

大根カレー

503kcal/食塩相当量2.7g
(マンナンライス(234kcal)150gとセット)

人参と水菜のオレンジドレッシングかけ 果物

コロコロに切った大根をたっぷり入れてキーマカレー風に仕上げました。
市販のカレールウにクミンなど香辛料を少量加えるだけでワンランクアップの
カレーになります!



大根カレー 217kcal/食塩相当量2.3g

●材料[2人分]

大根 …………… 4cm (150g)
玉ねぎ…………… 中1/4個 (50g)
人参 …………… 中1/4本 (25g)
生椎茸 …………… 1枚 (20g)
ニンニク…………… ひとかけ (4g)
油 …………… 小さじ1 (3g)
牛ミンチ…………… 70g (70g)
塩 …………… 少々 (0.6g)
黒こしょう…………… 少々 (0.06g)
水 …………… 250cc (250g)
ケチャップ…………… 大さじ1/2 (7g)
ウスターソース…………… 大さじ1/2 (8g)
カレールウ…………… 30g (30g)
小松菜…………… 4枚 (40g)
ミニトマト…………… 2個 (20g)

(好みの香辛料)
クミン
コリアンダー
ガラムマサラ

●作り方

- ① 大根は皮をむき、1センチ角に切る。人参は大根より小さめの角切りにする。玉ねぎ、生椎茸、ニンニクはみじん切り。小松菜はゆでてみじん切りにしておく。
- ② 鍋に油とニンニクを入れ火にかける。香りが出たら、人参、玉ねぎ、生椎茸を入れ炒め、牛ミンチを入れて、塩・こしょうをする。
- ③ ②に水と大根を入れ、大根がやわらかくなるまで煮る。途中、アクを丁寧につく取る。
- ④ ③にケチャップ、ウスターソースを加え、ひと煮立ちしたらカレールウを加え火を消し、ふたをして10分くらい蒸らす。
- ⑤ 火をつけ、カレールウが固まらないようによく混ぜる。好みに香辛料を加え、弱火でとろみが出るまで煮る。



カレールウはあらかじめ刻んでおくと手早く混ぜられます。

- ⑥ お皿の中心にごはんを丸めておき、そのまわりにカレーを盛りつける。
- ⑦ 小松菜とミニトマトのくし切りを飾ってできあがり。



大根は年中出回っていますが、寒くなると、甘みや水分が増してきます。甘みの多い中央から上の部分は、大根おろしやサラダに。歯ごたえと辛みのある先端部分は、大根カレーに最適です。



人参と水菜のオレンジドレッシングかけ 25kcal/食塩相当量0.3g

●材料[2人分]

人参 …………… 中2/3本 (60g)
水菜 …………… 小1茎 (20g)
サニーレタス…………… 1枚 (10g)
A { 酢…………… 小さじ1強 (6g)
オレンジジュース…………… 小さじ1強 (6g)
オリーブ油…………… 小さじ1/2 (2g)
塩・こしょう…………… 少々 (0.6g)

●作り方

- ① 人参は3センチ長さのせん切り、水菜も同じ長さに切る。サニーレタスはひと口大にちぎる。
- ② Aでオレンジドレッシングを作る。
- ③ ①の野菜を色よく盛りつけ、オレンジドレッシングを食べる直前にかける。



果物 27kcal/食塩相当量0g

●材料[2人分]

りんご…………… 中1/3個 (100g)

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	レチノール当量 (μg)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食塩相当量 (g)
マンナンライス(150g)	234	3.4	0.6	55.3	3	0.4	0	0.04	0.01	0	0.1
大根カレー	217	9.3	12.0	17.6	78	2.3	302	0.12	0.21	23	2.3
人参と水菜のオレンジドレッシングかけ	25	0.5	1.0	3.8	32	0.4	459	0.03	0.04	9	0.3
りんご	27	0.1	0.1	7.3	2	0.0	2	0.01	0.01	2	0.0
計	503	13.3	13.7	84.0	115	3.1	763	0.20	0.27	34	2.7

鶏肉のゆずジャム煮

510kcal/食塩相当量2.3g
(マンナンライス(234kcal) 150gとセット)

キャベツとキュウリのごま酢和え 青梗菜と干しあみのスープ チョコミルクプリン

砂糖の代わりに、ゆずジャムを使用して鶏肉を煮ました。ゆずの甘酸っぱい風味で食べてください。スープは、周防灘(豊前海)でとれるあみ(小エビ)を乾燥させた「干しあみ」を使い、風味豊かに仕上げています。



