

ごうつの



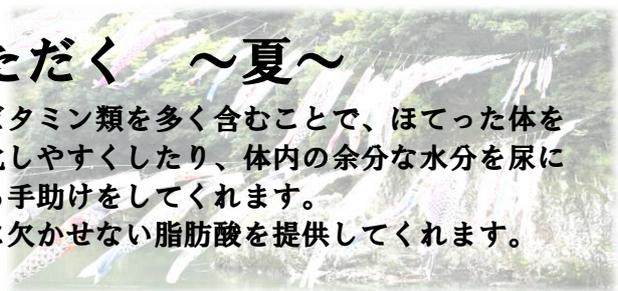
夏

四季にあわせて、

旬の食材をかしこくいただく ~夏~

夏野菜の特徴は、暑い夏に必要な水分とビタミン類を多く含むことで、ほてった体を冷やしたり、暑さで弱った胃を刺激して消化しやすくしたり、体内の余分な水分を尿によって排出してくれるなど、暑さを乗り切る手助けをしてくれます。

また、魚介類も良質のたんぱく質や健康に欠かせない脂肪酸を提供してくれます。



【主食】わくわく丼

大人1人分

543kcal

材 料 名	分量(小1人分)	分量(4人分)	作 り 方
米	75g	2・1/2合	① 米と麦はといて、一緒に混ぜて炊く。 ② 牛肉は食べやすい大きさに切る。 ③ 玉ねぎ、ピーマン、エリンギは1cm程度の幅に切り、同じ長さにそろえる。ねぎは同じ長さに切る。しめじは小房に分ける。にんにくはみじん切りにする。 ④ フライパンに油を入れてにんにくを炒め、香りが出たら②の牛肉を炒める。 ⑤ 牛肉の色が変わったら、白ねぎ以外の③の野菜を入れて炒める。 ⑥ ★の調味料を合わせておき、⑤の具材に火が通ったら味つけをし、最後に白ねぎを加える。 ⑦ お皿にご飯を盛り、その上に⑥をのせる。
麦	5g	1/5カップ	
牛肉	45g	220g	
玉ねぎ	30g	1個	
赤ピーマン	8g	1個	
青ピーマン	8g	1個	
エリンギ	6g	1本	
白ねぎ	8g	1/2本	
しめじ	6g	1/3袋	
にんにく	1g	1片	
油	適量	適量	
砂糖	2g	大さじ1	
しょうゆ	6g	小さじ5	
★ 酒	4g	小さじ4	
コンソメ	0.8g	1個	
カレー粉	0.8g	小さじ2	





【主食】枝豆ごはん

大人1人分

308kcal

材 料 名	分量(幼1人分)	分量(4人分)	作 り 方
米	50g	2合	① 枝豆はゆでてサヤから出す。 ② 米をとぎ、枝豆と塩を入れて普通の水加減で炊く。
枝豆	20g	120g	
塩	適量	小さじ1/2	



【主食】サラダ巻き

大人1人分

352kcal

材 料 名	分量(1人分)	分量(4人分)	作 り 方
ごはん	100g	400g	① ★を火にかけ合わせ酢を作り、ごはんと混ぜ、寿司飯にする。 ② 薄焼き卵を作る。 ③ サラダ菜はせん切りにし、ツナ、マヨネーズと混ぜる。 ④ 巻き簾に薄焼き卵をのせ、寿司飯をのせ、その上にかに風味かまぼこを芯にしておき、その横に③をのせて巻き寿司の要領で巻く。 ⑤ 食べやすい大きさに切る。 *高齢者はのりが噛み切りにくい ため、薄焼き卵で巻いています
酢	小さじ2弱	1/6カップ	
★ 砂糖	大さじ1/2	大さじ2強	
塩	0.2g	少々	
卵	25g	2個	
かに風味かまぼこ	15g	小6本	
サラダ菜	10g	40g	
ツナ	20g	小1缶	
マヨネーズ	小さじ2	大さじ3弱	

