

ごうつの



四季にあわせて、 旬の食材をかしこくいただく ～春～

春野菜は、新芽や新葉が多く、ほろ苦さが特徴です。冬を越した野菜の生命力には強さがあり、冬の間鈍っていた細胞を活性化したり、老廃物の排出を促すなど、体を目覚めさせてくれます。



[主食] 赤豆ごはん

大人1人分
368kcal

材 料 名	分量(幼1人分)	分量(4人分)	作 り 方
米	50g	2合	① 金時豆はサッと洗う。 ② 米をといで、金時豆と塩を入れ、普通の水加減で炊く。
金時豆(赤いんげん豆)	20g	1カップ	
塩	少々	少々	

[主食] グリンピースごはん

大人1人分
301kcal

材 料 名	分量(幼1人分)	分量(4人分)	作 り 方
米	50g	2合	① グリンピースはサッと洗う。 ② 米をといで、グリンピースと酒、塩、だし昆布を入れて普通に炊く。
グリンピース	20g	1カップ	
酒	少々	大さじ1	
塩	少々	小さじ1	
だし昆布	適量	適量	



【主食】菜の花ごはん

大人1人分

411kcal

材 料 名	分量(小1人分)	分量(4人分)	作 り 方
米	75g	2・1/2合	① 米と麦をといで混ぜ、普通の水加減で炊く。 ② 大根葉は洗ってサッとゆで、水気を絞って小さく刻み、塩を加えてよく混ぜる。 ③ 卵は炒り卵にする。 ④ 炊き上がったごはんに②と③を加え、ざっくりと混ぜ合わせる。
麦	5g	1/5カップ	
大根葉	16g	80g	
塩	少々	少々	
卵	15g	1・1/2個	
油	小さじ1/2弱	小さじ2弱	



【主食】たけのこごはん

大人1人分

296kcal

材 料 名	分量(高1人分)	分量(4人分)	作 り 方
米	60g	2合	① たけのこ、鶏肉、油揚げは小さく切る。 ② ①をだし汁で炊き、★を加えて煮る。 ③ といだ米を炊飯器に入れ、普通の水加減にし、②を加えて炊く。 ④ ③を器に盛りつけ、木の芽があれば添える。
ゆでたけのこ	20g	100g	
鶏肉	10g	50g	
油揚げ	10g	1枚	
だし汁	12g	1/3カップ	
砂糖	小さじ1/2	大さじ1/2	
★ 塩	少々	少々	
酒	小さじ1/4	大さじ1/2	
しょうゆ	小さじ1	大さじ2	



【主食】山菜寿司

大人1人分

421kcal

材 料 名	分量(小1人分)	分量(4人分)	作 り 方
米	60g	2合	① 米と麦はといで、一緒に混ぜて炊く。 ② 干しいたけを戻し、2cmのせん切りにする。 ③ ゆでたけのこ、ふき、わらび、にんじん、鶏肉は食べやすい大きさに切る。 ④ ②③をひたひたのだし汁とAで煮る。 ⑤ あすっこはサッと塩ゆでにして、小口切りにする。 ⑥ 錦糸卵を作る。 ⑦ Bを混ぜて、合わせ酢を作る。 ⑧ 炊き上がったごはんに、⑦を加え、ざっくり混ぜ、具を加えて切るように混ぜ合わせる。
麦	5g	1/5合	
ゆでたけのこ	10g	50g	
ふき	8g	40g	
わらび	8g	40g	
にんじん	8g	中1/5本	
干しいたけ	0.8g	2枚	
鶏肉	12g	60g	
だし汁	適量	適量	
A 砂糖	小さじ1/4	小さじ1強	
しょうゆ	小さじ1/4	小さじ1強	
塩	少々	少々	
あすっこ	5g	1/8袋	
卵	12g	1個	
塩	少々	少々	
B 酢	大さじ1	70ml	
砂糖	小さじ4	大さじ6	
塩	少々	小さじ1/2弱	