	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	レチノール当量 (μg)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食塩相当量 (g)
マンナンライス(150g)	234	3.4	0.6	55.3	3	0.4	0	0.04	0.01	0	0.1
鶏肉のゆずジャム煮	146	19.5	3.0	10.1	27	1.2	306	0.12	0.20	26	0.8
キャベツとキュウリのごま酢和え	32	1.0	0.6	6.2	34	0.2	51	0.02	0.01	17	0.5
青梗菜と干しあみのスープ	13	1.2	0.0	2.1	52	0.0	102	0.02	0.03	9	0.9
チョコミルクプリン	85	2.4	4.0	10.2	49	0.3	16	0.02	0.07	0	0.0
計	510	27.5	8.2	83.9	165	2.1	475	0.22	0.32	52	2.3



鶏肉のゆずジャム煮 146kcal/食塩相当量0.8g

●材料[2人分]

鶏むね肉	80g×2(160g)
バター	小さじ1(4g)
ゆずジャム	大さじ2(30g)
A 水	50cc(50g)
しょうゆ	大さじ1/2(10g)
ゆず皮	少し(0.6g)
ほうれん草	4茎(80g)
えのき	1/5袋(20g)
赤ピーマン	中1/3個(10g)

●作り方

- 鶏肉は厚みを均一にするため開いておく。
- フライパンにバターを入れ、溶かし、①を焼く。
- ②にAを加え、水気が少し残るくらいまで煮る。
- ほうれん草はゆでて、3~4センチの長さに切る。えのきは、3~4センチの長さに切り、ゆでる。赤ピーマンも同じ長さに切り、さっとゆで、混ぜ合わせておく。
- ④の野菜を皿に盛り、⑤を食べやすい大きさに切って盛りつけ、ゆずの皮を上から散らす。



キャベツとキュウリのごま酢和え 32kcal/食塩相当量0.5g

●材料[2人分]

キャベツ	1枚(80g)
キュウリ	1/5本(20g)
人参	ひとかけ(6g)
だし汁(昆布・かつお節)	小さじ2強(12g)
酢	小さじ2強(12g)
B 砂糖	小さじ2(6g)
しょうゆ	小さじ2/3(4g)
塩	少々(0.4g)
いりごま	小さじ1弱(2g)

●作り方

- キャベツは短冊切り。キュウリは縦半分に切って薄切り。人参はせん切り。
- キャベツと人参はさっとゆで、軽く絞る。
- Bのたれと②・キュウリをあえる。



青梗菜と干しあみのスープ 13kcal/食塩相当量0.9g

●材料[2人分]

青梗菜	2/3株(60g)
玉ねぎ	1/8個(20g)
生椎茸	1/2枚(10g)
コンソメ	1/3個(2g)
水	300cc(300g)
塩・こしょう	ひとつまみ(1g)
干しあみ	2g(2g)

●作り方

- 青梗菜は食べやすい大きさに切る。玉ねぎはくし切り。生椎茸は石突きをとり、軸も一緒にせん切り。
- 鍋に水・コンソメを入れ、玉ねぎ・椎茸を入れて煮る。
- 玉ねぎがやわらかくなったら青梗菜を入れる。
- 干しあみを加え、塩・こしょうで調味する。

干しあみを入れると風味がよくなるので、塩分も少なくてもOK! コンソメの塩分があるので、味見をして足りない時のみ塩を入れましょう。



チョコミルクプリン 85kcal/食塩相当量0g

●材料[2人分]

粉ゼラチン	1g(1g)
水	10cc(10g)
牛乳	80cc(80g)
ココア	大さじ1弱(5g)
砂糖	小さじ4(12g)
リキュール	少々(0.5g)
ホイップクリーム	大さじ1(10g)
砂糖	少し(0.5g)
マーブルチョコ	2粒(2g)

●作り方

- 粉ゼラチンと水をよく溶かしておく。
 - 少量の牛乳をあたため、ココアと砂糖を混ぜ合わせておく。
 - 鍋に残りの牛乳を温め、②を加えてよく煮溶かす。①のゼラチンを加え、煮溶かし、火を止める。
 - リキュールを少量入れ、器に入れ冷やし固める。
 - ホイップクリームに砂糖を入れて、泡立てる。
- ホイップクリームは、混ぜやすい量(分量外)を使って泡立てましょう。
- ④に⑤とチョコを飾る。

白身魚の酒粕蒸し

511kcal/食塩相当量2.9g
(マンナンライス(234kcal) 150gとセット)

ブロッコリーの煮浸し エノキの酒粕汁 ヨーグルトの苺ソースかけ

冬の時期に美味しい、根野菜やきのこをたっぷり使ったメニューです。
万能調味料「酒粕ソース」を使って、うまみたっぷりヘルシーに!