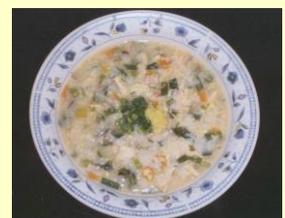


【主食】焼きささ身としいたけの夏ぞうすい

大人1人分

124kcal

材 料 名	分量(1人分)	分量(4人分)	作 り 方
米	45g	1合強	① 米はといで普通に炊き、ざるに入れ、サッと洗う。 ② ささ身は筋を取り、塩、こしょうをして焼き、さいておく。 ③ しいたけは、石づきを取り、塩、こしょうをして焼き、せん切りにする。 ④ にんじんはいちょう切り、にらは1~2cmの長さに切る。 ⑤ 鍋にだし汁とにんじんを入れて火にかけ、やわらかくなったら①~③とにらを加え、塩、しょうゆで味をつける。 ⑥ 溶き卵を流し入れる。 ⑦ 器に盛り、小口切りにした小ねぎとおろししょうがをのせる。
ささ身	15g	60g	
塩	少々	少々	
こしょう	少々	少々	
しいたけ	15g	60g	
にんじん	5g	中1/8本	
にら	10g	40g	
卵	15g	60g	
だし汁	250ml	5カップ	
塩	小さじ1/4	小さじ1	
しょうゆ	小さじ1/2	小さじ2	
小ねぎ	3g	2本	
しょうが	2g	1片	





【主食】冷やし中華

大人1人分

287kcal

材 料 名	分量(高1人分)	分量(4人分)	作 り 方
中華麺(乾)	60g	240g	① ★を混ぜ合わせて沸騰させ、粗熱がとれたら冷蔵庫で冷やす。 ② 錦糸卵を作る。 ③ ハム、きゅうりをせん切りにする。トマトは湯むきしてくし形に切る。もやしは1.5cmくらいの長さに切り、ゆでて冷ます。 ④ 中華麺はたっぷりのお湯でゆでる。ゆで上がった後に、よく水気を切り、ごま油を絡めておく。 ⑤ お皿に④を盛り付け、②③を飾り、①をかける。
ハム	15g	3枚	
きゅうり	20g	1本	
卵	20g	1・1/3個	
トマト	20g	1/2個	
もやし	15g	60g	
ごま油(麺用)	2ml	小さじ2	
しょうゆ	10ml	大さじ2・1/2	
酢	小さじ1	小さじ4	
★ 砂糖	小さじ1	小さじ4	
ごま油	小さじ1/4	小さじ1	
だし汁	30ml	120ml	



【主食】そうめん

大人1人分

263kcal

材 料 名	分量(高1人分)	分量(4人分)	作 り 方
そうめん(乾)	40g	250g	① ★を合わせて沸騰させてつゆを作り、冷蔵庫で冷やす。 ② 小ねぎは小口切り、きゅうりは短めのせん切り、トマトは湯むきして1cmの角切りにする。 ③ そうめんをゆでる。 ④ ゆで上がったたら、冷たい水でそうめんをすすぎ、水気をきった後盛りつけ、②を飾る。
小ねぎ	10g	40g	
きゅうり	10g	1/2本	
トマト	20g	中1/2個	
しょうゆ	大さじ1/2	大さじ2	
★ みりん	大さじ1/2	大さじ2	
だし汁	65ml	1・1/3カップ	



【主菜】あじのラビゴットソースかけ

大人1人分

249kcal

材 料 名	分量(幼1人分)	分量(4人分)	作 り 方
あじ(切り身)	50g	大2尾分	① あじは塩、こしょうで下味をつけ、片栗粉をまぶして油で揚げる。 ② ★の材料を混ぜ合わせる。 ③ トマト、玉ねぎ、きゅうり、パプリカは小さめのサイコロ状に切って、②と合わせる。 ④ ①の上に③のソースをかける。
塩	少々	少々	
こしょう	少々	少々	
片栗粉	大さじ1/2弱	大さじ3	
揚げ油	適量	適量	
トマト	25g	中1個	
玉ねぎ	20g	中1個	
きゅうり	10g	1/2本	
パプリカ(黄)	5g	1個	
油	小さじ1/2	大さじ1・1/2	
酢	小さじ1/2	小さじ3・1/2	
★ 砂糖	小さじ1/3	小さじ1・1/2	
塩	少々	少々	
こしょう	少々	少々	





