

第1例

朝食



MENU

- ・ごはん
- ・じゃこやっこ
- ・ひじき炒め
- ・ほうれん草のごま和え
- ・かぼちゃのみそ汁
- ・バナナ
- ・牛乳

● 1人分の栄養価

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)
977	34.5	20.6	548	9.4

主菜に豆腐を使い、県産ちりめんじゃこや五島・対馬で採れる肉太のひじきを使ったカルシウムたっぷりの献立です。



セットメニューの活用方法 (エネルギーを変えたい場合の調整する方法)

2500 kcal
ごはん 米 100g 強化米 0.5g (- 179kcal)
798
31.5
20.1

減らす

基本献立 1日 3000 kcal
ごはん 米 150g 強化米 0.75g
じゃこやっこ ひじき炒め ほうれん草のごま和え かぼちゃのみそ汁
バナナ (1/2 本) 牛乳 (1 本)
エネルギー (kcal) 977
たんぱく質 (g) 34.5
脂質 (g) 20.6

増やす

3500 kcal	4500 kcal
ごはん 米 180g 強化米 0.9g (+107kcal)	ごはん 米 200g 強化米 1g (+179kcal)
○バナナを 1 本にする (+35kcal)	○じゃこやっこの豆腐を 厚揚げ (1 丁 = 200g) に変える (+228kcal)
○バナナを 1 本にする (+35kcal)	○バナナを 1 本にする (+35kcal)
1119	1419
36.8	52.8
20.9	39.5

ごはん		
材 料	1 人分	4 人分
	純使用量 (g)	目安量
精白米	150	4合
強化米	0.75	小さじ1/2

じゃこやっこ		
材 料	1 人分	4 人分
	純使用量 (g)	目安量
木綿豆腐	100	1丁
だし昆布	2	8g
酢	3	大さじ1弱
しょうゆ	3	小さじ2
薄口しょうゆ	3	小さじ2
ごま油	0.5	小さじ1/2
ラー油	少々	少々
ちりめんじゃこ	5	20g
油	1.5	大さじ1/2
根深ねぎ	4	1/5本
しょうが	3	1片
かいわれ大根	10	1/2パック

ひじき炒め		
材 料	1 人分	4 人分
	純使用量 (g)	目安量
長ひじき (乾)	5	20g
豚肉 (肩脂なし)	10	40g
しょうゆ	0.5	小さじ1/3
酒	0.5	小さじ1/2弱
片栗粉	0.3	小さじ1/2
人参	10	中1/4本
玉ねぎ	20	中1/2個
ピーマン	5	20g
ごま油	1	小さじ1
さとう	0.8	小さじ1
しょうゆ	4	大さじ1弱
トマトケチャップ	4	大さじ1強
和風だし (昆布、かつお節)	40	4/5カップ

ほうれん草のごま和え		
材 料	1 人分	4 人分
	純使用量 (g)	目安量
板付かまぼこ	10	40g
ほうれん草	50	200g
すりごま	2	大さじ1弱
さとう	1	小さじ1・1/3
しょうゆ	2.5	大さじ1/2強
和風だし (昆布、かつお節)	1	小さじ1弱

かぼちゃのみそ汁		
材 料	1 人分	4 人分
	純使用量 (g)	目安量
かぼちゃ	30	120g
しめじ	10	小1/2パック
油揚げ	3	12g
小ねぎ	2	2本
和風だし (いりこ)	150	3カップ
麦みそ	12	大さじ2・2/3

バナナ		
材 料	1 人分	4 人分
	純使用量 (g)	目安量
バナナ	40	2本

牛乳		
材 料	1 人分	4 人分
	純使用量 (cc)	目安量
牛乳	200	200cc×4本

ごはん 作り方

- ① 米に冷水を注ぎ、1回目はできるだけ手早く洗い水を捨てる。
- ② 米同士を軽くすり合わせ、ほぼ透明、やや水に白さが残っている程度まで何度か繰り返す。
- ③ ざるにあげ、水気を切る。
- ④ 分量の水を計り、米を入れ、30分～1時間程度つけておく。
- ⑤ 強化米を加えて、加熱する。

※ 水の分量は新米の場合、容量の10%増し、それ以外は20%増し程度が望ましい。

じゃこやっこ 作り方

- ① 鍋にだし昆布を入れ、豆腐が浸るようにたっぷりの水を入れておく。
- ② ボールにたれの材料 (酢、しょうゆ、薄口しょうゆ、ごま油、ラー油) を入れて混ぜておく。
- ③ フライパンを温め、油を入れ、ちりめんじゃこをカリッと炒める。
- ④ 根深ねぎ、しょうがはみじん切り。かいわれ大根は根元を切り、長さを半分に切る。
- ⑤ 食べやすい大きさに切った豆腐を①の鍋に入れて火にかける。食べ頃に火がとおったら、器に豆腐を盛り、その上に③と④を彩りよく散らし、たれをかける。

ちりめんじゃこをカリッと炒めるのがポイント。
豆腐は食中毒予防のために、必ず熱をととして！



ひじき炒め 作り方

- ① 長ひじきは水で戻し3～4cmにざく切りする。
- ② 豚肉は、3～4cm幅に切り、しょうゆ、酒、片栗粉をまぶす。
- ③ 人参はいちょう切り。玉ねぎは縦2つ割りにしたものを半分の長さに切り、3mm幅に切る。ピーマンは3cm長さの線切りにする。
- ④ 鍋にごま油を熱し、豚肉を炒め、肉の色が変わったら、人参、玉ねぎ、ひじきを加えて炒める。弱火にして調味料とだし汁を入れ、汁気がなくなるまで6～7分炒め煮する。汁気がなくなる寸前にピーマンを加え一混ぜして火を止める。



ケチャップを使い冷めてもおいしいように仕上げました。

ほうれん草のごま和え 作り方

- ① かまぼこは線切りにする。
- ② 鍋に湯を沸かし、沸騰した中に①のかまぼこを入れ、さつと茹で、ザルにあげておく。
- ③ ほうれん草は色よく塩茹でし3～4cmに切り、水気を絞る。
- ④ ボールにすりごま、さとう、しょうゆ、だし汁を合わせ、②と③を混ぜ合わせる。



MENU

- ・ ごはん
- ・ 鯛のムニエル
- ・ ポテトサラダ
- ・ りんごと柿のおろし和え
- ・ クラムチャウダー
- ・ ぶどう
- ・ ヨーグルト

● 1人分の栄養価

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)
1273	48.0	34.9	311	16.6

漁獲量全国 1 位（平成 23 年調）の鯛を使った洋食です。県特産のじゃがいもを使ったサラダや鉄分の補給のためのクラムチャウダーを組み合わせました。



セットメニューの活用方法 (エネルギーを変えたい場合の調整する方法)

2500 kcal	
ごはん	米 100g 強化米 0.5g (- 179kcal)
1094	
44.9	
34.4	

減らす

基本献立 1 日 3000 kcal	
ごはん 米 150g 強化米 0.75g	
鯛のムニエル ポテトサラダ りんごと柿のおろし和え クラムチャウダー ぶどう ヨーグルト	
エネルギー (kcal)	1273
たんぱく質 (g)	48.0
脂 質 (g)	34.9

増やす

3500 kcal	4500 kcal
ごはん 米 180g 強化米 0.9g (+107kcal) ○冷しゃぶ風サラダ（単品メニュー参照）を1人分追加 (+ 85kcal)	ごはん 米 200g 強化米 1g (+179kcal) ○レモンステーキ（単品メニュー参照）を1/2人分追加 (+ 216kcal)
1465	1668
58.8	60.3
37.1	50.5

ごはん		
材 料	1人分	4人分
	純使用量 (g)	目安量
精白米	150	4合
強化米	0.75	小さじ1/2

鯛のムニエル		
材 料	1人分	4人分
	純使用量 (g)	目安量
鯛切り身	80	80g×4切
塩	0.8	小さじ1/2強
こしょう	少々	少々
小麦粉	4	大さじ2弱
オリーブ油	2	小さじ2
バター	4	大さじ1・1/3
さやいんげん	30	120g
塩 (茹で用)	少々	少々
オリーブ油	1	小さじ1
塩	0.3	小さじ1/5
こしょう	少々	少々
ミニトマト	20	小8個
レモン	10	1/2個

ポテトサラダ		
材 料	1人分	4人分
	純使用量 (g)	目安量
じゃがいも	70	280g
人参	15	中1/2本
きゅうり	20	80g
塩 (きゅうりの塩のみ用)	0.2	少々
鶏卵	25	小2個
ロースハム	10	4枚
(マヨネーズソース)		
マヨネーズ	10	大さじ3強
薄口しょうゆ	1	小さじ1/2強
塩	0.2	少々
こしょう	少々	少々
酢	3	大さじ1弱
レタス	15	60g

りんごと柿のおろし和え		
材 料	1人分	4人分
	純使用量 (g)	目安量
大根	50	200g
りんご	20	中1/3個
柿	30	中1/2個
酢	8	大さじ2強
さとう	1.5	小さじ2
塩	0.3	小さじ1/5

クラムチャウダー		
材 料	1人分	4人分
	純使用量 (g)	目安量
あさりむき身 (冷凍可)	30	120g
玉ねぎ	20	中1/2個
人参	15	中1/2本
かぶ	30	120g
グリーンピース (冷凍)	5	20g
ベーコン	5	1枚
湯	170	3・1/2カップ弱
洋風だしの素	1.7	2個
バター	7	大さじ2・1/2弱
小麦粉	7	大さじ3強
牛乳	50	1カップ弱
塩	0.7	小さじ1/2弱
こしょう	少々	少々
パセリ	少々	少々

