

子皮煮

エネルギー

52kcal

タンパク質

5.8g

脂質

0.9g

塩分

0.9g

材 料	1人分 (g)	4人分
鮭(すり身)	20	80
長 芋	10	40
卵 白	少量(5)	少量
塩	少々	少々
だし汁	150	600
酒	2	小さじ1 1/2
しょうゆ	1	小さじ2/3
塩	0.5	小さじ1/3
みりん	3	小さじ2
かいわれ大根	10	40
小花麩	1	8枚



もずく汁

エネルギー

25kcal

タンパク質

1.7g

脂質

0.9g

塩分

0.7g

材 料	1人分 (g)	4人分
もずく(塩蔵)	25	100
絹ごし豆腐	30	120
だし汁	150	600
塩	少々	少々
酒	2	小さじ1 1/2
みりん	1	小さじ2/3
しょうゆ	2	大さじ1/2
長ねぎ	5	20



◆作り方

- ① 鮭すり身に長芋・卵白・塩を加え、すり鉢でする。
- ② だし汁を温め、調味料で味を付け①を形作りながら入れていく。
- ③ かいわれ大根は適当な長さに切る。
- ④ 器に②を盛り、小花麩と③を飾る。



◆作り方

- ① もずくはよく水洗いをし、塩抜きしてサッと茹でる。
- ② 絹ごし豆腐は1cmの角切り、長ねぎは小口切り。
- ③ だし汁を煮立て、もずくと豆腐を入れ一煮立ちしたら調味料を入れて味を整える。
- ④ 椀に盛り、長ねぎを散らす。

牡蠣汁

エネルギー

61kcal

タンパク質

4.4g

脂質

1.3g

塩分

1.8g

材 料	1人分 (g)	4人分
かき(牡蠣)	40	160
大 根	25	100
人 参	10	40
白 菜	40	160
長ねぎ	15	60
だし汁	150	600
味 噌	10	大さじ2 1/4



◆作り方

- ①牡蠣はひらひらの部分をよく洗う。
- ②大根・人参はいちょう切り、長ねぎは斜め切り、白菜は食べやすい大きさに切る。
- ③鍋に大根・人参を入れ、柔らかくなったら白菜・牡蠣を入れ、煮立ったら味噌を入れ、長ねぎを入れ火を止める。

越後もち豚入りきのこ汁

エネルギー

70kcal

タンパク質

8.0g

脂質

3.3g

塩分

1.4g

材 料	1人分 (g)	4人分
越後もち豚	30	20
えのきだけ	10	40
生しいたけ	10	40
ぶなしめじ	10	40
なめこ	10	40
エリンギ	10	40
だし汁	150	600
しょうゆ	5	大さじ1
酒	1	小さじ1
塩	0.7	小さじ1/2
三つ葉	5	20
ゆず(皮)	少々	少々
ねりわさび	適宜	適宜



◆作り方

- ①豚肉は1cm位に切る。
- ②えのき・生しいたけ・しめじ・エリンギは石づきをとって、食べやすい大きさに切る。
- ③鍋に三つ葉とゆずを除いた材料とだし汁を入れアクを取りながら一煮立ちさせ、調味料を入れ味を整えたら火を止める。
- ④碗に③を盛りざく切りの三つ葉・せん切りのゆずの皮・ねりわさびを添える。

エビ団子豆乳雑煮

エネルギー

199kcal

タンパク質

12.2g

脂質

2.1g

塩分

1.8g

材 料	1人分 (g)	4人分	
エビ	30	120	
長芋	7	28	
A	卵白	少量(5)	少量
	塩	少々	少々
	酒	1	小さじ1
	片栗粉	0.5	小さじ2/3
だし汁	100	400	
豆乳	50	200	
グリーンアスパラ	15	60	
餅	50	200	
味噌	10	大さじ2 1/4	



◆作り方

- ①エビは包丁でたたいて細かく刻む。すり鉢に入れ、すりおろした長芋とAを加えてよく混ぜる。
- ②沸騰しただし汁に①を団子にして落とし火を通す。団子を取り出す。
- ③②に豆乳と味噌を加え味を整える。
- ④餅を焼いて器に入れ、団子と③をそそぐ。茹でておいたアスパラを添える。