【主菜】あじとごぼうの栄養揚げ

大人1人分

223Kcal

材 料 名	分量(幼1人分)	分量(4人分)	作 り 方	
あじ(すり身)	50g	300g	① ごぼうはささがき、小ねぎは小口切りにする。 ② しょうがはすりおろして、汁を絞っておく。 ③ あじのすり身、①、②のしょうが汁、★を全部混ぜ合わせる。 ④ ③の形をととのえながら油で揚げる。	
ごぼう	20g	1本分		
小ねぎ	5g	1束		
しょうが	少々	少々		
卵	5g	1/2個		
しょうゆ	1.5g	小さじ2		
★ 酒	1.5g	小さじ2		
塩	少々	少々		
こしょう	少々	少々		
片栗粉	5g	大さじ3弱		
揚げ油	適量	適量		
				ポイント 揚げやすいので、油の温度に気をつけてください



【主菜】あじの梅しそ揚げ

大人1人分

202Kcal

材 料 名	分量(1人分)	分量(4人分)	作 り 方
あじ(切り身)	50g	大2尾分	① あじに塩、酒を振りかける。 ② 梅干しは種を取り除いて包丁で細かくたたく。 ③ あじの身のほうに梅干しを薄く塗り、青じそをのせ、魚の両面に薄く小麦粉をふる。 ④ 水で溶いた天ぷら粉をつけ、油で揚げる。 ⑤ すりおろした大根と天つゆでいただく。
塩	0.2g	少々	
酒	3ml	大さじ1弱	
梅干し	3g	1/4個	
青じそ	1枚	4枚	
小麦粉	少々	少々	
天ぷら粉	15g	1/2カップ	
水	適量	適量	
揚げ油	適量	適量	
大根	適量	適量	
天つゆ	適量	適量	



【主菜】あじのしそ巻き揚げ

大人1人分

102Kcal

材 料 名	分量(1人分)	分量(4人分)	作 り 方
あじ(切り身)	30g	中2尾分	① あじに塩をふる。 ② ①に、青じそをのせて巻く。 ③ かぼちゃは薄切りにする。 ④ 油を170℃に熱し、③を素揚げする。続いて②に小麦粉を付けて、カラッと揚げる。 ⑤ ★で天つゆを作る。 ⑥ 器に④を盛り、すりおろした大根をのせ、天つゆをはる。彩りに紅しょうがを添える。
塩	少々	小さじ1/2	
青じそ	1枚	4枚	
小麦粉	適量	適量	
かぼちゃ	15g	60g	
揚げ油	適量	適量	
だし汁	大さじ1弱	大さじ3強	
★ みりん	小さじ1/4	小さじ1	
しょうゆ	小さじ1/4	小さじ1	
大根	15g	60g	
紅しょうが	適量	適量	





【主菜】しそ入りさんが揚げ

大人1人分

173Kcal

材 料 名	分量(小1人分)	分量(4人分)	作 り 方
とびうお(すり身)	30g	150g	① 豆腐は水切りをして、くずしておく。 ② 玉ねぎ、にんじん、青じそはみじん切りにする。 ③ とびうおのすり身に①、②とスキムミルク、ごま、塩、しょうゆを加えてよく混ぜ合わせる。 ④ 食べやすい大きさに形をととのえて、油で揚げる。
豆腐	15g	1/5丁	
玉ねぎ	10g	1/3個	
にんじん	5g	中1/8本	
青じそ	1g	5枚	
スキムミルク	3g	大さじ2・1/2	
ごま	小さじ1/4	小さじ1弱	
塩	少々	少々	
しょうゆ	小さじ1/6	小さじ1弱	
揚げ油	適量	適量	



【主菜】蒸し鶏のらっきょうソース

大人1人分

260Kcal

材 料 名	分量(1人分)	分量(4人分)	作 り 方
鶏もも肉	80g	320g	① 鶏もも肉は塩、酒で下味をつけ蒸し、食べやすい大きさにそぎ切りにする。 ② ★を混ぜ合わせ、みじん切りにしたらっきょう甘酢漬けを加えて混ぜる。 ③ 器に①と付け合わせ野菜を盛りつけ、上から②をかける。
塩	0.2g	少々	
酒	2g	大さじ1/2	
らっきょう甘酢漬け	20g	80g	
酢	5g	小さじ4	
★ しょうゆ	3g	小さじ2	
砂糖	2g	大さじ1弱	
ごま油	1g	小さじ1	
付け合わせ			
トマト	40g	中1個	
レタス	40g	葉4枚	



