごはん  
ごはん ..... 茶わん1杯
- 野菜の大和煮風  
牛肉の大和煮(缶) ..... 1缶  
かぼちゃ ..... 5cm角  
ピーマン ..... 1個  
玉ねぎ ..... 1/4個  
セロリ ..... 1/3本  
生しいたけ ..... 1枚  
水 ..... 適量  
スープの素 ..... 少々  
片栗粉 ..... 小さじ1  
水 ..... 適量
- もやしとニラの炒め物  
もやし ..... 1/2カップ  
ニラ ..... 5本  
コーン(冷凍) ..... 大さじ1  
しょうゆ ..... 小さじ1  
酢 ..... 小さじ1  
さとう ..... 少々  
油 ..... 〃
- スープ  
卵スープ(市販品) ..... 1人前  
レタス ..... 1枚  
わかめ ..... 小さじ1  
ごま油 ..... 小さじ1  
しょうが ..... 少々

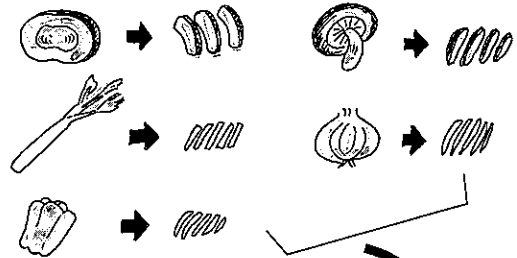
## 1人分の栄養価

エネルギー	580Kcal
たんぱく質	25g
脂 肪	16g
塩 分	2.9g

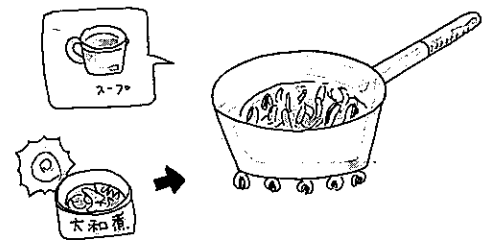
## 料理の作り方

### ●野菜の大和煮

①かぼちゃ、ピーマン、玉ねぎ、セロリ、生しいたけは細切りする。



②鍋にスープを入れ①の野菜を入れてひと煮立ちさせて牛肉の大和煮を入れる。



③②に水溶き片栗粉を入れて火を止め、器に盛り付ける。



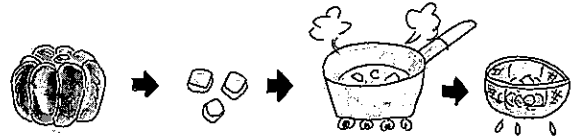
# かぼちゃを使って(日曜日の献立)

## 献立と材料(1人分の分量)

- カレーライス  
ごはん ..... 茶わん1杯  
レトルトカレー ..... 1人前
- かぼちゃのサラダ  
ツナ缶(ノンオイル) ..... 小1/2缶  
かぼちゃ ..... 5cm位  
玉ねぎ ..... 適量  
ピーマン ..... 1個  
ドレッシング(市販品) ..... 大さじ1
- 果物  
すいか ..... 1切

## 料理の作り方

- かぼちゃのサラダ
- ① かぼちゃは一口大に切る。



- ② ピーマンはせん切りにする。

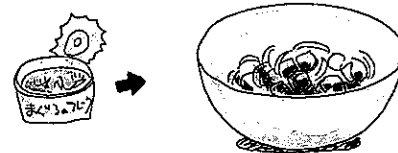


- ③ 玉ねぎは薄切りにして水に20~30分さらす。  
その後ざるにあげ水けをきる。



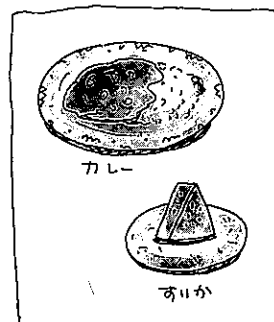
- ④ かぼちゃをゆで、やわらかくなったらピーマンもさっとゆでてざるにあげる。

- ⑤ ツナ缶1/2を他の野菜とともに盛りつける。



## 1人分の栄養価

エネルギー	580Kcal
たんぱく質	23g
脂 肪	16g
塩 分	2.7g



# なす

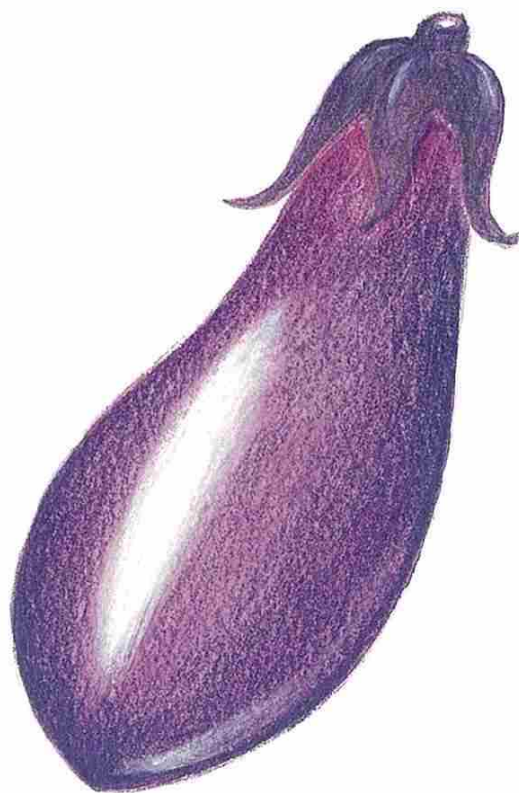
印度が原産国で、日本には平安時代に伝わりました。  
広く全国各地で栽培され、各地独特の形をしたものが作られています。(米なす、長なす、加茂なす、小なす等)  
一年中作られていますが、旬は7月～11月です。  
ほとんどが水分で(約94%)、野菜の中では栄養価はあまり高い方ではありませんが、鮮やかななす紺で食欲を起こさせてくれる食材です。

## 選び方

皮がみずみずしい紫紺色でなめらかであり、小さいわりに重いものが良質です。

新鮮なものはへたに痛いくらいの棘トゲがあり、切口が変色していません。

古くなると切口が変色し、皮膚につやがなくなります。



## 保存法

水分を飛ばさないようにラップフィルムに包み、10℃前後の場所に保存します。

夏は冷蔵庫の野菜室に入れておきます。

多く買った時は焼きなす等に調理して、冷蔵庫で保存したり、漬物等にとするとよいでしょう。

## 調理方法

油を良く吸収しますが油っこくはなりません。

ミョウバン( $K_2SO_4 \cdot Al$ )となすの色素アントシアンが結合すると色が安定するので、色の変わりやすい漬物等に 응용されます。

煮る、焼く、蒸す、揚げる、漬ける等して、世界のあらゆる料理の食材として利用されています。

# なすを使った献立

---

●月曜日	ごはん なすと豚肉の春雨煮 ほうれん草のごま和え バナナのヨーグルトかけ .....	50
●火曜日	ごはん 焼なす 焼魚 減塩インスタントみそ汁 果物(すいか) .....	51
●水曜日	ごはん お好み焼風なす 納豆和え 清し汁 果物(グレープフルーツ) .....	52
●木曜日	うなぎ丼 赤だしみそ汁 和風サラダ オレンジゼリー .....	53
●金曜日	ごはん 冷奴 なすと枝豆と豚肉のみそ炒め オクラともずくの酢の物 ミルクココア .....	54
●土曜日	なすとかぼちゃ入りカレーライス らっきょう漬 牛乳 .....	55
●日曜日	ごはん ガラスープ マーボーなす 春雨の酢の物 .....	56

# なすを使って(月曜日の献立)

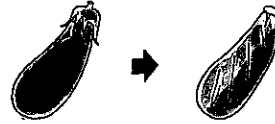
## 献立と材料(1人分の分量)

- ごはん ..... 茶わん1杯
- なすと豚肉の春雨煮
  - なす ..... 中1個
  - 豚肉(脂身のないもの) ..... 2枚
  - 春雨 ..... 1/6袋分
  - めんつゆ(2~3倍希釈分) ..... 小さじ5
  - 水 ..... 1カップ
- ほうれん草のごま和え
  - ほうれん草 ..... 中1/4束
  - いりごま ..... 大さじ1
  - めんつゆ(2~3倍希釈分) ..... 小さじ1
- バナナのヨーグルトかけ
  - バナナ ..... 中1本
  - ヨーグルト ..... 大さじ2

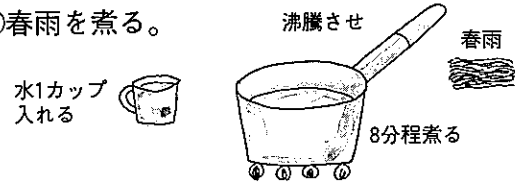
## 料理の作り方

- なすと豚肉の春雨煮

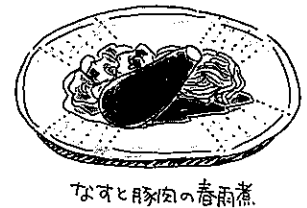
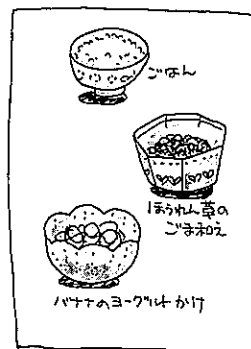
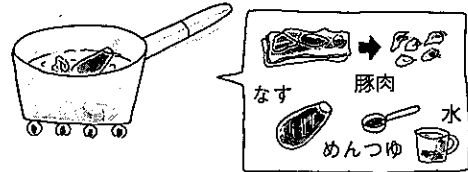
①なすはへたを取り、皮に斜めに包丁を入れる。



②春雨を煮る。



③鍋になすと豚肉とめんつゆ、水を入れ、沸騰したら弱火にし、なすが柔らかくなるまで煮る。



## 1人分の栄養価

エネルギー	610Kcal
たんぱく質	25g
脂 肪	15g
塩 分	2.8g

# なすを使って(火曜日の献立)

## 献立と材料(1人分の分量)

- ごはん ..... 茶わん1杯
- 焼なす  
なす ..... 大1個  
おろししょうが ..... 少々  
しょうゆ ..... 小さじ1/2
- 焼魚  
あまご ..... 小2匹  
ししとうがらし ..... 5本  
油 ..... 小さじ1  
大根おろし ..... 3cm位  
しょうゆ ..... 小さじ1  
酢 ..... 小さじ2
- 減塩インスタントみそ汁  
チューブ入りみそ ..... 適量  
カットわかめ ..... ひとつまみ
- 果物  
すいか ..... 1切

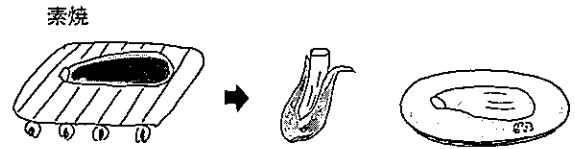
## 1人分の栄養価

エネルギー	570Kcal
たんぱく質	25g
脂 肪	15g
塩 分	3.3g

## 料理の作り方

### ●焼きなす

グリルでなすを焼き、冷水にとって皮をむく。

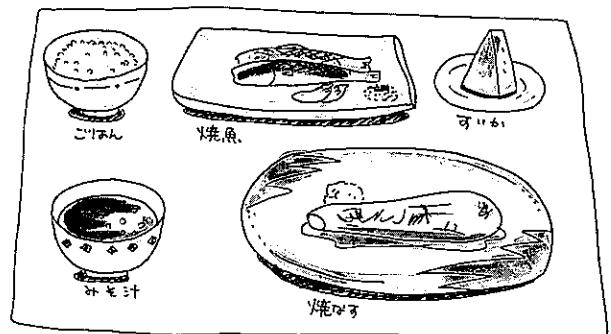
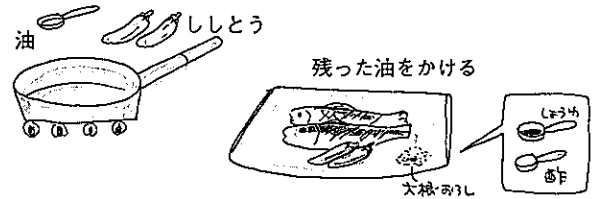


### ●焼魚

①あまごは内蔵をとり、表面に切り目を入れて、素焼きにする。



②フライパンに油を熱し、ししとうがらしをさっと炒め、残った油は魚にかける。



# なすを使って(水曜日の献立)

## 献立と材料(1人分の分量)

- ごはん ..... 茶わん1杯
- お好み焼風なす
  - なす ..... 大1個
  - 油 ..... 大さじ1
  - 花かつお ..... 1つかみ
  - ウスターソース ..... 小さじ1
  - ケチャップ ..... 大さじ1
- 納豆和え
  - 鶏むね肉 ..... 3cm角
  - 山いも ..... 適量
  - オクラ ..... 中3本
  - 納豆 ..... 小1パック
  - めんつゆ(2~3倍希釈分) ..... 小さじ1
- 清し汁
  - 温泉卵 ..... 1個
  - 小松菜 ..... 1株
  - スープの素 ..... 小さじ1/2
  - 水 ..... 2/3カップ
- 果物
  - グレープフルーツ ..... 1/2個
  - さとう ..... 小さじ2

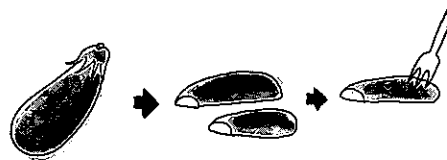
## 1人分の栄養価

エネルギー	600Kcal
たんぱく質	24g
脂 肪	17g
塩 分	2.7g

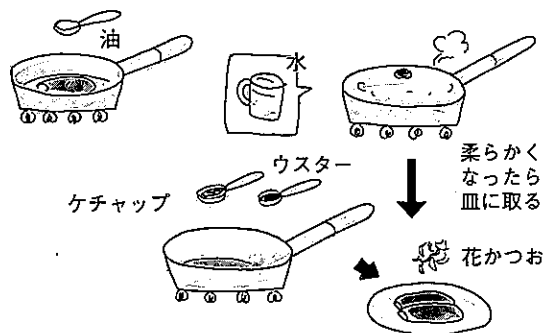
## 料理の作り方

### ●お好み焼風なす

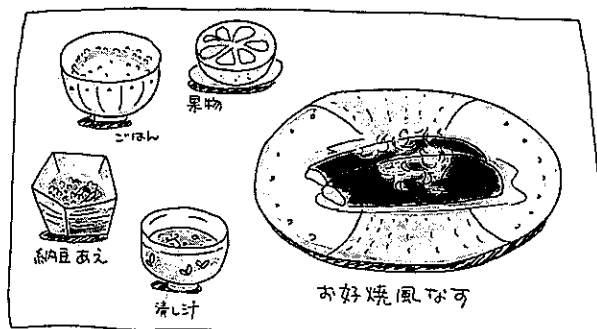
①へたをとり縦半分に切って、ホークでつつく。



②フライパンに油を熱し、なすの両面を焼く。水少々を入れて蒸し焼きにする。



③ケチャップとウスターソースを煮立て、なすの上にかける。花かつおをかける。





# なすを使って(木曜日の献立)

## 献立と材料(1人分の分量)

- うなぎ丼  
ごはん ..... 茶わん1杯  
うなぎ蒲焼(市販品) ..... 2切
- 赤だしみそ汁  
赤だしみそ汁(インスタント) ..... 2/3袋  
うずまき麩 ..... 6個
- 和風サラダ  
なす ..... 1本  
わかめ ..... 小2/3袋  
きゅうり ..... 1/3本  
トマト ..... 小1/2個  
青じそ ..... 2枚  
酢 ..... 大さじ1  
しょうゆ ..... 小さじ1  
さとう ..... 小さじ2
- オレンジゼリー  
市販品 ..... 1個

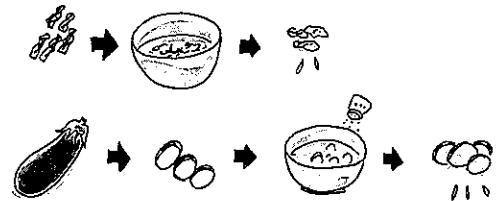
## 1人分の栄養価

エネルギー	590Kcal
たんぱく質	22g
脂 肪	16g
塩 分	3.0g

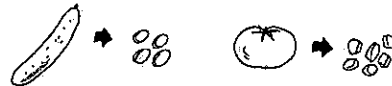
## 料理の作り方

### ●和風サラダ

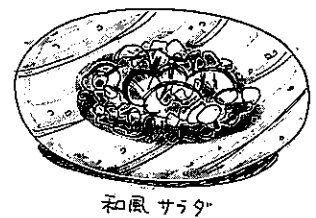
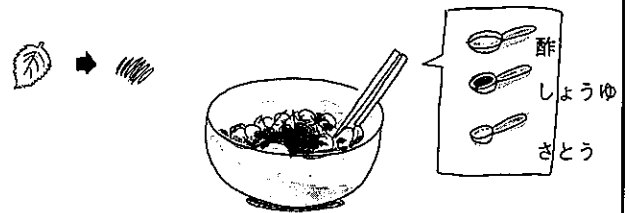
①わかめは湯(2分)、又は水(5分)につけ、なすは輪切りにして塩水につけて絞る。



②きゅうり、トマトは食べやすい大きさに切る。



③青じそは線切りにして、①②と一緒に調味料で和える。



# なすを使って(金曜日の献立)

## 献立と材料(1人分の分量)

- ごはん  
ごはん ..... 茶わん1杯
- 冷奴  
とうふ ..... 小1/2丁  
花かつお ..... 小1袋  
青じそ ..... 2枚  
しょうゆ ..... 小さじ1
- なすと枝豆と豚肉のみそ炒め  
なす ..... 1本  
枝豆(冷凍) ..... 10さや  
豚肉 ..... 中1枚  
ごま油 ..... 小さじ1  
赤みそ ..... 小さじ2  
さとう ..... 小さじ1  
水 ..... 適量
- オクラともずくの酢の物  
オクラ ..... 2本  
もずく ..... 1パック  
塩 ..... 少々  
酢 ..... 大さじ1  
だし汁 ..... 適量
- ミルクココア  
市販品 ..... 1包

## 1人分の栄養価

エネルギー	550Kcal
たんぱく質	25g
脂 肪	16g
塩 分	2.9g

## 料理の作り方

- なすと枝豆と豚肉のみそ炒め

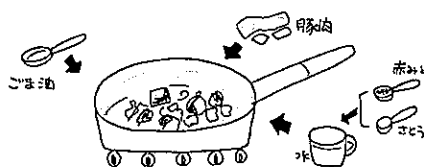
①なすは一口大の乱切りにして水にさらす。



②枝豆は湯をかけ、豆を出す。



③フライパンにごま油をひいて、水切りしたなす、豚肉、枝豆を炒め、赤みそとさとうを水で溶き入れて煮る。



# なすを使って(土曜日の献立)

## 献立と材料(1人分の分量)

### ●なすとかぼちゃ入りカレーライス

- なす ..... 大1本
- かぼちゃ ..... 2切
- グリーンピース ..... 大さじ2
- 玉ねぎ ..... 小1/4個
- 牛ミンチ ..... 適量
- りんごジュース ..... 1/2缶
- 水 ..... 適量
- カレールー ..... 1個
- ごはん ..... 茶わん1杯

