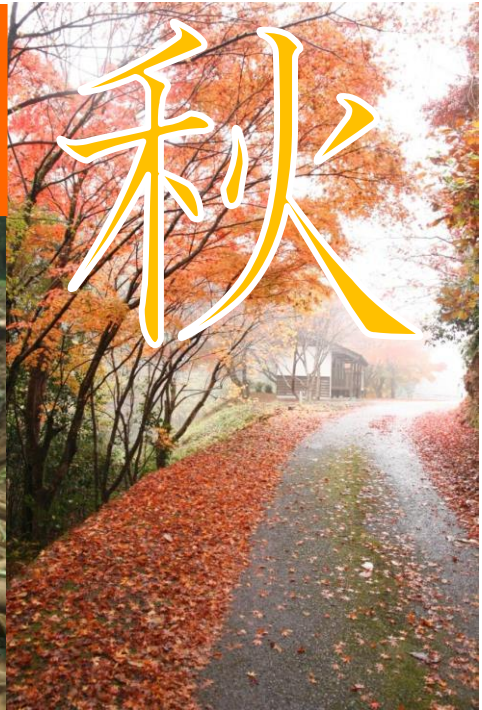


ごうつの

秋



四季にあわせて、旬の食材をかしこくいただく ～秋～

さわやかな実りの秋の野菜の特徴は、胃の働きを活発にしたり、おなかの調子を整えるものが多く、夏の暑さで疲れた体を回復させてくれます。


また、秋にとれる脂の乗った秋刀魚などの魚類や、くり、いも類の栄養分は、冬の寒さに耐えられるよう、脂肪を蓄えた体をつくってくれます。



【主食】炊き込み栗おこわ

大人1人分

284kcal

材 料 名	分量(幼1人分)	分量(4人分)	作 り 方
もち米	30g	2合	① もち米をといで、ザルにあげる。 ② 鶏肉はこま切れにする。 ③ にんじんは短めのせん切り、ちくわは縦1/4に切りうす切り、ぜんまいは1.5cmぐらいに切り、栗は6等分に切る。 ④ フライパンか鍋に油を入れて、②③を加えて炒め、★と①のもち米を入れ、水気がなくなるまで炒める。 ⑤ 蒸気の上上がった蒸し器でもち米がやわらかくなるまで蒸す。
鶏肉	5g	60g	
にんじん	5g	中1/4本	
ちくわ	15g	2本	
ぜんまい(水煮)	10g	100g	
栗	10g	8個	
★ しょうゆ	小さじ1/3	大さじ1強	
みりん	小さじ1/3	大さじ1強	
油	少々	少々	



【主食】栗ごはん

大人1人分

398kcal

材 料 名	分量(幼1人分)	分量(4人分)	作 り 方
米	45g	1・4/5合	① 米ともち米をあわせて、とぐ。 ② むき栗を4つ割りにしたものを①に入れ塩を加えて炊く。
もち米	5g	1/5合	
塩	少々	小さじ1/4	
むき栗	2~3個	12個~18個	



【主食】里いもごはん

大人1人分

333kcal

材 料 名	分量(高1人分)	分量(4人分)	作 り 方
米	55g	2合	① 米はといで、ザルにあげる。 ② 里いもは皮をむいて、5mm厚さのいちょう切り、にんじんは2~3mmのいちょう切りにする。 ③ 油揚げは油抜きをして、せん切りにする。 ④ 炊飯器に①~③と★を加えて炊く。 ⑤ ④を蒸らして器に盛り、ゆでて斜め切りにしたさやいんげんを散らす。
里いも	25g	中3個	
にんじん	7g	中1/3本	
油揚げ	4g	1枚	
しょうゆ	小さじ1	大さじ2弱	
★ 酒	小さじ1/2	大さじ1	
だし汁	65ml	2カップ	
さやいんげん	3g	4本	



【主食】萩ごはん

大人1人分

316kcal

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、ザルにあげておく。 ② 小豆水煮は小豆と汁に分けておく。 ③ 炊飯器に①と②の小豆を入れ、小豆の汁と水(水量線まで)を加える。 ④ ③に枝豆、酒、塩を加えて炊く。 ⑤ 炊き上がったら、さっくりと混ぜ合わせる。
麦	5g	1/5カップ	
小豆水煮	10g	50g	
枝豆	5g	25g	
酒	小さじ1/2	小さじ2	
塩	0.8g	小さじ1弱	