【主菜】鶏のさっぱり煮

大人1人分

229Kcal

材 料 名	分量(1人分)	分量(4人分)	作 り 方
鶏もも肉	70g	280g	① 鶏もも肉を油で焼き、★の調味料で煮込む。 ② キャベツ、にんじんは、せん切りにしてゆでる。ブロッコリーは小房に分けてゆでる。 ③ ①の鶏もも肉を食べやすい大きさにそぎ切りにして盛り付け、②を付け合わせる。
油	小さじ1/4	小さじ1	
水	50ml	1カップ	
★ しょうゆ	大さじ1/2	大さじ2	
酢	大さじ1/4	大さじ1	
砂糖	大さじ1/2	大さじ2	
付け合わせ			
キャベツ	40g	葉4枚	
にんじん	5g	中1/8本	
ブロッコリー	30g	1/2株	





【主菜】夏色マーボ

大人1人分

169kcal

材 料 名	分量(幼1人分)	分量(4人分)	作 り 方
木綿豆腐	50g	300g	① 豆腐の水気を切る。 ② なすとズッキーニは半月切り、にんじんはいちょう切り、玉ねぎはくし形切り、赤ピーマンは4つ割りにして1cm幅に切る。 ③ しょうが、にんにくはみじん切りにする。 ④ フライパンに油を熱し、③を入れ、香りが出たら豚ひき肉を入れて炒める。ある程度ひき肉に火が通ったら②を加えて炒める。 ⑤ 材料に火が通ったら、よく混ぜ合わせた★を入れて味つけをする。 ⑥ 豆腐を入れ、しばらく煮て、味をととのえる。 ⑦ 水溶き片栗粉をまわし入れ、とろみをつける。 ⑧ 最後に、2cm幅に切った小ねぎとごま油を加える。
豚ひき肉	10g	60g	
なす	10g	1本	
にんじん	10g	中1/4本	
ズッキーニ	10g	1/4本	
玉ねぎ	20g	中1個	
赤ピーマン	5g	1個	
小ねぎ	5g	30g	
油	1.5g	小さじ2強	
しょうが	0.5g	1片	
にんにく	0.5g	1片	
★ みそ	小さじ1弱	大さじ2弱	
★ 砂糖	小さじ1	大さじ2	
★ しょうゆ	小さじ1/6	小さじ1	
片栗粉	小さじ2/3	大さじ1強	
水	大さじ1/2	大さじ2強	
ごま油	少々	少々	



【主菜】なべしぎ

大人1人分

127kcal

材 料 名	分量(1人分)	分量(4人分)	作 り 方
豚薄切り肉	30g	120g	① なすは柔らかくなるまで15分くらい蒸し、ひと口大に切る。 ② 豚肉は細かく切り、ピーマンは角切り、にんじんは短冊に切る。豚肉は色が変わる程度に、ピーマンは2分程ゆでる。にんじんは柔らかくなるまでゆでる。 ③ フライパンに油を引き、にんじん、ピーマンを先に炒め、次になす、豚肉を加えて炒める。 ④ 砂糖、赤みその順に加え、全体的になじんだら、水溶き片栗粉を加える。
なす	60g	3本	
ピーマン	30g	3個	
にんじん	10g	中1/4本	
油	小さじ1/4	小さじ1	
砂糖	大さじ1/2	大さじ2	
赤みそ	大さじ1/2	大さじ2	
片栗粉	小さじ1/4	小さじ1	
水	小さじ1/2	小さじ2	



【副菜】トマトのとろろ和え

大人1人分

26kcal

材 料 名	分量(1人分)	分量(4人分)	作 り 方
トマト	40g	大1個	① トマトは湯むきしてから、1cm角のさいの目切りにする。オクラは柔らかくゆでた後、3mmぐらいの厚さに切る。 ② 長芋は皮をむき、すりおろす。 ③ ①②と調味料を合わせる。
オクラ	10g	5本	
長芋	20g	80g	
うす口しょうゆ	小さじ1/2	小さじ2	
だし汁	小さじ1/2	小さじ2	