### ●らっきょう漬

- らっきょう漬(市販品) ..... 小5個

### ●牛乳

- 低脂肪牛乳 ..... 1杯

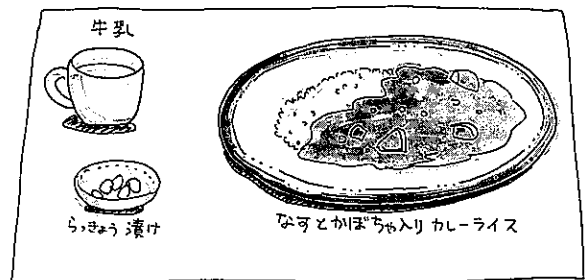
## 料理の作り方

### ●なすとかぼちゃ入りカレーライス

①鍋にりんごジュースと水を入れ、カレールー以外の材料を入れて煮る。



②野菜が柔らかくなったらカレールーを入れ、火を弱めて10分煮る。



## 1人分の栄養価

エネルギー	630Kcal
たんぱく質	22g
脂 肪	14g
塩 分	2.9g

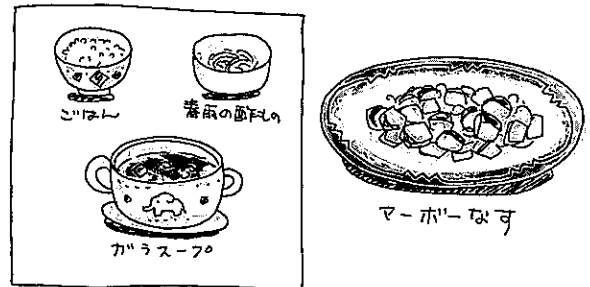
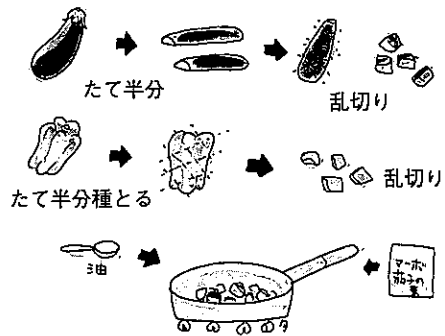
# なすを使って(日曜日の献立)

## 献立と材料(1人分の分量)

- ごはん  
ごはん ..... 茶わん1杯
- ガラスープ  
ふえるわかめ ..... ひとつまみ  
トマト ..... 小1/3個  
もやし ..... 1/4袋  
とうふ ..... 1/4丁  
とりガラスープ顆粒 ..... 小さじ1  
しょうゆ ..... 小さじ1/2
- マーボーなす  
なす ..... 1本  
ピーマン ..... 1個  
油 ..... 小さじ1  
マーボーなすの素(市販品) ..... 小1袋
- 春雨の酢の物  
市販品 ..... 1人前

## 料理の作り方

- マーボーなす  
切ったなすとピーマンは油で炒め、マーボーなすの素1袋を入れて煮る。



## 1人分の栄養価

エネルギー	560Kcal
たんぱく質	25g
脂 肪	16g
塩 分	2.8g

# トマト

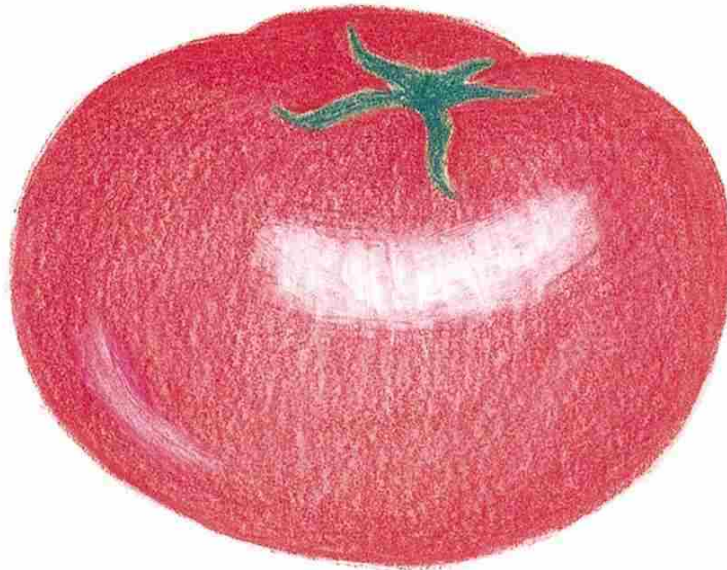
## 栄養価、旬

トマトが赤くなると、医者が青くなるという欧米のことわざどおりの健康的な食品です。

ビタミンC、カロチンをはじめとする各種ビタミンやミネラルが豊富に含まれ、総合的な身体の壮健効果があります。

果物と比べて糖分が少ないので、たくさん食べてもカロリーが低く、太る心配がありません。

一年中出回っていますが、夏が旬で特においしく食べられます。



## 調理方法

生食や完熟しているものは、スープ、パスタソース、ピザソース、煮込料理等に使用します。加熱して使う時は、皮は湯むきして取るとよいでしょう。

## 上手な買い方

全体に丸く、皮に張りがあって光沢のよいものを選びましょう。へたの部分が元気なものが良質です。

## 保存方法

新聞紙やラップに包み、冷蔵庫の野菜室へ入れます。熟し過ぎた時は加熱するとよいでしょう。

# トマトを使った献立

- 
- 
- 月曜日      サンドイッチ  
                ヨーグルトスカッシュ  
                枝豆の塩ゆで  
                果物(りんご) ..... 60
  
  - 火曜日      ごはん  
                焼魚  
                ポテトサラダ  
                トマトのかき玉汁  
                果物(すいか) ..... 61
  
  - 水曜日      トマト風味の焼きうどん  
                冷奴  
                果物(すいか) ..... 62
  
  - 木曜日      ごはん  
                ささ身とトマトのホイル焼き  
                三度豆のごま和え  
                みそ汁 ..... 63
  
  - 金曜日      ごはん  
                トマト入り卵焼き  
                野菜サラダ  
                いかなごのくぎ煮  
                果物(キウイフルーツ) ..... 64
  
  - 土曜日      ごはん  
                コロコロトマトのせハンバーグ  
                こうやの含め煮  
                果物(りんご) ..... 65
  
  - 日曜日      ごはん  
                冷ししゃぶしゃぶ  
                かぼちゃの含め煮  
                枝豆の塩ゆで  
                びん詰しなちく ..... 66

# トマトを使って(月曜日の献立)

## 献立と材料(1人分の分量)

### ● サンドイッチ

12枚切食パン	4枚
スライスチーズ	1枚
ハム	2枚
トマト	1/2個
レタス	1枚
きゅうり	1/3本
からし	少々
マヨネーズ	大さじ1/4

### ● ヨーグルトスカッシュ

ヨーグルト	1/2パック
はちみつ	小さじ2
サイダー	1/2本
レモン汁	小さじ1

### ● 枝豆の塩ゆで

市販品	1人前
-----	-----

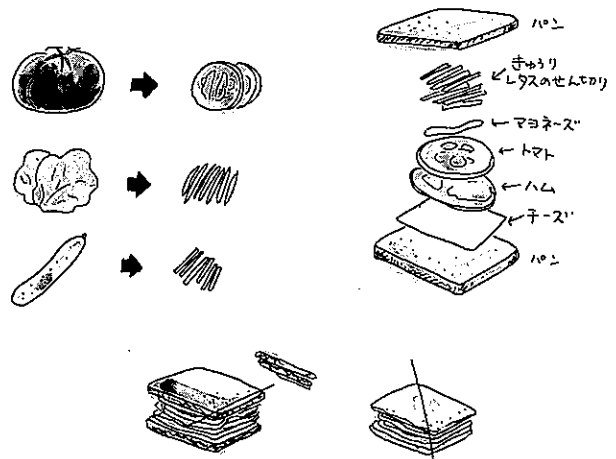
### ● 果物

りんご	1/2個
-----	------

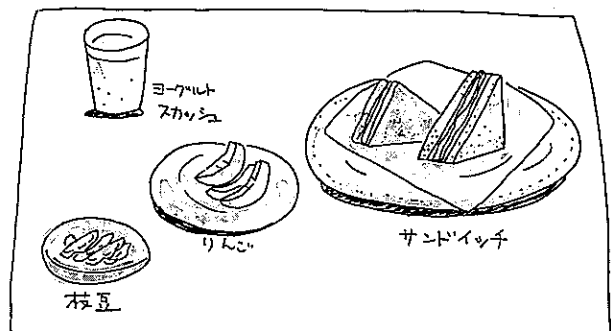
## 料理の作り方

### ● サンドイッチ

- ① トマトは薄切りにし、種をとる。
- ② きゅうり、レタスはせん切りにする。
- ③ 食パンにチーズ、ハム、トマト、マヨネーズ、きゅうり、レタスの順にのせてはさみ、半分に切る。



★ サンドイッチにトマトを入れると  
さっぱりして食べやすいヨ。



## 1人分の栄養価

エネルギー	610Kcal
たんぱく質	23g
脂 肪	17g
塩 分	2.9g

# トマトを使って(火曜日の献立)

## 献立と材料(1人分の分量)

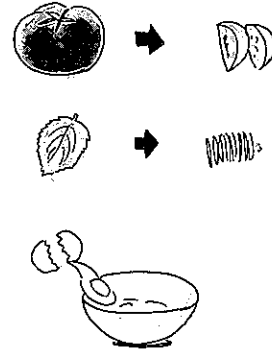
- ごはん ..... 茶わん1杯
- 焼魚
  - さけ ..... 1切
  - 塩 ..... 少々
- ポテトサラダ
  - 市販品 ..... 1人前
- トマトのかき玉汁
  - 卵 ..... 1/2個
  - トマト ..... 1/2個
  - しその葉 ..... 1枚
  - 水 ..... カップ1
  - だしの素 ..... 少々
  - 塩 ..... ひとつまみ
  - しょうゆ ..... 小さじ1/2
  - 片栗粉 ..... 小さじ1
- 果物
  - すいか ..... 1切

## 1人分の栄養価

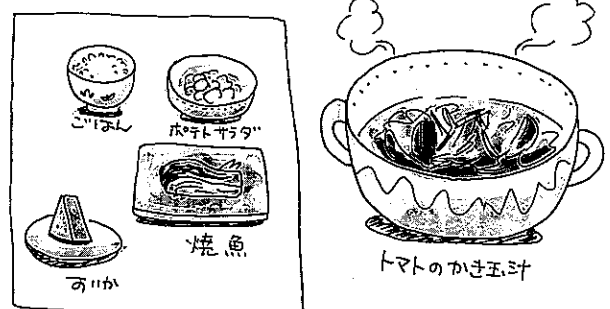
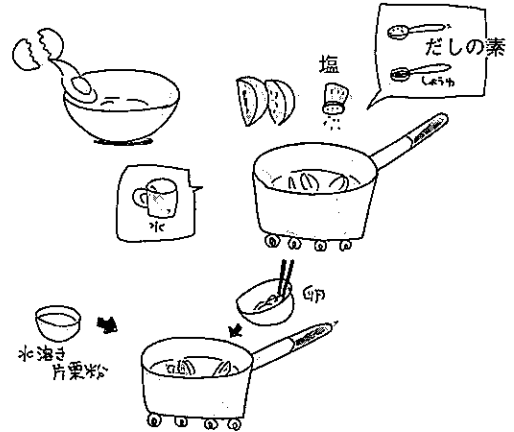
エネルギー	560Kcal
たんぱく質	27g
脂 肪	15g
塩 分	2.9g

## 料理の作り方

- トマトのかき玉汁
- ①トマトはくし切り、しその葉はせん切りにする。卵を溶きほぐす。



- ②鍋に水とトマトを入れて煮る。だしの素、塩、しょう油で調味し、水溶き片栗粉を加え、卵をまわし入れる。器にそそぎ、しそを散らす。



★トマトの赤がとってもきれい!!  
冷たくしてもおいしい



# トマトを使って(水曜日の献立)

## 献立と材料(1人分の分量)

### ● トマト風味の焼きうどん

うどん玉	1玉
豚肉	50g
玉ねぎ	1/4個
きゃべつ	1枚
トマト	1/2個
ねぎ	1本
サラダ油	小さじ1
塩	少々
こしょう	少々
ウスターソース	大さじ1
かつお節	ひとつまみ

### ● 冷奴

豆腐	1/3丁
ねぎ	1/2本
かつお節	少々
しょうゆ	小さじ1/3

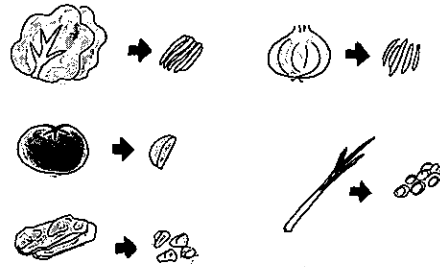
### ● 果物

すいか	1切
-----	----

## 料理の作り方

### ● トマト風味の焼きうどん

①きゃべつ、玉ねぎはせん切り、トマトはくし切り、ねぎは小口切りにする。豚肉は一口大に切る。



②フライパンに油を入れ、豚肉を炒める。ねぎ以外の①の野菜を入れ、塩、こしょうをし、火が通ったらうどんを入れる。ウスターソースをかけ味がなじんだら皿に盛り、ねぎ、かつお節を散らす。

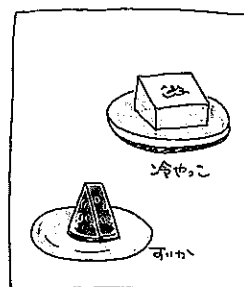


★トマトを入れると形はなくなるけどうまみがグーンとアップ。

とってもおいしいので入れてみよう。

## 1人分の栄養価

エネルギー	550Kcal
たんぱく質	27g
脂肪	15g
塩分	2.5g



# トマトを使って(木曜日の献立)

## 献立と材料(1人分の分量)

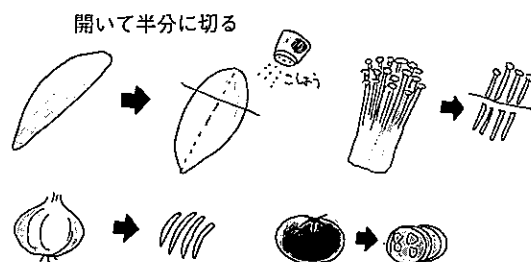
- ごはん ..... 茶わん1杯
- ささ身とトマトのホイル焼き
  - ささ身 ..... 1本
  - トマト ..... 1/2個
  - 玉ねぎ ..... 1/4個
  - えのきだけ ..... 1/4パック
  - トマトケチャップ ..... 大さじ1
  - とけるチーズ ..... 大さじ3
  - こしょう ..... 少々
- 三度豆のごま和え
  - 市販品 ..... 1人前
- みそ汁
  - じゃがいも ..... 1/2個
  - 玉ねぎ ..... 1/6個
  - みそ ..... 小さじ2
  - だし汁 ..... 適量

## 1人分の栄養価

エネルギー	540Kcal
たんぱく質	25g
脂 肪	14g
塩 分	2.6g

## 料理の作り方

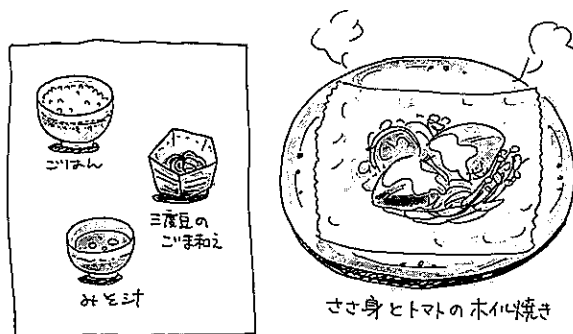
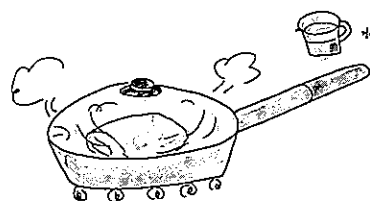
- ささ身とトマトのホイル焼き
- ①ささ身は、すじを取り開き、こしょうをして、半分に切る。玉ねぎ、トマトは薄切りにし、えのきだけは半分に切る。



- ②アルミホイルにささ身をのせ、玉ねぎ、トマト、えのきだけをのせ、トマトケチャップをかける。その上にチーズをおき、ホイルをとじる。



- ③フライパンに水少々入れ、②を入れて蓋をして蒸し焼きにする。  
(オーブントースターで焼いてもよい)



# トマトを使って(金曜日の献立)

## 献立と材料(1人分の分量)

- ごはん ..... 茶わん1杯
- トマト入り卵焼き
  - 卵 ..... 2個
  - トマト ..... 1/2個
  - さとう ..... 大さじ1/2
  - しょうゆ ..... 小さじ1
  - サラダ油 ..... 少々
- 野菜サラダ
  - レタス ..... 1枚
  - きゅうり ..... 1/3本
  - トマト ..... 1/4個
  - 玉ねぎ ..... 少々
  - 和風ドレッシング ..... 大さじ1/2
- いかなごのくぎ煮
  - 市販品 ..... 小皿1杯
- 果物
  - キウイフルーツ ..... 1/2個

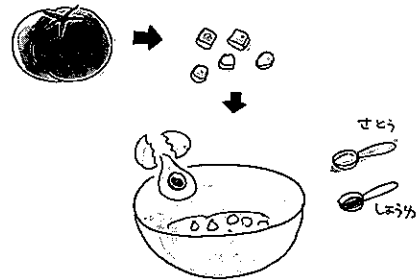
## 1人分の栄養価

エネルギー	560Kcal
たんぱく質	24g
脂 肪	17g
塩 分	2.9g

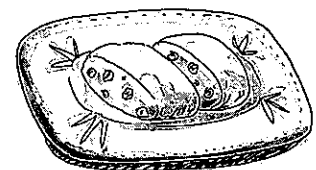
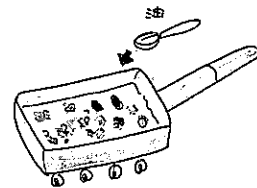
## 料理の作り方

### ●トマト入り卵焼き

- ①トマトは種をとり、水気をとって、サイコロ状に切る。  
卵を割りほぐし調味料を入れて、トマトを混ぜる。



- ②卵焼き器に油をひき、①を焼く。



トマト入り卵焼き

★たまにはトマト入りの色どりがきれいな卵焼きもいいかナ。お弁当にもどうぞ。

# トマトを使って(土曜日の献立)

## 献立と材料(1人分の分量)

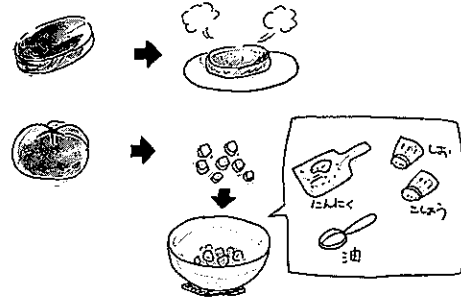
- ごはん ..... 茶わん1杯
- コロコロトマトのせハンバーグ
  - ハンバーグ(市販品) ..... 1個
  - トマト ..... 1/2個
  - にんにく ..... 少々
  - サラダ油(又はオリーブ油) ..... //
  - 塩 ..... //
  - こしょう ..... //
  - 大根 ..... 2cm位
  - かいわれ菜 ..... 少々
  - しょう油 ..... //
  - レモン汁 ..... 小さじ1
- こうやの含め煮
  - 市販品 ..... 1人前
- 果物
  - りんご ..... 1/2個

## 1人分の栄養価

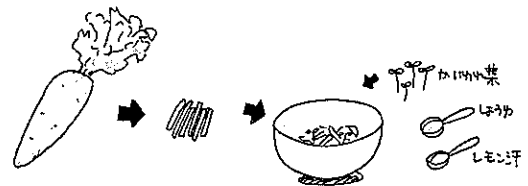
エネルギー	580Kcal
たんぱく質	24g
脂 肪	17g
塩 分	2.4g

## 料理の作り方

- コロコロトマトのせハンバーグ
- ①市販のハンバーグを温める。  
 トマトは種をとり、小さく角切りにし、にんにくのすりおろしたものを、サラダ油、塩、こしょうを少々混ぜる。