白身魚の酒粕蒸し 113kcal/食塩相当量1.2g

●材料[2人分]

まだら…………… 80g×2(160g)
★酒粕ソース(P9参照)… 小さじ1弱(4g)
白菜…………… 2枚(120g)
かぶ…………… 大1個(120g)
レンコン…………… 1/2節(40g)
人参…………… 中1/5本(20g)
★酒粕ソース(P9参照)… 小さじ1弱(4g)
しめじ…………… 1/4株(30g)
ポン酢…………… 小さじ4(20g)

●作り方

- 魚は塩洗い(分量外)して、水で洗う。水気をペーパーで拭き取り、酒粕ソースをまぶしておく。
- 白菜は10センチ長さに切る。かぶ、レンコンは乱切り、人参はせん切りにする。
- ②にも酒粕ソースをまぶしておく。
- クッキングシートに白菜をのせ、魚と野菜、しめじをのせて包み、蒸し焼きにする。
- ポン酢をかけて召し上がれ。



ブロッコリーの煮浸し 29kcal/食塩相当量0.5g

●材料[2人分]

ブロッコリー…………… 4房(40g)
カットワカメ…………… 2g(2g)
だし汁(昆布・煮干し)… 小さじ1強(6g)
A { しょうゆ…………… 小さじ2/3(4g)
みりん…………… 小さじ1/3(2g)
炒りピーナッツ…………… 10粒(6g)

●作り方

- ブロッコリーはゆでておく。わかめは水で戻しておく。
- ピーナッツは細かく刻んでおく。
- Aを合わせ、①とあえる。
- 器に盛り、②を散らす。



エノキの酒粕汁 75kcal/食塩相当量1.0g

●材料[2人分]

エノキ…………… 1/3袋(30g)
かぶ…………… 1/4個(30g)
ゴボウ…………… 30g(30g)
ベーコン…………… 1/2枚(10g)
だし汁(昆布・煮干し)… 200cc(200g)
米みそ…………… 小さじ2弱(10g)
★酒粕ソース(P9参照)… 小さじ1(6g)
豆乳…………… 100cc(100g)
しょうが…………… 少々(2g)
大根葉…………… 少し(4g)

●作り方

- 大根葉は、さっとゆでて、刻んでおく。
- だし汁にかぶ・ごぼう・ベーコン・酒粕ソースを加えやわらかくなるまで煮る。エノキを加えさらに煮る。
- ②に豆乳を加え、味噌を溶かす。
- 器に盛り、大根葉と針しょうがを加えてできあがり。



ヨーグルトの苺ソースかけ 60kcal/食塩相当量0.1g

●材料[2人分]

プレーンヨーグルト…………… 120cc(120g)
苺…………… 4個(60g)
★麦酢(ラズベリー)… 大さじ1強(20g)
(P9参照)
みりん…………… 小さじ1(6g)

●作り方

- 苺を半分に切り、麦酢・みりんを加えて煮詰め、苺ソースを作る。
- 食べる直前に、ヨーグルトの上に①をのせる。

	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	カルシウム(mg)	鉄(mg)	レチノール当量(μg)	ビタミンB1(mg)	ビタミンB2(mg)	ビタミンC(mg)	食塩相当量(g)
マンナンライス(150g)	234	3.4	0.6	55.3	3	0.4	0	0.04	0.01	0	0.1
白身魚の酒粕蒸し	113	16.5	0.5	11.4	73	0.7	157	0.16	0.14	33	1.2
ブロッコリーの煮浸し	29	2.1	1.6	2.6	19	0.4	29	0.04	0.04	24	0.5
エノキの酒粕汁	75	4.1	3.4	7.7	33	1.2	13	0.10	0.07	6	1.0
ヨーグルトの苺ソースかけ	60	2.6	1.8	8.1	77	0.1	21	0.03	0.09	20	0.1
計	511	28.7	7.9	85.1	205	2.8	220	0.37	0.35	83	2.9

鶏団子と白菜のミルク煮

545kcal/食塩相当量0.8g
(マンナンライス(234kcal)150gとセット)

セリのレモンサラダ みとり豆かん

白菜のおいしい季節に、あったかミルク煮はいかがですか？
薄味を感じさせない、うまみたっぷりの一品です。

鶏団子と白菜のミルク煮 227kcal/食塩相当量0.7g

●材料[2人分]

