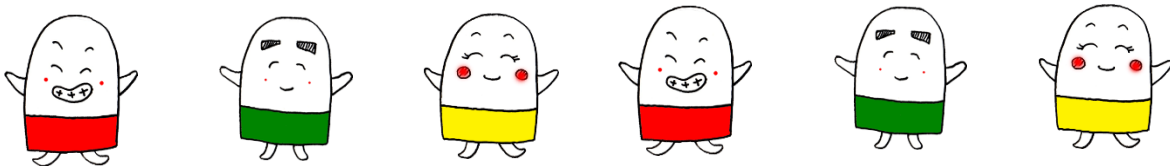
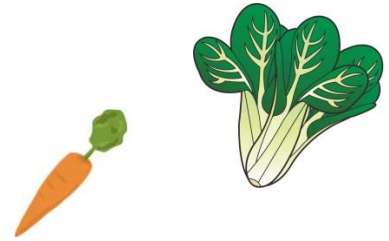


おすすめ レシピ集

主菜編



チキンリア

☆☆材料☆☆ (4人分)

| | |
|-----------|--------|
| ご飯 | 2合 |
| 鶏もも肉 | 200g |
| 玉ねぎ | 1/2個 |
| 人参 | 1/3本 |
| バター | 10g |
| コンソメ | 小さじ1 |
| 塩 | 少々 |
| こしょう | 少々 |
| <ホワイトソース> | |
| バター | 40g |
| 小麦粉 | 大さじ4 |
| 牛乳 | 2カップ |
| コンソメ | 小さじ1/2 |
| 塩 | 少々 |
| パン粉 | 適量 |
| とろけるチーズ | 適量 |
| 粉パセリ | 適量 |



☆☆作り方☆☆

- ①ご飯は先に炊いておく。
- ②鶏肉は1cmくらいの角切りにし、玉ねぎ、人参はみじん切りにする。
- ③鍋にバターを溶かして、玉ねぎ、鶏肉、人参の順に炒める。
- ④コンソメ、塩コショウを入れ味をつけ、ご飯を入れて炒める。
- ⑤ホワイトソースを作ります。鍋にバターを入れ溶かし、小麦粉を入れる。
- ⑥木べらで混ぜながら牛乳を少しずつ入れ伸ばしていく。
- ⑦最後にコンソメ、塩で味を調えてホワイトソースの完成。
- ⑧オーブンを250℃に予熱しておく。
- ⑨グラタン皿にチキンライス、ホワイトソース、パン粉、とろけるチーズの順にのせる。
- ⑩250℃のオーブンで7～8分焼き、粉パセリを振ってできあがり。

ホワイトソースを作る時、バターに小麦粉を入れてからよく練ってください。牛乳を少しずつ入れ、ダマにならないようによく火を通しながら作ってください。玉ねぎ、人参の代わりに、ミックスベジタブルを入れても彩りがきれいになります。チキンライス、ホワイトソースの味の濃さは調節してください。

栄養成分表示 (1人分)

| エネルギー (kcal) | たんぱく質 (g) | 脂質 (g) | カルシウム (mg) | 食塩 (g) |
|--------------|-----------|--------|------------|--------|
| 587 | 22.2 | 19.8 | 228 | 1.7 |

炒い豆腐

☆☆材料☆☆ (4人分)

| | |
|---------|--------|
| 鶏ひき肉 | 100g |
| 木綿豆腐 | 1丁 |
| 人参 | 1本 |
| 玉ねぎ | 1個 |
| 長ねぎ | 1本 |
| 干し椎茸 | 4枚 |
| 卵 | 1個 |
| 油 | 大さじ1 |
| おろししょうが | 小さじ1 |
| A しょうゆ | 大さじ3 |
| A 酒 | 大さじ3 |
| A 砂糖 | 大さじ1/2 |
| A みりん | 大さじ3 |
| A 顆粒だし | 大さじ1 |