ぶどう		
材 料	1人分	4人分
	純使用量 (g)	目安量
ぶどう	60	240g

ヨーグルト		
材 料	1人分	4人分
	純使用量 (g)	目安量
ヨーグルト	100	100g×4個

鯛のムニエル 作り方

- ①鯛に塩、こしょうをしておく。
- ②さやいんげんは塩茹でし、2～3等分に切る。オリーブ油で炒め、塩とこしょうで調味する。
- ③①の水気をふき、小麦粉を両面につけ、余分な粉は落とす。
- ④フライパンにオリーブ油とバターを入れバターが溶けたら③の鯛を皮の方を下にして入れ、焼き色が付いたら裏返し、反対側も同様に焼く。
- ⑤器に鯛、いんげん、ミニトマトを盛り、レモンのうす切りを添える。

ポテトサラダ 作り方

- ①じゃがいもは1.5cm角位に切る。人参は、2mm厚さのいちよう切りにする。
- ②きゅうりは薄い輪切りにし、分量の塩で軽く揉んだあと、さっと水に通し水気を絞っておく。
- ③卵はかた茹でにして、1.5cm角に切る。
- ④ロースハムは火をとおり、1.5cm角に切る。
- ⑤①のじゃがいもと人参は柔らかく茹でる。茹であがったら湯を切り冷ましておく。
- ⑥ボールに②③④⑤を入れ、マヨネーズソースで和える。
- ⑦器にレタスを敷き、⑥のサラダを盛りつける。

マヨネーズを少なくして、しょうゆを使うことで低脂肪の工夫をしました。

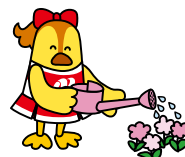


りんごと柿のおろし和え 作り方

- ①大根は皮をむきおろしておく。
- ②りんごは皮付きのまま2～3mm厚さのいちよう切りにし、塩水に浸す。
- ③柿は皮をむき、2～3mm厚さのいちよう切りにする。
- ④ボールにおろした大根と調味料を入れ、りんごと柿を加えて混ぜ合わせる。

クラムチャウダー 作り方

- ①あさりのむき身が冷凍の場合は、冷蔵庫で解凍しておく。
- ②玉ねぎはみじん切り。人参、かぶは1cm角のさいの目切り。グリーンピースは解凍しておく。ベーコンは1cm角に切る。
- ③人参とかぶは、半茹でにする。
- ④洋風だしの素は分量の湯で溶かしておく。
- ⑤鍋にバターを溶かし玉ねぎを炒め、小麦粉を加えて炒め、その中に④のスープを入れ、小麦粉をのばす。
- ⑥半茹でした人参とかぶ、解凍したグリーンピース、ベーコンを⑤の中に入れて野菜が柔らかくなるよう4～5分煮込む。
- ⑦野菜が柔らかくなったら、牛乳とあさりを入れて加熱し、塩、こしょうで味を整える。
- ⑧器に盛り、みじん切りしたパセリを散らす。



玉ねぎは旨味がよく出るようみじん切りにする。ベーコンが、この料理の味の決め手。

第2例

朝食



MENU

- ・ごはん
- ・焼き魚
- ・納豆
- ・干し大根の含め煮
- ・じゃがいものみそ汁
- ・キウイフルーツ
- ・牛乳

● 1人分の栄養価

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)
1059	44.2	21.6	392	6.6

まあじは漁獲量全国第1位（平成23年調）です。青魚ですが淡泊でくせがないので干物にしても重宝される食材です。



セットメニューの活用方法（エネルギーを変えたい場合の調整する方法）

2500 kcal	
ごはん	米 100g 強化米 0.5g (-179kcal)
880	
41.2	
21.2	

減らす

基本献立 1日 3000 kcal	
ごはん	米 150g 強化米 0.75g
焼き魚	
納豆	
干し大根の含め煮	
じゃがいものみそ汁	
キウイフルーツ	
牛乳	
エネルギー (kcal)	1059
たんぱく質 (g)	44.2
脂質 (g)	21.6

増やす

3500 kcal	4500 kcal
ごはん	ごはん
米 180g	米 200g
強化米 0.9g	強化米 1g
(+107kcal)	(+179kcal)
1166	1373
46.1	54.2
21.9	31.8

○プレーンオムレツ（単品メニュー参照）を1人分追加 (+135kcal)

ごはん		
材 料	1 人分	4 人分
	純使用量 (g)	目安量
精白米	150	4合
強化米	0.75	小さじ1/2

焼き魚		
材 料	1 人分	4 人分
	純使用量 (g)	目安量
あじ開き (干)	80	80g×4枚
ブロッコリー	30	120g
ミニトマト	20	小8個

納豆		
材 料	1 人分	4 人分
	純使用量 (g)	目安量
糸引き納豆	30	小4パック
小ねぎ	4	4本
たれ	4	16g

干し大根の含め煮		
材 料	1 人分	4 人分
	純使用量 (g)	目安量
揚げかまぼこ	10	2/3枚
ゆで干し大根	6	24g
人参	15	中1/2本
さやいんげん	5	20g
干しいたけ	1	2枚
しょうゆ	4	大さじ1弱
さとう	2	大さじ1弱
酒	0.5	小さじ1/2弱
油	1	小さじ1
水	20	1/2カップ弱

じゃがいものみそ汁		
材 料	1 人分	4 人分
	純使用量 (g)	目安量
じゃがいも	40	160g
玉ねぎ	15	小1/2個
わかめ (塩蔵)	4	16g
和風だし (いりこ)	150	3カップ
麦みそ	12	大さじ2・2/3

キウイフルーツ		
材 料	1 人分	4 人分
	純使用量 (g)	目安量
キウイフルーツ	100	中4個

牛乳		
材 料	1 人分	4 人分
	純使用量 (cc)	目安量
牛乳	200	200cc×4本



干し大根の含め煮 作り方

- ①ゆで干し大根は洗って水で戻す。
- ②揚げかまぼこは短冊切りにする。
- ③人参は線切り、干しいたけも戻して線切りにする。
- ④さやいんげんは茹でて7mm幅の斜め切りにする。
- ⑤油で人参、ゆで干し大根、しいたけを炒める。
- ⑥水を加え、揚げかまぼこを入れてひと煮たちしたら調味し煮含める。最後にいんげんを加え、さっと煮る。

県内各地で作られる
カルシウムを多く含
むゆで干し大根を
使っています。



ゆで干し大根に使う大根は「大栄大蔵 (だいえいおおくら)」という大きく育つ大根です。北西の風が吹く晴れた日に1日で干しあげると白くきれいにできあがるといわれています。

長崎県西海市では、ゆで干し大根を干す風景が冬の風物詩となっています。

第2例

夕食



MENU

- ・ごはん
- ・豚の角煮まん
- ・きゅうりとわかめの酢の物
- ・野菜のうすくず煮
- ・すまし汁 ・りんご
- ・ヨーグルト
(ブルーベリージャム添え)

● 1人分の栄養価

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)
1225	43.0	36.2
カルシウム (mg)	鉄 (mg)	
285	6.0	

卓袱料理で有名な「豚の角煮」は、中国料理の東坡肉（トンポーロー）と異なり、長時間水煮することで、余分な動物性脂肪が除かれ、肉は軟らかくなり、食べやすく仕上がった低カロリーの一品です。



セットメニューの活用方法（エネルギーを変えたい場合の調整する方法）

2500 kcal	
ごはん	米 70g 強化米 0.35g (- 179kcal)
1046	
40.0	
35.7	

減らす

基本献立 1日 3000 kcal	
ごはん	米 120g 強化米 0.6g
豚の角煮まん きゅうりとわかめの酢の物 野菜のうすくず煮 すまし汁 りんご ヨーグルト (ブルーベリージャム添え)	
エネルギー (kcal)	1225
たんぱく質 (g)	43.0
脂 質 (g)	36.2

増やす

3500 kcal	4500 kcal
ごはん	ごはん
米 150g 強化米 0.75g (+107kcal)	米 200g 強化米 1g (+286kcal)
○しゅうまい（単品メニュー参照）を1人分追加 (+ 144kcal)	
1332	1655
44.9	55.5
36.5	42.7

ごはん		
材 料	1 人分	4 人分
	純使用量 (g)	目安量
精白米	120	3・1/5合
強化米	0.6	小さじ1/2弱

豚の角煮まん		
材 料	1 人分	4 人分
	純使用量 (g)	目安量
(豚の角煮)		
豚バラ肉 (ブロック)	80	80g大×4切
しょうが	4	1片
さとう	8	大さじ3・1/2強
しょうゆ	9	大さじ2
酒	5	大さじ1・1/3
肉のゆで汁	50	1カップ
ほうれん草	40	160g
(からまんじゅう)		
薄力粉	25	1カップ弱
強力粉	15	1/2カップ強
グラニュー糖	1.8	小さじ2弱
ぬるま湯	20	1/2カップ弱
ドライイースト	0.6	2.4g
油	1.2	小さじ1強

きゅうりとわかめの酢の物		
材 料	1 人分	4 人分
	純使用量 (g)	目安量
きゅうり	50	200g
わかめ (乾)	1.5	6g
人参	3	小1/5本
ちりめんじゃこ	3	12g
しょうが	1	1片
薄口しょうゆ	2	小さじ1強
酢	3	大さじ1弱
さとう	2	大さじ1弱

野菜のうすくず煮		
材 料	1 人分	4 人分
	純使用量 (g)	目安量
白菜	120	480g
人参	15	中1/2本
玉ねぎ	30	小1個
きぬさや	10	40g
きくらげ (乾)	1	4g
いか	20	80g
えび	20	80g
うずらの卵	10	4個
和風だし (昆布・かつお)	40	4/5カップ
しょうゆ	0.5	小さじ1/3
薄口しょうゆ	3.5	大さじ1弱
さとう	1.5	小さじ2
酒	1.5	小さじ1強
くず粉	1	小さじ1強

すまし汁		
材 料	1 人分	4 人分
	純使用量 (g)	目安量
玉はんぺん	20	8個
干しいたけ	0.6	1枚
みつば	3	2本
薄口しょうゆ	4	大さじ1弱
塩	0.7	小さじ1/2弱
酒	1	小さじ1弱
和風だし (昆布・かつお)	150	3カップ