A

- 鶏ミンチ …………… 60g (60g)
- 木綿豆腐 …………… 2/5丁 (160g)
- 溶き卵 …………… 大さじ1 (16g)
- ★酒粕ソース(P 9参照) …… 小さじ1弱 (4g)
- 米粉 …………… 小さじ1強 (4g)

油 …………… 少々 (0.2g)

マヨネーズ …………… 小さじ1 (4g)

白菜 …………… 4枚 (200g)

玉ねぎ …………… 1/4個 (40g)

かぶ …………… 1/4個 (40g)

米粉 …………… 小さじ2 (6g)

だし汁(昆布・かつお節) …… 400cc (400g)

★酒粕ソース(P 9参照) …… 小さじ2 (10g)

豆乳 …………… 100cc (100g)


塩 …………… 少々 (0.2g)

ホイップクリーム …………… 大さじ1 (10g)

キュウリ …………… 1/5本 (20g)

人参 …………… 1/10本 (10g)

●作り方

- ① Aを混ぜ合わせて団子にしておく。
- ② 野菜は大きめの乱切りにして、米粉をまぶしておく。
 米粉をまぶすことで、食材のうまみを閉じ込め、スープにとろみがつきます。
- ③ フライパンに油とマヨネーズを入れ、①を焼く。
- ④ だし汁に酒粕ソースと②③を加え煮る。煮えたら、豆乳を加え、塩で味を調える。
- ⑤ 最後にホイップクリームを加え皿に盛り、せん切りにしたキュウリ・人参をのせてできあがり。



セリのレモンサラダ 32kcal/食塩相当量0g

●材料[2人分]

サニーレタス …………… 4枚 (40g)

赤ピーマン …………… 中2/3個 (20g)

セリ …………… 1/2束 (40g)

レモン果汁 …………… 20cc (20g)

レモン皮 …………… 2g (2g)

B

- ★宇佐飴シロップ …… 小さじ1 (6g)
(P 9参照)
- オリーブ油 …………… 小さじ1/2 (2g)

●作り方

- ① レタスは適当な大きさにちぎる。赤ピーマンはせん切り。セリは3センチの長さに切る
- ② ①にBをあえてできあがり。



みとり豆かん 52kcal/食塩相当量0g

●材料[2人分]

粉寒天 …………… 0.8g (0.8g)

水 …………… 90cc (90g)

砂糖 …………… 小さじ2強 (7g)

白ワイン …………… 小さじ2 (10g)

みとり豆(煮豆) …………… 30g (30g)

●作り方

- ① 鍋に水と粉寒天を入れ、よく溶かす。火にかけ沸騰したら火を弱め、2分煮る。
- ② 砂糖と白ワインを入れ、よく煮溶かす。
- ③ 容器にみとり豆の煮豆を入れ、②を静かに流し入れる。
- ④ 好みの大きさにカットする。(小さな容器ならそのままOK)

check!

みとり豆は、宇佐地方で古くから受け継がれてきた、豆科のささげの一種です。7月から8月頃にかけて収穫されます。粒の大きさは小豆くらい、色は黒紫色と赤色の2種類

があり、「黒みとり」や「赤みとり」とも呼ばれています。小豆よりも皮が固く、炊いても煮くずれることがなくふっくらと仕上がります。ごはんにきれいな紫色がつけます。

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	レチノール当量 (μg)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食塩相当量 (g)
マンナンライス(150g)	234	3.4	0.6	55.3	3	0.4	0	0.04	0.01	0	0.1
鶏団子と白菜のミルク煮	227	17.0	10.9	14.9	173	2.1	117	0.18	0.18	26	0.7
セリのレモンサラダ	32	0.7	1.0	5.6	23	0.7	150	0.04	0.06	30	0.0
みとり豆かん	52	0.7	0.1	11.4	5	0.2	0	0.00	0.01	0	0.0
計	545	21.8	12.6	87.2	204	3.4	267	0.26	0.26	56	0.8

鮭と根野菜のみそグラタン

526kcal/食塩相当量3.2g
(マンナンライス(234kcal)150gとセット)

切り昆布のピリ辛煮 ほうれん草ともやしの和え物

グラタンのルウに低脂肪乳を使いカロリーオフにした分、みそでコクを出しました。
和え物にトマトのスライスをのせるとアクセントに!