☆☆作り方☆☆

- ①干し椎茸は水で戻しておき、豆腐は水切りしておく。
- ②野菜は全て荒みじん切りにする。
- ③フライパンに油をひき、おろししょうが、鶏肉を入れ色が変わったなら野菜を入れて炒める。
- ④豆腐を手で崩しながら入れさらに炒める。
- ⑤④にAの調味料、干し椎茸の戻し汁を入れ水気がなくなるまで炒める。
- ⑥最後に溶き卵を回し入れ、全体に火が通るように混ぜたらできあがり。

豆腐の崩し加減はお好みの大きさにしてください。鶏ひき肉はどの部位のお肉でも構いません。つきこんやくや彩りにいんげんを散らしてみても良いと思います。

栄養成分表示 (1人分)

| エネルギー (kcal) | たんぱく質 (g) | 脂質 (g) | カルシウム(mg) | 食塩 (g) |
|--------------|-----------|--------|-----------|--------|
| 239 | 13.7 | 11.1 | 117 | 1.9 |

豚肉と大根のあんかけ丼

☆☆材料☆☆ (4人分)

| | |
|------------|------|
| ご飯 | 2合 |
| 豚ひき肉 | 100g |
| おろししょうが | 小さじ1 |
| おろしにんにく | 小さじ1 |
| 酒 | 大さじ1 |
| 大根 | 1/4本 |
| 玉ねぎ | 1/2個 |
| 油 | 大さじ1 |
| A しょうゆ | 大さじ2 |
| A みりん | 大さじ1 |
| A 砂糖 | 小さじ2 |
| A オイスターソース | 小さじ2 |
| A 中華スープの素 | 小さじ1 |
| A 水 | 50ml |
| 片栗粉 | 適量 |



☆☆作り方☆☆

- ①大根は皮を剥いて太い千切りにする。
- ②玉ねぎは薄切りにする。
- ③鍋に油を熱し、おろししょうが、おろしにんにくを加え香りを出す。
- ④③に豚肉を入ればらばらになるように炒め、酒を加えさらに炒める。
- ⑤④に大根、玉ねぎを加えしんなりするまで炒める。
- ⑥Aの調味料を入れて煮る。
- ⑦水分が少し残るときに水溶き片栗粉を入れ、とろみをつけてできあがり。

野菜は、しいたけなどを入れてもおいしいです。オイスターソースはお好みで調節してください。彩りに万能ねぎ、いんげんを散らすときれいです。

栄養成分表示 (1人分)

| エネルギー (kcal) | たんぱく質 (g) | 脂質 (g) | カルシウム (mg) | 食塩 (g) |
|--------------|-----------|--------|------------|--------|
| 439 | 12.2 | 8.9 | 34 | 2.3 |

大豆のメンチボール

☆☆材料☆☆ (4人分)

| | |
|---------|------|
| 大豆水煮 | 150g |
| 豚ひき肉 | 200g |
| キャベツ | 1/4玉 |
| たまねぎ | 1/2個 |
| 片栗粉 | 大さじ2 |
| 塩 | 少々 |
| こしょう | 少々 |
| ナツメグ | 少々 |
| 酒 | 少々 |
| おろししょうが | 小さじ1 |
| おろしにんにく | 小さじ1 |
| 揚げ油 | 適量 |



☆☆作り方☆☆

- ①キャベツ、玉ねぎ、大豆はプロセッサーで粗みじんにする。
- ②ボールに材料を混ぜ合わせて、よく練る。
- ③小さい丸型に成型しておく。
- ④フライパンに油を熱し揚げる。

揚げるときは高温にしすぎずじっくり揚げてください。キャベツも入っているため、普通のメンチよりもヘルシーな揚げ物になります。お好みで、ソースとケチャップでソースを作って食べてみてください。

栄養成分表示 (小20個の1個分)

| エネルギー (kcal) | たんぱく質 (g) | 脂質 (g) | カルシウム (mg) | 食塩 (g) |
|--------------|-----------|--------|------------|--------|
| 47 | 3 | 2.6 | 18 | 0.1 |