りんご		
材 料	1 人分	4 人分
	純使用量 (g)	目安量
りんご	50	中1個

ヨーグルト (ブルーベリージャム添え)		
材 料	1 人分	4 人分
	純使用量 (g)	目安量
プレーンヨーグルト	100	400g
ブルーベリージャム	15	大さじ3強

豚の角煮まん 作り方

(豚の角煮)

- ①沸騰した湯で豚肉を茹でる。
- ②茹でた肉を氷水でよく洗う。
- ③肉の茹で汁に調味料を加え沸騰させ、肉とスライスしたしょうがを入れ弱火で煮こむ。(2時間位)
- ④ほうれん草は色よく塩茹でし、4cmの長さに切る。

(からまんじゅう)

- ①強力粉、薄力粉とグラニュー糖、ドライイーストをよく混ぜ合わせておく。
- ②①にぬるま湯を加えよくこねる。油を途中で少しずつ加えながらこねる。
- ③表面にツヤがでて、きれいにまとまったら一つにまとめて発酵させる。(45分～1時間)
- ④生地を4等分に分け、1つを13×9cmの楕円形に形成し、真ん中を箸で軽く押して窪ませる。
- ⑤表面に油を軽く塗ってのばし、上の生地より下の生地がはみ出るように折り曲げる。
- ⑥蒸し器で約10分蒸す。蒸し上がったたら、からまんじゅうに豚の角煮をはさんで、ほうれん草とともに盛りつける。



角煮まんは市販の冷凍品でも可。

きゅうりとわかめの酢の物 作り方

- ①きゅうりは薄い輪切りにし塩もみする。
- ②わかめは水で戻しよく洗う。
- ③人参は細い線切りにする。
- ④ちりめんじゃこはさっと熱湯にくぐらせザルにあげる。
- ⑤しょうがは細い線切りにして水にしばらく浸けザルにあげる。
- ⑥調味料をよく混ぜ合わせる。
- ⑦材料の水分をよくきり、調味料で和える。

野菜のうすくず煮 作り方

- ①白菜は2cm幅に、人参はいちょう切り、玉ねぎは2mm幅の薄切りにする。
- ②きぬさは茹でて、半分の斜め切りにする。
- ③きくらげは洗って戻し細く切る。
- ④えびは皮をむき、いかは短冊切りにし、下茹でしておく。うずらの卵は茹でて皮をむく。
- ⑤だし汁で、人参、玉ねぎを煮る。8分通り火が通ったら、きくらげ、えび、いかを加えて煮る。
- ⑥えび、いかに火が通ったら、調味をし白菜とうずらの卵を加えて煮る。
- ⑦くず粉でとろみをつけ、きぬさを加える。
- ⑧器に彩りよく盛りつける。

いかは加熱しすぎると硬くなるので注意。



「すまし汁」の紅白の玉はんぺんは、長崎県ではお祝い席の吸い物に使います。

第3例

朝食



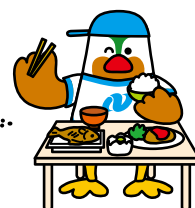
MENU

- ・ごはん
- ・かまぼこ入り卵焼き
- ・いかとさといもの含め煮
- ・いりこの佃煮
- ・豆腐のみそ汁
- ・みかん
- ・牛乳

● 1人分の栄養価

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)
1055	40.3	21.1	527	7.2

長崎県沿岸で多くとれるいかを使った献立です。炊き合わせは、いかのうま味でおいしく仕上げました。



セットメニューの活用方法 (エネルギーを変えたい場合の調整する方法)

2500 kcal		
ごはん	米 100g 強化米 0.5g	(- 179kcal)
876		
37.3		
20.6		

減らす

基本献立 1日 3000 kcal		
ごはん	米 150g 強化米 0.75g	
かまぼこ入り卵焼き いかとさといもの含め煮 いりこの佃煮 豆腐のみそ汁 みかん 牛乳		
エネルギー (kcal)	1055	
たんぱく質 (g)	40.3	
脂 質 (g)	21.1	

増やす

3500 kcal			4500 kcal		
ごはん	米 180g 強化米 0.9g	(+107kcal)	ごはん	米 200g 強化米 1g	(+179kcal)
○卵焼きを 1/2 人分追加 (+ 59kcal)			○ぶりの塩焼き (単品メニュー参照) を 1 人分追加 (+155kcal)		
1221			1389		
46.0			56.3		
25.4			32.1		

ごはん		
材 料	1 人分	4 人分
	純使用量 (g)	目安量
精白米	150	4合
強化米	0.75	小さじ1/2

かまぼこ入り卵焼き		
材 料	1 人分	4 人分
	純使用量 (g)	目安量
鶏卵	50	小4個
板付かまぼこ	7.5	30g
粉チーズ	1	小さじ2
青のり粉	0.25	小さじ1/2
和風だし(昆布・かつお)	15	大さじ4
A 塩	0.3	小さじ1/5
さとう	3	大さじ1・1/3
薄口しょうゆ	数滴	少々
油	2	小さじ2
レタス	10	40g
大根	30	120g

かまぼこ入り卵焼き 作り方

- ①卵は溶きほぐし、Aを混ぜる。
- ②かまぼこは線切りにし、①と合わせ、粉チーズ、青のり粉も混ぜる。
- ③卵焼き器に油を薄く引き、②の1/2量を流し入れ、半熟状になったらクルクル巻き、残りも流し入れ、同様に焼き、形を整えて、食べやすい大きさに切る。
- ④器に③を盛り、レタスと大根おろしを添える。

卵は完全に火が通るまで
十分加熱すること。



いかとさといもの含め煮		
材 料	1 人分	4 人分
	純使用量 (g)	目安量
さといも	80	中8個
人参	25	小1本
さやいんげん	10	40g
いか	30	120g
水	75	1・1/2カップ
さとう	3.5	大さじ1・1/2
酒	4	大さじ1強
A みりん	4.5	大さじ1
しょうゆ	3	小さじ2
薄口しょうゆ	4.5	大さじ1

いかとさといもの含め煮 作り方

- ①さといもは皮をむき、食べやすい大きさに切り、塩もみして洗う。さつと茹で、ぬめりを洗う。人参はさといもより小さめの乱切りにする。
- ②いかは胴を輪切りにし、足は食べやすい大きさに切り分ける。
- ③さやいんげんは色よく茹で、斜め切りにする。
- ④鍋に水と①を入れて八分通りに煮、Aを加えてさらに煮る。
- ⑤やわらかくなったら②を加え4～5分煮て③を入れ、ひと混ぜし、盛り付ける。

いかを加えたら長く
煮すぎないこと。



いりこの佃煮		
材 料	1 人分	4 人分
	純使用量 (g)	目安量
煮干し(かえり)	5	20g
ごま	1	小さじ1・1/3
さとう	1	小さじ1・1/3
A しょうゆ	2	大さじ1/2弱
酒	2	大さじ1/2強
水	2	大さじ1/2強
しょうが汁	少々	少々

いりこの佃煮 作り方

- ①煮干しは弱火でから煎りする。
- ②Aを煮たて、①としょうが汁を入れて煮からめる。最後にごまをふりかける。

豆腐のみそ汁		
材 料	1 人分	4 人分
	純使用量 (g)	目安量
木綿豆腐	50	1/2丁
えのきたけ	10	1/2袋
小ねぎ	2	2本
和風だし(いりこ)	150	3カップ
麦みそ	12	大さじ2・2/3

みかん		
材 料	1 人分	4 人分
	純使用量 (g)	目安量
みかん	100	4個

牛乳		
材 料	1 人分	4 人分
	純使用量 (cc)	目安量
牛乳	200	200cc×4本

第3例

夕食



MENU

- ・ごはん
- ・太刀魚の香味焼き
- ・三色ピーナッツ和え
- ・長崎サラダ
- ・ワントンスープ
- ・梨
- ・ヨーグルト(マーマレード添え)

● 1人分の栄養価

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)
1246	38.5	40.9	296	5.3

“太刀魚（たちうお）”は、長崎県沿岸で漁れた銀箔が美しい魚です。カタクチイワシ等をえさにしているため、脂のりがよく鮮度もよいのが特徴です。
「長崎サラダ」は、中華揚げ麺を生野菜と共にサラダ感覚で食べる一品です。



セットメニューの活用方法（エネルギーを変えたい場合の調整する方法）

2500 kcal	
ごはん	米 90g 強化米 0.5g (- 214kcal)
1032	
34.9	
40.3	

減らす

基本献立 1日 3000 kcal	
ごはん	米 150g 強化米 0.75g
太刀魚の香味焼き 三色ピーナッツ和え 長崎サラダ ワントンスープ 梨 ヨーグルト (マーマレード添え)	
エネルギー (kcal)	1246
たんぱく質 (g)	38.5
脂 質 (g)	40.9

増やす

3500 kcal	4500 kcal
ごはん	ごはん
米 180g 強化米 0.9g (+107kcal)	米 200g 強化米 1g (+179kcal)
○長崎サラダを 1/2 人分追加 (+75kcal)	○豚肉のみそ焼き (単品メニュー参照) を 1/2 人分追加 (+186kcal)
1428	1611
41.7	51.2
45.8	53.8

ごはん		
材 料	1 人分	4 人分
	純使用量 (g)	目安量
精白米	150	4合
強化米	0.75	小さじ1/2

太刀魚の香味焼き		
材 料	1 人分	4 人分
	純使用量 (g)	目安量
太刀魚	80	80g×4切
A しょうが汁	2	小さじ2
A しょうゆ	2.5	大さじ1/2強
酒	1.3	小さじ1
油	3	大さじ1
にんにく (みじん切り)	1.5	1片
小ねぎ (みじん切り)	2.5	2本
B すりごま	2.5	大さじ1強
さとう	1.5	小さじ2
しょうゆ	6.5	大さじ1・1/2
酒	4	大さじ1強
水菜	20	80g
トマト	40	中1個