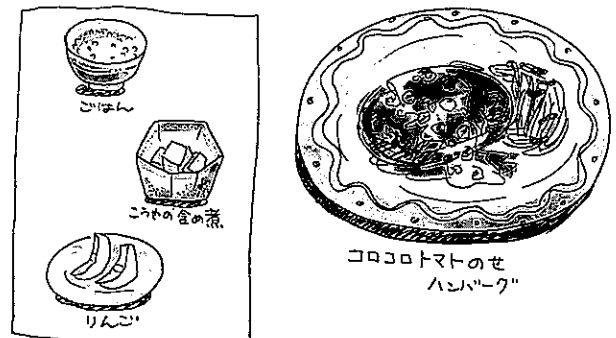


- ②大根は、せん切りにし、かいわれ菜と混ぜる。



- ③ハンバーグにトマト、大根、かいわれ菜をのせ  
レモンしょう油をかける。

★赤色のトマトを使うと食欲が増し、元気モリモリ。



# トマトを使って(日曜日の献立)

## 献立と材料(1人分の分量)

- ごはん ..... 茶わん1杯
- 冷ししゃぶしゃぶ
  - 豚肉(しゃぶしゃぶ用) ..... 8枚位
  - 塩 ..... 少々
  - 酒 ..... 〃
  - トマト ..... 1/2個
  - レタス ..... 1枚
  - きゅうり ..... 1/3本
  - しその葉 ..... 2枚
  - カットわかめ ..... 少々
  - 和風ドレッシング ..... 大さじ1
- かぼちゃの含め煮
  - 市販品 ..... 3切
- 枝豆の塩ゆで
  - 市販品 ..... 1人前
- びん詰しなちく
  - 市販品 ..... 小さじ1

## 1人分の栄養価

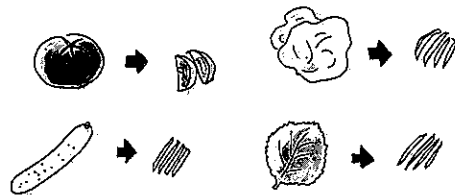
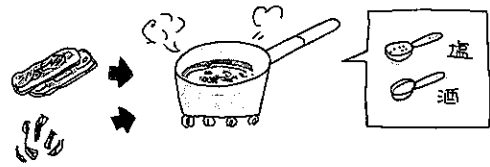
エネルギー	620Kcal
たんぱく質	26g
脂 肪	16g
塩 分	2.4g

## 料理の作り方

### ●冷ししゃぶしゃぶ

①湯をわかし、塩・酒を少々入れ、わかめ、豚肉をゆでる。

トマトは薄切り、レタス、きゅうり、しその葉はせん切りにする。



②皿にトマトを並べ、まん中にレタス、きゅうりのせん切りを盛り、わかめ、豚肉を散らす。しその葉をのせ、頂く前に和風ドレッシングをかける。



# ほうれん草

ほうれん草はペルシャが原産といわれ、それがシルクロード・中国を経ていくうちに品種が分化し、葉がギザギザの東洋種が生まれました。

## 栄養価

ビタミンやミネラルが豊富で野菜の優等生といわれています。貧血を予防する鉄分も多く、緑黄色野菜の特徴であるβ-カロチン(ビタミンA)やビタミンB群、C、E、血圧を正常に保つカリウム、カルシウム、マグネシウムなどのさまざまな栄養素を含んでいます。



## 選び方

葉がピンとしているものほどビタミンCが多く、緑が濃いものほどカロチンが多く含まれます。根がみずみずしているものを選びましょう。茎が太いものは育ちすぎてアクが強くなります。

## 料理方法

アク(しゅう酸)を除くため沸騰した湯でゆでて、水にさらしてから調理します。

## 保存方法

葉の表面から水分が蒸発するので乾燥は禁物です。根元を水でぬらし、あまり水を切らないように、ビニール袋やラップ、湿らせた新聞紙で包み、冷蔵庫の野菜室に、根を下にして立たせたままの状態ですべて保存します。

## ほうれん草を使った献立

---

- 月曜日      八宝ラーメン  
大学いも ..... 70
  
- 火曜日      ごはん  
蒸しシューマン  
野菜炒め  
みそ汁 ..... 71
  
- 水曜日      親子丼  
煮豆 ..... 72
  
- 木曜日      トースト  
オムレツ  
ミルクティー  
果物(ぶどう) ..... 73
  
- 金曜日      ごはん  
さばのみそ煮  
野菜の和風和え  
すまし汁  
果物(みかん) ..... 74
  
- 土曜日      ごはん  
焼とり  
白和え  
果物(もも) ..... 75
  
- 日曜日      ごはん  
肉じゃが  
ほうれん草のごま和え  
果物(バナナ) ..... 76

# ほうれん草を使って(月曜日の献立)

## 献立と材料(1人分の分量)

### ●八宝ラーメン

中華そば	1玉
ほうれん草	1/4束
豚肉薄切り	1枚
白菜	1枚
にんじん	2cm
もやし	1/2袋
油	少々
塩	少々
こしょう	〆
水	1 $\frac{1}{2}$ カップ
スープの素	適量
片栗粉	小さじ1

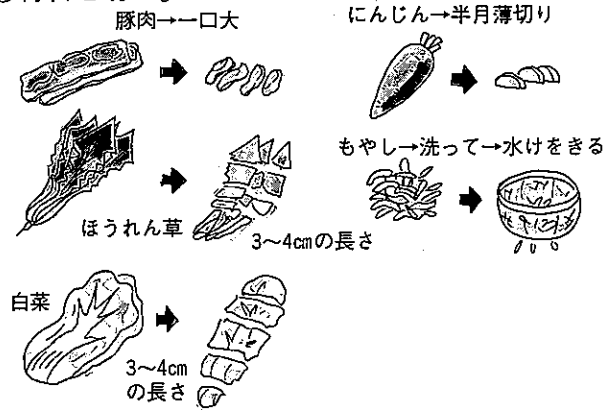
### ●大学芋

市販品	1人前
-----	-----

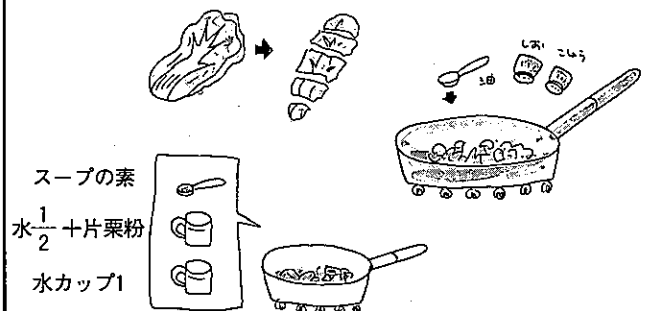
## 料理の作り方

### ●八宝ラーメン

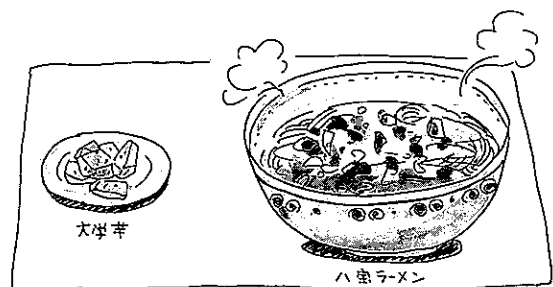
①材料を切る。



②フライパンに油を熱し、豚肉、にんじん、白菜、ほうれん草、もやしの順に炒め、塩、こしょうをする。スープの素と水を加えて煮、水溶き片栗粉でとろみをつける。



③中華そばをさっと熱湯でゆがき②をかける。



## 1人分の栄養価

エネルギー	570Kcal
たんぱく質	24g
脂 肪	13g
塩 分	3.2g



# ほうれん草を使って(火曜日の献立)

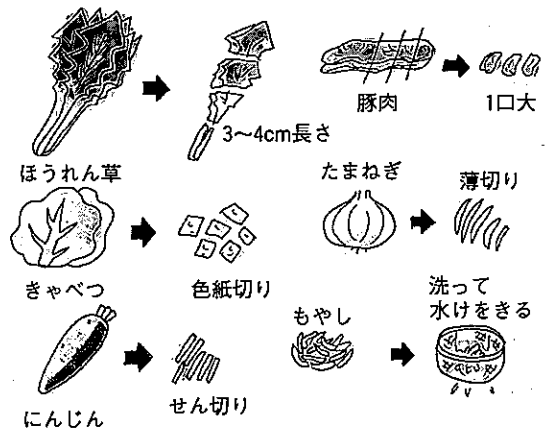
## 献立と材料(1人分の分量)

- ごはん  
ごはん ..... 茶わん1杯
- 蒸しシューマイ  
市販品 ..... 3個
- 野菜炒め  
ほうれん草 ..... 1/4束  
豚肉薄切り ..... 1枚  
きゃべつ ..... 1枚  
玉ねぎ ..... 1/4個  
もやし ..... 1/4袋  
にんじん ..... 2cm  
油 ..... 少々  
塩 ..... 少々  
こしょう ..... 〃  
オイスターソース ..... 適量
- みそ汁  
わかめ ..... 少々  
ふ ..... 少々  
ねぎ ..... 適量  
みそ ..... 小さじ2  
だし汁 ..... 適量

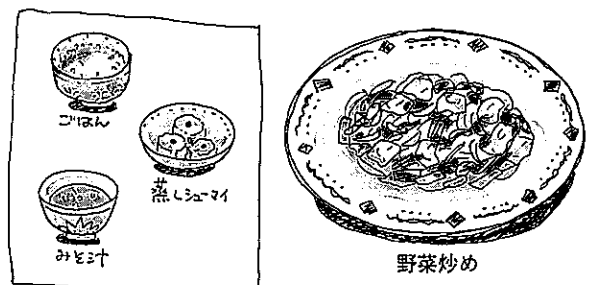
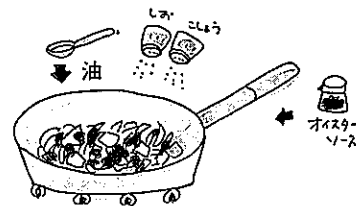
## 料理の作り方

### ●野菜炒め

①材料を切る。



②フライパンに油を熱し、強火で材料を炒める。塩、こしょうで調味し、オイスターソースで味を整える。



## 1人分の栄養価

エネルギー	560Kcal
たんぱく質	26g
脂 肪	14g
塩 分	2.8g

# ほうれん草を使って(水曜日の献立)

## 献立と材料(1人分の分量)

### ●親子丼

ごはん	.....	どんぶり1杯
ほうれん草	.....	1/4束
とり肉	.....	50g
玉ねぎ	.....	1/4個
卵	.....	1個
さとう	.....	少々
しょうゆ	.....	〃
みりん	.....	〃
だし汁	.....	適量

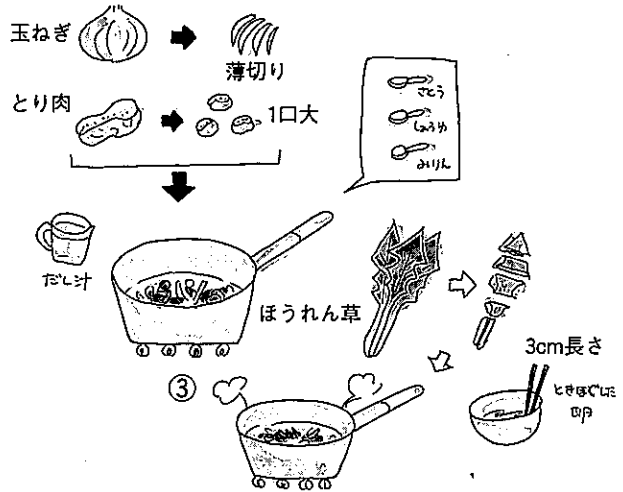
### ●煮豆

市販品	.....	1人前
-----	-------	-----

## 料理の作り方

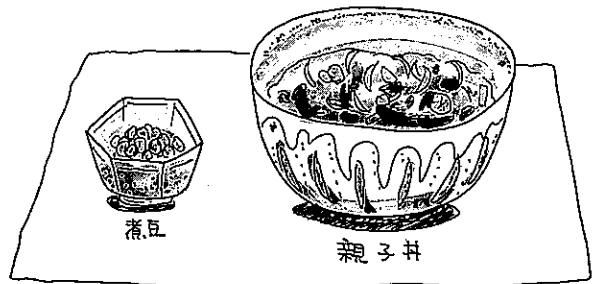
### ●親子丼

①材料を切る。



②鍋にだし汁と調味料を入れ、とり肉・玉ねぎをやわらかく煮る。

③②にほうれん草を入れ、よく溶きほぐした卵を入れて火が通ったらごはんの上にかける。



## 1人分の栄養価

エネルギー	650Kcal
たんぱく質	26g
脂 肪	14g
塩 分	3.0g

# ほうれん草を使って(木曜日の献立)

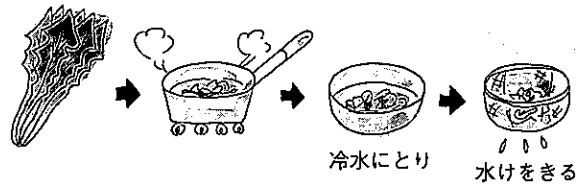
## 献立と材料(1人分の分量)

- トースト
  - 食パン ..... 1枚
  - ジャム ..... 適量
- オムレツ
  - ほうれん草 ..... 1/4束
  - ツナ缶詰 ..... 小1/3缶
  - 卵 ..... 1個
  - 油 ..... 少々
  - 塩 ..... 少々
  - こしょう ..... 〃
  - ケチャップ ..... 適量
  - きゃべつ ..... 中1枚
  - トマト ..... 1/2個
- ミルクティー
  - 牛乳 ..... 1/2カップ
  - 紅茶 ..... 適量
  - さとう ..... 適量
- 果物
  - ぶどう ..... 1房

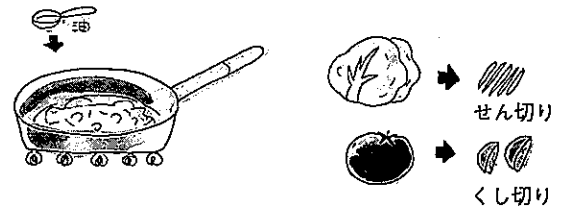
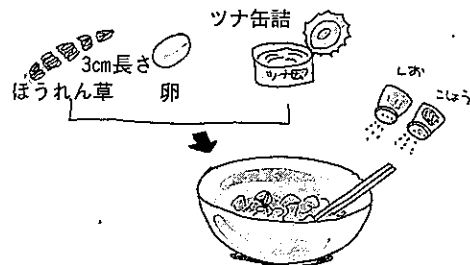
## 料理の作り方

### ●オムレツ

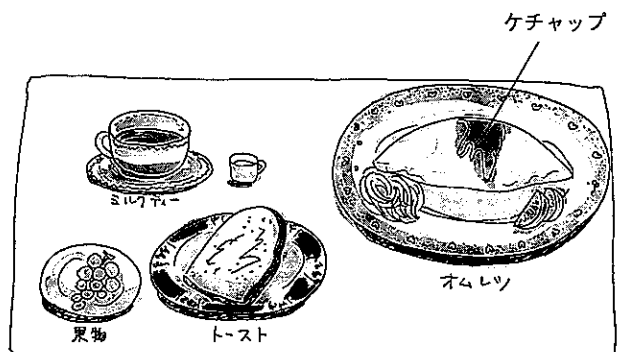
①ほうれん草はゆでて、3cm長さに切る。



②ほうれん草、ツナ缶詰、卵をボールに入れて混ぜ、塩・こしょうをする。



③フライパンに油を熱し、②を入れてかき混ぜ、型を整える。せん切りしたきゃべつとくし切りしたトマトを添える。



## 1人分の栄養価

エネルギー	560Kcal
たんぱく質	26g
脂 肪	17g
塩 分	2.9g

# ほうれん草を使って(金曜日の献立)

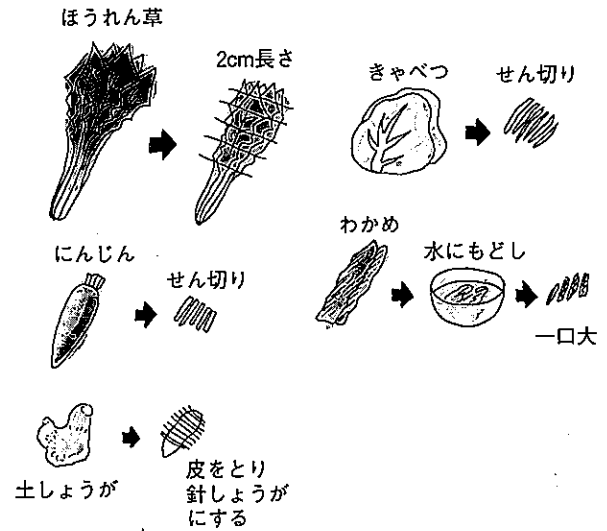
## 献立と材料(1人分の分量)

- ごはん  
ごはん ..... 茶わん1杯
- さばのみそ煮  
市販品 ..... 1切
- 野菜の和風あえ  
ほうれん草 ..... 1/4束  
きゃべつ ..... 1/2枚  
にんじん ..... 2cm  
土しょうが ..... 少々  
わかめ ..... 少々  
ポン酢 ..... 適量
- すまし汁  
生しいたけ ..... 1枚  
ほうれん草 ..... 1/7束  
しょうゆ ..... 少々  
塩 ..... 〃  
だし汁 ..... 適量
- 果物  
みかん ..... 1個

## 料理の作り方

### ●野菜の和風あえ

①材料を切る。



②材料をすべてボールに入れ、ポン酢で和える。



野菜の和風あえ

## 1人分の栄養価

エネルギー	550Kcal
たんぱく質	27g
脂 肪	16g
塩 分	2.8g

# ほうれん草を使って(土曜日の献立)

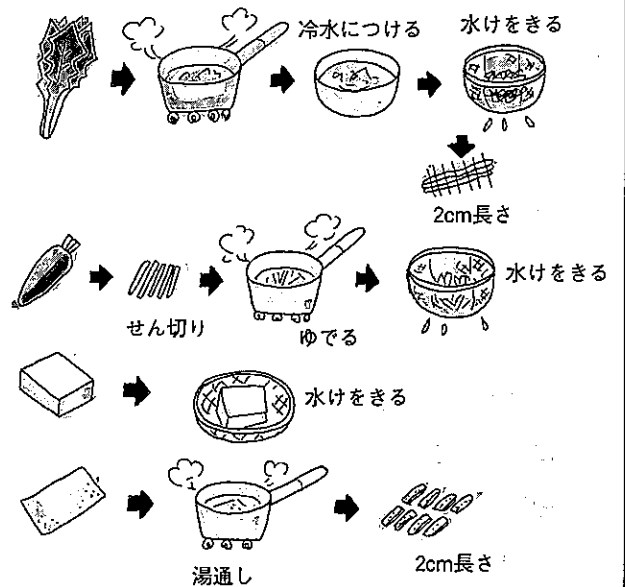
## 献立と材料(1人分の分量)

- ごはん  
ごはん ..... 茶わん1杯
- 焼とり  
市販品 ..... 3本
- 白和え  
ほうれん草 ..... 1/4束  
とうふ ..... 1/4丁  
にんじん ..... 2cm  
油揚げ ..... 1/5枚  
ごま ..... 少々  
| さとう ..... 適量  
| みそ ..... //
- 果物  
もも ..... 1個