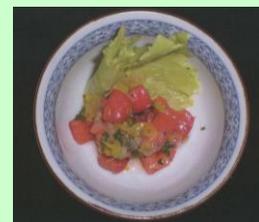


【副菜】 トマトのサラダ

大人1人分

14kcal

材 料 名	分量(1人分)	分量(4人分)	作 り 方
トマト	25g	100g	① トマトは、湯むきして1~2cmの角切りにする。 ② 玉ねぎは、薄切りにする。黄ピーマンは、種を取り、せん切りにする。玉ねぎ、黄ピーマンは、サッとゆでる。 ③ ★を混ぜておく。 ④ ①と②を③であえる。 ⑤ 器にレタスを敷いて、④を盛り、刻みパセリをふる。
玉ねぎ	5g	20g	
黄ピーマン	5g	20g	
レタス	1枚	4枚	
刻みパセリ	少々	少々	
★ 酢	小さじ1	小さじ4	① トマトは、湯むきして1~2cmの角切りにする。 ② 玉ねぎは、薄切りにする。黄ピーマンは、種を取り、せん切りにする。玉ねぎ、黄ピーマンは、サッとゆでる。 ③ ★を混ぜておく。 ④ ①と②を③であえる。 ⑤ 器にレタスを敷いて、④を盛り、刻みパセリをふる。
★ 砂糖	0.7g	小さじ1	
★ しょうゆ	0.25ml	小さじ1/6	
★ 塩	0.15g	小さじ1/10	



【副菜】 夏野菜パスタ

大人1人分

209kcal

材 料 名	分量(幼1人分)	分量(4人分)	作 り 方
サラダ用スパゲティ(乾)	15g	90g	① スパゲティはゆでて冷ましておく。 ② ベーコンは1cm幅に切り、サッと湯通しする。 ③ なすは半分にしてうす切り、いんげんは斜め切りにしてゆでる。オクラは斜め切りにし、サッとゆでる。 ④ きゅうりは薄切りにし、うす塩をする。トマトは、1cm角に切って、ザルの上で水気をきる。 ⑤ とうもろこしはサッと湯通しして、冷ます。 ⑥ ★でドレッシングを作り、①~⑥の材料を入れ、混ぜ合わせる。
ベーコン	10g	3枚	
なす	10g	小1本	
いんげん	5g	4本	
オクラ	10g	6本	
きゅうり	10g	1/2本	
トマト	10g	1/3個	
とうもろこし(粒)	10g	1/3カップ	
★ 酢	小さじ1弱	大さじ2	
★ しょうゆ	小さじ1/3	小さじ2	
★ 油	小さじ1/2	大さじ1	

*ベーコンとなすは炒めてもよいです



【副菜】 トマトときゅうりのサラダ

大人1人分

60kcal

材 料 名	分量(幼1人分)	分量(4人分)	作 り 方
トマト	30g	中1個	① トマトは1cm角に切り、ザルの上で水気をきる。 ② きゅうりは1cm角に切り、塩をふる。 ③ とうもろこしは、サッと湯通しする。 ④ ★の調味料を合わせて、ドレッシングを作り、①~③の材料を入れて混ぜ合わせる。
きゅうり	20g	1本	
とうもろこし(粒)	10g	1/3カップ	
★ 酢	小さじ1/2	大さじ1	
★ 油	小さじ1/2	大さじ1強	
★ 塩・こしょう	少々	少々	① トマトは1cm角に切り、ザルの上で水気をきる。 ② きゅうりは1cm角に切り、塩をふる。 ③ とうもろこしは、サッと湯通しする。 ④ ★の調味料を合わせて、ドレッシングを作り、①~③の材料を入れて混ぜ合わせる。
★ 砂糖	少々	小さじ1・1/2	