松風焼き

☆☆材料☆☆ (4人分)

| | |
|---------|------|
| 鶏ひき肉 | 200g |
| 豚ひき肉 | 100g |
| 玉ねぎ | 1/2個 |
| 人参 | 1/4本 |
| おろししょうが | 小さじ1 |
| おろしにんにく | 小さじ1 |
| A みそ | 50g |
| A 砂糖 | 大さじ1 |
| A みりん | 大さじ2 |
| A しょうゆ | 小さじ1 |
| A 酒 | 大さじ2 |
| 片栗粉 | 大さじ1 |
| 卵 | 1個 |
| 白ごま | 少々 |



☆☆作り方☆☆

- ①Aの材料をよく混ぜ合わせておく。
- ②ボールに鶏肉、豚肉、豆腐、おろししょうが、おろしにんにくを入れ、よく捏ねる。
- ③②に①と溶いた卵を入れ、よく練り混ぜる。
- ④鉄板に2cmくらいの厚さで生地を敷き詰め、ごまを振りかける。
- ⑤200℃のオーブンで15～20分焼きます。
- ⑥焼きあがった粗熱を取り、等分に切り分けてできあがり。

オーブンがない場合はトースターでも焼くことが可能です。トースターだと焦げやすいのでアルミホイルをかぶして焼き、最後に焼き目をつけるためにアルミホイルははずして焼くと良いと思います。ひとつひとつ成型するのではなく、焼きあがってから切ることできれいな正方形になります。

栄養成分表示 (1人分)

| エネルギー (Kcal) | たんぱく質 (g) | 脂質 (g) | カルシウム (mg) | 食塩 (g) |
|--------------|-----------|--------|------------|--------|
| 238 | 16.8 | 12.5 | 36 | 1.8 |

☆☆ワンポイントアドバイス☆☆

松風(まつかぜ)焼きは、お正月料理によく作られます。松風焼きの「松風」は能の「松風」というお話に由来しています。

昔、平安の時代に在原行平(ありはらのゆきひら)という男性が松風という娘と須磨の浦(すまのうら)という場所で恋に落ちました。ところが行平は都に帰らなければならなくなりました。松風は行平がもう帰ってはこないと知りながら、須磨の浦の浜辺で一本の松の木を行平だと自分に言い聞かせおどろき続けました。この様子を「松風(待つ風)ばかりで浦さびし」と表現しました。一方、この料理ですが、表面はけしのみやあおのりでかざってありますが、裏には何もついていなくさびしいものです。ですから裏(浦)がさびしい＝「松風」と命名されました。ではどうしてお正月にそんなさびしい料理を食べるのでしょうか？それは「裏が無い」＝「かくし事がなく正直な様子」を表すからです。今年一年、悪い事をせず、まっすぐに生きてゆきましようという願いが込められています。

高野豆腐のから揚げ

☆☆材料（4人分）☆☆

| | |
|-------------|----------|
| 高野豆腐(サイコロ型) | 50g |
| A めんつゆ | 大さじ2と1/2 |
| A 水 | 100ml |
| A おろししょうが | 少々 |
| 片栗粉 | 適量 |
| 揚げ油 | |



☆☆作り方☆☆

- ①Aの調味料は混ぜ合わせておく。
- ②①に高野豆腐を入れ、味を染み込ませる。
- ③②の高野豆腐を軽く絞り、片栗粉を薄くまぶし、熱した油で揚げる。

高野豆腐のから揚げは、しょうがの風味がきいていて、かみごたえがしっかりとしています。熱々はもちろん、冷めてもおいしく食べられます。揚げるときは、中温から高温で揚げてください。長く揚げると固くなります。

栄養成分表示（1人分）

| エネルギー (kcal) | たんぱく質 (g) | 脂質 (g) | カルシウム (mg) | 食塩 (g) |
|--------------|-----------|--------|------------|--------|
| 112 | 6.6 | 6 | 80 | 0.5 |