*たけのこ、ふき、わらびのかわりに山菜の水煮を使用しても良いです





【主食】春のちらし寿司

大人1人分

337kcal

材 料 名	分量(1人分)	分量(4人分)	作 り 方
米	1/2合	2合	① 米をとぎ、出し昆布を入れて普通に炊く。 ② 干しいたけは1cmくらいの長さに薄く細切りにする。 ③ たけのことにんじんは小さめの角切り、ふきは斜め薄切りにする。 ④ 干しいたけをAの調味料で煮る。 ⑤ たけのこふきをBの調味料で煮る。 ⑥ にんじんをCの調味料で煮る。 ⑦ 錦糸卵を作る。 ⑧ 鍋にDの調味料を合わせて煮溶かし合わせ酢を作る。 ⑨ 炊きあがったごはん⑧を混ぜ合わせて寿司飯を作り、味付けした材料を混ぜる。 ⑩ 器に盛りつけ、錦糸卵、紅しょうが、木の芽を飾る。
だし昆布	適量	適量	
干しいたけ	1g	2枚	
A 砂糖	1g	小さじ1強	
しょうゆ	1g	小さじ1弱	
ゆでたけのこ	8g	30g	
ふき	8g	30g	
B うす口しょうゆ	1.5g	小さじ1弱	
砂糖	2g	大さじ1	
だし汁	15g	1/3カップ	
にんじん	3g	小1/8本	
C 砂糖	0.5g	小さじ2/3	
塩	0.2g	少々	
卵	12g	1個	
塩	少々	少々	
D 酢	14g	1/4カップ	
砂糖	12g	1/3カップ	
塩	小さじ1/6	4g	
紅しょうが	少々	少々	
木の芽	1枚	4枚	



【主食】長崎ちゃんぽん風うどん

大人1人分

365kcal

材 料 名	分量(高1人分)	分量(4人分)	作 り 方
ゆでうどん	200g	4袋	① 豚肉、野菜を食べやすい大きさに切り、小ねぎ以外の材料を油で炒める。 ② ①にだし汁を入れ、材料がやわらかくなるまで煮て、調味料で味つけし、最後に水溶き片栗粉でとろみをつける。小ねぎを入れて混ぜる。 ③ サッとゆでて水気をきったうどんを器にもり、上から②をかける。 *高齢者にはむせやすい 麺類も、とろみをつけることで食べやすくなります
豚薄切り肉	40g	160g	
キャベツ	60g	大2枚	
玉ねぎ	20g	中1/3個	
にんじん	10g	中1/4本	
しいたけ	1枚	4枚	
小ねぎ	5g	20g	
油	2g	小さじ2	
だし汁	1カップ	4カップ	
塩	0.2g	少々	
しょうゆ	10g	1/6カップ	
みりん	大さじ1/4	大さじ1	
片栗粉	3g	大さじ1・1/3	
水	6g	大さじ2強	



しっかり食べよう！朝ごはん



頭や体の目覚まし★朝ごはんは一日の元気の源です!!





【主菜】 うまいっ茶揚げ

大人1人分

83kcal

材 料 名	分量(小1人分)	分量(4人分)	作 り 方
鯛(切り身)	50g	4切れ	① 鯛の切り身に塩をふり、下味をつける。 ② ★で衣をつくる。 ③ ①に②の衣をつけて、油で揚げる。 * 桜江産の桑抹茶を使いました
塩	少々	小さじ1/4	
米粉	10g	1/3カップ	
★ 卵	1/8個	1/2個	
桑抹茶	小さじ1/4弱	小さじ1弱	
水	適量	適量	
揚げ油	適量	適量	



【主菜】 春キャベツのメンチカツ

大人1人分

249kcal

材 料 名	分量(幼1人分)	分量(4人分)	作 り 方
春キャベツ	20g	葉2枚	① 春キャベツ、玉ねぎをみじん切りにする。 ② ボウルに①と★を入れ、よく混ぜ合わせる。 ③ ②をひと口大のだんご状に丸め、小麦粉、卵、パン粉の順に衣をつけて、油で揚げる。 ポイント 野菜の水気をよくきってください
玉ねぎ	15g	中1/2個	
鶏ひき肉	25g	150g	
★ 卵	3g	1/3個	
塩	少々	ひとつまみ	
小麦粉	4g	大さじ3弱	
卵	8g	1個	
パン粉	6g	1カップ弱	
揚げ油	適量	適量	