【副菜】 いっちゃんのサラダ

大人1人分

60kcal

材 料 名	分量(小1人分)	分量(4人分)	作 り 方	
きゅうり	10g	1/2本	① きゅうりは縦半分に切り、斜め薄切りに切る。トマトは食べやすい大きさに切る。キャベツ、にんじん、ハムは1cmの短冊に切る。 ② トマト以外の①の野菜とハム、とうもろこしをゆでて、冷ます。 ③ 刻み昆布は水につけて戻し、ゆでて冷ます。 ④ ★の調味料を混ぜ合わせ、ドレッシングを作る。 ⑤ ボウルに、②③トマトを入れて④のドレッシングで和える。 ⑥ 最後にかつお節を入れて混ぜ合わせる。	
トマト	10g	1/3個		
キャベツ	15g	1/8個		
にんじん	5g	中1/8本		
ハム	5g	1・1/2枚		
とうもろこし(粒)	5g	1/6カップ		
刻み昆布	0.3g	1.5g		
かつお節	1g	5g		
★	酢	3g		大さじ1
	油	小さじ1/4		小さじ1強
	砂糖	0.3g		小さじ1/2
	塩	0.2g		小さじ1/5
	こしょう	少々		少々
	しょうゆ	0.5g		小さじ1/2弱



*小学1年生の国語の教科書に載っているサラダです



【副菜】 新玉とツナのサラダ

大人1人分

86kcal

材 料 名	分量(幼1人分)	分量(4人分)	作 り 方
玉ねぎ	30g	中1個	① 玉ねぎは薄切りにし、水にさらす。 ② 水にさらした玉ねぎの水気をしっかり絞り、油切りしたツナとマヨネーズを加えて混ぜる。
ツナ	10g	小1缶	
マヨネーズ	小さじ1	大さじ2	



【副菜】 夏野菜のトマト煮

大人1人分

50kcal

材 料 名	分量(1人分)	分量(4人分)	作 り 方	
なす	30g	4本	① なすは小さめの乱切りにし、水につけてあくを抜く。トマトは湯むきして、1cmの角切り、黄ピーマンは、長さ2cmのせん切りにして下ゆでする。玉ねぎは細めのくし形切りにしたものをさらに半分に切る。ベーコンは、少し太めのせん切りにする。 ② 鍋に油を熱し、ベーコン、玉ねぎ、なすを炒め、全体的に火が通ったら水を加える。 ③ ★の調味料とトマトを加えて煮込み、最後にピーマンを加えひと煮立ちさせる。	
トマト	20g	中1/2個		
黄ピーマン	10g	1個		
玉ねぎ	15g	中1/3個		
ベーコン	5g	1枚		
油	少々	少々		
水	20ml	80ml		
★	コンソメ	0.5g		1/2個
	塩	少々		少々
	酒	小さじ1		大さじ2弱
	砂糖	小さじ1/4		小さじ1強
	こしょう	少々	少々	





【副菜】焼きなすの生姜じょうゆあえ

大人1人分

21 kcal

材 料 名	分量(1人分)	分量(4人分)	作 り 方
なす しょうゆ おろししょうが	80g 大さじ1/4 1g	大2本 大さじ1 4g	① なすは、焼いて皮をむき、食べやすい大きさに切る。 ② しょうゆとおろししょうがを混ぜ、①をあえる。



【副菜】ゴーヤの揚げ煮

大人1人分

63 kcal

材 料 名	分量(小1人分)	分量(4人分)	作 り 方
ゴーヤ 卵 片栗粉 揚げ油 砂糖 ★ みりん しょうゆ 白ごま	20g 5g 大さじ1/2 適量 小さじ2/3 小さじ1/5 小さじ1/3 小さじ1/3	1/2本 1/2個 大さじ2・1/2 適量 大さじ1強 小さじ1 大さじ1/2強 大さじ1/2強	① ゴーヤは縦半分に切り、中の種とわたを出し、8mmの厚さに切る。溶き卵に通して片栗粉をまぶし、油で揚げる。 ② 鍋に★を入れて煮立たせ、①を加えて味をからませ、白ごまをふる。