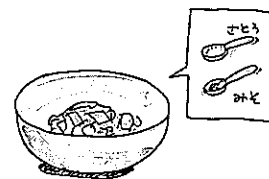
## 料理の作り方

### ●白和え

- ①ほうれん草は熱湯でさっとゆでて2cm長さに切る。  
にんじんも線切りにし、熱湯でゆでる。  
油揚げは湯通しして切る。



- ②水切りしたとうふとさとうとみそ、ごまを合わせ①を和える。



## 1人分の栄養価

エネルギー	590Kcal
たんぱく質	28g
脂 肪	12g
塩 分	3.2g

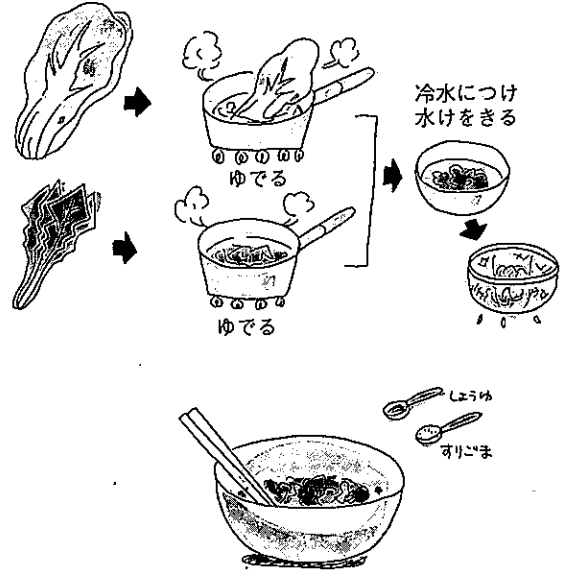
# ほうれん草を使って(日曜日の献立)

## 献立と材料(1人分の分量)

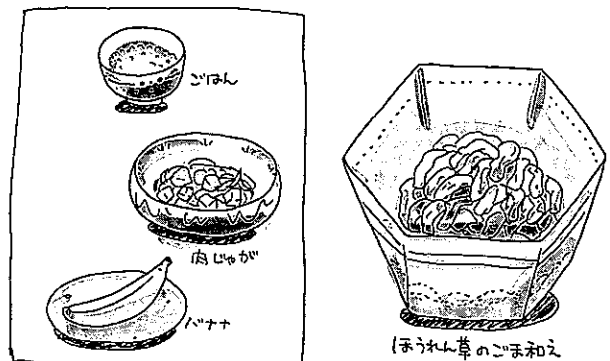
- ごはん  
ごはん ..... 茶わん1杯
  
- 肉じゃが  
牛肉 ..... 薄切り1枚  
じゃがいも ..... 1個  
玉ねぎ ..... 1/4個  
にんじん ..... 3cm  
こんにゃく ..... 1/10枚  
油 ..... 少々  
| さとう ..... 適量  
| しょうゆ ..... //
  
- ほうれん草のごま和え  
ほうれん草 ..... 1/4束  
白菜 ..... 1/2枚  
| しょうゆ ..... 少々  
| すりごま ..... 大さじ1
  
- 果物  
バナナ ..... 1本

## 料理の作り方

- ほうれん草のごま和え  
①白菜の固いほうから熱湯に入れてゆでる。  
ほうれん草もさっと熱湯でゆでる。



- ②白菜、ほうれん草を2~3cmに切り、しょうゆとすりごまで和える。



## 1人分の栄養価

エネルギー	620Kcal
たんぱく質	26g
脂 肪	15g
塩 分	2.9g

# かぶ

かぶは“すずな”と呼ばれ「春の七草」の一つに数えられています。  
11月～12月の冬かぶと3～5月の春かぶもおいしく食べられます。

## 栄養価

根にはビタミンC以外に目立った栄養素はありませんが、大根と同じように消化酵素のアミラーゼが含まれます。

葉には、小松菜と並んでカロチン、ビタミンCが豊富なうえ、カルシウムや鉄も多く含まれます。

## 調理方法

各種漬物(千枚漬・かす漬など)、煮もの、酢の物(菊花かぶなど)、サラダ又、ベーコンや豚肉と共に煮て洋風仕立てのクリーム煮やシチューにも応用できます。

煮物にする時は、独特の風味を生かして、さとうよりみりんとしょうゆでうす味に煮た方がおいしく食べられます。

## 上手な買い方

白根の形、色つやがよく、葉の茎がきれいなものが良品です。葉は黄変しやすいので葉に黄ばみがなく、みずみずしいものを選ぶとよいでしょう。

## 保存の方法

葉と根は別々にして、ラップに包んで冷蔵庫の野菜ボックスへ入れて保存します。葉は水分を少々与えてからラップに包むとよいでしょう。



## かぶを使った献立

- 
- 月曜日      ごはん  
                白身魚のフライ  
                かぶのみそ汁 ..... 80
  
  - 火曜日      ごはん  
                かぶととり肉の含め煮  
                煮豆  
                果物(柿) ..... 81
  
  - 水曜日      焼そば  
                かぶの甘酢和え  
                ヨーグルトのいちごジャムかけ ..... 82
  
  - 木曜日      ごはん  
                さんまの塩焼き  
                かぶの煮びたし  
                果物(なし) ..... 83
  
  - 金曜日      鍋焼きうどん  
                かぶときゃべつの和風サラダ  
                蒸しいも ..... 84
  
  - 土曜日      ごはん  
                とりのそばろ煮  
                ごま酢和え  
                みそ汁 ..... 85
  
  - 日曜日      ごはん  
                さわらのムニエル  
                ブロッコリーの塩こぶ和え  
                かぶとベーコンのスープ  
                果物(バナナ) ..... 86



# かぶを使って(月曜日の献立)

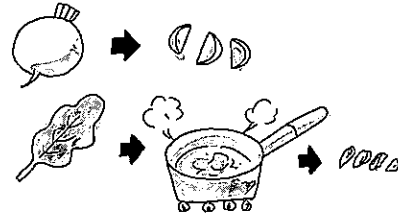
## 献立と材料(1人分の分量)

- ごはん  
ごはん ..... 茶わん1杯
- 白身魚のフライ  
白身魚のフライ(市販品) ..... 1切  
ゆできゃべつ ..... 1枚  
トマト ..... 1/2個  
ドレッシング ..... 適量
- かぶのみそ汁  
かぶ ..... 中1個  
かぶの葉 ..... 適量  
みそ ..... 小さじ2  
だし汁 ..... 適量

## 料理の作り方

### ●かぶのみそ汁

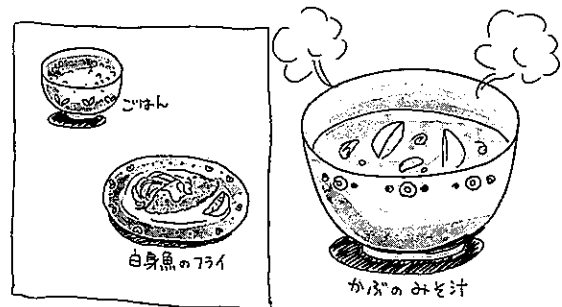
①かぶは、皮をむいて適当な大きさに切る。葉は、一度さっとゆでて、2cm位に切る。



②かぶをだし汁で煮、葉を加えた後みそを溶き入れる。

### (コメント)

かぶを買ってきたら、葉を一度さっとゆでて冷蔵庫に入れておくと、いつでも使えて便利。青ねぎのように青みのほしい時に使える。



## 1人分の栄養価

エネルギー	610Kcal
たんぱく質	23g
脂 肪	16g
塩 分	2.4g

# かぶを使って(火曜日の献立)

## 献立と材料(1人分の分量)

- ごはん  
ごはん ..... 茶わん1杯
- かぶととり肉の含め煮  
かぶ ..... 中2個  
かぶの葉 ..... 適量  
とり肉 ..... 1/4枚  
塩・酒 ..... 少々  
片栗粉 ..... 少々  
こんぶ ..... 5cm位  
ごま油 ..... 少々  
塩 ..... 少々  
しょうゆ ..... 小さじ1/2  
みりん ..... 小さじ1  
だし汁 ..... 適量
- 煮豆  
市販品 ..... 1人前
- 果物  
柿 ..... 1個

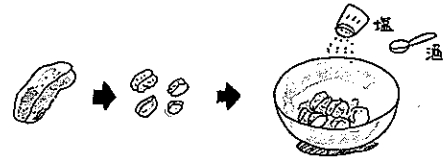
## 1人分の栄養価

エネルギー	610Kcal
たんぱく質	23g
脂 肪	13g
塩 分	2.2g

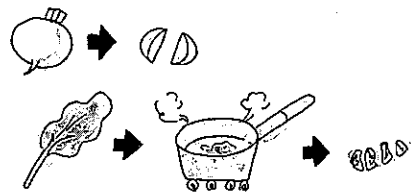
## 料理の作り方

### ●かぶととり肉の含め煮

①とり肉は一口大の大きさに切って塩と酒を少々ふっておく。片栗粉をまぶす。

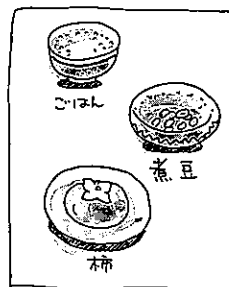
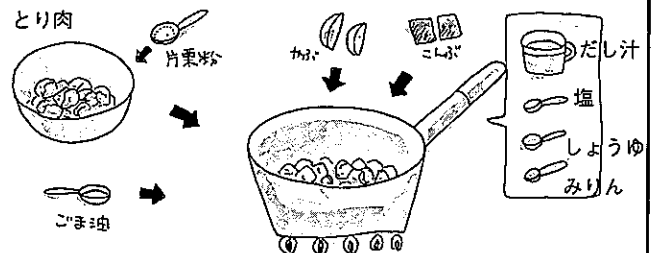


②かぶは皮をむいて1つを4つ位に切っておく。葉は一度さっとゆでて適当な大きさに切る。



③鍋にごま油を熱し、とり肉を炒める。

④かぶとこんぶ、だし汁、調味料を加えて煮る。最後にかぶの葉を入れる。



# かぶを使って(水曜日の献立)

## 献立と材料(1人分の分量)

### ●焼そば

- そば ..... 1玉
- 豚肉薄切り ..... 1枚
- きゃべつ ..... 1枚
- 玉ねぎ ..... 1/4個
- にんじん ..... 2cm
- ねぎ ..... 少々
- 油 ..... 小さじ1
- 塩・こしょう ..... 少々
- ソース ..... 適量

### ●かぶの甘酢和え

- かぶ ..... 中1~2個
- 酢 ..... 小さじ1
- 塩 ..... 少々
- だし汁 ..... 〃
- さとう ..... 小さじ1

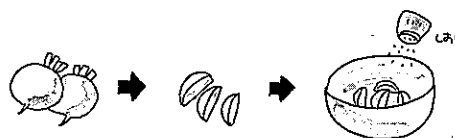
### ●ヨーグルトのいちごジャムかけ

- プレーンヨーグルト ..... 1個
- いちごジャム ..... 大きじ1

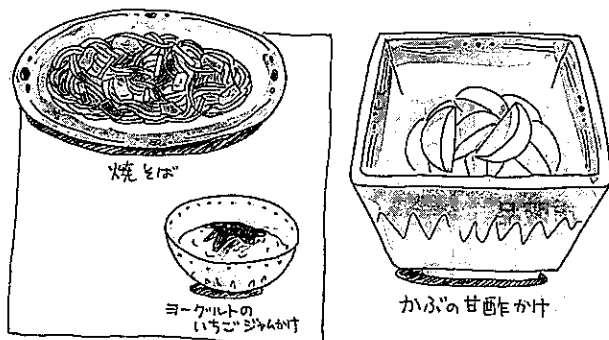
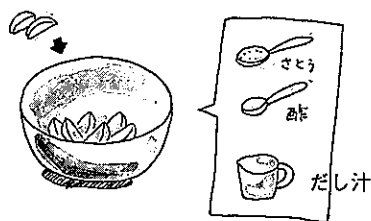
## 料理の作り方

### ●かぶの甘酢和え

①かぶは薄切りにし、塩を少々もんでおく。



②かぶをよくしぼって甘酢につける。



(コメント)

好みで、すりごまを入れてもよい。

葉をいっしょに和えてもよい。

作り置きできるので、多めに作っておくと便利。

## 1人分の栄養価

エネルギー	570Kcal
たんぱく質	23g
脂 肪	14g
塩 分	2.0g

# かぶを使って(木曜日の献立)

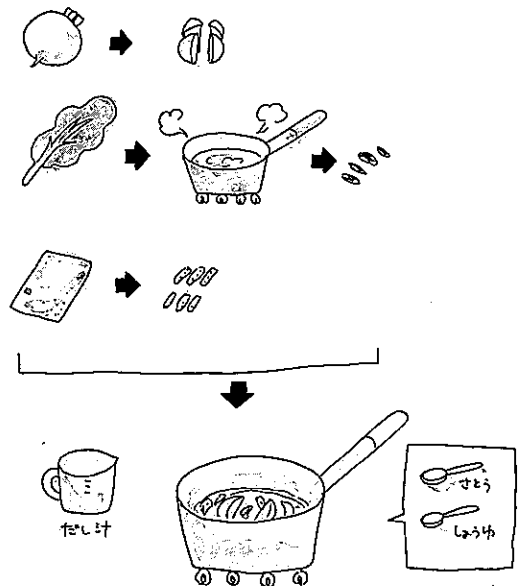
## 献立と材料(1人分の分量)

- ごはん  
ごはん ..... 茶わん1杯
- さんまの塩焼き  
さんまの塩焼き(市販品) ..... 1匹  
大根おろし ..... 3~5cm位  
レモン ..... 適量  
しょうゆ ..... //
- かぶの煮浸し  
かぶ ..... 中2個  
かぶの葉 ..... 適量  
油揚げ ..... 1/2枚  
| さとう ..... 小さじ1  
| しょうゆ ..... //  
| だし汁 ..... 適量
- 果物  
梨 ..... 1個

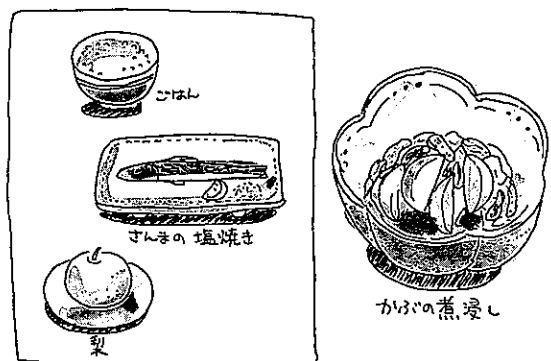
## 料理の作り方

### ●かぶの煮浸し

- ①かぶは皮をむいて、1個を4つくらいに切る。  
葉は一度さっとゆでて切る。  
油揚げは、適当な大きさに切る。



- ②鍋に材料を入れ、ひたる位までだし汁を加えて煮、さとう、しょうゆで味をととのえる。



## 1人分の栄養価

エネルギー	560Kcal
たんぱく質	27g
脂 肪	16g
塩 分	2.5g

# かぶを使って(金曜日の献立)

## 献立と材料(1人分の分量)

### ●銅焼きうどん

うどん	1玉
卵	1個
とり肉	適量
生しいたけ	1枚
油あげ	1/4枚
ねぎ	適量
うどんスープ(市販品)	1人前

### ●かぶときゃべつの和風サラダ

かぶ	中1個
きゃべつ	1枚
レモン汁	少々
和風ドレッシング	大さじ1

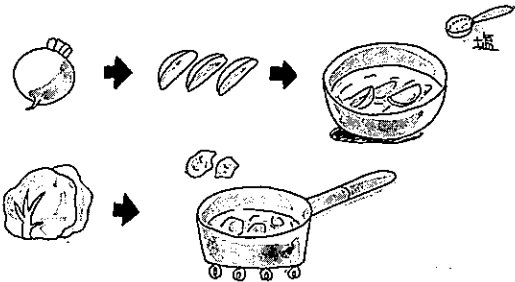
### ●蒸しいも

市販品	小1本
-----	-----

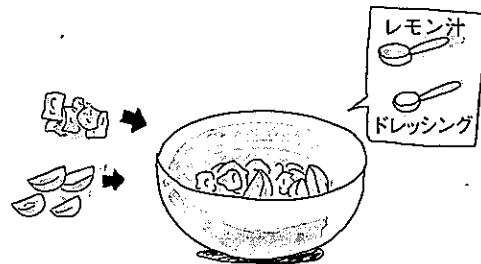
## 料理の作り方

### ●かぶときゃべつの和風サラダ

- ①かぶは皮をむいて、薄く切り、塩水に少しつけておく。  
きゃべつは手でちぎって、サッとゆでておく。

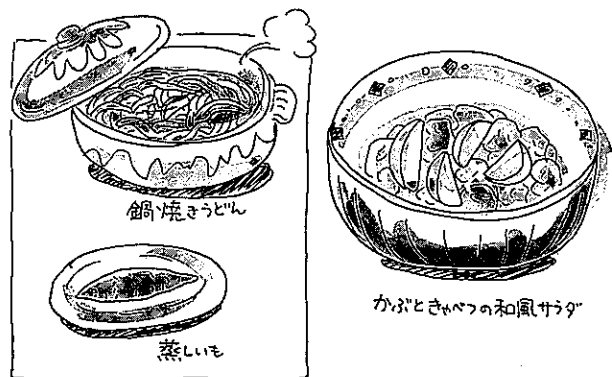


- ②かぶは、手でよくしぼる。きゃべつもよくしぼり、レモン汁と和風ドレッシングで和える。



### (コメント)

ドレッシングは好みのものを。  
やわらかいきゃべつであればゆでなくてもよい。



## 1人分の栄養価

エネルギー	640Kcal
たんぱく質	25g
脂 肪	15g
塩 分	3.3g

# かぶを使って(土曜日の献立)

## 献立と材料(1人分の分量)

- ごはん  
ごはん ..... 茶わん1杯
- とりのそぼろ煮  
かぶ ..... 中2個  
とりミンチ ..... 50g  
にんじん ..... 2~3cm  
さやいんげん ..... 2本  
ごま油 ..... 少々  
だし汁 ..... 適量  
さとう ..... 小さじ1  
しょうゆ ..... 小さじ2  
酒 ..... 大さじ1/2  
片栗粉 ..... 少々
- ごま酢和え  
きゃべつ ..... 1枚  
すりごま ..... 小さじ1  
酢 ..... 小さじ1  
さとう ..... 少々
- みそ汁  
とうふ ..... 1/3丁  
かぶの葉 ..... 適量  
みそ ..... 小さじ2  
だし汁 ..... 適量

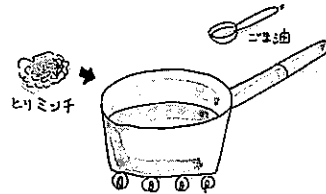
## 1人分の栄養価

エネルギー	580Kcal
たんぱく質	25g
脂 肪	17g
塩 分	3.2g

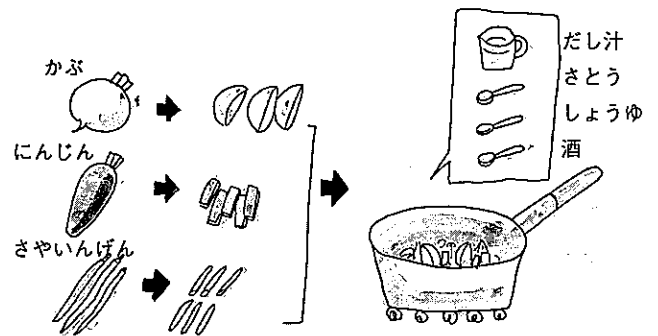
## 料理の作り方

### ●とりのそぼろ煮

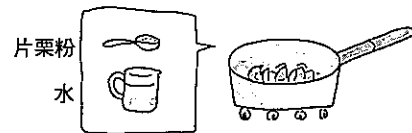
①鍋にごま油を熱し、とりミンチを炒める。



②切ったかぶとにんじん、さやいんげんをだし汁と調味料で煮る。

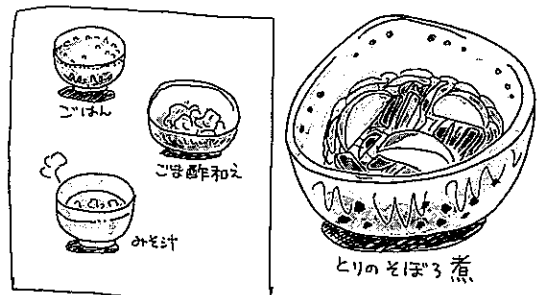


③やわらかくなったら水で溶いた片栗粉を入れる。片栗粉は、同量の水で溶いてから、様子をみながら入れる。



### (コメント)

片栗粉を入れると、冷めにくい。薄味にしてだし汁といっしょに食べるとよい。



# かぶを使って(日曜日の献立)

## 献立と材料(1人分の分量)

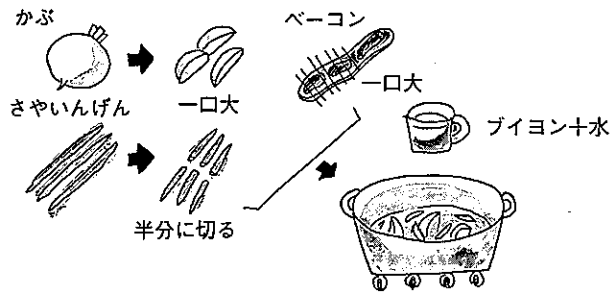
- ごはん  
ごはん ..... 茶わん1杯
  
- さわらのムニエル  
さわら ..... 1切  
小麦粉 ..... 適量  
塩・こしょう ..... 少々  
油 ..... 小さじ1  
レタス ..... 1枚  
トマト ..... 1/2個  
レモン ..... 適量
  