三色ピーナッツ和え		
材 料	1 人分	4 人分
	純使用量 (g)	目安量
人参	20	中1/2本
ごぼう	10	40g
グリーンアスパラガス	20	4本
バターピーナッツ	5	20g
さとう	1.5	小さじ2
A しょうゆ	4.5	大さじ1
酒	1.3	小さじ1

長崎サラダ		
材 料	1 人分	4 人分
	純使用量 (g)	目安量
中華揚げ麺 (揚げチャーメン)	15	60g
キャベツ	20	80g
きゅうり	20	80g
赤パプリカ	15	60g
かいわれ大根	5	1/4パック
ホールコーン (冷凍)	5	20g
ごまドレッシング	15	大さじ3・1/3

ワンタンスープ		
材 料	1 人分	4 人分
	純使用量 (g)	目安量
鶏もも肉	20	80g
油揚げ	2	8g
干しいたけ	1	2枚
玉ねぎ	20	中1/2個
白菜	30	120g
にら	5	1/5束
ワンタンの皮	5	4枚
A 水	150	3カップ
A 洋風だしの素	0.75	小さじ1
塩	0.6	小さじ1/3強
B こしょう	少々	少々
B 薄口しょうゆ	3	小さじ2
酒	2.5	小さじ2

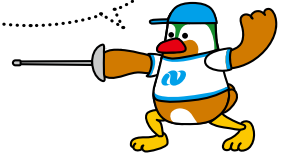
梨		
材 料	1 人分	4 人分
	純使用量 (g)	目安量
梨	80	大1個

ヨーグルト (マーマレード添え)		
材 料	1 人分	4 人分
	純使用量 (g)	目安量
プレーンヨーグルト	100	400g
マーマレード	15	大さじ3強

太刀魚の香味焼き 作り方

- ①太刀魚は両面に2～3箇所の浅い切り込みを入れ、Aをからませ、10分程おく。
- ②Bの材料を合わせておく。
- ③①の太刀魚の汁気を軽くふき、フライパンに油を熱し、両面を色よく焼く。②のタレを注いで手早く全体にからめる。
- ④水菜は2～3cm長さに切る。
- ⑤③を器に盛り、④とトマトの飾り切りを添える。

調味料が良くからむように太刀魚に切り込みを入れる。



三色ピーナッツ和え 作り方

- ①人参、ごぼうは細めの拍子木切りにして茹で、ごぼうは軽くたたく。グリーンアスパラガスはさっと茹で、4～5cmの長さに切る。
- ②ピーナッツは細かく刻んで、Aの調味料と合わせる。
- ③②で①を和える。

長崎サラダ 作り方

- ①キャベツ、きゅうり、パプリカは線切りにする。かいわれ大根は、根元を切り長さを半分に切る。
- ②揚げチャーメンを食べやすい長さにくずしながら、器に広げて盛る。その上に①と熱湯をかけたコーンを色よく散らす。
- ③食べる直前にドレッシングをかける。

中華揚げめんはくずしておいた方が食べやすい。麺がのびないようにドレッシングは食べる直前にかける。



ワンタンスープ 作り方

- ①鶏肉は一口大に切る。
- ②油揚げは熱湯をかけ、長さを半分にして、短冊切りにする。干しいたけは水で戻し、短冊切りにする。玉ねぎは薄切りにする。白菜はざく切りにする。
- ③にらは3cmの長さに切る。ワンタンの皮は1枚を4つの三角に切る。
- ④Aを沸騰させ、鶏肉と②を加えて、火が通ったら③を入れ、Bで調味する。

第4例

朝食



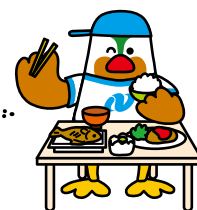
MENU

- ・ごはん
- ・炒り豆腐
- ・トマトのチーズ焼き
- ・ほうれん草の磯辺和え
- ・しじみのみそ汁
- ・りんご
- ・牛乳

● 1人分の栄養価

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)
1005	34.4	22.5	561	7.8

「トマトのチーズ焼き」は、トマトを焼いて甘みを増した一品です。トマトに含まれるリコピン、チーズに含まれるたんぱく質やカルシウムが疲労回復に役立ちます。



セットメニューの活用方法 (エネルギーを変えたい場合の調整する方法)

2500 kcal		
ごはん	米 100g 強化米 0.5g (- 179kcal)	
826		
31.4		
22.0		

減らす

基本献立 1日 3000 kcal		
ごはん	米 150g 強化米 0.75g	
炒り豆腐		
トマトのチーズ焼き		
ほうれん草の磯辺和え		
しじみのみそ汁		
りんご (1/2 個)		
牛乳		
エネルギー (kcal)	1005	
たんぱく質 (g)	34.4	
脂 質 (g)	22.5	

増やす

3500 kcal		4500 kcal	
ごはん	米 180g 強化米 0.9g (+107kcal)	ごはん	米 200g 強化米 1g (+179kcal)
○りんごを 1 個にする (+54kcal)		○かまこもち (単品メニュー参照) を 1 人分追加 (+217kcal)	
1166		1401	
36.4		39.4	
22.8		23.3	

ごはん		
材 料	1 人分	4 人分
	純使用量 (g)	目安量
精白米	150	4合
強化米	0.75	小さじ1/2

炒り豆腐		
材 料	1 人分	4 人分
	純使用量 (g)	目安量
木綿豆腐	60	2/3丁
ちりめんじゃこ	5	20g
ごぼう	15	60g
人参	10	中1/4本
さやいんげん	5	20g
干しいたけ	0.5	1枚
油	3	大さじ1
干しいたけの戻し汁	20	1/2カップ弱
しょうゆ	3	小さじ2
酒	5	大さじ1・1/3
さとう	4	大さじ2弱
鶏卵	15	中1個

トマトのチーズ焼き		
材 料	1 人分	4 人分
	純使用量 (g)	目安量
トマト	80	中2個
こしょう	少々	少々
プロセスチーズ(スライス)	18	4枚
パセリ	1	4g
レタス	10	40g

ほうれん草の磯辺和え		
材 料	1 人分	4 人分
	純使用量 (g)	目安量
ほうれん草	80	320g
しょうゆ	5	大さじ1強
和風だし (かつお)	5	大さじ1・1/3
焼きのり	1	1枚

しじみのみそ汁		
材 料	1 人分	4 人分
	純使用量 (g)	目安量
しじみ	20	からつきで300g
小ねぎ	2	2本
和風だし (だし昆布)	150	3カップ
麦みそ	12	大さじ2・2/3

りんご		
材 料	1 人分	4 人分
	純使用量 (g)	目安量
りんご	100	中2個

牛乳		
材 料	1 人分	4 人分
	純使用量 (cc)	目安量
牛乳	200	200cc×4本

炒り豆腐 作り方

- 豆腐はくずして熱湯に入れ、ふたたび煮立ってきたら布巾をしいたザルにあげて水気をきる。
- ちりめんじゃこは熱湯を通して水気をきる。干しいたけは戻しておく。
- ごぼうはさがきにしておき、水にさらしてアクを取る。人参は2cm長さの短冊切りにする。しいたけは線切りにする。さやいんげんは茹でて、5mm長さの輪切りにする。
- 鍋に油を熱し、ちりめんじゃこを炒め、水気をきったごぼう、人参、しいたけを炒める。しんなりしてきたら豆腐を入れてほぐすように炒める。
- 調味料を加え、汁気がほとんどなくなるまで炒め煮する。
- 最後に卵を溶いて加え、茹でたさやいんげんも加えて混ぜ合わせ、卵に火が通ったら火を止める。

トマトのチーズ焼き 作り方

- トマトは2cm厚さの輪切りにし、こしょうをふる。パセリはみじん切りにする。
- 天板に油をしき、トマトを並べ、200℃の天火で3分焼き、チーズをのせてチーズが溶けるまで焼く。(フライパンを利用する場合はトマトをフライパンで焼き、チーズをのせて、蓋をして蒸し焼きにする。)
- 器にレタスをしき、②をのせ、上にパセリのみじん切りを散らす。

フライパンやオーブントースターでもできます。



ほうれん草の磯辺和え 作り方

- ほうれん草は色よく塩茹でし、3～4cm長さに切り、水気を絞る。
- のりはあぶり、ビニール袋に入れて細かくもむ。
- しょうゆ、だし汁を合わせ、ほうれん草を和え、②を加え、器にこんもりと盛る。

第4例

夕食



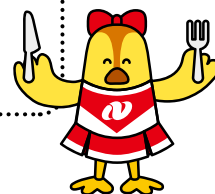
MENU

- ・ごはん
- ・牛かん
- ・きのこのワイン蒸し
- ・焼きなす
- ・ヒカド
- ・ヨーグルト羹
(みかんソースかけ)

● 1人分の栄養価

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)
1216	47.7	25.7	262	7.4

「牛かん」と「ヒカド」は南蛮料理の一品です。「牛かん」は、見た目はハンバーグのようですが、ひき肉と白身魚のすり身を合わせて、油で揚げた後、油抜きをして、野菜がたっぷり入ったブラウンソースで煮込みます。「ヒカド」は、ぶりを入れてさつま芋をすりおろしてとろみをつけたシチューです。海のものと山のものを同時に味わえます。



セットメニューの活用方法 (エネルギーを変えたい場合の調整する方法)

2500 kcal
ごはん 米 100g 強化米 0.5g (- 179kcal)
1037
44.6
25.3

減らす

基本献立 1 日 3000 kcal	
ごはん 米 150g 強化米 0.75g	
牛かん きのこのワイン蒸し 焼きなす ヒカド ヨーグルト羹 (みかんソースかけ)	
エネルギー (kcal)	1216
たんぱく質 (g)	47.7
脂 質 (g)	25.7

増やす

3500 kcal	4500 kcal
ごはん 米 180g 強化米 0.9g (+107kcal)	ごはん 米 200g 強化米 1g (+179kcal)
○ひじきのサラダ(単品 メニュー参照)を1人 分追加 (+116kcal)	○牛かんを1/2人分追加 (+165kcal)
1439	1676
55.2	66.9
34.0	41.8

