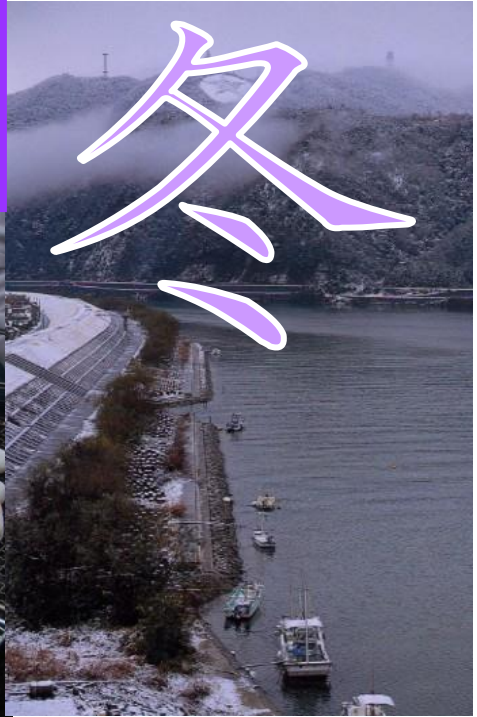



ごうつの

冬



四季にあわせて、旬の食材をかしこくいただく ~冬~


冬の野菜のなかでも特に緑黄色野菜は、抗酸化作用のあるビタミン類やミネラルが豊富で、感染への抵抗力や免疫力を強める作用があり、かぜの予防にもなります。また根菜類や薬味は、寒さで冷えた体を内側から温めてくれます。




【主食】黒豆ごはん

大人1人分
349kcal

材 料 名	分量(小1人分)	分量(4人分)	作 り 方
米	65 g	2合	① 米と麦はといで、一緒に混ぜる。 ② 黒豆は水洗いし、水気をきり、鍋で黒豆がはじけるまで、焦がさないようから炒りする。 ③ 炊飯器に①②と★を加え、普通の水加減で炊く。
麦	5 g	1/5合	
黒豆	7 g	大さじ3	
★ 塩	0.7 g	小さじ2/3	
酒	2 g	小さじ2	





【主食】せい飯

大人1人分
272kcal

材 料 名	分量(高1人分)	分量(4人分)	作 り 方
米	60 g	2合	① 炊飯器にといだ米を入れ、昆布、酒、塩を加え普通の水加減で炊く。 ② せりはゆでて、小口切りにし①の炊きあがったごはん混ぜる。
せり	7 g	1/2束	
昆布	1×2cm	5×10cm	
酒	小さじ1/2	大さじ1	
塩	少々	小さじ1/2強	



【主食】 ぽかぽか雑炊

大人1人分

253kcal

材 料 名	分量(幼1人分)	分量(4人分)	作 り 方
米	25g	1・1/2合	① 鍋にといだ米を入れ、だし汁を加えて強火にかけ、煮立つまで強火、煮立ったら中火にし、八分くらい煮えたところに、サイコロ状に切った鮭、チンゲン菜、しめじを入れて煮る。 ② 少し水分が減ってきたら、みつば、みそを入れ、ひと煮立ちしたら火を止めて少し蒸らす。
鮭(甘塩) (切り身)	10g	小2切れ	
チンゲン菜	15g	1株	
しめじ	10g	1/2袋	
みつば	3g	1/2束	
だし汁	160ml	5カップ	
みそ	小さじ1弱	小さじ5	



【主食】 七草がゆ

大人1人分

203kcal

材 料 名	分量(幼1人分)	分量(4人分)	作 り 方
米	25g	1・1/2合	① 米はといで水気を切る。 ② 分量の水でおかゆを炊く。はじめは強火で火にかけ、煮立ったら中火にし、コトコト煮る。最後に塩を入れる。 ③ 七草はみじん切りにして、さっと熱湯にくぐらせる。 ④ ②に③を入れる。
七草	8g	50g	
水	170ml	7カップ	
塩	少々	小さじ1弱	