- ブロッコリーの塩こぶ和え  
ブロッコリー ..... 2~3房  
塩こぶ ..... ひとつまみ
  
- かぶとベーコンのスープ  
かぶ ..... 中2個  
ベーコン ..... 1枚  
さやいんげん ..... 2本  
ブイヨン ..... 少々  
水 ..... 適量  
塩 ..... 少々  
こしょう ..... 〃
  
- 果物  
バナナ ..... 1本

## 1人分の栄養価

エネルギー	590Kcal
たんぱく質	26g
脂 肪	16g
塩 分	2.9g

## 料理の作り方

- かぶとベーコンのスープ  
①材料を切り、ブイヨンと水を加えて煮る。

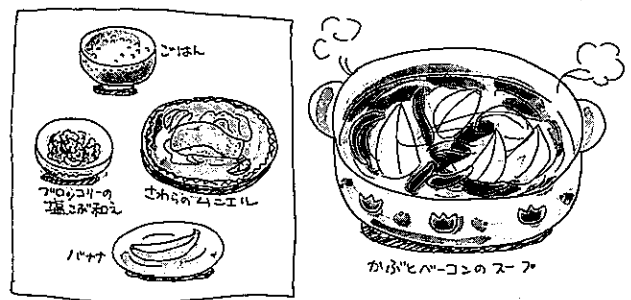


- ②塩・こしょうで味をととのえる。



### (コメント)

ベーコンやブイヨンは、塩味がついているので味つけは最後に味見してから。



# きのこ

## 栄養価

低エネルギー食品であり、ミネラルでは鉄、ビタミンではB群・Dがやや多く、食物繊維もたっぷり含まれています。

種類が多く、それぞれうまみ、香り、歯ごたえがあります。

人工栽培が盛んで、年間を通して安定した価格で求められます。



## 主なきのこの選び方と調理方法



生しいたけ

カサの肉づきがよくあまり開いていないもので、軸が太くて短いものを選びましょう。

煮物、焼き物、揚げ物、鍋料理等に使います。



えのきたけ

カサが小さく、粒がそろっていて、色の白いものが良品です。

和え物、蒸し物、汁物、鍋料理等に使います。



なめこ

特有のぬめりが特徴です。さわってみてしっかりしているものを選びましょう。汁の実、酢の物、おろし和え等に使います。



松たけ

軸のしっかりした弾力のあるものを選びましょう。

外国産が多く出回っていますが、秋を感じさせてくれます。

焼物、汁物、ご飯物、土瓶蒸しに使います。



本しめじ

柄が短くて太く、カサが小さくて色の濃いものが良品です。

茎が淡黄色から白色のものが新鮮です。

汁物、煮物、和物、ご飯物等に使います。



マッシュルーム  
(西洋茸)

表面がすべすべし、色のきれいなものが良品です。

スープ、煮込み、スパゲティー等に使います。



## きのこを使った献立

---

- 月曜日      きのこごはん  
刺身  
のっぺい汁 ..... 90
  
- 火曜日      ごはん  
さばの塩焼き  
しいたけとねぎの蒸し物  
さといもの煮物  
果物(柿) ..... 91
  
- 水曜日      ごはん  
ゆで豚の酢みそかけ  
かぼちゃの煮物  
とうふとしめじのすまし汁 ..... 92
  
- 木曜日      ごはん  
豚肉の水たき  
にんじんのきんぴら  
果物(バナナ) ..... 93
  
- 金曜日      ごはん  
ぶりの照り焼き  
なます  
えのきたけのさっと煮  
果物(柿) ..... 94
  
- 土曜日      おろしそば  
さつまいもの天ぷら  
牛乳 ..... 95
  
- 土曜日      さけのちらし寿司  
春菊のお浸し  
きのこのすまし汁  
果物(バナナ) ..... 96

# しめじを使って(月曜日の献立)

## 献立と材料(1人分の分量)

### ●きのこごはん

米	1/2カップ
しめじ	1/2パック
油揚げ	小1/2枚
にんじん	少々
だし汁	1/2カップ
しょうゆ	大さじ1/2
酒	大さじ2
昆布	少々

### ●刺身

はまち	1人前
大根	2cm
大葉	1枚
わさび	少々
しょうゆ	少々

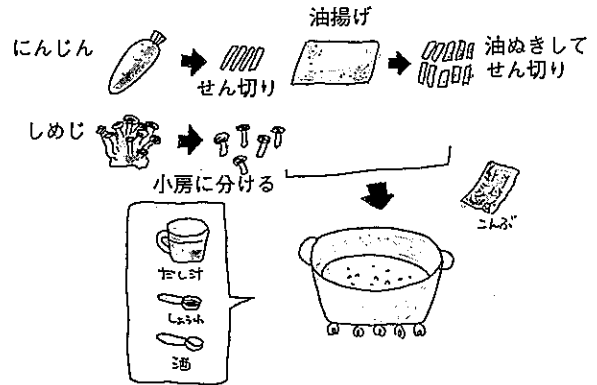
### ●のっぺい汁

しめじ	1/2パック
大根	1cm
にんじん	1cm
里いも(冷凍)	小1個
油揚げ	小1/2枚
青ねぎ	少々
だし汁	適量
塩・しょうゆ	少々
片栗粉	適量

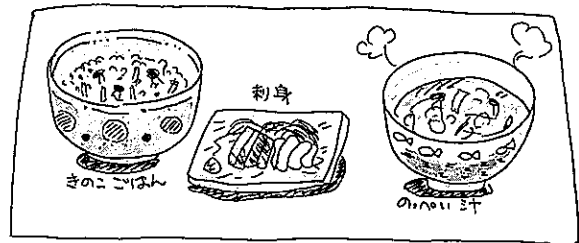
## 料理の作り方

### ●きのこごはん

①材料を切る。



②洗った米にだし汁を入れ、材料と昆布、調味料を加え普通に炊く。



## 1人分の栄養価

エネルギー	590Kcal
たんぱく質	28g
脂 肪	15g
塩 分	2.9g

# しいたけを使って(火曜日の献立)

## 献立と材料(1人分の分量)

- ごはん  
ごはん ..... 茶わん1杯
- さばの塩焼き  
生さば ..... 1切  
塩 ..... ひとつまみ  
大根おろし ..... 適量  
レモン ..... 1/6切
- しいたけとねぎの蒸物  
生しいたけ ..... 4枚  
白ねぎ ..... 1/3本  
土生姜 ..... 少々  
酒 ..... 大さじ1  
たれ (しょうゆ ..... 小さじ1  
④ ① ごま油 ..... 小さじ1
- さといもの煮物  
市販品 ..... 2個
- 果物  
柿 ..... 1/2個

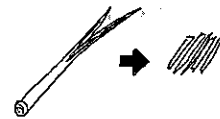
## 料理の作り方

- しいたけとねぎの蒸し物

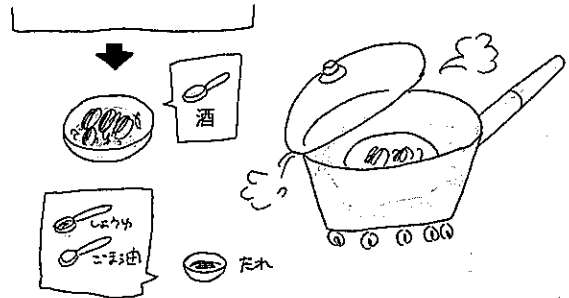
①しいたけは薄切りにする。



②白ねぎは3cm長さのせん切りにする。



③土しょうがはせん切りにする。



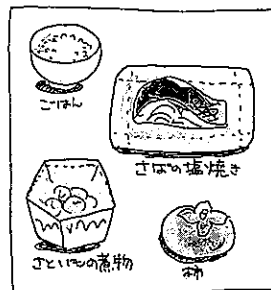
④器にしいたけを平に盛り、しょうがとねぎを散らして酒をふる。

蒸気の上った蒸し器に入れ、強火で約10分蒸す。

⑤④のたれを混ぜ合わせてかける。

(コメント)

蒸すだけで簡単、ヘルシーおつまみができる。



## 1人分の栄養価

エネルギー	570Kcal
たんぱく質	23g
脂 肪	17g
塩 分	2.4g

# しめじを使って(水曜日の献立)

## 献立と材料(1人分の分量)

- ごはん  
ごはん ..... 茶わん1杯
- ゆで豚の酢みそかけ  
しめじ ..... 2/3パック  
豚もも肉 ..... 薄切り2枚  
きゃべつ ..... 1/2枚  
プチトマト ..... 1個  
きゅうり ..... 少々  
酢みそ(市販品) ..... 適量
- かぼちゃの煮物  
かぼちゃ ..... 2切  
だし汁 ..... 適量  
さとう ..... 〃  
しょうゆ ..... 〃
- とうふとしめじのすまし汁  
しめじ ..... 1/3パック  
とうふ ..... 1/8丁  
かいわれ菜 ..... 少々  
だし汁 ..... 適量  
塩 ..... ひとつまみ  
しょうゆ ..... 適量

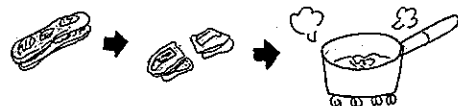
## 料理の作り方

- ゆで豚の酢みそかけ

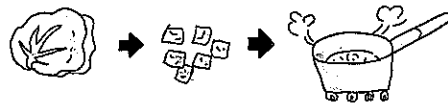
①しめじは小房に分けてゆでる。



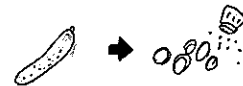
②豚肉は半分に切ってゆでる。



③きゃべつは2cm位の角切りにしてさっとゆでる。



④きゅうりは小口切りにして軽く塩もみする。

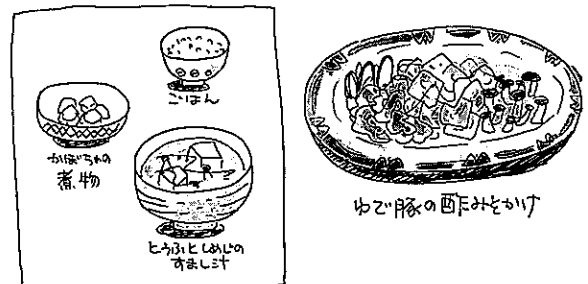


⑤①②③④を色どりよく盛りつけ、酢みそをかける。



(コメント)

ゆで豚の付け合わせにわかめ、ブロッコリー、かぼちゃ等季節の野菜を使いましょう。



## 1人分の栄養価

エネルギー	550Kcal
たんぱく質	26g
脂 肪	14g
塩 分	3.3g

# えのきたけを使って(木曜日の献立)

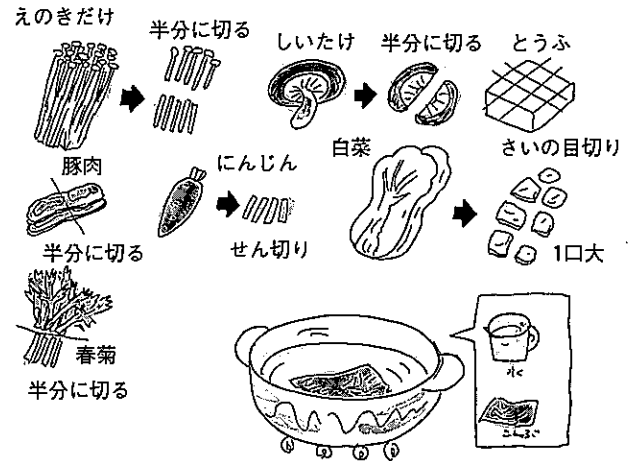
## 献立と材料(1人分の分量)

- ごはん  
ごはん ..... 茶わん1杯
- 豚肉の水たき  
えのきたけ ..... 1/2袋  
しいたけ ..... 2枚  
豚もも肉薄切り ..... 2枚  
とうふ ..... 1/4丁  
にんじん ..... 少々  
春菊 ..... 1/3束  
白菜 ..... 1枚  
ポン酢 ..... 適量  
大根おろし ..... 適量  
青ねぎ ..... 適量  
昆布 ..... 適量
- にんじんのきんぴら  
にんじん ..... 1/4本  
油 ..... 適量  
みりん ..... 小さじ1  
酒 ..... 小さじ1  
しょうゆ ..... 小さじ1
- 果物  
バナナ ..... 1本

## 料理の作り方

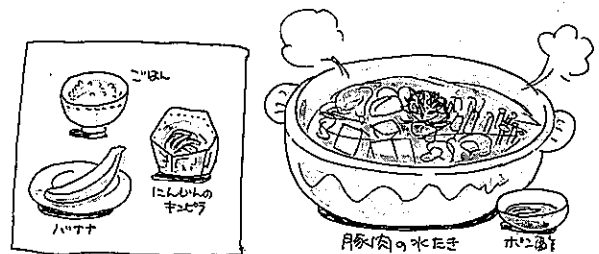
### ●豚肉の水たき

①材料を切る。



②土鍋にだし汁を煮立て、材料を入れて煮る。

③大根おろし、青ねぎ、ポン酢でいただく。



## 1人分の栄養価

エネルギー	590Kcal
たんぱく質	28g
脂 肪	14g
塩 分	2.6g

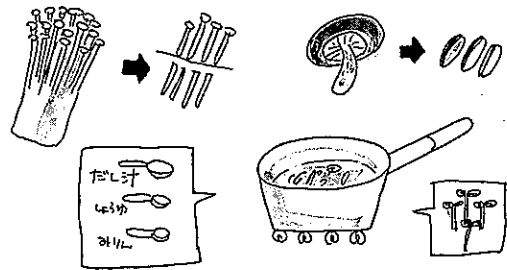
# えのきたけを使って(金曜日の献立)

## 献立と材料(1人分の分量)

- ごはん  
ごはん ..... 茶わん1杯
- ぶりの照り焼き  
ぶり ..... 1切  
たれ { しょうゆ ..... 少々  
          みりん ..... 〃  
          さとう ..... 〃
- なます  
大根 ..... 3cm位  
にんじん ..... 少々  
酢 ..... 小さじ1  
さとう ..... 〃  
みりん ..... 〃  
塩 ..... ひとつまみ  
ゆずの皮 ..... 少々
- えのきたけのさっと煮  
えのきたけ ..... 1/2袋  
しいたけ ..... 1枚  
貝割れ菜 ..... 少々  
だし汁 ..... 大さじ1 1/2  
しょうゆ ..... 小さじ1/2  
みりん ..... 〃
- 果物  
柿 ..... 1/2個

## 料理の作り方

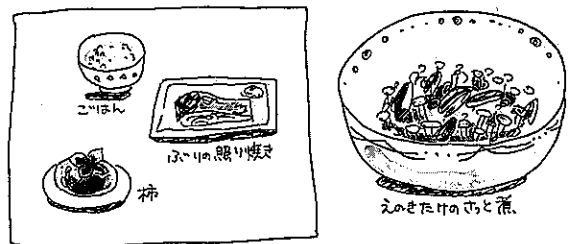
- えのきたけのさっと煮



- ①えのきたけは石づきをとって半分に切る。
- ②しいたけは大きめに切る。
- ③調味料を煮立て、①②をさっと煮る。
- ④③に貝割れ菜を入れて出来上り。

(コメント)

えのきたけのさっと煮を多目にして常備菜にしてもよい。



## 1人分の栄養価

エネルギー	570Kcal
たんぱく質	24g
脂 肪	16g
塩 分	2.7g

# なめこを使って(土曜日の献立)

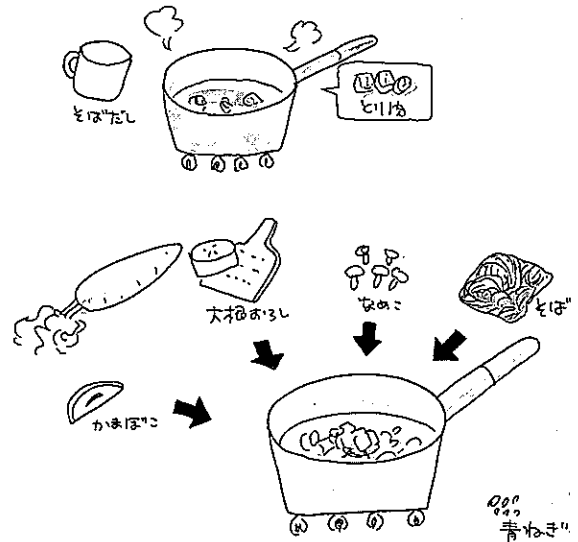
## 献立と材料(1人分の分量)

- おろしそば
  - そば ..... 1玉
  - なめこ ..... 1/2袋
  - とり肉(もも) ..... 30g
  - かまぼこ ..... 1cm
  - 大根 ..... 3cm
  - 青ねぎ ..... 少々
  - そばだし(市販品) ..... 3/4カップ
- さつまいもの天ぷら
  - 市販品 ..... 2枚
- 牛乳
  - 牛乳 ..... 1カップ

## 料理の作り方

### ●おろしそば

- ①一人用鍋にそばだしを入れ、とり肉を煮る。
- ②そば、大根おろし、なめこ、かまぼこを入れ一煮し、仕上げに青ねぎの小口切りを入れる。



### (コメント)

- 天ぷら(市販品)をそばの中に入れてもおいしくいただける。
- つゆを半分位残すと減塩になる。
- 牛乳でカルシウムをとることができる。



## 1人分の栄養価

エネルギー	540Kcal
たんぱく質	23g
脂 肪	15g
塩 分	3.1g

# しめじを使って(日曜日の献立)

## 献立と材料(1人分の分量)

### ●さけのちらし寿司

- すし飯 ..... 茶わん1杯
- しめじ ..... 1/2パック
- 酒 ..... 小さじ1
- みりん ..... 〃
- しょうゆ ..... 〃
- さけ ..... 1切
- 大葉 ..... 2枚
- 卵 ..... 1個
- 油 ..... 小さじ1
- きざみのり ..... 少々

### ●春菊のお浸し

- 春菊 ..... 1/2束
- ごま ..... 少々
- しょうゆ ..... 適量
- さとう ..... 〃
- だし ..... 〃

### ●きのこのすまし汁

- しめじ ..... 1/2パック
- なめこ ..... 1/2袋
- 春菊 ..... 少々
- 油あげ ..... 1/5枚
- だし ..... 3/4カップ
- 塩・しょうゆ ..... 適量