【副菜】じゃがいものきんぴら

大人1人分

78 kcal

材 料 名	分量(1人分)	分量(4人分)	作 り 方
じゃがいも にんじん ピーマン ちくわ ごま油 油 だし汁 ★ しょうゆ 砂糖 すりごま 一味唐辛子	50g 5g 20g 5g 0.5g 0.5g 10ml 5g 2g 小さじ1/2 0.1g	中2個 中1/8本 2個 1本 小さじ1/2 小さじ1/2 1/4カップ 大さじ1 大さじ1/2 小さじ2 少々	① 材料はすべてせん切りにし、ごま油と油で炒めて火を通す。 ② ①に★を加えて、炒り煮にする。 ③ 火を止め、すりごま、一味唐辛子を混ぜる。



【おやつ】水羊羹

大人1人分

62 kcal

材 料 名	分量(1人分)	分量(4人分)	作 り 方
こしあん 水 粉寒天	40g 10g 0.5g	160g 40ml 2g	① 粉寒天と水を合わせて沸騰させる。 ② こしあんの中に、①を少しずつ流し入れ、よく馴染むように混ぜ合わせる。 ③ バットに入れて、冷やし固める。 ④ 固まったら、食べやすい大きさに切る。





【おやつ】 キャロット寒天

大人1人分

95kcal

材 料 名	分量(幼1人分)	分量(4人分)	作 り 方
にんじん	20g	中1/2本	① にんじんはゆでてミキサーにかける。 ② 黄桃(缶)はシロップごとミキサーにかける。 ③ 鍋に、水、砂糖、粉寒天を入れ、2～3分沸騰させ、その中に①と②を入れ、さらに煮立てる。 ④ ③を水でぬらした容器に入れ、荒熱を取り、冷蔵庫で冷やす。
黄桃(缶)	30g	180g	
水	70ml	2カップ	
砂糖	8g	大さじ5	
粉寒天	0.8g	5g	



【おやつ】 じゃがもちくん

大人1人分

163kcal

材 料 名	分量(幼1人分)	分量(4人分)	作 り 方
じゃがいも	60g	中3個	① じゃがいもはゆでて、熱いうちにつぶす。 ② ①にマーガリン、塩を加えて少し冷めたら片栗粉を加えて混ぜ、形を整える。 ③ ホットプレートで②を焼く。お好みでしょう油を上からハケで塗る。
片栗粉	大さじ1・1/3	1/2カップ	
マーガリン	3g	大さじ1	
塩	少々	少々	
しょうゆ	お好みで	お好みで	



四季の行事食 ～夏～

季 節	行 事	行事食	行事食に関するいわれなど	
夏	6月	泥落とし	豆むすび 煮しめ まき	田植えが終わり、農繁期の疲れを癒すため、ご馳走を作り、隣近所のひとと集まって、労をねぎらいます。
	7月	七夕 	冷や麦	五節供のひとつで、天帝の娘織女と牽牛の恋物語にちなんだ星祭です。
		土用の丑	鰻の蒲焼き	土用の丑は年4回ありますが、特に夏の土用の丑が有名です。暑い時期を乗り切るため、栄養豊富な鰻の蒲焼きを食べて体力をつけます。
	8月	お盆	盆団子 延べ団子 そうめん汁	団子を作り、先祖にお供えして供養します。お盆のそうめん汁は、干し鮎でだしをとります。



【主食】黒豆むすび

大人1人分

315kcal

材 料 名	分量(1人分)	分量(4人分)	作 り 方
米	1/2合	2合	① 黒豆を★に一晩つけ、やわらかくなるまで煮る。 ② 米を普通の水加減で炊き、①の黒豆を混ぜて、おにぎりにする。
黒豆	10g	40g	
砂糖	小さじ1/2	小さじ2	
★ 塩	小さじ1/5弱	小さじ2/3	
水	適量	適量	