【主菜】 菜の花風あんかけハンバーグ

大人1人分

253kcal

材 料 名	分量(1人分)	分量(4人分)	作 り 方
合びき肉	60g	240g	① 玉ねぎはみじん切りにして、あめ色になるまでじっくりと炒めて冷ます。パン粉は牛乳に浸す。 ② 合びき肉に①を加えて、塩、こしょうで下味をつけ、粘りが出るまでよくこねる。こねたら人数分に分け、小判型にととのえる。 ③ ★を合わせて加熱し、水溶き片栗粉でとろみをつけてあんを作る。 ④ ほうれん草を下ゆでし、バターで炒め、こしょうをふる。 ⑤ とうもろこしに片栗粉をまぶして、②の周りにとうもろこしを少し埋め込むようにして、まともわせ、中に火が通るまでよく焼く。 ⑥ 器の中央に⑤をおき、周りにほうれん草を飾り、あんをかける。
玉ねぎ	40g	160g	
パン粉	大さじ2	1/2カップ	
牛乳	小さじ1強	大さじ1・1/2	
塩	少々	少々	
こしょう	少々	少々	
とうもろこし(粒)	10g	1/4カップ	
片栗粉	小さじ1	大さじ1・1/3	
ほうれん草	25g	100g	
バター	1g	小さじ1	
こしょう	少々	少々	
しょうゆ	7ml	1/8カップ	
★ 砂糖	小さじ1	大さじ1・1/3	
だし汁	20ml	80ml	
片栗粉	大さじ1/4	大さじ1	
水	大さじ1/2	大さじ2	



【主菜】桑茶豆

大人1人分

70kcal

材 料 名	分量(小1人分)	分量(4人分)	作 り 方
大豆	8g	1/3カップ	① 大豆は一晩水に浸しておく。 ② ①に片栗粉をまぶして油でカリッと揚げる。 ③ ★を混ぜ合わせて、②にまぶす。
片栗粉	小さじ1弱	大さじ2	
揚げ油	適量	適量	
★ 桑抹茶	0.4g	2g	
★ きな粉	1.5g	大さじ1強	
砂糖	小さじ2/3	大さじ1	
塩	少々	少々	



【副菜】春キャベツのドレッシング

大人1人分

92kcal

材 料 名	分量(幼1人分)	分量(4人分)	作 り 方
春キャベツ	30g	葉3枚	① 春キャベツはザク切りにしてゆでる。 ② きゅうりは輪切りにして、少しの塩でもむ。 ③ とうもろこしはゆでて、冷ます。にんじんはいちょう切りにしてゆでて、冷ます。りんごはいちょう切り、ハムは短冊切りにする。 ④ ★の材料を混ぜ合わせる。 ⑤ ①～③を混ぜ、④であえる。
きゅうり	15g	1本	
とうもろこし(粒)	5g	1/6本	
にんじん	5g	中1/8本	
りんご	10g	1/5本	
ハム	5g	2枚	
酢	小さじ1/2	大さじ1弱	
油	小さじ1/2	大さじ1弱	
★ 砂糖	少々	小さじ1/2	
塩	少々	小さじ1	
こしょう	少々	少々	



【副菜】春野菜のしょうが酢あえ

大人1人分

23kcal

材 料 名	分量(1人分)	分量(4人分)	作 り 方
春キャベツ	15g	中1枚	① 春キャベツは1.5cm角の大きさに切り、熱湯でゆでて冷ます。 ② 玉ねぎは半月切りにし、1mm幅のせん切りにして水にさらし、水気をきる。 ③ じゃがいもは薄いいちょう切りにし、水にさらした後、熱湯でゆでて冷ます。少しシャキシャキするようにゆでる。 ④ 絹さやは筋を取り、1cm幅に切って、熱湯で色よくゆでる。 ⑤ しょうがは薄切りにして1cm長さのせん切りにする。 ⑥ ★を混ぜ合わせて合わせ酢を作る。 ⑦ ボウルに①～⑤を混ぜ、⑥であえる。
新玉ねぎ	12g	中1/4個	
じゃがいも	8g	中1/5個	
絹さや	2g	8g	
しょうが	1.5g	1片	
酢	4ml	大さじ1強	
★ 砂糖	小さじ1/2	小さじ2	
うす口しょうゆ	小さじ1/4	小さじ1	