*萩の花に見立てたごはんです



【主食】きのこごはん

大人1人分

293kcal

材 料 名	分量(幼1人分)	分量(4人分)	作 り 方
米	50g	2合	① しめじは食べやすい大きさに切る。 ② 干しいたけは戻してせん切り、油揚げとにんじんも、せん切りにする。 ③ 米をとぎ、水加減をして、①②としょうゆ、塩を入れて炊く。
しめじ	15g	小1パック	
干しいたけ	1g	3枚	
油揚げ	2g	1/2枚	
にんじん	5g	中1/8本	
しょうゆ	小さじ2/3	小さじ4	
塩	少々	小さじ2/3	



【主食】きのこあんかけうどん

大人1人分

350kcal

材 料 名	分量(幼1人分)	分量(4人分)	作 り 方
ゆでうどん	100g	4袋	① えのきだけとにんじんを食べやすい大きさに切る。里いもの皮をむき、一口大に切る。鶏肉はこま切れにする。 ② 鍋にだし汁を入れ、①の材料を入れ、やわらかくなるまで煮込む。 ③ しょうゆ、みりんで味つけをする。 ④ ③に水溶き片栗粉を入れ、とろみをつける。 ⑤ ゆでうどんを熱湯に入れて、温める。 ⑥ 器にうどんをあげ、④のあんをかけ、小口切りにした小ねぎを散らす。
えのきだけ	10g	1/2袋	
にんじん	10g	中1/4本	
里いも	25g	中3個	
鶏肉	35g	200g	
小ねぎ	5g	4本	
しょうゆ	小さじ1弱	大さじ2	
みりん	小さじ2/3	大さじ1・1/2	
だし汁	150ml	900ml	
〔片栗粉 水〕	適量	小さじ2	
	適量	小さじ4	



【主食】ミートうどん

大人1人分

385kcal

材 料 名	分量(高1人分)	分量(4人分)	作 り 方
ゆでうどん	200g	4玉	① 玉ねぎ、にんじんはみじん切りにする。 ② 合びき肉と①を油で炒め、★の調味料を加えて味つけし、少し煮詰める。 ③ 温めたゆでうどんに②をかけ、パセリのみじん切りを飾る。
合びき肉	50g	200g	
玉ねぎ	50g	中1個	
にんじん	10g	中1/4本	
油	1g	小さじ1	
〔水 トマトピューレ ★ トマトケチャップ ウスターソース 塩 こしょう〕	100ml	500ml	
	20g	1/2カップ	
	15g	1/3カップ	
	5g	大さじ1・1/2	
	少々	少々	
	少々	少々	
パセリ	1g	適量	





【主菜】さんまのかば焼き

大人1人分

364Kcal

材 料 名	分量(幼1人分)	分量(4人分)	作 り 方
さんま	50g	4尾	① さんまは3枚におろし、3等分に切る。 ② 小ねぎは小口切りにする。 ③ ①に片栗粉をつけて揚げる。 ④ ★を煮詰めて②を入れ、③を漬ける。
片栗粉	適量	適量	
揚げ油	適量	適量	
酒	大さじ1/2強	大さじ4弱	
みりん	大さじ1/2弱	大さじ2・2/3	
★ 砂糖	小さじ1弱	大さじ1・1/2	
しょうゆ	大さじ1/2弱	大さじ2・2/3	
水	小さじ1強	大さじ2強	
小ねぎ	5g	30g	