ごはん		
材 料	1人分	4人分
	純使用量 (g)	目安量
精白米	150	4合
強化米	0.75	小さじ1/2

牛かん		
材 料	1人分	4人分
	純使用量 (g)	目安量
牛ひき肉	40	160g
鶏ひき肉	20	80g
白身魚すり身	20	80g
A 玉ねぎ	40	中1個
パン粉	10	1カップ
鶏卵	15	中1個
さとう	0.5	小さじ2/3
塩	0.6	小さじ1/3強
揚げ油	5	適量
小麦粉	8	1/3カップ
トマトケチャップ	6	大さじ1・2/3弱
ウスターソース	4.5	大さじ1
水	150	3カップ
洋風だしの素	1	1個
人参	15	中1/2本
玉ねぎ	30	小1個
しょうゆ	3	小さじ2
さとう	1	小さじ1・1/3
塩	0.2	少々
こしょう	少々	少々
人参	20	中1/2本
ブロッコリー	25	100g

きのこのワイン蒸し		
材 料	1人分	4人分
	純使用量 (g)	目安量
ロースハム	10	4枚
生しいたけ	20	中8枚
しめじ	30	小1・1/2パック
えのきたけ	20	1袋
黄パプリカ	15	60g
玉ねぎ	20	中1/2個
にんにく	2	1片
油	3	大さじ1
白ワイン	7	大さじ2弱
塩	0.5	小さじ1/3
こしょう	少々	少々

焼きなす		
材 料	1人分	4人分
	純使用量 (g)	目安量
なす	120	中6本
花かつお	1	4g
しょうゆ	6	小さじ4

ヒカド		
材 料	1人分	4人分
	純使用量 (g)	目安量
ぶり切り身	20	80g
酒	3	大さじ1弱
大根	25	100g
人参	10	中1/4本
さつまいも	35	中1個
干しいたけ	1	2枚
小ねぎ	2	2本
和風だし (昆布・かつお)	150	3カップ
塩	0.6	小さじ1/3強
薄口しょうゆ	1	小さじ1/2強

ヨーグルト羹 (みかんソースかけ)		
材 料	1人分	4人分
	純使用量 (g)	目安量
ヨーグルト	100	400g
粉寒天	0.8	3.2g
水	50	1カップ
(みかんソース)		
みかんジュース	50	1カップ
さとう	5	大さじ2強
ミントの葉	適宜	適宜

牛かん 作り方

- ①玉ねぎはみじん切りにする。
- ②ボールにAを入れてよく混ぜ合わせ、小判型に丸めて揚げる。
- ③沸騰した湯の中で②を2～3分煮て油抜きする。
- ④別鍋に小麦粉を入れて褐色になるまで炒り、トマトケチャップ、ソース、水、洋風だしの素を入れて滑らかなブラウンソースを作る。人参、玉ねぎをすりおろして加えしばらく煮込む。
- ⑤③を入れて中火で7～8分煮込む。
- ⑥最後にしょうゆ、さとう、塩、こしょうを加え、味を整える。
- ⑦付け合わせの人参は輪切り、ブロッコリーは小房に分け、それぞれ茹でる。
- ⑧牛かんを器に盛りソースをかけ、人参とブロッコリーを添える。

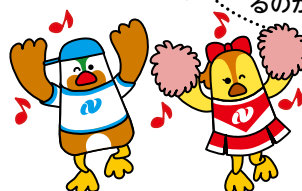
きのこのワイン蒸し 作り方

- ①ハムは短冊に切る。
- ②生しいたけは軸を取り、1cm幅のそぎ切りにする。しめじは石づきを切りおとして小房に分ける。えのきたけは石づきを切り、長さを半分にする。パプリカは細切りにする。
- ③玉ねぎは薄く切る。にんにくはみじん切りにする。
- ④鍋に油を熱し、にんにく、玉ねぎの順に炒める。しんなりしたら、①と②を加えて炒め、白ワイン、塩、こしょうを加え、蓋をして中火で蒸し煮にする。

ヒカド 作り方

- ①ぶり切り身は1～1.5cm角に切り、酒をふりかけておく。
- ②さつまいもは1/3を残して同様に切る。大根、人参も1～1.5cm角に切る。
- ③干しいたけは水にもどして石づきを取り、1～1.5cm角に切っておく。
- ④だし汁に大根、人参を入れて軟らかく煮て、ぶりとさつまいもを加えてさらに煮る。
- ⑤残した1/3のさつまいもをすりおろして④に加え、とろみがついたら、塩、しょうゆで調味し、小ねぎを散らす。

ヒカドはポルトガル語で細かく刻むという意味です。材料を1～1.5cmに切りそろえるのがポイントです。



ヨーグルト羹 (みかんソースかけ) 作り方

- ①水に粉寒天をとかりて火にかける。
 - ②粉寒天がとけたら粗熱をとる。
 - ③粗熱がとれたらヨーグルトを加えて固め、冷蔵庫で冷やす。
- (みかんソース)
- ①みかんジュースを火にかけ、温まったらさとうを加えてとかし、とろみがつくまで煮つめて火からおろして粗熱をとり冷やす。
 - ②冷やしたみかんソースを器にそそぎ、ヨーグルト羹のをせ、最後にミントをかざる。

第5例

朝食



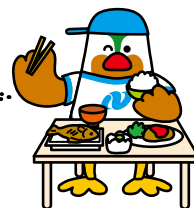
MENU

- ・パン
(テーブルパン・ブドウパン)
- ・ハム入りスクランブルエッグ
- ・ビーンズサラダ
- ・かぼちゃのスープ
- ・みかん
- ・牛乳

● 1人分の栄養価

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)
968	36.6	33.3	428	3.9

長崎県産の人参で作ったジャムを添えています。
「ビーンズサラダ」は、ノンオイルドレッシングで和えた低カロリーの一品で、良質なたんぱく質やビタミン B2 を含みます。



セットメニューの活用方法 (エネルギーを変えたい場合の調整する方法)

2500 kcal
パンを 3 個にする (- 81kcal)
○かぼちゃのスープを 1/2 人分にする (- 68kcal)
819
32.1
29.6

減らす

基本献立 1 日 3000 kcal	
パン 4 個 (テーブルパン・ブドウパン)	
ハム入りスクランブルエッグ	
ビーンズサラダ	
かぼちゃのスープ	
みかん	
牛乳	
エネルギー (kcal)	968
たんぱく質 (g)	36.6
脂 質 (g)	33.3

増やす

3500 kcal	4500 kcal
パンを 6 個にする (+175kcal)	パンを 7 個にする (+257kcal)
	○人参ジャムを10g追加 (+19kcal)
	○ハム入りスクランブルエッグを 1/2 人分追加 (+109cal)
1143	1353
42.1	50.2
37.0	44.1

パン（テーブルパン・ブドウパン）

材 料	1 人分	4 人分
	純使用量 (g)	目安量
ロールパン	30g×2個	8個
ブドウパン	30g×2個	8個
人参ジャム	10	大さじ2弱

ハム入りスクランブルエッグ

材 料	1 人分	4 人分
	純使用量 (g)	目安量
コースハム	10	4枚
玉ねぎ	20	中1/2個
鶏卵	60	中4個
牛乳	10	1/5カップ弱
油	3	大さじ1
塩	0.2	少々
こしょう	少々	少々
じゃがいも	60	240g
塩	0.3	小さじ1/5
パセリ	0.1	少々
さやいんげん	15	60g
バター	1	小さじ1
塩	0.1	少々
こしょう	少々	少々
ミニトマト	30	中8個

ビーンズサラダ

材 料	1 人分	4 人分
	純使用量 (g)	目安量
ゆで大豆	20	80g
ゆでえんどう豆	5	20g
ゆでいんげん豆	5	20g
レタス	20	80g
きゅうり	15	60g
人参	5	小1/4本
玉ねぎ	5	小1/6個
酢	3	大さじ1弱
白ワイン	2	大さじ1/2強
塩	0.6	小さじ1/3強
こしょう	少々	少々
レモン汁	1	小さじ1

かぼちゃのスープ

材 料	1 人分	4 人分
	純使用量 (g)	目安量
かぼちゃ	70	280g
ベーコン	10	2枚
玉ねぎ	30	小1個
牛乳	30	1/2カップ強
パセリ	1	4g
洋風だしの素	0.5	1/2個
水	120	2・1/2カップ弱

みかん

材 料	1 人分	4 人分
	純使用量 (g)	目安量
みかん	100	4個

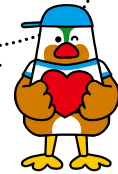
牛乳

材 料	1 人分	4 人分
	純使用量 (cc)	目安量
牛乳	200	200cc×4本

ハム入りスクランブルエッグ 作り方

- ①ハムは5mm幅の線切り、玉ねぎは薄切りにする。
- ②ボールに卵を割り、塩・こしょうを加え良く混ぜ、ハムと牛乳を加える。
- ③フライパンに油を熱し、玉ねぎを炒め、②を流し入れ、箸でざっと混ぜ炒り卵を作る。
- ④じゃがいもを茹でて粉吹きにし、塩をかけ、刻みパセリを散らす。
- ⑤さやいんげんは塩茹でし、バターでソテーする。
- ⑥炒り卵を盛り、④、⑤とミニトマトを盛り合わせる。

卵は完全に火が通るまで十分加熱する。



ビーンズサラダ 作り方

- ①豆類は熱湯をかけ、水気をきっておく。
- ②レタスは小さくちぎり、きゅうりは薄切り、人参は細い線切り、玉ねぎは薄く切り水にさらしておく。
- ③酢、白ワイン、塩、こしょう、レモン汁を合わせて、ノンオイルドレッシングを作る。
- ④②の野菜を器に盛り、豆を上のにせ、③のドレッシングをかける。