【副菜】納豆和え

大人1人分

50kcal

材 料 名	分量(小1人分)	分量(4人分)	作 り 方
春キャベツ	20g	大2枚	① 春キャベツ、にんじんは短冊切り、もやしはざく切り、ほうれん草は3cm程度の長さに切って、ゆでて冷ます。 ② ひき割り納豆に★で味つけをする。 ③ ①と②を混ぜ合わせ、かつお節、もみのりを加える。
にんじん	5g	中1/8本	
もやし	10g	1/4袋	
ほうれん草	20g	1/2束強	
ひき割り納豆	10g	50g	
★ みりん	少々	小さじ1/4	
しょうゆ	小さじ1/3	大さじ1/2	
かつお節	1g	5g	
もみのり	ひとつまみ	3g	



【副菜】絹さやと豆腐の炒めもの

大人1人分

189kcal

材 料 名	分量(幼1人分)	分量(4人分)	作 り 方
絹さや	10g	60g	① 絹さやは筋を取り、下ゆでする。 ② 熱した鍋に油を入れ、豚ひき肉を炒める。 ③ 火が通ったら、①、水切りをした木綿豆腐を手でくずし入れ、さらに炒める。 ④ 砂糖、しょうゆで味つけし、最後に溶き卵を流し入れ、軽く炒めて火を止める。
木綿豆腐	50g	1丁(300g)	
豚ひき肉	5g	60g	
卵	10g	1個	
砂糖	小さじ1/2	大さじ1	
しょうゆ	小さじ2	大さじ1	
油	少々	適量	



【副菜】春キャベツと桜えびのかき揚げ

大人1人分

121kcal

材 料 名	分量(1人分)	分量(4人分)	作 り 方
春キャベツ	25g	100g	① 春キャベツは2cmの角切り、にんじんは薄いいちょう切り、小ねぎは小口切りにする。 ② 小麦粉、卵、水でややかための衣を作り、①と干し桜えびと塩少々を加えサックリ混ぜる。 ③ 170℃の油でカラッと揚げる。
にんじん	3g	中1/7本	
干し桜えび	2g	大さじ1・1/2	
小ねぎ	3g	1/2束	
小麦粉	10g	1/3カップ	
卵	4g	1/3個分	
水	適量	適量	
塩	少々	少々	
揚げ油	適量	適量	



野菜は5皿をめざそう！




一日に必要な野菜の量は350g！野菜料理にすれば一日5皿分です。




はる 【副菜】 めた 大人1人分
44kcal

材 料 名	分量(小1人分)	分量(4人分)	作 り 方
わけぎ	30g	150g	① わけぎは3cmの長さ、にんじんは短冊に切る。 ② わかめは水で戻す。 ③ 材料は全てゆでて冷ます。 ④ ★を合わせ、③を加えて混ぜ合わせる。
にんじん	5g	中1/8本	
わかめ(乾燥)	大さじ1/4	大さじ1	
とうもろこし(粒)	7g	1/4カップ	
酢	3g	大さじ1	
★ みそ 砂糖	3.5g 2g	大さじ1 大さじ1	




はる 【おやつ】 板わかめおにぎり 大人1人分
218kcal

材 料 名	分量(幼1人分)	分量(4人分)	作 り 方
米	40g	1・1/2合	① 米をとぎ、普通の水加減で炊く。 ② 板わかめはサッと火であぶり、細かくくだく。 ③ おにぎりを作り、②をころがしながらつける。
板わかめ	2g	27cm×20cm角	



