

米粉のピザ

エネルギー

542kcal

タンパク質

24.9g

脂質

13.7g

塩分

2.6g

材 料	1人分 (g)	4人分
ドライイースト	2.5	10
ぬるま湯(35℃)	15	60
米粉ミックス	90	360
A 砂糖	3	大さじ1 1/3
塩	1.5	小さじ1
オリーブ油	4	大さじ1 1/3
ぬるま湯(35℃)	45	180
トマト	40	160
玉ねぎ	30	120
ピーマン	20	80
とろけるチーズ	20	80
ロースハム	10	40
ピザソース(市販)	40	160
※手作りピザソース 作りやすい分量約15人分		
オリーブ油	50g	
玉ねぎ みじん	1 1/4カップ	
おろしにんにく	大さじ1	
トマト缶	5カップ	
トマトペースト缶	180g(1缶)	
オレガノ	大さじ1	
バジル	小さじ1	
ローリエ	1枚	
砂糖	小さじ2 1/2	
塩	小さじ2	
黒 こしょう	少々	



◆作り方

- ①ぬるま湯に、ドライイーストを振り入れて、膨潤させておく。
- ②ボウルにAを入れ、均一に混ぜ込んだ中に加減しながら、①とぬるま湯を加える。
- ③生地がなめらかになるまでよくこね、3mmほどの厚さまで丸くのばす。(発酵の必要はない)
- ④のばした生地にオリーブ油(分量外)を塗り、その上にピザソースを塗って、スライスした具とチーズを散らす。
- ⑤④をフライパンに入れ、蓋をして弱火で30分くらい、ゆっくり焼いたら出来上がり。
(オーブンで焼く場合は200℃で20分焼く)

トクキッキメモ

米粉は小麦粉より水分を吸収しますので加えるぬるま湯の量に注意しましょう。ピザソースを手作りするとさらに味わい深いものとなります。



わっぱ飯

エネルギー

688kcal

タンパク質

24.4g

脂質

8.6g

塩分

3.1g

材 料	1人分 (g)	4人分
精白米	150	4合
強化米	0.75	3
酒	10	大さじ2 2/3
A 塩	1.5	小さじ1
しょうゆ	3	小さじ2
だし昆布	5×5cm	20cm
塩 鮭	50	200
いくら	10	40
ぎんなん(ゆで)	5	20個
三つ葉	5	20
焼きのり	0.5	1枚



◆作り方

- ①米は洗って水につけておく。1割り増しの水加減をし、Aの調味料、だし昆布とともに炊く。
- ②塩鮭はごく薄いそぎ切りにし、酒(分量外)をふっておく。
- ③いくらは熱湯を通しておく。
- ④炊き上がったご飯をわっぱに盛り、②、③、ぎんなんを上に乗せ強火で5分蒸す。
- ⑤三つ葉、刻んだ焼きのりをのせ、敷き台と蓋をする。

米粉パンサンドウィッチ

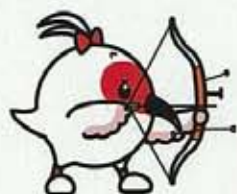
エネルギー	タンパク質	脂質	塩分
617kcal	27.2g	26.6g	3.0g

材 料	1人分 (g)	4人分
米粉パン	130	520
〔からし	少々	少々
バター	8	大さじ2 2/3
〔きゅうり	20	80
レタス	10	40
〔ハム	20	80
〔スライスチーズ	20	80
〔トマト	30	120
〔ゆで卵	30	120
玉ねぎ	15	60
〔マヨネーズ	5	大さじ1 1/3
パセリ	少々	少々



◆作り方

- ①パンにからしバターをぬる。
- ②①に薄切りきゅうり・レタス・ハム、スライスチーズ・輪切りトマト、ゆで卵と玉ねぎのみじん切りのマヨネーズ和えをそれぞれはさみ、軽く重しをする。
- ③パンの耳を切り落とし、食べやすい形に切り、パセリを添える。