【主菜】ばとうの紅葉焼き

大人1人分

136Kcal

材 料 名	分量(小1人分)	分量(4人分)	作 り 方
ばとう(切り身)	50g	4切れ	① ばとうに塩、こしょう、酒をふりかけておく。 ② すりおろしたにんじん、マヨネーズ、ヨーグルトを混ぜ合わせる。この中にほぐしたしめじとみじん切りにしたパセリを入れて軽く混ぜる。 ③ アルミホイルの上に①のをせ、その上に②のソースをかけ、上を少し開けるようにして包む。 ④ オープンで③に焼き色がつく程度に焼く。
塩	少々	少々	
こしょう	少々	少々	
酒	少々	小さじ1/2	
にんじん	5g	中1/8本	
マヨネーズ	小さじ1	大さじ2	
プレーンヨーグルト	1.8g	小さじ2	
しめじ	7g	1/3パック	
塩	少々	小さじ1/4	
パセリ	少々	少々	



【主菜】ごぼう入りさつま揚げ

大人1人分

163Kcal

材 料 名	分量(幼1人分)	分量(4人分)	作 り 方
魚(すり身)	40g	240g	① にんじん、ごぼうを粗みじんに切る。 ② しょうがはすりおろして、汁を絞っておく。 ③ 魚のすり身にしょうが汁、①、グリーンピース、溶き卵、しょうゆ、片栗粉を入れて混ぜる。 ④ ③を小判型にして、油で揚げる。
しょうが	少々	少々	
にんじん	10g	中1/4本	
ごぼう	10g	1/2本	
グリーンピース	4g	大さじ2・1/2	
卵	3g	1/3個	
しょうゆ	少々	大さじ1/2	
片栗粉	3g	大さじ2	
揚げ油	適量	適量	





【主菜】 ばとうの紅葉揚げ

大人1人分

203kcal

材 料 名	分量(幼1人分)	分量(4人分)	作 り 方
ばとう(切り身)	40g	4切れ	① ばとうに塩、こしょうで味をつける。 ② 小麦粉、卵、すりおろしたにんじんを合わせて衣を作る。 ③ ①のばとうに②の衣をつけて、油で揚げる。
塩	少々	少々	
こしょう	少々	少々	
小麦粉	適量	大さじ2強	
卵	適量	1/3個	
にんじん	2g	中1/15本	
揚げ油	適量	適量	



【副菜】 きのこのサラダ

大人1人分

59kcal

材 料 名	分量(幼1人分)	分量(4人分)	作 り 方
えのきだけ	15g	1袋	① えのきだけ、しめじは食べやすい大きさに切り、油で炒める。 ② ブロccoliはひと口大に切って、ゆでる。 ③ きゅうりはせん切りにして、塩でもむ。 ④ ★の調味料でドレッシングを作り、①～③をあえる。 ポイント ブロccoliが変色しやすいので食べる直前にあえてください
しめじ	10g	1/2袋	
ブロッコリー	15g	1/2個	
きゅうり	15g	1本	
油	適量	適量	
★ しょうゆ	小さじ1/3	小さじ2	
★ 酢	小さじ2/3	小さじ4	
★ 砂糖	小さじ1/3	小さじ2	



【副菜】 さつまいものヨーグルトサラダ

大人1人分

115kcal

材 料 名	分量(幼1人分)	分量(4人分)	作 り 方
さつまいも	30g	中1本	① さつまいもは皮をむいて、ゆでてつぶす。 ② きゅうりはいちょう切りにし、軽く塩をして絞る。にんじんはいちょう切りにしてゆでる。 ③ 干しぶどうは湯につけてやわらかくする。 ④ さつまいもが冷めたら、②と③を入れ★をあえる。
きゅうり	20g	1本	
にんじん	5g	中1/8本	
干しぶどう	小さじ1	大さじ1	
★ マヨネーズ	小さじ1弱	大さじ1・2/3	
★ プレーンヨーグルト	5g	1/7カップ	

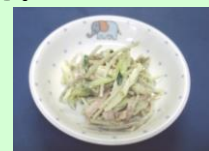


【副菜】 ごぼうサラダ

大人1人分

113kcal

材 料 名	分量(幼1人分)	分量(4人分)	作 り 方
ごぼう	15g	中1本分	① きゅうりはせん切りにして塩もみをする。 ② ハムはせん切りにして、湯通しする。 ③ ごぼうはせん切りにしてゆでる。 ④ チーズはさいておく。 ⑤ ★を合わせて、①～④とあえる。
きゅうり	10g	1/2本	
さけるチーズ	5g	30g	
ハム	5g	1・1/2枚	
★ マヨネーズ	小さじ1	大さじ2	
★ すりごま	小さじ1/2	大さじ1	
★ しょうゆ	少々	少々	