鮭と根野菜のみそグラタン 239kcal/食塩相当量1.5g

●材料[2人分]

鮭 …………… 60g×2(120g)
ゴボウ…………… 60g(60g)
大根 …………… 1.5cm(60g)
人参 …………… 中1/5本(20g)
ブロッコリー …… 6房(60g)
A 低脂肪乳 …… 200cc(200g)
米粉 …………… 大さじ2(20g)
米みそ…………… 大さじ1強(20g)
バター…………… 小さじ1強(5g)
ゆず皮 …………… 少々(1g)

●作り方

- 1 鮭は皮をとり、ひと口大に切り、表面だけさっと焼く。
- 2 ゴボウ、大根、人参は小さめの乱切り。ブロッコリーの茎も同じ大きさに切る。
- 3 ブロッコリーの上の方は、小房に分けてゆでておく。
- 4 ②をゆでる。
- 5 鍋にAを入れ、よく混ぜ合わせておく。火にかけ、とろみが出てきたら、バターを加えて溶かす。
- 6 グラタン皿に④と①の鮭をのせ、⑤をかける。オーブン230℃で焦げ目がつくまで焼く。(20分)
- 7 ゆずの皮を薄く切り、ブロッコリーと一緒に飾る。



切り昆布のピリ辛煮 40kcal/食塩相当量1.2g

●材料[2人分]

刻み昆布 …… 8g(8g)
しらたき …… 40g(40g)
人参 …… ひとかけ(6g)
さつま揚げ …… 1/3枚(14g)
油 …… 小さじ1/2(2g)
しょうゆ …… 大さじ1/2(10g)
みりん …… 小さじ2/3(4g)
B 砂糖 …… 小さじ1(3g)
水 …… 80cc(80g)
唐辛子 …… 少々(0.1g)

●作り方

- 1 刻み昆布は水につけ、もどしておく。しらたきは食べやすい長さに切り、さっとゆでる。人参はせん切り。さつま揚げは人参と同じ長さの薄切り。唐辛子は小口切り。
- 2 フライパンに油をしき、切り昆布としらたきを炒め、人参とさつま揚げを入れてさらに炒める。
- 3 ②にBを入れ、昆布がやわらかくなるまで煮る。



ほうれん草ともやしの和え物 13kcal/食塩相当量0.4g

●材料[2人分]

ほうれん草 …… 4株(70g)
もやし …… 30g(30g)
ノンオイルドレッシング …… 小さじ2(10g)
トマト …… 少し(2g)

●作り方

- 1 ほうれん草は根元を切り落とし、ゆでて水分を絞り3センチ長さに切る。
- 2 もやしもゆで、水分を軽く絞り、ほうれん草とあえる。
- 3 食べる直前にノンオイルドレッシングをかける。

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	レチノール当量 (μg)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食塩相当量 (g)
マンナンライス(150g)	234	3.4	0.6	55.3	3	0.4	0	0.04	0.01	0	0.1
鮭と根野菜のみそグラタン	239	21.1	6.4	24.1	184	1.5	212	0.21	0.39	42	1.5
切り昆布のピリ辛煮	40	1.5	1.3	6.8	59	0.6	43	0.01	0.03	0	1.2
ほうれん草ともやしの和え物	13	1.3	0.1	2.3	19	0.7	245	0.05	0.08	13	0.4
計	526	27.3	8.4	88.5	265	3.2	500	0.31	0.51	55	3.2

麻婆豆腐丼

536kcal/食塩相当量2.9g

塩昆布和え わかめスープ 果物

板こんにゃくをうまく使用することで、低カロリーでボリューム感のある丼になりました。塩昆布和えは、昆布のうまみを生かし、簡単にできて、酒のつまみにもなります。



麻婆豆腐丼 481kcal/食塩相当量1.9g

●材料[2人分]

マンナンご飯	150g×2 (300g)
白ネギ	1/2本 (40g)
しょうが	ひとかけ (4g)
油	小さじ1/2 (2g)
合挽ミンチ	20g (20g)
とりミンチ	40g (40g)
A ★酒粕ソース (P 9参照)	小さじ1弱 (4g)
米粉	大さじ1 (10g)
板こんにゃく	1/3枚 (100g)
木綿豆腐	1/4丁 (100g)
豆みそ	大さじ1/2 (10g)
ケチャップ	小さじ2 (10g)
B 豆板醤	小さじ1強 (8g)
みりん	小さじ2/3 (4g)
だし汁(昆布・いりこ)	200cc (200g)
ごま油	小さじ1/2 (2g)
レタス	2枚 (20g)
卵	2個 (100g)
赤ピーマン	中2/3個 (20g)
カイワレ大根	1/7パック (6g)
焼き海苔	少し (0.8g)

