

かつしかの元気食堂



メニュー集の刊行に当たって

健康を維持・増進するためには、エネルギーや塩分を取り過ぎないように注意し、栄養バランスの整った食事を毎日摂ることが大切になります。

葛飾区では、誰もが身近な飲食店で栄養バランスの整った食事を摂れるよう、外食の食環境を整備することを目的に、「かつしかの元気食堂」推進事業を立ち上げ、平成25年度はガイドラインを策定しました。平成26年度はガイドラインに従って、健康的なメニューやサービスを提供する飲食店を「かつしかの元気食堂」として認定し、平成26年9月から認定した店舗でサービスの提供を開始します。

本メニュー集は、区内の飲食店が「かつしかの元気食堂」推進事業に参加する際に、お店で提供する健康的なメニュー作りの参考となるよう、東京聖栄大学の協力により作成したものです。また同時に、区民の方が家庭で手軽に健康的な食事を作ることができるよう目指したのもでもあります。

区民の皆様の健康づくりのため、本メニュー集をご活用いただければ幸いです。

葛飾区保健所健康推進課

健康に配慮した美味しい外食をめざして

食育という言葉が盛んに飛び交い食に対する関心が益々高まっています。食育と言えば子供達の好き嫌いをなくしたり、食事時の躾などもありますが、最近は食べ物に含まれる栄養成分のもつ機能性を生かして健康な身体をつくり、さらに積極的に疾病の予防・治癒への効果さえ期待されています。しかし、現実の問題として各家庭で食物中の栄養成分・機能性を考え、なおかつ美味しさの面でも満足のいく料理を用意することは決して容易なことではありません。

葛飾区では区民への食育の一環として「かつしかの元気食堂」推進事業を立ち上げました。東京聖栄大学は食と栄養の教育を通して健康で安全な食を作り出す人材を養成し、地域社会の発展に寄与することを謳っています。街の食堂のうりはお客さんに美味しい食事を提供することが一番です。

本学からは健康に配慮したメニュー作りのお手伝いをし、街の食堂でプロの力を借り、より美味しく仕上げ、区民の方々に提供して頂けるよう、また同時に健康的な美味しいメニューを区民の方に積極的に利用いただけるよう期待します。

東京聖栄大学

元気が出るメニュー （主菜・副菜等で 400 ～ 500kcal, 塩分 3.3g 以下、野菜 120g 以上のメニュー）

和食

春	豚肉の塩麴焼き定食	6
春	鶏肉と根菜の土佐煮定食	7
夏	夏野菜と豚しゃぶの南蛮仕立て定食	8
夏	蒸し鶏のパリパリ焼き 葱だれ定食	9
秋	揚げ出し豆腐きのこあんかけ定食	10
秋	焼き鰯と焼き野菜のさっぱり煮定食	11
冬	豆腐とじゃがいものコロケ定食	12
冬	かれいのみぞれ煮定食	13

洋食

春	ハンバーグミルフィーユ定食	14
春	鯉のシャリアピンステーキ定食	15
夏	骨付きチキンオープン焼き定食	16
夏	彩り野菜オムライス定食	17
秋	根菜トマトカレー定食	18
秋	鰯と野菜の香草パン粉焼き定食	19
冬	いかとほうれん草のドリア定食	20
冬	豚ヒレ肉のラタトゥーユ定食	21

中華

春	アスパラガスの海鮮中華炒め定食	22
春	野菜たっぷりビビンバ丼定食	23
夏	厚揚げの酢豚風定食	24
夏	ゆで野菜のエビチリあんかけ定食	25
秋	きのこ麻婆豆腐定食	26
秋	鶏肉ときくらげの黒酢炒め定食	27
冬	白身魚の切り身蒸し香味ソース定食	28
冬	かに玉の野菜あんかけ定食	29

麺（そば・うどん・ラーメン・パスタ）

春	小松菜うどん定食	30
春	浅草のりパスタ定食	31
夏	冷しゃぶと香味野菜の冷やしラーメン定食	32
夏	旬野菜カレーうどん定食	33
秋	大根そば定食	34
秋	ごぼうスムージーパスタ定食	35
冬	辛もやしラーメン定食	36
冬	あんかけ焼きそば定食	37

寿司

春	太巻き寿司定食	38
春	山菜ちらし定食	39
夏	まぐろのおろしポン酢ちらし定食	40
夏	ねばねば鉄火丼定食	41
秋	いなり寿司定食	42
秋	にぎり寿司定食	43
冬	ちらし寿司定食	44
冬	海鮮丼定食	45

野菜サイドメニュー （1品で野菜 70g 以上がとれるメニュー）

和風

塩麹野菜と豆腐のわさび和え	47
切り干し大根のごまみそ和え	47
小松菜と大根の明太子マヨネーズ和え	48
きゅうりとたくあんの柚子胡椒和え	48
春菊のくるみ和え	49
長いもの納豆かき揚げ	49
キャベツときゅうりの味噌ヨーグルト浅漬け	50
みょうがとセロリの甘酢漬け	50
揚げごぼう	51
なすのピリ辛煮びたし	51

洋風

キャベツのアンチョビ炒め	52
にんじんシトラスサラダ	52
ゆで野菜のペペロンチーノ	53
ごぼうのごまマヨサラダ	53
さやいんげんのシーフードサラダ	54
オクラと人参の七味マヨネーズ焼き	54
干し野菜のマリネ	55
サイコロ野菜のキヌアサラダ	55
ゴーヤのフライ	56
カレー風味パンブキンサラダ	56

中華

ブロッコリー茎のザーサイ炒め	57
野菜春巻き	57
カリカリ油揚げの大根のサラダ	58
セロリのはちみつ漬け	58
小松菜と大豆もやしのナムル	59
レタスと韓国のりサラダ	59
にんにくの茎のコチュジャンマヨネーズ和え	60
彩り水キムチ	60
完熟トマトと豆腐の中華サラダ	61
きのこのキムチ和え	61

汁物

生姜が香る味噌汁	62
ごぼう炒めのみそ汁	62
焼ききのこの胡麻みそ汁	63
たたき長いもと青菜のみそ汁	63
野菜たっぷり塩麹スープ	64
キャベツのさわやかかぼすスープ	64
かぶの豆乳スープ	65
ごぼうのポタージュ仕立て	65
白菜の酸辣湯スープ	66
タイ風カレースープ	66

飲物

小松菜＆パイン	67
プチトマト＆オレンジ	67
生トマト＆アップル	68
ほうれん草スムージー	68
にんじん＆紫キャベツ	69
大根の葉ドリンク	69
雪下キャベツドリンク	70
ケール＆人参	70
キャロット豆乳	71
さわやか かぼちゃドリンク	71

レシピの見方について

レシピ

- ◆ 材料の分量は飲食店向け用に 10 人分の重量（g 表示）で示し、廃棄部分を除いた正味重量としています。
- ◆ 概量には、計量カップ・スプーン、食材目安量（1 本、1 枚など）を示しています。
- ◆ 食材は、季節によって旬のもので代用して下さい。
- ◆ ごはんは、普通盛り 1 杯（150g＝約 230kcal）としています。雑穀米、胚芽米、玄米などを混ぜると、ビタミン、ミネラル、食物繊維が摂れます。
- ◆ 野菜や果物は、特に指定がない場合は、洗う、皮をむくなどの作業は省略しています。
- ◆ 肉は、脂身や皮を取り除いて調理すると約 50～80kcal 抑えることができます。
- ◆ 加熱時間は、調理機器や食材の大きさによって多少異なりますので、様子をみながら加減してください。

だしやスープ

市販の顆粒や粉末だしの素を湯で溶いて使用する場合は、塩分が高いため、入れすぎないように加減してください。材料（昆布、かつお節、鶏ガラ、牛すね肉など）からとった「だし」は、うま味成分や風味がよく、うま味を生かして塩分量を抑えることができます。

マヨネーズ・ドレッシング

マヨネーズはエネルギーを抑えたタイプ、ドレッシングはノンオイルタイプを選ぶとエネルギーを抑えることができます。

エネルギー・栄養素の表示

エネルギー、たんぱく質、脂質、炭水化物、塩分の 5 項目について 1 人分で示しています。麺料理のつゆ等の塩分量については、1/3 量または 2/3 量を摂取する場合として計算しているメニューもあります。

野菜量の表示

野菜類、きのこ類、藻類（戻した重量）の合計について（ただし、いも類や塩分の高い漬物は除く）1 人分で示しています。

アレルギーの表示

- ◆ 表示義務（7 品目）：卵、乳、小麦、えび、かに、そば、落花生
- ◆ 表示推奨（20 品目）：あわび、いか、いくら、オレンジ、キウイフルーツ、牛肉、くるみ、さけ、さば、大豆、鶏肉、バナナ、豚肉、まつたけ、もも、やまいも、りんご、ゼラチン、カシューナッツ、ごまについて示しています。メニューに使用されている原材料を調べたものです。本来原材料として使用していないアレルギー物質についても、お店における調理の過程で器具・機材に付着したり、手を介して付着するなど、様々な混入が考えられます。

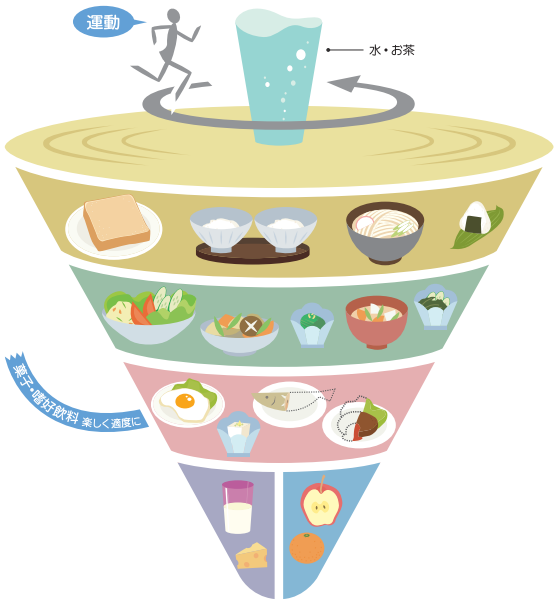
糖尿病交換表の表示

バランスメニューについては、下記の食品分類表で単位数を示しています。

表	食品の種類
表 1	穀類・いも類 糖質の多い野菜 豆類（大豆を除く）
表 2	果物
表 3	魚介類・肉類 卵・チーズ 大豆と大豆製品
表 4	牛乳・乳製品
表 5	油脂類 種実類 多脂性食品
表 6	野菜（糖質の多い野菜を除く） きのこ類 海藻類 こんにゃく
調味料	みそ、さとう、みりん など

食事バランスガイドの表示

バランスメニューについては、下記の「食事バランスガイド」で示し、コマは 5 つの料理グループ（主食、副菜、主菜、牛乳、果物）に分けられています。料理を「1 つ」「2 つ」…と「つ（SV＝サービング）」という単位で示しています。





元気かてる
★ニエ



ぶ た に く し お こ う じ や

豚肉の塩麴焼き定食



胚芽米ごはん
豚肉の塩麴焼き
キャベツともやしの炒め物
小松菜のピーナッツ和え
きぬさやとさくらえびの味噌汁
いちご寒天シャーベット

材料10人分(g)〈概量〉

胚芽米ごはん

胚芽米・・・・・・・・・・650g(4.3合)
水・・・・・・・・1000g(米の1.5倍)〈カップ5〉

豚肉の塩麴焼き

豚ロース・・・・・・・・750g(30枚(1枚25g))
塩麴・・・・・・・・50g

キャベツともやしの炒め物

キャベツ・・・・・・・・500g(0.5個)
もやし・・・・・・・・300g(1袋)
ピーマン・・・・・・・・100g(3個)
黄パプリカ・・・・・・・・100g(0.5個)
塩麴・・・・・・・・70g
黒こしょう・・・・・・・・適量
サラダ油・・・・・・・・10g(大さじ1弱)

小松菜のピーナッツ和え

小松菜・・・・・・・・600g(2束)
にんじん・・・・・・・・100g(0.6本)
しょうゆ・・・・・・・・20g(大さじ1強)
ピーナッツ・・・・・・・・20g
ピーナッツバター・・・・・・・・50g
みりん・・・・・・・・10g(大さじ0.5)

きぬさやとさくらえびの味噌汁

きぬさや・・・・・・・・60g
桜エビ(乾)・・・・・・・・10g
水・・・・・・・・1300g
昆布・・・・・・・・6g
かつおぶし・・・・・・・・13g
みそ・・・・・・・・80g(大さじ4.5)

いちご寒天シャーベット

いちご・・・・・・・・400g(15粒)
砂糖・・・・・・・・60g(大さじ6.5)
水・・・・・・・・200g(カップ1)
粉寒天・・・・・・・・3g
レモン汁・・・・・・・・10g
ストロベリー リキュール・・・・・・・・10g
ミント(飾り)・・・・・・・・適量

作り方

胚芽米ごはん

1. 胚芽米を素早くさっと洗う。夏は1時間、冬は2時間浸水させる。
2. 炊飯器に胚芽米と定量の水を入れて炊く。

豚肉の塩麴焼き

1. 豚ロース肉を包丁のアゴでさし、塩麴を表面にまぶして、2～3時間漬ける。
2. 魚焼きグリル(またはフライパン)で焼く。

キャベツともやしの炒め物

1. キャベツはざく切り、もやしはひげをとる。ピーマン、パプリカは乱切りにする。
2. 鍋にサラダ油を入れ、1の野菜を炒め、塩麴、黒こしょうで味付けする。

小松菜のピーナッツ和え

1. 小松菜は沸騰した湯で茹で冷水にとり水気を切る。根元を落とし、3cm程度に切る。にんじんは3cm長さに千切りにし、熱湯でゆでる。
2. すりばちで粗く刻んだピーナッツをなめらかになるまですり、調味料をいれ、そこに1をいれて和える。

きぬさやとさくらえびの味噌汁

1. きぬさやは筋をとり、斜め半分に切る。
2. 出汁を煮立たせ、きぬさやとさくらえびを入れ、きぬさやに火が通ったら、味噌を溶き入れて火を消す。

いちご寒天シャーベット

1. 鍋に水を入れ、粉寒天を振り入れてよく水と馴染ませる。沸騰したら弱火にし、砂糖をとかす。粗熱がとれたら、レモン汁、リキュールを入れる。
2. ミキサーに1といちごを入れ攪拌し、ジュース状にする。
3. ボールに入れて冷やし固める。約40分おきにホイッパーでかき混ぜる。3～4回行う。

アレルギー表示



エネルギー	塩分	たんぱく質	脂質	炭水化物
529kcal	2.6g	28.6g	11.1g	77.5g

食事バランスガイド

主食	副菜	主菜	牛乳・乳製品	果物
1sv	3sv	3sv	0sv	0sv

糖尿病交換表

表1	表2	表3	表4	表5	表6	調味料
3.4	0.2	1.4	0	0.6	0.6	0.5

メニューのポイント

調味料に塩麴を使うことで肉がしっとりとやわらかく、うま味やコクもアップします。塩麴は発酵食品なので乳酸菌が含まれます。

鶏肉と根菜の 土佐煮定食

胚芽米ごはん

鶏肉と根菜の土佐煮

長いものポテトサラダ

うどのいかの木の芽和え

新玉ねぎとわかめのみそ汁

材料10人分(g)〈概量〉

胚芽米ごはん

胚芽米・・・・・・・・・・650g〈4.3合〉
水・・・・・・・・1000g(米の1.5倍)〈カップ5〉

鶏肉と根菜の土佐煮

鶏もも肉・・・・・・・・・・600g〈2.5枚〉
たけのこ・・・・・・・・・・800g
こんにゃく・・・・・・・・・・600g〈2.5枚〉
れんこん・・・・・・・・・・200g〈小1節〉
にんじん・・・・・・・・・・200g〈1本〉
サラダ油・・・・・・・・・・20g〈大さじ1.5〉
出汁・・・・・・・・・・1300g〈カップ6.5〉
しょうゆ・・・・・・・・・・80g〈大さじ4.5〉
みりん・・・・・・・・・・50g〈大さじ3弱〉
酒・・・・・・・・・・50g〈大さじ3強〉
かつお節・・・・・・・・・・25g
木の芽・・・・・・・・・・10g

長いものポテトサラダ

ながいも・・・・・・・・・・700g〈中1本〉
たまねぎ・・・・・・・・・・200g〈中1個〉
にんじん・・・・・・・・・・100g〈中0.7本〉
きゅうり・・・・・・・・・・20g〈0.2本〉
ハム・・・・・・・・・・50g〈3枚〉
マヨネーズ(カロリーハーフ)120g〈大さじ10〉
塩・・・・・・・・・・2g〈小さじ0.3〉
こしょう(黒粗挽き)・・・・・・・・適量

うどといかの木の芽和え

うど・・・・・・・・・・400g〈1本〉
いか・・・・・・・・・・200g〈0.5杯〉
ほうれん草・・・・・・・・・・120g〈0.4束〉
木の芽・・・・・・・・・・12g
白みそ・・・・・・・・・・60g〈大さじ3強〉
砂糖・・・・・・・・・・20g〈大さじ2強〉
酒・・・・・・・・・・5g〈小さじ1〉
出汁・・・・・・・・・・50g〈大さじ3強〉

新玉ねぎとわかめのみそ汁

たまねぎ・・・・・・・・・・250g〈大1個〉
わかめ(乾)・・・・・・・・・・5g
水・・・・・・・・・・1300g〈カップ6.5〉
昆布・・・・・・・・・・6g
かつおぶし・・・・・・・・・・13g
みそ・・・・・・・・・・70g〈大さじ4弱〉

アレルギー表示



エネルギー	塩分	たんぱく質	脂質	炭水化物
575 kcal	3.2 g	30.1 g	12.3 g	85.1 g

食事バランスガイド

主食	副菜	主菜	牛乳・乳製品	果物
1sv	5sv	3sv	0sv	0sv

糖尿病交換表

表1	表2	表3	表4	表5	表6	調味料
3.7	0	1.3	0	0.7	0.9	0.8



作り方

胚芽米ごはん

1. 胚芽米を素早くさっと洗う。夏は1時間、冬は2時間浸水させる。
2. 炊飯器に胚芽米と定量の水を入れて炊く。

鶏肉と根菜の土佐煮

1. 鶏もも肉は大きめの一口大に切る。
2. こんにゃくは両面に細かい切れ目を格子状に入れ、一口大に四角く切る。
3. 数分間熱湯にいれ、ザルにあげて水けをきる。
4. たけのこは、一口大に切る。
5. れんこん、にんじんは乱切りにする。
6. 鍋にサラダ油を入れ、鶏もも肉を入れ、次にこんにゃくを強火で3分ほど炒める。続いてにんじん、れんこん、たけのこを入れ、出汁、しょうゆ、みりん、酒を加える。落し蓋をして中火くらいで15分ほど煮る。最後は混ぜながら煮汁を飛ばす。
7. 削り節は電子レンジで加熱し、冷めたら袋に入れ、手で揉み粉末状にする。
8. 5に6のかつお節をまぶし、皿に盛りつけ、木の芽を飾る。

長いものポテトサラダ

1. 長芋は電子レンジ3分加熱後、つぶす。
2. 玉ねぎ、きゅうりは、薄切りにし、塩もみして水気を絞る。
3. にんじん、ハムは短冊切りにし、熱湯でさっとゆでる。ボウルに材料を全部入れ、Aと混ぜ合わせる。

うどといかの木の芽和え

1. うどは1.5cm角に切り、酢水につける。いかは、表面に格子の切り込みを入れ1.5cm角ほどに切る。
2. うどといかを熱湯でさっとゆでる。
3. ほうれん草は葉先をゆで包丁で細かく刻み、すり鉢にいれてする。木の芽と調味料をいれてさらにすりまぜる。
4. 3に2を入れて和える。

新玉ねぎとわかめのみそ汁

1. 玉ねぎを薄く切る。
2. 出汁を煮立たせて、玉ねぎを入れ、玉ねぎに火が通ったら、味噌を溶き入れて火を消す。最後にわかめを入れる。

メニューのポイント

最後に削り節を加えることで風味をプラスし、食材のまわりに味をしっかりとめます。定番のポテトサラダは、じゃがいもを長芋に変えるだけで、目先の変った一品になります。

夏野菜と豚しゃぶの 南蛮仕立て定食

玄米入りご飯
夏野菜と豚しゃぶの南蛮仕立て
ゴーヤのキムチあえ
みょうがとオクラの味噌汁
玲瓏（こおり）豆腐

材料10人分(g)〈概量〉

玄米入りご飯
精白米・・・・・・・・・・ 450g〈3合〉
玄米・・・・・・・・・・ 1000g〈カップ5〉
水・・・・・・・・・・ 1000g〈カップ5〉
夏野菜と豚しゃぶの南蛮仕立て
豚もも肉（赤身）・・・・・・・・・・ 600g
塩・・・・・・・・・・ 3g〈大さじ0.5〉
胡椒・・・・・・・・・・ 0.1g
片栗粉・・・・・・・・・・ 50g〈大さじ5.5〉
油（揚げ油 吸油量）・・・・・・・・・・ 40g
キャベツ・・・・・・・・・・ 700g〈大0.5個〉
なす・・・・・・・・・・ 500g〈6本〉
赤パプリカ・・・・・・・・・・ 500g〈3本〉
アスパラガス・・・・・・・・・・ 300g〈10本〉
A 酢・・・・・・・・・・ 120g〈大さじ8〉
濃口醤油・・・・・・・・・・ 80g〈大さじ4.5〉
砂糖・・・・・・・・・・ 50g〈大さじ5.5〉
酒・・・・・・・・・・ 50g〈大さじ3強〉
玉ねぎ・・・・・・・・・・ 150g〈小1個〉
しょうが・・・・・・・・・・ 20g
とうがらし（輪）・・・・・・・・・・ 0.1g
ねぎ（白髪ねぎ）・・・・・・・・・・ 30g〈0.3本〉
ゴーヤのキムチあえ
ゴーヤ・・・・・・・・・・ 200g〈1本〉
白菜キムチ・・・・・・・・・・ 500g
ごま油・・・・・・・・・・ 20g〈大さじ1.5〉
みょうがとオクラの味噌汁
みょうが・・・・・・・・・・ 100g〈5個〉
オクラ・・・・・・・・・・ 50g〈5本〉
水・・・・・・・・・・ 1300g
昆布・・・・・・・・・・ 6g
かつおぶし・・・・・・・・・・ 13g
味噌・・・・・・・・・・ 70g〈大さじ4弱〉
玲瓏（こおり）豆腐
豆腐（絹ごし）・・・・・・・・・・ 300g〈1丁〉
粉寒天・・・・・・・・・・ 6g
水・・・・・・・・・・ 1000g〈カップ5〉
黒蜜・・・・・・・・・・ 150g〈大さじ7〉

作り方

玄米入りご飯

1. 精白米と玄米をあわせ、すばやく洗う。定量の水をいれて浸水させる。（夏は1時間、冬は2時間）
2. 浸水後、炊飯器または土鍋で炊く。

夏野菜と豚しゃぶの南蛮仕立て

1. 南蛮酢をつくる。赤唐辛子は種を除き、玉ねぎは縦に薄切り、しょうがはせん切りにする。鍋にみりん、酒、砂糖、赤唐辛子を入れて火にかけ、煮立ったら火からおろし、酢、しょうゆ、しょうが、玉ねぎを加える。
2. なすは縦半分に切り、さらに斜め半分に切る。赤パプリカは乱切り、アスパラガスは根元の硬い部分をそぎ、斜めに3等分する。キャベツはざく切りにする。
3. 豚肉は塩、こしょうして少しく。薄力粉を茶こしを通して両面に薄くふる。
4. 160℃の油でなす、赤パプリカ、アスパラガスをさっと揚げ、油をきって熱いうちに南蛮酢につける。豚肉も広げながら揚げ油に入れて揚げ、熱いうちに南蛮酢につける。
5. キャベツは熱湯でさっとゆで、水けをきる。
6. 器にキャベツを盛り、その上に豚肉、野菜を盛りつけ、上から南蛮酢をかける。

ゴーヤのキムチあえ

1. ゴーヤは縦半分に切り、スプーンで種とわたをとり、薄切りにする。沸騰した湯で15秒茹で、冷水にとり、水けをとる。
2. キムチは細切りにし、1のゴーヤとごま油をあわせてまぜる。

みょうがとオクラの味噌汁

1. オクラはへたをそぎ、塩をまぶしてうぶ毛をこすり落とし洗う。3～5mm厚さに切る。みょうがは縦半分に切ってから厚さ3～5mm斜めに切る。
2. だし汁を火にかけ、オクラ加えて一煮立ちさせ、みょうがを入れる。
3. 火を弱めて味噌を溶き入れる。

玲瓏（こおり）豆腐

1. 豆腐を好みの大きさに切り、流し缶に並べる。
2. 水に粉寒天を振り入れてよくかき混ぜ、火にかけて沸騰させ、1の流し缶へ静かに注ぎ入れる。粗熱がとれたら冷蔵庫で冷やし固める。
3. 適当な大きさに切り、黒蜜（ジャム、酢醤油などでもよい）をかける。

メニューのポイント

南蛮酢で野菜が美味しく沢山食べられます。ゴーヤの苦味とキムチの辛味がマッチし、ご飯にあいます。

アレルギー表示

小麦粉	大豆	豚肉	ごま
エネルギー	塩分	たんぱく質	24.7g
543kcal	2.8g	脂質	10.9g
		炭水化物	85.1g

食事バランスガイド

主食	副菜	主菜	牛・乳製品	果物
1sv	4sv	2.5sv	0sv	0sv

糖尿病交換表

表1	表2	表3	表4	表5	表6	調味料
3.1	0	1.2	0	0.7	1	0.8

9

揚げ出し豆腐きのこあんかけ定食

玄米入りご飯
揚げ出し豆腐きのこあんかけ
かぼちゃの含め煮
きゅうりとセロリの浅漬け
ごぼうの赤だし
コーヒーゼリー

材料10人分(g)〈概量〉

玄米入りご飯

精白米……………450g〈3合〉
玄米……………200g〈1.3合〉
水……………1000g〈カップ5〉

揚げ出し豆腐きのこあんかけ

木綿豆腐……………1500g〈5丁〉
薄力粉……………30g〈大さじ3強〉
片栗粉……………30g〈大さじ4強〉
油(吸油量)……………80g
鶏ひき肉……………250g
酒……………10g〈小さじ2〉
ぶなしめじ……………250g〈大1パック〉
しいたけ……………150g〈10枚〉
黄パプリカ……………100g〈0.5個〉
赤パプリカ……………50g〈0.3個〉
水……………1000g〈カップ5〉
昆布……………5g
かつおぶし……………10g
A しょうゆ……………50g〈大さじ3弱〉
みりん……………50g〈大さじ3弱〉
砂糖……………15g〈大さじ1.5〉
食塩……………5g〈小さじ1弱〉
片栗粉……………50g〈大さじ5.5〉
水……………100g〈カップ0.5〉
あさつき……………10g〈小さじ1.5〉

かぼちゃの含め煮

かぼちゃ……………700g〈0.5個〉
出汁……………200g〈カップ1〉
砂糖……………30g〈大さじ3強〉
みりん……………10g〈小さじ1.5〉
塩……………1g〈ひとつまみ〉
しょうゆ……………15g〈大さじ1弱〉

きゅうりとセロリの浅漬け

きゅうり……………300g〈3本〉
セロリ……………250g〈2本〉
酢……………40g〈大さじ2.5〉
みりん……………40g〈大さじ2強〉
薄口醤油……………20g〈大さじ1強〉
唐辛子(輪切り)……………適量

ごぼうの赤だし

ごぼう……………150g〈大0.5本〉
じゃがいも……………200g〈小2個〉
出汁……………1300g〈カップ6.5〉
赤みそ……………70g〈大さじ4弱〉
粉山椒……………適量

コーヒーゼリー

コーヒー抽出液……………650g〈カップ3強〉
グラニュー糖……………100g〈大さじ8強〉
粉ゼラチン……………15g
水……………80g〈大さじ5強〉
生クリーム……………50g〈大さじ3強〉
コーヒー豆(飾り)……………適量

アレルギー表示



エネルギー	塩分	たんぱく質	脂質	炭水化物
709 kcal	2.7 g	27 g	17.8 g	107.6 g

食事バランスガイド

主食	副菜	主菜	牛乳・乳製品	果物
1sv	3sv	2.5sv	0sv	0sv

糖尿病交換表

表1	表2	表3	表4	表5	表6	調味料
4.3	0	1.8	0	1.1	0.4	1.2

作り方

玄米入りご飯

1. 精白米と玄米をあわせ、すばやく洗う。定量の水をいれて浸水させる。(夏は1時間、冬は2時間)
2. 浸水後、炊飯器または土鍋で炊く。

揚げ出し豆腐きのこあんかけ

1. ぶなしめじはいしづきをとり、ほぐす。しいたけはいしづきをとり薄くスライスする。ピーマンは縦に厚さ3mmで切る。あさつきはみじん切りにする。
2. 豆腐は1丁(約300g)を4等分に切り、熱湯にくぐらせて水切りする。
3. 2の豆腐の水けをふきとり、粉をつけ、160度の油で1分揚げる。
4. だし汁を作り、きのこ、ピーマンを入れて加熱し、火が通ったら、酒をまぶした鶏ひき肉を加えて、菜箸でかき混ぜ、ぼろぼろにほぐす。
5. 鶏ひき肉に火が通って煮汁が透き通ってきたら、Aで味を調え、水溶き片栗粉でとろみをつける。あさつきを散らす。
6. 器に揚げ出し豆腐をのせ、あんかけをかけてあさつきをちらす。

かぼちゃの含め煮

1. かぼちゃは皮つきのまま3cm角に切り、面取りをする。
2. 鍋に出汁、調味料を合わせ、かぼちゃを入れて紙ふたをしてやわらかくなるまでゆっくりと煮含める。

きゅうりとセロリの浅漬け

1. きゅうりは表面に塩を振り、板ずりしてから水で洗う。斜めに切る。セロリは筋をとり斜めに切る。
2. 薄口醤油、酢、みりん、唐辛子を鍋に入れ、火にかけ、沸騰したら火を止める。
3. 2の調味液が熱いうちに、1の野菜を入れる。数時間置くくと味が馴染む。

ごぼうの赤だし

1. ごぼうは皮をこそげおとし、大きめのさがぎにし、水にさらす。斜めに切る。
2. だし汁を火にかけ、ごぼうとじゃがいもを入れ火を通す。火が通ったら、みそを溶き火から下ろす。
3. 粉山椒をふる。

コーヒーゼリー

1. コーヒー抽出液に膨潤したゼラチンを入れ、煮溶かす。(沸騰させない)グラニュー糖を入れる。
2. グラスに流し、冷蔵庫内で冷やし固める。
3. 生クリームをかけ、コーヒー豆を飾る。