トッキッキメモ

パンは、小麦パン・玄米パンなどでお作り下さい。



越後雑煮

エネルギー	タンパク質	脂質	塩分
604kcal	18.1g	6.8g	2.6g

材 料	1人分 (g)	4人分	
餅	200	800	
塩 鮭	20	80	
焼き豆腐	20	80	
かまぼこ	10	40	
油揚げ	5	20	
大 根	80	320	
ごぼう	10	40	
人 参	10	40	
長ねぎ	20	80	
こんにゃく	10	40	
三つ葉	3	12	
だし汁	250	5カップ	
A	しょうゆ	10	大さじ2
	酒	4	大さじ1
	みりん	2	大さじ1/3
	塩	0.5	小さじ1/3



◆作り方

- ①鮭は一口大に切り、サッと熱湯に通す。焼き豆腐・かまぼこは短冊に切る。油揚げは湯通しして一口大に切る。大根・人参・こんにゃくは短冊に切る。大根は下ゆでする。ごぼうはささがき、長ねぎは斜めに切る。
- ②鍋にだし汁を入れ、かまぼこ・長ねぎ以外の材料を入れて煮立て、Aの調味料で味付けをする。仕上げにかまぼこ・長ねぎを加え、火を止める。
- ③餅は軽く焼き、湯に3分位浸し柔らかくする。
- ④器に餅を入れ②の具をかけ、ざく切りの三つ葉を上のにせる。

きのこご飯

エネルギー

583kcal

タンパク質

16.4g

脂質

3.1g

塩分

1.0g

材 料	1人分 (g)	4人分	
胚芽精米	120	480	
もち米	30	120	
えのきだけ	10	40	
ぶなしめじ	20	80	
まいたけ	20	80	
鶏ささみ	20	80	
ごぼう	5	20	
人 参	10	40	
さやえんどう	3	12	
A	うす口しょうゆ	6	大さじ1 1/3
	みりん	2	大さじ1/2
	酒	5	大さじ1 1/3



◆作り方

- ①米は洗って水につけておく。
- ②きのこ類は適当に切りAで軽く煮て、汁気をきっておく。
- ③鶏ささみは細く切り、人参はせん切り、ごぼうはさがきにする。
- ④①の米に②の煮汁と水で分量の水分にして、③を加え炊く。
- ⑤炊き上がったご飯に②のきのこを加える。
- ⑥器に盛りゆでたさやえんどうを添える。

ひじきご飯

エネルギー

582kcal

タンパク質

12.3g

脂質

4.8g

塩分

1.2g

材 料	1人分 (g)	4人分
胚芽精米	150	4合
干しひじき	4	16
油揚げ	5	20
人 参	10	40
たけのこ(ゆで)	10	40
干しいたけ	1	4
だし汁	10	大さじ2 2/3
しょうゆ	7	大さじ1 2/3
みりん	2	大さじ1/2
砂 糖	2	大さじ1



◆作り方

- ①米は洗って水につけておく。
- ②ひじきは戻して洗って水を切っておく。油揚げ・人参・たけのこは3cm長さのせん切りにする。しいたけも戻して切る。
- ③②をだし汁・調味料で煮て、汁気を少なくする。
- ④①米に③の煮汁と水を加えてご飯を炊き、③の具を混ぜる。

トクキッキメモ

胚芽精米は、米の胚芽部分を残してぬかだけを除くように精米した米です。白米に比べて、ビタミンB1・B2・Eと食物繊維が豊富です。

けんさん焼き

エネルギー

573kcal

タンパク質

11.5g

脂質

2.5g

塩分

2.2g

材 料	1人分 (g)	4人分
精白米	150	4合
強化米	0.75	3
しょうが味噌		
味噌(越後味噌)	9	大さじ2
おろししょうが	3	12
ねぎ味噌		
味噌(越後味噌)	9	大さじ2
ねぎ(みじん切り)	3	12

トッキキメモ

熱々を食べてもよし、
冷めたものをお茶漬けにし、
海苔やかつお節をかけて食べてもよし。



◆作り方

- 炊いたご飯は1人4個の丸いおにぎりにし、中央を少しくぼませ、さっと焼く。
- 生味噌にしょうがのすりおろし、ねぎをそれぞれ混ぜる。
- おにぎり2個ずつにしょうが味噌、ねぎ味噌をぬり、さらに焦げ目が付くまで焼く。

