



1 ごはん

材 料	1人分	8人分 (目安)	作 り 方
米	70 g	560 g	米をとぎ、ざるに上げておく。
水	105 g	840 g	炊飯器に米と水を入れて、炊飯する。

2 じゃがいものごま煮

仕上げにすりごまを入れることで、水っぽさがなくなり、コクがでます。

材 料	1人分	8人分 (目安)	作 り 方
鶏もも角切	30 g	240 g	鶏肉、じゃがいも、にんじん、玉ねぎは一口大に切る。
じゃがいも	70 g	560 g	こんにゃくは2cm角の薄切りにする。
にんじん	18 g	144 g	いんげんは塩ゆでし、2cm幅に切る。
玉ねぎ	30 g	240 g	鍋に油を熱し、鶏肉を炒め、酒をふる。
いんげん	7 g	56 g	にんじん、玉ねぎ、じゃがいもを加え、炒める。
板こんにゃく	25 g	200 g	だし汁を加え、ふたをして煮る。
サラダ油	0.5 g	4 g (小さじ1)	途中であくをとる。
料理酒	2 g	16 g (大さじ1強)	煮立ったら、調味料を加え、さらに煮る。
砂糖	3 g	24 g	最後に、いんげんと、すりごま、いりごまを加え、仕上げる。
みりん	0.8 g	6.4 g (小さじ1)	
濃口しょうゆ	6 g	48 g (大さじ2と1/2)	だし汁は、沢煮椀に使うだしを利用する。
だし汁	35 g	280 g	
白すりごま	0.8 g	6.4 g	
白いりごま	1.6 g	12.8 g	



3 小松菜ののり酢和え

カルシウムが豊富な小松菜と桜えびを入れた和え物です。成長期のお子さんにおススメです。

材 料	1人分	8人分 (目安)	作 り 方
小松菜	35 g	280 g	小松菜、もやしは茹で、水で冷やし、水気を切る。
もやし	15 g	120 g	小松菜は、4cm幅に切る。
卵	6.2 g	50 g (1個)	卵に調味料を加えて混ぜ、熱したフライパンで薄焼きにし
砂糖	0.03 g	0.24 g	細切りにする。(錦糸卵)
塩	0.04 g	0.32 g	調味料を合わせ、小松菜、もやし、錦糸卵、桜えび、
でんぷん	0.06 g	0.5 g	のりと混ぜ合わせる。
水	0.06 g	0.5 g	もみのりは味がついています。
サラダ油	0.3 g	2 g (小さじ1/2)	焼きのりを使用する場合は、調味料を増やしてください。
桜えび	0.5 g	4 g	
もみのり	0.8 g	6.4 g	
砂糖	1 g	8 g (大さじ1弱)	
酢	1 g	8 g (大さじ1/2)	
薄口しょうゆ	3 g	24 g (小さじ4)	



4 沢煮椀

沢煮椀の「沢」は沢山という意味があり、細切りにした野菜がたくさん入ったすまし汁です。仕上げに黒こしょうを入れてもおいしいですよ。

材 料	1人分	8人分 (目安)	作 り 方
豚肉薄切り	8 g	64 g	だしをとる。
にんじん	8 g	64 g	ア 鍋に分量の水を入れ、昆布をつけておく。(30～60分間)
ごぼう	8 g	64 g	イ 昆布を取り出して火にかける。
えのき	8 g	64 g	ウ 沸騰したらかつお節を入れ、再沸騰したら火を止め、 上澄みをとる。
たけのこ(水煮)	12 g	96 g	
ねぎ	4 g	32 g	豚肉、にんじん、ごぼう、たけのこは千切り、えのきは石づ きを落として半分に、ねぎは小口切りにする。
春雨	3 g	24 g	
料理酒	1 g	8 g (小さじ1と1/2)	沸騰しただし汁に豚肉を入れ、料理酒を加える。
塩	0.1 g	0.8 g (ひとつまみ)	にんじん、ごぼう、えのき、たけのこを入れる。
濃口しょうゆ	2.5 g	20 g (大さじ1強)	途中であくをとる。
薄口しょうゆ	2.2 g	17.6 g (大さじ1弱)	春雨を入れてやわらかくなったら、調味料を加える。
だし昆布	1.3 g	10.4 g (水の1～2%)	水溶きでんぷんを加えてとろみを出す。
かつお節	1.3 g	10.4 g (水の1～2%)	最後にねぎを入れて仕上げる。
水	130 g	1040 g	
でんぷん	1 g	8 g (大さじ1)	
水	2 g	16 g (大さじ1)	