メニューのポイント

揚げ出し豆腐にきのこ等を加えることによってボリュームがでます。きのこは低エネルギーで食物繊維が豊富です。

11

とうふ

豆腐とじゃがいもの
コロッケ定食

菜飯

豆腐とじゃがいものコロッケ
ブロッコリー茎の塩昆布和え
大根とあおさの味噌汁

材料10人分(g)〈概量〉

菜飯

精白米・・・・・・・・・・650g〈4.3合〉
 水・・・・・・・・・・1000g〈カップ5〉
 昆布・・・・・・・・・・5g
 酒・・・・・・・・・・20g
 大根の葉・・・・・・・・・・300g
 酒・・・・・・・・・・30g〈大さじ2〉
 いりごま（白）・・・・・・・・30g〈大さじ3強〉

豆腐とじゃがいものコロッケ

豆腐・・・・・・・・・・700g〈約2丁〉
 じゃがいも・・・・・・・・・・700g〈大4個〉
 豚挽き肉・・・・・・・・・・300g
 玉ねぎ・・・・・・・・・・適量
 食塩・・・・・・・・・・5g〈小さじ1弱〉
 こしょう・・・・・・・・・・0.5g
 しょうゆ・・・・・・・・・・30g〈大さじ1.5強〉
 薄力粉・・・・・・・・・・120g〈約カップ1〉
 卵・・・・・・・・・・120g〈L2個〉
 パン粉・・・・・・・・・・90g〈約カップ2〉
 油（吸油量）・・・・・・・・70g

つけあわせ 野菜サラダ

水菜・・・・・・・・・・150g
 レタス・・・・・・・・・・150g〈0.3個〉
 赤タマネギ・・・・・・・・100g〈M0.5個〉
 にんじん・・・・・・・・50g〈0.3本〉
 ミニトマト・・・・・・・・100g〈10個〉

(ドレッシング)

ノンオイルドレッシング・・80g〈大さじ4.5〉
 にんじん・根、皮むき・生・・30g
 オレンジストレートジュース30g〈大さじ2〉

ブロッコリー茎の塩昆布和え

ブロッコリー茎・・・・・・・・600g〈4個分の茎〉
 サラダ油・・・・・・・・・・20g〈大さじ1.5強〉
 塩昆布・・・・・・・・・・20g
 生姜・・・・・・・・・・20g

大根とあおさの味噌汁

大根・・・・・・・・・・300g〈0.4本〉
 あおさ・・・・・・・・・・5g
 水・・・・・・・・・・1300g〈カップ6.5〉
 昆布・・・・・・・・・・6g
 かつおぶし・・・・・・・・13g
 味噌・・・・・・・・・・70g〈大さじ4弱〉

アレルギー表示



エネルギー	塩分	たんぱく質	脂質	炭水化物
679 kcal	3.1 g	25.5 g	21.5 g	93.9 g

食事バランスガイド

主食	副菜	主菜	牛乳・乳製品	果物
1.5sv	4sv	2sv	0sv	0sv

糖尿病交換表

表1	表2	表3	表4	表5	表6	調味料
4.5	0	1.6	0	1.3	0.7	0.2

作り方

菜飯

1. 洗米し、定量の水をいれて約1時間浸水させる。昆布、酒を加えて炊く。
2. 大根の葉は、葉先は粗みじん切りにし、茎は小口切りにする。
3. 2を鍋に入れて酒を加えてよくいりつける。
4. 炊き上がったご飯に大根の葉とごまを混ぜる。

豆腐とじゃがいものコロッケ

1. 豆腐は水けをきり、じゃがいもは皮をむき6等分、玉ねぎはみじん切り、レタスは一口大にちぎり、水菜は4cm長さ、赤たまねぎは薄くスライス、にんじんは4cm長さのせん切りにする。
2. じゃがいもはゆでてつぶす。
3. たまねぎ、豚ひき肉を炒め、塩、こしょうで味付けし、冷ます。
4. 水きりした豆腐、じゃがいも、玉ねぎ、豚ひき肉、しょうゆを合わせ、平らな楕円形にまとめる。
5. 小麦粉、卵、パン粉を付け、180℃で揚げる。
6. 器に野菜を盛りつけ、コロッケをのせる。
7. ドレッシングは、ノンオイルドレッシングにすり下ろしたにんじん、オレンジジュースを合わせる。

ブロッコリー茎の塩昆布和え

1. ブロッコリーの茎は表面の硬い部分をかるくむき、薄い輪切りにし、しょうがは千切りにする。
2. フライパンにサラダ油、ブロッコリーの茎をいれて炒め、塩昆布、しょうがをいれる。

大根とあおさの味噌汁

1. 大根は拍子切りにし、だし汁に大根を入れて軟らかくなるまで煮たら火を弱めみそを溶かし入れる。あおさをいれる。

メニューのポイント

じゃがいもの半量を豆腐にすることでやわらかい食感になり、ヘルシーです。ブロッコリーの茎はしょうがと塩昆布で炒めて簡単に一品できあがります。

かれいのみぞれ煮 定食

胚芽米ごはん

かれいのみぞれ煮

大根の葉とささみのくるみ和え

さつまいものオレンジ煮

ほうれん草と油揚げの柚子みそ汁

材料10人分(g)〈概量〉

胚芽米ごはん

胚芽米・・・・・・・・・・650g〈4.3合〉

水・・・・・・・・・・1000g〈カップ5〉

かれいのみぞれ煮

かれい・・・・・・・・・・800g〈10切れ〉

塩・・・・・・・・・・2g〈小さじ0.5〉

酒・・・・・・・・・・20g〈大さじ1強〉

片栗粉・・・・・・・・・・60g〈大さじ6.5〉

油（吸油量）・・・・・・・・60g

大根・・・・・・・・・・750g〈0.5本〉

A 出汁・・・・・・・・・・800g〈カップ4〉

しょうゆ・・・・・・・・・・90g〈大さじ5〉

みりん・・・・・・・・・・50g〈大さじ3弱〉

酒・・・・・・・・・・50g〈大さじ3強〉

砂糖・・・・・・・・・・10g〈大さじ1強〉

しょうが（おろし）・・・・30g

あさつき・・・・・・・・・・10g〈大さじ1.5〉

大根の葉とささみのくるみ和え

大根の葉・・・・・・・・・・500g

ささみ・・・・・・・・・・200g〈5本〉

くるみ・・・・・・・・・・80g

しょうゆ・・・・・・・・・・20g〈大さじ1〉

砂糖・・・・・・・・・・30g〈大さじ3強〉

出汁・・・・・・・・・・50g〈大さじ3強〉

さつまいものオレンジ煮

さつまいも・・・・・・・・・・400g〈中2本〉

水・・・・・・・・・・500g〈カップ2.5杯〉

オレンジジュース・・・・200g〈カップ1〉

バター・・・・・・・・・・10g〈大さじ1弱〉

砂糖・・・・・・・・・・30g〈大さじ3強〉

ほうれん草と油揚げの柚子みそ汁

ほうれん草・・・・・・・・・・350g〈1束〉

油揚げ・・・・・・・・・・50g〈1.5枚〉

水・・・・・・・・・・1300g〈カップ6.5〉

昆布・・・・・・・・・・6g

かつおぶし・・・・・・・・・・13g

味噌・・・・・・・・・・70g〈大さじ4弱〉

ゆずの皮・・・・・・・・・・10g

アレルギー表示



エネルギー	塩分	たんぱく質	脂質	炭水化物
646kcal	3.0g	31.1g	17.3g	88.7g

食事バランスガイド

主食	副菜	主菜	牛乳・乳製品	果物
1sv	3sv	3.5sv	0sv	0sv

糖尿病交換表

表1	表2	表3	表4	表5	表6	調味料
3.8	0	1.5	0	1.5	0.5	0.8



作り方

胚芽米ごはん

1. 胚芽米を素早くしっかりと洗う。夏は1時間、冬は2時間浸水させる。
2. 炊飯器に胚芽米と定量の水を入れて炊く。

かれいのみぞれ煮

1. カレイは水気を拭いて塩、酒で下味をつけ、片栗粉をまぶす。揚げ油にカレイを入れて180℃揚げる。きつね色になったら取り出す。
2. 大根はすりおろす。
3. フライパンにAを煮立て、汁気を絞った大根おろしと1を加えて中火で3～4分煮る。
4. 器にかれいと煮汁を盛り、その上におろししょうが、あさつきをのせる。

大根の葉とささみのくるみ和え

1. 大根の葉は沸騰した湯で茹で冷水にとり水気を切る。根元を落とし、3cm程度に切る。ささ身は熱湯でゆでて、手で裂く。
2. すりばちで粗く刻んだくるみをなめらかになるまですり、調味料をいれ、そこに1をいれて和える。

さつまいものオレンジ煮

1. さつまいもは皮付きのまま約8mm厚さの輪切りにし、水にさらして水けをきり、鍋に入れる。
2. 鍋に、水、オレンジジュース、バター、砂糖を加えて弱火にかける。煮汁が少し煮詰まり、さつまいもが柔らかくなるまで煮る。

ほうれん草の柚子みそ汁

1. ほうれん草は根を切り泥を洗い、3～4cmに切る。
2. 油揚げは半分に切り重ねて細切りに切り、熱湯をかけて油抜きをする。
3. 柚子の皮は千切りにする。
4. 鍋に出汁を沸かし、ほうれん草・油揚げを入れて1分ほど煮て、火を弱めみそを溶かし入れる。お椀に盛り付けて、柚子の皮を添える。

メニューのポイント

大根の根はおろしてみぞれ煮へ、葉は和え物に使います。大根おろしは食物の消化を助けるとともに腸の働きを整えてくれる効果があります。

ビーツご飯
ハンバーグミルフィーユ
ポテトサラダ豆乳マヨネーズ
キウイフルーツ

ビーツご飯

米・精白米（水稲）・・・・・・・・ 650g 〈4.5 合〉
 水・・・・・・・・・・・・・・・・ 950g 〈カップ 4.8〉
 ビート・・・・・・・・・・・・・・・・ 150g
 しょうが・・・・・・・・・・・・・・ 30g
 食塩・・・・・・・・・・・・・・ 2g 〈小さじ 0.3〉
 清酒・上撰・・・・・・・・・・ 10g 〈小さじ 2〉

ハンバーグミルフィーユ

(ハンバーグ)

牛ひき肉	350g
豚もも赤肉	350g
たまねぎ	500g〈中2個〉
にんじん	100g〈大0.5本〉
セロリ	50g
有塩バター	30g〈大さじ2.5〉
こしょう	少々
鶏卵	150g〈M3個〉
食パン	100g〈2枚(8枚切)〉
食塩	5g〈小さじ1弱〉
トマトケチャップ	20g〈大さじ1杯〉
ナツメグ・粉	1g

(キャベツ)

キャベツ・・・・・・・・・・1600g〈大1個〉
洋風だし（コンソメスープ）2000g〈カップ10〉
食塩・・・・・・・・・・5g〈小さじ1弱〉
こしょう・・・・・・・・・・少々
パセリ・・・・・・・・・・10g

ポテトサラダ*豆乳マヨネーズ*

じゃがいも	350g (中2個)
きゅうり	100g (1本)
にんじん	100g (大0.5本)
豆乳	80g
オリーブ油	60g (大さじ3強)
果実酢・ぶどう酢	10g (小さじ2)
食塩	5g (小さじ1弱)
こしょう	少々
サラダ菜	50g (5枚)

キウイフルーツ

キウイフルーツ・・・・・・・・・・600g〈5個〉

ビーツご飯

1. ピーツは粗みじん、しょうがはみじん切りにする。
2. 炊飯器に洗米した米、ピーツ、生姜、水、調味料を入れて炊く。

ハンバーグミルフィーユ

1. キャベツは葉がはがしやすいように熱湯でゆでる（またはレンジで5分加熱）。1のキャベツの粗熱がとれたら1枚ずつ丁寧にはがす。
2. 玉ねぎ、にんじん、セロリはみじん切りにし、フライパンにバター入れ炒め、こしょうをする。
3. ボウルにひき肉、卵、パン粉、調味料、粗熱がとれた2をいれてよく混ぜる。
4. 鍋に隙間が無いようにキャベツを敷き、3をのぼす。これをくり返し、最後がキャベツの層になるようにする。
5. 4に出汁、調味料を入れ、やわらかくなるまで煮込む。
6. 鍋から取り出し、切り分け、みじん切りにしたパセリを散らす。

ポテトサラダ豆乳マヨネーズ

1. じゃがいもは茹でるかレンジで柔らかくし滑らかに潰す。
2. きゅうりは薄切り、にんじんは薄切り後、軽く茹でておく。
3. 豆乳に塩、こしょうを混ぜ、そこに油を少しずつ加えながら、ブレンダーで2～3分攪拌し、最後に酢を加えて混ぜる（豆乳マヨネーズ）。
4. じゃがいも、きゅうり、にんじんを豆乳マヨネーズと混ぜる。

キウイフルーツ

1. 皮をむき、食べやすい大きさに切る。

キャベツがたっぷり摂れ、インパクトがある 1 品です。キャベツにはキャベジンといわれるビタミン U が多く含まれ、胃炎などの回復に効果があります。

アレルギー表示



エネルギー	塩 分	たんぱく質・・・28.5g
634 kcal	3.1 g	脂 質・・・18.3g
		炭水化物・・・87.9g

食事バランスガイド

主 食	副 菜	主 菜	牛乳・乳製品	果 物
1.5sv	4sv	3sv	0sv	0.5sv

糖尿病交換表

表 1	表 2	表 3	表 4	表 5	表 6	調味料
3.5	0.4	1.9	0	1	0.9	0.2

かつお

鰹のシャリアピンステーキ定食

胚芽ライス

鰹のシャリアピンステーキ

豆のマヨネーズサラダ

新玉ねぎの丸ごとスープ

いちごヨーグルトムース

材料10人分(g)〈概量〉

胚芽ライス

胚芽米・・・・・・・・・・650g〈4.5合〉

水・・・・・・・・・・900g〈カップ4.8〉

鰹のシャリアピンステーキ

かつお・・・・・・・・・・1000g〈10切〉

にんにく・・・・・・・・・・20g

白ワイン・・・・・・・・・・70g〈大さじ4.5〉

食塩・・・・・・・・・・6g〈小さじ1〉

薄力粉・・・・・・・・・・20g〈大さじ2強〉

有塩バター・・・・・・・・・・30g〈大さじ2.5〉

たまねぎ・・・・・・・・・・900g〈大3個〉

エリンギ・・・・・・・・・・200g〈4本〉

しょうゆ・・・・・・・・・・70g〈大さじ4弱〉

食塩・・・・・・・・・・2g〈小さじ0.3〉

油・・・・・・・・・・20g〈大さじ1.5〉

パセリ・・・・・・・・・・20g

レモン・・・・・・・・・・50g〈0.5個〉

豆のマヨネーズサラダ

えだまめ・ゆで・・・・・・・・・・200g

大豆・ゆで・・・・・・・・・・150g

いんげんまめ・ゆで・・・・・・・・・・150g

マヨネーズ・・・・・・・・・・50g〈大さじ4強〉

ヨーグルト・・・・・・・・・・40g

うすくちしょうゆ・・・・・・・・・・10g〈小さじ1.5〉

レタス・・・・・・・・・・50g〈5枚〉

新玉ねぎの丸ごとスープ煮

たまねぎ・・・・・・・・・・1200g〈小10個〉

洋風だし(固形コンソメ+水)・・・・・・・・・・1000g

パルメザンチーズ・・・・・・・・・・40g

パセリ・・・・・・・・・・10g

いちごヨーグルトムース

いちご・・・・・・・・・・300g〈30粒〉

普通牛乳・・・・・・・・・・400g〈カップ2〉

ヨーグルト・全脂無糖・・・・・・・・・・200g

グラニュー糖・・・・・・・・・・80g〈大さじ6.5〉

レモン果汁・・・・・・・・・・5g〈小さじ1〉

ゼラチン・・・・・・・・・・7g〈小さじ2強〉

水・・・・・・・・・・50g〈大さじ3強〉

いちご・・・・・・・・・・50g〈5粒〉

ミントの葉・・・・・・・・・・5g

アレルギー表示



エネルギー	塩分	たんぱく質	脂質	炭水化物
696kcal	3.0g	43.2g	16.1g	94.2g

食事バランスガイド

主食	副菜	主菜	牛乳・乳製品	果物
1.5V	4.5V	4.5V	1.5V	0.5V

糖尿病交換表

表1	表2	表3	表4	表5	表6	調味料
3.3	0.1	2.1	0.5	0.9	0.8	0.7



作り方

胚芽ライス

1. 胚芽米を素早くさっと洗う。夏は1時間、冬は2時間浸水させる。
2. 炊飯器に胚芽米と定量の水を入れて炊く。

鰹のシャリアピンステーキ

1. たまねぎ、エリンギはみじん切り、にんにくはすりおろす。
2. 鰹はにんにく、塩、酒で下味をつけて、小麦粉をまぶす。
3. フライパンにバターを熱し、2の鰹を中火で1～2分焼く。裏返して弱火でさらに2分焼き、皿にとる。
4. 3のフライパンに油を熱し、1のたまねぎ、エリンギを炒め、たまねぎがあめ色になったところで、しょうゆ・塩で味を調える。
5. 3に4をかけ、粗く刻んだパセリ、レモンの輪切りを添える。

豆のマヨネーズサラダ

1. ミックスビーンズにマヨネーズ、ヨーグルト、しょうゆを加えて混ぜる。

新玉ねぎの丸ごとスープ煮

1. 玉ねぎは皮をむいて、上下を少し切り落とす。
2. 玉ねぎがかぶる程度の水、顆粒コンソメ、ローリエを加え、煮立ったら弱火にし、やわらかくなるまで1～2時間煮る。
3. 器に盛り、粉チーズ、パセリをかける。

いちごヨーグルトムース

1. ヨーグルトは水分を切っておき、粉ゼラチンは戻し水とあわせてふやかす。
2. 鍋に濃しいちご、牛乳、砂糖をあわせて弱火で温め、1のゼラチンを加えて溶かします。
3. 水切したヨーグルトとレモン汁を2の粗熱がとれたところに加えて混ぜる。
4. 氷水をあてながらホイッパーで泡立て、軽く固まってきたところで器にそそぎ、冷蔵庫で冷やす。
5. いちご、ミントを飾る。

メニューのポイント

赤身の鰹は脂肪の多いトロなどの魚の1/3程度のエネルギーです。赤身は高たんぱくで貧血を予防する鉄を多く含み、脂質を気にせず食べられます。スープは新たまねぎをまるごとスープで煮込むので調理工程が簡単です。

ほねつ

骨付きチキン オープン焼き定食

胚芽ライス
骨付きチキンオープン焼き
(さやいんげんのソテー、人参のグラッセ)
ミニトマトのマリネ
枝豆の冷製スープ

材料10人分(g)〈概量〉

胚芽ライス

胚芽米・・・・・・・・・・700g (4.5 合)
水・・・・・・・・・・1000g (カップ5)

骨付きチキンオープン焼き

鶏もも・皮つき・・・・・・・・・・1000g
食塩・・・・・・・・・・10g (小さじ1.5)
こしょう・・・・・・・・・・少々
有塩バター・・・・・・・・・・20g (大さじ1.5)
パン粉・・・・・・・・・・15g (大さじ5)
パルメザンチーズ・・・・・・・・・・15g (大さじ2.5)
有塩バター・・・・・・・・・・30g (大さじ2.5)
ベーコン・・・・・・・・・・40g (2枚)

(ほうれん草ソース)

ほうれん草・・・・・・・・・・300g (1束)
たまねぎ・・・・・・・・・・80g (0.4個)
にんにく・・・・・・・・・・30g
油・・・・・・・・・・10g (大さじ1弱)
食塩・・・・・・・・・・1g
こしょう・・・・・・・・・・少々

サヤインゲンのソテー

さやいんげん・・・・・・・・・・400g (40本)
有塩バター・・・・・・・・・・10g (大さじ1弱)
食塩・・・・・・・・・・3g (小さじ0.5)
こしょう・・・・・・・・・・少々

人参グラッセ

にんじん・・・・・・・・・・300g (2本)
水・・・・・・・・・・300g (カップ1.5)
上白糖・・・・・・・・・・10g (大さじ1)
食塩・・・・・・・・・・2g (小さじ0.3)
こしょう・・・・・・・・・・少々
有塩バター・・・・・・・・・・20g (大さじ1.5)
クレソン・・・・・・・・・・80g

ミニトマトのマリネ

ミニトマト・・・・・・・・・・800g (80個)
バジル・・・・・・・・・・30g
ぶどう酢・・・・・・・・・・50g (大さじ3.5)
オリーブ油・・・・・・・・・・40g (大さじ3.5)
レモン果汁・・・・・・・・・・50g (大さじ3.5)
上白糖・・・・・・・・・・5g (小さじ1.5)

枝豆の冷製スープ

えだまめ・・・・・・・・・・300g
有塩バター・・・・・・・・・・10g (大さじ1弱)
たまねぎ・・・・・・・・・・100g (0.5個)
洋風だし(固形コンソメ+水)700g (カップ3.5)
普通牛乳・・・・・・・・・・400g (カップ2)
食塩・・・・・・・・・・5g (小さじ1弱)
こしょう・・・・・・・・・・少々
生クリーム・・・・・・・・・・60g (大さじ4)

アレルギー表示



エネルギー	塩分	たんぱく質	脂質	炭水化物
776kcal	3.1g	40.5g	34.2g	74.3g

食事バランスガイド

主食	副菜	主菜	牛乳・乳製品	果物
1.5sv	3.5sv	4sv	0.5sv	0sv

糖尿病交換表

表1	表2	表3	表4	表5	表6	調味料
3.2	0	3.6	0.3	1.6	0.7	0.1

作り方

胚芽ライス

1. 胚芽米を素早くさっと洗う。夏は1時間、冬は2時間浸水させる。
2. 炊飯器に胚芽米と定量の水を入れて炊く。

骨付きチキン オープン焼き

1. 鶏もも肉の厚みを平均にし、肉と皮のところに切り込みを入れ、肉が縮まらないようにする。
2. 1の鶏もも肉に塩、こしょうをふり、バターを溶かしたフライパンでさっと両面を焼く。
3. 2をオープンシートを敷いた天板に並べ、肉の表面に1cm角のベーコン、パン粉、おろしチーズ、バターをのせる。
4. 170℃の天火で約15～17分程度焼く。

(ほうれん草ソース)

1. フライパンにすりおろしたにんにくを油を入れて火をつけ香りがたったらスライスした玉ねぎ、ほうれん草を入れ、中火で炒める。
2. 1に水と塩を入れ少し加熱し、あら熱が取れたらミキサーにかけてフライパンに戻す。3分くらい煮てこしょうをふる。

サヤインゲンのソテー

1. さやいんげんは熱湯で色よくゆでて水けをきり、長さ5cmに切る。
2. フライパンにバターを中火で熱し、さやいんげんを炒め、しんなりしたら塩、こしょうで調味する。

人参グラッセ

1. にんじんは皮を剥き、シャトー切りにする。
2. 鍋に1のにんじん、水、バター、砂糖、塩、こしょうを入れて落とし蓋をして火にかける。
3. 水気が無くなったら、鍋を揺すりながらつやを出す。

ミニトマトのマリネ

1. ミニトマトは熱湯にくぐらせて冷水にとり、表面の皮を湯むきをする。
2. 表面の水気をキッチンペーパーで軽くふいて取り除く。
3. バジルは手で細かくちぎる。
4. 調味料を合わせてマリネ液を作り、ミニトマト、バジルを加えて混ぜ、しばらくおいて味をなじませる。

枝豆の冷製スープ

1. 枝豆はサッと水洗いして塩をまぶし、熱湯で6～7分ゆでる。粗熱が取れたらサヤから出し、薄皮もむく。
2. 鍋にバターを中火で熱し、玉ねぎを炒め、しんなりしたら、洋風だしを加える。枝豆と共にミキサーにかけ、網を通して鍋に戻す。
3. 牛乳を加えて塩、こしょうで味を調え、ひと煮たちさせる。粗熱が取れたら生クリームを加え、冷蔵庫で冷やす。

メニューのポイント

骨が付いている分、豪華にみえます。オープンで焼くことによって脂が落ちます。ほうれん草ソースは洋食の一般的なソースと比較し、エネルギーが低めです。ソースは冷凍可能で、パスタやカレーなどにも使えます。

いろど や さ い

彩り野菜オムライス

定食

彩り野菜オムライス
蒸し野菜のバジルソース
カレースープ
紅茶ゼリー

材料10人分(g)〈概量〉

彩り野菜オムライス (ライス)

精白米……………700g〈4.5合〉
水……………1000g〈カップ5〉
さやいんげん……………300g〈30本〉
若鶏もも、皮なし……………200g〈1枚〉
たまねぎ……………200g〈1個〉
赤ピーマン……………200g〈1個〉
有塩バター……………40g〈大さじ3強〉
白ワイン……………30g〈大さじ2〉
食塩……………2g〈小さじ0.3〉
こしょう……………少々

(ソース)

トマトケチャップ……………100g〈カップ0.5〉
鶏卵……………600g〈12個〉
食塩……………1g
こしょう……………少々
調合油……………10g〈大さじ1弱〉
トマトケチャップ……………150g〈カップ0.6〉
セルフィーユ……………適宜
赤ピーマン・生……………100g〈0.5個〉

蒸し野菜のバジルソース

紫じゃがいも……………400g〈中2個〉
かぼちゃ……………300g〈0.2個〉
にんじん……………200g〈大1本〉
アスパラガス……………200g〈10本〉
かぶ……………200g〈5個〉

(バジルソース)

バジル……………30g
アンチョビ……………100g
にんにく……………10g〈2片〉
食塩……………6g〈小さじ1〉

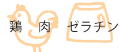
カレースープ

鶏むね肉、皮なし……………200g〈1枚〉
にんじん……………150g〈1本〉
たまねぎ……………250g〈大1個〉
有塩バター……………30g〈大さじ2.5〉
薄力粉……………20g〈大さじ2強〉
カレー粉……………5g〈大さじ1弱〉
鳥がらだし……………1400g〈カップ7〉
食塩……………5g〈小さじ1弱〉
こしょう……………少々
ブーケガルニ……………適宜

紅茶ゼリー

紅茶・浸出液……………800g〈カップ4〉
ゼラチン……………15g
水……………150g〈カップ0.8〉
ラカント……………120g
(レモンシロップ)
レモン・果汁……………30g〈大さじ2〉
上白糖……………30g〈大さじ3強〉
水……………50g〈大さじ3強〉
コアントロー……………10g〈小さじ2〉
レモン(飾り)……………50g〈0.5個〉

アレルギー表示



エネルギー	塩分	たんぱく質	脂質	炭水化物
674kcal	2.9g	29.1g	18.5g	94.6g

食事バランスガイド

主食	副菜	主菜	牛乳・乳製品	果物
1.5sv	3.5sv	3sv	0sv	0sv

糖尿病交換表

表1	表2	表3	表4	表5	表6	調味料
3.9	0	2.2	0	0.8	0.6	0.5



作り方

彩り野菜オムライス

- 鶏もも肉は2cm程度の大きさに切り、酒をふる。さやいんげん、たまねぎ、赤ピーマンは1cm程度にきる。
- フライパンにバターをとかし、1の鶏もも肉に焦げ目がついたら、野菜をいため、ご飯をよく混ぜながら炒め、調味料を入れて器にり出す。
- フライパンを中火にかけ、油を熱し、溶きほぐした卵に塩・こしょうをして一気にまわし入れる。周りが固まってきたら、大きく混ぜながら半熟状にする。
- 2の上に3をのせてゆで野菜、セルフィーユを盛り付け、ケチャップをかける。

蒸し野菜のバジルソース

- 紫じゃがいも、かぼちゃ、にんじん、アスパラガス、かぶは適当な大きさに切り、蒸し器で蒸す。
- バジル、アンチョビはみじん切りにし、にんにくはすり下ろして混ぜ、塩で味を調える。

カレースープ

- にんじん、たまねぎは1cm角の色紙切りにする。鶏肉は2cm程度に切る。
- 鍋にバターを中火で熱し、鶏肉の表面に焼き色をつけ、にんじん、玉ねぎを炒め、出てきた脂はふき取る。
- 小麦粉、カレー粉を加えて、水、ブーケガルニを加え、煮立ったらアクを除き、コンソメを加えて弱火で20分煮て、塩・こしょうで味を調える。

紅茶ゼリー

- 紅茶・浸出液に膨潤したゼラチンをいれて溶かす。ラカントをいれる。
- 冷蔵庫で冷やし固める。
- レモンシロップをかける。

メニューのポイント

紅茶ゼリーはラカントを使用し、エネルギーを抑えています。バジルソースで蒸し野菜がたっぷり食べられます。

根菜トマトカレー 定食

こんにゃく入りライス
根菜トマトカレー
かぶとツナのレモンマヨサラダ
グレーゼリー

材料10人分(g)〈概量〉

こんにゃく入りライス

精白米・・・・・・・・・・800g〈5.3合〉
しらたき・・・・・・・・・・200g〈1袋〉
水・・・・・・・・・・1000g〈カップ5〉

根菜トマトカレー

鶏もも肉・皮なし・・・・・・500g〈2枚〉
ごぼう・・・・・・・・・・500g〈中2本〉
れんこん・・・・・・・・・・500g〈2節〉
にんじん・・・・・・・・・・300g〈2本〉
トマト・・・・・・・・・・1000g〈大4個〉
有塩バター・・・・・・・・・・30g〈大さじ2.5〉
たまねぎ・・・・・・・・・・250g〈大1個〉
しょうが・・・・・・・・・・15g
にんにく・・・・・・・・・・10g〈1片〉
有塩バター・・・・・・・・・・50g〈大さじ4〉
カレー粉・・・・・・・・・・20g〈大さじ3強〉
洋風だし(固形コンソメ+水)1500g〈カップ7.5〉
トマトケチャップ・・・・・・15g〈大さじ1〉
ウスターソース・・・・・・10g〈小さじ1.5〉
こいくちしょうゆ・・・・・・20g〈大さじ1強〉
上白糖・・・・・・・・・・5g〈小さじ1.5〉
塩・・・・・・・・・・8g〈小さじ1強〉
ローリエ・・・・・・・・・・少々
クローブ・・・・・・・・・・少々
こしょう・・・・・・・・・・少々
じゃがいも・・・・・・・・・・100g〈1個〉
にんじん・・・・・・・・・・100g〈0.5本〉
りんご・・・・・・・・・・50g〈0.2個〉

かぶとツナのレモンマヨサラダ

かぶ・根・・・・・・・・・・300g〈6個〉
かぶ・葉・・・・・・・・・・300g
まぐろ・缶詰水煮・・・・・・150g
マヨネーズ・・・・・・・・・・100g〈カップ0.5〉
レモン果汁・・・・・・・・・・70g〈大さじ4.5〉
食塩・・・・・・・・・・3g〈小さじ0.5〉
こしょう・・・・・・・・・・少々