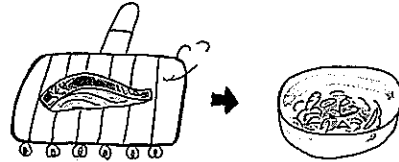
### ●果物

- バナナ ..... 1本

## 料理の作り方

### ●さけのちらし寿司

- ①ごはんはすし飯にする。
- ②さけは焼いて細くほぐす。



- ③しめじは、石づきをとって小房に分け調味料で炒りする。



- ④大葉はせん切りにする。
- ⑤フライパンに油を熱し、炒り卵にする。

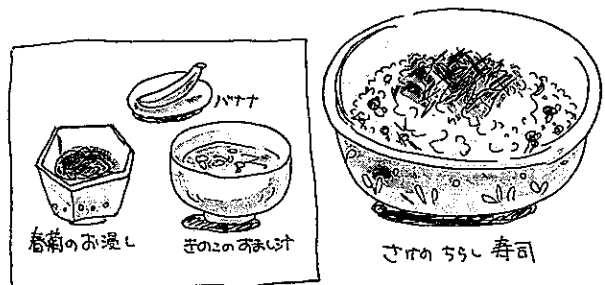


- ⑥すし飯に②、③を混ぜ、皿に盛り、大葉と卵を飾りきざみのりをかける。



### (コメント)

- しめじとさけを混ぜるだけの簡単お寿司。
- さけを「あじ」に変えてもおいしい。



## 1人分の栄養価

エネルギー	560Kcal
たんぱく質	25g
脂肪	17g
塩分	3.1g



# 白菜

白菜は英語でチャイニーズキャベッジと呼ばれ、中国北部が原産で東洋を代表する野菜です。

春と冬に多く収穫されますが霜が降るころになると、おいしさがグンと増してきます。

## 栄養価

ビタミンCが比較的多く、カルシウムや鉄、カロチンも多少は含まれています。

## 選び方

大ききの割りに重量感があり、巻きが堅く、葉の先端が重なり合っているものが良質です。カット販売のものは切り口を見て、葉と葉の間が密着しているものを選びましょう。

## 調理方法

くせがないので、鍋物ばかりでなく、炒めたり、煮込んだりといろいろな料理に幅広く利用できます。

熱を加えると、カサが減り、たくさん食べることができるので、野菜不足を解消できます。

## 保存方法

使い残しはラップに包んで冷蔵庫に保存します。

丸のままのものは、新聞紙で包んで軒下などに立てておきます。



# 白菜を使った献立

- 
- 月曜日      ごはん  
                八宝菜  
                中華風酢の物  
                果物(みかん) ..... 100
  
  - 火曜日      ごはん  
                野菜炒め焼肉のせ  
                白菜とツナ缶の煮物  
                みそ汁 ..... 101
  
  - 水曜日      ごはん  
                ツナ缶入り卵焼き  
                白菜の梅和え  
                フルーツ入りヨーグルト ..... 102
  
  - 木曜日      ごはん  
                白菜ととうふのかにあんかけ  
                焼魚おろし大根添え  
                果物(バナナ) ..... 103
  
  - 金曜日      ごはん  
                くるくるロール白菜  
                ブロッコリーと卵のサラダ  
                キンピラごぼう ..... 104
  
  - 土曜日      ごはん  
                白菜と魚の和風クリーム煮  
                ほうれん草とのりのサラダ  
                かぶの煮浸し ..... 105
  
  - 日曜日      ごはん  
                白菜と肉団子の土鍋煮  
                ニラと厚揚げの炒め物  
                果物(りんご) ..... 106

# 白菜を使って(月曜日の献立)

## 献立と材料(1人分の分量)

- ごはん  
ごはん ..... 茶わん1杯
  
- 八宝菜  
白菜 ..... 大1枚  
豚肉 ..... 2枚  
エビ ..... 小3尾  
いか ..... 3切  
たけのこ ..... 3cm  
ピーマン ..... 1コ  
にんじん ..... 1cm  
干しいたけ ..... 1枚  
土生姜 ..... 少々  
油 ..... 小さじ1  
塩 ..... 少々  
こしょう ..... 少々  
しょうゆ ..... 小さじ1  
片栗粉 ..... 小さじ1
  
- 中華風酢の物  
とりささみ ..... 1/2本  
もやし ..... 1/4袋  
胡瓜 ..... 1/4本  
さとう ..... 小さじ1  
ゴマ油 ..... 少々  
しょうゆ ..... 小さじ1  
酢 ..... 大さじ1/2
  
- 果物  
みかん ..... 大1個

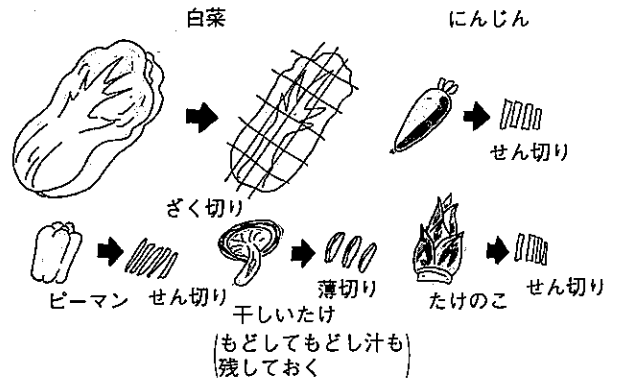
## 1人分の栄養価

エネルギー	560Kcal
たんぱく質	27g
脂 肪	18g
塩 分	2.9g

## 料理の作り方

### ●八宝菜

①材料を切る。



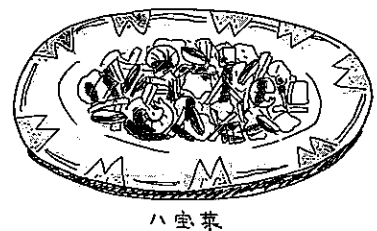
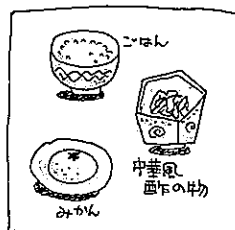
②豚肉は一口大に切る。エビといかは、さっと湯どおししておく。



③土生姜は、みじん切りにする。



④フライパンに油を熱し、土生姜と豚肉を炒め、野菜、エビ、いかを入れてさらに炒める。塩、こしょう、しょうゆで味をつけ、しいたけのもどし汁を入れて、水溶き片栗粉でとろみをつける。



# 白菜を使って(火曜日の献立)

## 献立と材料(1人分の分量)

- ごはん  
ごはん ..... 茶わん1杯
  
- 野菜炒め焼肉のせ  
牛肉(焼肉用) ..... 5切  
きゃべつ ..... 中1枚  
玉ねぎ ..... 中1/4個  
にんじん ..... 1cm  
ピーマン ..... 1個  
塩 ..... 少々  
油 ..... 小さじ1  
こしょう ..... 少々  
焼肉のタレ ..... 大さじ1
  
- 白菜とツナ缶の煮物  
白菜 ..... 2枚  
ツナ缶 ..... 1/4缶  
酒 ..... 小さじ1  
しょうゆ ..... 小さじ2/3  
だし汁 ..... 大さじ2
  
- みそ汁  
干しわかめ ..... 少々  
えのき ..... 1/4束  
みそ ..... 小さじ2  
だし汁 ..... 適量

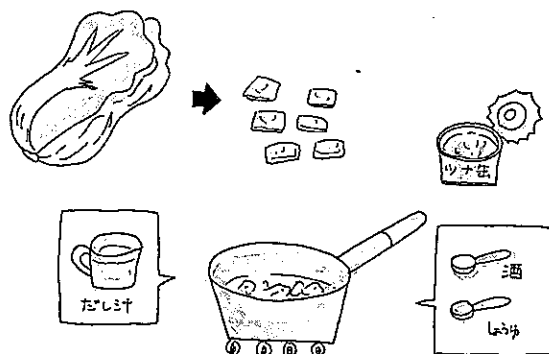
## 1人分の栄養価

エネルギー	550Kcal
たんぱく質	28g
脂 肪	17g
塩 分	3.6g

## 料理の作り方

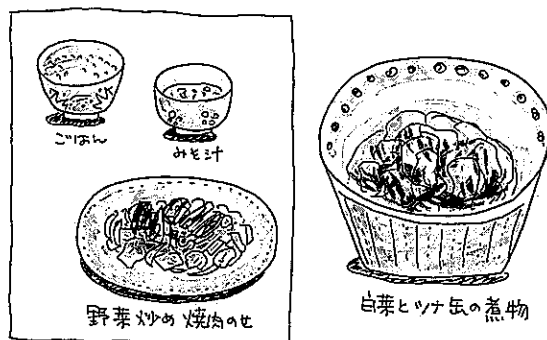
- 白菜とツナ缶の煮物

①白菜は一口大に切る。



②鍋に白菜とツナ缶、酒、しょうゆ、だし汁を入れて煮る。

※ツナ缶は、魚の水煮缶ならなんでもよい。



# 白菜を使って(水曜日の献立)

## 献立と材料(1人分の分量)

- ごはん  
ごはん ..... 茶わん1杯
- ツナ缶入り卵焼き  
卵 ..... 1個  
ツナ缶 ..... 1/4缶  
青ねぎ ..... 1/2本  
塩 ..... 少々  
油 ..... 小さじ1  
じゃがいも ..... 1/2個  
マーガリン ..... 小さじ1/2  
こしょう ..... 少々
- 白菜の梅和え  
白菜 ..... 1枚  
かまぼこ ..... 1/8枚  
みつば ..... 3本  
梅干 ..... 1/2個
- フルーツ入りヨーグルト  
バナナ ..... 1/2本  
プレーンヨーグルト ..... 小1個  
さとう ..... 大きじ1/2

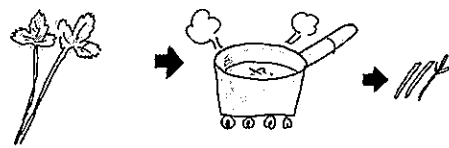
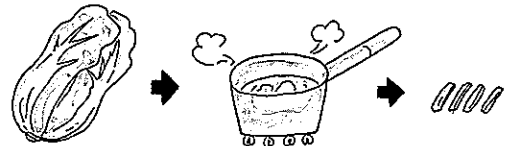
## 1人分の栄養価

エネルギー	600Kcal
たんぱく質	25g
脂 肪	16g
塩 分	2.7g

## 料理の作り方

### ●白菜の梅和え

- ①白菜はゆでてせん切りにする。  
みつばもゆでて、5cmぐらいに切る。  
※電子レンジでチンしてもよい。



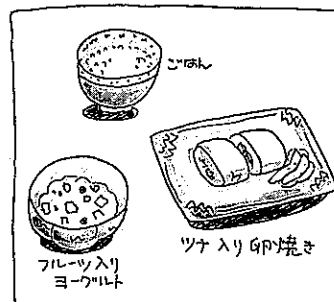
- ②かまぼこはせん切りにする。



- ③梅干は種をとり、包丁でたたく様にして刻む。



- ④白菜、かまぼこ、みつばを③の梅干で和える。



# 白菜を使って(木曜日の献立)

## 献立と材料(1人分の分量)

- ごはん  
ごはん ..... 茶わん1杯
- 白菜ととうふのかにあんかけ  
白菜 ..... 大1枚  
とうふ ..... 1/4丁  
だし昆布 ..... 3cm  
かに缶 ..... 小1/4缶  
みつば ..... 3本  
あ 酒 ..... 小さじ1  
ん しょうゆ ..... 小さじ1  
だし汁 ..... 1/4カップ  
片栗粉 ..... 小さじ1
- 焼魚おろし大根添え  
塩さば(市販のものでもよい) ..... 1切  
大根 ..... 3cm  
しょうゆ ..... 小さじ1/2
- 果物  
バナナ ..... 1本

## 1人分の栄養価

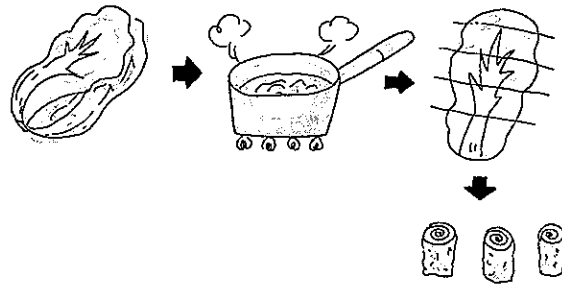
エネルギー	580Kcal
たんぱく質	27g
脂 肪	17g
塩 分	2.8g

## 料理の作り方

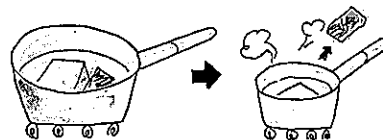
- 白菜ととうふのかにあんかけ

①白菜はゆでて5cmぐらいに切り、かさねてくるくるまく。

※電子レンジでチンしてもよい。



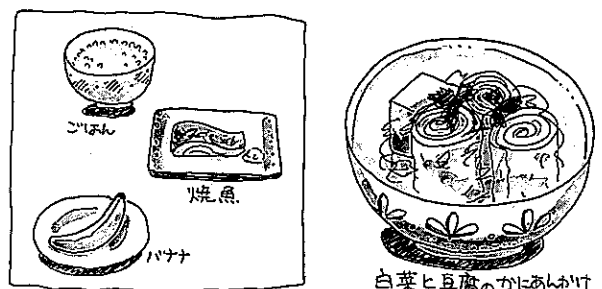
②とうふは、鍋に昆布と水を入れて煮る。沸とうしたら昆布は取り出す。



③かに缶と酒、しょうゆ、だし汁を入れ煮る。片栗粉でとろみをつけ、3cmぐらいに切ったみつばを入れる。



④白菜と、とうふを器に盛り、かにあんをかける。



# 白菜を使って(金曜日の献立)

## 献立と材料(1人分の分量)

- ごはん  
ごはん ..... 茶わん1杯
- くるくるロール白菜  
白菜 ..... 2枚  
豚肉 ..... 2枚  
にんじん ..... 2cm  
固形スープ ..... 1/3個  
こしょう ..... 少々
- ブロッコリーと卵のサラダ  
ブロッコリー ..... 1/3房  
卵 ..... 1個  
マヨネーズ ..... 大さじ2/3
- キンピラごぼう  
ごぼう ..... 中1/4本  
こんにゃく ..... 1/8丁  
ちくわ ..... 1/2本  
油 ..... 小さじ1/2  
さとう ..... 小さじ1  
しょうゆ ..... 〃  
みりん ..... 〃

## 1人分の栄養価

エネルギー	570Kcal
たんぱく質	28g
脂 肪	17g
塩 分	3.0g

## 料理の作り方

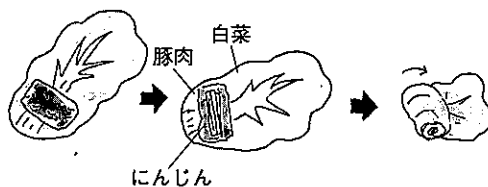
### ●くるくるロール白菜

①白菜はゆでておく。にんじんは細長く切ってゆでておく。

※電子レンジでチンしてもよい。



②ゆでた白菜を広げ、豚肉をのせ、にんじんをしんにしてくるくる巻いて、つまようじで止める。



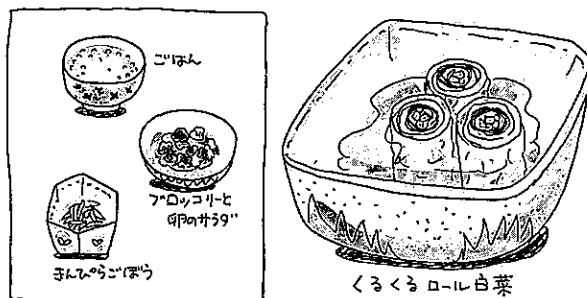
③くるくる巻いた白菜を鍋に入れ固形スープと熱湯を入れて煮込み、こしょうで味を調える。



④食べやすい大きさに切り、器に切り口を上にして盛る。

(コメント)

くるくる巻くのがめんどうなら白菜、豚肉、にんじんを重ねて煮てもよい。



# 白菜を使って(土曜日の献立)

## 献立と材料(1人分の分量)

- ごはん  
ごはん ..... 茶わん1杯
  
- 白菜と魚の和風クリーム煮  
白菜 ..... 大1枚  
たら ..... 1切  
にんじん ..... 2cm  
じゃがいも ..... 1/4個  
しめじ ..... 1/4株  
きぬさや ..... 5枚  
酒かす ..... 5cm角1枚  
牛乳 ..... カップ1/2  
白みそ ..... 大さじ1/2  
だし汁 ..... カップ1/4
  
- ほうれん草とのりのサラダ  
ベーコン(カリカリにする) ..... 1/2枚  
ほうれん草 ..... 1/4束  
もみのり ..... 1/2枚分  
ドレッシング ..... 大さじ1
  
- かぶの煮浸し  
小かぶ(葉付) ..... 3個  
油揚げ ..... 1/4枚  
さとう ..... 小さじ1  
しょうゆ ..... 〃  
みりん ..... 〃  
だし汁 ..... 〃

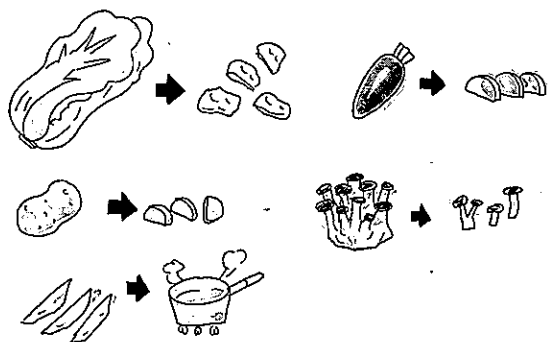
## 1人分の栄養価

エネルギー	570Kcal
たんぱく質	27g
脂 肪	17g
塩 分	3.0g

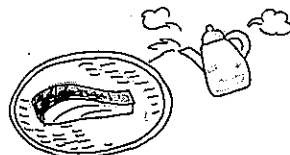
## 料理の作り方

### ●白菜と魚の和風クリーム煮

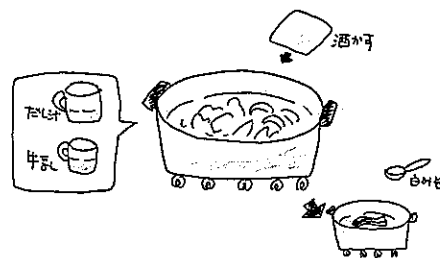
- ①白菜は大きめの一口大に切る。  
にんじん、じゃがいもは半月に切る。しめじは小分けに、きぬさやはすじをとり、ゆでておく。



- ②たらは、ざるの上におき熱湯をかける。



- ③鍋にだし汁と、牛乳を入れて煮立たせ、酒かすを溶かす。白菜、にんじん、じゃがいも、しめじを入れやわらかくなったたらを入れ、白みそを入れる。  
器に盛り、きぬさやを添える。





# 白菜を使って(日曜日の献立)

## 献立と材料(1人分の分量)

- ごはん  
ごはん ..... 茶わん1杯
- 白菜と肉団子の土鍋煮  
白菜 ..... 大2枚
 

}	とりひき肉	.....	60g
	青ねぎ	.....	1/2本
	酒	.....	小さじ1
	塩	.....	少々
	こしょう	.....	〃

}	肉団子	.....	少々
	片栗粉	.....	小さじ1
- ※市販の冷凍肉団子でもよい
- 春雨 ..... 適量
- 干しいたけ ..... 1枚
- 春菊 ..... 1/4束
- 固形スープ ..... 少々
- ニラと厚揚げの炒めもの  
厚揚げ ..... 1ヶ  
ニラ ..... 1/2束  
油 ..... 小さじ1/2  
しょうゆ ..... 小さじ1
- 果物  
りんご ..... 1/2個