米っ粉シフォンケーキ

エネルギー

165kcal

タンパク質

5.1g

脂質

6.7g

塩分

0.2g

材 料	1人分 (g)	17cmシフォン型	
A	卵黄	7	3個分
	グラニュー糖	7	30
牛乳	4	大さじ2	
バニラエッセンス	少々	少々	
油	4	大さじ3	
B	米粉ミックス粉	10	80
	ベーキングパウダー	少々	小さじ1
卵白	20	4個分	
グラニュー糖	6	45	



◆作り方

- ①ボールにAを入れて泡立器でなめらかになるまですり混ぜ、牛乳、バニラエッセンスを加えて混ぜる。サラダ油を少しずつ加えながら、さらに混ぜ、合わせてふるっておいたBを加え泡立器でなめらかになるまで混ぜる。
- ②ボールに卵白を入れ、グラニュー糖を2~3回に分けて加えながら、角がピンと立つまで泡立てる。
- ③①の生地②のメレンゲ1/3を加え泡立器でむらなく混ぜる。残りのメレンゲに先ほど混ぜた生地を入れ、ゴムベラでメレンゲを抱き込むようにふんわりと混ぜたら型に流し入れる。
- ④180℃のオーブンで、40分ほど焼く。焼き上がった後、型のまま逆さにして冷ます。

芋餅

エネルギー	タンパク質	脂質	塩分
204kcal	3.9g	1.6g	0.0g

材 料	1人分 (g)	4人分
さつまいも	70	280
餅	30	120
砂糖	5	大さじ2
きな粉	5	大さじ3

トクキッキメモ

さつまいもが多いと
しっかりした団子になり、
もちが多いと軟らかい団子になります。
好みに量を変えてもよいでしょう。
※里芋を使ってもおいしいです。



◆作り方

- ①さつまいもは皮付きのまま乱切りにして蒸す。
- ②餅を湯につけて電子レンジにかけ柔らかくする。
- ③①のさつまいもに火が通ったらボールに移してつぶす。
砂糖と餅も加えてすりこぎ棒でつぶしながら混ぜる。
- ④砂糖を加えたきな粉に団子状にして落とします。

いちじくのコンポート

エネルギー	タンパク質	脂質	塩分
106kcal	0.4g	0.1g	0.0g

材 料	1人分 (g)	4人分
いちじく	60	240
白ワイン	80	320
水	20	80
砂糖	4	大さじ2
レモンの皮	少々	少々



◆作り方

- ①鍋にいちじく、白ワイン・水・砂糖・レモンの皮を入れ弱火で8～10分煮てふたをして冷ます。

ちまき

エネルギー

131cal

タンパク質

2.9g

脂質

1.0g

塩分

0.3g

材 料	1人分 (g)	4人分
もち米	30	120
きな粉	3	大さじ2
砂糖	3	大さじ1 1/3
塩	0.3	小さじ1/5
笹の葉	2枚	8枚
スゲ	1本	4本

トクキッキメモ

きな粉や砂糖しょうゆをつけて
いただきます。



◆作り方

- ①もち米は水洗いしてざるに上げて水を切る。
- ②同じ形に整えるために盃一杯ずつの米を手の中で三角に折り曲げた笹に入れ、上からもう一枚の笹をかぶせてスゲでしばる。
- ③②を一晩水につけておく。
- ④ちまきを鍋に入れ、たっぷりの水を入れ中蓋して煮る。
- ⑤時々水をさしながら2時間位煮る。

笹団子

エネルギー

190kcal

タンパク質

4.4g

脂質

2.5g

塩分

0.3g

材 料	1人分 (g)	4人分
米 粉 (もち7:うるち3)	20	80
白玉粉	6	大さじ2 2/3
砂 糖	1	小さじ1
よもぎ(ゆで)	20	80
油	2	小さじ2
あずき	9	36
砂 糖	9	大さじ4
塩	0.3	小さじ1/5
笹の葉	3枚	12枚
スゲ	1本	4本



◆作り方

- ①あらかじめ米をといで乾燥させ粉にしておく。
- ②米粉・白玉粉・砂糖をよく混ぜ、その中によもぎを加えるくこね合わせる。こねたものを4時間以上ねかせておく。
- ③これをさらにこね直し、耳たぶ位のやわらかさにする。
- ④できた皮を40g程度にまるめ、手のひらでのばし、丸めたあんこ(30g程度)を入れてよく包む。サラダ油をちょっと手のひらにつけると笹ばなれしてよい。(5~6個に1回)
- ⑤できたら笹3枚に包み、スゲでしばり、だんごを5個ずつ束ね、さらに10個を一足に束ね蒸し器で30分位蒸す。