グレーゼリー

ぶどうジュース・・・・・・500g〈カップ2.5〉
水・・・・・・・・・・250g〈カップ1.3〉
グラニュー糖・・・・・・・・・・40g〈大さじ3強〉
カラギーナン・・・・・・・・・・15g〈大さじ2〉
キュラソー・・・・・・・・・・10g〈小さじ2〉
ぶどう・・・・・・・・・・80g
ミント・・・・・・・・・・1g

アレルギー表示



エネルギー	塩分	たんぱく質	脂質	炭水化物
689kcal	2.9g	23.7g	17.6g	109.5g

食事バランスガイド

主食	副菜	主菜	牛乳・乳製品	果物
1.5sv	5sv	2sv	0sv	0.5sv

糖尿病交換表

表1	表2	表3	表4	表5	表6	調味料
4.1	0.1	0.8	0	1.7	1	0.7

作り方

こんにゃく入りライス

1. 精白米を素早くさっと洗う。夏は1時間、冬は2時間浸水させる。
2. しらたきはさっと熱湯にくぐらせ、細かくする。
3. 炊飯器に精白米、しらたき、定量の水を入れて炊く。

根菜トマトカレー

1. ごぼうは麺棒で叩いて5cm長さくらい切り、れんこんは厚さ1cmの半月切りにし、それぞれ水に5分さらす。にんじんは乱切りにする。
2. トマトは1cm角に切る。玉ねぎ、にんにく、しょうがはみじん切りにする。鶏肉は一口大に切って一部のカレー粉をまぶしておく。
3. 鍋を熱してバターをひき、鶏肉を皮を下にして並べて強火で両面を焼く。両面に焼き目がついたら、根菜をいれて炒める。
4. 鍋にバターを溶かし、にんにく、しょうがを入れて炒め、香りが出てきたら玉ねぎも加えて炒める。玉ねぎがきつね色になってきたら残りのカレー粉を入れる。
5. 4に鶏肉、根菜、トマト、トマトケチャップ、ウスターソース、しょうゆ、砂糖、塩、ローリエ、クローブを加えて30分ほど煮込む。
6. 根菜がやわらかくなったら、すりおろしたじゃがいも、にんじん、りんごを加え、10分ほど煮て味を調える。

かぶとツナのレモンマヨサラダ

1. かぶは5mm厚さ、かぶの葉は3cmぐらいに切り、ボウルに入れて手で塩もみする。(塩分量外)
2. しんなりしてきたら、油を切ったツナを入れ、調味料で味付けし、混ぜる。

グレーゼリー

1. 砂糖とカラギーナンを一緒に混ぜ合わせておく。
2. 水に1を入れて沸騰させる。
3. 2にぶどうジュースをいれ、粗熱がとれたら、カシスリキュールを入れる。
4. 冷し固めたのち、ぶどう、ミントをかざる。

メニューのポイント

根菜が多く入っており、食物繊維が10g摂取できます。ごぼうは麺棒などで叩くとやわらかくなり、味がしみこみやすくなります。

やさしい いわしと野菜の 香草パン粉焼き定食

胚芽ライス

いわしと野菜の香草パン粉焼き
ラディッシュのピクルス
ベーコンオニオンスープ
季節のフルーツ（ぶどう）

材料10人分(g)〈概量〉

胚芽ライス

胚芽米・・・・・・・・・・ 650g 〈4.3 合〉
水・・・・・・・・・・ 900g 〈カップ4.5〉

いわしと野菜の香草パン粉焼き

いわし・・・・・・・・・・ 900g
白ワイン・・・・・・・・・・ 80g 〈大さじ5 強〉
食塩・・・・・・・・・・ 5g 〈小さじ1 弱〉
にんにく・・・・・・・・・・ 10g 〈大1 片〉
こしょう・黒・・・・・・・・・・ 少々
れんこん・・・・・・・・・・ 200g 〈小1 節〉
ズッキーニ・・・・・・・・・・ 200g 〈1 本〉
かぼちゃ・・・・・・・・・・ 200g 〈0.2 個〉
赤パプリカ・・・・・・・・・・ 100g 〈0.5 個〉

〈香草パン粉〉

パン粉・・・・・・・・・・ 60g 〈カップ1.5〉
粉チーズ・・・・・・・・・・ 40g 〈大さじ6.5〉
パセリ・・・・・・・・・・ 20g 〈4 本〉
オリーブ油・・・・・・・・・・ 30g 〈大さじ2.5〉

〈付け合わせ〉

リーフレタス・・・・・・・・・・ 50g 〈3 枚〉
ルッコラ・・・・・・・・・・ 50g
水菜・・・・・・・・・・ 50g 〈0.3 束〉
クレソン・・・・・・・・・・ 50g 〈10 本〉
レモン・全果・生・・・・・・・・・・ 100g 〈1 個〉

ラディッシュのピクルス

ラディッシュ・・・・・・・・・・ 500g 〈50 個〉
りんご酢・・・・・・・・・・ 80g 〈大さじ5〉
上白糖・・・・・・・・・・ 50g 〈大さじ5.5〉
食塩・・・・・・・・・・ 5g 〈小さじ1 弱〉

ベーコンオニオンスープ

たまねぎ・・・・・・・・・・ 300g 〈小2 個〉
ベーコン・・・・・・・・・・ 80g 〈5 枚〉
有塩バター・・・・・・・・・・ 10g 〈大さじ1〉
にんにく・・・・・・・・・・ 5g 〈1 片〉
洋風だし(固形コンソメ+水)1350g〈カップ7弱〉
食塩・・・・・・・・・・ 3g 〈小さじ0.5〉
パセリ・葉・生・・・・・・・・・・ 10g 〈2 本〉

季節のフルーツ

ぶどう・・・・・・・・・・ 400g 〈3 房〉

アレルギー表示



エネルギー	塩分	たんぱく質	脂質	炭水化物
677 kcal	2.8 g	31.7g	20.8g	88.5g

食事バランスガイド

主食	副菜	主菜	牛乳・乳製品	果物
1.5sv	2.5sv	3sv	0.5sv	0.5sv

糖尿病交換表

表1	表2	表3	表4	表5	表6	調味料
3.6	0.5	2.8	0	0.4	0.5	0.4



作り方

胚芽ライス

1. 胚芽米を素早くさっと洗う。夏は1時間、冬は2時間浸水させる。
2. 炊飯器に胚芽米と定量の水を入れて炊く。

いわしと野菜の香草パン粉焼き

1. いわしは頭を落とし、半分に切り、手で開き、全体に白ワインと塩を振って10分ほどおいた後、おろしにんにくを塗り、黒こしょうを振る。
2. パセリとパン粉を混ぜ合わせ、いわし、野菜にまぶし、オーブンシートを敷いた天板にのせる。
3. いわしにオリーブオイルをかけてオーブンに入れ、200℃で10分焼く。
4. 器に野菜を盛り、くし型のレモンを添える。

ラディッシュのピクルス

1. ラディッシュは表面に細かい切り目を斜めに入れて蛇腹切りにする。
2. 袋に酢、砂糖、塩をいれ、1をいれて空気を抜いてそのまま30分程度置く。
3. 蛇腹の切れ目を少しずらすようにして盛り付ける。

ベーコンオニオンスープ

1. 玉ねぎスライスし、ベーコンは1cm幅に切る。
2. にんにくはつぶしてみじん切りにする。バターを温め、泡が出て来たら、にんにくとベーコンを入れる。
3. にんにくとベーコンを弱火で炒め、その後玉ねぎを入れ、玉ねぎの色が変わったら、洋風だし、塩をいれて弱火で蓋をして、5分くらい煮る。器に盛りつけ、パセリをふる。

メニューのポイント

揚げずにオーブンで焼くため、油がカットできます。ハーブとにんにくでいわしの臭みがきえて食べやすい一品です。ピクルス液があれば、いろんな野菜が漬け込めます。日持ちするので、いろんな野菜を足して楽しめます。

いかとほうれん草の ドリア定食

玄米入りライス
いかとほうれん草のドリア
花野菜クリームチーズサラダ
コンソメスープ
季節のフルーツ（りんご）

材料10人分(g)〈概量〉

玄米入りライス

精白米……………400g〈2.7合〉
玄米……………200g〈1.3合〉
水……………900g〈カップ4.5〉

いかとほうれん草のドリア

いか……………700g
食塩……………1g
こしょう……………少々
白ワイン……………50g〈大さじ3強〉
ほうれん草……………800g〈3束〉
ブロッコリー（茎）……………200g〈1株分〉
カリフラワー（茎）……………200g〈1株分〉
マッシュルーム……………150g〈15個〉
有塩バター……………30g〈大さじ2.5〉
食塩……………3g〈小さじ0.5〉
こしょう……………少々

（ソース）

粒入りマスタード……………200g
トマトペースト……………200g〈カップ1弱〉
果実酢……………100g〈カップ0.5〉
はちみつ……………50g〈大さじ2.5〉
オリーブ油……………20g〈大さじ1.5〉
粉チーズ……………40g〈大さじ6.5〉
パン粉……………50g〈カップ1〉

花野菜のクリームチーズサラダ

ブロッコリー……………200g〈1株分〉
カリフラワー……………200g〈1株分〉
マッシュルーム……………100g〈10個〉

（クリームチーズドレッシング）

クリームチーズ……………150g
生クリーム……………70g〈大さじ4.5〉
レモン・果汁……………25g〈大さじ1.5〉
はちみつ……………17g〈大さじ1強〉
食塩……………3g〈小さじ0.5〉
にんにく……………5g〈1片〉
レタス……………100g〈5枚〉

コンソメスープ

にんじん……………150g〈1本〉
たまねぎ……………150g〈1個〉
洋風だし（固形コンソメ+水）1400g〈カップ7〉
食塩……………1g
こしょう・黒……………少々
パセリ……………5g〈1本〉

季節のフルーツ

りんご-生……………600g〈2.5個〉

アレルギー表示



エネルギー	塩分	たんぱく質	脂質	炭水化物
621 kcal	3.1 g	30.1g	19.4g	82.4g

食事バランスガイド

主食	副菜	主菜	牛乳・乳製品	果物
1sv	3.5sv	2sv	0.5sv	0.5sv

糖尿病交換表

表1	表2	表3	表4	表5	表6	調味料
2.9	0.4	1.5	0	0.9	0.8	1.2

作り方

胚芽米ライス

1. 精白米と玄米を合わせ、素早くさっと洗う。夏は1時間、冬は2時間浸水させる。
2. 炊飯器に米と定量の水を入れて炊く。

いかとほうれん草のドリア

1. いかは輪切りにし、塩・こしょう各少々をふる。ほうれん草は5cm長さに切る。カリフラワーの茎、ブロッコリーの茎の部分は食べやすい大きさに切り、熱湯でゆでる。
2. フライパンにバターを熱して1のいかを炒め、白ワインをふる。8割方火が通ったら、ほうれん草、カリフラワーの茎、ブロッコリーの茎、マッシュルームを加える。
3. ソースの材料を鍋に入れ、トロリとするまで煮詰め、塩・こしょうで味を調える。
4. 耐熱性の皿にご飯を盛り、2をのせ、ソースをかける。チーズとパン粉をかけ、オーブンで焼き色をつける。

花野菜のクリームチーズサラダ

1. ブロッコリーとカリフラワーは小房に分けて切り、塩少々を加えた熱湯でゆで、ざるにあげ水気を切る。
2. マッシュルームは根元を切り落として、たて4つ割りにする。
3. にんにくはすりおろし、ソースの材料と混ぜ合わせる。
4. 器にレタスを敷き、野菜をのせ、ソースを添える。

コンソメスープ

1. たまねぎ、にんじんは1cm角に切る。
2. 1をだし汁で煮て、塩、こしょうで味を調える。
3. パセリを散らす。

メニューのポイント

サラダにはブロッコリー、カリフラワーの花蕾部を使用し、茎の部分はドリアにいてかさ増しをしています。

ぶ た に く

豚ヒレ肉の ラタトゥーユ定食

胚芽ライス

豚ヒレ肉のラタトゥーユ

白菜温サラダ

おからコーンポタージュ

材料10人分(g)〈概量〉

胚芽ライス

胚芽米・・・・・・・・・・650g(4.3合)
水・・・・・・・・・・900g(カップ4.5)

豚ヒレ肉のラタトゥーユ

豚・ヒレ・赤肉・・・・・・・・800g
塩・・・・・・・・5g(小さじ1弱)
こしょう・黒・・・・・・・・少々
薄力粉・・・・・・・・40g(大さじ4.5)
ズッキーニ・・・・・・・・500g(2本)
なす・・・・・・・・500g(5本)
黄パプリカ・・・・・・・・400g(2個)
たまねぎ・・・・・・・・400g(2個)
トマト缶(食塩無添加)・・・・1500g
にんにく・・・・・・・・20g(2片)
オリーブ油・・・・・・・・50g(大さじ4)
固形コンソメ・・・・・・・・20g
トマトソース・・・・・・・・120g(大さじ6.5)
白ワイン・・・・・・・・70g(大さじ4.5)
オレガノ(乾)・・・・・・・・5g
タイム(乾)・・・・・・・・5g
チャービル・・・・・・・・20g

白菜の温サラダ

はくさい・・・・・・・・700g(7枚)
水菜・・・・・・・・200g(1袋)
穀物酢・・・・・・・・60g(大さじ4)
上白糖・・・・・・・・20g(大さじ2強)
マヨネーズ・・・・・・・・6g(大さじ0.5)
なす・しば漬・・・・・・・・40g

おからコーンポタージュ

コーン缶、クリームスタイル・・・・400g
たまねぎ・・・・・・・・100g(0.5個)
おから・・・・・・・・100g
有塩バター・・・・・・・・40g(大さじ3強)
薄力粉・・・・・・・・40g(大さじ4.5)
洋風だし(固形コンソメ+水) 500g(カップ2.5)
普通牛乳・・・・・・・・800g(カップ4)
食塩・・・・・・・・6g(小さじ1)
こしょう・白・・・・・・・・少々
パセリ・・・・・・・・5g(1本)
パプリカパウダー・・・・・・・・少々

アレルギー表示



エネルギー	塩分	たんぱく質	脂質	炭水化物
687 kcal	3.1 g	32.7g	19.4g	93.7g

食事バランスガイド

主食	副菜	主菜	牛乳・乳製品	果物
1.5sv	7sv	3sv	1sv	0sv

糖尿病交換表

表1	表2	表3	表4	表5	表6	調味料
3.7	0	1.3	0.7	1.4	1.5	0.1



作り方

胚芽米ライス

1. 胚芽米を素早くさっと洗う。夏は1時間、冬は2時間浸水させる。
2. 炊飯器に米と定量の水を入れて炊く。

豚ヒレ肉のラタトゥーユ

1. 豚肉は3cm角に切り、塩・こしょうをし、小麦粉をまぶす。
2. たまねぎは2cm角に切り、ズッキーニ、なす、パプリカは1cm厚さに切り、にんにくはみじん切りにする。
3. 鍋に半量のオリーブ油を熱し、豚肉を入れ、全面焼き一度取り出す。
4. 残りのオリーブ油を入れて熱し、にんにくを炒め、香りが出たらたまねぎ・ズッキーニの順に加えて全体に油がなじむまで炒める。
5. 豚肉を戻し入れ、トマトの水煮・調味料を加え、フタをして煮立ったら弱火で15分煮る。セルフィーユを添える。

白菜温サラダ

1. 白菜は軸と葉に分け、軸は長さ4～5cmに切り、さらに縦棒状に切る。葉はザク切りにする。
2. 熱湯に分量外の塩大さじ1を加え、白菜の芯を入れ煮立ってきたら葉を加える。葉がしんなりしたらザルに上げ、水気を絞る。
3. 水菜は根元を切り落とし、5cm長さに切る。しば漬はみじん切りにする。
4. ボウルに全ての材料、調味料を混ぜ合わせ、器に盛り分ける。

おからコーンポタージュ

1. 鍋にバターを溶かし、たまねぎを炒め、小麦粉を加えて弱火にし、その後おから入れて炒める。洋風だし、牛乳入れて煮る。
2. 塩・こしょうで味をととのえて器に注ぎ、みじん切りにしたパセリとパプリカパウダーをふる。

メニューのポイント

夏野菜たっぷりのラタトゥーユと豚肉の組み合わせは、夏バテ防止におすすめです。ご飯にかけてオープンで焼いたり、パスタにからめたりなどのアレンジもできます。

アスパラガスの かいせんちゅうかいた 海鮮中華炒め定食

玄米入りごはん
アスパラガスの海鮮中華炒め
ひじきの中華サラダ
野菜餃子スープ
杏仁豆腐

材料10人分(g)〈概量〉

玄米入りごはん

精白米 450g〈3合〉
玄米 200g〈1.3合〉
水 1000g〈カップ5〉

アスパラガスの海鮮中華炒め

えび 300g
いか 300g
ほたてがい 300g
塩 3g〈小さじ0.5〉
酒 30g〈大さじ2〉
アスパラガス 500g〈20本〉
たけのこ・水 200g〈1個〉
赤パプリカ 200g〈1個〉
しょうが 20g
油 50g〈大さじ4〉

〈合わせ調味料〉

中華だし 800g〈カップ4〉
うすくちしょうゆ 10g〈小さじ1.5〉
塩 8g〈小さじ1.5〉
酒 40g〈大さじ2.5強〉
車糖・上白糖 20g〈大さじ2強〉
片栗粉 20g〈大さじ2強〉

ひじきの中華サラダ

干しひじき 60g
きゅうり 250g〈2本〉
もやし 200g〈1袋〉
にんじん 100g〈0.5本〉
こいくちしょうゆ 10g〈小さじ1.5〉
穀物酢 30g〈大さじ2〉
にんにく 5g〈1片〉
ごま油 20g〈大さじ1.5〉
みりん 10g〈大さじ1.5〉
食塩 2g〈小さじ0.3〉
上白糖 5g〈小さじ1.5〉
とうがらし乾・粉 2g
いりごま 10g〈大さじ1.5〉

野菜餃子スープ

ぎょうざの皮 150g〈30枚〉
にんじん 100g〈0.5本〉
鶏ひき肉 200g
ねぎ 20g〈0.2本〉
しょうが 3g
にんにく 5g〈1片〉
生しいたけ(柄) 20g
中華だし 1300g〈カップ6.5〉
うすくちしょうゆ 3g〈小さじ0.5〉
食塩 6g〈小さじ1〉
ごま油 4g〈小さじ1〉
こしょう・白 少々
こまつな 100g〈0.5束〉

杏仁豆腐

無糖練乳(エバミルク) 400g〈カップ2〉
水 400g〈カップ2〉
グラニュー糖 60g〈大さじ5〉
粉寒天 4g
アーモンドエッセンス 少々
(シロップ)
グラニュー糖 150g〈カップ0.8〉
水 400g〈カップ2〉
桂花陳酒 10g〈小さじ2〉
クコの実 10g
もも缶(黄) 100g
いちご 25g〈5粒〉
ミント 1g

アレルギー表示



エネルギー	塩分	たんぱく質	脂質	炭水化物
692 kcal	3.3 g	34.3g	15.2g	103.7g

食事バランスガイド

主食	副菜	主菜	牛乳・乳製品	果物
1.5sv	2sv	3sv	0sv	0sv

糖尿病交換表

表1	表2	表3	表4	表5	表6	調味料
3.5	0	1.4	0.7	0.9	0.6	1.3

作り方

玄米入りごはん

1. 精白米、玄米を合わせを素早くさっと洗う。夏は1時間、冬は2時間浸水させる。
2. 炊飯器に米と定量の水を入れて炊く。

アスパラガスの海鮮中華炒め

1. しょうがはみじん切りにします。
2. グリーンアスパラガスは根元のかたいところの皮をむき、斜め切りにする。
3. ほたて貝柱はそぎ切りにする。いかは包丁を斜めに寝かせて松かさ切りにする。むきえびは背ワタをとる。ほたて、いか、えびに塩、酒をふっておく。
4. 130℃の油で2、3の食材をさっと揚げ(油通し)油を十分に切る。
5. フライパンにごま油を中火で熱し、しょうがを炒める。香りが出たら中華だし(または湯に鶏ガラスープの素を溶いたもの)を加える。煮立ったら塩少々で味をととのえ、4を入れる。
6. 水溶き片栗粉でとろみをつけ火を止める。

ひじきの中華サラダ

1. ひじきは水でもどす。
2. きゅうり、にんじんはせん切りにして、塩もみし、水気をしぼる。
3. もやし、ひじきはさっと湯通しする。
4. 調味料を混ぜ合わせ、器に盛り、いりごま白をふる。

野菜餃子スープ

1. にんじんはすり下ろす。ねぎ、しょうが、にんにく、椎茸はみじん切りにする。
2. ボウルに挽肉、調味料をすべて加えて、肉のねばりが出るまでよく混ぜ合わせ、にんじん、椎茸、ねぎをいれる。
3. 餃子の皮に餡をスプーンで適量取り、包む。
4. 鍋に中華出汁をいれ、餃子を入れてふたをして5分ほど煮る。
5. 餃子に火が通ったら小松菜を入れて火を止める。

杏仁豆腐

1. 鍋に粉寒天と水を入れてよくかき混ぜる。沸騰したら、砂糖を入れる。砂糖が溶けたら火からおろす。
2. 鍋底に氷水を当てて粗熱をとり、エバミルクとアーモンドエッセンスを加えて混ぜる。
3. 裏ごしし、容器に注いで冷蔵庫で冷やし固める。
4. シロップを作る。鍋に水を入れて沸かし、砂糖を加えて煮溶かす。
5. 鍋底に氷水を当てて冷やし、冷蔵庫に入れておく。
6. 器に杏仁豆腐をスプーンですくって入れ、シロップをかける。
7. 仕上げにフルーツとミントの葉(お好みで)を添える。

メニューのポイント

海鮮中華炒めはさまざまな食感が楽しめ、魚介のうま味が効いています。餃子には残り野菜などをすりおろして入れることにより、ひき肉の量が控えられるうえに見た目も食欲をそそるきれいな色に仕上がります。

23

あ つ あ

す ぶ た ふ う

厚揚げの酢豚風 定食

玄米入りごはん
厚揚げの酢豚風
もやしの黒こしょう炒め
中華風スープ
トマトジュレゼリー

材料10人分(g)〈概量〉

玄米入りごはん

精白米……………450g〈3合〉
玄米……………200g〈1.3合〉
水……………1000g〈カップ5〉

厚揚げの酢豚風

生揚げ……………500g〈4枚〉
こいくちしょうゆ……………30g〈大さじ1.5強〉
しょうが……………10g
上白糖……………5g〈小さじ1弱〉
片栗粉……………40g〈大さじ4.5〉
油（吸油量）……………30g
たまねぎ……………400g〈2個〉
にんじん……………250g〈大1本〉
青ピーマン……………150g〈5個〉
赤パプリカ……………150g〈1個〉
黄パプリカ……………150g〈1個〉
たけのこ・水煮……………250g〈2個〉
生しいたけ……………50g〈5枚〉
油……………40g〈大さじ3強〉

〈合わせ調味料〉

中華だし……………250g〈カップ1.3〉
酒……………40g〈大さじ2.5強〉
穀物酢……………70g〈大さじ4.5強〉
上白糖……………50g〈大さじ5.5〉
うすくちしょうゆ……………90g〈大さじ5〉
片栗粉……………15g〈大さじ1.5強〉

もやしの黒こしょう炒め

もやし……………500g〈2袋〉
干しえび……………30g
紹興酒……………40g〈大さじ2.5強〉
ごま油……………30g
塩……………3g〈小さじ0.5〉
粗挽きこしょう（黒）……………適量
香葉（飾り）……………適量

中華風スープ

レタス……………50g〈3枚〉
メンマ（塩抜き）……………100g
中華だし……………1300g〈カップ6.5〉
酒……………15g〈大さじ1〉
塩……………7g〈小さじ1強〉
ラー油……………10g〈大さじ1弱〉

トマトジュレ

トマト……………1500g〈7個〉
ゼラチン……………10g
水……………50g〈大さじ3.5弱〉
グラニュー糖……………70g〈大さじ6弱〉
レモン・果汁……………50g〈大さじ3強〉
セルフィーユ……………5g
ミニトマト……………20個

アレルギー表示



エネルギー	塩分	たんぱく質	脂質	炭水化物
591 kcal	3.1 g	17.9g	18.1g	87.9g

食事バランスガイド

主食	副菜	主菜	牛乳・乳製品	果物
1sv	5sv	1sv	0sv	0sv

糖尿病交換表

表1	表2	表3	表4	表5	表6	調味料
3.2	0	1	0	1.2	1.2	0.8

作り方

玄米入りごはん

1. 精白米、玄米を合わせを素早くさっと洗う。夏は1時間、冬は2時間浸水させる。
2. 炊飯器に米と定量の水を入れて炊く。

厚揚げの酢豚風

1. 厚揚げはひとくち大に切る。
2. ニンジン皮をむき、ひとくち大の乱切りにする。
3. 玉ネギは縦半分に切って、幅1cmのくし切りにする。
4. ピーマン、赤パプリカは縦半分に切り、種とヘタを取ってひとくち大の乱切りにする。
5. 水煮タケノコは、ひとくち大の乱切りにする。
6. シイタケは石づきを切り落とし、固く絞ったぬれ布巾で汚れを拭き取る。軸と笠に切り分け、軸は縦に裂き、笠は4つに切る。
7. 合わせ調味料、水溶き片栗粉の材料はそれぞれ混ぜ合わせておく。
8. 中華鍋にサラダ油を熱し、玉ネギ、にんじん、たけのこ、ピーマン、赤パプリカ、シイタケの順に加えて炒め、いったん取り出す。
9. 8の中華鍋に合わせ調味料を入れて強火にかけ、煮たったら水溶き片栗粉でトロミをつける。
10. 9に厚揚げと8の野菜を戻し、全体にタレがからまったら、ゴマ油を加えて香りをつけ、器に盛り分ける。

もやしの黒こしょう炒め

1. ひじきは水でもどす。
2. きゅうり、にんじんはせん切りして、塩もみし、水気をしぼる。
3. もやし、ひじきはさっと通しする。
4. 調味料を混ぜ合わせ、器に盛り、いりごま白をふる。

中華風スープ

1. にんじんはすり下ろす。ねぎ、しょうが、にんにく、椎茸はみじん切りにする。
2. ボウルに挽肉、調味料をすべて加えて、肉のねばりが出るまでよく混ぜ合わせ、にんじん、椎茸、ねぎをいれる。
3. 餃子の皮に餡をスプーンで適量取り、包む。
4. 鍋に中華出汁をいれ、餃子を入れてふたをして5分ほど煮る。
5. 餃子に火が通ったら小松菜を入れて火を止める。

トマトのジュレ

1. トマトはヘタを取り、ざく切りにしてミキサーでなめらかにする。キッチンペーパーを敷いたザルにかけ、冷蔵庫に入れて一晚こす。
2. 水に粉ゼラチンをふり入れてふやかし、電子レンジに10秒程かけて混ぜて溶かす。レモン・グラニュー糖を加え、1のこし汁から分量（150g/1人分）をとって混ぜ合わせる。
3. 2を冷蔵庫で冷やし固める。固まったらスプーンで粗くくずして器に盛る。

メニューのポイント

厚揚げをお肉の代わりに使った酢豚風のヘルシーなメニューです。肉なしでもボリューム満点です。

やさしい ゆで野菜のエビチリ あんかけ定食

チャーハン

ゆで野菜のエビチリあんかけ

紫キャベツのサワー漬け

モロヘイヤの中華スープ

白きくらげの薬膳デザート

材料10人分(g)〈概量〉

チャーハン

白飯・・・・・・・・・・1800g
油・・・・・・・・・・40g〈大さじ3強〉
根深ねぎ・・・・・・・・100g〈1本〉
かまぼこ・・・・・・・・100g〈0.5本〉
塩・・・・・・・・・・2g〈小さじ0.3〉
こしょう・・・・・・・・0.5g

ゆで野菜のエビチリあんかけ

海老(ブラックタイガー)・・900g〈30本〉
酒・・・・・・・・・・20g〈大さじ1.5弱〉
片栗粉・・・・・・・・20g〈大さじ2強〉
油・・・・・・・・・・30g〈大さじ3強〉

A にんにく・・・・・・・・15g〈大2片〉
しょうが・・・・・・・・15g
根深ねぎ・・・・・・・・150g〈2本〉

B トウバンジャン・・10g〈小さじ1.5強〉
水・・・・・・・・・・400g〈カップ2〉
鳥がらだし・・10g〈小さじ2〉
紹興酒・・50g〈大さじ3強〉
トマトケチャップ・・250g〈カップ1〉
上白糖・・50g〈大さじ5.5〉
穀物酢・・15g〈大さじ1〉
片栗粉・・20g〈大さじ2強〉
水・・・・・・・・・・50g〈大さじ3強〉

(ゆで野菜)

青梗菜・・・・・・・・500g〈5株〉
ふくらたけ・・・・・・・・150g
根深ねぎ・・・・・・・・150g〈2本〉

紫キャベツのサワー漬け

レッドキャベツ・・800g〈1個〉
たまねぎ・・200g〈1個〉

(甘酢)

穀物酢・・・・・・・・70g〈大さじ4.5〉
上白糖・・25g〈大さじ3弱〉
食塩・・・・・・・・5g〈小さじ1弱〉
にんにく・・3g〈0.5片〉
とうがらし・乾・・適宜
ローリエ・・適宜

モロヘイヤの中華スープ

モロヘイヤ・・250g〈2袋〉
ベーコン・・100g〈5枚〉
にんにく・・5g〈1片〉
調合油・・10g〈大さじ1弱〉
中華だし・・1300g〈カップ6.5〉
酒・・・・・・・・・・10g〈小さじ2〉
食塩・・・・・・・・5g〈小さじ1弱〉
こしょう・・・・・・・・少々

白きくらげの薬膳デザート

しろきくらげ・乾・・50g
クコの実・・20g
上白糖・・50g〈大さじ5.5〉
水・・・・・・・・・・100g〈カップ0.5〉
レモン・果汁・・20g〈大さじ1.5弱〉
もも缶・・100g

アレルギー表示



エネルギー	塩分	たんぱく質	脂質	炭水化物
684 kcal	3.1 g	28.4g	13.5g	110.1g

食事バランスガイド

主食	副菜	主菜	牛乳・乳製品	果物
2sv	3sv	3sv	0sv	0sv

糖尿病交換表

表1	表2	表3	表4	表5	表6	調味料
4	0	1	0	1.4	0.8	1.2



作り方

チャーハン

1. 中華鍋に油を入れて馴染ませ、ご飯を入れ強火でほぐすように炒める。
2. ご飯がほぐれたら、かまぼこ、長ネギの順番で入れて炒める。
3. 塩、こしょうを入れ仕上げ、皿に盛り付ける。

