

(や・8) 毎日、野菜をたっぷり食べて、 食塩は1日8g未満!!

ながさき健味んメニュー

- 雑穀入りごはん
- ◆さばのみぞれ煮
- ◆ 焼き野菜のマリネ風
- ◆キャベツとほうれん草のピーナッツ和え
- ◆ 豆腐とえのきのみそ汁



<栄養価>

エネルギー 622 kcal

たんぱく質 25.2 q 脂質 25.8 q

食塩相当量 2.7 q

<野菜の量>

総量 190 g うち緑黄色野菜 90 q

主菜のさばのみぞれ煮は揚げることで臭みが軽減さ れ、大根おろしで煮ることで食感よくいただけます。 副菜の焼き野菜のマリネ風は野菜のフレッシュな歯 ざわりを味わうことができます。

ピーナッツ和えはビタミンCを多く含む春キャベツ

このレシピの内容、栄養価の算出、アピールポイントは、パスティNagasakiさん((公社)長崎県

栄養士会員構成) ご提案の「スマートランチ」のレシピからご紹介しています。 また、レシピ作成にあたり料理人の坂本洋一さんにもご協力をいただいています。

材料・分量

献立 名	材料	1人分	4人分
		(g)	(g)
ごはん	雑穀入りごはん	130	520
,	さば	70	70×4切
	食塩(ふり塩)	0.2	小さじ1/7
	片栗粉	5	大さじ2強
さば	揚げ油	8	適量
の み	だいこん	50	200
ぞ	砂糖	2	小さじ2と2/3
れ 煮	酒	A 3	小さじ2と1/2
,,,,	こいくちしょうゆ	5	大さじ1強
	だし汁	50	カップ1
	かいわれだいこん	3	12
	山芋	15	60
ıkıtı	かぼちゃ	40	160
焼 き	新たまねぎ	20	80
野菜	赤パプリカ	5	20
木のマ	オリーブ油	2	小さじ2
マリ	酢	3	小さじ2と1/2
ネ	砂糖 - A	3	小さじ4
風	食塩	0.3	小さじ1/4
	黒こしょう	少々	少々
草のピーナッキャ ベツとほ	キャベツ	20	80
	ほうれん草	30	120
	にんじん	10	40
	こいくちしょうゆ	2	小さじ1と1/3
ツう 和れ	砂糖	A 1.5	小さじ2
ねれえん	ピーナッツバター	3	小さじ3
豆腐とえのき	豆腐	20	80
	えのきたけ	10	40
	小ねぎ	2	8
	合わせみそ	10	40
	だし汁	120	カップ2と1/2

作り方

魚のみぞれ煮

- ① さばは一人あたり2切れに切りふり、塩をしてしばら くおく。
- ② ①の水気をきり片栗粉をまぶし油で揚げる。
- ③ だいこんをすりおろし、ざるに入れて軽く水分をき
- ④ 鍋にAの調味料を入れ、火にかける。沸騰したら② のさばを入れ者る。
- ⑤ ④におろしだいこんを加え、火を止める。
- ⑥ 皿に⑤のさばとおろしだいこんを のせ、根元を切り落としたかいわ れだいこんを上に散らす。



焼き野菜のマリネ風

- ① 山芋は5mm厚さの輪切りに、かぼちゃは5mmの薄い くし型に切り、新たまねぎはくし形に切る。
- ② オリーブ油を引いたフライパンで、①の野菜を焦げ がつかないように注意しながら焼く。
- ③ パプリカは細く切る。
- ④ 鍋にAを合わせ入れ、軽く火にかけて砂糖をとかし、 マリネ液を作る。
- ⑤ ②③の野菜と④のマリネ液を合わせ、 黒こしょうを振り入れ味をなじませる。

キャベツとほうれん草のピーナッツ和え

- ① キャベツは太めの千切り、にんじんは千切りにして さっとゆでる。
- ② ほうれん草はゆでて、冷水にとりしぼり、3cmの長 さに切る。
- ③ ボウルにAの調味料を入れてよく混ぜる。
- ④ ①のキャベツ、にんじん②の ほうれん草を③であえて器に 盛り付ける。



豆腐とえのきのみそ汁

- ① えのきは石づきをとり、食べやすい長さに切る。
- ② 豆腐はさいの目に切る。ねぎは小口切りにする。
- ③ 鍋にだし汁を入れて火にかけ、えのき、豆腐を加え、 者立ったらみそを入れて味を調える。
- ④ 器に盛付け、ねぎを散らす。