豆類は冷凍・缶詰め・真空パックのいずれでも使用可。



かぼちゃのスープ 作り方

- ①かぼちゃは皮をむき、5mm位の厚さに切り、ベーコンは1cmの角切りにする。
- ②玉ねぎは線切りにする。
- ③鍋に水と洋風だしの素を入れ、溶けたら①②の材料を入れ弱火で煮込む。
- ④野菜が柔らかくなったら、牛乳を加えパセリを散らす。

かぼちゃは煮くずれするくらい煮ても美味しくできる。





MENU

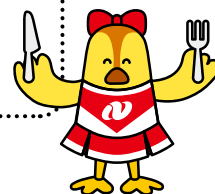
- ・ ひじきごはん
- ・ 揚げ魚の野菜あんかけ
- ・ 炊き合わせ
- ・ やまいもの梅肉和え
- ・ レバーの竜田揚げ
- ・ そうめん汁
- ・ びわのゼリー

● 1人分の栄養価

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)
1200	42.2	44.9	321	15.1

「揚げ魚の野菜あんかけ」は漁獲量全国第1位（平成23年調）のいさきを使い、野菜をたっぷり添えた、彩りの良い一品です。「そうめん汁」は、島原そうめん、ドロ様そうめんなど、県内各地で生産されているそうめんを使った一品です。

「びわのゼリー」は、全国生産高第1位のびわ（平成23年調）を使っています。



セットメニューの活用方法 (エネルギーを変えたい場合の調整する方法)

2500 kcal
ひじきごはん 米 100g 強化米 0.5g (- 218kcal)
982
37.8
43.2

減らす

基本献立 1 日 3000 kcal	
ひじきごはん 米 150g 強化米 0.75g	
揚げ魚の野菜あんかけ 炊き合わせ やまいもの梅肉和え レバーの竜田揚げ そうめん汁 びわのゼリー	
エネルギー (kcal)	1200
たんぱく質 (g)	42.2
脂 質 (g)	44.9

増やす

3500 kcal	4500 kcal
ひじきごはん 米 180g 強化米 0.9g (+ 123kcal) ○そうめん汁のそうめんを1人分追加 (+36kcal)	ひじきごはん 3000kcalと同じ ○島原具雑煮(単品メニュー参照)を1人分追加 (+437kcal)
1359	1637
45.8	63.7
46.0	57.1

※ひじきごはんは米の分量にあわせて具の分量も増減しています。

ひじきごはん		
材 料	1人分	4人分
	純使用量 (g)	目安量
精白米	150	4合
強化米	0.75	小さじ1/2
芽ひじき (乾)	4	16g
油揚げ	4	16g
人参	20	中1/2本
干しいたけ	1	2枚
油	1	小さじ1
薄口しょうゆ	5	大さじ1強
みりん	5	大さじ1強
さとう	3	大さじ1・1/3
塩	1	小さじ2/3
酒	3	大さじ1弱
ゆで枝豆 (冷凍)	15	60g

揚げ魚の野菜あんかけ		
材 料	1人分	4人分
	純使用量 (g)	目安量
いさぎ	60	60g×4切
塩	0.5	小さじ1/3
こしょう	少々	少々
小麦粉	6	大さじ3弱
揚げ油	7	適量
玉ねぎ	20	中1/2個
人参	8	小1/3本
さやえんどう	5	20g
きくらげ (乾)	0.8	3.2g
和風だし (昆布・かつお)	70	1・1/2カップ弱
しょうゆ	2	大さじ1/2弱
さとう	2	大さじ1弱
片栗粉	2	大さじ1弱
鶏卵	10	小1個
油	1	小さじ1
かいわれ大根	5	1/4パック
紅しょうが	3	12g

炊き合わせ		
材 料	1人分	4人分
	純使用量 (g)	目安量
ちくわ	20	1本
厚揚げ	40	1丁
とうがん	50	200g
人参	20	中1/2本
さやいんげん	15	60g
糸結びこんにゃく	30	4個
だし昆布	2	8g
花かつお	3	12g
さとう	4	大さじ2弱
薄口しょうゆ	4	大さじ1弱
塩	0.8	小さじ1/2強
酒	3	大さじ1弱
みりん	2	大さじ1/2弱

やまいもの梅肉和え		
材 料	1人分	4人分
	純使用量 (g)	目安量
やまいも	20	80g
梅肉	1	4g
薄口しょうゆ	1.5	小さじ1
みりん	1.5	小さじ1
糸かつお	0.3	小1/2袋

レバーの竜田揚げ		
材 料	1人分	4人分
	純使用量 (g)	目安量
鶏レバー	20	80g
しょうが	2	1片
小ねぎ	2	2本
炒りごま	1	小さじ1強
しょうゆ	4	大さじ1弱
さとう	1.5	小さじ2
片栗粉	3	大さじ1・1/3
小麦粉	3	大さじ1・1/3
揚げ油	3	適量

そうめん汁		
材 料	1人分	4人分
	純使用量 (g)	目安量
そうめん	10	40g
板付かまぼこ	6	24g
春菊	10	40g
干しいたけ	0.5	1枚
和風だし (昆布・かつお)	180	3・1/2カップ強
薄口しょうゆ	4	大さじ1弱
塩	0.3	小さじ1/5

びわのゼリー		
材 料	1人分	4人分
	純使用量 (g)	目安量
びわ (缶)	35	4個
ゼラチン	1.2	大さじ1/2
水	5	大さじ1・1/3
A 〔さとう	8	大さじ3・1/2強
水	60	1・1/5カップ
ホワイトリキュール	2	大さじ1/2

ひじきごはん 作り方

- ① ひじき、干しいたけは水でもどし、油揚げは湯とおしをして線切りにする。しいたけ、人参も線切りにする。
- ② 鍋に油を熱し①を炒め、1 / 3量の薄口しょうゆ、みりん で下味をつける。
- ③ 洗った米に水と残りの調味料を加え、②の材料をのせて、普通に炊く。
- ④ 最後にさっと茹でた枝豆を散らす。

ひじきは別に炊いた後、
ごはんに入れてもいい。



揚げ魚の野菜あんかけ 作り方

- ① 魚は塩、こしょうをして、小麦粉をまぶして油で揚げる。
- ② 玉ねぎ、人参は3cmの線切りにし、さやえんどうは茹でて斜めの線切りにする。きくらげはもどして線切りにする。
- ③ 卵は薄焼きにし、錦糸卵を作る。
- ④ だし汁に玉ねぎ、人参、きくらげを加え野菜が煮えたら、調味し、茹でたさやえんどうを加え、水溶き片栗粉でとろみをつけ、①の魚にかける。
- ⑤ ④の上から錦糸卵、かいわれ大根、紅しょうがを飾る。

やまいもの梅肉和え 作り方

- ① やまいもは短冊切りにし、酢水につける。
- ② すり鉢で梅肉をつぶし、しょうゆとみりんを加えよく混ぜる。
- ③ ②で①を和え、上から糸かつおをかける。

レバーの竜田揚げ 作り方

- ① 鶏レバーは2cm角位に切り、よく血抜きをしておく。
- ② しょうがはおろし、小ねぎは小口切り、ごまは切りごまにする。
- ③ しょうゆにさとうと②のしょうが、ねぎ、ごまを加え、血抜きしたレバーの臭みを消すため、30分以上漬けておく。
- ④ ③の汁気を切り、片栗粉と小麦粉を混ぜた粉をまぶして揚げる。



レバーは、食中毒菌が付着している可能性が高いことを考慮して、調理時の二次汚染防止（包丁、まな板、シンクの区分、手洗い等の徹底）につとめ、十分な加熱を行うこと。
揚げる時は、油がはねることがあるので注意する。

びわのゼリー 作り方

- ① ゼラチンは水でふやかしておく。
- ② びわの缶詰は適当な大きさに切り器に入れておく。
- ③ Aを煮たて、火を止めてふやかしたゼラチンを加え、ホワイトリキュールを加える。
- ④ 粗熱を取って②の容器に流し込み、冷やす。

市販のびわゼリーの使用も可。



第6例

朝食



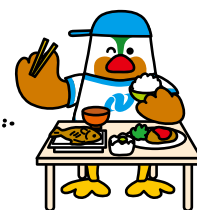
MENU

- ・ごはん
- ・巣ごもり卵
- ・なすの煮びたし
- ・味付けのり
- ・厚揚げのみそ汁
- ・柿
- ・牛乳

● 1人分の栄養価

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)
974	32.4	19.1	408	7.5

エネルギーが高くないように、巣ごもり卵は蒸し、なすは煮ているので体重調節種目のアスリートにお奨めの献立です。



セットメニューの活用方法 (エネルギーを変えたい場合の調整する方法)

2500 kcal	
ごはん	米 100g 強化米 0.5g (- 179kcal)
795	
29.3	
18.6	

減らす

基本献立 1日 3000 kcal	
ごはん	米 150g 強化米 0.75g
巣ごもり卵 なすの煮びたし 味付けのり 厚揚げのみそ汁 柿 牛乳	
エネルギー (kcal)	974
たんぱく質 (g)	32.4
脂 質 (g)	19.1

増やす

3500 kcal	4500 kcal
ごはん	ごはん
米 180g 強化米 0.9g (+107kcal)	米 200g 強化米 1g (+179kcal)
○巣ごもり卵にベーコン1/2枚(10g)を追加 (+ 41kcal)	○ハトシ(単品メニュー参照)を1切分追加 (+192kcal)
1122	1345
35.4	45.1
23.3	29.4

ごはん		
材 料	1 人分	4 人分
	純使用量 (g)	目安量
精白米	150	4合
強化米	0.75	小さじ1/2

巣ごもり卵		
材 料	1 人分	4 人分
	純使用量 (g)	目安量
鶏卵	50	小4個
ほうれん草	40	160g
ホールコーン (冷凍)	10	40g
塩	少々	少々
こしょう	少々	少々
トマトケチャップ	10	大さじ2・2/3
レタス	10	40g
きゅうり	15	60g
ラディッシュ	10	4個