大人1人分

136kcal



【副菜】 いろいろいさらだ

材 料 名	分量(小1人分)	分量(4人分)	作 り 方
さつまいも	20g	1/2本	① さつまいもは皮をむき、1cmの角切りにし、蒸す。 ② キャベツは1cmの短冊切り、にんじんはいちょう切り、ブロッコリーは小房に分け、ゆでて冷めます。りんごはいちょう切りにし、変色しないように塩水につけて、水気を切る。 ③ 黒豆は、砂糖としょうゆで煮て、下味をつける。 ④ ①～③を★であえる。
キャベツ	10g	葉1枚	
にんじん	5g	中1/8本	
ブロッコリー	15g	1/2株	
りんご	5g	1/6個	
黒豆水煮	8g	1/3カップ	
砂糖	小さじ1/3	大さじ1/2	
しょうゆ	1.5g	大さじ1/2弱	
★ マヨネーズ	小さじ2	大さじ3	
★ 塩	少々	小さじ1/4	
★ こしょう	少々	少々	



大人1人分

48kcal



【副菜】 酢ごぼう

材 料 名	分量(幼1人分)	分量(4人分)	作 り 方
ごぼう	20g	1/2本	① ごぼうは包丁の背で皮をこそぎ、汚れを落とし4～5cmの長さに切る(水にさらす)。 ② 太いものは半分から1/4に割っておく。 ③ 白ごまを炒って、すりごまにする。 ④ かつお節はから炒りする。 ⑤ 鍋にごぼうと★を入れて煮る。 ⑥ 最後に③と④を加えて、混ぜ合わせる。
かつお節	1g	6g	
白ごま	1g	小さじ2	
酢	小さじ1/2強	大さじ1	
★ みりん	小さじ1/2	大さじ1	
しょうゆ	小さじ1/2	小さじ2	

*ごぼうを下ゆでてしてから調理すると食べやすくなります



大人1人分

112kcal



【副菜】 さつまいものゴマ天ぷら

材 料 名	分量(幼1人分)	分量(4人分)	作 り 方
さつまいも	20g	1/2本	① さつまいもは、拍子切りにする。 ② にんじんは、太めのせん切りにする。 ③ ボウルに小麦粉、卵、水を加え①、②を入れて混ぜる。 ④ ③に黒ごま、塩を混ぜる。 ⑤ ④をスプーンですくい、油で揚げる。
にんじん	8g	中1/5本	
黒ごま	1g	小さじ2	
塩	少々	少々	
小麦粉	適量	大さじ4弱	
卵	適量	1/2個	
水	適量	適量	
揚げ油	適量	適量	



大人1人分

139kcal



【副菜】岩石揚げ

材 料 名	分量(小1人分)	分量(4人分)	作 り 方
蒸し大豆	5 g	25 g	① 芽ひじきは水で戻してザルにあげ、水気を切る。 ② さつまいもは皮をむき、1cmの角切りにする。 ③ ★で衣を作り、①②と蒸し大豆を加えて混ぜる。 ④ 食べやすい大きさに形をととのえ、油で揚げる。
芽ひじき(乾燥)	0.5 g	2.5 g	
さつまいも	20 g	1/2本	
小麦粉	10 g	1/2カップ	
卵	2 g	1/5個	
★ 砂糖	0.5 g	少々	
しょうゆ	1 g	少々	
塩	0.2 g	小さじ1/5	
水	適量	適量	
揚げ油	適量	適量	