【主食】 あったかおろしそば

大人1人分

344kcal

材 料 名	分量(1人分)	分量(4人分)	作 り 方
ゆでそば	200g	4玉	① 鍋に★の調味料を入れ、ひと煮立ちさせる。 ② 卵に☆を入れ溶きほぐし、熱したフライパンに油をひき、厚焼き卵を作り、食べやすい大きさに切る。 ③ にんじんは飾り切りにし、茹でる。 ④ なめこはサッと茹でる。 ⑤ 大根をすりおろし軽く水気を切り、④とちりめんじゃこを混ぜる。 ⑥ 器に温めたそばを入れ、①をかけ、②、③、⑤と小口に切った小ねぎを盛り付ける。
だし汁	1カップ	4カップ	
塩	0.3g	少々	
★ しょうゆ	小さじ2弱	大さじ2・1/2	
みりん	大さじ1/4	大さじ1	
砂糖	大さじ1/4	大さじ1	
卵	1/2個	2個	
☆ みりん	小さじ1/4	小さじ1	
砂糖	少々	少々	
しょうゆ	少々	小さじ1/2	
油	適量	適量	
にんじん	5g	中1/8本	
大根	40g	160g	
なめこ	20g	1袋	
ちりめんじゃこ	大さじ1/4	大さじ1	
小ねぎ	3g	3本	





【主菜】けんちん煮

大人1人分

185kcal

材 料 名	分量(幼1人分)	分量(4人分)	作 り 方
鶏肉	15g	90g	① 干しいたけは水に戻し、四つまたは六つに切る。 ② 里いもは皮をむき、塩もみをしてぬめりを取り、大きめの乱切りにする。 ③ 大根、にんじん、ごぼうも乱切りにする。 ④ さやいんげんは下ゆでにして、斜め切りにする。 ⑤ 鶏肉はこま切れにする。 ⑥ 焼き豆腐は食べやすい大きさに切る。 ⑦ 鍋に油を熱し鶏肉を炒め、①～③を入れ、★を加えて煮る。野菜が煮えたら、⑥を加え、最後に④を入れて煮る。
焼き豆腐	20g	1/2丁	
大根	40g	1/3本	
にんじん	20g	中1/2本	
里いも	30g	中3個	
ごぼう	15g	1本	
干しいたけ	1g	3枚	
さやいんげん	3g	大2本	
だし汁	30ml	180ml	
砂糖	小さじ1	大さじ2弱	
★ みりん	1g	小さじ1	
しょうゆ	小さじ2/3	大さじ1・1/2	
酒	少々	小さじ1	
油	少々	小さじ1	



【主菜】さばのみそ煮

大人1人分

184kcal

材 料 名	分量(幼1人分)	分量(4人分)	作 り 方
さば(切り身)	50g	4切れ	① しょうがは、せん切りにする。 ② ★の調味料を煮立て、①を加え、さばの切り身を入れて煮る。
砂糖	小さじ1	大さじ2	
みそ	小さじ1/2	大さじ1	
★ みりん	1g	小さじ1	
酒	1g	小さじ1強	
水	25ml	150ml	
しょうが	1g	1片	



【主菜】へか鍋

大人1人分

185kcal

材 料 名	分量(小1人分)	分量(4人分)	作 り 方
さば	40g	200g	① さばはひと口大に切り、★の調味料で煮る。 ② 焼き豆腐は食べやすい大きさ、白菜、にんじんは短冊、ごぼうはささがき、長ねぎは斜めに切る。糸こんにゃくは下ゆでして食べやすい大きさに切る。 ③ 鍋に②の材料を入れ、☆の調味料で煮る。 ④ 野菜が煮えたところで、①のさばを加える。
砂糖	1g	大さじ1/2	
★ 酒	1.5g	大さじ1/2	
しょうゆ	1g	小さじ1弱	
焼き豆腐	20g	1/3丁	
白菜	40g	葉大2枚	
にんじん	10g	中1/4本	
ごぼう	15g	1/3本	
長ねぎ	10g	1/2袋	
糸こんにゃく	15g	1/3袋	
砂糖	2g	大さじ1	
☆ みりん	2g	大さじ1	
酒	2g	小さじ2	
しょうゆ	3g	小さじ2・1/2	





【主菜】 さわらのじょうよう蒸し

大人1人分

118kcal

材 料 名	分量(高1人分)	分量(4人分)	作 り 方
さわら	30g	240g	① さわらは塩、酒少々振っておく。 ② 長いものはすりおろし、卵白、うす口しょうゆ、みりんを加えて混ぜ合わせる。 ③ ★の材料を鍋に入れて煮立て、水溶き片栗粉でとろみをつけてあんをつくる。 ④ ①の水気をふき、器に入れ、②をかける。 ⑤ ④を蒸気の上上がった蒸し器に入れ、中火で20分蒸す。 ⑥ 蒸し上がったら、温かいあんをかけ、わさびと青のりをのせる。
酒	小さじ1/2	小さじ2	
塩	少々	少々	
長いも	45g	180g	
卵白	3g	12g	
うす口しょうゆ	小さじ1/4	小さじ1	
みりん	小さじ1/2	小さじ2	
★ うす口しょうゆ	小さじ1	大さじ1・1/2	
だし汁	50ml	1カップ	
みりん	小さじ1/2	大さじ1弱	
塩	少々	小さじ1/2	
片栗粉	2g	大さじ1	
水	4g	大さじ2	
わさび	適量	適量	
青のり	適量	適量	