はる 【おやつ】 よもぎだんご 大人1人分
211kcal

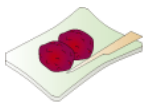





材 料 名	分量(幼1人分)	分量(4人分)	作 り 方
白玉粉	20g	1カップ	① よもぎは炭酸を入れてゆで、水にさらしてアクを抜き、刻むかミキサーにかける。 ② 白玉粉に①と木綿豆腐を手でくずし入れ、耳たぶ程度のやわらかさにこねる(かたければ水を加える)。 ③ ②を丸めてゆで、浮いてきたらすくって水にとり、荒熱が取れたら、ザルに上げて水気をきる。 ④ 器に③のだんごを盛り、上につぶあんをのせる。
木綿豆腐	20g	1/2丁	
よもぎ	5~10g	30~60g	
炭酸	適量	適量	
つぶあん	20g	1/2カップ	



はる 【おやつ】 桜餅 1個分
69kcal

材 料 名	作りやすい分量(15個分)	作 り 方
牛乳	150ml	① 牛乳と卵を混ぜ合わせる。 ② ボウルに小麦粉を入れて中央にくぼみをつくる。そこに①を少しずつ加えながらこねる。 ③ 食紅を適量に加えてピンク色にする。その後、生地を冷蔵庫で30分寝かせる。 ④ こしあんを人数分に丸める。 ⑤ ③をホットプレートで焼く(直径10cmぐらい)。 ⑥ ⑤にこしあんをのせて包む。 *①~②の手順はホットケーキミックスでも代用できます
卵	1個	
小麦粉	50g	
食紅	適量	
こしあん	500g	

四季の行事食 ～春～

季節	行事	行事食	行事食に関するいわれなど
春	3月 春の彼岸 (春分の日)	ぼた餅 	春分の日を彼岸の中日とし、前後各3日をいいます。寺院や先祖の墓に参り、ぼた餅を供えます。牡丹の季節なので「ぼた餅」といいます。 
	4月 桃の節供 (ひなまつり) 	寿司 (もっそう・巻き寿司・いなり) ぬた 寒天 	五節供のひとつで、女の子の成長を祝います。ひな人形を飾り、桃、菱餅、ひなあられなどを供えます。ひと月遅れで祝い、昔は花見をかねて重箱弁当を持って野山に出かけていました。
	5月 端午の節供 (こどもの日) 	まき 	五節供のひとつで、男の子の成長を祝います。こいのぼりをたてたり、かぶとを飾ります。柏の葉ではなく、団子をまきしば(さるとりいばらの葉)に包んで蒸して食べる「まき」が一般的です。



【主食】もっそう (押し寿司)

大人1人分

361kcal

材 料 名	分量(1人分)	分量(4人分)	作 り 方
米	1カップ	4カップ	① だし昆布と酒を加えてごはんを炊き、★で作った合わせ酢を混ぜ、寿司飯を作る。 ② にんじん、ごぼう、しいたけ、かんぴょうは、細かく刻んで、だし汁と☆の調味料で煮る。 ③ 卵に砂糖を加え、薄焼き卵にして、飾り切りにする。 ④ 寿司飯を押し寿司の型に合う大きさに丸め、中に②の具を入れてむすび、型に入れて、上部に飾り卵、でんぶ、パセリをおき、軽く押して型から抜く。
酒	少々	適量	
だし昆布	2.5cm	10cm	
酢	大さじ1強	大さじ5	
★ 塩	小さじ1/4	小さじ1	
砂糖	大さじ1/2	大さじ2	
干しいたけ	1/2枚	2枚	
にんじん	20g	中1/2本	
ごぼう	10g	40g	
かんぴょう	5g	20g	
だし汁	少々	適量	
☆ 砂糖	大さじ1/2	大さじ2	
しょうゆ	少々	小さじ1	
卵	1/4個	1個	
砂糖	小さじ1/4	小さじ1	
でんぶ	少々	適量	
パセリ	少々	適量	



