



1 さつまいもごはん

旬のさつまいもを使ったシンプルなおはんです。食物繊維をしっかりとることができます。

| 材 料 | 1人分 | 8人分 (目安) | 作 り 方 |
|-------|--------|----------------|--|
| 米 | 65 g | 520 g | ① 米をとぎ、ざるに上げておく。 ② さつまいもはよく洗い、1.5cm角切りにする。皮が汚れているところがあればその部分の皮をむき、水にさらす。 ③ 炊飯器に米と水、塩を混ぜ、さつまいもを入れて炊飯する。 |
| さつまいも | 20 g | 160 g | |
| 塩 | 0.25 g | 2.0 g (小さじ1/3) | |
| 水 | 91 cc | 728 cc | |

2 あじのアーモンド揚げ

アーモンドが香ばしく、魚が苦手な子どもにも好評です。

| 材 料 | 1人分 | 8人分 (目安) | 作 り 方 |
|---------------------------|--------|-----------------|---|
| あじの切り身 | 50 g | 400 g (8切れ) | ① あじの切り身に酒と塩、こしょうで下味をつける。 ② 小麦粉と水を混ぜ、ローストアーモンドを加えて衣をつくる。 ③ あじの切り身に衣をつけて油で揚げる。 |
| 酒 | 1 g | 8 g | |
| 塩 | 0.2 g | 1.6 g | |
| こしょう | 0.01 g | 0.08 g | |
| 小麦粉 | 5 g | 40 g (大さじ4と1/2) | |
| 水 | 5 cc | 40 cc | |
| ローストアーモンド [*] 八割 | 7 g | 56 g | |
| 揚げ油 | | | |



3 ひじきのサラダ

鉄分豊富なひじきとほうれん草に、歯ごたえのよいれんこんを加えてサラダにしました。

| 材 料 | 1人分 | 8人分 (目安) | 作 り 方 |
|-------|--------|--------------|--|
| 芽ひじき | 1.5 g | 12 g | ① ひじきは水ですっきり洗い、水でもどしてからゆでておく。 ② れんこんはいちょう切り、にんじんはせん切りにしてゆでておく。 ③ ほうれん草は1.5cm幅に切り、ゆでて水にとり、水気をきっておく。 ④ 鶏ささ身はゆでて、食べやすい大きさにさいておく。 ⑤ 調味料を混ぜ合わせ、①～④の材料を入れてあえる。 |
| れんこん | 15 g | 120 g | |
| にんじん | 5 g | 40 g | |
| ほうれん草 | 20 g | 160 g | |
| 鶏ささ身 | 5 g | 40 g | |
| マヨネーズ | 6 g | 48 g (大さじ4) | |
| すりごま | 1 g | 8 g (大さじ1) | |
| しょうゆ | 1 g | 8 g (大さじ1/2) | |
| 塩 | 0.1 g | 0.8 g | |
| こしょう | 0.01 g | 0.08 g | |



4 切り干し大根のみそ汁

切り干し大根は、カルシウムや鉄、食物繊維が豊富な食材です。
煮物や炒め物以外の料理でもおいしく利用できます。

| 材 料 | 1人分 | 8人分 (目安) | 作 り 方 |
|--------|--------|----------|---|
| 切り干し大根 | 3 g | 24 g | <p>① iringoでだしをとる。 ア 鍋に分量の水とiringoを入れ、30分以上つけておく。 イ 火にかけて、沸騰したら中火で5分間くらい煮る。 ウ だしがとれたら、iringoを取り出す。</p> <p>② 切り干し大根は水でさっと洗い、ざく切りにする。</p> <p>③ 玉ねぎは繊維にそって長さ2.5cmの薄切り、なすは全部皮をむいて0.5cm厚さのいちよう切りにして、水につけておく。ねぎは小口切りにする。</p> <p>④ 油揚げはざるにのせて、熱湯をかけて油抜きをし、0.5cm幅の短冊切りにする。</p> <p>⑤ ①のだしに玉ねぎ、なす、切り干し大根、油揚げの順に入れて煮る。</p> <p>⑥ みそを加えて味をととのえたら、ねぎを加える。</p> |
| 玉ねぎ | 20 g | 160 g | |
| なす | 12 g | 96 g | |
| ねぎ | 5 g | 40 g | |
| 油揚げ | 3 g | 24 g | |
| 麦みそ | 6 g | 48 g | |
| 米みそ | 6 g | 48 g | |
| iringo | 3 g | 24 g | |
| 水 | 135 cc | 1080 cc | |
| | | | |