【主菜】 魚のれんこん蒸し

大人1人分

133kcal

材 料 名	分量(高1人分)	分量(4人分)	作 り 方
白身魚(切り身)	60g	4切れ	① 魚に塩、酒で下味をつける。 ② れんこんをすりおろし、①の魚にのせて蒸す。 ③ 鍋に、★の材料を入れて煮立て、最後に水溶き片栗粉を加えてとろみをつけ、②にかける。 ④ ほうれん草、にんじんは食べやすい大きさに切り、ゆでてつけ合わせとして盛りつける。
塩	0.3g	少々	
酒	10g	1/5カップ	
れんこん	30g	120g	
だし汁	50ml	1カップ	
★ 塩	0.2g	少々	
うす口しょうゆ	小さじ1/2	小さじ2	
みりん	小さじ1/2	小さじ2	
片栗粉	小さじ1/4	小さじ1	
水	適量	適量	
ほうれん草	30g	120g	
にんじん	5g	中1/10本	



【主菜】 れんこんと鶏ひき肉のふわふわボール

大人1人分

240kcal

材 料 名	分量(幼1人分)	分量(4人分)	作 り 方
れんこん	30g	180g	① れんこんは皮をむいてすりおろす。しょうがはすりおろして、汁を絞っておく。 ② ボウルにれんこん、鶏ひき肉、卵、しょうが汁、★を入れて混ぜ合わせる。 ③ 揚げ油に、②を大きめのスプーンですくって落とし入れ、こんがりときつね色になるまで揚げる。
鶏ひき肉	30g	180g	
卵	1/4個	1・1/2個	
しょうが	少々	少々	
片栗粉	小さじ1	大さじ2	
★ しょうゆ	少々	小さじ2	
みりん	1g	小さじ1	
揚げ油	適量	適量	





【主菜】白身魚と春菊のかき揚げ

大人1人分

117kcal

材 料 名	分量(高1人分)	分量(4人分)	作 り 方
白身魚(切り身)	30g	2切れ	① 白身魚は食べやすい大きさに切り、塩、酒を振り10分程度おく。春菊は1cm幅に切る。しいたけは薄切りにする。 ② ①の水気をふきとり、ボウルに入れ、小麦粉半量をまぶす。 ③ 別のボウルに残りの小麦粉、卵、水を入れて、よくまぜ、②に少しずつ加えながら、粉っぽさがなくなるまで混ぜる。紅しょうが、塩を加え、ざっくりと混ぜる。 ④ 170℃の油でカラッと揚げる。 ⑤ 器に④を盛り、すだちを添える。
塩	少々	少々	
酒	少々	少々	
春菊	10g	40g	
しいたけ	10g	4枚	
小麦粉	7g	大さじ4	
卵	3g	1/5個	
水	適量	適量	
紅しょうが	3g	12g	
塩	少々	少々	
揚げ油	適量	適量	
すだち	1/8個	1/2個	



【副菜】黒豆のおろしあえ

大人1人分

33kcal

材 料 名	分量(高1人分)	分量(4人分)	作 り 方
大根	50g	200g	① 大根はすりおろして、サッと水気を切る。 ② ①に黒豆煮と★を混ぜ合わせた和え酢を加えて、混ぜ合わせる。 ③ 器に②を盛り、せん切りにした柚子の皮をのせる。
黒豆煮	10g	40g	
酢	小さじ1	小さじ4	
★ しょうゆ	0.25ml	小さじ1/6	
砂糖	0.7g	小さじ1	
塩	0.15g	小さじ1/10	
柚子の皮	適量	適量	