【主食】ボベめし

大人1人分

289kcal

材 料 名	分量(1人分)	分量(4人分)	作 り 方
米	1/2合	2合	① ボベ貝は、きれいに洗って、さっとゆがき、ゆで汁をこす。 ② ①のボベ貝の身をはすす。 ③ 米は、といでから30分おき、調味料と②を入れ、ゆで汁と水を加えて炊く。
ボベ貝	15g	60g	
しょうゆ	大さじ1/2	大さじ2	
酒	小さじ1	大さじ1・1/2	
ボベのゆで汁+水	1/2カップ	2カップ	



【主食】あさりめし

大人1人分

328kcal

材 料 名	分量(1人分)	分量(6人分)	作 り 方
米	1/2合	3合	① 米はといで、ザルにあげておく。 ② 鍋に水と酒を入れて火にかけ、沸騰したら、よく洗ったあさりを加えてゆでる。あさりの口が開いたら火を止め、あさりを取り出して身ははずす。汁は茶こしなどでこす。 ③ 油揚げは熱湯をかけ、縦半分に切ってせん切り、にんじんは1cm長さのせん切りにする。 ④ 炊飯器に①の米を入れ、冷ましたゆで汁(水量線まで)と昆布を入れる。あさりの身と③と★を加え、普通に炊く。 ⑤ 炊き上がったら、さっくりと混ぜ合わせる。
あさり	50g	1パック	
〔 水	100ml	3カップ	
酒	小さじ1	大さじ2	
油揚げ	3g	1枚	
にんじん	10g	中1/4本	
だし昆布	1×2cm角	5×10cm角	
〔 しょうゆ	小さじ1弱	大さじ1・1/2	
★ みりん	小さじ1/2	大さじ1	
酒	小さじ1/2	大さじ1	



【主菜】ゆで卵と干し柿の天ぷら

大人1人分

386kcal

材 料 名	分量(1人分)	分量(4人分)	作 り 方
卵	1個	4個	① 卵はゆで卵にして、殻をむく。 ② 干し柿は、へたを取って縦に包丁を入れて広げ、種をとる(卵をきれいに包むため、干し柿を軽くたたいてのばしたり、小さければ干し柿を増やしてもよい)。 ③ ②の干し柿で①の卵を包む。 ④ ★で衣をつくる。 ⑤ ③に小麦粉をうすくまぶして、④の衣をつけて油で揚げる。 *作り方⑤で、④の衣をつけた後、さらにパン粉をまぶして揚げてもよい
干し柿	大1個	大4個	
小麦粉	適量	適量	
〔 小麦粉	1/4カップ	1カップ	
★ 卵	1/4個	1個	
〔 水	適量	適量	
揚げ油	適量	適量	



【副菜】たらの芽とたけのこの天ぷら

大人1人分

113kcal

材 料 名	分量(1人分)	分量(4人分)	作 り 方
たらの芽	20g	80g	① たらの芽は、はかまの部分を取り除き、軽く洗う。ゆでたけのこは、食べやすい大きさに切る。 ② ★で衣をつくる。 ③ ①に衣をうすくつけ、油で揚げる。 ④ 器に盛りつけ、少しの塩を添える。
ゆでたけのこ	30g	120g	
〔 小麦粉	12g	大さじ5強	
★ 卵	6g	1/2個強	
〔 水	適量	適量	
揚げ油	適量	適量	
塩	少々	少々	



【副菜】高野豆腐の煮しめ

大人1人分

149kcal

材 料 名	分量(1人分)	分量(4人分)	作 り 方
高野豆腐	10g	40g	① 高野豆腐、干しいたけ、干し大根はぬるま湯で戻し、食べやすく切る。 ② たけのこ、にんじん、じゃがいもも食べやすい大きさに切る。 ③ こんにゃくは、手綱こんにゃくにし、サッと下ゆでする。 ④ 鍋に材料としいたけの戻し汁を入れ、だし汁をひたひたに入れて火にかける。ひと煮立ちしたら、★としょうゆの半量を入れて煮る。10分ぐらいたったら、残りのしょうゆも加えて煮る。
たけのこ	30g	120g	
にんじん	12g	中1/3本	
干しいたけ	1枚	4枚	
干し大根	2.5g	10g	
じゃがいも	1/4個	1個	
こんにゃく	25g	100g	
結び昆布	1個	4個	
干しいたけ戻し汁+だし汁	適量	適量	
砂糖	大さじ1/2	大さじ2	
★ みりん	小さじ1/2	小さじ2	
酒	小さじ1強	大さじ1・1/2	
しょうゆ	大さじ1/2	大さじ2	



