



1 麦ごはん

麦を1割程度混ぜると、不足しがちな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	米をとぎ、麦を加え、分量の水に浸漬しておく。 炊飯する。
麦	7 g	56 g	
水	110 cc	880 cc (4.4カップ)	

2 さばのソース煮

じっくり煮込むだけの、子どもも喜ぶメニューです。
ごはんもすすみます。

材 料	1人分	8人分 (目安)	作 り 方
さばの切り身	50 g	400 g (8切れ)	生姜は千切りにする。 水と調味料を混ぜ合わせ、中火にかける。 沸騰してきたら、さばと生姜を入れ、アルミホイルで落とし ぶたをする。 煮汁が少なくなってきたら、火を止める。
生姜	1.2 g	9.6 g	
三温糖	3.2 g	25.6 g (大さじ3弱)	
ウスターソース	3.2 g	25.6 g (大さじ1と1/2弱)	
濃口しょうゆ	2.4 g	19.2 g (大さじ1強)	
料理酒	2 cc	16 cc (大さじ1強)	
水	20 cc	160 cc (0.8カップ)	



3 小松菜ののり酢和え

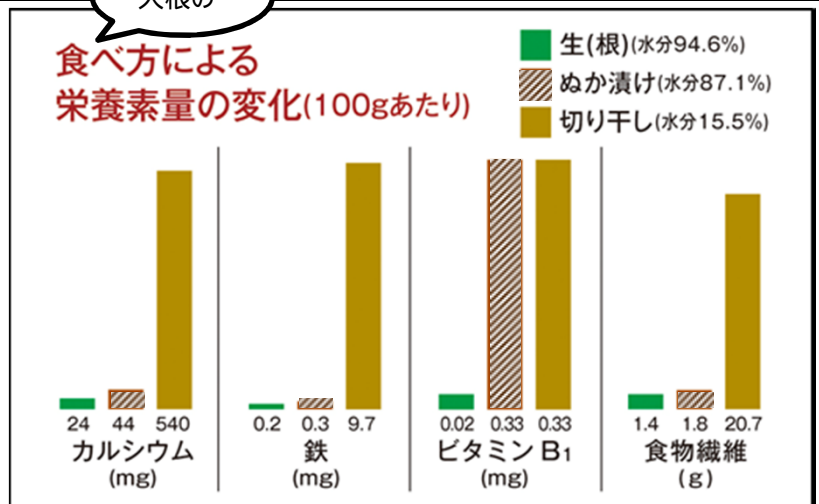
シャキシャキとした野菜の歯ごたえとのりの風味が、人気のメニュー
です。冷やすと、さっぱりと食べられます。

材 料	1人分	8人分 (目安)	作 り 方
小松菜	35 g	280 g	小松菜は2.5cm幅に切る。コーンは水気をきっておく。 小松菜ともやしをゆでて冷まし、水気をしぼっておく。 調味料を混ぜ合わせ、のり小松菜ともやしを混ぜ合わ せる。 コーンともみのりを加え、さらに和える。
もやし	10 g	80 g	
コーンホール缶	5 g	40 g	
もみのり	0.7 g	5.6 g (全形のり2枚弱)	
上白糖	1 g	8 g (大さじ1弱)	
酢	3 g	24 g (大さじ1と2/3)	
うす口しょうゆ	3 g	24 g (小さじ4)	



大根の

栄養いっぱい！
切り干し大根を食べよう！



4 きこのそぼろ汁



きのこや里芋など、秋においしい食材を入れています。冬になると、切り干し大根のかわりに大根を入れてもおいしいです。

材 料	1人分	8人分 (目安)	作 り 方	
豚肉ミンチ	10 g	80 g	昆布とかつお節でだしをとる。 <だし汁の取り方> ア 鍋に分量の水とだし昆布を入れ、ひたしておく。 イ 火にかけ、沸騰直前に昆布を取り出す。 ウ 次にかつお節を入れ、1分程度弱火にかける。 エ 火を止め、かつお節が沈んでからこす。 切り干し大根は水でさっと洗い、水に浸しておく。 にんじんは0.5cm厚さのいちょう切り、里芋は食べやすい大きさに切り、しいたけはいしづきをとり、うすく切る。 しめじは食べやすい大きさにし、ねぎは小口切りにする。 生姜はすりおろす。 油揚げはざるにのせて、熱湯をかけて油抜きをし、短冊切りにする。 鍋にサラダ油をしき、豚肉ミンチを入れて炒め、酒、こしょうを加え、さらに炒める。 のだし汁を に入れ、にんじん、水気をしぼった切り干し大根、里芋、しいたけ、しめじの順に入れて煮込む。 油揚げ、うす口しょうゆ、みりんを加え、塩を入れて味をととのえる。 すりおろした生姜とごま油、ねぎを最後に加える。	
料理酒	1.2 g	9.6 g (小さじ2)		
洋こしょう	0.02 g	0.16 g (少々)		
菜種サラダ油	0.5 g	4 g (小さじ1)		
里芋(皮むき)	20 g	160 g		
にんじん	8 g	64 g		
切り干し大根	1.5 g	12 g		
しいたけ	4 g	32 g		
しめじ	8 g	64 g		
油揚げ	4 g	32 g		
ねぎ	5 g	40 g		
だし汁	昆布	1 g		8 g
	かつお節	2 g		16 g
	水	140 cc		1120 cc (5.6カップ)
うす口しょうゆ	4 g	32 g (大さじ2弱)		
みりん	0.8 g	6.4 g (小さじ1)		
塩	0.3 g	2.4 g (小さじ1/2)		
生姜	0.5 g	4 g		
ごま油	0.3 g	2.4 g (小さじ1/2強)		

5 巨峰

材 料	1人分	8人分 (目安)	作 り 方
巨峰	3 粒	24 粒	巨峰は房から外して、きれいに洗う。