【副菜】洋風白和え

大人1人分

90kcal

材 料 名	分量(小1人分)	分量(4人分)	作 り 方
豆腐	20g	100g	① 豆腐はゆでて水気を切る。 ② ほうれん草は3cm程度の長さ、にんじんは短冊切り、れんこんはうすいいちょう切りにする。 ③ ハムは短冊に切る。 ④ ②③、とうもろこしをゆでて、冷ます。 ⑤ ★の調味料を混ぜ合わせる。 ⑥ ボウルに①の豆腐を入れてつぶし、⑤の調味料で味つけをする。 ⑦ ⑥に④を加えて混ぜ合わせる。
ほうれん草	30g	150g	
にんじん	5g	中1/8本	
れんこん	5g	25g	
とうもろこし(粒)	5g	1/6カップ	
ハム	5g	2枚	
砂糖	1g	大さじ1/2	
塩	0.1g	少々	
みりん	0.5g	小さじ1/2	
★ 白みそ	1g	小さじ1弱	
マヨネーズ	2g	大さじ1弱	
しょうゆ	1g	小さじ1弱	
酢	1g	小さじ1	





【副菜】春菊の白和え

大人1人分

62kcal

材 料 名	分量(高1人分)	分量(4人分)	作 り 方
袋豆腐	25g	100g	① 春菊は食べやすい大きさ、にんじんはせん切りにし、ゆでて水気をしぼる。油揚げは細切りにし、油抜きしておく。 ② すりごまを練り、★を入れてよくなじませ、あえ衣を作る。 ③ 袋豆腐と①の材料を合わせ、②であえる。
春菊	40g	180g	
にんじん	5g	中1/8本	
油揚げ	2g	1/3枚	
白みそ	8g	大さじ2弱	
酒	2g	大さじ1/2	
★ みりん	1g	小さじ1	
しょうゆ	2g	小さじ1強	
砂糖	1g	大さじ1/2	
すりごま	0.3g	小さじ1/2	



【副菜】白和え

大人1人分

84kcal

材 料 名	分量(高1人分)	分量(4人分)	作 り 方
木綿豆腐	35g	140g	① ほうれん草、しめじは食べやすく、小さく切っておき、にんじんは小さめの短冊か、いちよう切りにし、それぞれゆでる。 ② 木綿豆腐は水切りし、すり鉢でなめらかになるまでする。その際に、★で下味をつけておく(ミキサーでも代用可)。 ③ ①②を混ぜ合わせて、すりごまとうす口しょうゆ、砂糖を加える。
ほうれん草	20g	180g	
にんじん	5g	中1/8本	
しめじ	5g	1/4袋	
★ うす口しょうゆ	2g	大さじ1/2弱	
砂糖	1g	小さじ1	
白すりごま	2g	大さじ1	
うす口しょうゆ	3g	小さじ2	
砂糖	2g	大さじ1	



【副菜】大根と柿の白酢あえ

大人1人分

57kcal

材 料 名	分量(高1人分)	分量(4人分)	作 り 方
大根	25g	180g	① 大根は短冊切りにし、塩少々をふってしんなりさせる。 ② 富有柿は、短冊切りにする。 ③ 三つ葉はゆでて、2cmに切る。 ④ 豆腐はサッとゆでて、水気をきり、絞っておく。 ⑤ すり鉢に白ごまを入れてよくすり、④を加えてさらにすり、★で味をつける。 ⑥ ①~③の水気を絞り、⑤とあえる。 ⑦ 器に⑥を盛り、せん切りにした柚子の皮をのせる。
富有柿	10g	1/4個(50g)	
三つ葉	5g	1/2束	
豆腐	30g	120g	
白ごま	2g	大さじ1	
砂糖	小さじ1/2	小さじ2	
★ 塩	少々	小さじ1/2	
酢	小さじ1/4	小さじ1	
柚子の皮	少々	少々	





【副菜】大根と柿のなます

大人1人分

47kcal

材 料 名	分量(幼1人分)	分量(4人分)	作 り 方
大根	30g	1/4本	① 大根、きゅうりは短冊切りにし塩をふる。 ② 富有柿は短冊切りにする。 ③ 酢、砂糖、塩を混ぜ、①をサッと水洗いしよく絞って合わせる。さらに②を加える。 ④ 仕上げに白ごまをふりかける。 *干し柿でも良いです
きゅうり	10g	1/2本	
富有柿	15g	中1/2個	
酢	小さじ2/3	大さじ1強	
砂糖	小さじ1/2	大さじ1	
塩	少々	少々	
白ごま	小さじ2/3	大さじ1強	