☆☆ワンポイント☆☆

高野豆腐の大きさにはいろいろな種類があります。料理に応じて使い分けてみてください。



ひき肉納豆丼

☆☆材料☆☆ (4人分)

| | |
|------------|--------|
| ご飯 | 2合 |
| 豚ひき肉 | 100g |
| おろしにんにく | 小さじ1 |
| おろししょうが | 小さじ1 |
| 油 | 大さじ1/2 |
| たまねぎ | 1/2個 |
| にんじん | 1/3本 |
| 万能ねぎ | 少々 |
| A 中華だしの素 | 小さじ1 |
| A みそ | 小さじ1 |
| A しょうゆ | 大さじ1 |
| A みりん | 大さじ1/2 |
| A 砂糖 | 小さじ2 |
| A オイスターソース | 小さじ2 |
| ごま油 | 少々 |
| 納豆 | 4パック |
| 片栗粉 | 適量 |



☆☆作り方☆☆

- ①たまねぎ、にんじんはみじん切り、万能ねぎは小口切りにする。
- ②鍋に油をひきおろししょうが、おろしにんにく、豚挽き肉を入れて炒める。
- ③お肉の色が変わったらたまねぎ、人参を入れてさらに炒める。
- ④たまねぎがしんなりしてきたら、Aの調味料を入れて食材に味をつける。
- ⑤④にお水を入れて沸騰したら水溶き片栗粉でとろみをつける。
- ⑥ごま油を入れ火を止め納豆を入れて混ぜ合わせる。
- ⑦器にご飯、ひき肉納豆、万能ねぎを散らしてできあがり。

納豆を入れることでねばねばした食感が加わります。お肉、野菜に味をつけてからとろみをつけることで食材に味がしっかりとつきます。保育園ではひきわり納豆を使っています。

栄養成分表示 (1人分)

| エネルギー (kcal) | たんぱく質 (g) | 脂質 (g) | カルシウム (mg) | 食塩 (g) |
|--------------|-----------|--------|------------|--------|
| 495 | 19.7 | 12.1 | 49 | 1.6 |

☆☆ワンポイントアドバイス☆☆

納豆1パック(45g)にはどれくらい栄養素が含まれているのでしょうか？
カルシウムは牛乳の1/5杯分、食物繊維はにんじんの1本分、ビタミンEはトマトの1/2個分含まれています。他にもたくさんの栄養素が多く含まれており、栄養素の宝庫です。

肉団子のケチャップ煮

☆☆材料☆☆ (4人分)

| | |
|-----------|--------|
| 豚挽き肉 | 200g |
| 木綿豆腐 | 1/2丁 |
| 玉ねぎ | 1/2個 |
| 人参 | 1/3本 |
| 卵 | 1個 |
| A おろしにんにく | 小さじ1/2 |
| A おろししょうが | 小さじ1/2 |
| A ナツメグ | 少々 |
| A 塩 | 少々 |
| A こしょう | 少々 |
| A 片栗粉 | 大さじ1 |
| 揚げ油 | 適量 |
| B ケチャップ | 大さじ5 |
| B 中濃ソース | 大さじ1 |
| B 砂糖 | 小さじ1 |
| 片栗粉 | 適量 |



☆☆作り方☆☆

- ①玉ねぎ人参はみじん切りにしておき、木綿豆腐は水切りしておく。
- ②ボールに豚挽き肉、①、割りほぐした卵、Aを入れ粘りが出るまでよく混ぜ合わせる。
- ③フライパンに油を入れ熱し、タネを丸めて低温で揚げていく。
- ④鍋にBを入れ煮詰め、水溶き片栗粉でとろみをつけておく。
- ⑤④に③を入れ、煮絡めてできあがり。

肉を丸める時にスプーンを使うと簡単にできます。ケチャップあんの中にきのこ類、ピーマン、たまねぎを入れて野菜のケチャップあんにするとボリュームが出ると思います。揚げる事が大変な場合、沸騰した水の中に肉団子を入れ茹でておき、ケチャップ煮の煮汁に水を足して、その中に肉団子を入れて軽く煮詰めて、最後に水溶き片栗粉でとろみをつけてできあがりです。豆腐を入れることで軽い食感になりヘルシーです。

栄養成分表示 (1人分)

| | | | | |
|--------------|-----------|--------|-----------|--------|
| エネルギー (kcal) | たんぱく質 (g) | 脂質 (g) | カルシウム(mg) | 食塩 (g) |
| 249 | 14.1 | 13.6 | 63 | 1.3 |