ゆで野菜のエビチリあんかけ

1. 殻つきえびは尾先を切り水を出し、背に切れ目を入れて背わたを除き、酒、片栗粉をからめる。
2. ゆで野菜用の青梗菜は縦半分、ねぎは斜め切り、ふくらたけは縦半分に切る。
3. Aはそれぞれみじん切りにする。Bは合わせておく。
4. フライパンに油を熱してAを炒め、香りが出たら海老を炒める。色が変わったらBを回し入れる。
5. 煮立ったら、水溶きかたくり粉をまわし入れて、とろみをつける。
6. 塩、油を少量(分量外)を加えた熱湯で青梗菜、ふくらたけ、ねぎをゆでてザルにとり、早く湯切りをして器に盛り、エビチリをかける。

キャベツのサワー漬け

1. 甘酢の材料を鍋に入れ、ひと煮立ちさせて火を止め冷ます。
2. 紫キャベツは幅1cm、長さ3〜4cmの細切りにする。
3. 熱湯でさっと茹でてザルに上げ、あら熱をとり軽く絞る。
4. 玉ねぎは薄切りにし、塩(分量外)をふり軽く混ぜ合わせ、しんなりしたら水気を切る。
5. キャベツ、玉ねぎを甘酢に漬け込み、味をなじませる。

モロヘイヤの中華スープ

1. モロヘイヤを茎ごと細かく切る。
2. ベーコンは5mm幅、にんにくはみじん切りにする。
3. にんにくとベーコンを油で炒める。
4. 水を入れて、モロヘイヤを入れて煮る。
5. 中華だしを入れ、酒、塩、こしょうで味を整える。

白きくらげの薬膳デザート

1. 白きくらげはぬるま湯に20分つけて戻し、かたい部分は取り除く。
2. クコの実を水に浸ける。
3. 鍋にきくらげがかぶる程度の水をいれ、クコの実を入れて中火で煮る。
4. 途中で砂糖を加えながら30分煮る。その後粗熱を取って冷蔵庫で冷やす。
5. 器に4と桃、レモン果汁をいれる。

メニューのポイント

エビチリにチンゲン菜などのゆで野菜を加え、栄養と食べごたえをアップしました。白きくらげは、漢方では肌荒れやくすみに有効とされています。

きのこ麻婆豆腐 定食

マ ー ボ ー ど う ふ

しらたき入りごはん
きのこ麻婆豆腐
もやしときゅうりの中華サラダ
セロリの甘酢漬け
青梗菜と帆立貝柱のスープ
黒ゴマ豆乳プリン

材料10人分(g)〈概量〉

しらたき入りごはん

精白米・・・・・・・・・・550g〈3.7合〉
しらたき・・・・・・・・・・200g〈1袋〉
水・・・・・・・・・・800g〈カップ4〉

きのこ麻婆豆腐

豆腐(木綿)・・・・・・・・1000g〈3.5丁〉
しめじ・・・・・・・・・・500g〈2.5袋〉
しいたけ・・・・・・・・・・200g〈20個〉
きくらげ(乾)戻7倍・・・・10g
豚挽肉・・・・・・・・・・150g
にんにく・・・・・・・・・・15g〈大2片〉
生姜・・・・・・・・・・15g
長ねぎ・・・・・・・・・・40g〈0.5本〉
A 豆板醤・・・・・・・・・・15g〈大さじ1弱〉
葱油・・・・・・・・・・30g〈大さじ2.5〉
醤油・・・・・・・・・・60g〈大さじ3強〉
酒・・・・・・・・・・20g〈大さじ1強〉
砂糖・・・・・・・・・・5g〈小さじ1.5〉
甜麺醤・・・・・・・・・・15g〈大さじ1弱〉
豆鼓醤・・・・・・・・・・15g〈大さじ1弱〉
毛湯(または水)・・・・500g〈カップ2.5〉
片栗粉・・・・・・・・・・25g〈大さじ3弱〉
水・・・・・・・・・・50g〈大さじ3強〉
ごま油・・・・・・・・・・5g〈大さじ1強〉
ラー油・・・・・・・・・・5g〈大さじ1強〉
万能ねぎ・・・・・・・・・・20g〈7本〉

もやしときゅうりの中華サラダ

もやし・・・・・・・・・・600g〈2.5袋〉
きゅうり・・・・・・・・・・200g〈2本〉
しょうゆ・・・・・・・・・・40g〈大さじ2強〉
酢・・・・・・・・・・20g〈大さじ1.5弱〉
ごま油・・・・・・・・・・12g〈大さじ1〉
ごま・・・・・・・・・・10g〈大さじ1.5〉

セロリの甘酢漬け

セロリ・・・・・・・・・・400g〈4本〉
塩・・・・・・・・・・5g〈小さじ1弱〉
酢・・・・・・・・・・50g〈大さじ3強〉
砂糖・・・・・・・・・・40g〈大さじ4.5〉
しょうが・・・・・・・・・・10g
赤唐辛子・・・・・・・・・・適量

青梗菜と帆立貝柱のスープ

青梗菜・・・・・・・・・・300g〈3株〉
帆立貝柱(缶詰)・・・・150g
水・・・・・・・・・・1300g〈カップ6.5〉
貝柱の汁(缶詰)・・・・150g
塩・・・・・・・・・・8g〈小さじ1.5弱〉
酒・・・・・・・・・・20g〈大さじ1.5弱〉
こしょう・・・・・・・・・・適量

黒ゴマ豆乳プリン

豆乳・・・・・・・・・・450g〈カップ2.3〉
練りごま(黒)・・・・20g〈大さじ1強〉
生クリーム・・・・・・・・50g〈大さじ3強〉
水・・・・・・・・・・200g〈カップ1〉
パルスイート・・・・20g
粉寒天・・・・・・・・・・4g
クコの実・・・・・・・・・・10g

アレルギー表示



エネルギー	塩 分	たんぱく質	脂 質	炭 水 化 物
489 kcal	3.3 g	23.0g	15.3g	65.3g

食事バランスガイド

主 食	副 菜	主 菜	牛乳・乳製品	果 物
1sv	3.5sv	2sv	0sv	0sv

糖尿病交換表

表 1	表 2	表 3	表 4	表 5	表 6	調味料
2.5	0	1.8	0	0.8	0.8	0.3

作 り 方

しらたき入りごはん

1. しらたきは精白米と同じ程度の長さに細かく切り、熱湯にさっと通す。
2. 炊飯器に洗米した米、しらたき、水を入れて炊く。

きのこ麻婆豆腐

1. しめじは小房にわけ、しいたけは厚さ5mm程度にスライス、きくらげは軸をとり、大きいものは半分に切る。にんにく、しょうがはみじん切り、長ねぎは粗みじん切りにする。万能ねぎは小口切りにする。
2. Aの調味料をあわせておく。
3. 豆腐は水にくぐらせ、1.5cm角に切り、熱湯に通す。ザルにあげて水分を切る。
4. 熱していない鍋に葱油を入れ、弱火で豚ひき肉を炒める。ひき肉に火が通ったら、にんにく、しょうが、長ねぎ、豆板醤を加えて炒める。
5. 4にAの調味料を加え、湯通しした豆腐を入れ、沸騰してきたら弱火で2分煮る。
6. 水溶きでんぶんでとろみをつけ、最後にごま油、ラー油を回し入れ30秒程煮る。
7. 花椒、万能ねぎをかける。

もやしときゅうりの中華サラダ

1. もやしはひげをとる(または根切りもやし)。きゅうりはせん切りにする。
2. もやしを熱湯でさっとゆで、ザルにあげて水けをしっかりときる。
3. 調味料をあわせ、もやしときゅうりを入れて混ぜ合わせる。

セロリの甘酢漬け

1. セロリは筋を除き斜めに切り、塩を振って混ぜ、しんなりするまでおく。
2. しょうがはせん切りにする。
3. 甘酢にしょうが、唐辛子、セロリを合わせ、15分おく。

青梗菜と帆立貝柱のスープ

1. 青梗菜は長さを3等分にし、根元は縦6等分にする。
2. 帆立は粗くほぐしておく。
3. 鍋に水、貝柱の汁を入れて煮立たせ、青梗菜の根元を入れ、やわらかくなったら、青梗菜の葉を入れ、塩、酒、こしょうで調味する。

黒ゴマ豆乳プリン

1. 水に粉寒天を振り入れてよくかき混ぜ、火にかけて沸騰させる。
2. 1にパルスイート、練りごま、豆乳、生クリームを加えて混ぜる。
3. 容器に移し冷やし固める。
4. クコの実のをせる。

メニューのポイント

きのこの香りとコクをプラスした麻婆豆腐です。きのこ類を加えることで咀嚼回数を増やし、満腹感がアップします。ご飯にはしらたきをいれることにより、エネルギーを抑えることができます。

とりにく

鶏肉ときくらげの 黒酢炒め定食

胚芽米ごはん

鶏肉ときくらげの黒酢炒め

青梗菜のかにかまあなかけ

カクテキ

卵とえのきスープ

ココナッツミルクゼリー

材料10人分(g)〈概量〉

胚芽米ごはん

胚芽米・・・・・・・・・・600g(4合)

水・・・・・・・・・・850g(カップ4.3)

鶏肉ときくらげの黒酢炒め

鶏肉(もも)・・・・・・・・・・900g(3.5枚)

紹興酒・・・・・・・・・・20g(大さじ1.5強)

しょうゆ(薄口)・・・・・・・・20g(大さじ1強)

きくらげ(乾)・・・・・・・・・・20g

にんじん・・・・・・・・・・400g(大2本)

たけのこ(ゆで)・・・・・・・・200g(大1個)

油・・・・・・・・・・10g(大さじ1弱)

出汁・・・・・・・・・・250g(カップ1.3)

A 酒・・・・・・・・・・100g(カップ0.5)

しょうゆ(薄口)・・・・・・・・60g(大さじ3強)

みりん・・・・・・・・・・10g(大さじ1.5強)

塩・・・・・・・・・・2g(大さじ0.3)

片栗粉・・・・・・・・・・20g(大さじ2強)

水・・・・・・・・・・50g(大さじ3強)

黒酢・・・・・・・・・・80g(大さじ5強)

青梗菜のかにかまあなかけ

青梗菜・・・・・・・・・・600g(6株)

塩・・・・・・・・・・2g(大さじ0.3)

ごま油・・・・・・・・・・30g(大さじ2.5)

かに風味かまぼこ・・・・・・・・90g(5本)

A 出汁・・・・・・・・・・700g(カップ3.5)

しょうゆ(薄口)・・・・・・・・60g(大さじ3強)

酒・・・・・・・・・・35g(大さじ2強)

片栗粉・・・・・・・・・・15g(大さじ2弱)

カクテキ

だいこん・・・・・・・・・・500g(0.5本)

きゅうり・・・・・・・・・・200g(2本)

塩・・・・・・・・・・5g(大さじ1弱)

豆板醤・・・・・・・・・・10g(大さじ1.5強)

ごま油・・・・・・・・・・5g(大さじ1強)

赤唐辛子・・・・・・・・・・適量

卵とえのきスープ

卵・・・・・・・・・・150g(3個)

えのきだけ・・・・・・・・・・150g(1袋)

中華風顆粒だし・・・・・・・・10g(大さじ1弱)

水・・・・・・・・・・1500g(カップ7.5)

塩・・・・・・・・・・3g(大さじ0.5)

こしょう・・・・・・・・・・適量

ココナッツミルクゼリー

ココナッツミルク・・・・・・・・700g(2缶)

生クリーム・・・・・・・・・・150g(カップ0.7)

砂糖・・・・・・・・・・120g(カップ1)

ゼラチン・・・・・・・・・・20g

水・・・・・・・・・・45g(大さじ3)

シナモンパウダー・・・・・・・・適量

アレルギー表示



エネルギー	塩分	たんぱく質	脂質	炭水化物
699 kcal	3.3 g	30.6g	27.8g	79.9g

食事バランスガイド

主食	副菜	主菜	牛乳・乳製品	果物
1SV	3SV	3SV	0SV	1SV

糖尿病交換表

表1	表2	表3	表4	表5	表6	調味料
3.1	0	1.7	0	1.2	0.7	2



作り方

胚芽米ごはん

1. 胚芽米を素早くさっと洗う。夏は1時間、冬は2時間浸水させる。

2. 炊飯器に胚芽米と定量の水を入れて炊く。

鶏肉ときくらげの黒酢炒め

1. 鶏もも肉を肉たたき等でたたき、一口大に切る。酒としょうゆをふり下味をつける。きくらげは水に20分浸けて戻し、軸は取り除く。

にんじん、たけのこは乱切りにする。

2. 中華鍋を熱し、サラダ油入れ、鶏肉の表面に焼き色がつくまで焼く。その後、にんじん、たけのこを入れ、最後にきくらげをいれて炒める。

3. Aの調味料をあわせておき、2に入れ、5分程度煮る。

4. 沸騰しているところに水溶き片栗粉を入れ、とろみがついたら火をとめる。

5. 最後に黒酢をまわし入れる。

青梗菜のかにかまあなかけ

1. 青梗菜は1枚ずつはがし、4cm長さに切る。

2. かに風味かまぼこは半分の長さに切り、ほぐしておく。

3. 中華鍋にごま油を熱し、青梗菜のくきを炒め、やわらかくなってきたら葉を加えて、塩で調味する。

4. 鍋にAを入れて煮立たせ、とろみがでてきたところでかに風味かまぼこをくわえる。

5. 器に青梗菜を盛り、上からあなかけをかける。

カクテキ

1. だいこん、きゅうりは乱切りにし、塩をふって水気を切る。

2. 1に豆板醤、ごま油、赤唐辛子を入れてまぜる。

青梗菜と帆立貝柱のスープ

1. 青梗菜は長さを3等分にし、根元は縦6等分にする。

2. 帆立は粗くほぐしておく。

3. 鍋に水、貝柱の汁を入れて煮立たせ、青梗菜の根元を入れ、やわらかくなったら、青梗菜の葉を入れ、塩、酒、こしょうで調味する。

ココナッツミルクゼリー

1. 水にゼラチンを振り入れてよくかき混ぜ、ふやかす。

2. ココナッツミルクを80℃まで温め、生クリーム、砂糖、ふやかしたゼラチンをいれて、しっかり溶かす。

3. 容器に入れて冷やし固める。シナモンパウダーを振る。

メニューのポイント

黒酢は他の酢よりもアミノ酸が多く含まれており、コクとまろやかさができます。

白身魚の切り身蒸し

香味ソース定食

玄米入りごはん
白身魚の切り身蒸し香味ソース
白菜の中華マリネ
さつまいもサラダ
長芋と鶏肉のスープ

材料10人分(g)〈概量〉

玄米入りごはん
精白米・・・・・・・・・・450g〈3合〉
玄米・・・・・・・・・・200g〈1.3合〉
水・・・・・・・・・・1000g〈カップ5〉
白身魚の切り身蒸し香味ソース
たい・・・・・・・・・・1000g
(蒸し用)
塩・・・・・・・・・・適量
長ねぎ(青い部分)・・・・・・・・・・適量
しょうが・・・・・・・・・・50g
酒・・・・・・・・・・75g〈大さじ5〉
たけのこ・水煮・・・・・・・・・・300g〈2個〉
生しいたけ・・・・・・・・・・70g〈7枚〉
ねぎ・・・・・・・・・・250g〈3本〉
赤ピーマン・・・・・・・・・・100g〈0.7個〉
パクチョイ・・・・・・・・・・100g
こいくちしょうゆ・・・・・・・・・・90g〈大さじ5〉
酒・・・・・・・・・・50g〈大さじ3強〉
A オイスターソース・・・・・・・・・・15g〈大さじ1〉
上白糖・・・・・・・・・・8g〈大さじ1〉
こしょう・・・・・・・・・・適量
油・・・・・・・・・・30g〈大さじ2.5〉
ごま油・・・・・・・・・・15g〈大さじ1.3〉

白菜の中華マリネ
はくさい・・・・・・・・・・600g〈6枚〉
にんじん・・・・・・・・・・100g〈大0.5本〉
食塩(白菜もみ用)・・・・・・・・・・適量
ごま油・・・・・・・・・・10g〈大さじ1弱〉
とうがらし-乾・・・・・・・・・・1g
干しえび(干蝦)・・・・・・・・・・10g
(合わせ酢)
酢・・・・・・・・・・80g〈大さじ5強〉
上白糖・・・・・・・・・・20g〈大さじ2強〉
花椒(パウダー)・・・・・・・・・・適量
こいくちしょうゆ・・・・・・・・・・5g〈小さじ1弱〉
塩・・・・・・・・・・3g〈小さじ0.5〉

さつまいもサラダ
さつまいも・・・・・・・・・・600g〈2本〉
干しぶどう・・・・・・・・・・30g
プロセスチーズ・・・・・・・・・・50g
マヨネーズ(ライト)・・・・・・・・・・120g〈大さじ10〉
粒入りマスタード・・・・・・・・・・30g〈大さじ2.5〉
レタス・・・・・・・・・・50g〈2枚〉
長芋と鶏肉のスープ
鶏もも肉・・・・・・・・・・200g〈1枚〉
鶏もも皮(だし用)・・・・・・・・・・適量
ながいも・・・・・・・・・・200g〈小0.3本〉
干しいたけ・・・・・・・・・・10g〈5枚〉
しょうが・・・・・・・・・・7g
水・・・・・・・・・・1300g〈カップ6.5〉
紹興酒・・・・・・・・・・15g〈大さじ1〉
酒・・・・・・・・・・20g〈大さじ1.3〉
食塩・・・・・・・・・・9g〈小さじ1.5〉

アレルギー表示



エネルギー	塩分	たんぱく質	脂質	炭水化物
699kcal	3.2g	35.7g	22.5g	83.6g

食事バランスガイド

主食	副菜	主菜	牛乳・乳製品	果物
1sv	4sv	4sv	0sv	0sv

糖尿病交換表

表1	表2	表3	表4	表5	表6	調味料
4.1	0	2.9	0	0.9	0.5	0.4

作り方

玄米入りごはん

1. 精白米、玄米を合わせを素早くさっと洗う。夏は1時間、冬は2時間浸水させる。
2. 炊飯器に米と定量の水を入れて炊く。

白身魚の中華蒸し 香味ソース

1. 香味野菜の長ねぎ、赤ピーマンは細切り、香菜は3cm程度に切る。しいたけ、たけのこは1cm厚にスライスする。
2. 魚をペーパータオルで拭いて切り目を入れる。蒸す直前に塩をふる。
3. 蒸し皿に長ねぎ(青い部分)とスライスしたしょうがの半量を置き、その上に魚の切り身をのせ残りの長ねぎ、しょうがを魚の上のせ酒大さじ2をふりかける。椎茸、たけのこと一緒に蒸す。
4. 蒸気が上がった蒸し器に入れて、強火で7～10分蒸す(魚の厚みで蒸し時間調整)
5. 小鍋に調味料Aを入れひと煮立ちさせる
6. 蒸し上がった魚を皿に盛りつけ、椎茸、たけのこを飾り、Aをかけ香味野菜をのせる
7. 別の鍋にサラダ油とごま油を煙がでる寸前まで熱したものを6にかける。

白菜の中華マリネ

1. 白菜の白い軸の部分は、繊維に沿って長さ6～7cm、幅7mmの細切りにする。人参も繊維に沿って長さ6～7cm、幅は白菜よりも細く、3mmの細切りにする。
2. 白菜、にんじんに塩をふって手でよく混ぜ合わせ、しんなりするまで30分ほどおき、水気をしっかりと絞る。
3. フライパンにごま油をひき、小口切りの赤唐辛子と干し桜海老を炒め、合わせ酢を入れる。
4. 水気をしぼった白菜、にんじんを加え、さっと炒め合わせる。
5. 白菜がややしんなりしたら、パットに広げて冷まし、粗熱がとれたら味がなじむまで冷蔵庫で30分～1日程度置く。

さつまいもサラダ

1. さつまいもは皮つきのまま約2cm角に切り、水(みょうばん水)に15分さらしてアクを抜く。
2. 串がささる程度に蒸す(またはゆでる)。
3. 水けをきったさつまいも、1cmのチーズをマヨネーズとマスタードであえ、レタスを敷いた器に盛る。

長芋と鶏肉のスープ

1. 鶏肉は皮を外し、もも肉を3cm角程度に切る。
2. 長いもは皮つきのまま洗い、皮つきのまま約15分ゆでた後、皮をむいて3～4cm程度に切る。
3. 干しいたけは水につけて戻し、石づきを取り、1/4に切る。しょうがは薄切りにする。
4. 鍋に水と鶏もも肉、鶏の皮を入れ、沸騰したら火を弱めてアクをとる。
5. 長いも、干しいたけ、しょうが、紹興酒を加え、弱火で1時間煮る。
6. 鶏の皮を取り、塩を加えて味をととのえる。

メニューのポイント

蒸し料理はヘルシーさもさることながら、素材の味わいをそのまま楽しむことができます。香味ソースとご飯の相性は抜群で、暑い日にもさっぱり頂けます。

かに玉の野菜あんかけ定食

十六穀米ごはん
かに玉の野菜あんかけ
にんじんのカレーかき揚げ
にらともやしの中華スープ
みかん

材料10人分(g)〈概量〉

十六穀米ごはん

精白米・・・・・・・・・・450g〈3合〉
雑穀・・・・・・・・・・200g

かに玉の野菜あんかけ

鶏卵・・・・・・・・・・1000g〈20個〉
かに缶・・・・・・・・・・150g
干しいたけ・・・・・・・・10g〈5枚〉
たけのこ・水煮・・・・・150g〈1個〉
ねぎ・・・・・・・・・・100g〈1本〉
塩・・・・・・・・・・1g
酒・・・・・・・・・・10g〈小さじ2〉
油・・・・・・・・・・80g〈大さじ6.5〉

(あん)

青梗菜・・・・・・・・・・600g〈6株〉
ごま油・・・・・・・・・・40g〈大さじ3強〉
塩・・・・・・・・・・2g〈小さじ0.3〉
かに風味かまぼこ・・・・・120g〈6本〉
かに缶・・・・・・・・・・100g
A 中華だし・・・・・500g〈カップ2.5〉
うすくちしょうゆ・・50g〈大さじ3弱〉
酒・・・・・・・・・・30g〈大さじ2〉
しょうが・・・・・・・・10g
片栗粉・・・・・・・・30g〈大さじ3強〉

にんじんのカレーかき揚げ

にんじん・・・・・・・・700g〈大3本〉
薄力粉・・・・・・・・100g〈カップ1〉
カレー粉・・・・・・・・8g〈大さじ1強〉
水・・・・・・・・250g〈カップ1.3〉
油・・・・・・・・50g〈大さじ4強〉
パセリ(飾り)・・・・・10g〈2本〉

にらともやしの中華スープ

にら・・・・・・・・150g〈1束〉
もやし・・・・・・・・150g〈0.5袋〉
中華だし・・・・・1300g〈カップ6.5〉
酒・・・・・・・・10g〈小さじ2〉
塩・・・・・・・・8g〈大さじ0.5〉
しょうが・・・・・・・・適量
ラー油・・・・・・・・5g〈小さじ1強〉

みかん

みかん・・・・・・・・450g〈10個〉

アレルギー表示



エネルギー	塩分	たんぱく質	脂質	炭水化物
685 kcal	3.3 g	27.4g	29.3g	73.7g

食事バランスガイド

主食	副菜	主菜	牛乳・乳製品	果物
1.5sv	3sv	3sv	0sv	0sv

糖尿病交換表

表1	表2	表3	表4	表5	表6	調味料
3.3	0.3	2.2	0	2.1	0.5	0



作り方

十六穀米ごはん

1. 精白米、雑穀を合わせ素早くさっと洗う。夏は1時間、冬は2時間浸水させる。
2. 炊飯器に米と定量の水を入れて炊く。

かに玉の野菜あんかけ

1. ボウルに卵を割りほぐし、カニ缶(汁ごと)、薄切りのしいたけ、たけのこ、葱、塩、酒を入れて混ぜる。
2. 中華鍋に多めのサラダ油を中火で熱し、1を流す。大きく混ぜながら少し硬めの半熟になったらひっくり返す。火を少し弱め、うすく焼き色をつける。
3. 青梗菜は根元を切り、1枚ずつはがし、3〜4cm長さに切る。
4. かにかまは長さを半分にきってほぐす。
5. 鍋にAを入れて混ぜながら中火で煮立て、とろみがついたらかにかまを入れる。フライパンにごま油を熱し、青梗菜の茎の部分の先に炒め、透き通ってきたら葉の部分を加えて手早く炒め、塩で調味する。
6. 器にかに玉をのせ、あんかけをかける。

にんじんのカレーかき揚げ

1. にんじんは千切りにする。
2. にんじんをボウルに入れ、薄力粉とカレー粉を加えて全体にまぶす。水を少しずつ加えて調節する。(ゆるくなりすぎないようにする)
3. 油で揚げる。

にらともやしの中華スープ

1. にらは3cm長さに切る。もやしはひげ根を除く。
2. 鍋にスープの材料を入れて火にかけ、1を加えてひと煮立ちさせる。塩、しょうが少々で調味し、器に盛ってラー油少々を回しかける。

メニューのポイント

十六穀ごはん和白米を比べると、ミネラルやビタミンB類、食物繊維などが約2倍。十六穀ごはんには多彩な栄養が詰まっています。

こまつな 小松菜うどん 定食

小松菜うどん
かき揚げ
新じゃがのそぼろあんかけ
大根のマサラ和え

材料10人分(g)〈概量〉

小松菜うどん

中力粉・・・・・・・・・・625g〈カップ5.7〉
水・・・・・・・・・・200g〈カップ1〉
塩・・・・・・・・・・25g〈大さじ1.4〉
こまつな・ゆで・・・・・・・・125g
(かけ汁)
かつお・昆布だし・・2500g〈カップ12.5〉
うすくちしょうゆ・・120g〈カップ0.5〉
みりん・・・・・・・・・・60g〈大さじ3強〉
食塩・・・・・・・・・・5g〈小さじ1弱〉
あさつき・・・・・・・・・・30g〈10本〉
とうがらし・粉・・・・・・・・少々

かき揚げ

たまねぎ・・・・・・・・・・400g〈2個〉
こまつな・・・・・・・・・・100g〈0.3束〉
干しえび・・・・・・・・・・20g

(衣)

鶏卵・・・・・・・・・・80g〈1.5個〉
薄力粉・・・・・・・・・・120g〈カップ1強〉
冷水・・・・・・・・・・100g〈カップ0.5〉
調合油(吸油量)・・・・・・・・60g

新じゃがのそぼろあんかけ

じゃがいも・・・・・・・・・・800g〈8個〉
調合油(吸油量)・・・・・・・・16g

(あんかけ)

豚ひき肉・・・・・・・・・・200g
水・・・・・・・・・・400g〈カップ2〉
上白糖・・・・・・・・・・30g〈大さじ3強〉
酒・・・・・・・・・・50g〈大さじ3強〉
こいくちしょうゆ・・50g〈大さじ3弱〉
みりん・・・・・・・・・・30g〈大さじ1.5強〉
片栗粉・・・・・・・・・・20g〈大さじ2強〉
さやえんどう・・・・・・・・40g〈20枚〉

大根のマサラ和え

大根・・・・・・・・・・1000g〈1本〉
きゅうり・・・・・・・・・・150g〈大1本〉
根深ねぎ・・・・・・・・・・30g〈0.5本〉
ししとうがらし・・50g〈12本〉
とうがらし・・・・・・・・・・30g
ガラムマサラ・・・・・・・・・・6g
ターメリック・・・・・・・・1g
クミンシード・・・・・・・・4g
油・・・・・・・・・・40g〈大さじ3強〉
穀物酢・・・・・・・・・・30g〈大さじ2〉
ライム・果汁・・・・・・・・30g〈大さじ2〉
上白糖・・・・・・・・・・6g〈小さじ2〉
食塩・・・・・・・・・・3g〈小さじ0.5〉
しろしょうゆ・・30g〈大さじ1.5強〉

アレルギー表示



うどんのつゆを1/3量摂取の場合

エネルギー	塩分	たんぱく質	脂質	炭水化物
576kcal	3.0g	15.7g	16.7g	85.7g

食事バランスガイド

主食	副菜	主菜	牛乳・乳製品	果物
1.5sv	4sv	1sv	0sv	0sv

糖尿病交換表

表1	表2	表3	表4	表5	表6	調味料
4.1	0	0.9	0	1.4	0.6	0.3

作り方

小松菜うどん

- 小松菜を茹でてすり鉢ですりつぶす(またはミキサーにかける)
- 水に塩、1の小松菜を混ぜ、小麦粉に混ぜる。(小松菜の水分量によって水の量が変わる)
- 小麦粉の9割が固まりになってきたら、手でよくこね合わせてひと塊にする。
- 厚みのある袋に入れ、足のかかとで20〜30分よく踏む。常温で30分程度置く。
- 良く寝かせたら、さらに10分踏む。
- まな板に打ち粉をし、麺棒で2〜3mmぐらいまで伸ばす。生地に打ち粉をしながら伸ばす。
- 小麦粉の表面と裏に打ち粉をまんべんなくして、2〜3mmに切る((または製麺機で切る)。
- 7に打ち粉をまぶしておく。
- 切った麺を沸騰した鍋に入れ、麺をゆでる。

かき揚げ

- たまねぎは薄切りにし、小松菜はうどんに残った茎の部分を5cm程度に切る。
- 衣の材料を合わせ、たまねぎ、小松菜、干しえびを入れて混ぜる。
- 160〜170℃の油で揚げる。

新じゃがのそぼろあんかけ

- 新じゃがいもはたわしで洗って水気をふき取り、170℃の油で表面がきつね色になる程度で揚げる。
- フライパンに挽き肉を入れ炒め、調味料を入れ煮立たせ、1のじゃがいもを入れ少し煮る。
- 2に水溶き片栗粉でとろみをつけ、皿にもりつける。

大根のマサラ和え

- 大根、きゅうりは細切りにし、長ねぎは白髪ねぎにして、合わせて冷水にさらす。
- ししとう、赤唐辛子はスライスする。
- ガラムマサラ、ターメリック、クミンを油で炒め、酢、ライム果汁、砂糖、塩、白醤油を加える。
- 1の野菜をしっかりと水切りし、3のドレッシングと和える。
- 4を器に盛りつけ、ししとう、赤唐辛子を散らす。

メニューのポイント

ビタミン豊富な小松菜をたっぷり練り込み、野菜が苦手な人にも食べやすく、色鮮やかで目でも楽しめるうどんです。小松菜の葉の部分はうどんに練り込み、茎の部分はかき揚げにしています。

あ さ く さ

浅草のりパスタ

定食

浅草のりパスタ

春野菜フライ

じゃがいもの冷製スープ

アセロラ蒟蒻ゼリー

材料10人分(g)〈概量〉

浅草のりパスタ

生パスタ

セモリナ粉・・・750g〈カップ7〉
 水・・・250g〈カップ1.3〉
 鶏卵・・・120g〈2.5個〉
 食塩・・・3.5g〈小さじ0.6〉
 オリーブ油・・・20g〈大さじ1.5強〉
 焼きのり・・・30g〈10枚〉
 海苔佃煮・・・150g
 エリンギ・・・400g〈8個〉
 えのきたけ・・・300g〈2袋〉
 とうがらし-乾・・・10g
 にんにく・・・20g〈大2片〉
 オリーブ油・・・50g〈大さじ4強〉
 塩・・・10g〈小さじ1.5強〉
 こしょう・・・少々
 あさつき・・・50g〈15本〉