【副菜】ミルクおから

大人1人分

125kcal

材 料 名	分量(小1人分)	分量(4人分)	作 り 方
おから	10g	50g	① にんじん、玉ねぎはみじん切り、小ねぎは小口切りにする。 ② 鍋に油を入れて熱し、豚ひき肉をいためて★の調味料で下味をつける。 ③ ②に①のにんじん、玉ねぎとおからを入れて炒め、☆を加えて味をつける。 ④ 牛乳を加えて、焦がさないように混ぜながら、弱火で煮る。 ⑤ 水気がなくなってきたら、粉チーズ、小ねぎを加える。
粉チーズ	3g	大さじ2	
豚ひき肉	8g	40g	
★〔砂糖	0.2g	小さじ1/3	
しょうゆ	0.5g	小さじ1/2弱	
にんじん	5g	中1/8本	
玉ねぎ	15g	1/3本	
小ねぎ	3g	15g	
牛乳	5g	大さじ2	
☆〔砂糖	0.8g	小さじ1強	
しょうゆ	0.5g	小さじ1/2弱	
油	適量	適量	



【副菜】ふろふき大根

大人1人分

57kcal

材 料 名	分量(幼1人分)	分量(4人分)	作 り 方
大根	50g	1/3本	① 大根は皮をむき大きめに切り、鍋にだし昆布をしき、大根がかぶるくらい水を入れ、柔らかくなるまで煮る。 ② 柚子は皮をむき、皮は薄いせん切りにする。 ③ 鍋にみそ、みりん、酒、砂糖と柚子の皮としぼり汁をいれ、とろみが出るまで練る。 ④ 器に①を盛り、上から③をかける。
柚子	適量	適量	
みそ	5g	大さじ2強	
みりん	小さじ1/3	小さじ2	
酒	1g	小さじ1強	
砂糖	小さじ1	大さじ2弱	
だし昆布	適量	適量	





【副菜】大根のくず煮

大人1人分

36kcal

材 料 名	分量(1人分)	分量(4人分)	作 り 方
大根	50g	200g	① 大根を食べやすい大きさに切り、鍋にだし汁を入れてやわらかくなるまで煮る。 ② ①にかに缶、戻したわかめを入れ、調味料で味つけをし、最後に水溶き片栗粉でとろみをつける。
かに缶	15g	90g	
わかめ(乾燥)	1g	4g	
だし汁	70ml	1・1/3カップ	
〔うす口しょうゆ	大さじ1/4	大さじ1	
〔みりん	小さじ1/3	小さじ1強	
〔片栗粉	大さじ1/4	大さじ1	
〔水	適量	適量	



【副菜】にんじんのかき揚げ

大人1人分

161kcal

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 にんじんを短めのせん切りにする。 ② にんじん、ちりめんじゃこ、小麦粉、卵をボウルに入れ、水を少しずつ入れ、かたさを見ながら混ぜる。 ③ ②を丸め、中温の油で揚げる。
ちりめんじゃこ	3g	大さじ3	
小麦粉	適量	大さじ3	
卵	適量	1/4個分	
水	適量	適量	
揚げ油	適量	適量	



【副菜】和風ポトフ

大人1人分

171kcal

材 料 名	分量(幼1人分)	分量(4人分)	作 り 方
じゃがいも	50g	中2個	① 野菜は大きめのサイコロ状に切り、ベーコンは1cm幅に切る。 ② 分量の水に昆布を入れ、沸騰する前に取り出し、かつお節を入れ、ひと煮立ちさせだしをとる。 ③ ベーコンと玉ねぎ、にんじん、じゃがいもを入れ、コトコト煮る。 ④ 次にかぶを入れ、やわらかくなったら塩としょうゆで味をととのえる。
玉ねぎ	30g	中1個	
にんじん	20g	中1/2本	
白かぶ	30g	小6個	
ベーコン	10g	3枚	
〔かつお節	2g	12g	
〔昆布	0.5g	3cm角1枚	
〔水	150ml	3カップ	
塩	少々	小さじ1/6	
しょうゆ	少々	小さじ1/4	





【おやつ】ほうれん草のムースカスタードソース

大人1人分

89kcal

材 料 名	分量(1人分)	分量(4人分)	作 り 方
ほうれん草	12g	50g	① ほうれん草はゆでてフードプロセッサーでペースト状にする。ゼラチンは水でふやかす。 ② 鍋に★を入れて火にかけ、砂糖が溶けたら、ふやかしたゼラチンを加え荒熱を取る。続いてほうれん草を混ぜ入れ、型に流し、冷やし固める。 ③ ボウルに卵黄と砂糖を入れ擦り混ぜ、ふるった小麦粉も加えて混ぜる。温めた牛乳を少量ずつ加え混ぜる。鍋に移し、中火で少シトロツとするまで混ぜ、ボウルに移す。クリームに直接ラップを張りそのまま冷めるまで置く。 ④ ②の上に③をかける。
ゼラチン	1.3g	小さじ2弱	
水	小さじ1/4	小さじ1	
★牛乳	50ml	200ml	
砂糖	4g	大さじ2弱	
卵黄	5g	20g	
砂糖	2g	大さじ1	
小麦粉	1g	小さじ1強	
牛乳	5ml	20ml	