【主食】あじの姿寿司

1尾分

300kcal

材 料 名	分量(1尾分)	分量(8尾分)	作 り 方
刺身用あじ	中1尾	中8尾	① あじは頭をおとし、背開きにし、腹骨と小骨をとり、あら塩をふって、一晩冷蔵庫におく。 ② 翌朝、①を酢洗いし、砂糖酢(お好みの味加減)にしばらく漬けておく。 ③ 米をとぎ、昆布と酒少々を加えて、少し固めの水加減で炊く。 ④ 鍋に★を入れて、とろ火で溶かしておく。 ⑤ 米が炊けたら寿司桶にうつし、④を回しかけ、うちわで扇ぎながら人肌まで手早く冷ます。 ⑥ ②の水気をふき、しょうがのせん切りをのせ、あじの大きさに合わせて⑤で長いおにぎり型を作り、だかせる。ラップに包んで形をととのえ、一晩なじませる。
塩	適量	適量	
酢	適量	適量	
砂糖	適量	適量	
米	1/4合	2合	
昆布	1X1.5cm	5X10cm	
酒	少々	少々	
★ 酢	大さじ1/2	大さじ4	
砂糖	大さじ1/4	大さじ2	
塩	小さじ1/8	小さじ1	
しょうが(せん切り)	適量	適量	



【主食】さざえめし

大人1人分

330kcal

材 料 名	分量(1人分)	分量(4人分)	作 り 方
米	1/2合	2合	① さざえをよく洗って、サッとゆでる。さざえの身を取り出し、食べやすい大きさに刻む。ゆで汁はキッチンペーパーなどでこす。 ② といだ米に、★と①のさざえの身を加えて、普通の水加減に調節して炊く。
さざえ	1~1.1/2個	2~6個	
さざえのゆで汁	60ml	300ml	
★ 酒	大さじ1/2	大さじ2	
しょうゆ	大さじ1/2	大さじ2	
塩	少々	少々	

*ゆで汁が足りない場合は水を足して調節してください





【主菜】うなぎの蒲焼き

大人1人分

287kcal

材 料 名	分量 (4人分)	作 り 方
うなぎ たれ	2匹 ※作りやすい分量	① うなぎはさばいて、食べやすく切る。 ② 鍋に酒とみりんを入れて煮切る。頭と骨があれば網焼きにして加える。 ③ ②に砂糖を入れて溶かし、しょうゆを混ぜて再び沸騰させる。弱火であくを取りながら20分くらい煮詰め、好みの味にととのえる。 ④ ①のうなぎを炭火かグリルでゆっくりと焼いた後、③を絡めながら焦げないように1~2回焼く。
酒	1/2カップ	
みりん	1カップ	
砂糖	1カップ	
しょうゆ	1・1/4カップ	
※うなぎの頭と骨 (あれば)	※2匹分	



【副菜】そうめん汁

大人1人分

80kcal

材 料 名	分量(1人分)	分量 (4人分)	作 り 方
そうめん (乾)	1/4束	1束	① 干し鮎は、一晩水につけ弱火でだしをとる(こまめにあくをとる)。 ② 玉ねぎとしいたけをうす切りにする。 ③ 鍋に水を入れて火にかけ、沸騰したら②を加えてひと煮し、★を加えて煮る。 ④ ①の鮎だしとだし昆布を鍋に入れて火にかけ、沸騰したら昆布を取り出し、しょうゆと塩で調味する。 ⑤ そうめんを固めにゆでる。 ⑥ 汁椀に⑤を入れ、上に③と錦糸卵、飾り切りにしたかまぼこ、小口切りにした小ねぎを飾り、④をそそぐ。
玉ねぎ	40g	1個	
しいたけ	1枚	4枚	
水	大さじ2	2/3カップ	
酒	小さじ1弱	大さじ1	
★みりん	小さじ1弱	大さじ1	
砂糖	小さじ1弱	大さじ1	
しょうゆ	大さじ1/2	大さじ2	
錦糸卵	1/4個分	1個分	
かまぼこ	適量	1/4本	
小ねぎ	適量	2本	
干し鮎だし	150ml	3カップ	
だし昆布	1×3cm	5×10cm	
しょうゆ	小さじ1弱	大さじ1	
塩	少々	小さじ3/5	



干し鮎→



【おやつ】まき

1個分

133kcal

材 料 名	作りやすい分量 (10個分)	作 り 方
だんごの粉	200g	① だんごの粉に湯を少しずつ入れ、耳たぶくらいのやわらかさになるまで、しっかりとこねる。 ② こねた①にあんをのせて包み、まきしばの葉で包む。 ③ 蒸し器の中に②を並べて蒸す。
湯	適量	
こしあん (またはつぶあん)	250g	
まきしばの葉	10枚	

ポイント

こねればこねるほど、やわらかくおいしく仕上がります