大人1人分

110kcal



【副菜】ナッツごぼう

材 料 名	分量(小1人分)	分量(4人分)	作 り 方
ごぼう	30 g	1本程度	① ごぼうはささがきにし、水につけてアクを抜き、ペーパーなどで水分を取る。 ② 小麦粉、片栗粉を合わせ、①のごぼうにまぶし、油でカリッとなるように揚げる。 ③ 鍋に★を合わせて煮溶かし、アーモンド、ピーナッツ、揚げたごぼうを加えて混ぜ合わせる。
片栗粉	適量	大さじ1弱	
小麦粉	適量	大さじ1弱	
揚げ油	適量	適量	
アーモンドスライス	2.5 g	13 g	
ハチ割りピーナッツ	2.5 g	13 g	
★ 砂糖	小さじ1/2	小さじ2・1/2	
しょうゆ	小さじ1/3	大さじ1/2	
みりん	小さじ1/3	大さじ1/2	

大人1人分

257kcal



【副菜】長いもコロッケ

材 料 名	分量(1人分)	分量(4人分)	作 り 方
長いも	60 g	240 g	① 長いもの皮をむき、蒸し器で蒸してから水分をよく切ってつぶす(長いものは蒸し過ぎないようにする)。 ② にんじんは、みじん切り、さやいんげんは細かく切り、鶏ひき肉と一緒に★で煮る。 ③ ①と②を合わせて小判型にととのえる。 ④ 小麦粉、卵、パン粉の順につけて油で揚げる。
鶏ひき肉	20 g	80 g	
にんじん	10 g	中1/4本	
さやいんげん	5 g	20 g	
★ 酒	小さじ1/2	大さじ1/2	
砂糖	少々	小さじ2/3	
しょうゆ	小さじ1/3	大さじ1弱	
小麦粉	小さじ2	大さじ3弱	
卵	15 g	1個	
パン粉	1/2カップ	2カップ弱	
揚げ油	適量	適量	

大人1人分

171kcal



【副菜】いも団子汁

材 料 名	分量(幼1人分)	分量(4人分)	作 り 方
さつまいも	30g	中1本	① ★の具材を食べやすい大きさに切る。 ② だし汁に、①の鶏肉と煮えにくい材料から入れて煮る。 ③ さつまいもは皮をむき、やわらかくゆで、熱いうちにつぶして、片栗粉を混ぜ、まとめやすい固さになるまで牛乳を加えながら混ぜる。 ④ ③を団子にし、②の汁の中に入れ、団子に火が通ったら、みそを入れ最後に小ねぎを入れる。 *いも団子はじゃがいもを使ってもよいです
片栗粉	小さじ2	大さじ4	
牛乳	適量	適量	
だし汁	150ml	3カップ	
鶏肉	10g	60g	
にんじん	10g	中1/4本	
小ねぎ	3g	1/2束	
★ 大根	20g	1/7本	
ごぼう	10g	1/3本	
しめじ	5g	1/3袋	
しいたけ	5g	3枚	
みそ(しょうゆでもおいしいです)	小さじ1	大さじ2	



大人1人分

152kcal



【副菜】なかよし汁

材 料 名	分量(小1人分)	分量(4人分)	作 り 方
ベーコン	8g	2枚	① 鍋に煮干しと分量の水を入れ、中火でだしをとる。 ② さつまいもは角切り、玉ねぎ、にんじんは短冊切り、小ねぎは小口切りにする。 ③ ベーコンは短冊に切る。 ④ 油揚げは熱湯をかけて油抜きし、短冊に切る。 ⑤ 鍋に③を入れて炒め、小ねぎ以外の野菜を入れて軽く炒め、①を加えて煮る。 ⑥ 材料が煮えたら、みそと牛乳を加えて、最後に小ねぎを入れる。
さつまいも	25g	2/3本	
玉ねぎ	20g	2/3個	
にんじん	10g	中1/4本	
小ねぎ	5g	1束	
油揚げ	2g	1/2枚	
みそ	8g	大さじ2強	
牛乳	大さじ1	1/3カップ	
水	150ml	3カップ	
煮干し	3g	15g	



大人1人分

205kcal




【おやつ】里芋入りひじきおにぎり

材 料 名	分量(幼1人分)	分量(4人分)	作 り 方
米	30g	1・1/2合	① ひじきを水につけて、戻す。 ② 米をといで普通の水加減で炊く。 ③ 鶏肉はこま切れ、里いも、にんじんも小さく切り、①と炒め、調味料を加えて炒め煮にする。 ④ 煮汁のなくなった③を炊きたてごはん混ぜ、おにぎりにする。
ひじき(乾燥)	0.5g	3g	
鶏肉	4g	24g	
里いも	15g	中2個	
にんじん	3g	中1/12本	
しょうゆ	小さじ1/2	大さじ1	
みりん	小さじ1/2	大さじ1	