春野菜フライ

たけのこ・・・250g〈小1個〉
 新たまねぎ・・・200g〈1個〉
 にんじん・・・150g〈1本〉
 アスパラガス・・・150g〈10本〉
 そらめ・・・100g〈20粒〉
 薄力粉・・・40g〈大さじ4.5〉
 鶏卵・・・80g〈1.5個〉
 水・・・60g〈大さじ4〉
 カレー粉・・・7g〈大さじ1強〉
 薄力粉・・・40g〈大さじ4.5〉
 パン粉・・・70g〈カップ2弱〉
 オリーブ油(吸油量)・・・50g

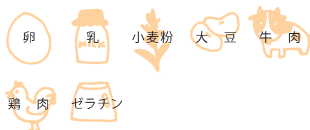
じゃがいもの冷製スープ

じゃがいも・・・500g〈5個〉
 たまねぎ・・・150g〈1個〉
 にんにく・・・5g〈小1片〉
 無塩バター・・・20g〈大さじ1.5強〉
 洋風だし(固形コンソメ+水)800g〈カップ4〉
 普通牛乳・・・300g〈カップ1.5〉
 生クリーム・・・100g〈カップ0.5〉
 食塩・・・2g〈小さじ0.3〉
 こしょう・白・粉・・・少々
 バセリ・葉・生・・・3g〈0.5本〉

アセロラ蒟蒻ゼリー

こんにゃく粉・・・25g
 アガー(カラギーナン)・・・7g
 上白糖・・・50g〈大さじ5.5〉
 アセロラ飲料・・・1000g〈カップ5〉
 グレープフルーツ・・・200g〈2個分〉

アレルギー表示



エネルギー	塩分	たんぱく質	脂質	炭水化物
741 kcal	3.1 g	23.5g	24.0g	114.7g

食事バランスガイド

主食	副菜	主菜	牛乳乳製品	果物
1.5sv	3sv	0sv	0sv	0sv

糖尿病交換表

表1	表2	表3	表4	表5	表6	調味料
4.7	0	0.4	0.3	2.1	0.6	0.8



作り方

浅草のりパスタ

- ボールにふるった粉を入れ、塩とあわせた卵を3、4回に分けて入れてよく混ぜる。指を立て全体を均一に混ぜるようにする。
- 生地がまとまってきたら、台に移して体重をかけながら全体をこねる。
- 生地にツヤが出てきたら、丸くまとめ、ラップをして、最低30分程生地を休ませる。
- パスタマシーンを使い、生地を伸ばしていく。注：パスタマシーンがなければ麺棒を使い、薄さ1～2mmぐらいになるまで伸ばす。
- 厚さ1～2mmまで伸ばしたら、好みの幅にカットする。
- パスタをゆでる。
- エリンギは縦に細く切る。にんにくはみじんざり。
- パスタがゆであがりの2分ほど前になったらフライパンに油をひき、にんにく、鷹の爪を弱火で炒める。香りがたってきたら中火にしてエリンギを加える。
- エリンギがしんなりしたらのり佃煮を加え少し温める程度で火を通す。
- ゆであがったパスタとゆで汁少々を加え全体をよく混ぜる。最後に塩、こしょうで味をととのえる。
- 刻んだあさつきを混ぜ、皿に盛り付ける。

春野菜フライ

- アスパラガスは根元の硬い部分はピーラーでむき、半分の長さで切る。にんじんは皮つきのままよく洗い、アスパラガスと同じ長さで切る。たけのこは縦1/8に切る。たまねぎは輪切り(またはくし型切り)にする。
- 衣をつける。1の野菜に薄力粉を薄くつけ、卵、水、カレー粉、薄力粉を混ぜたものに浸し、パン粉をまぶす。
- 2をオリーブオイルで揚げる。

じゃがいもの冷製スープ

- じゃがいも、玉ねぎは半分に切り5mmのスライスにする。
- 鍋にバターを入れ、1の材料を入れる。中火で玉ねぎがきつね色になるまで炒める。
- 2に水・洋風だしを入れて、弱火で15分ほど軟らかくなるまで煮る。塩でかき味付けをする。
- 3をミキサーにかける。(裏ごしをかけるとよりなめらかに仕上がります)
- 4に牛乳・生クリームを加えてほどよく伸ばし、粗熱を取り冷蔵庫で冷やす。
- 器に入れ、刻みバセリを振る。

アセロラ蒟蒻ゼリー

- こんにゃく粉、アガー、砂糖をよく混ぜる。
- 鍋にジュースを入れ、1の粉類を少しづつ入れながら、泡で器で良く混ぜ、沸騰するまで中火で加熱する。
- バットに入れて冷蔵庫で冷やし、固まったら器に盛り付け、グレープフルーツをのせる。

メニューのポイント

香りのよい焼きのりを水でもどし、パスタに練り込んでいます。もちもちとしたパスタは海苔の香りが漂い、エリンギ、えのきたけなどのきのこ類との相性も抜群です。海藻は不足しやすい食物繊維やミネラルが多く含まれています。

れい こう み や さ い 冷しゃぶと香味野菜の ひや 冷しラーメン定食

冷しゃぶと香味野菜の冷しラーメン
ブロッコリーのミモザサラダ
デザートトマト

材料10人分(g)〈概量〉

冷しゃぶと香味野菜の冷しラーメン

中華めん・・・・・・・・・・2200g
豚肉・・・・・・・・・・600g
レタス・・・・・・・・・・300g〈0.5個〉
きゅうり・・・・・・・・・・200g〈2本〉
赤パプリカ・・・・・・・・・・50g〈0.3個〉
黄パプリカ・・・・・・・・・・50g〈0.3個〉
水菜・・・・・・・・・・100g〈0.5束〉
しその葉・・・・・・・・・・20g〈20枚〉
かいわれ大根・・・・・・・・100g〈2パック〉
みょうが・・・・・・・・・・100g〈5個〉

〈かけ汁〉ごまだれ

いりごま・・・・・・・・・・100g〈大さじ14〉
中華だし・・・・・・・・・・1000g〈カップ5〉
酒・・・・・・・・・・40g〈大さじ2.5強〉
上白糖・・・・・・・・・・20g〈大さじ2強〉
穀物酢・・・・・・・・・・100g〈カップ0.5〉
顆粒風味調味料・・・・・・・・6g〈大さじ0.5〉
米みそ・・・・・・・・・・100g〈大さじ5.5〉
しろしょうゆ・・・・・・・・150g〈カップ0.7〉
ごま油・・・・・・・・・・10g〈大さじ1弱〉
にんにく・・・・・・・・・・10g〈2片〉
しょうが・・・・・・・・・・10g

〈トッピング〉

レモン・・・・・・・・・・150g〈大1個〉

ブロッコリーミモザサラダ

ブロッコリー・・・・・・・・・・500g〈2個〉
さやいんげん・・・・・・・・300g〈30本〉
鶏卵・・・・・・・・・・200g〈M4個〉
マヨネーズ(カロリーハーフ)80g〈大さじ6.5〉
パセリ・・・・・・・・・・10g〈2本〉

デザートトマト

トマト・・・・・・・・・・1000g〈小10個〉
白ワイン・・・・・・・・・・70g〈大さじ4.5〉
上白糖・・・・・・・・・・40g〈大さじ4.5〉

作り方

冷しゃぶと香味野菜の冷しラーメン

1. 中華めんはゆでて、水で冷やし、水気を切る。
2. 豚肉は一口大に切り、塩と酒を加えた湯でさっとゆでた後、水で冷やす。
3. きゅうり、パプリカはスライスにし、レタスは食べやすい大きさに切り、水にさらす。水を切り、混ぜ合わせる。
4. しその葉、みょうがは千切り、水菜は5cm長さ、かいわれ大根は半分の長さに切り混ぜ合わせる。
5. 皿に中華めんを入れ、3(レタス、きゅうり、パプリカをあわせたもの)をのせ、その上に豚しゃぶをのせ、一番上に4(しその葉、みょうが、水菜、かいわれをあわせたもの)をのせる。
6. ごまだれをかけ、スライスしたレモンをトッピングする

ブロッコリー ミモザサラダ

1. ブロッコリーは一口大、さやいんげんは長さ4cm程度にきる。
2. 卵は水から茹で、沸騰してから12分加熱する(固ゆで卵)。殻を剥いて白身と黄身に分け、白身は包丁で細かくする。
3. 1のブロッコリー、さやいんげんを器に盛り付け、白身を散らし乗せ、その上にざるで濾しながら黄身をふりかける。
4. 最後に刻んだパセリを散らし、マヨネーズをかける。

デザートトマト

1. トマトはヘタをくり抜き、サッと熱湯につける。皮がはじけてきたら冷水に取って皮をむき、水気を拭き取り切り、離さない程度の深さまで十字に切り込みを入れる
2. バットにトマトを並べ、白ワイン、砂糖を振りかけ、ラップをして冷蔵庫で冷やす。
3. 器にトマトをのせ、バットに残った白ワインをかけ、ミントの葉を添える。

メニューのポイント

麺と一緒に野菜が摂れ、食欲が落ちる暑い時期も香味野菜とレモンでさっぱりと食べやすい味です。

アレルギー表示



かけ汁を2/3量摂取の場合

エネルギー	塩分	たんぱく質	脂質	炭水化物
644kcal	2.8g	34.8g	14.8g	89.5g

食事バランスガイド

主食	副菜	主菜	牛乳・乳製品	果物
2sv	4sv	3sv	0sv	0sv

糖尿病交換表

表1	表2	表3	表4	表5	表6	調味料
4.1	0.1	1.5	0	1	0.9	0.5

旬野菜カレーうどん 定食

旬野菜カレーうどん
豆腐のモロヘイヤ和え
ゆでとうもろこし
アメリカンチェリー

材料 10人分 (g) 〈概量〉

旬野菜カレーうどん

ゆでうどん・・・・・・・・・・2000g
鶏むね肉・・・・・・・・・・250g (1枚)
なす・・・・・・・・・・200g (2本)
かぼちゃ・・・・・・・・・・100g
調合油 (吸油量)・・・・・・・・60g
にんじん・・・・・・・・・・100g (大0.5本)
れんこん・・・・・・・・・・80g (0.3節)
たけのこ・水煮・・・・・・・・100g (0.6個)
オクラ・・・・・・・・・・100g (10本)

〈カレーあん〉

カレー粉・・・・・・・・・・35g (大さじ6)
かつおだし・・・・・・・・・・2500g (カップ12.5)
うすくちしょうゆ・・・・・・・・100g (大さじ5.5)
食塩・・・・・・・・・・8g (小さじ1.5)
上白糖・・・・・・・・・・50g (大さじ5.5)
酒・・・・・・・・・・70g (大さじ4.5強)
片栗粉・・・・・・・・・・80g (カップ0.6)

豆腐のモロヘイヤあえ

木綿豆腐・・・・・・・・・・800g (2.5丁)
モロヘイヤ・・・・・・・・・・600g
塩昆布・・・・・・・・・・40g
うすくちしょうゆ・・・・・・・・20g (大さじ1強)
ラー油・・・・・・・・・・10g (大さじ1弱)

ゆでとうもろこし

とうもろこし・・・・・・・・・・500g (3本)

季節のフルーツ

アメリカンチェリー・・・・・・・・300g (50粒)



作り方

旬野菜カレーうどん

1. 鶏胸肉はそぎ切りする。
2. 野菜は適当な大きさに切る。
3. なす、かぼちゃは素揚げにする。
4. にんじん、れんこん、ゆでたけのこは下茹で後、豚もも肉と一緒に出汁の一部で煮る。
5. カレー粉と片栗粉を混ぜ、出汁を適宜足して溶きのばす。
6. 鍋に野菜を加えて馴染む程度にひと煮する。
7. うどんをさっと湯通しして器に入れ、カレーあんをかけ、野菜をのせる。

豆腐のモロヘイヤあえ

1. モロヘイヤはサッと茹でて包丁で細かく叩く。豆腐は水切りして一口大に切る。
2. 1のモロヘイヤをボウルに入れて調味料を入れ、よく混ぜ合わせる。
3. 2のボウルに1の豆腐を入れて和える。

アレルギー表示



カレーあんを2/3量摂取の場合

エネルギー	塩分	たんぱく質	脂質	炭水化物
534 kcal	3.3 g	24.7 g	13.3 g	79.7 g

食事バランスガイド

主食	副菜	主菜	牛乳・乳製品	果物
1sv	3sv	2sv	0sv	0sv

糖尿病交換表

表1	表2	表3	表4	表5	表6	調味料
3.6	0.2	1	0	0.8	0.4	0.5

メニューのポイント

旬の野菜をのせて彩りよく、素揚げまたはゆでた野菜がカレーあんと合います。

大根そば定食

大根そば
きのこ入りだし巻き卵
ほうれん草のお浸し
とろろめかぶ
バナナ

材料10人分(g)〈概量〉

大根そば

そば・ゆで……………1500g

大根……………500g〈0.5本〉

(つけ汁)

かつお・昆布だし……………1000g〈カップ5〉

こいくちしょうゆ……………150g〈カップ0.6〉

みりん……………125g〈カップ0.5〉

(薬味)

ねぎ……………50g〈0.5本〉

わさび……………20g

大根……………300g〈0.3本〉

焼きのり……………2g〈1枚〉

きのこ入りだし巻き卵

鶏卵……………750g〈15個〉

あさつき……………50g〈15本〉

かつおだし……………250g〈カップ1強〉

えのきたけ……………500g〈大2.5袋〉

しめじ……………100g〈小1袋〉

乾しいたけ……………5g〈2枚〉

酒……………60g〈大さじ4〉

うすくちしょうゆ……………50g〈大さじ3強〉

上白糖……………10g〈大さじ1強〉

油……………20g〈大さじ1.5強〉

水……………250g〈カップ1.3〉

片栗粉……………10g〈大さじ1強〉

ほうれん草のお浸し

ほうれんそう……………800g〈3束〉

(かけ汁)

うすくちしょうゆ……………40g〈大さじ2強〉

かつおだし……………75g〈大さじ5〉

かつお・かつお節……………5g

とろろめかぶ

やまいも……………400g〈0.5本〉

めかぶわかめ……………250g

うずら卵 卵黄……………40g〈10個分〉

バナナ

バナナ……………800g〈10本〉

作り方

大根そば

1. 大根は15cmの長さに切り、かつらむきまたは縦に薄切りにしてからせん切りにする。大根はそばの太さとそろえるように切ると食感もよい。
2. 薬味のねぎは小口切り、大根はおろし、のりははさみで細く切っておく。
3. なべに湯を沸かし、1の大根を5秒間くらいゆでて冷水にとって水けをきる。そばもゆでて冷水にとり、水けをきる。
4. 大根、そばを合わせ、皿に盛る。焼きのりをのせ、薬味を添える。

きのこ入りだし巻き卵

1. 干し椎茸は戻しておく。えのきたけ、しめじ、しいたけは2～3cm程度切り、フライパンで砂糖、酒、しょう油で、炒め煮にする。
2. 1を適量残し、残った煮汁に水を加え、片栗粉でとろみをつける。
3. 卵とだし汁を混ぜ、刻んだあさつきも混ぜる。
4. 卵焼き鍋を熱し、油を薄く敷き、卵液を流す。半熟状態になったら1のきのこが中心になるようにきのこをのせて卵を巻く。
5. 焼きあがったら、巻ずに巻いて形を整える。切って盛り付け、上からあんをかける。

ほうれん草のお浸し

1. ほうれん草は熱湯でさっと色よくゆで、冷水にとる。
2. 巻ずでほうれん草の水気をしぼる。
3. 3cm程度の長さに切り盛り付ける。かけ汁をかけ、かつお節をかける。

アレルギー表示



バナナ

つけ汁を2/3量摂取の場合

エネルギー	塩分	たんぱく質	脂質	炭水化物
534kcal	3.3g	25.3g	13.0g	83.0g

食事バランスガイド

主食	副菜	主菜	牛乳・乳製品	果物
1sv	4sv	2sv	0sv	1sv

糖尿病交換表

表1	表2	表3	表4	表5	表6	調味料
2.8	0.9	1.5	0	0.2	0.8	0.5

メニューのポイント

大根をせん切りにしてそばに加え、エネルギーを抑えています。大根はそばの太さとそろえるように切ると食感がよいです。お浸しにはだししょうゆを使い、塩分を控えています。

ごぼうスムージー パスタ定食

ごぼうスムージーパスタ
ヒラメのムニエル
野菜バター煮
メロンスープ

材料10人分(g)〈概量〉

ごぼうスムージーパスタ

スパゲッティ・乾 700g
ごぼう 300g (大1本)
鶏もも肉 400g (2枚)
まいたけ 300g
とうがらし・乾 10g
にんにく 10g (2片)
オリーブ油 20g (大さじ1.5強)
食塩 3g (小さじ0.5)
うすくちしょうゆ 50g (大さじ3弱)

(ごぼうスムージー)

ごぼう 500g (中2本)
豆乳 800g (カップ4)
淡色辛みそ 40g (大さじ2強)
パセリ 3g (1本)
粉チーズ 10g (大さじ1.5強)
ヒラメのムニエル 野菜バター煮 600g
ひらめ 600g
食塩 5g (小さじ1)
こしょう 少々
薄力粉 20g (大さじ2強)
有塩バター (吸油量) 30g

付け合わせ (マッシュポテト)

じゃがいも 300g (3個)
有塩バター 10g (大さじ1弱)
食塩 2g (小さじ0.3)
こしょう 少々
ナツメグ 少々

(ソース)

魚の出汁 500g (カップ2.5)
白ワイン 100g (カップ0.5)
生クリーム 60g (大さじ4)
有塩バター 20g (大さじ1.5強)
パセリ 2g
タイム 2g
食塩 2g
こしょう 少々

(野菜のバター煮)

にんじん 200g (1本)
かぶ 200g (2個)
さやいんげん 150g (15本)
オリーブ油 10g (大さじ1)
有塩バター 20g (大さじ1.5強)
水 適宜
上白糖 15g (大さじ1.5強)
食塩 3g (小さじ0.5)
こしょう 少々

レタス

50g (3枚)

ロケットサラダ 50g

メロンスープ

メロン 650g (0.5個)
オレンジジュース 350g (カップ1.8)
キルシュ 30g (大さじ2)
グランマニエ 30g (大さじ2)
上白糖 30g (大さじ3強)

(飾り用)

メロン 150g (0.1個)

アレルギー表示



エネルギー	塩分	たんぱく質	脂質	炭水化物
746kcal	3.2g	39.0g	20.0g	95.8g

食事バランスガイド

主食	副菜	主菜	牛乳・乳製品	果物
1.5sv	3sv	4sv	0sv	1sv

糖尿病交換表

表1	表2	表3	表4	表5	表6	調味料
3.7	0.4	2.1	0	1.4	0.6	0.8



作り方

ごぼうスムージーパスタ

- ごぼうはたわしで泥を落とし、包丁の背で皮をこそげ取り、炒める分量はさがきにして10分ほど水にさらす。ごぼうスムージーソースは、ごぼうを茹で、豆乳、味噌を入れてミキサーにかける。鶏もも肉はそぎ切りにする。舞茸は食べやすく切り裂く。
- フライパンにサラダ油を入れて熱し、水気を切ったさがきのごぼうを入れて炒める。ごぼうがしんなりしたら鶏肉、舞茸を加えて炒め、調味料を加えてさっと炒め合わせる。
- たっぷりのお湯に分量外の塩を適量加え、スパゲティをゆでる。ゆであがったら、ザルにとって水気を切り、ごぼうスムージーソースと合わせる。茹で汁も加えて味を調える。
- 器に盛り、炒めた2をのせ、パセリ、チーズをかける。

ムニエル

- ヒラメは上身、下身に塩・コショウし、小麦粉を打ち、バターで焼いてムニエルにする。
- 表になる面から弱火でしっかり焼く。裏返して同じく弱火で焼く。

ソース

- 白ワインを煮詰めた後、魚の出汁を入れる。魚の出汁が1/2量ぐらいになったら、生クリームを入れる。
- 湧いてきたら弱火にし、濃度がついてきたら濾して、バター、塩、コショウで味を調えて、香草をソースに入れる。

野菜のバター煮

- にんじんは拍子木切り、かぶは葉付きで縦1/8、さやいんげんは半分にする。
- ニンジン・かぶ・インゲンをボイルしたものをオリーブ油、バター、砂糖を入れしんなりするまで炒めて、最後に塩・コショウする。

マッシュポテト

- じゃがいもは皮をむいて大きめに切り、水にいれ、約20分間ゆでる。
- 竹ぐしがスーッと通るようになったら火から下ろし、熱いうちに裏ごす。
- 鍋にバターを溶かし、2のじゃがいも、生クリームを加えて再び火にかけ、塩・こしょう各少々で味を調え、弱火で約3分間、木べらでなめらかになるまで練り上げる。
- 皿にマッシュポテトをのせ、その上に平目のムニエルをのせソースをかける。バター煮や野菜を盛る。

メロンスープ

- 完熟メロンの果肉をくり抜き機（ボーラー）で丸く3個くり抜く。残りはミキサーでジュース状にする。
- ジュース状になった果肉をボールに入れ、オレンジジュース、キルシュ、グランマニエ、砂糖を入れて、良く混ぜ合わせる。（砂糖やグランマニエの量は、メロンの完熟度に合わせて調節する。）
- 2に空気が入らないようにラップをし、冷蔵庫でしっかり冷やす。
- お皿に冷えた3のスープを注ぎ、くり抜いたメロンを中心に並べる。

メニューのポイント

食物繊維豊富なごぼうをふんだんに使ったヘルシーなクリーミーパスタです。ごぼうの香り、鶏の旨味、豆乳クリームのなめらかさが絡み合った一品です。

から

辛もやしラーメン 定食

辛もやしラーメン
肉みそゆでキャベツ
マンゴーゼリー

材料10人分(g)〈概量〉

辛もやしラーメン

中華めん……………2200g〈10袋〉
豚ひき肉……………200g
もやし……………500g〈2袋〉
にら……………250g〈2束〉
ねぎ……………200g〈2本〉
豆板醤……………30g〈大さじ1.5強〉
ごま油……………40g〈大さじ3強〉
ラー油……………10g〈大さじ1弱〉
こしょう……………少々

スープ

中華だし……………2500g〈カップ12.5〉
塩……………15g〈大さじ0.8〉
うすくちしょうゆ……………120g〈カップ0.5〉
こしょう……………少々

肉みそゆでキャベツ

キャベツ……………1000g〈小1個〉
鶏ひき肉……………300g
たまねぎ……………150g〈1個〉
にんじん……………100g〈0.7本〉
しいたけ……………100g〈10枚〉
しょうが……………10g
ねぎ……………70g〈1本〉
にんにく……………20g〈2片〉
油……………10g〈大さじ1弱〉
みそ……………50g〈大さじ3弱〉
鳥がらだし……………500g〈カップ2.5〉
酒……………40g〈大さじ2.5強〉
上白糖……………25g〈大さじ3弱〉
こいくちしょうゆ……………10g〈小さじ1.5〉
ごま油……………20g〈大さじ1.5強〉
とうがらし……………少々

マンゴーゼリー

(マンゴーゼリー)

マンゴージュース……………700g〈カップ3.5〉
水……………100g〈カップ0.5〉
上白糖……………50g〈大さじ5.5〉
アガー(カラギーナン)……………20g

(透明ゼリー)

水……………150g〈カップ0.8〉
上白糖……………15g〈大さじ1.5強〉
アガー(カラギーナン)……………4g
ホワイトキュラソー……………10g
マンゴー(飾り用)……………100g
セルフィーユ……………適宜

アレルギー表示

小麦粉 大豆 牛肉 豚肉 鶏肉

ゼラチン ごま

スープを2/3量摂取の場合

エネルギー	塩分	たんぱく質	脂質	炭水化物
665kcal	3.3g	26.0g	15.7g	100.1g

食事バランスガイド

主食	副菜	主菜	牛乳・乳製品	果物
1.5sv	3sv	2sv	0sv	1sv

糖尿病交換表

表1	表2	表3	表4	表5	表6	調味料
4.1	0.7	1.2	0	0.9	0.8	0.6

作り方

辛もやしラーメン

- もやしはひげをとる。にらは5cm長さに切り、長ねぎは白髪ねぎにする
- 鍋にごま油を入れて、豚ひき肉、1の野菜を炒め、豆板醤、ラー油、こしょうをいれる。
- 器に醬油ダレをいれてスープをはる。
- ゆでた中華めんを入れ、炒めた野菜をのせる。

肉みそゆでキャベツ

- キャベツは熱湯でさっとゆで、水気をきってざく切りにしておく。
- 玉ねぎ・にんじん・しいたけ、しょうが、ねぎ、にんにくはみじん切りにする。
- 鍋に油を熱してにんにく、ねぎを入れ、香りが出たら玉ねぎ・にんじん・しいたけを加えて炒め、さらに挽肉を加えて炒め合わせ、少量の水を加えて軽く煮込み、最後にしょうがをあわせて混ぜ合わせる。
- ゆでたキャベツに3のあんをかける。

マンゴーゼリー

【マンゴーゼリー】

- アガー(カラギーナン)・上白糖をよく混ぜる。
- 鍋に水を沸騰させ、1を徐々に加え、十分に溶かす。
- マンゴージュースを加えてよく混ぜ合わせ、温度を上げてから火からおろす。
- 容器に流し固める。

【透明ゼリー】

- アガー(カラギーナン)・上白糖をよく混ぜる。
- 鍋に水を沸騰させ、5を徐々に加え、十分に溶かす。
- ホワイトキュラソーを入れ、火を止める。
- マンゴーゼリーの上に粗く崩した透明ゼリーとカットマンゴーをのせて、セルフィーユを飾る。

メニューのポイント

低エネルギーで安価なもやしをメインにしたラーメンです。肉みそゆでキャベツは、寒い時期に生野菜にかわる温野菜料理です。

あんかけ焼きそば

定食

あんかけ焼きそば
小松菜のナムル
中華風たまごスープ
はちみつ生姜チップ

材料10人分(g)〈概量〉

あんかけ焼きそば

蒸し中華めん……………2200g〈10袋〉
油……………30g〈大さじ2.5〉
えび……………400g
いか……………300g
豚肉……………200g
青梗菜……………500g〈5株〉
にんじん……………200g〈大1本〉
たけのこ……………200g〈ゆで1個〉
干し椎茸……………20g〈10枚〉
きくらげ・乾……………10g
うずら卵・水煮……………100g〈10個〉
油……………30g〈大さじ2.5〉
紹興酒……………40g〈大さじ2.5〉
食塩……………3g〈小さじ0.5〉
こしょう……………少々
うすくちしょうゆ……………50g〈大さじ3弱〉
中華だし……………1000g〈カップ5〉
葱油……………10g〈大さじ1弱〉
片栗粉……………30g〈大さじ3強〉

小松菜のナムル

こまつな……………700g〈2束〉
もやし……………100g〈0.5袋〉
にんにく……………8g〈1片〉
ごま油……………20g〈大さじ1.5強〉
うすくちしょうゆ……………20g〈大さじ1強〉
上白糖……………5g〈小さじ1.5〉
とうがらし・粉……………1g
ごま……………30g〈大さじ4〉

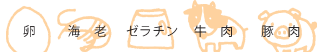
中華風たまごスープ

鶏卵……………70g〈1.5個〉
生しいたけ……………30g〈3個〉
中華だし……………1400g〈カップ7〉
うすくちしょうゆ……………10g〈小さじ1.5強〉
食塩……………5g〈小さじ1弱〉
紹興酒……………10g〈小さじ2〉
上白糖……………8g〈大さじ1〉
あざつき……………3g〈1本〉

はちみつ生姜チップ

しょうが……………300g
上白糖……………100g〈カップ0.8〉
はちみつ……………70g〈大さじ3強〉
穀物酢……………40g〈大さじ2.5強〉

アレルギー表示



エネルギー	塩分	たんぱく質	脂質	炭水化物
746 kcal	3.2 g	36.9g	18.0g	95.5g

食事バランスガイド

主食	副菜	主菜	牛乳・乳製品	果物
2sv	3sv	3sv	0sv	0sv

糖尿病交換表

表1	表2	表3	表4	表5	表6	調味料
4.2	0	1.6	0	1.1	0.7	1



作り方

あんかけ焼きそば

- 中華鍋を中火にかけて油をひき、中華麺を炒め、少し弱火にし、麺を丸く固めるようにし片面をしっかり焼き、もう片面は軽く焼く。
- きくらげ、しいたけは戻しておく。青梗菜は6cm長さ、にんじん、たけのこは短冊切り、しいたけはスライスする。にんじん、たけのこ、青梗菜は下茹でしておく。
- 中華鍋を強火にかけ、油をひき、えび、いかを加えて、パットに取り出す。豚肉を炒め、にんじん、たけのこ、しいたけ、きくらげを加えて炒め、紹興酒、中華だしを加えてひと煮立ちさせ、アクを取る。うずらたまご（ゆで）を加えて煮る。
- 水溶き片栗粉を加えてとろみをつけ、えび、いかを入れ、青梗菜を加えて絡め、調味料を入れ、仕上げにねぎ油を入れる。
- 器に麺を盛りつけ（しっかり焼いた方を下にする）、4のあんをかける。

小松菜のナムル

- 小松菜ともやしは水洗いし、小松菜は4～5cmの長さに切っておく。
- 熱湯に小松菜、もやしを入れ1～2分ゆでる。
- しっかり水分を絞り、合わせた調味料に入れてよく混ぜる。

中華風たまごスープ

- 鍋に中華だしを沸かし、調味料を入れ、スライスしたしいたけを加えてひと煮立ちさせる。
- 溶き卵を流し入れて火を止め、器に盛り付けてあざつきをちらす。

はちみつ生姜チップ

- 生姜は1～2mmの薄切りにする（皮は剥いても剥かなくても良い）。
- 辛いのが好み場合は1回、辛味を抑えたい場合は5回程度ゆでこぼす。
- 鍋に生姜が浸る程度の水を入れ、調味料を加え弱火で時々返しながらかき混ぜながら煮る。砂糖が糸を引いて消えないようになったら火を止める。
- クッキングシート（アルミホイル）の上に重ならないように広げ、半日から一日、好みの固さまで乾燥させる。

メニューのポイント

残った生姜は、チップスにすると保存がききます。生姜には体を温める働きをもつ「ショウガオール」が含まれ、生姜を加熱すると「ショウガオール」が増えます。

さんさい

山菜ちらし

定食

山菜ちらし

かつおたたきと新たまねぎのサラダ

菜の花の白和え

うどんのお吸い物

材料10人分(g)〈概量〉

山菜ちらし (すし飯)