(や・8) 毎日、野菜をたっぷり食べて、 食塩は1日8g未満

ながさき健味んメニュー

- 雑穀入りごはん
- ◆ 根菜と筍の炒め煮
- ◆ かきたま汁

- ◆蒸し鶏の香味だれ
- ◆切り干しだいこんの酢の物



<栄養価>

エネルギー 559 kcal たんぱく質 26.0 q 脂質 21.6 q

食塩相当量 2.9 q

<野菜の量>

総量 149 g うち緑黄色野菜 35 q

主菜は高たんぱく低脂肪の鶏もも肉を軟らかく蒸し あげ、香味野菜のピリ辛のたれでいただきます。

鶏もも肉のたんぱく質は肉の繊維が細くやわらかい という特徴から消化吸収率が高く、疲れているときに も食べやすい食材です。



このレシピの内容、栄養価の算出、アピールポイントは、パスティNagasakiさん((公社)長崎県 栄養士会員構成)ご提案の「スマートランチ」のレシピからご紹介しています。 また、レシピ作成にあたり料理人の坂本洋一さんにもご協力をいただいています。

材料・分量

. 13.1	1 7 2 ·			
献立	材料	1人分	4人分	蒸し鶏の香味だれ
名		(g)	(g)	① 耐熱皿に鶏肉を皮目を下り
ごはん	雑穀入りごはん	130	520	10,01,, 2,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,
蒸し	鶏もも肉	80	80×4切	
	食塩	0.2	小さじ1/7	
	酒	7	大さじ2弱	② レタスは7~8mm幅の細 ⁴ ん切りにし、深ねぎはみ
	レタス	20	80	○ ん切りにし、深ねさはみ ③ ボウルにAの調味料等をシ
鶏	赤パプリカ	3	12	④ ③の薬味だれに鶏肉の蒸
の 香	根深ねぎ	5	20	⑤ 器に②のレタスと赤パプ
味	すりごま	4	大さじ2弱	
だれ	豆板醬	A 0.5	小さじ1/3	
	こいくちしょうゆ	3	小さじ2	
	砂糖	2	小さじ2と1/2	根菜と筍の炒め煮
	鶏肉の蒸し汁	12	カップ1/4弱	① ごぼう、ゆでたけのこ、に
	ごぼう	25	100	
	ゆでたけのこ	30	120	② 油揚げは適宜に切り、さ・
	にんじん	25	100	さやは筋を取り、さっと
根菜	こんにゃく	30	120	③ 鍋に油を熱し、①を炒め、 油揚げを加え汁気がなくな
ح ا	油揚げ	6	24	(落とし蓋をすると良い)
筍の	絹さや	5	20	④器に盛り、絹さやを飾る。
炒	サラダ油	3	大さじ1	
め煮	だし汁	60	カップ1と1/5	
/	砂糖	2	小さじ2と1/2	
	みりん	A 1	小さじ2/3	<u>切り干しだいこんの酢の</u>
	こいくちしょうゆ	5	大さじ1強	<u> </u>
が干しだい!	切干だいこん	3.5	14	せん切りにする。
	きゅうり	30	120	②①と塩昆布をあわせ酢と砂
		1.5	6	③ 器に色合い良く盛り付ける
		4	大さじ1強	
		1.5	小さじ2	
かきたま汁	卵	20	1と1/2個	<u>かきたま汁</u>
	小ねぎ	2	8	
	 だし汁	120	カップ2と1/2	② 鍋にだし汁を煮立て、塩、
		0.4	小さじ1/3弱	┃ し、卵を流し入れて仕上に
	うすくちしょうゆ	1	小さじ2/3	③ 器に②を注き、ねぎを散り
				┃ (卵を入れる時の温度が低

作り方

蒸し鶏の香味だれ

- ① 耐熱皿に鶏肉を皮目を下にしてのせ、塩と酒をふり、 ふんわりとラップをかけてレンジ(600w)で4分 加熱する。そのまま5分ほどおいて蒸らし、食べや すくそぎ切りにする。
- ② レタスは7~8mm幅の細切り、赤パプリカは薄くせ ん切りにし、深ねぎはみじん切りにする。
- ③ ボウルにAの調味料等を混ぜ合わせ薬味だれを作る。
- ④ ③の薬味だれに鶏肉の蒸し汁を入れて混ぜ合わせる。
- ⑤ 器に②のレタスと赤パプリカを敷き、
 - ①の鶏肉をのせ④のたれをかける。