あき **【おやつ】 さつまいものつけ揚げ** 大人1人分
262kcal

材 料 名	分量(幼1人分)	分量(4人分)	作 り 方
さつまいも しょうが 黒砂糖(粉末) 小麦粉 揚げ油	50g 少々 5g 適量 適量	中1・1/2本 少々 大さじ3 2/3カップ 適量	① さつまいもは皮をむいて、ゆでてつぶす。 ② しょうがをすりおろし、汁を絞っておく。 ③ ①にしょうが汁と黒砂糖を混ぜる。 ④ ③を小判型にまとめ、水溶き小麦粉(少しかため)をつけ、油で揚げる。




あき **【おやつ】 いがぐり坊や** 大人1人分
265kcal

材 料 名	分量(幼1人分)	分量(4人分)	作 り 方
さつまいも 砂糖 牛乳 卵 そうめん(乾) 揚げ油	50g 2.5g 5ml 5g 15g 適量	中1・1/2本 15g 30ml 1/2個 1束 適量	① さつまいもは皮をむき、半分に切ってゆで、水気をきってつぶし、砂糖と牛乳を混ぜる。 ② ①を団子のように丸くし、溶き卵をつけて、周りに適度な長さに折ったそうめんをまぶして、油で揚げる。



あき **【おやつ】 ごぼうチップス** 大人1人分
88kcal

材 料 名	分量(幼1人分)	分量(4人分)	作 り 方
ごぼう 片栗粉 揚げ油 砂糖 しょうゆ 白ごま	30g 小さじ1 適量 小さじ1/2 小さじ1/4 小さじ2/3	1本 大さじ2 適量 小さじ3 大さじ1/2 大さじ1強	① ごぼうは皮をむき、斜めうす切りにし、水につけてアクを抜く。 ② ①をザルにあげよく水気をきり、片栗粉をまぶしカリッとなるまで油で揚げる。 ③ 鍋に砂糖としょうゆを入れて煮立て、②を入れ、仕上げに白ごまをふる。



四季の行事食 ～秋～


季 節	行 事	行事食	行事食に関するいわれなど	
秋	9月	十五夜	月見団子	月見団子や芋などを供え、すすきを飾ります。
		秋の彼岸 (秋分の日)	おはぎ	先祖供養をするため彼岸参りを行い、仏前におはぎを供えます。「おはぎ」と呼ぶのは、小豆の粒々が秋の七草、萩の花が咲き乱れる様に似ているからです。
	10月	祭り(収穫祭)	さば寿司	農作物の収穫を喜び、先人や祖先に感謝し、郷土の発展と子孫の繁栄を祈ります。夜通し奉納神楽の舞があります。神輿も練り歩きます。
11月	芋供養	いも餅	江戸時代にさつまいもを普及させて人々を救った石見代官・井戸平左衛門の遺徳を偲んで行われます。いも餅やいも粥などをいただきます。	

大人1人分

260kcal



【主食】 麦とろ


材 料 名	分量 (1人分)	分量 (4人分)	作 り 方
米	1/4合	1合	① 米と麦をといで、普通の水加減で炊く。 ② だし汁を火にかけて、みそを溶き入れ、煮立つ直前に火を止めて、冷ます。 ③ 長いもは皮をむき、すり鉢に入れてよくする。 ④ ③に②を加えてのばす。 ⑤ 炊き上がった麦ごはんを器に盛り、上から④をかけて、お好みで薬味を散らす。
押し麦	1/4合	1合	
長いも	75g	300g	
だし汁	1/4カップ	2カップ	
みそ	大さじ1	大さじ4	
小ねぎ (小口切り)	} 適宜	} 適宜	
青のり			
刻みのり			
柚子 (おろし)			