【おやつ】蓮根入り焼きおにぎり

大人1人分

231kcal

材 料 名	分量(幼1人分)	分量(4人分)	作 り 方
米	40g	1・1/2合	① 米をといて、普通の水加減で炊く。 ② れんこんは小さく、食感が残るくらいに切る。 ③ だし汁に、砂糖、しょうゆ、れんこんを入れて煮る。 ④ 炊いたご飯に③を入れて混ぜ、おにぎりを作る。 ⑤ ④をホットプレートで両面こんがり焼く。
れんこん	10g	60g	
砂糖	小さじ1/2	小さじ2	
しょうゆ	小さじ1/2	小さじ2・1/2	
だし汁	適量	適量	



【おやつ】やこめおにぎり

大人1人分

230kcal

材 料 名	分量(幼1人分)	分量(4人分)	作 り 方
米	40g	1・1/2合	① 大豆は弱火で香りが出るまで炒る。 ② 米はといて分量の水を入れておく。 ③ ①、ちりめんじゃこ、しょうゆ、塩を入れて、普通の水加減で炊く。 ④ 炊き上がったら、おにぎりにする。
大豆	2g	大さじ2	
ちりめんじゃこ	大さじ1/4	大さじ1	
しょうゆ	小さじ1/4	小さじ1	
塩	少々	少々	



【おやつ】りんごのシロップ煮

大人1人分

23kcal

材 料 名	分量(1人分)	分量(4人分)	作 り 方
りんご	20g	1/2個	① りんごは皮をむき、くし形に切り種を除く。 ② 鍋にひたひたの水、砂糖、①を入れ弱火で20分ぐらい煮る。
砂糖	小さじ1	大さじ1・1/2	
水	大さじ2	適量	



【おやつ】りんご蒸しパン

大人1人分

226Kcal

材 料 名	分量(幼1人分)	分量(4人分)	作 り 方
蒸しパンミックス	30g	180g	① りんご、さつまいもは皮ごと5mm角のコロコロ状に切る。 ② 蒸しパンミックスに卵、牛乳を加え、生地を作り、①を混ぜ合わせて、アルミカップに入れて蒸す。 ③ 竹串を刺して、生地がついてこなければ出来上がりです。
りんご	15g	1/3個	
さつまいも	10g	1/3本	
卵	3g	1/2個	
牛乳	15ml	90ml	



四季の行事食 ～冬～

季 節	行 事	行事食	行事食に関するいわれなど
冬	12月 冬至	かぼちゃ豆腐	昔から、かぼちゃと豆腐を食べると風邪をひかないといわれています。柚子湯に入り、無病息災を祈ります。
	大晦日	年越しそば	細く長くのびるそばにあやかって、家運や寿命が細く長く続くようにと縁起をかついで家族みんなで食べます。
	1月 お正月	雑煮おせち料理	雑煮には、一年中まめに暮らすようにとの願いを込めて、餅におせち料理の黒豆、かつお節を添え、すまし仕立てにして食べます。おせち料理(数の子、黒豆、ごまめ、昆布巻きなど)には、無病息災や子孫繁栄の願いが込められています。
	七草	七草粥	正月料理で疲れた胃腸を休めるため、正月七日に、春の七草(せり・なずな・はこべら・ごぎょう・ほとけのざ・すずな・すずしろ)をかゆに入れて食べます。一年の邪気を払い、万病を防ぐといわれています。
	とんど	焼餅 ぜんざい	正月飾りや書き初めを持ち寄って火を燃やし、この火で焼いた餅を食べると、一年の病気を払うといわれています。
2月 節分	鯨飯 こんにゃくの白和え 炒り大豆	大歳には大きなものを食べると縁起がよいといわれ、鯨を食べたり、砂おろしの意味を込めて、こんにゃくを食べるといわれています。	