なすの煮びたし		
材 料	1 人分	4 人分
	純使用量 (g)	目安量
なす	80	中4本
人参	10	中1/4本
ピーマン	10	40g
えのきたけ	30	1・1/2袋
さとう	4	大さじ2弱
A	しょうゆ	大さじ2弱
	和風だし	4/5カップ

味付けのり		
材 料	1 人分	4 人分
	純使用量 (g)	目安量
味付けのり	2	4袋

厚揚げのみそ汁		
材 料	1 人分	4 人分
	純使用量 (g)	目安量
厚揚げ	30	3/4丁
さといも	30	中4個
小ねぎ	3	3本
和風だし (いりこ)	150	3カップ
麦みそ	12	大さじ2・2/3

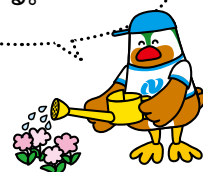
柿		
材 料	1 人分	4 人分
	純使用量 (g)	目安量
柿	80	中2個

牛乳		
材 料	1 人分	4 人分
	純使用量 (cc)	目安量
牛乳	200	200cc×4本

巣ごもり卵 作り方

- ①ほうれん草は茹でて食べやすい大きさに切っておく。
- ②ホールコーンは水気を切っておく。
- ③レタスは洗って食べやすい大きさにし、きゅうりは斜めうす切り、ラディッシュはかざり切りしておく。
- ④ホイルカップに①、②を入れ、真ん中にくぼみをつけて、卵を割り入れて軽く塩・こしょうをする。
- ⑤フライパンに少量の水を入れ、④を置き、弱火で5～10分蒸し焼きにする。
- ⑥皿に付け合せの野菜と、⑤の卵にトマトケチャップをかけて盛り合わせる。

卵は完全に火が通るまで
十分加熱する。



なすの煮びたし 作り方

- ①なすは大き目の拍子木切り、人参は3cm長さの線切り、ピーマンは種をとって縦に線切り。えのきたけは石づきを切りおとして半分に切る。
- ②鍋にAの調味料を入れ①を全部加えて煮含める。

波佐見焼 (はさみやき)

このレシピ集で使用している器は大部分が波佐見焼です。波佐見焼は、長崎県波佐見町で焼かれる陶磁器のことです。現在では、町内のあちこちで見られる登窯跡が物語るように、当時、江戸時代から茶碗や皿など大衆向けの食器が巨大な登窯で多量に焼かれてきました。

近隣の有田の陰に隠れていますが、今でも和食器生産が盛んで、そのシェアは国内トップクラスです。

毎年4月上旬には中尾山で「桜陶祭」、4月下旬から5月上旬に町内を挙げての「波佐見陶器まつり」が行われます。

第6例

夕食



MENU

- ・ごはん
- ・酢豚
- ・真珠蒸し
- ・ポテトしゃきしゃきサラダ
- ・中華風スープ
- ・フルーツヨーグルト

● 1人分の栄養価

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)
1314	44.4	31.7	234	6.8

卓袱料理によく供される「真珠蒸し」は、鶏肉と高野豆腐を使い蒸すことで低脂肪になっています。サラダは全国上位の生産量のじゃがいもを使った献立です。



セットメニューの活用方法 (エネルギーを変えたい場合の調整する方法)

2500 kcal	
ごはん	米 90g 強化米 0.5g (- 214kcal)
1100	
40.7	
31.1	

減らす

基本献立 1日 3000 kcal	
ごはん	米 150g 強化米 0.75g
酢豚	
真珠蒸し	
ポテトしゃきしゃきサラダ	
中華風スープ	
フルーツヨーグルト	
エネルギー (kcal)	1314
たんぱく質 (g)	44.4
脂 質 (g)	31.7

増やす

3500 kcal	4500 kcal
ごはん	ごはん
米 180g 強化米 0.9g (+107kcal)	米 200g 強化米 1g (+179kcal)
	○酢豚を1/2人分追加 (+164kcal)
1421	1657
46.2	55.3
32.0	38.8

ごはん		
材 料	1人分	4人分
	純使用量 (g)	目安量
精白米	150	4合
強化米	0.75	小さじ1/2

酢豚		
材 料	1人分	4人分
	純使用量 (g)	目安量
豚もも肉	60	240g
A 酒	1	小さじ1弱
しょうゆ	4	大さじ1弱
しょうが汁	1	小さじ1
片栗粉	7	大さじ3強
揚げ油	6	適量
人参	25	小1本
干しいたけ	1	2枚
玉ねぎ	40	中1個
たけのこ (水煮)	40	160g
ピーマン	15	60g
B さとう	15	1/2カップ弱
しょうゆ	15	1/4カップ強
干しいたけの戻し汁	15	大さじ4
酢	10	大さじ2・2/3
油	1	小さじ1
片栗粉	5	大さじ2強
水	5	大さじ1・1/3

真珠蒸し		
材 料	1人分	4人分
	純使用量 (g)	目安量
もち米	15	1/3合強
高野豆腐	3	1個
鶏ひき肉	30	120g
生しいたけ	15	中6枚
しょうが汁	2	小さじ2
しょうゆ	1.5	小さじ1
A 水	5~10	大さじ2
酒	5~10	大さじ2
塩	0.4	小さじ1/3弱
玉ねぎ	20	中1/2個
片栗粉	5	大さじ2強
キャベツ	50	200g
パセリ	2	8g
しょうゆ	3	小さじ2
たれ 酢	3	大さじ1弱
練りからし	2	小さじ2弱

ポテトしゃきしゃきサラダ		
材 料	1人分	4人分
	純使用量 (g)	目安量
じゃがいも	35	140g
レタス	20	80g
ロースハム	10	4枚
かいわれ大根	4	1/4パック
玉ねぎ	1	1片
酢	2	大さじ1/2強
A さとう	3	大さじ1・1/3
米みそ	1	小さじ2/3
ごまドレッシング	5	大さじ1強
マヨネーズ	5	大さじ1・2/3

中華風スープ		
材 料	1人分	4人分
	純使用量 (g)	目安量
鶏卵	25	小2個
わかめ (乾)	1	4g
もやし	20	80g
根深ねぎ	10	1/2本
チンゲン菜	20	80g
中華だしの素	0.3	1.2g
水	180	3・1/2カップ強
塩	1.3	小さじ1弱
こしょう	少々	少々
ごま油	1	小さじ1

フルーツヨーグルト		
材 料	1人分	4人分
	純使用量 (g)	目安量
プレーンヨーグルト	60	240g
りんご	30	中1/2個
みかん (缶)	20	80g
パインアップル (缶)	20	80g
はちみつ	2	小さじ1強

酢豚 作り方

- ① 豚肉は3cmの角切りにし、Aの調味料につけておき、片栗粉をまぶして油で揚げる。
- ② 人参は食べやすい大きさに乱切りにし、さっと茹でる。
- ③ 干しいたけは水に戻して食べやすい大きさに切る。玉ねぎ、たけのこ、ピーマンも同様に切る。
- ④ 鍋に油を熱し、たけのこ、干しいたけ、玉ねぎ、人参、ピーマンの順に炒め、火が通ったら①の肉とBのタレを加えて、ひと煮立ちさせ、水どき片栗粉でとろみをつける。

真珠蒸し 作り方

- ① もち米は水洗いして、3時間～半日水に浸け、ざるに上げて水気を切っておく。
- ② 高野豆腐は乾いたままおろし金、又はフードカッターにかけて細かく粉状にする。
- ③ 生しいたけは石づきを取り、荒みじん切りにする。玉ねぎはみじん切りにして片栗粉をまぶしておく。
- ④ 鶏ひき肉に、②③の材料とAの調味料等を入れて粘りが出るまでよくこね1人分3個の団子にする。
- ⑤ ④の肉団子に①のもち米をしっかりとまぶしつける。
- ⑥ 蒸し器で15分位蒸す。
- ⑦ キャベツはさっと色よく茹で、食べやすい大きさにざく切りにし、軽く水気を絞る。
- ⑧ 器にキャベツを敷きその上に蒸した団子を盛り、パセリを飾り、好みでタレをつけて食べる。



肉団子のかたさは、水と酒の量で加減する。

ポテトしゃきしゃきサラダ 作り方

- ① じゃがいもは極細の線切りにして水にさらし、熱湯でシャキシャキ感が残る位にさっと茹でる。
- ② レタスは食べやすい大きさにちぎる。ロースハムは熱湯を通し細い線切りにする。かいわれ大根は根をおとして半分に切る。玉ねぎはすりおろしておく。
- ③ Aの材料と、すりおろした玉ねぎを合わせてドレッシングを作り、盛り付けたサラダにかける。

じゃがいもはシャキシャキ感を残すために、極細の線切りにしてさっと茹でるのがポイント。



中華風スープ 作り方

- ① わかめは水で戻し一口大に切る。
- ② もやしはひげ根をとり、根深ねぎは5mmの小口切りにする。チンゲン菜はさっと茹でて3cm位のざく切りにする。
- ③ 鍋に分量の水を煮立て中華だしの素を入れ、塩、こしょうで味を整える。
- ④ 野菜を入れて、溶き卵を流し入れ、ひと煮立ちしたら火を止めて、わかめを加え、ごま油を落とす。

フルーツヨーグルト 作り方

- ① りんごは皮つきのままいちょう切りにし、塩水につける。
- ② パインアップルはみかんの大きさに合わせて切る。
- ③ ヨーグルトに果物とはちみつを加えて和える。

第7例

朝食



MENU

- ・ごはん
- ・浦上そばろ
- ・三品盛り合わせ
- ・あおさのみそ汁
- ・みかん
- ・牛乳

● 1人分の栄養価

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)
1022	40.5	22.0	510	7.1

「浦上そばろ」は長崎市の代表的な郷土料理で手近にある野菜に豚肉を加えたきんぴら風の炒め物です。「粗ぼろ切り」という太めの線切りにする材料の切り方から由来した献立名です。