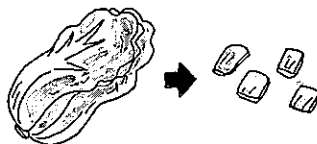
## 1人分の栄養価

エネルギー	610Kcal
たんぱく質	26g
脂 肪	16g
塩 分	3.1g

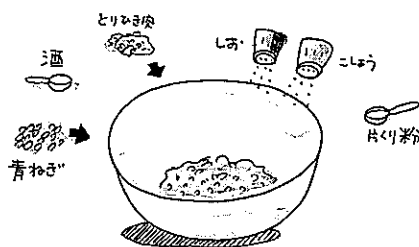
## 料理の作り方

- 白菜と肉団子の土鍋煮

①白菜は一口大に切る。



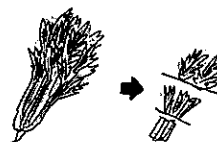
②とりひき肉とみじん切りにした青ねぎ、酒、塩、こしょう、片栗粉を入れよく混ぜる。



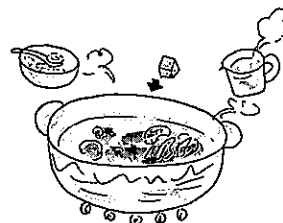
③干しいたけと春雨は水でもどしておく。



④春菊は根をとり5cm位に切っておく。



⑤土鍋に湯と固形スープを入れ、沸騰したら②のひき肉をスプーンですくって団子にして入れ、あとの材料も入れて煮る。



白菜と肉団子の土鍋煮

# 大根

一年中出回っていますが、冬の大根は甘味も強く、水分を多く含んでいるので特においしく食べられます。又、値段も安くなります。

## 栄養価

根にはカリウム、ビタミンCが多く含まれ、葉には、カロチン、ビタミンC、カルシウム、カリウム、鉄など多くの栄養素が含まれます。

## 選び方

肌が白く、張りつつやがあるもの、手に持ってずっしりしたものを選びます。

## 調理方法

大根の部分によって使い分けるとよいでしょう。又、米のとぎ汁で下ゆですると、アクやクセがぬけて甘みが増します。



## 保存方法

葉つきの場合、葉の根元から切り落とし、夏はラップに包んで冷蔵庫に入れて保存します。冬は新聞紙に包み、涼しい場所に置きましょう。日がたつとスが入るので買ってきたら早めに食べます。

# 大根を使った献立

- 
- 月曜日      ごはん  
大根のしゃきしゃきサラダ  
ぶりの鍋てり焼き  
かぼちゃのみそ汁  
果物(みかん) ..... 110
  
  - 火曜日      ごはん  
大根のスープミネストローネ風  
とりささみ肉のピカタ  
果物(いよかん) ..... 111
  
  - 水曜日      ごはん  
大根の信田風煮  
水ぎょうざ  
ヨーグルト ..... 112
  
  - 木曜日      ごはん  
ふろふき大根  
大根の皮のきんぴら  
さばのオランダ煮 ..... 113
  
  - 金曜日      大根ごはん  
エビフライ  
ほうれん草の白和え ..... 114
  
  - 土曜日      ごはん  
白身魚の揚げおろし煮  
じゃがいもとにんじんの酢炒め  
果物(りんご) ..... 115
  
  - 土曜日      ごはん  
大根と豚肉のしゃぶしゃぶ煮  
れんこんサラダ ..... 116

# 大根を使って(月曜日の献立)

## 献立と材料(1人分の分量)

- ごはん  
ごはん ..... 茶わん1杯
- 大根のしゃきしゃきサラダ  
大根 ..... 50g  
ラディッシュ ..... 1コ  
ドレッシング  
酢 ..... 小さじ1  
しょうゆ ..... 〃  
水 ..... 〃  
青しそ ..... 適量
- ぶりの鍋てり焼き  
ぶり ..... 1切れ  
みりん ..... 小さじ2  
しょうゆ ..... 〃  
酒 ..... 〃  
さとう ..... 少々  
ししとうがらし ..... 3本
- かぼちゃのみそ汁  
かぼちゃ ..... 50g  
白ねぎ ..... 3cm  
みそ ..... 小さじ2  
だし汁 ..... 適量
- 果物  
みかん ..... 1個

## 料理の作り方

### ●大根のしゃきしゃきサラダ

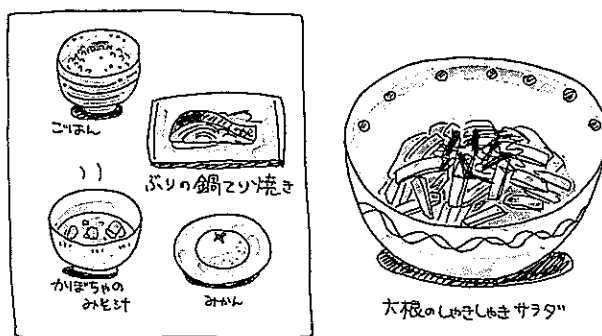
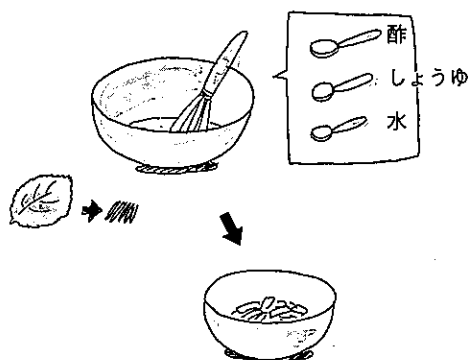
①大根は皮をむいてせん切りにし、水にさらして水けをきる。



②ラディッシュはせん切りにし、①の大根とあわせて器に盛る。



③青しそのせん切りをのせる。ドレッシングをあわせ、食べる直前にかける。



## 1人分の栄養価

エネルギー	560Kcal
たんぱく質	24g
脂 肪	10g
塩 分	3.5g

# 大根を使って(火曜日の献立)

## 献立と材料(1人分の分量)

- ごはん  
ごはん ..... 茶わん1杯
- 大根のスープミネストローネ風  
大根 ..... 3cm  
玉ねぎ ..... 1/4個  
にんじん ..... 1cm  
きゃべつ ..... 1枚  
トマト ..... 中1個  
ゆで大豆 ..... 適量  
油 ..... 適量  
水 ..... 200cc  
固形スープの素 ..... 少々  
塩・こしょう ..... 少々
- とりささみ肉のピカタ  
ささみ ..... 小2本  
塩・こしょう ..... 少々  
小麦粉 ..... 適量  
卵 ..... 1/2個  
パセリのみじん切り ..... 大さじ1/2  
油 ..... 適量  
サラダ菜 ..... 小2枚  
ケチャップ ..... 適量
- 果物  
いよかん ..... 1/2個

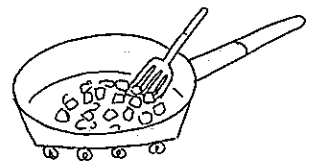
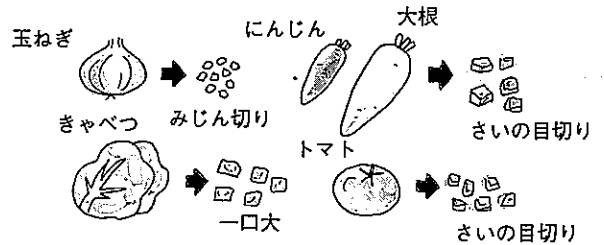
## 1人分の栄養価

エネルギー	530Kcal
たんぱく質	26g
脂 肪	15g
塩 分	2.1g

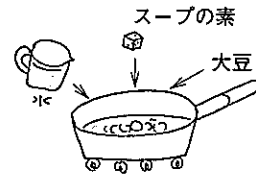
## 料理の作り方

### ●大根のスープミネストローネ風

①野菜を切って、炒める。



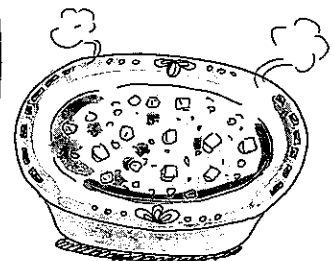
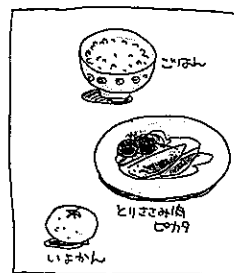
②水とスープの素とゆで大豆を加えて煮る。



③野菜がやわらかくなったら塩・こしょうで味を整える。

(コメント)

冷蔵庫の残り野菜を利用するとムダがない。



大根のスープミネストローネ風

# 大根を使って(水曜日の献立)

## 献立と材料(1人分の分量)

- ごはん  
ごはん ..... 茶わん1杯
- 大根の信田風煮  
大根 ..... 2cm位  
豚ロース(脂なし) ..... 2枚  
油揚げ ..... 1/2枚  
かんぴょう ..... 1/2本  
さやいんげん ..... 3本  
しょうゆ ..... 適量  
塩 ..... 少々  
みりん ..... 〃  
だし汁 ..... 適量
- 水ぎょうざ  
ぎょうざ(市販品) ..... 5個  
酢 ..... 適量  
しょうゆ ..... 〃  
練りからし ..... 少々
- ヨーグルト ..... 1個

## 料理の作り方

### ●大根の信田風煮

①大根は乱切りにして下ゆでする。



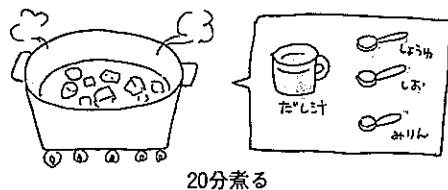
②油揚げは熱湯をかけて油抜きし、一口大に切る。



③かんぴょうは塩をまぶしてもみ洗いした後切る。

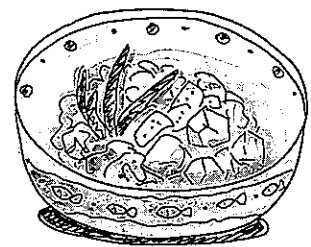


④鍋に大根、豚肉、油揚げ、かんぴょうを入れ、だし汁と調味料を加えて20分位中火で煮る。



20分煮る

⑤さやいんげんは塩ゆでにし、器に盛った④に添える。



大根の信田風煮

### 1人分の栄養価

エネルギー	630Kcal
たんぱく質	10g
脂 肪	17g
塩 分	3.5g

# 大根を使って(木曜日の献立)

## 献立と材料(1人分の分量)

- ごはん  
ごはん ..... 茶わん1杯
- ふろふき大根  
大根 ..... 4cm  
ゆずみそ  
白みそ ..... 小さじ2/3  
さとう ..... 小さじ1  
だし汁 ..... 適量  
ゆずのしぼり汁 ..... 少々  
ゆずの皮のせん切り ..... 〃
- 大根の皮のきんぴら  
大根の皮 ..... 1/4本分  
にんじん ..... 少々  
ごま油 ..... 適量  
水 ..... 適量  
さとう ..... 小さじ1/2  
しょうゆ ..... 小さじ1  
いり白ごま ..... 小さじ1/2  
一味とうがらし ..... 適量
- さばのオランダ煮  
さば ..... 1切  
下酒 ..... 小さじ1  
味塩 ..... 少々  
片栗粉 ..... 適量  
油 ..... 少々  
しめじ ..... 1/4パック  
ししとうがらし ..... 3本  
だし汁 ..... 1/4カップ  
しょうが汁 ..... 小さじ1/2  
酒 ..... 大さじ1/2  
みりん ..... 小さじ2  
しょうゆ ..... 〃  
酢 ..... 少々

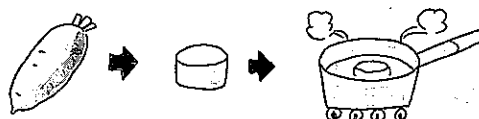
## 1人分の栄養価

エネルギー	570Kcal
たんぱく質	22g
脂肪	19g
塩分	3.3g

## 料理の作り方

### ●ふろふき大根

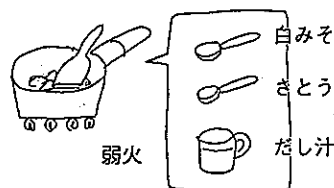
①大根は輪切りにしてゆでる。



②小鍋に白みそ、さとう、だし汁を入れ、よく混ぜあわせてから弱火にかける。

(とても焦げやすいので注意)

木しゃもじでたえず混ぜる。



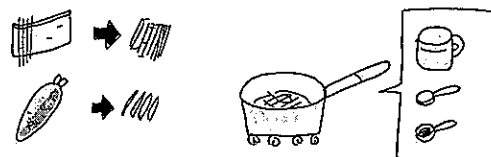
ゆずとしぼり汁を加えてゆずみそをつくり、熱い大根にかける。



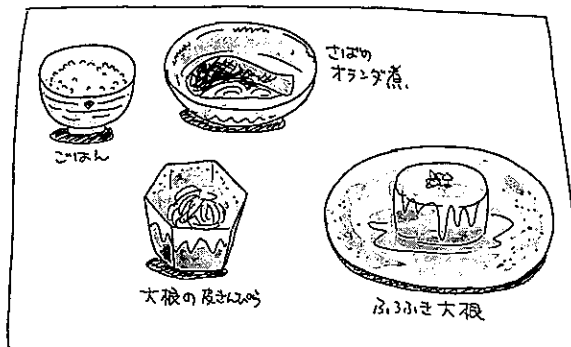
### ●大根の皮のきんぴら

①大根の皮とにんじんはせん切りにする。

②フライパンに油を熱し、①を炒める。全体に油がまわってしんなりしたら調味料を加え、水けがなくなるまでいり煮する。



③仕上げに、いり白ごまをふり、好みで一味とうがらしをふりかける。



# 大根を使って(金曜日の献立)

## 献立と材料(1人分の分量)

### ●大根ごはん

米	1/2カップ
大根	30g
だし汁(又は水)	炊飯器の目盛りまで
酒	小さじ1
薄口しょうゆ	〃
塩	少々
旨塩さけ	適量
大根葉	少々
塩(葉をゆでる分)	少々

### ●エビフライ

エビフライ(市販品)	2尾
サラダ菜(つけあわせ)	小2枚
ケチャップ	適宜

### ●ほうれん草の白和え

ほうれん草	1/4束
にんじん	少々
木綿とうふ	適宜
すりごま	小さじ1 $\frac{1}{2}$
みそ	小さじ1
さとう	〃

## 料理の作り方

### ●大根ごはん

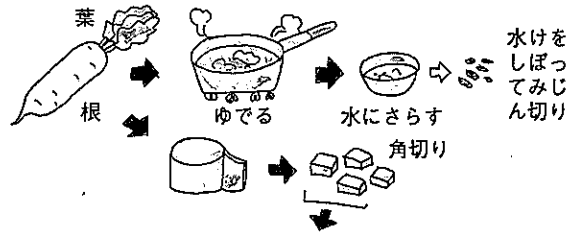
①米は洗ってザルにあげておく。



②旨塩さけは焼いて皮と骨をとり、ほぐす。

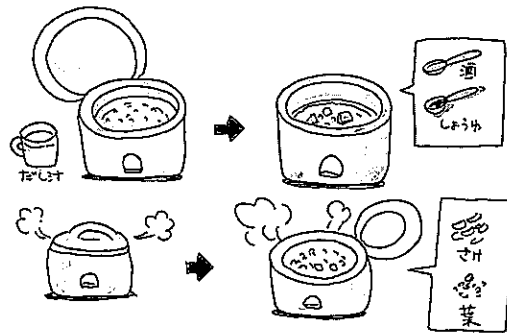


③大根葉はゆでてみじん切りにする。大根は皮をむき角切りにする。



④水加減した米に大根と調味料を入れて普通に炊く。

さけと大根葉を加えて混ぜる。



(コメント)

さけは市販のフレークでもよい。



## 1人分の栄養価

エネルギー	620Kcal
たんぱく質	23g
脂 肪	16g
塩 分	3.3g



# 大根を使って(土曜日の献立)

## 献立と材料(1人分の分量)

- ごはん  
ごはん ..... 茶わん1杯
- 白身魚の揚げおろし煮  
白身魚 ..... 1切  
下酒 ..... 小さじ1  
味しょうゆ ..... 少々  
大根 ..... 5cm  
貝われ大根 ..... 適量  
しょうが ..... 少々  
だし汁 ..... 適量  
酒 ..... 小さじ1  
みりん ..... 小さじ1  
塩 ..... 少々  
しょうゆ ..... 少々  
片栗粉 ..... 適量  
揚げ油 ..... 適量
- じゃがいもとにんじんの酢炒め  
じゃがいも ..... 1/2個  
にんじん ..... 2cm  
さとう ..... 小さじ1/2  
塩 ..... 少々  
酢 ..... 小さじ1  
ごま油 ..... 少々  
いり白ごま ..... 大きじ1/2
- 果物  
りんご ..... 1/2個

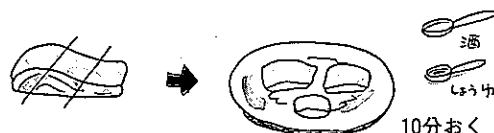
## 1人分の栄養価

エネルギー	570Kcal
たんぱく質	21g
脂肪	16g
塩分	2.9g

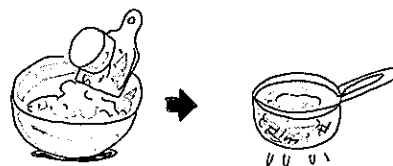
## 料理の作り方

### ●白身魚の揚げおろし煮

①白身魚は2~3つにそぎ切りにして下味をからめて10分おく。



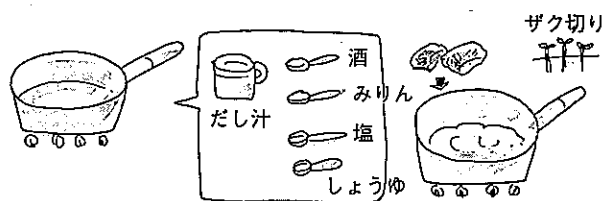
②大根はおろしてざるに入れ、軽く汁けをきる。



③魚の汁けをふき、片栗粉をまぶし、170℃の揚げ油できつね色になるまで揚げる。

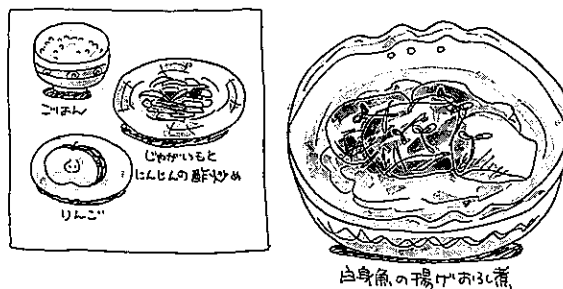


④だし汁と調味料を煮立て、せん切りしょうがを加え、魚と大根おろしを煮る。貝われ大根を散らす。



(コメント)

から揚げは市販のものを使うと簡単にできる。他に鮭や豚肉や鶏肉のから揚げでもよい。



# 大根を使って(日曜日の献立)

## 献立と材料(1人分の分量)

- ごはん  
ごはん ..... 茶わん1杯
- 大根と豚肉のしゃぶしゃぶ煮  
大根 ..... 100g  
豚薄切り肉(しゃぶしゃぶ用) ..... 6~8枚  
春菊 ..... 1/4束  
生しいたけ ..... 2枚  
にんじん ..... 1cm  
だし汁 ..... 300cc  
しょうゆ ..... 大さじ1 $\frac{1}{2}$   
みりん ..... 大さじ1 $\frac{1}{2}$   
ねぎ ..... 少々  
ゆずのしぼり汁 ..... 少々

- れんこんサラダ  
れんこん ..... 小1/4節  
酢(れんこんをゆでる時) ..... 少々  
ハム ..... 1/2枚  
マヨネーズ ..... 小さじ2  
いり白ごま ..... 小さじ1/2  
酢 ..... 少々  
ねぎ ..... 少々