根菜と筍の炒め煮

- ① ごぼう、ゆでたけのこ、にんじんは乱切りにする。こ んにゃくは一口大に切ってゆでる。
- ② 油揚げは適宜に切り、さっとゆでて油抜きをする。絹 さやは筋を取り、さっとゆでておく。
- ③ 鍋に油を熱し、①を炒め、だし汁とAの調味料、②の 油揚げを加え汁気がなくなるまで中火で煮る。
 - (落とし蓋をすると良い)



|切り干しだいこんの酢の物|

- ① 切干だいこんは水で戻して水けを絞る。きゅうりは せん切りにする。
- ② ①と塩昆布をあわせ酢と砂糖で和える。
- ③ 器に色合い良く盛り付ける。



かきたま汁

- ① 卵は溶きほぐし、小ねぎは小口切りにしておく。
- ② 鍋にだし汁を煮立て、塩、うすくちしょうゆで調味 し、卵を流し入れて仕上げて火を止める
- ③ 器に②を注ぎ、ねぎを散らす。 (卵を入れる時の温度が低いと白濁 するので注意!)





毎日、野菜をたっぷり食べて、 食塩は1日8a未満!

ながさき健味んメニュー

雑穀入りごはん

- ◆蒸野菜入り豆腐ハンバーグ
- ごぼうときゅうりのサラダ ◆たけのこの土佐煮
- ◆ チンゲン菜とおつゆ麩のみそ汁



<栄養価>

エネルギー 604 kcal たんぱく質 24.2 q 脂質 25.6 q

食塩相当量 2.9 q

<野菜の量>

総量 218 g うち緑黄色野菜 98 q

主菜のハンバーグは肉を減らし豆腐を加えることで、 エネルギーの低減につながります。

今が旬の筍に含まれるセルロースには、便秘予防や コレステロールの吸収を抑える働きや腸内の有害物質 を吸着する働きがあります。

このレシピの内容、栄養価の算出、アピールポイントは、 \mathcal{N} スティNagasakiさん((公社)長崎県 栄養士会員構成)ご提案の「スマートランチ」のレシピからご紹介しています。 また、レシピ作成にあたり料理人の坂本洋一さんにもご協力をいただいています。