セットメニューの活用方法 (エネルギーを変えたい場合の調整する方法)

2500 kcal	
ごはん	米 100g 強化米 0.5g (- 179kcal)
843	
37.4	
21.5	

減らす

基本献立 1日 3000 kcal	
ごはん	米 150g 強化米 0.75g
浦上そばろ 三品盛り合わせ あおさのみそ汁 みかん 1個 牛乳	
エネルギー (kcal)	1022
たんぱく質 (g)	40.5
脂 質 (g)	22.0

増やす

3500 kcal	4500 kcal
ごはん	ごはん
米 180g 強化米 0.9g (+107kcal)	米 200g 強化米 1g (+179kcal)
1129	1371
42.3	474
22.3	24.0

○ きなこもち(単品メニュー参照)を1人分追加
(+170kcal)

ごはん		
材 料	1 人分	4 人分
	純使用量 (g)	目安量
精白米	150	4合
強化米	0.75	小さじ1/2

浦上そばろ		
材 料	1 人分	4 人分
	純使用量 (g)	目安量
豚肉	20	80g
ごぼう	30	120g
人参	10	中1/4本
もやし	20	80g
干しいたけ	1	2枚
糸こんにゃく	5	20g
グリーンピース (冷凍)	3	12g
さとう	6	大さじ2・2/3
しょうゆ	10	大さじ2強
油	3	大さじ1
赤とうがらし	少々	1/2本

三品盛り合わせ		
材 料	1 人分	4 人分
	純使用量 (g)	目安量
(ちりめんじゃこ炒め)		
小松菜	50	200g
ちりめんじゃこ	15	60g
一味唐辛子	少々	少々
(ゆで卵)		
鶏卵	50	小4個
(板付かまぼこ)		
板付かまぼこ	20	80g

あおさのみそ汁		
材 料	1 人分	4 人分
	純使用量 (g)	目安量
あおさ (乾)	2	8g
油揚げ	3	12g
大根	30	120g
麦みそ	12	大さじ2・2/3
和風だし (いりこ)	150	3カップ
小ねぎ	2	2本

みかん		
材 料	1 人分	4 人分
	純使用量 (g)	目安量
みかん	100	4個

牛乳		
材 料	1 人分	4 人分
	純使用量 (cc)	目安量
牛乳	200	200cc×4本

浦上そばろ 作り方

- ①豚肉は5mm幅の線切りにする。
- ②ごぼうはたわし等で軽くこすり、3cm長さのさがきにする。
- ③人参は洗って3cm位の線切りにする。
- ④もやしは洗っておく。
- ⑤干しいたけは戻し、軸を取って5mm幅に切る。
- ⑥糸こんにゃくは3cm長さに切る。
- ⑦鍋に油を入れ、①の豚肉から順にしいたけ、ごぼう、人参、もやし、糸こんにゃく、グリーンピースを加えてよく炒める。
- ⑧調味料を加えさらに炒めて煮汁をからませる。

三品盛り合わせ 作り方

- ①小松菜は熱湯でさっと茹で、冷水に取って軽く絞り細かく刻む。
※ この時絞り過ぎないように注意する。まだ水がしたたるくらいゆるく絞る。
- ②鍋に刻んだ小松菜を入れ、ちりめんじゃこを加えて、弱火で煎り煮する。
- ③水分が残っているくらいで火から降ろし一味唐辛子を加える。
- ④器に③とゆで卵と、かまぼこを彩りよく盛り付ける。

ゆで卵は完全に火が通る
まで十分加熱する。



第7例

夕食



MENU

- ・ごはん
- ・長崎和牛カレー
- ・シーフードサラダ
- ・薬味
- ・野菜スープ
- ・ぶどう
- ・ヨーグルト(ザボン漬け添え)

● 1人分の栄養価

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)
1235	41.5	24.7
カルシウム (mg)	鉄 (mg)	
273	7.3	

長崎県産和牛と野菜をたっぷり使ったカレーライスです。ルウに米粉を使うことでエネルギー量を抑え、低脂肪に仕上げた、アスリートのための特別な献立です。ヨーグルトに添えた長崎県特産のザボン漬けは、ほのかな苦味と甘さで疲れた身体と気持ちを癒します。



セットメニューの活用方法 (エネルギーを変えたい場合の調整する方法)

2500 kcal	
ごはん	米 90g 強化米 0.5g (- 214kcal)
1021	
37.8	
24.1	

減らす

基本献立 1日 3000 kcal	
ごはん	米 150g 強化米 0.75g
長崎和牛カレー シーフードサラダ 薬味 野菜スープ ぶどう ヨーグルト(ザボン漬け添え)	
エネルギー (kcal)	1235
たんぱく質 (g)	41.5
脂 質 (g)	24.7

増やす

3500 kcal	4500 kcal
ごはん	ごはん
米 180g 強化米 0.9g (+107kcal)	米 200g 強化米 1g (+179kcal)
1342	1570
43.3	51.2
25.0	32.4

○カレールーを1/2人分追加 (+156kcal)

ごはん		
材 料	1人分	4人分
	純使用量 (g)	目安量
精白米	150	4合
強化米	0.75	小さじ1/2

長崎和牛カレー		
材 料	1人分	4人分
	純使用量 (g)	目安量
長崎和牛肉 (肩ロース)	50	200g
赤ワイン	5	大さじ1・1/3
塩	少々	少々
こしょう	少々	少々
カレー粉	少々	少々
にんにく	1	1片
玉ねぎ	60	小2個
セロリー	15	1/2本
人参	20	中1/2本
なす	15	中1本
かぼちゃ	40	160g
バター	2	小さじ2
カレー粉	2	大さじ1・1/3
洋風だしの素	3	12g
水	90	1・4/5カップ
トマト水煮缶	20	80g
さとう	3	大さじ1・1/3
しょうゆ	3	小さじ2
豆乳	50	1カップ
米粉	6	大さじ2・2/3
水	7	大さじ2弱

シーフードサラダ		
材 料	1人分	4人分
	純使用量 (g)	目安量
いか	30	120g
えび	30	120g
玉ねぎ	20	中1/2個
赤パプリカ	5	20g
レモン汁	10	大さじ2・2/3
ワインビネガー	10	大さじ2・2/3
いかとえびの茹で汁	10	大さじ2・2/3
油	3	大さじ1
塩	1	小さじ2/3
さとう	6	大さじ2・2/3
レタス	20	80g
きゅうり	25	100g
ミニトマト	20	小8個
わかめ (乾)	1	4g

薬味		
材 料	1人分	4人分
	純使用量 (g)	目安量
らっきょう漬	8	8個
福神漬	8	32g
ブルーネ	20	8個(種なし)

野菜スープ		
材 料	1人分	4人分
	純使用量 (g)	目安量
玉ねぎ	10	小1/3個
人参	10	中1/4本
とうがん	25	100g
ベーコン	5	1枚
小ねぎ	2	2本
洋風だしの素	1	1個
薄口しょうゆ	3	小さじ2
酒	1	小さじ1弱
水	150	3カップ

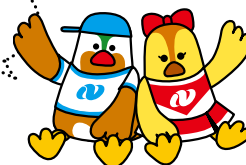
ぶどう		
材 料	1人分	4人分
	純使用量 (g)	目安量
ぶどう	60	240g

ヨーグルト (ザボン漬け添え)		
材 料	1人分	4人分
	純使用量 (g)	目安量
プレーンヨーグルト	100	400g
ザボンさとう漬け	15	60g

長崎和牛カレー 作り方

- ①牛肉は赤ワインをかけてしばらくおく。カレー粉、塩、こしょうをして下味をつける。
- ②にんにくはみじん切りにする。玉ねぎは、縦に薄切りにする。セロリーは葉と筋を取り薄く小口切りにし、人参となすは2cm角切り、かぼちゃは皮をむいて、3cm角切りにする。
- ③鍋にバターを入れ、にんにくを炒め玉ねぎ、セロリーを飴色になるまでじっくり炒める。
- ④③の鍋に①の牛肉を入れさらに炒め、残りの野菜を加えさらに炒める。
- ⑤④にカレー粉を加え香りが立つまで十分に炒める。
- ⑥水、洋風だしの素、トマト水煮缶、さとうを入れて柔らかくとりみがつくまで煮込む。
- ⑦材料が煮えたら、豆乳を加え、ひと煮立ちさせる。味を見て、しょうゆを加えて味を整える。
- ⑧最後に米粉を水で溶き加えとりみをつける。

水を入れる前に野菜とカレー粉は香りが立つまでよく炒める。



シーフードサラダ 作り方

- ①いかは皮をむき、7mm幅に輪切りにする。えびは、皮のままよく洗い背わたを取る。
- ②塩 (分量外) を加えた熱湯で①のいかとえびをさっと茹でる。茹で汁を少しとっておく。
- ③玉ねぎは縦の薄切りにし塩 (分量外) を振りしんなりするまでもみ、水にさらし、赤パプリカは縦の薄切りにしておく。
- ④レタスは洗って食べやすい大きさに手でちぎる。
- ⑤きゅうりは縦半分に割り、斜めに薄切りにする。
- ⑥わかめは水で戻し食べやすい大きさに切る。
- ⑦Aの材料でドレッシングを作る。
- ⑧器に彩りよく盛りつけ⑦のドレッシングをかける。

いかやえびは、冷凍品でも可。レモン汁の代わりに酢でも可。



野菜スープ 作り方

- ①玉ねぎは薄く切り、人参は3cm長さの細い線切り。
- ②とうがんは皮を厚くむき、7mm角の拍子切り。ベーコンは5mm幅の細切りにする。
- ③小ねぎは3cm長さに切っておく。
- ④鍋に分量の水と酒を入れ、玉ねぎ、人参、とうがんを入れて火にかける。少し火がとおったらベーコンと洋風だしの素を加えてさらに煮る。
- ⑤とうがんが透明になり、ほかの材料が柔らかくなったら、薄口しょうゆで味を整える。
- ⑥器に盛りつけ、小ねぎを散らす。