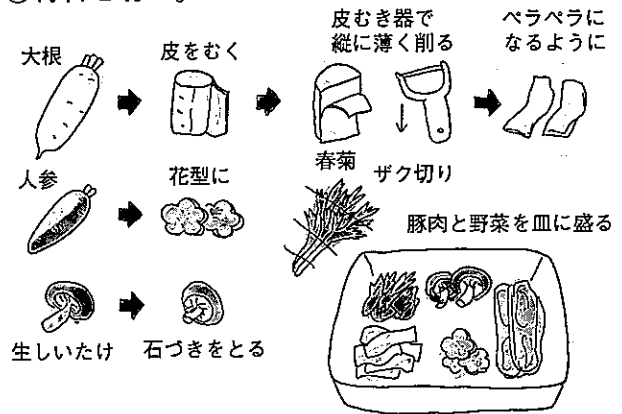
## 1人分の栄養価

エネルギー	520Kcal
たんぱく質	21g
脂肪	16g
塩分	3.1g

## 料理の作り方

### ●大根と豚肉のしゃぶしゃぶ煮

①材料を切る。

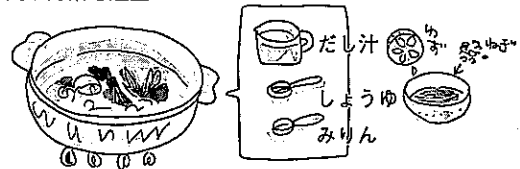


②土鍋に、だし汁と調味料を入れて煮立て、①の材料を入れて煮ながら食べる。

(コメント)

だし汁で煮て、ポン酢で食べてもよい。豚肉の余分な脂がお湯の中で落ちてさっぱり食べられる。

肉と野菜を適量入れる



# 春菊

春に花が開き、菊に似ているので「春菊」といいます。  
年中、出回っていますが、秋口から冬が一番おいしい時期です。  
最近では、嗜好の多様化に伴い、独特の香気の少ない大葉系も生産されています。

## 栄養価

カロチン、ビタミンB<sub>2</sub>、  
C、カルシウム、鉄などを多く含み、すぐれた緑黄色野菜です。



## 選び方

葉の緑が濃く、茎の下の方から密生しているものが良質です。根付きがあれば持ちもよいので上手に購入するとよいでしょう。

## 保存方法

しおれると元に戻りません。乾燥させないようにしましょう。  
霧吹きなどで水を補い、ポリ袋に入れるかぬれ新聞紙に包んで冷蔵庫で保存します。

## 春菊を使った献立

- 
- 月曜日      ごはん  
春菊の白和え  
鶏手羽の網焼き  
野菜汁 ..... 120
  
  - 火曜日      ごはん  
春菊サラダ  
卵とじ  
煮豆 ..... 121
  
  - 水曜日      ごはん  
春菊の甘酢漬け  
肉じゃが  
果物(みかん) ..... 122
  
  - 木曜日      ごはん  
春菊のおろし和え  
シューマイ  
中華スープ ..... 123
  
  - 金曜日      ごはん  
豚肉のさんしょ焼き  
さといも煮  
かぶの漬物 ..... 124
  
  - 土曜日      ごはん  
春菊のかき揚げ  
あさりの酒蒸し  
みそ汁 ..... 125
  
  - 日曜日      ごはん  
カキのちり蒸し  
千枚漬け  
マカロニサラダ ..... 126

# 春菊を使って(月曜日の献立)

## 献立と材料(1人分の分量)

- ごはん  
ごはん ..... 茶わん1杯
- 春菊の白和え  
春菊 ..... 1/4束  
とうふ ..... 1/4丁  
いりごま(白) ..... 小さじ1  
さとう ..... 小さじ1  
みりん ..... 大さじ1/4  
塩 ..... 少々  
しょうゆ ..... 少々
- 鶏手羽の網焼き  
鶏手羽 ..... 小2本  
塩 ..... 少々  
こしょう ..... 〃  
プチトマト ..... 3個
- 野菜汁  
じゃがいも ..... 1/2個  
にんじん ..... 1cm  
玉ねぎ ..... 1/8個  
ネギ ..... 少々  
みそ ..... 小さじ2  
だし汁 ..... 適量

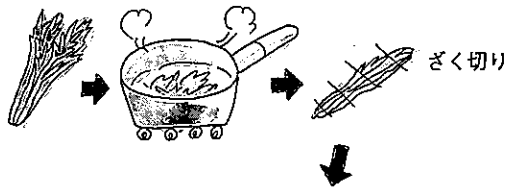
## 料理の作り方

### ●春菊の白和え

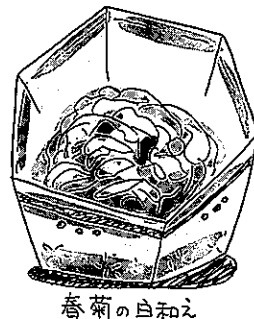
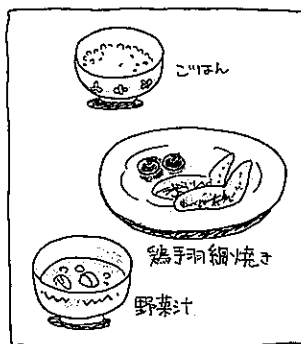
①とうふは布巾に包んで水けをきる。



②春菊はゆでて、ざく切りする。



③とうふと春菊をよくすったごまと調味料で和える。



## 1人分の栄養価

エネルギー	570Kcal
たんぱく質	26g
脂肪	18g
塩分	3.4g

# 春菊を使って(火曜日の献立)

## 献立と材料(1人分の分量)

- ごはん  
ごはん ..... 茶わん1杯
- 春菊サラダ  
春菊 ..... 1/4束  
大根 ..... 3cm  
ベーコン ..... 1枚  
酢 ..... 大さじ2/3  
しょうゆ ..... 小さじ1  
こしょう ..... 少々
- 卵とじ  
高野豆腐 ..... 1個  
干しいたけ ..... 1枚  
にんじん ..... 1.5cm  
きぬさや ..... 5枚  
卵 ..... 1個  
だし汁 ..... 50cc  
さとう ..... 小さじ1  
しょうゆ ..... 小さじ1  
塩 ..... 少々  
酒 ..... 大さじ1/2
- 煮豆  
市販品 ..... 適量

## 1人分の栄養価

エネルギー	570Kcal
たんぱく質	28g
脂 肪	16g
塩 分	3.3g

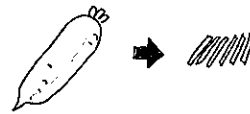
## 料理の作り方

### ●春菊サラダ

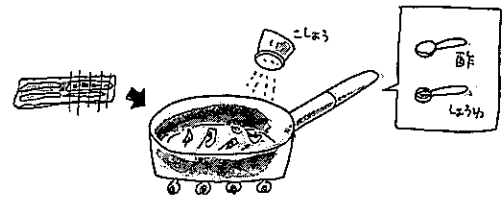
①春菊は洗って茎を取り除き、葉先のやわらかい所だけにする。



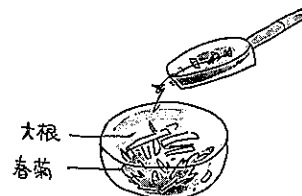
②大根はせん切りにする。



③ベーコンを1cm長さに切り、炒める。酢、しょうゆ、こしょうを入れてドレッシングをつくる。



④熱いドレッシングをかけて出来上がり。



# 春菊を使って(水曜日の献立)

## 献立と材料(1人分の分量)

- ごはん  
ごはん ..... 茶わん1杯
- 春菊の甘酢漬け  
春菊 ..... 1/4束  
白菜 ..... 小1枚  
ハム ..... 1枚  
しょうが ..... 少々  
赤とうがらし(種をとる) ..... 1/4本  
甘酢 (白ごま ..... 小さじ1/2  
酢 ..... 大さじ1/2  
さとう ..... 大さじ1/4  
塩 ..... 少々
- 肉じゃが  
牛肉 ..... うす切り3枚  
じゃがいも ..... 小1個  
玉ねぎ ..... 中1/2個  
にんじん ..... 1cm  
きぬさや ..... 5枚  
油 ..... 大さじ1/2  
だし汁 ..... 1/4カップ  
さとう ..... 大さじ1  
みりん ..... 大さじ1/2  
しょうゆ ..... 大さじ1
- 果物  
みかん ..... 1個

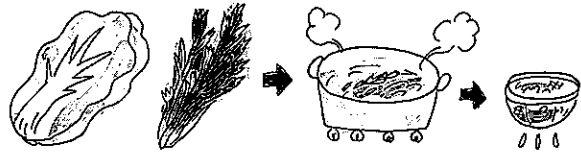
## 1人分の栄養価

エネルギー	650Kcal
たんぱく質	20g
脂 肪	17g
塩 分	3.2g

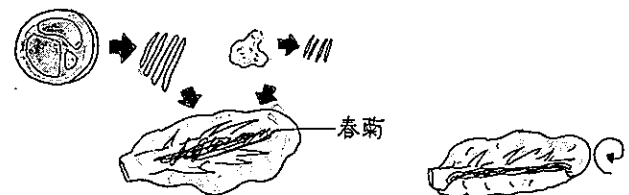
## 料理の作り方

### ●春菊の甘酢漬け

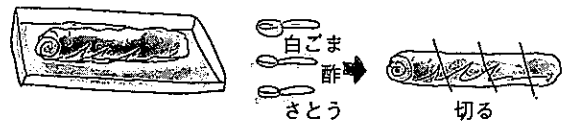
①白菜と春菊はゆでて水けをきる。



②ハムとしょうがはせん切りにする。白菜に春菊、ハム、しょうがをのせて巻く。

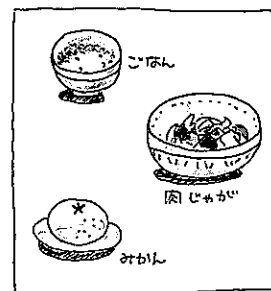


③②を甘酢に20~30分つけた後、一口大に切る。



(コメント)

白菜や春菊を巻くのが大変なら適当な大きさに切って甘酢につければよい。



# 春菊を使って(木曜日の献立)

## 献立と材料(1人分の分量)

- ごはん  
ごはん ..... 茶わん1杯
- 春菊のおろし和え  
春菊 ..... 1/4束  
さけ缶 ..... 1/4缶  
大根おろし ..... 大さじ2  
なめこ ..... 1/4袋  
酢 ..... 大さじ2/3強  
さとう ..... 大さじ1/2  
塩 ..... 少々
- シューマイ  
シューマイ(冷凍) ..... 5個  
からし ..... 少々  
しょうゆ ..... 少々  
プチトマト ..... 3個
- 中華スープ  
絹ごしとうふ ..... 1/4丁  
卵 ..... 1/2個  
干わかめ ..... ひとつまみ  
白菜 ..... 1/2枚  
ねぎ ..... ひとつまみ  
中華スープの素 ..... 小さじ1/4  
塩 ..... 少々  
こしょう ..... //

## 1人分の栄養価

エネルギー	580Kcal
たんぱく質	27g
脂 肪	17g
塩 分	3.7g

## 料理の作り方

### ●春菊のおろし和え

①春菊はゆでて2cm長さに切る。



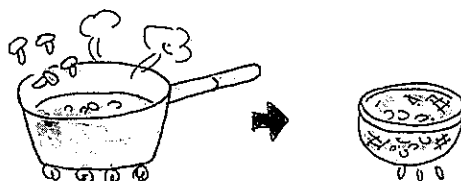
②さけ缶は汁けをきる。



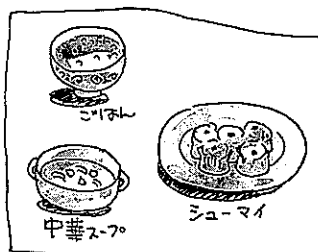
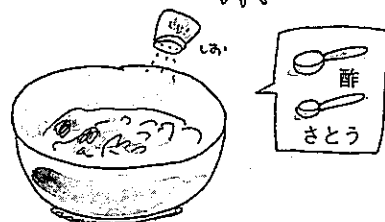
③大根はおろして水けをきる。



④なめこはゆでて、ざるにあげる。



⑤材料を酢、さとう、塩で和える。



春菊のおろし和え



# 春菊を使って(金曜日の献立)

## 献立と材料(1人分の分量)

- ごはん  
ごはん ..... 茶わん1杯
- 豚肉のさんしょ焼き  
豚肉 ..... 3枚  
みりん ..... 大さじ1  
酒 ..... 大さじ1/2  
しょうゆ ..... 大さじ1/3  
粉さんしょ ..... 1ふり  
油 ..... 小さじ1/2  
春菊 ..... 1/4束  
ポン酢 ..... 小さじ1
- さといも煮  
さといも ..... 3~4個  
しめじ ..... 1/8パック  
だし汁 ..... 適量  
さとう ..... 大さじ1/2  
しょうゆ ..... 〃  
酒 ..... 〃
- かぶの漬物  
かぶの葉 ..... 適量  
塩 ..... 少々

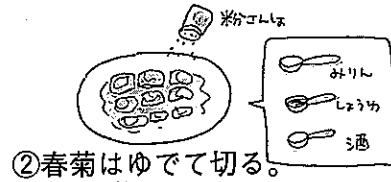
## 1人分の栄養価

エネルギー	580Kcal
たんぱく質	25g
脂 肪	16g
塩 分	3.6g

## 料理の作り方

### ●豚肉のさんしょ焼き 春菊添え

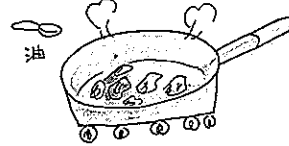
①豚肉は食べやすく切り、調味料にしばらくつけておく。



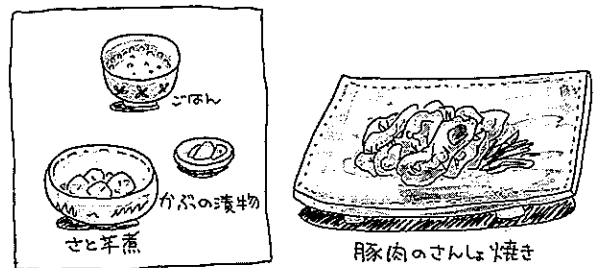
②春菊はゆでて切る。



③フライパンに油を熱し、豚肉を焼く。



④ゆでた春菊をポン酢で和えて豚肉に添える。



# 春菊を使って(土曜日の献立)

## 献立と材料(1人分の分量)

- ごはん  
ごはん ..... 茶わん1杯
- 春菊のかき揚げ  
春菊 ..... 1/4把  
さくらエビ ..... 大さじ1  
小麦粉 ..... 少々  
卵 ..... 1/4個  
冷水 ..... 大さじ2  
小麦粉 ..... 1/4カップ  
揚げ油 ..... 適量
- あさりの酒蒸し  
あさり ..... 20粒  
酒 ..... 少々  
(耐熱の器に入れ、ラップで覆ってレンジをかけるとすぐにできる)
- みそ汁  
とうふ ..... 小1/4丁  
カットわかめ ..... ひとつまみ  
ねぎ ..... 少々  
みそ ..... 小さじ2  
だし汁 ..... 適量

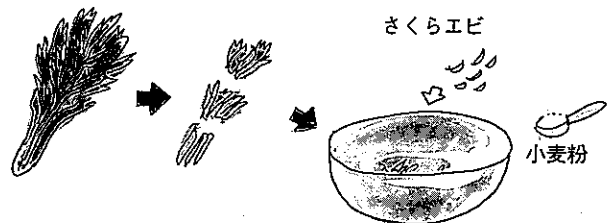
### 1人分の栄養価

エネルギー	560Kcal
たんぱく質	25g
脂 肪	16g
塩 分	3.5g

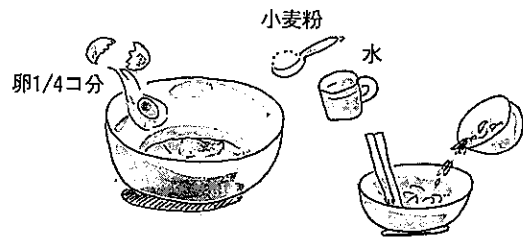
## 料理の作り方

### ●春菊のかきあげ

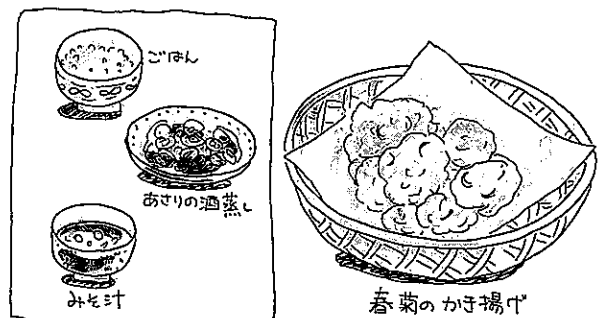
①春菊は4cm位の長さに切る。さくらエビと小麦粉を混ぜ合わせる。



②卵、冷水、小麦粉を混ぜあわせ衣をつくる。



③①に②の衣をつけ、揚げ油でカラリと揚げる。



# 春菊を使って(日曜日の献立)

## 献立と材料(1人分の分量)

- ごはん  
ごはん ..... 茶わん1杯
  
- カキのちり蒸し  
カキ ..... 大3粒  
とうふ ..... 1/2丁  
春菊 ..... 1/4束  
生しいたけ ..... 1枚  
にんじん ..... 1cm  
昆布 ..... 4cm  
ポン酢 ..... 適宜  
大根おろし ..... /  
一味唐辛子 ..... /
  
- 千枚漬け  
かぶ ..... 1個  
さとう ..... 大さじ1/2  
塩 ..... 少々  
酢 ..... 小さじ1
  
- マカロニサラダ  
市販品 ..... 1人前

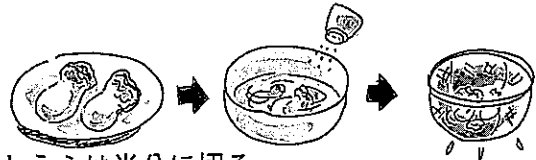
## 1人分の栄養価

エネルギー	540Kcal
たんぱく質	19g
脂 肪	16g
塩 分	2.7g

## 料理の作り方

### ●ちり蒸し

①カキはうすい塩水でふり洗いする。



②とうふは半分に切る。



③春菊はゆでて切る。



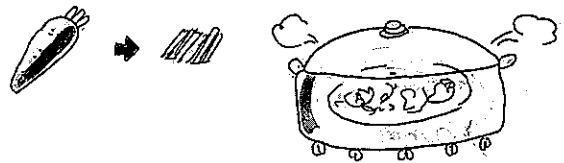
④しいたけは軸をと  
り切り目を入れる。



⑥昆布はふきんでよ  
ごれをふきとる。

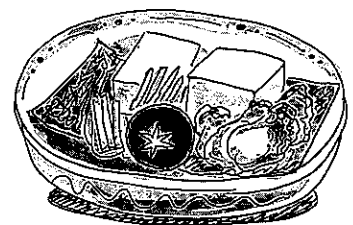
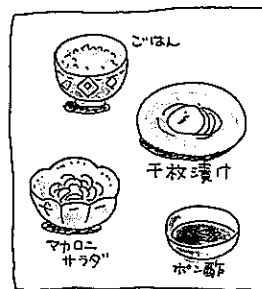


⑤にんじんはせん切りにする。



強火で8~10分蒸す

⑦①~⑥を皿に盛り蒸す。好みにポン酢、大根おろし、一味唐辛子で食べる。



かきのちり蒸し

平成12年3月発行  
簡 単 料 理 献 立 集  
～野菜料理を1週間～

- 編 集 兵庫県伊丹保健所管内在宅栄養士  
兵庫県明石保健所管内在宅栄養士  
兵庫県三木保健所管内在宅栄養士  
兵庫県篠山保健所管内在宅栄養士
- 監 修 兵庫県健康福祉部健康増進課  
神戸市中央区下山手通5丁目10-1  
電話 078-341-7711(内線3249)