しょうゆ炊きおこわ

エネルギー

676kcal

タンパク質

18.1g

脂質

2.9g

塩分

3.8g

材 料	1人分 (g)	4人分
胚芽精米	75	2合
もち米	75	2合
昆布だし汁	150	600
酒	15	大さじ4
しょうゆ	12	大さじ2 2/3
干し貝柱	5	20
ぶなしめじ	30	120
まいたけ	30	120
人 参	10	40
ごぼう	5	20
しらたき	10	40
みりん	6	大さじ1 1/3
しょうゆ	12	大さじ2 2/3
栗(ゆで)	30	120
ぎんなん(ゆで)	6	20個
ゆずの皮	少々	少々



◆作り方

- 米は洗い、同量の昆布だしと共に炊飯器に入れる。
- 干し貝柱は50ccの水に一晩つけて戻してほぐしておく。
しめじ、まいたけはほぐす。人参はせん切り、ごぼうは笹がき、しらたきは3cmに切る。調味料でかために煮る。
- ①に酒、しょうゆを入れてスイッチを入れる。蒸気が上がった後、②とゆで栗、ぎんなんを加え炊き上げる。
- さっくり混ぜ、器に盛ってから、千切りゆずを散らす。

◆ 頤城の笹寿司

エネルギー	タンパク質	脂質	塩分
795kcal	21.0g	11.0g	4.9g

材 料	1人分 (g)	4人分
精白米	150	4合
強化米	0.75	3
だし昆布	5×5cm	20cm
〔米 酢	20	80
砂糖	3	大さじ1 1/3
塩	1.5	小さじ1
鮭 缶	30	120
〔酒	5	大さじ1 1/3
〔砂糖	2	大さじ1
干しいたけ	5	20
〔戻し汁	30	120
砂糖	4	大さじ2
〔しょうゆ	6	大さじ1 1/3
くるみ	10	40
〔みりん	6	大さじ1 1/3
〔しょうゆ	3	小さじ2
人 参	30	120
〔だし汁	30	120
みりん	6	大さじ1 1/3
〔塩	0.5	小さじ1/3
姫筍水煮	30	120
〔だし汁	50	200
みりん	6	大さじ1 1/3
〔しょうゆ	6	大さじ1 1/3
・市販でんぶ	5	20
・紅しょうが	5	20
・生笹の葉	14枚	56枚



◆ 作り方

- ①米は出し昆布をいれ硬めに炊き、すし飯にする。
- ②鮭缶は骨、皮を取り除き、調味料を加え、箸5~6本でバラバラになるまでそぼろにする。
- ③干しいたけは戻し汁と共に甘煮にし、薄切りにする。
- ④くるみは荒く切り、調味料と共にゆっくり鍋煮にする。
- ⑤人参は5cm長さのせん切りにし、だし、だし汁と調味料で煮る。
- ⑥姫筍はだし汁と調味料で煮て、薄切りにする。
- ⑦20cm×30cmほどのすし枠をよくぬらし、生笹の裏面を上にして並べる。笹1枚にすし飯30gを平らにのせ、具3~4種類を色どりよくのせ、2段目の笹を1段目の上にきちんと並べる。すし飯、具を同じように重ねていく。
- ⑧枠の上まで重ねたら、笹を載せ、上蓋をし、(ないときはパット2枚で代用)500~1kgの重石をして1時間ほど置く。
一重なりの寿司を手で1段ずつ食べます。

トクキッキメモ

具を1段1種類ずつのせる方法もあります。具はひじきの煮物、味噌漬けなどもおいしいです。笹の代わりにみょうがの葉で作ってもよいでしょう。

◆ 桜エビと枝豆のご飯

エネルギー	タンパク質	脂質	塩分
607kcal	17.4g	5.7g	2.0g

材 料	1人分 (g)	4人分
胚芽精米	150	4合
枝 豆(さやなし)	30	120
桜エビ(ゆで)	20	80
〔しょうゆ	4	大さじ1
みりん	2	大さじ1/2
酒	4	大さじ1
〔塩	1	小さじ2/3
白いりごま	1	小さじ1



◆ 作り方

- ①米は洗って水につけておく。
- ②枝豆は塩ゆでて、さやから出す。
- ③米に調味料と水で分量の水分にして、上に枝豆、桜エビをのせて炊く。
- ④器に盛り、いりごまをかける。