精白米・・・・・・・・800g〈5.3合〉
 水・・・・・・・・1100g〈カップ5.5〉
 酒・・・・・・・・30g〈大さじ2〉
 昆布・・・・・・・・10g
 にんじん・・・・・・・・100g〈0.7本〉
 かんぴょう・・・・・・・・30g
 乾しいたけ・・・・・・・・20g〈10枚〉
 しいたけだし・・・・・・・・400g〈カップ2〉
 うすくちしょうゆ・・・・・・・・60g〈大さじ3強〉
 上白糖・・・・・・・・20g〈大さじ2強〉
 孟宗竹・・・・・・・・300g
 たけのこ・・・・・・・・300g〈2個〉
 うど・・・・・・・・200g〈中1本〉
 ごごみ・・・・・・・・150g
 しばえび・・・・・・・・250g
 昆布だし・・・・・・・・400g〈カップ2〉
 酒・・・・・・・・10g〈小さじ2〉
 鶏卵・・・・・・・・250g〈M5個〉
 食塩・・・・・・・・1g
 上白糖・・・・・・・・5g〈小さじ1.5〉
 油・・・・・・・・5g〈小さじ1強〉
 紅しょうが・・・・・・・・50g

かつおたたきと新たまねぎのサラダ

かつお・・・・・・・・600g
 塩・・・・・・・・2g〈小さじ0.3〉
 こしょう・・・・・・・・少々
 たまねぎ・・・・・・・・600g〈4個〉
 きゅうり・・・・・・・・100g〈1本〉
 赤パプリカ・・・・・・・・50g〈0.3個〉
 かつお節・・・・・・・・5g
 あさつき・・・・・・・・10g〈2本〉
 ごま・・・・・・・・20g〈大さじ3弱〉

(ポン酢)

うすくちしょうゆ・・・・・・・・50g〈大さじ3弱〉
 かぼす果汁・・・・・・・・30g〈大さじ2〉
 穀物酢・・・・・・・・30g〈大さじ2〉
 だし汁・・・・・・・・30g〈大さじ2〉
 レモン・・・・・・・・100g〈1個〉

菜の花の白和え

菜の花・・・・・・・・300g〈1.5束〉
 にんじん・・・・・・・・80g〈0.5本〉
 生しいたけ・・・・・・・・80g〈8枚〉
 板こんにゃく・・・・・・・・80g〈0.3枚〉
 かつおだし・・・・・・・・400g〈カップ2〉
 上白糖・・・・・・・・30g〈大さじ3強〉

(和え衣)

絹ごし豆腐・・・・・・・・300g〈1丁〉
 上白糖・・・・・・・・20g〈大さじ2強〉
 みそ・・・・・・・・50g〈大さじ3弱〉
 ねりごま・・・・・・・・50g〈大さじ3強〉

うどんのお吸い物

うどん・・・・・・・・150g〈大0.5本〉
 だし汁・・・・・・・・1300g〈カップ6.5〉
 酒・・・・・・・・40g〈大さじ2.5〉
 塩・・・・・・・・6g〈小さじ1〉
 うすくちしょうゆ・・・・・・・・10g〈小さじ1.5〉
 みつば・・・・・・・・20g〈10本〉

アレルギー表示



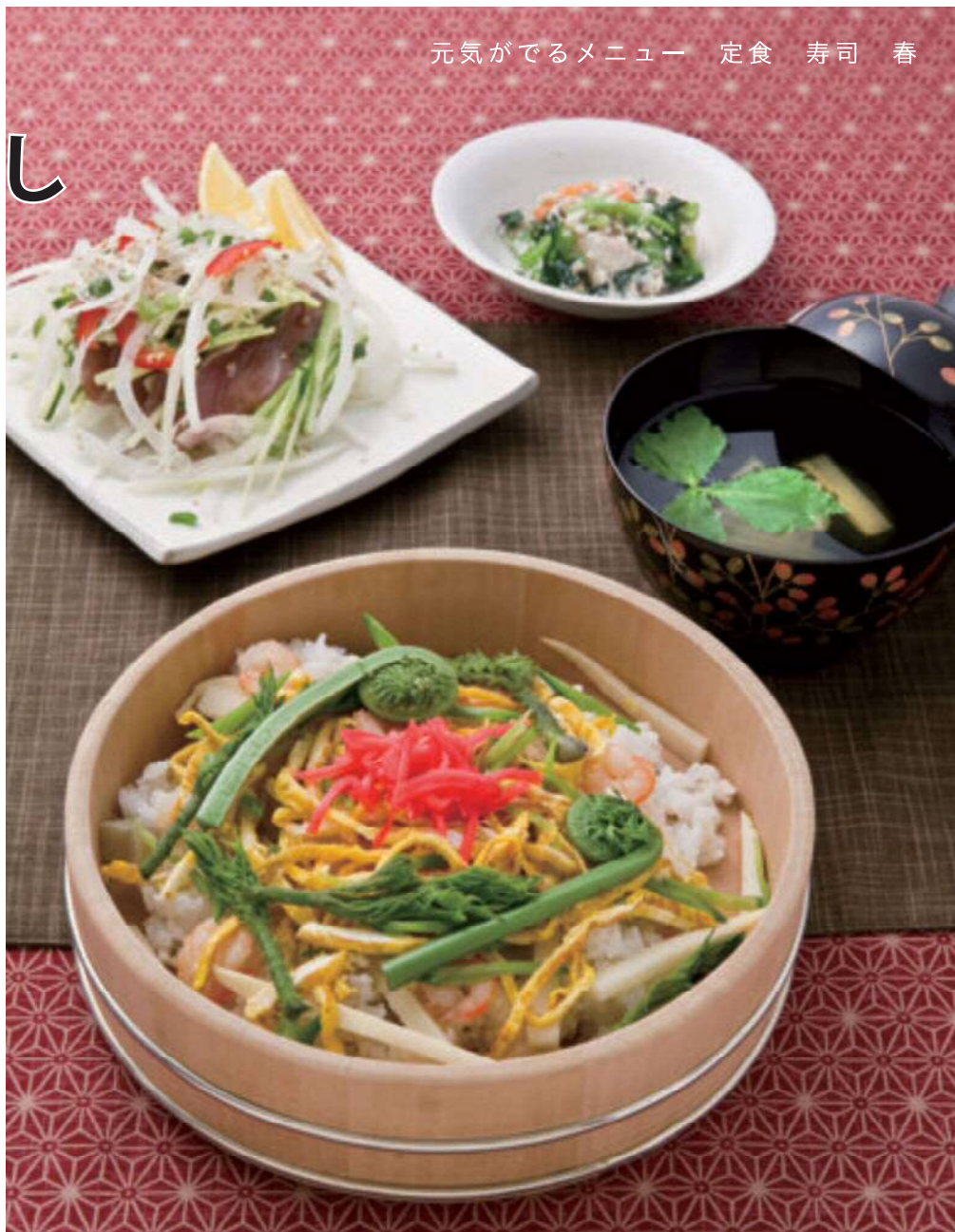
エネルギー	塩分	たんぱく質	脂質	炭水化物
648kcal	3.3g	39.8g	11.2g	95.9g

食事バランスガイド

主食	副菜	主菜	牛乳・乳製品	果物
1.5sv	4sv	4sv	0sv	0sv

糖尿病交換表

表1	表2	表3	表4	表5	表6	調味料
3.6	0.1	2	0	0.8	0.9	0.6



作り方

山菜ちらし

1. 米に水、昆布を入れて炊く。
2. 卵は溶きほぐして砂糖・塩で調味し、フライパンをよく熱して薄く油を塗り、卵液を一気に流し入れ、手早く薄く広げる。表面が乾いたら裏返しさと焼く。薄焼き卵はせん切りにする。
3. にんじん、かんぴょう、しいたけを適当な大きさに切り、鍋に煮汁を煮立てたところに入れ、再び煮立ったら弱火にし、汁気がなくなるまで煮て、ザルにあげて冷ます。
4. 孟宗竹、たけのこ、うど、ごごみ、しばえびを適当な大きさに切り、鍋にだしと酒をいれてさとゆでる。炊きあがったご飯に3を混ぜ合わせ、2の錦糸卵をのせ、その上に3を散らす。紅しょうがをのせる。

かつおたたきと新たまねぎのサラダ

1. かつおは塩・こしょうをふり、5分間おく。
2. フライパンに油を熱し、1のかつおを皮側から入れて焼く。冷蔵庫で冷やす。
3. 新たまねぎ、きゅうり、赤パプリカを薄くスライスし、水にさらし、水気を切ってまぜる。
4. 器にかつおを並べ、3の野菜をのせ、あさつき、ごまをちらし、ポン酢をかける。

菜の花の白和え

1. 菜の花は塩（分量外）を加えた熱湯でさとゆで、ざるに上げて冷まし、4cmの長さに切る。にんじん、しいたけ、こんにゃくを適当な大きさに切り、出汁と砂糖でさと煮る。
2. ボウルに絹ごし豆腐を入れ、泡だて器でよく混ぜ、調味料を加え、全体がなめらかになるまでさらによく混ぜる。
3. 2に1を加え、軽く和える。

うどんのお吸い物

1. うどは3～4cmの長さに切り、厚めに皮をむいて短冊切りにし、酢水にさらす。
2. 鍋にだし汁、調味料を入れて火にかけ、沸騰したところとうどを加える。
3. 器に盛り、みつ葉をちらす。

メニューのポイント

旬の山菜を使い簡単に作れるちらし寿司です。山菜の歯ざわりが楽しめます。山菜の苦みは胃腸の働きを促したり、精神的ストレスの改善などにも効果が期待できることがわかってきました。

まぐろのおろしポン酢ちらし定食

まぐろのおろしポン酢ちらし
ながいもときゅうりのもずく酢和え
なすとみょうがのお吸い物
黒糖ゼリー・ジンジャーソース

材料10人分(g)〈概量〉

まぐろのおろしポン酢ちらし

白飯・・・・・・・・・・・・・1900g
まぐろ(切り身)・・・・・・・・800g
イクラ・・・・・・・・・・・・・150g
大根・・・・・・・・・・・・・500g〈0.5本〉
みょうが・・・・・・・・・・・・・150g〈7個〉
たまねぎ・・・・・・・・・・・・・150g〈1個〉
しその葉・・・・・・・・・・・・・20g〈20枚〉
かいわれ大根・・・・・・・・・・・・・80g

(合わせ酢)

穀物酢・・・・・・・・・・・・・70g〈大さじ4.5〉
食塩・・・・・・・・・・・・・1g
上白糖・・・・・・・・・・・・・20g〈大さじ2強〉
ポン酢・・・・・・・・・・・・・250g〈カップ1強〉

ながいもときゅうりのもずく酢和え

ながいも・・・・・・・・・・・・・500g〈0.5本〉
きゅうり・・・・・・・・・・・・・250g〈大2本〉
もずく・・・・・・・・・・・・・400g
穀物酢・・・・・・・・・・・・・70g〈大さじ4.5〉
クコの実・・・・・・・・・・・・・20g

なすとみょうがのお吸い物

なす・・・・・・・・・・・・・200g〈2本〉
みょうが・・・・・・・・・・・・・100g〈5個〉
あさつき・・・・・・・・・・・・・5g〈1本〉
かつお・昆布だし・・・・・・・・1300g〈カップ6.5〉
食塩・・・・・・・・・・・・・5g〈小さじ1弱〉
うすくちしょうゆ・・・・・・・・10g〈小さじ1.5〉

黒糖ゼリー・ジンジャーソース

黒砂糖・・・・・・・・・・・・・250g〈カップ2〉
水・・・・・・・・・・・・・1000g〈カップ5〉
粉寒天・・・・・・・・・・・・・5g

(ジンジャーソース)

上白糖・・・・・・・・・・・・・60g〈カップ0.5〉
しょうが汁・・・・・・・・・・・・・15g
水・・・・・・・・・・・・・60g〈大さじ4〉

作り方

まぐろのおろしポン酢ちらし

1. まぐろは5mm厚さに切る。だいこんはすりおろして水気をきる。しその葉、みょうが、たまねぎはせん切り、かいわれは半分に切る。みょうがとたまねぎは水にさらす。
2. ご飯に、すし酢と半量のポン酢しょうゆを混ぜる。
3. 器に2を盛ってまぐろのをせ、他の具を盛りつけ、残り半量のポン酢しょうゆをかける。

ながいもときゅうりのもずく酢和え

1. ながいも、きゅうりは長さ4～5cmのせん切りにする。
2. 1ともずく、酢を合わせ、クコの実をちらす。

なすとみょうがのお吸い物

1. なすは適当な大きさに切って水にさらす。みょうがは薄く切る。
2. 鍋に出汁を入れ、なすをいれて煮立てる。
3. なすがやわらかくなったらみょうがを入れ、塩、しょうゆで味を調える。
4. 器に盛り、あさつきを散らす。

黒糖ゼリー・ジンジャーソース

1. 鍋に水と粉寒天をいれて混ぜ合わせる。沸騰したら1分程度加熱し、黒砂糖をいれて溶かす。
2. 1をバットに流し入れて冷やし固める。
3. 鍋に水、砂糖、しょうが汁をいれて中火にかける。沸いたらアクを引き、弱火にしてとろみがつくまで混ぜながら煮詰める。
4. 器に黒糖ゼリーを盛り、ジンジャーソースをかける。

アレルギー表示

小麦粉 大豆 いくら 山芋

エネルギー	塩分	たんぱく質	脂質	炭水化物
609 kcal	3.3 g	33.6g	3.6g	107.1g

食事バランスガイド

主食	副菜	主菜	牛乳・乳製品	果物
1.5sv	4sv	4sv	0sv	0sv

糖尿病交換表

表1	表2	表3	表4	表5	表6	調味料
4	0	1.6	0	0.3	0.6	1.3

メニューのポイント

まぐろとポン酢の相性がよく、柑橘類の爽やかな香りとまろやかな口当たりが、素材の味を引き立て、食欲をそそります。

ねばねば鉄火丼 定食

ねばねば鉄火丼
きゅうりのピリ辛冷奴
お吸い物
すいか

材料10人分(g)〈概量〉

ねばねば鉄火丼

白飯・・・・・・・・・・1800g
まぐろ・・・・・・・・・・800g
ながいも・・・・・・・・400g〈中0.5本〉
オクラ・・・・・・・・・・200g〈20本〉
モロヘイヤ・・・・・・・・400g〈4袋〉
きゅうり・・・・・・・・100g〈1本〉
しその葉・・・・・・・・10g〈10枚〉
かまぼこ・・・・・・・・50g〈0.2本〉
こいくちしょうゆ・・70g〈大さじ4弱〉
わさび・・・・・・・・・・10g
いりごま・・・・・・・・10g〈大さじ1.5〉

きゅうりのピリ辛冷奴

木綿豆腐・・・・・・・・800g〈2.5丁〉
きゅうり・・・・・・・・300g〈3本〉
こいくちしょうゆ・・40g〈大さじ2強〉
かつお・昆布だし・・30g〈大さじ2強〉
ラー油・・・・・・・・・・10g〈大さじ1弱〉
ごま油・・・・・・・・20g〈大さじ1.5強〉
食塩・・・・・・・・・・5g〈小さじ1弱〉
いりごま・・・・・・・・5g〈大さじ1弱〉

お吸い物

乾わかめ・・・・・・・・5g
豆腐・・・・・・・・・・200g〈0.7丁〉
かつお・昆布だし・・1300g〈カップ6.5〉
食塩・・・・・・・・・・5g〈小さじ1弱〉
うすくちしょうゆ・・10g〈小さじ1.5〉
すだち・・・・・・・・・・50g〈2個〉

すいか

すいか・・・・・・・・・・800g〈大0.2個〉



作り方

ねばねば鉄火丼

1. まぐろは5mm厚さに切る。ながいもはすりおろし、オクラは茹でた後5mmの厚さ、モロヘイヤは茹でた後、細かくたたく。きゅうりは斜め切りにする。
2. ご飯の上に1をそれぞれのせ、いりごまをふる。

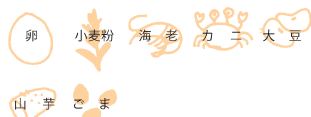
きゅうりのピリ辛冷奴

1. きゅうりはせん切りにし、調味料と混ぜあわせる。
2. 器に豆腐を盛り、1をのせ、ごまをちらす。

お吸い物

1. 乾燥わかめは戻しておく。
2. 鍋に出汁を入れて火にかけ、塩、しょうゆで味を調える。豆腐を入れる。
3. 器にわかめ、豆腐を盛り、出汁をはり、輪切りにしたすだちをのせる。

アレルギー表示



エネルギー	塩分	たんぱく質	脂質	炭水化物
594kcal	3.3g	36.1g	8.8g	90.9g

食事バランスガイド

主食	副菜	主菜	牛乳・乳製品	果物
2sv	2sv	4sv	0sv	1sv

糖尿病交換表

表1	表2	表3	表4	表5	表6	調味料
4.1	0.4	2	0	0.4	0.4	0.1

メニューのポイント

長いも、オクラに含まれるネバネバ成分ムチンが胃粘膜を保護し、たんぱく質の消化を促すと言われています

いなり^す 寿^し司
定食

いなり寿司
蓮根と茄子のはさみ揚げ
赤カブ酢漬け
えびと冬瓜の味噌汁

材料 10 人分 (g) 〈概量〉

いなり寿司 (すし飯)	
精白米	650g <4.3 合>
水	800g <カップ4>
酒	30g <大さじ2>
昆布	少々
(合わせ酢)	
穀物酢	80g <大さじ5 強>
上白糖	50g <大さじ5.5>
いりごま	30g <大さじ3 強>
(刻みわさび味)	
わさび・根	30g
(刻み生姜味)	
しょうが甘酢漬	100g
油揚げ	250g <15 枚>
だし汁	400g <カップ2>
ざらめ	70g <大さじ4.5>
みりん	30g <大さじ1.5 強>
酒	30g <大さじ2>
うすくちしょうゆ	60g <大さじ3 強>
蓮根と茄子のはさみ揚げ	
れんごん	600g <2 節>
なす	600g <6 本>
A 豚もも	500g
ねぎ	60g <1 本>
みそ	30g <大さじ1.5 強>
酒	30g <大さじ2>
しょうが	10g
片栗粉	20g <大さじ2 強>
(衣)	
薄力粉	40g <大さじ4.5>
片栗粉	40g <大さじ4.5>
水	150g <カップ0.8>
じゃがいも	100g <1 個>
ししとうがらし	50g <10 本>
油	80g
レモン	120g <1 個>
赤カブ酢漬け	
かぶ	700g <10 個>
(甘酢)	
穀物酢	120g <カップ0.6>
上白糖	80g <カップ0.6>
食塩	4g <小さじ0.7>
昆布	10g
とうがらし	少々
えびと冬瓜の味噌汁	
冬瓜	250g <小0.2 個>
えび	100g <10 本>
かつお・昆布だし	1300g <カップ6.5>
みそ	70g <大さじ4 弱>
かいわれ大根	10g

アレルギー表示



エネルギー	塩 分	たんぱく質・・・27.7g
748 kcal	3.3 g	脂 質・・・21.4g
		炭水化物・・・105.9g

食事バランスガイド

主 食	副 菜	主 菜	牛乳・乳製品	果 物
1sv	4sv	3sv	0sv	0sv

糖尿病交換表

表 1	表 2	表 3	表 4	表 5	表 6	調味料
4	0.1	2.1	0	1.1	0.6	1.4

いなり寿司

1. 油揚げを半分に切り、湯通しして油を抜く。水で洗い軽くしぼる。
2. 出汁、ざらめを火にかけ溶かし、他の調味料をいれる。
3. 1の油揚げを入れ、落し蓋をせ、弱火で約30分煮る。
4. 冷めたら軽く煮汁をしぼる。
5. すし飯に合わせ酢を混ぜ合わせ、すし飯1/3量には刻みわさび、すし飯2/3量には刻み生姜を混ぜる。
6. 4のいなりに5のすし飯をそれぞれいれる（1個は刻みわさび、2個は刻みしょうが）

蓮根と茄子のはさみ揚げ

1. なす、れんこんは5mm 幅輪切りにし、水につける。ねぎはみじん切りにする。
2. ポウルにAを入れてよく混ぜる。
3. なす、れんこんの水気を拭き、切り口に薄く小麦粉をまぶし、2をはさむ。衣をつけて170℃の油で揚げる。ししとう、じゃがいもは素揚げにする。
4. 器に盛りつけ、レモンを添える。

赤カブ酢漬け

1. 赤カブを薄切りまたはくし型に切る。
2. 塩をまぶし、軽く重しをして漬ける（薄切りは3時間、くし型の場合は、一晩漬ける）。
3. 2の水を捨て、酢と砂糖を加えて混ぜる。
4. 薄切りの場合は翌日、くし型切りの場合は2日後以降、漬け始めてから1週間後からか全体が赤くなる。

えびと冬瓜の味噌汁

1. 冬瓜は皮を厚めにむぎ、食べやすい大きさに切る。えびは殻をむき、酒を入れた湯でさっと茹でる。
2. だし汁を火にかけ、煮立ったら冬瓜とえびを入れる。冬瓜に火が通ったら、みそを溶き入れる。
3. 器に盛って目割れをのせる。

油揚げには油が多く含まれているため、湯に通すなどして油を落とすようにします。
 ごはんに刻みわさびや刻みしょうがをいれることによって、薄い味付けでも美味しく頂けます。

にぎり寿司 定食

にぎり寿司
ずいきのごま酢和え
きぬかつぎ
フルーツ（オレンジ）

材料10人分(g)〈概量〉

にぎり寿司

すし飯……………1600g
穀物酢……………120g〈カップ0.6〉
食塩……………3g〈小さじ0.5〉
上白糖……………20g〈大さじ2強〉
まぐろ……………150g
サーモン……………150g
いか……………100g
えび……………100g
ほたてがい……………150g
あなご・蒸し……………150g
うに……………100g
イクラ……………100g
焼きのり……………5g〈2枚弱〉
しょうが甘酢漬……………100g
こいくちしょうゆ……………50g〈大さじ3弱〉
わさび……………30g

ずいきのごま酢和え

ずいき……………700g
きゅうり……………300g〈3本〉
しその葉……………10g〈10枚〉

（ごま酢）

ごま……………50g〈大さじ7〉
穀物酢……………80g〈大さじ5〉
食塩……………5g〈小さじ1弱〉
上白糖……………30g〈大さじ3強〉

きぬかつぎ

さといも……………500g〈小30個〉
塩……………3g〈小さじ0.5〉
ごま……………10g〈大さじ1強〉

フルーツ（オレンジ）

オレンジ……………800g〈4個〉

アレルギー表示



エネルギー	塩分	たんぱく質	脂質	炭水化物
557 kcal	2.8 g	28.7g	9.2g	88.0g

食事バランスガイド

主食	副菜	主菜	牛乳・乳製品	果物
1.5sv	2sv	3sv	0sv	1sv

糖尿病交換表

表1	表2	表3	表4	表5	表6	調味料
3.8	0.4	1.7	0	0.5	0.4	0.3



作り方

にぎり寿司

1. 手酢を両手につけ、“シャリ”を握りながら玉にする。
2. ねたの内側にわさびをつけ、右手親指と人差し指で“シャリ”とねたを軽くはさみ支えながら、そのまま左手をかぶせるように“シャリ”とねたを返す。

ずいきのごま酢和え

1. ずいきは皮をむき3～4cm長さに切り、酢水に漬けてアク抜りする。
2. 酢を少々を加えた熱湯で1を茹でた後、水洗いして水気をきる。
3. きゅうりは、板ずりをして斜めに切って、千切りにする。
4. しその葉は千切りにする。
5. 煎りごまをよくすり、砂糖、酢、塩を合わせてごま酢を作る。
6. 5に材料を入れて和え、器に盛る。しその葉の上に飾る。

きぬかつぎ

1. 里いもは皮をよく洗い、底になる部分を少し切る。
2. 蒸し器に里いもを並べ、強火で約15分蒸す。
3. 表面に浅く切り目を入れ、ペーパータオルなどで上部の皮をむく。塩と黒ごまをふる。

メニューのポイント

さっぱりしたごま酢和えで魚の臭みを消してくれます。ずいきは酢との相性がよく、独特の歯ざわりが楽しめます。茹でて酢に浸けるまたは干すと長期保存ができます。

ちらし寿司 定食

ちらし寿司
かぶのかにあんかけ
油揚げ入りなます

材料10人分(g)〈概量〉

ちらし寿司
すし飯・・・・・・・・・・・・・1900g
(合わせ酢)
穀物酢・・・・・・・・・・・・・100g〈カップ0.5〉
塩・・・・・・・・・・・・・6g〈小さじ1〉
上白糖・・・・・・・・・・・・・30g〈大さじ3強〉
焼きのり・刻み・・・・・・・・・・・・・3g
えび・・・・・・・・・・・・・300g
ゆでたこ・・・・・・・・・・・・・200g
(しいたけ甘煮)
干しいたけ・・・・・・・・・・・・・10g〈5枚〉
しいたけだし(戻し汁)・・・・・・・・・・・・・300g〈カップ1.5〉
上白糖・・・・・・・・・・・・・10g〈大さじ1強〉
こいくちしょうゆ・・・・・・・・・・・・・10g〈小さじ1.5〉
(錦糸卵)
鶏卵・・・・・・・・・・・・・150g〈M3個〉
上白糖・・・・・・・・・・・・・4g〈小さじ1強〉
食塩・・・・・・・・・・・・・2g〈小さじ0.3〉
油・・・・・・・・・・・・・5g〈小さじ1強〉
(甘酢レンコン)
れんこん・・・・・・・・・・・・・100g〈小1節〉
穀物酢・・・・・・・・・・・・・60g〈大さじ4〉
上白糖・・・・・・・・・・・・・30g〈大さじ3強〉
塩・・・・・・・・・・・・・1g
(魚のでんぶ)
たら・・・・・・・・・・・・・120g
上白糖・・・・・・・・・・・・・20g〈大さじ2強〉
塩・・・・・・・・・・・・・2g〈小さじ0.3〉
食紅・・・・・・・・・・・・・適宜
きゅうり・・・・・・・・・・・・・100g〈1本〉
イクラ・・・・・・・・・・・・・50g
さやえんどう・・・・・・・・・・・・・50g〈10枚〉
しょうが甘酢漬・・・・・・・・・・・・・50g
かぶのかにあんかけ
かぶ・・・・・・・・・・・・・1500g〈20個〉
かつお・昆布だし・・・・・・・・・・・・・500g〈カップ2.5〉
上白糖・・・・・・・・・・・・・20g〈大さじ2強〉
みりん・・・・・・・・・・・・・50g〈大さじ3弱〉
うすくちしょうゆ・・・・・・・・・・・・・30g〈大さじ1.5強〉
酒・・・・・・・・・・・・・20g〈大さじ1強〉
かに缶・・・・・・・・・・・・・150g
片栗粉・・・・・・・・・・・・・7g〈大さじ1弱〉
しょうが・・・・・・・・・・・・・50g
油揚げ入りなます
大根・・・・・・・・・・・・・600g〈0.5本〉
人参・・・・・・・・・・・・・150g〈1本〉
油揚げ・・・・・・・・・・・・・100g〈3枚〉
(合わせ酢)
酢・・・・・・・・・・・・・100g〈カップ0.5〉
上白糖・・・・・・・・・・・・・30g〈大さじ3強〉
塩・・・・・・・・・・・・・3g〈小さじ0.5〉
いりごま・・・・・・・・・・・・・50g〈大さじ7〉
ゆず果皮・・・・・・・・・・・・・2g

アレルギー表示



エネルギー	塩分	たんぱく質	脂質	炭水化物
606kcal	2.7g	29.1g	10.7g	92.6g

食事バランスガイド

主食	副菜	主菜	牛乳・乳製品	果物
1.5sv	4sv	3sv	0sv	0sv

糖尿病交換表

表1	表2	表3	表4	表5	表6	調味料
3.7	0	2	0	0.4	0.7	0.6

作り方

ちらし寿司

- すし飯は熱いうちにすし桶に移し、合わせ酢を振りかけぬれ布巾をかぶせて1分蒸らし、うちわであおぎながら切り混ぜる。
- えびは熱湯で茹で殻をむく。ゆでたこはさっと熱湯をかける。
- 干しいたけは水で戻し、戻し汁、砂糖、しょうゆで煮て冷まし、せん切りにする。
- 薄焼き卵を作り、幅を切り揃えて重ね、細切りにして錦糸卵にする。
- れんこんは花れんこん(穴の形に沿わせるようにしながら曲線のカーブを描く)にし、酢水で下茹でしてから、甘酢で煮る。
- たらと水(たらと同程度の水)を入れて火にかけ、煮立ったら弱火で1～2分加熱し、冷水にとって洗い、皮と骨を取り除いてほぐす。
- 5をペーパータオルなどに広げて、水けをふく。フードプロセッサーに5を入れ、ほぐれる程度まで攪拌する。
- なべに6、砂糖、酒、塩、食紅1～2滴を入れて弱火にかけ、菜ばし4～5本でかき混ぜながら火を通す。
- きゅうりはななめ切りにし、さやえんどうは塩茹でし、ななめに切る。
- すし飯の上に刻みのりをのせ、2～8を彩りよくのせ、いくら、しょうが甘酢を盛る。

かぶのかにあんかけ

- かぶは葉は茎を2～3cm残して葉を切り落とす。皮を厚めにむき、縦半分に切る。
- かぶの葉は熱湯でさっとゆで、冷水にとってさまし、水けを絞って長さ3～4cmに切る。
- かには缶は缶汁をきってボールに入れ、酒を少々をふってほぐす。
- 鍋に調味料とかぶを入れて、強火にかけ、煮立ったら中火にし、落としぶたをしてかぶが柔らかくなるまで煮る。
- かぶを取り出して器に盛り、残った煮汁にかにを加えて1分煮る。片栗粉を同量の水で溶き、鍋に回し入れてとろみをつける。かぶにかけ、かぶの葉を添えてしょうがのすりおろしをのせる。

油揚げ入りなます

- 大根、にんじんは千切りにし、軽く塩をふって10分ほど置いて水気をしぼる。油揚げは熱湯をかけて油抜きし、細切りにする。
- 調味料をすべて合わせ、1と混ぜ合わせる。ゆずの皮をのせる。

メニューのポイント

あつあつのあんとし生姜が体を温めます。なますは長期保存ができ、作り置きできます。酸味で口の中がさっぱりします。

かいせんだん 海鮮丼 定食

海鮮丼
菜の花と山芋の黄身酢かけ
ごま豆腐

材料10人分(g)〈概量〉

海鮮丼

(すし飯)

白飯・・・・・・・・・・・・・2000g
穀物酢・・・・・・・・・・・・・120g〈カップ0.6〉

(合わせ酢)

食塩・・・・・・・・・・・・・5g〈小さじ1〉
上白糖・・・・・・・・・・・・・40g〈大さじ4.5〉
はまち・・・・・・・・・・・・・150g
まぐろ・・・・・・・・・・・・・150g
いか・・・・・・・・・・・・・100g
えび・・・・・・・・・・・・・100g
たこ・・・・・・・・・・・・・100g
いくら・・・・・・・・・・・・・100g
焼きのり・・・・・・・・・・・・・4g〈大1枚〉
きゅうり・・・・・・・・・・・・・100g〈1本〉
しょうが酢漬・・・・・・・・・・・・・80g
こいくちしょうゆ・・・・・・・・・・・・・50g〈大さじ3弱〉
わさび・・・・・・・・・・・・・30g