●作り方

- しょうが・白ネギはみじん切りにする。
- こんにゃくは熱湯でさっとゆで、サイコロ状に切る。豆腐もサイコロ状に切っておく。
- フライパンに油を熱して、①を加えて炒める。
- あらかじめ合わせておいたAを③に加え炒め、こんにゃくを加え炒める。
- ④にBを加え、煮立ったら豆腐を加えひと煮立ちさせ、ゴマ油を加え、火を止める。
- 丼にごはん、ちぎったレタス・⑤・温泉卵・みじんに切った赤ピーマン・カイワレ大根をのせて、海苔をのせ完成。

社員食堂では、においの強いものは控えていますが、家庭では、ニンニクやキムチの素などを加えて作るとさらにおいしくなります。

*温泉卵(1~2個)の作り方

- 蓋付きの鍋に卵が浸るくらいのお湯を沸かして火を止める。
- ①に常温に戻しておいた卵を入れ、蓋をして8分待つ。
- ③冷水で冷まし、生卵を割るように割ってできあがり。



塩昆布和え 15cal/食塩相当量0.2g

●材料[2人分]

キュウリ	1/5本 (20g)
かぶ	1/5個 (20g)
人参	1/5本 (20g)
ひじき	小さじ2 (2g)
塩昆布	ひとつまみ (2g)
いりごま	小さじ2/3 (2g)

●作り方

- 野菜は銀杏切りにする。
- ひじきは30分ほど水に戻したら、沸騰したお湯に入れひと煮立ちさせて、ザルにあげておく。
- ①②と塩昆布を混ぜ合わせ、いりごまをふる。



わかめスープ 4kcal/食塩相当量0.8g

●材料[2人分]

カットわかめ	大さじ1 (2g)
だし汁(昆布・いりこ)	200cc (200g)
塩・こしょう	ひとつまみ (1g)

●作り方

- だし汁を沸騰させ、塩・こしょうで調味し、カットわかめを加え火を止めてできあがり。

濃いめにとっただしの風味を生かしたスープです。



果物 36kcal/食塩相当量0g

●材料[2人分]

みかん	小2個 (160g)
-----	------------

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	レチノール当量 (μg)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食塩相当量 (g)
マンナンライス (150g)	234	3.4	0.6	55.3	3	0.4	0	0.04	0.01	0	0.1
麻婆豆腐丼 (麻婆豆腐のみ)	247	18.0	13.2	12.9	137	2.4	147	0.16	0.42	22	1.8
塩昆布和え	15	0.8	0.5	2.9	37	0.7	153	0.00	0.01	3	0.2
わかめスープ	4	0.4	0.1	0.9	12	0.1	3	0.01	0.00	0	0.8
みかん	36	0.6	0.1	9.2	12	0.1	144	0.07	0.02	26	0.0
計	536	23.2	14.5	81.2	201	3.7	447	0.28	0.46	51	2.9

フィッシュカレーバーグ

536kcal/食塩相当量3.1g
(マンナンライス(234kcal)150gとセット)

白菜とカリカリベーコンサラダ 沢煮わん 麩のシナモンフレンチ

魚と豆腐で、通常のハンバーグの半分以下のカロリーに抑えています。
カレーの風味で、薄味でもおいしくいただけます。
麩のフレンチは、お子さんのおやつにもピッタリです。



	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	レチノール当量 (μg)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食塩相当量 (g)
マンナンライス(150g)	234	3.4	0.6	55.3	3	0.4	0	0.04	0.01	0	0.1
フィッシュカレーバーグ	165	13.0	8.5	8.1	89	2.5	339	0.13	0.21	22	0.7
白菜とカリカリベーコンサラダ	52	2.2	3.9	2.0	29	0.4	68	0.07	0.05	21	0.9
沢煮わん	22	1.1	0.0	4.6	18	0.1	71	0.03	0.04	2	1.3
麩のシナモンフレンチ	63	3.6	1.9	7.6	58	0.2	21	0.03	0.10	0	0.1
計	536	23.3	14.9	77.6	197	3.6	499	0.30	0.41	45	3.1



フィッシュカレーバーグ 165kcal/食塩相当量0.7g

●材料[2人分]

鰹すりみ …… 100g(100g)
酒 …… 小さじ1(5g)
木綿豆腐 …… 1/8丁(50g)
玉ねぎ …… 中1/8個(20g)
ゴボウ …… 20g(20g)
人参 …… 中1/10本(10g)
ひじき …… 2g(2g)
おろしニンニク …… 少々(1g)
A 塩・こしょう …… 少々(0.6g)
カレー粉 …… 小さじ1弱(2.5g)
片栗粉 …… 小さじ1強(4g)
油 …… 小さじ1(4g)
ほうれん草 …… 4茎(70g)
赤ピーマン …… 中1/3個(10g)
塩・こしょう …… 少々(0.4g)
ごま油 …… 少々(1g)