材料・分量

名 材料 (g) (g) ごはん 雑穀入りごはん 130 520 合挽き肉 50 200 木綿豆腐 30 120 たまねぎ 40 160 にんじん 10 40 サラダ油 2 小さじ2 ホールコーン (缶) 5 20 卵 15 大1個 パン粉 3 大さじ4 食塩 -A 0.5 小さじ2/5 ナツメグ(粉) 少々 少々 サラダ油 3 大さじ1 デ設フスリース(市 15 60 ほうれん草 40 160 トマト 20 80 ごぼう 35 140 きゅうり 10 40 にんじん 5 20 もみ塩 0.2 小さじ1/7 酢 1 小さじ2/3 マヨネーズ ア 大さじ2と1/3 いりごま 1 小さじ1と1/3 かつお節 1 4 砂糖 3 大さじ1と1/3 かりん A 2 小さじ1と1/3 </th <th>献立</th> <th colspan="2" rowspan="2">材料</th> <th>1人分</th> <th>4人分</th> <th></th>	献立	材料		1人分	4人分	
会挽き肉 50 200 120						(
本線豆腐 30 120 たまねぎ 40 160 にんじん 10 40 サラダ油 2 小さじ2 小ねぎ 3 12 ホールコーン (缶) 5 20 卵 15 大1個 パン粉 3 大さじ4 分々 ウマ ウマ ウタ ウラダ油 3 大さじ1 デジ ラスソース (市 15 60 ほうれん草 40 160 トマト 20 80 ごぼう 35 140 もみ塩 0.2 小さじ1/7 酢 うすくちしょうゆ A 1 小さじ1と1/3 いりごま 1 小さじ1と1/3 いりごま 1 小さじ1と1/3 かりん こんにゃく 20 80 かつお節 1 4 かりん この土佐煮 かりん 20 5 大さじ1強 だし汁 30 カップ 大きじ1と 1/3 みりん こいくちしょうゆ 5 大きじ1強 だし汁 5 大きじ1強 だし汁 30 カップ1と1/2 そうかみまと 5 大きじ1強 6 カウガシネと 5 大きじ1強 6 カウガシネと 6 わせみそ 10 40	ごはん	雑穀入りごはん		130	520	(
たまねぎ 40 160 160 にんじん 10 40 サラダ油 2 小さじ2 小ねぎ 3 12 ホールコーン (缶) 5 20 卵 15 大1個 パン粉 3 大さじ4 食塩 - A 0.5 小さじ2/5 ナツメグ(粉) 少々 少々 フしょう 少々 少々 フラダ油 3 大さじ1 デジブスソース (市 15 60 ほうれん草 40 160 トマト 20 80 ごぼう 35 140 にんじん 5 20 80 ごぼう 35 140 にんじん 5 20 もみ塩 0.2 小さじ1/7 酢 1 小さじ1弱 うすくちしょうゆ A 1 小さじ13 マヨネーズ ハさじ17/7 酢 1 小さじ13 マコネーズ ハさじ17/7 酢 1 小さじ13 いりごま 1 小さじ12/3 いりごま 1 小さじ12/3 いりごま 1 小さじ12/3 いりごま 1 小さじ12/3 かったけのこ 30 120 こんにゃく 20 80 かつお節 1 4 かりん ストランゲのカギと 5 大さじ1強 だし汁 80 カップ1と1/2 70 数元 5 大さじ1強 だし汁 80 カップ1と1/2 70 数元 5 大さじ1強 だし汁 80 カップ1と1/2 70 数元 70 30 30 30 30 30 30 30 30 30 30 30 30 30		合挽き肉		50	200	
下されると 100 40 中ラダ油 2 小さじ2 小なぎ 3 12 ホールコーン (缶) 5 20 卵 15 大1個パンが 3 大さじ4 食塩 ・ A 0.5 小さじ2/5 ナツメグ(粉) 少々 少々 サラダ油 3 大さじ1 デジプラスソース (市 15 60 ほうれん草 40 160 トマト 20 80 ごぼう 35 140 もみ塩 0.2 小さじ1/7 酢 1 小さじ1弱 うすくちしょうゆ A 1 小さじ13 マヨネーズ 7 大さじ2と1/3 いりごま 1 小さじ1と1/3 やでたけのこ 30 120 こんにゃく 20 80 かつお節 1 4 かりん A 2 小さじ1と1/3 みりん A 2 小さじ1と1/3 みりん A 2 小さじ1と1/3 みりん A 2 小さじ1と1/3 みりん A 2 小さじ1と1/3 たし汁 素り カップ1と1/2 キンゲン素と 10 40 40 60 そうかまと 5 大さじ1強 だし汁 第0 カップ1と1/2 80 カップ1と1/2 70 乗と 5 大さじ1強 だし汁 第0 カップ1と1/2 80 カップ1と1/3 80 カップ1と1/2 80 カップ1と1/3 80 カップ1と1/2 80 カップ1と1/3 80 カップ1と1/2 80 カップ1と1/3 80 カップ1と1/2 80		 木綿豆腐		30	120	(
世 で で で で で で で で で で で で で で で で で で で		たまねぎ		40	160	(
京文人り豆腐ハンバーグ	菜	にんじん		10	40	(