大人1人分

330kcal



【主食】 鮎めし


材 料 名	分量 (1人分)	分量 (6人分)	作 り 方
米	1/2合	3合	① 干し鮎を分量の水につける。 ② 米はといで、ザルにあげる。 ③ にんじんは、せん切りにする。 ④ 炊飯器に②と①の干し鮎を水ごと加え、水量線まで水を調整する。③と★を加えて普通に炊く。 ⑤ 炊きあがったら、干し鮎を取り出して、身を取り、さっくりと混ぜ合わせる。
干し鮎	1/6匹	大2匹	
水	1/2カップ	3カップ	
にんじん	10g	中1/4本	
★ しょうゆ	小さじ1/6	小さじ1	
塩	小さじ1/6	小さじ1	

大人1人分

182kcal



【主菜】 ひりょうず

材 料 名	分量 (1人分)	分量 (4人分)	作 り 方
木綿豆腐	1/4丁	1丁	① 豆腐は水気をしっかりときる。 ② にんじんは、短く細切りにする。ごぼうは細いさがきにして水に放ち、サッと下ゆでする。 ③ ひじきはよく洗って水で戻す。 ④ 長いもはすりおろす。 ⑤ ★を合わせておく。 ⑥ すり鉢にごまを入れて半ずりにし、溶いた卵を加えて混ぜ、①の豆腐を少しずつ加えてすり混ぜ、②のにんじん、ごぼう、③のひじきを加えて混ぜ、⑤と④の長いもを加えてさらによくする。 ⑦ ⑥を人数分 (1人2個) に形をととのえ、油できつね色に揚げ、熱湯にざっとくぐらせ油抜きをする。 ⑧ 鍋に☆を煮立て、⑦を入れ、ひと煮立ちしたら弱火にし、落としぶたをして10分ぐらい煮る。
にんじん	8g	中1/5本	
ごぼう	8g	大1/7本	
芽ひじき (乾燥)	0.5g	2g	
長いも	10g	40g	
いり黒ごま	少々	大さじ1/2	
卵	1/4個	1個	
塩	小さじ1/6	小さじ1/2	
★ 酒	少々	小さじ1/2	
砂糖	少々	小さじ1/2	
片栗粉	小さじ1/4	小さじ1	
油	適量	適量	
だし汁	50ml	1カップ	
砂糖	小さじ1/3	大さじ1/2	
☆ みりん	小さじ1/3	大さじ1/2	
しょうゆ	大さじ1/4	大さじ1	
酒	小さじ1/3	大さじ1/2	



【主菜】茶碗蒸し

大人1人分

110kcal

材 料 名	分量(1人分)	分量(4人分)	作 り 方
鶏肉	20g	80g	① 鶏肉はうす切りにし、しょうゆと酒で下味をつける。 ② かまぼこは薄切りにする。しいたけは石づきを取り、そぎ切りにする。 ③ 三つ葉は2cm長さに切る。 ④ だし汁に塩としょうゆを加え、泡立てないようにほぐした卵を合わせて卵液をつくる。 ⑤ 器に①と②の具を盛り合わせ、④の卵液を注いで、蓋またはラップをかけ、蒸し器に入れて中火で10分ぐらい蒸す。仕上げに三つ葉を散らす。
〔しょうゆ〕	少々	小さじ1/2	
〔酒〕	少々	小さじ1/2	
かまぼこ	10g	40g	
しいたけ	小1/2枚	小2枚	
三つ葉	5g	20g	
〔卵〕	1/2個	2個	
〔だし汁〕	150ml	3カップ	
〔塩〕	少々	小さじ1/2	
〔うす口しょうゆ〕	小さじ1/4	小さじ1	