●作り方

- 1 玉ねぎ、人参はみじん切り。ゴボウは小さめのささがき。豆腐は水気を絞っておく。ひじきは水で戻して絞っておく。
- 2 ボウルに鰹と酒を入れ、よく混ぜる。木綿豆腐を手でほぐしながら加え、玉ねぎ、人参、ゴボウ、ひじき、おろしニンニクを混ぜ合わせる。
- 3 ②にAを加え、よく混ぜ合わせる。
- 4 手に水をつけ、人数分に平たく大きく丸め、フライパンに油を引き、ふたをして蒸し焼きのように両面をしっかり焼く。
- 5 ほうれん草はさっとゆでて3センチ長さに切る。赤ピーマンも3センチ長さのせん切り。
- 6 フライパンにごま油を引き、ほうれん草と赤ピーマンを炒め塩・こしょうで調味する。
- 7 皿にカレーバーグのをせ、⑥のソテーと一緒に盛りつける。



白菜とカリカリベーコンサラダ 52cal/食塩相当量0.9g

●材料[2人分]

白菜 …… 1枚(70g)
水菜 …… 小1茎(20g)
ベーコン …… 1枚(20g)
だし汁(昆布・かつお節) …… 25cc(25g)
酒 …… 小さじ2/5(2g)
B 薄口しょうゆ …… 小さじ1弱(5g)
塩 …… 少々(0.6g)
焼き海苔(刻み) …… 適量(1g)

●作り方

- 1 白菜は縦に3〜4センチ長さのせん切り。水菜も同じ長さに切る。
- 2 ベーコンは1センチ幅に切り、フライパンで乾炒りする。途中、ベーコンから油が出てくるのでペーパータオルなどで吸い取りながら焼くと早くカリカリベーコンになる。
- 3 ①をあわせ、器に盛り、②と刻み海苔のをせ、食べる直前にBのたれをかける。




沢煮わん 22kcal/食塩相当量1.3g

●材料[2人分]

ゴボウ …… 30g(30g)
大根 …… 1cm(40g)
人参 …… 1/10本(10g)
干し椎茸 …… 1枚(1g)
塩 …… 小さじ1/3(1.6g)
薄口しょうゆ …… 小さじ2/3(4g)
黒こしょう …… 少々(0.1g)
だし汁(昆布・かつお節) …… 360cc(360g)
三つ葉 …… 1本(2g)

●作り方

- 1 野菜は3〜4センチ長さのせん切りにする。干し椎茸は水でもどし、へたを取り、せん切り。三つ葉も同じ長さに切る。
- 2 鍋にだし汁を入れ、三つ葉以外の野菜を入れ、煮る。
- 3 火が通れば、器に入れ、三つ葉と黒こしょうをふる。

 たくさん具を入れて煮る汁を沢煮わんといいます。色々な具を入れて、具たくさんにすると、汁の量も減り減塩にもなります。




麩のシナモンフレンチ 63kcal/食塩相当量0.1g

●材料[2人分]

焼麩 …… 16個(8g)
C 溶き卵 …… 大さじ1(16g)
低脂肪乳 …… 80cc(80g)
砂糖 …… 小さじ2弱(5g)
バター …… 小さじ1/2弱(1.6g)
シナモン …… 少々(0.2g)
グラニュー糖 …… 少々(1g)

●作り方

- 1 Cを合わせて、麩をつける。
- 2 アルミカップに①を液ごと入れ、小さく切ったバターを上のにのせ、トースターで焦げ目がつくまで焼く(6〜7分)。
 液につけた後、フライパンにバターを引き、両面焦げ目がつくまで焼いてもOK!
- 3 ②を皿に盛り、シナモンパウダーとグラニュー糖を振りかける。

鶏野菜の白ワイン蒸し・ベリーソース添え

506kcal/食塩相当量2.8g
(マンナンライス(234kcal)150gとセット)

切り干し大根のケチャップ炒め 和風卵スープ

あっさりした鶏肉に、ベリーソースの酸味がよく合います。
副菜は、ナポリタンをイメージしてケチャップ味の炒め煮を作りました。
切り干し大根には食物繊維も多く含まれています!