【主食】鯨めし

大人1人分

394Kcal

材 料 名	分量(1人分)	分量(4人分)	作 り 方
米	1/2合	2合	① くじらの皮肉は短冊切りにし、熱湯にくぐらせて余分な脂を落とす。 ② ごぼうは短めのささがき、にんじんと板こんにゃく(必要なら湯通しする)は短冊切りにする。 ③ 炊飯器にといだ米と水を入れ、①②と★を加えて普通に炊く。
くじらの皮肉	12g	50g	
ごぼう	10g	小1/2本	
にんじん	10g	1/3本	
板こんにゃく	10g	40g	
しょうゆ	大さじ1/2弱	大さじ1・1/2	
★ 酒 塩	大さじ1/2 少々	大さじ2 小さじ1/5	



【主食】お雑煮

大人1人分

284Kcal

材 料 名	分量(1人分)	分量(4人分)	作 り 方
丸もち	2個	8個	① 干し鮎は、一晩分量の水につけ弱火でだしをとる(こまめにあくをとる)。しょうゆ、酒などでお好みの味をつける。 ② お湯で煮たもちを椀に入れ①をそそぎ、黒豆煮や岩のり、かつお節などをのせる。
干し鮎	5g	2尾	
水	1カップ	4カップ	
しょうゆ	大さじ1/2	大さじ2	
酒	少々	少々	
黒豆煮	適量	適量	
岩のり	適量	適量	
かつお節	適量	適量	



【主食】そば寿司

大人1人分

297Kcal

材 料 名	分量(1人分)	分量(4人分)	作 り 方
そば(乾)	50g	200g	① そばをゆでる(水洗いはしないこと)。 ② ゆでたそばは温かいうちにすし酢を振りかけザルに上げておく。 ③ 卵は砂糖、塩を加えて厚焼きにし、冷めたら細長く切っておく。 ④ きゅうりは縦長に切り、かに風味かまぼこ、③を具に、巻きずしの作り方と同じ要領で巻く。 ⑤ お好みのだし汁をつけて食べる(そのまま食べてもよい)。
きゅうり	1/4本	1本	
かに風味かまぼこ	1本	4本	
すし酢	小さじ2	大さじ3	
卵	1個	4個	
砂糖	少々	少々	
塩	少々	少々	
のり	2枚	8枚	
お好みのだし汁	適量	適量	



【主菜】手造り豆腐

材 料 名	分量(2丁分)	作 り 方
大豆	300g	① 大豆は洗って、水に浸す(30℃の水温で、夏は6時間、冬は14時間)。 ② ①の水気をきって、重さを計量する。 ③ ミキサーに②と②と同量の水を入れて砕く(ミキサーの大きさによって分けながら砕く)。 ④ 鍋に③を入れて煮る。 ⑤ ふきこぼれたら差し水をし、95℃~100℃の温度を5~10分間保つ。 ⑥ ⑤をこし袋でこし、豆乳とおからに分ける。 ⑦ 豆乳が75℃になったら、にがりを入れながら、軽く混ぜる。 ⑧ 全体が沈んできたら、木綿布をしいた型に沈殿したおぼろ豆腐を少しずつ流し、軽く重石をする。
にがり	大さじ2弱	
水	適量	





【主菜】いかめし

大人1人分

290kcal

材 料 名	分量(1人分)	分量(5人分)	作 り 方
いか(小ぶりのもの)	1ぱい	5はい	① いかの足を抜き、内臓などを取り除く。もち米は、かしておく。 ② 胴の中に1時間かしておいたもち米を詰め、口もとをつまようじで止める。米は2倍以上、ふくれるので胴の半分位のところまで入れる。 ③ 分量の水と調味料を入れ、煮立ってきたら米を詰めたいかを入れ落とし蓋をして水気がなくなるまで煮る(約40分間)。 ④ 煮上がったら、食べやすいように、輪切りにして盛りつける。
もち米	16g	1/2カップ	
しょうゆ	小さじ1	大さじ2・1/2	
砂糖	小さじ1/2弱	小さじ2	
酒	小さじ1/2強	大さじ1	
水	60ml	1・1/2カップ	



【副菜】さんとうなます

大人1人分

120kcal

材 料 名	分量(1人分)	分量(4人分)	作 り 方
大根	60g	240g	① さばは、3枚におろして、ひ腹を取り大さじ1の塩で1時間位しめておく。 ② 大根、人参は5cm位の長さの薄い短冊切りにし、小さじ1の塩でしんなりするまでおく。 ③ しめたさばの皮をとり、中骨もとって食べやすい大きさに切り50mlの酢で酢洗いをし、水気を切って★の合わせ酢に漬けておく。 ④ しんなりした②をよく絞って、合わせ酢に漬けておいたサバと混ぜ合わせる。あれば、せん切りにした柚子の皮を飾りにつける。
にんじん	10g	中1/4本	
さば	30g	120g	
柚子の皮	適量	適量	
しょうゆ	小さじ1/2	小さじ2	
★砂糖	大さじ1	大さじ4	
酢	大さじ1	60ml	
だし汁	小さじ1	20ml	