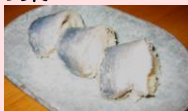


【主菜】あじのてまりおまんずし

大人1人分

135kcal

材 料 名	分量(1人分)	分量(6人分)	作 り 方
あじ	中1/2尾	中3尾	① あじは3枚におろし、ザルに並べてたっぷりの塩を振りかけ30分～1時間ぐらい置いた後、酢洗いし、ペーパーで軽く水気を取る。 ② ★で作った漬け酢の中に約2時間おく。 ③ 中骨と皮を取る。片身を3つのそぎ切りにする。 ④ おからは沸騰した蒸し器に入れ、再び湯気が出てから10分位蒸す。 ⑤ ☆を合わせて火にかけ調味料を溶かす。 ⑥ しょうがをみじん切りにして冷ました⑤の中に入れ、しょうがの香りを酢に移す。30分位したら、しょうがを取り出す。 ⑦ ④が冷めてから⑥の酢と混ぜ合わせる。 ⑧ ラップの上に、山椒の葉、あじ、しょうが、等分にして丸めたおからをのせて包み、手まりのように形を整える。
塩	小さじ2/3	大さじ1・1/2	
洗い酢	適量	適量	
〔酢〕	大さじ1	100ml	
★〔酒〕	大さじ1/2	50ml	
〔砂糖〕	小さじ1	大さじ2	
おから	30g	200g	
〔酢〕	大さじ1・1/2	160ml	
☆〔酒〕	大さじ1	100ml	
〔砂糖〕	大さじ1弱	大さじ6	
〔塩〕	小さじ1/6	小さじ1・1/4	
しょうが	少々	20g	
山椒の葉	適宜	適宜	



【副菜】酢ずいき

大人1人分

46kcal

材 料 名	分量(1人分)	分量(4人分)	作 り 方
ずいき	50g	200g	① ずいきは皮をむき4～5cmの長さに切り、水につけて、アクを抜き、鍋に入れて、から炒りする。 ② ずいきがしんなりしたら★の調味料を入れ、汁がなくなるまで煮る。 ③ 器に盛り、白ごまをふる。
〔酢〕	小さじ2	大さじ2・2/3	
★〔みりん〕	小さじ2	大さじ2・2/3	
〔塩〕	少々	小さじ2/5	
白ごま	小さじ1/4	小さじ1強	



【副菜】ごま豆腐

大人1人分

173kcal

材 料 名	分量(1人分)	分量(6人分)	作 り 方
くず粉 いりごま 水	20g 大さじ2 1カップ	120g 100g 6カップ	① いりごまをすり鉢、またはミキサーで十分にすりつぶした後、水を加えて、ふきんで絞る。 ② ①の絞り汁にくず粉を入れ、混ぜながら透明になるまで、中火で10分ぐらい練る。 ③ 練り上がったら、容器にうつし、冷蔵庫で冷やして、酢みそやわさびしょうゆで食べる。



【副菜】手造りこんにゃく

材 料 名	作りやすい分量	作 り 方
〔こんにゃく芋 水 あく 水〕	1kg 3000ml 30g 200ml	① 芋をゆで、水を加えながらミキサーにかける。 ② 1時間ぐらいねかせて、あくを水で溶いて混ぜる。 ③ 型にまとめたものをゆでる。



【おやつ】いもようかん

1個分

87kcal

材 料 名	分量(1個分)	分量(8個分)	作 り 方
さつまいも 砂糖 水 粉寒天	45g 7~8g 1/4カップ 0.5g	350g 60g 2カップ 4g	① さつまいもは皮をむいて適当な大きさに切って水に浸し、やわらかくゆでて水気をきり、熱いうちにつぶす(裏ごしするとよくなめらかです)。 ② 鍋に水を入れ、粉寒天をふり入れて火にかけ、かき混ぜながら完全に煮溶かす。沸騰したら砂糖を加えて火を弱め、2分ほど煮る。 ③ 火からおろし、①を入れて混ぜ、流し缶に移し、平らにして冷やし固める。 ④ 固まったら切り分ける。



【おやつ】いも餅

大人1人分

138kcal

材 料 名	分量(1人分)	分量(4人分)	作 り 方
さつまいも きび粉 小豆あん 〔砂糖 ★ 塩 きな粉〕	20g 10g 10g 10g 少々 5g	80g 40g 40g 大さじ4 小さじ1/2 大さじ2	① さつまいもは皮をむき強火で蒸す。 ② ①を熱いうちに手早くつぶし、きび粉と混ぜ合わせる。 ③ 耳たぶのかたさに練り上げ、小餅大にちぎる。 ④ あんを中にして、形よくまとめる。 ⑤ ★を混ぜ合わせ、④にまぶす。