鶏野菜の白ワイン蒸し・ベリーソース添え 153kcal/食塩相当量0.7g

●材料[2人分]

鶏むね肉 …… 80g×2(160g)
塩・こしょう …… 少々(0.6g)
おろしニンニク …… 少し(1g)
油 …… 小さじ1(4g)
玉ねぎ …… 中1/4個(40g)
セロリ …… 10g(10g)
さやいんげん …… 1本(10g)
赤ピーマン …… 中1/3個(10g)
塩・こしょう …… 少々(0.6g)
片栗粉 …… 小さじ1強(4g)
白ワイン …… 30cc(30g)
★麦酢(ラズベリー)… 50cc(50g)
(P9参照)
ブルーベリー …… 20g(20g)

*ベリーソースの作り方

フライパンに麦酢(ラズベリー)を入れ、半分くらいまで煮詰める。
ブルーベリーを加え、ひと煮立ちしたら火を止める。

●作り方

- 鶏肉は、余分な脂肪を除き、皮の方に2〜3カ所、肉の方には細かく包丁目を入れる。厚みのあるところは開いて同じ厚さにし、塩・こしょう・おろしニンニクをすり込む。
- 玉ねぎは薄くし切り、セロリは筋を取り、玉ねぎと同じ長さのせん切り。いんげんは斜めに薄く切る。赤ピーマンは他の野菜と同じ長さのせん切り。
- ②に塩・こしょうを振り、片栗粉をまぶす。
- フライパンに油を引き、鶏肉の皮を下にして入れ、ふたをして中火で5〜6分焼く。
- 溶け出した油をペーパータオルなどで吸わせて捨てる。
- 肉の上に③の野菜をのせて、白ワインをまわりに注ぎ、ふたをして2〜3分蒸し焼きにする。
- ⑥の肉を食べやすい大きさに切って、器に盛り、ベリーソースを添える。



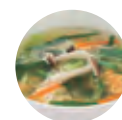
切り干し大根のケチャップ炒め 67cal/食塩相当量0.7g

●材料[2人分]

切り干し大根 …… 10g(10g)
ウインナーソーセージ …… 1本(20g)
ピーマン …… 中1/3個(10g)
油 …… 小さじ1/2(2g)
水 …… 60cc(60g)
ケチャップ …… 大さじ1(16g)
砂糖 …… 少し(0.5g)
塩・こしょう …… 少々(0.5g)

●作り方

- 切り干し大根は水に漬けてもどし、水分を絞り、3〜4センチ長さに切る。ウインナーは斜めに薄く切る。ピーマンは切り干し大根と同じ長さで縦にせん切り。
- 鍋に油を入れ、切り干し大根を炒め、水を加え半透明に変わるまで煮る。(水分がなくなれば、少し水分をたす)
- 切り干し大根の色が変われば、ウインナー・調味料を加え炒め、最後にピーマンを加え、炒める。




和風卵スープ 52kcal/食塩相当量1.3g

●材料[2人分]

溶き卵 …… 1/2個(30g)
キャベツ …… 1枚(40g)
しめじ …… 1/5袋(20g)
人参 …… 1/10本(10g)
しょうが …… ひとかけ(4g)
鶏ガラスープ …… 360cc(360g)
酒 …… 大さじ1/2(8g)
塩 …… 小さじ1/3(1.6g)
薄口しょうゆ …… 小さじ2/3(4g)
ニラ …… 2本(10g)

●作り方

- キャベツは3〜4センチ長さの短冊切り、しめじは石突きをとり、ほぐす。人参としょうがはせん切り、ニラは3〜4センチ長さに切る。
 - 鍋に鶏ガラスープを入れ、キャベツ・しめじ・人参・しょうがを入れ、煮る。
 - 調味し、沸騰した中に溶き卵を少しずつ流し入れる。卵が浮いてくるまで混ぜない。
 - 最後にニラを加え、ひと煮立ちしたら火をとめ、器に盛る。
-  しょうがの風味をきかした具だくさん卵スープです。しょうがをきかせることで塩分も少なくてすみます。

	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	カルシウム(mg)	鉄(mg)	レチノール当量(μg)	ビタミンB1(mg)	ビタミンB2(mg)	ビタミンC(mg)	食塩相当量(g)
マンナンライス(150g)	234	3.4	0.6	55.3	3	0.4	0	0.04	0.01	0	0.1
鶏野菜の白ワイン蒸し・ベリーソース添え	153	18.6	3.2	9.3	13	0.2	21	0.07	0.10	14	0.7
切り干し大根のケチャップ炒め	67	1.7	3.9	6.4	30	0.7	12	0.05	0.12	6	0.7
和風卵スープ	52	4.6	2.0	2.7	24	1.3	125	0.08	0.26	10	1.3
計	506	28.3	9.7	73.7	70	2.6	158	0.24	0.49	30	2.8