菜の花と山芋の黄身酢かけ

なばな・・・・・・・・・・・・・800g(4束)
やまといも・・・・・・・・・・・・・400g(中0.5本)

(黄身酢)

卵黄・・・・・・・・・・・・・100g〈6個分〉
かつおだし・・・・・・・・・・・・・50g〈大さじ3強〉
酢・・・・・・・・・・・・・100g〈大さじ6.5〉
上白糖・・・・・・・・・・・・・30g〈大さじ3強〉
みりん・・・・・・・・・・・・・10g〈小さじ1.5〉
食塩・・・・・・・・・・・・・3g〈小さじ0.5〉

ごま豆腐

すりごま・・・・・・・・・・・・・85g〈大さじ10〉
出汁・・・・・・・・・・・・・500g〈カップ2.5〉
くず粉・・・・・・・・・・・・・50g〈大さじ5.5〉
上白糖・・・・・・・・・・・・・3g〈小さじ1〉
食塩・・・・・・・・・・・・・1g
酒・・・・・・・・・・・・・4g〈小さじ1弱〉
わさび・・・・・・・・・・・・・15g
こんぶ・かつおだし・・・・・・・・・・・・・30g〈大さじ2〉
こいくちしょうゆ・・・・・・・・・・・・・15g〈大さじ1弱〉
みりん・・・・・・・・・・・・・4g〈小さじ1弱〉

アレルギー表示



エネルギー	塩分	たんぱく質	脂質	炭水化物
679 kcal	3.2 g	30.1 g	13.9 g	105.7 g

食事バランスガイド

主食	副菜	主菜	牛乳・乳製品	果物
2sv	2sv	3sv	0sv	0sv

糖尿病交換表

表1	表2	表3	表4	表5	表6	調味料
5	0	1.8	0	0.6	0.3	0.3

元気ができるメニュー 定食 寿司 冬



作り方

海鮮丼

1. 温かい白飯に寿司酢を数回に分けて入れ、うちわなどであおぎながら、杓子で切るように混ぜる。魚介は3～5mm厚さに切り、ラップをかけて盛り付け直前まで冷やす。酢飯を盛り、具材と薬味を盛り付ける。

菜の花と山芋の黄身酢かけ

1. 鍋に黄身酢の材料を混ぜ合わせ、湯煎してかき混ぜながら、黄身酢を作る。
2. 茹でて5cmに切った菜の花、5cm長さの拍子木切りにした大和芋を盛り、黄身酢を上からかける。

ごま豆腐

1. むぎごまをすり鉢に入れ、油が出てくるまでする。
2. 葛粉と水を合わせてよく溶かす。
3. ボウルにすりごまを入れ、1の水で溶いた葛粉を少しずつ加え、だまにならないようにのぼす。
5. 4をうらごし器でこして鍋に入れ、中火にかけ、20～30分練る。
6. 流し缶は中底をはずして水でぬらし、生地を流し入れる。ぬらしたラップをかけて冷蔵庫に入れて十分に冷やす。流し缶と生地間に水をいれ、ごま豆腐を流し缶から取り出し、切る。
7. 器にごま豆腐を盛りつけ、わさびを添えて割りしょうゆをかける。

メニューのポイント

白身魚や貝類などは比較的低エネルギーですが、トロやハマチなどの脂がのっている魚はエネルギーが高めです。具材の種類に気を遣うことでエネルギーを抑えることが出来ます。



しおこうじやさいとうふ 塩麹野菜と豆腐の わさび和え

材料10人分(g)〈概量〉

大根・・・・・・・・・・400g〈0.5本〉
きゅうり・・・・・・・・・・300g〈3本〉
豆腐・・・・・・・・・・400g〈約1.5丁〉
塩麹・・・・・・・・・・100g
アボガド・・・・・・・・・・400g〈2個〉
レモン汁・・・・・・・・・・10g〈小さじ2〉
しょうゆ・・・・・・・・・・40g〈大さじ2強〉
おろしわさび・・・・・・・・・・10g
焼きのり・・・・・・・・・・2g

野菜量

70g

作り方

1. 大根、きゅうりと豆腐は塩麹をまぶし、容器（ジッパー付きの保存袋）に入れ、大根、きゅうりは1日、豆腐は3～5日置く。
2. きゅうりと豆腐は1.5cm角に切る。アボガドは半分にとって種をとり、実を1.5cm角に切り、レモン汁をふりかける。
3. ボウルにしょうゆとわさびを混ぜ合わせ、きゅうり、豆腐、アボガドを入れてあえる。焼きのりを上にのせる。

アレルギー表示

小麦粉 大豆

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
123kcal	4.7g	8.8g	8.5g	0.7g

メニューのポイント

残った野菜や豆腐は塩麹に漬けると保存がききます。豆腐は、塩麹に3～5日程度漬けると、クリームチーズのような濃厚でねっとりとした豆腐になります。



きほだいこん 切り干し大根の ごまみそ和え

材料10人分(g)〈概量〉

切り干し大根(乾)100g〈中1本〉戻し後4倍
もやし・・・・・・・・・・400g〈約2袋〉
にんじん・・・・・・・・・・200g〈大1本〉
白ごま・・・・・・・・・・60g〈大さじ6.5〉
みそ・・・・・・・・・・60g〈約大さじ3〉
砂糖・・・・・・・・・・30g〈約大さじ3〉
出汁・・・・・・・・・・60g

野菜量

100g

※切り干し大根は戻し後で計算

作り方

1. 切り干し大根はサッと洗い、水を加えて15分間おく。水けをしっかりと絞る。にんじんは長さ4cmの千切りにする。
2. 切り干し大根、にんじん、もやしを熱湯でゆで、ザルに広げて冷ます。
3. 白ごまはすり鉢で油がにじむ程度まですったところに、調味料を入れ、ここに2を入れて和える。

アレルギー表示

大豆 ごま

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
100kcal	3.5g	3.7g	15.0g	0.8g

メニューのポイント

備蓄できる乾物と残り野菜で作れる安価な一品です。切り干し大根には食物繊維が豊富に含まれており、便秘や動脈硬化に効果的に働くとわれています。



小松菜と大根の 明太子マヨネーズ和え

材料10人分(g)〈概量〉

小松菜・・・・・・・・・・500g〈1束〉
大根・・・・・・・・・・500g〈1/2本〉
大根の葉・・・・・・・・・・100g
しょうゆ・・・・・・・・15g〈約大さじ1〉
辛子明太子・・・・・・・・70g〈大1腹〉
マヨネーズ・・・・・・・・60g〈約大さじ5〉
酒・・・・・・・・・・25g〈約大さじ1.5〉
こしょう（好み）・・・・適量

野菜量

110g

作り方

1. 小松菜、大根の葉は熱湯で茹で冷水に取り、水けを絞る。4cm長さに切り、しょうゆをかけて下味をつける。
2. 大根は長さ4cmのせん切りにする。
3. 明太子は薄皮を除き、調味料をいれて混ぜ、ここに小松菜、大根の葉、大根を入れて和える。

アレルギー表示

卵 大豆

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
77kcal	2.8g	5.4g	4.1g	0.8g

メニューのポイント

明太子マヨネーズ味は人気の和え衣です。せん切りにした野菜と和えてすぐに出来上がります。大根は葉の部分も捨てずに使うとよいでしょう。



きゅうりとたくあんの 柚子こしょう和え

材料10人分(g)〈概量〉

きゅうり・・・・・・・・・・800g〈8本〉
たくあん・・・・・・・・・・200g
ゆずこしょう・・・・・・・・10g
ごま油・・・・・・・・・・10g〈約大さじ1〉
ごま・・・・・・・・・・3g〈小さじ1〉

野菜量

80g

作り方

1. きゅうり、たくあんは長さ4cmのせん切りにする。
2. 1とゆずこしょう、ごま油をあわせる。
3. ごまを散らす。

アレルギー表示

ごま

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
34kcal	1.1g	1.2g	5.5g	1.0g

メニューのポイント

たくあんには塩分がふくまれているため、たくあんの塩分で頂けます。
たくあんの歯ごたえで噛む回数が増え、早食い防止につながります。



しゅんぎく

あ

春菊のくるみ和え

材料10人分(g)〈概量〉

春菊（ほうれん草、小松菜）800g（2～3束）
 にんじん・・・・・・・・・・100g（1/2本）
 くるみ・・・・・・・・・・100g
 味噌・・・・・・・・・・60g〈約大さじ3〉
 みりん・・・・・・・・・・30g〈約大さじ3〉
 砂糖・・・・・・・・・・30g〈約大さじ3〉
 はちみつ・・・・・・・・・・20g〈大さじ1〉

野菜量

90g

作り方

1. 春菊は熱湯で茹で冷水に取り、水けを絞る。4cm長さに切る。にんじんは長さ4cmのせん切りにし、熱湯でさっとゆでる。
2. くるみを中火で3～4分、表面に少し焦げ目が付くくらいに炒る。
3. すり鉢の中にくるみを入れてすり、みそ、みりん、砂糖を入れて混ぜ合わせ、最後にハチミツを加えてよく混ぜる。ここに、春菊とにんじんを入れて和える。

アレルギー表示

大豆 くるみ

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
125kcal	4.1g	7.5g	12.4g	0.9g

メニューのポイント

春菊以外の青菜（ほうれん草、小松菜）、ブロッコリー、だいこんなどでもくるみだれと合います。くるみを炒ると香ばしくなり食感が良くなります。くるみの脂肪の中には、リノール酸が多く含まれているため、動脈硬化や血管の若さ保持に期待できます。

なが
長いもの
なっとう
納豆かき揚げ

材料10人分(g)〈概量〉

山芋・・・・・・・・・・550g（1本）
 オクラ・・・・・・・・・・150g（大10本）
 納豆・・・・・・・・・・150g（3パック）
 だししょうゆ（納豆のたれ）15g〈たれ3袋〉
 小麦粉・・・・・・・・・・100g〈カップ1〉
 卵・・・・・・・・・・30g（約0.5個）
 冷水・・・・・・・・・・100g（カップ0.5）
 揚げ油・・・・・・・・・・適量

野菜量

70g

作り方

1. 長いものは皮をむき、7mm角に切る。オクラはへたとがくをそぎ、塩を振って産毛をこすり落とし、7mm幅に切る。
2. ボウルに冷水と卵を入れて混ぜ、その中に小麦粉をふるいながら入れ、ダマができないように軽く混ぜる。
3. ボウルに長いも、オクラ、納豆、衣をいれよく混ぜる。
4. 大スプーンで3をすくい、180℃の油の中へ入れる。

アレルギー表示

卵 小麦粉 大豆 山芋

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
158kcal	5.2g	7.2g	18.1g	0.2g

メニューのポイント

野菜に納豆をあわせることでまとまりやすくなり、揚げやすくなります。長芋やオクラの「ねばねば」はムチンという成分であり、胃壁を保護し、胃炎や胃潰瘍の予防に期待できると言われています。



キャベツときゅうりの 味噌ヨーグルト浅漬け

材料10人分(g)〈概量〉

キャベツ	600g〈0.5個〉
きゅうり	300g〈3本〉
パプリカ	200g〈大1個〉
塩	3g〈小さじ0.5〉
ヨーグルト(プレーン)	150g
みそ	50g〈大さじ2.8〉

野菜量

110g

作り方

1. キャベツは芯をとりざく切り、きゅうりとパプリカは乱切りにする。
2. 袋に野菜と塩をいれて袋の上からもむ。野菜がしんなりしたら、味噌ヨーグルトを加えて少しもむ。30分程度漬ける。

アレルギー表示



エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
40kcal	2.3g	0.9g	7g	0.8g

メニューのポイント

袋または容器にヨーグルト床をつくり、漬けたい野菜を入れ、冷蔵庫へ入れて、30分から1日置く。ぬか漬けにできるものはヨーグルト漬けでも合います。塩分を控えたい方におすすめの漬物です。ヨーグルトに含まれる乳酸菌も摂取できます。

みょうがとセロリの 甘酢漬け

材料10人分(g)〈概量〉

みょうが	450g〈中30個〉
セロリ	300g〈2本〉
きゅうり	300g〈3本〉
(甘酢)	
酢	150g〈カップ0.8〉
砂糖	50g〈大さじ5.5〉
塩	5g〈小さじ1〉
赤唐辛子	適量
昆布かつおだし	20g

野菜量

105g

作り方

1. みょうがは縦半分、セロリは表面の皮をむき、長さ3cm程度、きゅうりは長さ3cmに切り、それぞれに塩を軽くまぶして5分おく。
2. 熱湯に1を入れ、約10秒程度ゆで、水けをきり、すぐに甘酢に漬ける。

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
37kcal	1.0g	0g	8.5g	0.5g

メニューのポイント

酢は香り豊かなりんご酢などを使用するとまろやかになります。出汁などを加えらうま味がアップします。季節の野菜を漬け、作り置きのかき常備菜の一品です。

揚げごぼう

材料 10 人分 (g) 〈概量〉

ごぼう・・・・・・・・・・1000g 〈大4本〉
薄力粉・・・・・・・・・・100g 〈カップ1.4〉
醤油・・・・・・・・・・50g 〈大さじ5〉
砂糖・・・・・・・・・・15g
水・・・・・・・・・・90~100g
揚げ油・・・・・・・・・・適量
パセリ (飾り)・・・・・・・・・・20g
レモン (飾り)・・・・・・・・・・100g 〈1個〉
七味唐辛子 (お好み)・・・・・・・・・・適量

野菜量
100g

作り方

1. ごぼうは長さ 6cm 程度の拍子木切りにし、水にさらす。水けをふきとり、衣をからめて 170℃の油で揚げる。
2. レモンはくし型に切る。
3. 器に揚げたごぼうのをせ、レモン、パセリを飾る。お好みで七味唐辛子をかけてもよい。

アレルギー表示

小麦粉 大豆

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
157kcal	3g	5.3g	2.5g	0.7g

メニューのポイント

ごぼうには食物繊維が多く含まれ、この一品で1日食物繊維摂取量の約1/3を摂ることができます。

野菜サイドメニュー 単品 和風



なすのピリ辛煮びたし

材料 10 人分 (g) 〈概量〉

なす・・・・・・・・・・800g 〈中10本〉
ししとう・・・・・・・・・・40g 〈10本〉
揚げ油・・・・・・・・・・適量
薄口しょうゆ・・・・・・・・・・100g 〈カップ0.5〉
酒・・・・・・・・・・80g 〈大さじ5〉
みりん・・・・・・・・・・80g 〈大さじ5〉
砂糖・・・・・・・・・・20g 〈大さじ2強〉
塩・・・・・・・・・・3g 〈小さじ0.5〉
出汁・・・・・・・・・・600g 〈カップ3〉
赤唐辛子・・・・・・・・・・適量

野菜量
84g

なすに煮含めれた煮汁の量で栄養計算しています

作り方

1. なすはへたを落とし、皮に表面に斜めの細い切り込みを入れる。ししとうは竹串で刺しておく。
2. 160℃の油でなす、ししとうを素揚げにする。なすは熱湯をかけて油を落とし水けをきる。
3. 鍋に出汁、調味料、唐辛子を入れてひと煮立ちさせる。なすを入れて落しぶた (紙ぶた) をして数分煮る。そのまま冷やして味をなじませる。

アレルギー表示

大豆

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
124kcal	1.3g	6.1g	12.3g	0.9g

メニューのポイント

なすは油で揚げることで紫色が安定し、きれいな色合いの料理に仕上がります。なすの皮に切り込みを入れることで味の染み込みをよくし、箸や口でなすの皮が切りやすくなります。



キャベツの アンチョビ炒め

材料10人分(g)〈概量〉

キャベツ・・・・・・・・・・ 600g〈1/2個〉
しめじ・・・・・・・・・・ 200g〈1パック〉
にんにく・・・・・・・・・・ 7g〈大1片〉
オリーブ油・・・・・・・・ 30g〈大さじ2.5〉
アンチョビ・・・・・・・・ 20g〈フィレ小6枚〉
塩・・・・・・・・・・ 3g〈小さじ0.5〉
こしょう・・・・・・・・・・ 適量

野菜量

80 g

作り方

1. キャベツはしんを取り 3cm 程度に切る。しめじはほぐす。にんにくは薄切りにし、アンチョビはみじん切りにする。
2. フライパンにオリーブオイル、にんにくを入れて弱火で熱し、にんにくがカリッとしたら、アンチョビを加えて炒め合わせる。
3. アンチョビが油になじんだら、キャベツを加えて強火で炒め、塩、こしょうを加えて味を調える。

エネルギー	たんぱく質	脂 質	炭水化物	食塩相当量
53kcal	1.7g	3.8g	4.1g	0.6g

メニューのポイント

香ばしく炒めたにんにくやアンチョビの味で、キャベツのおいしさが引き立ちます。アンチョビに塩が含まれているため、味付けの塩は控えめに。

にんじんシトラス サラダ

材料10人分(g)〈概量〉

にんじん・・・・・・・・・・ 600g〈中4本〉
フリルレタス・・・・・・・・ 100g〈5枚〉
オレンジ・・・・・・・・・・ 150g〈1.5個〉
グレープフルーツ・・・・・ 150g〈1.5個〉
くるみ・・・・・・・・・・ 40g
マヨネーズ・・・・・・・・ 70g〈大さじ6弱〉
塩・・・・・・・・・・ 5g〈小さじ約1〉
こしょう・・・・・・・・・・ 適宜

野菜量

70 g

作り方

1. にんじんは長さ4～5cm程度のせん切りにする。フリルレタスは一口大にちぎる。オレンジ、グレープフルーツは房どりし、一口大にする。クルミはフライパンで空炒りし、粗く砕く。
2. 1の材料をボールに入れ、マヨネーズ、塩、こしょうで味を調える。しばらくおいてなじませる。

※にんじんを塩をもんでおくとしんなりし、味が絡みやすくなります。

アレルギー表示

卵 くるみ オレンジ

エネルギー	たんぱく質	脂 質	炭水化物	食塩相当量
113kcal	1.4g	8.1g	9.7g	0.7g

メニューのポイント

柑橘類を入れることによってさわやかな味が頂けます。お好みでレモン果汁を入れてもよいです。

やさい ゆで野菜の ペペロンチーノ

材料10人分(g)〈概量〉

かぶ・・・・・・・・・・500g〈中5個〉
 ブロッコリー・・・・・・・・400g〈1個〉
 いか・・・・・・・・・・400g
 オリーブ油・・・・・・・・60g〈大さじ5〉
 にんにく・・・・・・・・30g〈大3片〉
 赤唐辛子・・・・・・・・2.5g〈5本〉
 塩・・・・・・・・7g〈小さじ1強〉
 パセリ（みじん切り）・・・・5g

野菜量
93.5g

作り方

1. かぶはくし型に切り、ブロッコリーは子房にわけ、いかは表面に格子状に切り目をいれ、5～6cm程度の長さに切る。
2. 熱湯に塩小さじ2、油小さじ1を入れ、かぶ、ブロッコリー、いかを硬めにゆで（1分程度）、ざるにあげて水けをきる。
3. 赤唐辛子はぬるま湯につけてやわらかくし、種をとり小口切りにする。
4. フライパンにオリーブ油とにんにくを入れ、弱火で熱し、にんにくの香りがでてきたら、火をとめ、赤唐辛子、パセリ、塩を入れる。
5. 4のフライパンにゆでた野菜、いかを入れて、30秒程度でからめる。

アレルギー表示



エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
117kcal	9.3g	6.7g	5.5g	0.9g

メニューのポイント

ゆで野菜のにんにくと唐辛子の風味づけ、食欲がアップするメニューです。



ごぼうのごまマヨ サラダ

材料10人分(g)〈概量〉

ごぼう・・・・・・・・・・500g〈中2～3本〉
 きゅうり・・・・・・・・・・500g〈5本〉
 マヨネーズ・・・・・・・・80g〈大さじ6.5〉
 白ねり（いり）ごま・・・・30g〈大さじ2〉
 しょうゆ・・・・・・・・20g〈大さじ1強〉
 砂糖・・・・・・・・10g〈大さじ1強〉
 塩・・・・・・・・5g〈小さじ1弱〉
 白いりごま・・・・・・・・10g〈大さじ1強〉

野菜量
100g

作り方

1. ごぼうは皮をこそげおとし、5cm長さの細切りにし、水につける。きゅうりはななめ切りに切ってから細切りにし、塩をふり、しんなりしたら水けをしぼる。
2. ごぼうは沸騰した湯で5分程度ゆで、ざるにあげて冷ます。
3. 調味料を混ぜあわせ、ごぼうときゅうりをいれて混ぜる。
4. いりごまを振りかける。

アレルギー表示



エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
125kcal	2.5g	8.3g	11.5g	0.9g

メニューのポイント

ごまはねりごまでもよいが、いりごまをすり鉢ですると香りがよくなります。



さやいんげんのシーフードサラダ

材料10人分(g)〈概量〉

さやいんげん・・・・・・・・・・700g
 シーフードミックス・・・・・・・・400g
 白ワイン・・・・・・・・・・適量
 塩・こしょう・・・・・・・・・・適量
 パセリの茎・・・・・・・・・・適量
 セロリの葉など・・・・・・・・・・適量
 オリーブ油・・・・・・・・・・60g〈大さじ5〉
 レモン果汁・・・・・・・・・・70g〈約大さじ5〉
 塩・・・・・・・・・・8g〈小さじ1.5〉
 こしょう・・・・・・・・・・適量

野菜量

70g

作り方

1. さやいんげんは半分の長さに切り、太いものは縦半分に切る。沸騰した湯にいれてゆで、冷水にとる。水気をふく。
2. 鍋にシーフードミックス、白ワイン、塩、こしょう、パセリの茎などを入れ、蓋をして約3分蒸し煮にする。
3. ドレッシングの材料をボウルにいれて、よくかき混ぜ、1と2を加えてあえる。

アレルギー表示



エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
110kcal	9.1g	6.4g	4.2g	1.0g

メニューのポイント

さやいんげんにシーフードミックスを合わせてことにより、豪華にみえる一品に仕上がります。さやいんげんのかわりに旬の野菜を使用してもよいでしょう。



オクラと人参の七味マヨネーズ焼き

材料10人分(g)〈概量〉

オクラ・・・・・・・・・・400g〈40本〉
 人参・・・・・・・・・・300g〈2本〉
 マヨネーズ・・・・・・・・120g〈大さじ10〉
 七味唐辛子・・・・・・・・適量

野菜量

70g

作り方

1. オクラは、へた、がくをそぎ、塩をふって板ずりする（うぶ毛を落とす）。その後、水で洗う。
2. にんじんは、オクラと同程度の大きさの拍子木切りにし、軽くゆでる。
3. 1と2を交互にならべ、マヨネーズをかけてオーブンで5分焼く。七味唐辛子を上からかける。

アレルギー表示



エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
107kcal	1.2g	9.1g	5.8g	0.2g

メニューのポイント

2色の野菜を焼くだけの単純なメニューです。オクラと人参以外の野菜でも作ることができます。塩分量が少ない一品です。



ほ や さ い 干し野菜のマリネ

材料 10 人分 (g) 〈概量〉

なす・・・・・・・・・・ 500g 〈4 本〉
 ごぼう・・・・・・・・ 400g 〈大 1 個〉
 にんじん・・・・・・ 300g 〈10 個〉
 ワインビネガー・・・・ 40g
 白ワイン・・・・・・ 40g 〈大さじ 6.5〉
 オリーブ油・・・・・・ 20g 〈大さじ 3 強〉
 食塩・・・・・・・・・・ 5g 〈大さじ 2〉
 にんにく・・・・・・ 5g
 バジル・粉・・・・・・ 0.5g
 バジル（飾り）・・・・ 適量

野菜量
120.5g

作り方

1. なすはななめに切り、ごぼうは表皮をこそげて厚さ 5mm のななめ切り、にんじんは皮をむいて厚さ 5mm のななめ切りにする。
2. なす、ごぼうは水にさらし、水気をふく
3. クッキングペーパーを敷いた上に野菜を並べ、電子レンジで 10 分程度加熱する。
4. マリネ液と 3 の野菜を混ぜ合わせる。バジルを飾る。

エネルギー	たんぱく質	脂 質	炭水化物	食塩相当量
71kcal	1.5g	2.1g	11.7g	0.5g

メニューのポイント

残った野菜の水分をとばしてマリネすると、1 週間程度日持ちします。水分をとばした野菜はうまみが凝縮されます。

野菜サイドメニュー 単品 洋風



ほ や さ い サイコロ野菜の キヌアサラダ

材料 10 人分 (g) 〈概量〉

きゅうり・・・・・・・・ 400g 〈4 本〉
 黄パプリカ・・・・・・ 200g 〈大 1 個〉
 ミニトマト・・・・・・ 100g 〈10 個〉
 サラダ菜・・・・・・ 50g 〈5 枚〉
 キヌア（乾）・・・・・・ 150g
 オリーブ油・・・・・・ 80g 〈大さじ 6.5〉
 バルサミコ酢・・・・ 50g 〈大さじ 3 強〉
 レモン果汁・・・・・・ 30g 〈大さじ 2〉
 玉ねぎ（おろし）・・・・ 5g
 にんにく（おろし）・・・・ 5g
 塩・・・・・・・・・・ 8g 〈小さじ 1 強〉
 こしょう・・・・・・ 適量

野菜量
76g

作り方

1. きゅうり、パプリカは 1 ～ 1.5cm 角に切る。ミニトマトは 1/4 のくし型に切る。
2. キヌアは、米をとぐ要領で、水を替えながら 3 ～ 4 回すぎ、熱湯に入れて 10 ～ 15 分ゆでる。芯がなくなったらザルにあげる。
3. ドレッシングの材料を全て混ぜ、の野菜と冷ましたキヌアを混ぜ合わせる。
4. 器にサラダ菜を敷き、3 を盛り付ける。

エネルギー	たんぱく質	脂 質	炭水化物	食塩相当量
147kcal	2.4g	8.4g	14.8g	0.8g

メニューのポイント

キヌアは、同類の穀物の中では高い栄養価をもち、特にミネラル類（カルシウム、マグネシウム、鉄分、リン、ナトリウム、カリウム）、食物繊維を含んでいます。また、必須アミノ酸を全て含む栄養バランスの優れた穀物です。



ゴーヤのフライ

材料10人分(g)〈概量〉

ゴーヤ・・・・・・・・・・700g〈中2〜3本〉
小麦粉・・・・・・・・・・100g〈約1カップ〉
カレー粉・・・・・・・・・・10g〈大さじ1.5〉
砂糖・・・・・・・・・・10g〈大さじ1強〉
塩・・・・・・・・・・6g〈小さじ1〉
水・・・・・・・・・・250g〈カップ2.5〉
揚げ油・・・・・・・・・・適量

野菜量

70g

作り方

1. ゴーヤは適当な長さに切り、両端の切り口からスプーン等でわたと種を取り除き、輪切りにし、水に浸ける（苦味を抜く）。
2. 衣の材料を合わせ、衣に水けをふきとったゴーヤをつける。数切れまとめて油の中に入れて揚げる（170℃で数分）。

アレルギー表示

小麦粉

エネルギー	たんぱく質	脂 質	炭水化物	食塩相当量
121kcal	1.6g	7.4g	11.9g	0.6g

メニューのポイント

ゴーヤの苦味がカレー粉をまぶすことで食べやすくなります。ゴーヤの輪切りは薄く切るとポテトチップスのようなバリバリの食感になります。

カレー風味 パンプキンサラダ

材料10人分(g)〈概量〉

かぼちゃ・・・・・・・・・・1000g〈1個〉
マヨネーズ・・・・・・・・80g〈大さじ6.5〉
カレー粉・・・・・・・・・・5g〈大さじ1弱〉
塩・・・・・・・・・・5g〈小さじ1弱〉
こしょう・・・・・・・・・・適量
ナッツ（アーモンド*など）・・・・・・80g
レタス・・・・・・・・・・50g

野菜量

105g

作り方

1. かぼちゃはわた、種を取り除き、3cm 角に切る（電子レンジで丸ごと加熱すると切りやすい）。
2. かぼちゃを茹でる（または電子レンジで5分加熱する）
3. ナッツは細かく刻む。
4. かぼちゃ、ナッツ、調味料を混ぜ合わせる。

アレルギー表示

卵 くるみ

エネルギー	たんぱく質	脂 質	炭水化物	食塩相当量
198kcal	3.6g	10.7g	23.0g	0.6g

メニューのポイント

かぼちゃの甘味にカレー味をつけることで、おかず向きになります。

ブロッコリー茎の ザーサイ炒め

材料 10 人分 (g) 〈概量〉

ブロッコリー茎・・・700g (3～4 個分の茎)
ザーサイ・・・100g
生姜・・・30g
ごま油・・・30g (大さじ 2.5)
ラー油・・・10g (小さじ約 1.5)

野菜量

83g

作り方

1. ブロッコリーの茎は表面の硬い部分をかきむき、薄い輪切りにし、硬めにゆでる。しょうがは薄切りにする。
2. ザーサイは塩分が強いものは薄切りにして水に放し、ほどよく塩分を抜く。
3. フライパンにごま油、ラー油、しょうが、ザーサイをいれて 1 分炒め、ブロッコリーの茎を入れて軽く炒める。

アレルギー表示

ごま

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
63kcal	3.3g	4.4g	4.3g	0.7g

メニューのポイント

ザーサイは、塩分が高いため、薄く切って真水に 20 分程度つけ塩を抜いてから使用すると塩分量が抑えられます。



野菜春巻き

材料 10 人分 (g) 〈概量〉

アスパラガス・・・400g (15 本)
にんじん・・・300g (2 本)
しいたけ・・・200g (10 個)
ねぎ・・・100g (1 本)
スライスチーズ・・・150g (8 枚)
味噌・・・30g (大さじ 1.5)
春巻の皮・・・300g (20 枚)
小麦粉・・・適量
水・・・適量

野菜量

100g

作り方

1. アスパラガスは根元の硬い部分の皮をむく。にんじん、しいたけ、ねぎは千切りにする。
2. 春巻きの皮に野菜、チーズ、味噌をのせて巻く。巻き終わりは水溶き小麦粉をぬってとめる。
3. 170℃で 2～3 分揚げる。

アレルギー表示

乳、小麦粉、大豆

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
171kcal	8.5g	4.7g	24.0g	0.8g

メニューのポイント

残り野菜を春巻の皮に包み冷凍保存できます。提供時に必要な分だけ揚げればロスが少なくなります。





カリカリ油揚げと大根のサラダ

材料10人分(g)〈概量〉

だいこん 400g〈長さ10cm〉
きゅうり 300g〈3本〉
油揚げ 100g〈5枚〉
ハム 80g〈4枚〉
醤油 50g〈大さじ2.5〉
酢 50g〈大さじ3強〉
ごま油 20g〈大さじ1.5〉
白炒りごま 15g〈大さじ1.5〉
一味唐辛子 適量