【副菜】わけぎのめた

大人1人分

31kcal

材 料 名	分量(1人分)	分量(4人分)	作 り 方
わけぎ	50g	200g	① わけぎは、白い部分と緑の部分に分けて切り、先に白い部分を熱湯に入れ、少しおいて緑の部分を加え、やわらかくなるまでゆでて、ザルにあげる。冷めたら3cm長さに切る。 ② わかめは水につけて戻し、水気を切ってざく切りにする。 ③ ★の調味料を加えてよく混ぜ合わせる。その1/4量で①と②をあえ、下味をつける。 ④ 食べる直前に③の水気を軽く絞り、残りの酢みそであえる。
わかめ(乾燥)	1g	4g	
砂糖	小さじ1	小さじ4	
★ みそ	小さじ1	小さじ4	
酢	小さじ1	小さじ4	
溶きがらし	小さじ1/4	小さじ1	




【副菜】葉わさび漬

大人1人分

20kcal


材 料 名	作りやすい分量(20人分)	作 り 方
わさびの葉	500g	① わさびの葉をよく洗い、2cmぐらいに切る。 ② 80~90℃の湯にサッとつける。 ③ ②をすぐに冷水にとり、ザルにあげて水気をきり、蓋をして辛みが出るまで、しっかりと振る。 ④ 瓶に★を合わせた調味液と③を入れて、蓋をしっかりと閉めて漬け込む。
★ しょうゆ	180ml	
みりん	50ml	
*すぐにでも食べられますが、翌日以降がおすすめ		




【副菜】 きゃらぶき

大人1人分
33kcal

材 料 名	作りやすい分量 (100人分)	作 り 方
ふき (若くてやわらかいもの) ★ しょうゆ 酒 みりん 砂糖 昆布 干しいたけ ちりめんじゃこ	3kg 3カップ 1カップ 1/2カップ 500g 30cm 8~10枚 1カップ	① ふきは3cmぐらいに切り、一晩水に漬け、あくを抜く。 ② 昆布は、角切りか短冊切りに、干しいたけは戻してうす切りにする。 ③ 鍋に、①のふきと★を入れて火にかけ、沸騰したら弱火にし、落としふたをして煮る。 ④ ふきに8分通り火が通ったら、残りの材料も加えて、弱火でほぼ汁気がなくなるまで煮込む (だいたい2~3時間)。






【おやつ】 寒天

大人1人分
48kcal

材 料 名	作りやすい分量 (4人分)	作 り 方
粉寒天 水 砂糖 色素 (赤)	2g 300ml 50g 適宜	① 鍋に水と粉寒天を入れて火にかけ、かき混ぜながら煮溶かす。 ② 沸騰してきたら砂糖を加えて、3分程度煮つめる。 ③ 水でぬらした器に②を流し入れ、粗熱がとれたら冷蔵庫で冷やし固める。





調味料に含まれる塩分量

調 味 料	小さじ1	大さじ1	調 味 料	小さじ1	大さじ1
あら塩	5g	15g	食塩・精製塩	6g	18g
濃い口しょうゆ (塩分15%)	0.9g	2.7g	うす口しょうゆ (塩分16%)	1.0g	2.9g
減塩しょうゆ (塩分8%)	0.5g	1.4g	淡色辛みそ (塩分12%)	0.7g	2.2g
減塩みそ (塩分6%)	0.4g	1.1g	コンソメ	顆粒 1.1g	3.4g
				固形 1個	2.3g


はかり方



けいりょう
計量カップ
200ミリリットル

大さじ

15ミリリットル



けいりょう
計量スプーン

小さじ

5ミリリットル



けいりょう
計量スプーン

塩少々

親指とひとさし指、
中指の3本でひとつまみ
したくらいの量
(小さじ約1/8)