【副菜】こんにゃくの白あえ

大人1人分

60kcal

材 料 名	分量(1人分)	分量(4人分)	作 り 方
こんにゃく	1/8枚	1/2枚	① 豆腐は水切りしておく。 ② こんにゃくは、拍子木に切り、熱湯でサッとゆでる。にんじんは4cm長さの細切りにする。 ③ 鍋に★を合わせて火にかけ、②を中火で5~6分煮る。 ④ すり鉢でごまをよくすり、①の豆腐と☆の調味料を加えて、味をみながらすり混ぜ、あえ衣を作る。 ⑤ ④に汁気をきった③を加えて、混ぜ合わせる。
にんじん	20g	中1/2本	
だし汁	大さじ1弱	1/4カップ	
★砂糖	少々	小さじ1/2	
しょうゆ	少々	小さじ1	
豆腐	1/8丁	1/2丁	
白ごま	小さじ1	大さじ1・1/2	
砂糖	少々	大さじ1/2	
☆塩	少々	大さじ1/6	
しょうゆ	少々	小さじ1/6	





【副菜】 猪汁

大人1人分

129kcal

材 料 名	分量(1人分)	分量(4人分)	作 り 方
猪肉	30g	120g	① 猪肉は食べやすい大きさに切り、熱湯に20秒ぐらいくぐらせる。 ② ごぼうはさがきにして水にさらす。白菜は食べやすい大きさのざく切り、大根とにんじんはいちょう切り、長ねぎは斜めうす切り、しいたけは薄切りにする。 ③ 板こんにゃくは下ゆでし、手で小さくちぎる。 ④ 鍋にだし汁(水)と①～③を入れて火にかけ、あくをすくいながらしばらく煮る。 ⑤ 材料がやわらかくなったら、みそを溶き入れ、しょうゆを加える。 ⑥ 器に盛りつけ、小口切りにした小ねぎとおろししょうがをのせる。
ごぼう	20g	1本	
白菜	15g	葉大1枚	
大根	15g	60g	
にんじん	15g	中1/2本	
長ねぎ	1/8本	1/2本	
しいたけ	1/2枚	2枚	
板こんにゃく	1/8枚	1/4枚	
だし汁(または水)	200ml	4カップ	
みそ	大さじ1/2強	大さじ2・1/2	
しょうゆ	小さじ1/8	小さじ1/2	
小ねぎ	1/2本	2本	
おろししょうが	小さじ1/4	小さじ1	



【副菜】 だんご汁

大人1人分

170kcal

材 料 名	分量(1人分)	分量(4人分)	作 り 方
小麦粉	1/4カップ	1カップ	① 小麦粉に水を加えながら、耳たぶ位の固さにこね、指の太さぐらいにちぎって、かたく絞った濡れ布巾をかぶせ、20分位ねかせる。細長くのばしてゆで、ザルにあげる。 ② 里いも、大根、にんじんは厚めのいちょう切りにし、ごぼうは短かめのさがきにする。 ③ しいたけは軸をとって、放射線状に切る。 ④ だし汁に②③を加えて煮る。火が通ったら、①のだんごを加えて、★で調味し、小口切りにした小ねぎを加える。
水	適量	適量	
里いも	小1個	小4個	
大根	50g	小1/4本	
にんじん	30g	中1本	
ごぼう	15g	1/3本	
しいたけ	1枚	4枚	
小ねぎ	少々	2本	
だし汁	150ml	3カップ	
みそ	大さじ1/2	大さじ2	
★ しょうゆ	少々	少々	
塩	少々	少々	



【おやつ】 干し柿のゆず風味のお茶の友

大人1人分

267kcal

材 料 名	分量(1本分)	作 り 方
干し柿	3個	① 干し柿のヘタと固いところを、切り取って中央に切り目を入れて開き、柿の種を取る。 ② ゆずの皮を薄く切って細かく刻む。 ③ ラップを20cm位に切り、その上に柿を横に並べ、柿の上に②のをのせ、巻きずしを巻くようにくるくる巻く。
ゆず	1/3個	
ラップ		