野菜量

70g

作り方

1. 大根、きゅうり、ハムは4～5cm長さに切る。
2. 油揚げはオーブントースターまたはフライパンでしっかり焼き目がつくまでカリカリに焼き、短冊切りにする。
3. 1と調味料を混ぜ合わせ、最後に2の油揚げをあわせる。

アレルギー表示



エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
101kcal	5.1g	7.2g	4.3g	0.9g

メニューのポイント

油揚げをカリカリに焼くことで香ばしい香りと食感が楽しめます。

セロリのはちみつ漬け

材料10人分(g)〈概量〉

セロリ 700g〈約4本〉
はちみつ 70g〈大さじ3〉
レモン果汁 40g〈大さじ2.5〉
顆粒だし(中華風) 10g
塩 5g〈約小さじ1〉
こしょう 適量
白ごま 10g〈約大さじ1〉

野菜量

70g

作り方

1. セロリは表面の硬い部分はピーラーでむき、せん切り(または薄い斜め切り)にし、水にさらす。
2. 調味液に1を1～2時間置く(冷蔵庫)。急ぐ場合は、袋に調味液と1を入れてもむ。
3. 白ごまを散らす。

アレルギー表示



エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
39kcal	0.9g	0.6g	8.3g	0.6g

メニューのポイント

事前に作りおきできるので便利です。セロリの切り方は、せん切り、斜め切りなどで食感が変わります。



こまつな だいず

小松菜と大豆もやしのナムル

材料10人分(g)〈概量〉

こまつな 300g 〈1束〉
 大豆もやし 300g 〈1袋〉
 にんじん 200g 〈大1本〉
 きくらげ-乾 10g
 こいくちしょうゆ 40g 〈大さじ2強〉
 ごま油 20g 〈大さじ1.5〉
 砂糖 10g 〈大さじ1〉
 にんにく 5g 〈1片〉
 いりごま白 5g 〈小さじ1.5〉

野菜量

87.5g

作り方

1. こまつなは長さ4cmに切る。にんじんは長さ4cmの千切りにする。きくらげは水で戻した後、せん切りにする。
2. 沸騰した湯の中に、にんじん、大豆もやし、小松菜、きくらげの順に入れさっとゆでる。冷水にとり、水気をしぼる。
1. 2と調味料をあわせる。

アレルギー表示



エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
53kcal	2.2g	2.9g	5.5g	0.6g

メニューのポイント

野菜のシャキシャキ感をだす場合はさっとゆでる(炒める)のがポイントです。



レタスと韓国 のりサラダ

材料10人分(g)〈概量〉

レタス 400g 〈大1個〉
 きゅうり 300g 〈3本〉
 塩 4g 〈小さじ2/3〉
 ごま油 40g 〈大さじ3〉
 豆板醤 8g 〈小さじ1強〉
 酢(レモン汁) 25g 〈大さじ1.5〉
 韓国のり(焼きのり) 10g 〈大3枚〉

野菜量

70g

作り方

1. レタスは一口大に手でちぎり、きゅうりは薄く斜めに切る。
2. ボールに1を入れ、塩をふって軽くもみ、5分程度おく。水分が出たら水けを切る。
3. 1に調味料を加えてあえ、韓国のり(焼きのり)をちぎって加え、混ぜる。

アレルギー表示



エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
49kcal	0.9g	4.0g	2.6g	0.7g

メニューのポイント

ピリ辛ドレッシングとのりの風味がきいています。韓国のりを使用する場合はのりに塩味がついているため、加える塩の量を控えて下さい。



にんにくの茎の コチュジャンマヨネーズ和え

材料10人分(g)〈概量〉

にんにくの茎	500g
もやし	200g
コチュジャン	70g〈大さじ4.5〉
マヨネーズ	60g〈大さじ6弱〉
塩	2g〈小さじ0.3〉

野菜量

70g

作り方

1. にんにくの茎は、長さ4cmに切る。
2. 塩を加えた熱湯で、1のにんにくの茎をゆでて冷水にとり、水気を切る。
もやしも歯ごたえがのこる程度にかるくゆで、ザルにあげてさます。(もやしは冷水にとると水っぽくなるので、冷水にはいれない)
3. 2にコチュジャンとマヨネーズ、塩を合わせたものをかける。

アレルギー表示

卵 大豆

エネルギー	たんぱく質	脂 質	炭水化物	食塩相当量
81kcal	2g	4.8g	9.3g	0.9g

メニューのポイント

韓国の万能調味料であるコチュジャンがアクセントです。コチュジャンの量はお好みで調整してください。他の野菜に和えてもあいます。

いろど みず

彩り水キムチ

材料10人分(g)〈概量〉

大根	350g〈1/4本〉
にんじん	150g〈大1本〉
きゅうり	250g〈2.5本〉
塩	9g〈小さじ1.5〉
砂糖	9g〈大さじ1〉
梨(またはりんご)	250g〈1個〉
たまねぎ	100g〈1/2個〉
小ねぎ	20g〈3本〉
にんにく	10g
生姜	10g
赤唐辛子	5g
水	300g〈カップ1.5〉

野菜量

89.5g

作り方

1. 大根、ニンジン、きゅうりを短冊切り(3cm長さ、1cm厚さ)にし、袋にいれて塩と砂糖をふり、袋の上から軽くもむ。
2. 梨(りんご)、たまねぎ、にんにく、生姜は、それぞれ薄くスライスする。
小ねぎは5cm長さ、赤唐辛子は湯でふやかし、斜め切りにする。
3. 袋に1、2と水を入れ、袋の空気を抜き、1日置く(冷蔵庫)。

エネルギー	たんぱく質	脂 質	炭水化物	食塩相当量
42kcal	1.5g	0g	9.9g	0.9g

メニューのポイント

残った野菜を無駄なく利用し、さっぱりキムチ漬けに。薄味なのでサラダ感覚でたくさん食べられます。

材料 10 人分 (g) 〈概量〉

トマト（完熟）	700g（3〜4個）
豆腐（木綿）	600g（2丁）
ピーナッツ	50g
オイスターソース	40g（大さじ2強）
醤油	30g（大さじ1.5強）
酢（レモン汁）	35g（大さじ2強）
ごま油	30g（大さじ2.5）
こしょう	適量
あさつき	20g

野菜量
72g

1. トマトは一口大(2〜3cm 角)、豆腐は水けを切り、2cm 角に切る。ピーナッツは細かく刻み(または、袋に入れて、すりこぎ等で叩いてもよい)フライパンで香ばしく炒る。
2. ボールに1の材料と調味料を混ぜ合わせ、器に盛りつけあざつきを散らす。

アレルギー表示

落花生 大豆 ごま

エネルギー	たんぱく質	脂 質	炭水化物	食塩相当量
121kcal	6.5g	8.0g	6.5g	10g

香ばしく炒ったナッツの食感が楽しめ、豆腐とよくマッチします。



材料 10 人分 (g) 〈概量〉

えのきだけ・・・・・・・・・・400g〈4袋〉
しいたけ・・・・・・・・・・100g〈10枚〉
にら・・・・・・・・・・200g〈2束〉
白菜キムチ・・・・・・・・・・200g
ごま油・・・・・・・・・・10g〈約大さじ1〉

野菜量

70 g

1. えのきだけは根元を切り落とし、4cm 程度にきつてほぐす。しいたけは薄くスライスする。しいたけの軸の部分もスライスする。にらは3cm 程度に切る。
2. 1の材料を熱湯に入れざっとゆでる。水気をしぼる。
3. 2の材料、1cm 程度に切ったきんぴら、ごま油をあわせる。

アレルギー表示

乳 海 老 ご ま

エネルギー	たんぱく質	脂 質	炭水化物	食塩相当量
33kcal	2.3g	1.3g	5.9g	0.4g

市販のキムチの味付けをそのまま利用。白菜キムチの塩分が高いため、きのこや野菜をいれて薄味へ。





しょうが かお 生姜が香る みそ汁

材料10人分(g)〈概量〉

だいこん・・・・・・・・・・300g〈10cm〉
 こんにやく・・・・・・・・・・250g〈1枚〉
 にんじん・・・・・・・・・・150g〈1本〉
 鶏もも肉(皮なし)・・・・・・200g〈1枚〉
 油揚げ・・・・・・・・・・50g〈2枚〉
 おろし生姜・・・・・・・・・・50g〈約大さじ3〉
 出汁・・・・・・・・・・1300g〈カップ6.5〉
 昆布・・・・・・・・・・10g
 かつお節・・・・・・・・・・25g
 味噌・・・・・・・・・・8g〈大さじ4.5〉

野菜量

75g

作り方

1. こんにやくは下茹でし、油揚げは油抜きをする。食材は食べやすい大きさに切る。
2. 鍋に出汁と切った食材を入れ、火が通ったら味噌を溶き入れ、おろし生姜をいれる。

アレルギー表示



エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
70kcal	5.8g	2.9g	5.1g	0.9g

メニューのポイント

具だくさんにする事で味噌汁1杯分の汁の量が減り、減塩につながります。生姜の香りなど、風味のある食材を使うことにより、塩分控えめで美味しく頂けます。

いた ごぼう炒めの みそ汁

材料10人分(g)〈概量〉

ごぼう・・・・・・・・・・400g〈約2本〉
 にんじん・・・・・・・・・・300g〈2本〉
 ベーコン・・・・・・・・・・100g〈4～5枚〉
 油・・・・・・・・・・10g〈大さじ1弱〉
 出汁・・・・・・・・・・1300g〈カップ6.5〉
 昆布・・・・・・・・・・10g
 かつお節・・・・・・・・・・25g
 みそ・・・・・・・・・・55g〈大さじ3〉
 みつば・・・・・・・・・・20g〈5本〉

野菜量

72g

作り方

1. ごぼうは縦半分に切り、斜め薄切りにし、水にさらす。人参は長さ4cm程度の短冊切りにする。ベーコンは1cm幅に切る。
2. 鍋に油を入れてベーコンを炒め、その後、ごぼう、にんじんを入れてしんなりするまで炒める。
3. 2の鍋に出汁を入れ、数分間煮た後、味噌を溶き入れる。
4. 3cm程度に切ったみつばを加える。

アレルギー表示



エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
75kcal	3.3g	2.6g	10.3g	0.9g

メニューのポイント

ごぼうとベーコンを炒めることにより、風味がプラスされ、塩分が控えめでも美味しく頂けます。



焼ききのこの 胡麻みそ汁

材料10人分(g)〈概量〉

エリンギ・・・・・・・・300g〈大3本〉
しいたけ・・・・・・・・200g〈中10枚〉
まいたけ・・・・・・・・100g〈約1袋〉
えのきたけ・・・・・・・・100g〈約1袋〉
出汁・・・・・・・・1300g〈カップ6.5〉
昆布・・・・・・・・10g
かつお節・・・・・・・・25g
味噌・・・・・・・・80g〈大さじ4.5〉
すりごま(白)・・・・10g〈約大さじ1〉
万能ねぎ・・・・5g〈約大さじ1〉

野菜量
70.5g

作り方

1. グリルにアルミホイルを敷き、食べやすい大きさに切ったきのこのせ焼き色がつくまで焼く。
2. 鍋に出汁と焼いたきのこを入れ、味噌を溶き入れ、すりごま、万能ねぎを散らす。

アレルギー表示



エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
34kcal	3.4g	1.3g	6.0g	0.9g

メニューのポイント

きのこを焼くことにより、香ばしさがプラスされ、また、ごまやあさつきなどの香りのある食材を入れることにより、塩分が控えめでも美味しく頂けます。



たたき長いもと 青菜のみそ汁

材料10人分(g)〈概量〉

長いも・・・・・・・・500g〈約25cm〉
ほうれん草・・・・・・・・200g〈1束〉
出汁・・・・・・・・1300g〈カップ6.5〉
昆布・・・・・・・・10g
かつお節・・・・・・・・25g
味噌・・・・・・・・80g〈大さじ4.5〉
七味唐辛子(お好み)・・・・適量

野菜量
70g

作り方

1. ほうれん草は塩を入れた熱湯でゆで、冷水にとり水分を絞り、3〜4cm長さに切り、椀に入れる。
2. 長いもは皮をむいてやや太めにせん切りにし、袋にいれて、袋の上からすりこぎなどでたたく。椀に入れる。
3. 出汁を煮立て、火を止めて味噌を溶き入れる。再び熱して、椀に注ぐ。
4. お好みで七味唐辛子をかける。

アレルギー表示



エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
50kcal	2.4g	0.7g	9.1g	0.9g

メニューのポイント

長いもの自然なとろみでなめらかな口当たりです。





野菜たっぷり 塩麴スープ

材料10人分(g)〈概量〉

玉ねぎ 600g 〈大2個〉
じゃがいも 300g 〈中3個〉
にんじん 200g 〈1本〉
にんにく 5g 〈1かけ〉
油 20g 〈大さじ1.5〉
出汁 1500g 〈カップ7.5〉
昆布 15g
かつお節 30g
塩麴(玄米) 100g 〈大さじ5.5〉
七味唐辛子(お好み) 適量

野菜量

80.5g

作り方

1. 玉ねぎ、にんじん、じゃがいもは乱切り、にんにくはみじん切りにする。
2. 鍋に油、にんにくを入れ、たまねぎがしんなりするまで炒める、
3. 2に出汁、にんじん、じゃがいもを入れ、軟らかくなるまで煮る。
4. 塩麴で味付けをし、ひと煮立ちしたら火を止める。
5. お好みで七味唐辛子や胡椒をかける。

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
91 kcal	1.8g	1.3g	18.4g	1.0g

メニューのポイント

調味料に塩麴を使用することにより、塩麴のうま味がプラスされ、野菜のうま味と塩麴のうま味で美味しく頂けます。

キャベツのさわやか かぼすスープ

材料10人分(g)〈概量〉

キャベツ 500g 〈1/2個〉
にんじん 200g 〈1本〉
エリンギ 150g 〈3本〉
水 1400g 〈カップ7〉
ポン酢 80g 〈大さじ4.5〉
塩 2g 〈小さじ0.3〉
胡椒 適宜
かぼす 150g 〈2個〉

野菜量

85g

作り方

1. キャベツ、エリンギ、にんじんは食べやすい大きさに切る。かぼすは輪切りにする。
2. キャベツ、エリンギ、にんじん、塩を鍋に入れ、蓋をして蒸し煮にする。野菜がやわらかくなったら、水を加えて沸騰させる。
3. 2に、ポン酢、塩、胡椒を入れ味を整える。かぼすの輪切りをのせる。

アレルギー表示

小麦粉 大豆

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
27 kcal	1.5g	0.2g	6.7g	0.9g

メニューのポイント

かぼすのさわやかな香りのある食材をつかうことにより、塩分が控えめでも美味しく頂けます。食欲が減退しがちな暑い時期やこってりとしたおかずにおすすめのスープです。



かぶの豆乳 スープ

材料10人分(g)〈概量〉

かぶ 400g〈4個〉
かぶの葉 200g
たまねぎ 100g〈中0.5個〉
ベーコン 100g〈4〜5枚〉
オリーブオイル 10g〈大さじ1弱〉
調製豆乳 800g〈カップ4〉
水 600g〈カップ3〉
顆粒コンソメ 10g〈小さじ2〉
塩 1g〈大さじ0.5〉
こしょう 適量

野菜量
70g

作り方

1. かぶは皮をむき、2cm 幅のくし型切り、かぶの葉は 2 cm程度に切る。たまねぎは薄切りにする。
2. 鍋にオリーブオイルを熱し、ベーコン、かぶ、玉ねぎを軽く炒める。水と顆粒コンソメを加え、かぶが軟らかくなるまで煮る。
3. かぶがやわらかくなったら、豆乳とかぶの葉を加え、沸騰直前まで温める。塩、こしょうで味を調える。

アレルギー表示



エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
97 kcal	5.2g	5.2g	8.1g	0.9g

メニューのポイント

かぶの根も葉もいっしょに使い、じっくり煮込むことにより甘味と味わいが増します。豆乳を汁に入れることにより、塩分を控えることができます。



ごぼうのポタージュ 仕立て

材料10人分(g)〈概量〉

ごぼう 400g〈2本〉
たまねぎ 300g〈大1個〉
オリーブ油 10g〈大さじ1弱〉
水 1200g〈カップ6〉
牛乳 400g〈カップ2〉
白だし 60g
ごはん 100g
黒こしょう(粗挽き) 適量
オリーブ油 20g〈大さじ1.5〉

野菜量
70g

作り方

1. ごぼうは表面の皮をこそげ、輪切りにし、たまねぎは薄くスライスし、それぞれ水にさらす。
2. 鍋にオリーブ油を入れ、ごぼう、たまねぎを炒め、水、ごはん、白だしを入れて、やわらかくなるまで煮る。
3. 2に牛乳を加えて、ハンドブレンダー(ミキサー)で攪拌する。
4. 黒こしょう、オリーブ油を上からかける。

アレルギー表示



エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
114kcal	2.7g	4.6g	15.6g	0.9g

メニューのポイント

ごぼうをすりつぶすしてスープにすることで、野菜を簡単に摂取することができます。残りのごはんを入れて、ややとろみをつけることにより、スープが冷めにくくなります。嚥下しにく方に飲みやすいです。



スーラータン 白菜の酸辣湯スープ



材料10人分(g)〈概量〉

白菜	350g〈約6枚〉
ゆでたけのこ	200g〈中1個〉
椎茸	100g〈5枚〉
長ねぎ	30g
生姜	20g
ごま油	5g〈小さじ1〉
水	1500g
A しょうゆ	50g〈大さじ3弱〉
ラー油	10g〈大さじ1弱〉
塩	2g〈小さじ0.3〉
酒	30g〈大さじ2〉
こしょう	適宜
片栗粉	30g〈大さじ3強〉
水	60g〈大さじ4〉
卵	100g〈2個〉
黒酢	70g〈大さじ4.5〉
あさつき	5g〈大さじ約1〉

野菜量

70.5g

作り方

- 白菜はせん切り、ゆでたけのこはせん切り後さつとゆでる。椎茸は5mm程度の細切り、長ねぎと生姜はみじん切りにする。
- 鍋にごま油を入れ、長ねぎと生姜を香りが出るまで弱火で炒める。白菜、たけのこ、椎茸を加え、中火で軽く炒める。
- 水を加え、Aの調味料を入れて味を整える。水溶き片栗粉を入れて沸騰させ、そこに卵を溶き入れる。
- 最後に黒酢をいれる。刻んだあさつきを散らす。

アレルギー表示

卵 小麦粉 大豆

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
60kcal	2.8g	2.7g	6.1g	0.9g

メニューのポイント

黒酢の酸味とラー油の辛味を効かせて、塩分量を抑えています。物足りない場合は、香辛料（こしょうなど）などを入れる、または、出汁を濃くするなどで減塩を助けてくれます。

ふう タイ風カレースープ

材料10人分(g)〈概量〉

赤パプリカ	400g〈2個〉
ピーマン	200g〈4個〉
しめじ	200g〈大1パック〉
シーフードミックス	300g
にんにく	8g〈大1片〉
油	10g〈大さじ1弱〉
ココナッツミルク	1000g〈カップ5〉
水	500g〈カップ2.5〉
カレー粉	5g〈大さじ1弱〉
顆粒コンソメ	10g
塩	5g〈小さじ1弱〉
こしょう	適宜
パクチー	適宜
レモン汁	適宜

野菜量

80g

作り方

- パプリカ、ピーマンはヘタと種を取り、乱切りにする。しめじは、石づきを切り落として小房に分ける。にんにくはみじん切りにする。鍋に油、にんにくを入れて中火にかけ、香りがたってきたらシーフードミックスを炒める。
- 1にココナッツミルクを加え、しめじ、パプリカ、ピーマン、水を加え数分間煮る。
- カレー粉、顆粒コンソメを加え、ひと煮たちしたら塩、こしょうで味を調え、火から下ろす。レモン汁を加え、香菜をのせる。

アレルギー表示

乳 小麦粉 海老 大豆 イカ 牛肉 鶏肉

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
211kcal	8.7g	17.6g	8.9g	1.0g

メニューのポイント

酸味（レモン果汁）、香味野菜（パクチー）、香辛料（カレー粉、こしょう）を効かせ、塩分量を抑えています。ココナッツミルクの代わりに豆乳でもよいでしょう。



こまつな
小松菜 & パイン

材料 10 人分 (g) 〈概量〉

小松菜・・・・・・・・・・700g 〈2 束〉
 パイナップル・・・・・・・・500g 〈1/2 個〉
 りんごジュース・・・・・・500g 〈カップ 2.5〉
 水・・・・・・・・・・300g 〈カップ 1.5〉

野菜量

70g

作り方

1. 小松菜は細かく刻み、パイナップル、りんごジュース、水をいれてミキサーにかける。

アレルギー表示

りんご

エネルギー	たんぱく質	脂 質	炭水化物	食塩相当量
63 kcal	1.5 g	0.3 g	15.7 g	0 g

メニューのポイント

小松菜はほうれん草よりもカルシウムが約 5 倍、ビタミン A,C, 食物繊維も豊富です。冷凍保存ができるので、残った小松菜を冷凍し、必要な時に解凍してジュースにできます。



プチトマト & オレンジ

材料 10 人分 (g) 〈概量〉

ミニトマト・・・・・・・・・・400g 〈25 個〉
 にんじん・・・・・・・・・・300g 〈2 本〉
 オレンジ・・・・・・・・・・1000g 〈5 個〉
 氷・・・・・・・・・・適量

野菜量

70g

作り方

1. ミニトマトはヘタを取り、にんじんは薄切り、オレンジは房から取り出す、
2. 材料をミキサーに入れ、なめらかになるまでかける。

アレルギー表示

オレンジ

エネルギー	たんぱく質	脂 質	炭水化物	食塩相当量
62 kcal	1.6 g	0.1 g	15.4 g	0 g

メニューのポイント

ミニトマトはビタミン C を多く含み、また、がん予防の効果が高いと言われるリコピンも多く含んでいます。



な ま

生トマト&アップル

材料10人分(g)〈概量〉

トマト・・・・・・・・・・800g〈4個〉
りんご・・・・・・・・・・800g〈4個〉
氷適量・・・・・・・・・・30個
はちみつ・・・・・・・・・・50g〈大さじ2強〉

野菜量

80g

作り方

1. トマトとりんごは皮、ヘタ、芯を取り除き、氷、はちみつと一緒にジューサーにかける。

アレルギー表示



エネルギー	たんぱく質	脂 質	炭水化物	食塩相当量
73kcal	0.7g	0.2g	19.4g	0g

メニューのポイント

生トマトを使うと美味しく頂けます。レモン果汁を加えるとすっきりした味、はちみつ等を加えるとまろやかになります。

ほうれん草スムージー

材料10人分(g)〈概量〉

ほうれん草・・・・・・・・700g〈2束〉
バナナ・・・・・・・・・・250g〈2.5本〉
牛乳（または豆乳）・・1500g〈カップ7.5〉
はちみつ・・・・・・・・70g〈大さじ3強〉
レモン汁・・・・・・・・20g〈大さじ1強〉

野菜量

70g

作り方

1. ほうれん草は適当な大きさに切り、熱湯でゆで冷水にとり、絞る。
2. 1と牛乳（または豆乳）、はちみつ、レモン汁をジューサーにかける。

アレルギー表示



エネルギー	たんぱく質	脂 質	炭水化物	食塩相当量
159kcal	6.8g	6.1g	20.8g	0.2g

メニューのポイント

ほうれん草の匂いやえぐみは、バナナを入れることで飲みやすくなります。ほうれん草には、老化の原因と言われる“活性酸素”から身体を守ってくれる働きをもつ抗酸化物質“βカロテン”が豊富に含まれています。

にんじん & 紫キャベツ

むらさき

材料 10 人分 (g) 〈概量〉

人参 500g 〈大 2 本〉
紫キャベツ 200g 〈大 2 枚〉
グレープフルーツジュース 1000g 〈カップ 5〉
水 適宜

野菜量

70g

作り方

1. にんじん、紫キャベツは洗って薄く切る。紫キャベツはさっとゆでる。
2. 材料をミキサーに入れ、なめらかになるまでかける。

エネルギー	たんぱく質	脂 質	炭水化物	食塩相当量
65 kcal	1.3g	0.2g	16.1g	0.1g

メニューのポイント

人参には、目と粘膜のビタミンと言われるビタミン A が含まれ、紫キャベツには、アントシアニンが含まれています。アントシアニンは、強い抗酸化作用を持ち、アントシアニンとビタミン C を組み合わせると、ビタミン C だけを摂った場合の 5 倍の抗酸化力になると言われています。

野菜サイドメニュー 単品 ドリンク



だいこんは 大根の葉ドリンク

材料 10 人分 (g) 〈概量〉

大根の葉 400g
大根 300g 〈0.3 本〉
りんご 100g 〈0.5 個〉
飲むヨーグルト 1200g 〈カップ 6〉

野菜量

70g

作り方

1. 大根は皮をむかずに、適当な大きさに切る。大根の葉は刻む。りんごは皮と芯を取り除き、適当な大きさに切る。
2. 1 の材料と飲むヨーグルトをミキサーに入れ、なめらかになるまでかける。

アレルギー表示



エネルギー	たんぱく質	脂 質	炭水化物	食塩相当量
99 kcal	4.5g	0.7g	19.5g	0.1g

メニューのポイント

大根の葉は捨てずにドリンクに。大根は先端部分は辛いので、葉に近い上部を使ったほう飲みやすいです。大根にはでんぷんを分解する働き「ジアスターゼ」などの消化酵素が含まれています。



ゆきした

雪下キャベツドリンク

材料10人分(g)〈概量〉

雪下キャベツ・・・・・・・・700g〈0.7個〉
りんご・・・・・・・・250g〈1個〉
牛乳・・・・・・・・1300g〈カップ6.5〉
はちみつ（好み）・・・・適量

野菜量

70g

作り方

1. キャベツ・りんごは芯をとり、適当な大きさに切る。キャベツはさっとゆでる。
2. 1の材料と牛乳をミキサーに入れ、なめらかになるまでかける。お好みでハチミツを加える

アレルギー表示



エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
132kcal	5.3g	5.0g	17.5g	0.1g

メニューのポイント

キャベツは、胃潰瘍、十二指腸潰瘍の薬として知られています。胃や十二指腸の粘膜を丈夫にし、潰瘍などの防止に期待できます。

ケール&人参

にんじん

材料10人分(g)〈概量〉

ケール・・・・・・・・450g
人参・・・・・・・・250g〈大1本〉
いちご・・・・・・・・300g〈1パック〉
マスカットジュース・・・・800g〈カップ4〉
レモン果汁・・・・・・・・100g〈カップ0.5〉
水・・・・・・・・500g〈カップ2.5〉

野菜量

70g

作り方

1. ケール、にんじんは細かく刻み、いちご、マスカットジュース、レモン果汁、水を入れてミキサーにかける。

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
70kcal	1.6g	0.3g	17.7g	0g

メニューのポイント

ケールは若返りホルモンと言われるメラトニンの含有量が多いう野菜です。メラトニンは活性酸素の退治や免疫機能の向上、老化防止など様々な効果が報告されています。

キャロット豆乳

とうにゅう

材料 10 人分 (g) 〈概量〉

にんじん 750g 〈3 本〉
 ヤクルト 650g 〈小 10 本〉
 豆乳 1000g 〈カップ 5〉

野菜量

75g

作り方

1. にんじんは皮をむかずに、適当な大きさに切る。
2. 1 の材料と豆乳、ヤクルトをミキサーに入れ、なめらかになるまでかける。

アレルギー表示



エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
138kcal	4.5g	3.8g	22.1g	0.2g

メニューのポイント

にんじんが苦手な方でも飲めるドリンクです。にんじんの食物繊維とヨーグルトの乳酸菌が摂れます。

野菜サイドメニュー 単品 ドリンク



さわやかかぼちゃドリンク

材料 10 人分 (g) 〈概量〉

かぼちゃ 800g 〈小 1 個〉
 りんごジュース 1200g 〈カップ 6〉
 レモン果汁 30g 〈大さじ 2〉

野菜量

90g

作り方

1. かぼちゃの皮、種を取り除き、一口大に切る。かぼちゃはまるごと電子レンジで数分間加熱した後に切ると切りやすい。
2. 切ったかぼちゃを茹でるまたは電子レンジで約 5 分加熱する。
3. 加熱したかぼちゃ、りんごジュース、レモン汁、はちみつをミキサーにかける。

アレルギー表示



エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
129kcal	1.7g	0.2g	30.5g	0g

メニューのポイント

カロテンを多く含むかぼちゃと、カリウムを多く含むりんごを合わせ、レモン果汁を加えてさっぱりと飲みやすくしました。カロテンを多く含む野菜は胃の粘膜を丈夫にしてくれます。食べ過ぎ、飲み過ぎで弱った胃にやさしいドリンクです。





あなたのお店も かつしかの元気食堂に 参加しませんか？

「かつしかの元気食堂」とは、
お客様が栄養バランスの良いメニューや野菜たっぷり
メニューを選べたり、塩分を控える注文ができるなど、
健康的な食のサービスを提供する飲食店です。

詳しくは葛飾区保健所健康推進課へお問い合わせ下さい。



元気食堂

検索

問い合わせ先

〒125-0062 東京都葛飾区青戸 4-15-14

葛飾区保健所 健康推進課

電話 03-3602-1268

2014年8月 第1刷発行

発行 葛飾区保健所 健康推進課

〒125-0062 東京都葛飾区青戸 4-15-14

電話 03-3602-1268

企画 かつしかの元気食堂 推進協議会

制作・編集 東京聖栄大学

印刷・製本 有限会社吉井印刷

STAFF

料理制作

安藤 未咲
飯田 紫帆
五十嵐 晴菜
石黒 垂穂
織田 健太朗
笠井 瑛里
菊地 伶望
城戸 香乃
小林 理甫
古渡 将太
斉藤 真也
齋藤 千晃
曾我 朋未
内藤 晴菜
永田 愛里花
中野 茜
西倉 穂乃香
野山 友香梨
長谷川 里沙
松元 沙織
大塚 あゆみ
岡村 美晴
川原 諒士
倉 沙也果
白川 将平
鈴木 之夢
鈴木 勇太
瀬崎 志穂
中谷 美織
福富 怜
渡邊 綾佳
(東京聖栄大学)

料理指導

佐川 敦子
(東京聖栄大学)

撮影

安次富 惇
小川 哲司
関口 萌
竹内 摩耶
友岡 由貴子
中谷 風花
深尾 美希子
宮尾 幸子
百瀬 充紗
山田 芳美
吉田 志穂
影山あやの
小林 美加子
中村 悠希
福田 宏美
柳沼 知里
(東京工芸大学)

撮影指導

勝倉 峻太
(東京工芸大学)

スタイリング

鈴木 三枝
(東京聖栄大学)

デザイン

大石 香織