東入り豆腐ハンバーグ 小ねぎ 3 12 ホールコーン(缶) 5 20 卵 15 大1個 パン粉 3 大さじ4 食塩 -A 0.5 小さじ2/5 ナツメグ(粉) 少々 少々 サラダ油 3 大さじ1 デシブメース(市) 15 60 ほうれん草 40 160 トマト 20 80 ごぼう 35 140 きゅうり 10 40 にんじん 5 20 もみ塩 0.2 小さじ1/7 酢 1 小さじ2/3 マヨネーズ 7 大さじ2と1/3 いりごま 1 小さじ1と1/3 かでたけのこのたけのこの大けのこの大けのこの大けのこのもたけのとしたもまではまた。 つり数 カックリと1/2 大さじ1を含め、カップ1と1/2 つり数 カップ1と1/2 つり数 カップ1と1/2 つり数 カップ1と1/2 このくまたけのとのよりではまたまではまたまたまたまたまたまたまたまたまたまたまたまたまたまたまたまたま		サラダ油		2	小さじ2	١,
際ハンバーグ		小ねぎ		3	12	,
際ハンバーグ	人り	ホールコーン(缶)		5	20	(
ではいけい ではいいはいいはいいはいいはいいはいいはいいはいいはいいはいいはいいはいいはいい	豆	卵		15	大1個	
ではいけい ではいいはいいはいいはいいはいいはいいはいいはいいはいいはいいはいいはいいはいい	八	パン粉		3	大さじ4	(
ではいけい ではいいはいいはいいはいいはいいはいいはいいはいいはいいはいいはいいはいいはいい	ンバ	食塩	- A	0.5	小さじ2/5	
ではいけい ではいいはいいはいいはいいはいいはいいはいいはいいはいいはいいはいいはいいはいい		ナツメグ(粉)		少々	少々	
デジ ブスソース (市 版) 15 60 (ほうれん草 40 160 トマト 20 80 でぼう 35 140 きゅうり 10 40 にんじん 5 20 か立じ1/7 酢 1 小さじ1弱 うすくちしょうゆ A 1 小さじ1弱 うすくちしょうゆ A 1 小さじ2/3 マヨネーズ 7 大さじ2と1/3 いりごま 1 小さじ1と1/3 ゆでたけのこ 30 120 こんにゃく 20 80 かつお節 1 4 かりん A 2 小さじ1と1/3 みりん A 2 小さじ1と1/3 みりん A 2 小さじ1と1/3 たじ汁 80 カップ1と1/2 デングンみまと 10 40 40 そのカロシスと	9	こしょう			少々	
版) はっれん草 40 160 160 トマト 20 80 35 140 きゅうり 10 40 にんじん 5 20 かさじ1/7 酢 1 小さじ1弱 うすくちしょうゆ A 1 小さじ2/3 マヨネーズ 7 大さじ2と1/3 いりごま 1 小さじ1と1/3 ゆでたけのこ 30 120 こんにゃく 20 80 かつお節 1 4 かりん A 2 小さじ1と1/3 みりん A 2 小さじ1と1/3 みりん A 2 小さじ1と1/3 たじ汁 80 カップ1と1/2 デンゲンネ 5 大さじ1強 だし汁 80 カップ1と1/2 70歩がののみまと 10 40		 サラダ油		3	大さじ1	(
ほうれん草				15	60	
ごぼう 35 140				40	160	
ごぼうときゅうり 10 40 けっときゅうりのののこのこのこのこのこのこのこのこのこのこのこのこのこのこの立めを指する。 10 40 たけのこのこのとしまうゆきをしまうゆきをしまうゆきをしまうゆきをしまうゆきをしまうゆきをしまった。 1 小さじ1と1/3 かりだしまうゆきをしまった。 20 80 かつお節 1 4 砂糖 3 大さじ1と1/3 みりん A 2 小さじ1と1/3 こいくちしょうゆきだしまうゆきをしまうりますが、 5 大さじ1強 でし汁 80 カップ1と1/2 アングン表とがあるととの表としまりを表としますりを表としますが、 1 4 合わせみそ 10 40		トマト		20	80	
にんじん 5 20 1 1 1 1 1 1 1 1 1		ごぼう		35	140	
の いりごま 1 小さじ1と1/3 ゆでたけのこ 30 120 こんにゃく 20 80 かつお節 1 4 砂糖 3 大さじ1と1/3 みりん A 2 小さじ1と1/3 みりん A 2 小さじ1と1/3 たし汁 80 カップ1と1/2 でし汁 80 カップ1と1/2 デンゲン菜 20 80 おつゆ麩 1 4 合わせみそ 10 40		きゅうり		10	40	L
の いりごま 1 小さじ1と1/3 ゆでたけのこ 30 120 こんにゃく 20 80 かつお節 1 4 砂糖 3 大さじ1と1/3 みりん A 2 小さじ1と1/3 みりん A 2 小さじ1と1/3 たし汁 80 カップ1と1/2 でし汁 80 カップ1と1/2 デンゲン菜 20 80 おつゆ麩 1 4 合わせみそ 10 40	ぼ	にんじん		5	20	
の いりごま 1 小さじ1と1/3 ゆでたけのこ 30 120 こんにゃく 20 80 かつお節 1 4 砂糖 3 大さじ1と1/3 みりん A 2 小さじ1と1/3 みりん A 2 小さじ1と1/3 たし汁 80 カップ1と1/2 でし汁 80 カップ1と1/2 デンゲン菜 20 80 おつゆ麩 1 4 合わせみそ 10 40	サと	もみ塩		0.2	小さじ1/7	
の いりごま 1 小さじ1と1/3 ゆでたけのこ 30 120 こんにゃく 20 80 かつお節 1 4 砂糖 3 大さじ1と1/3 みりん A 2 小さじ1と1/3 みりん A 2 小さじ1と1/3 たし汁 80 カップ1と1/2 でし汁 80 カップ1と1/2 デンゲン菜 20 80 おつゆ麩 1 4 合わせみそ 10 40	グきゅ	酢		1	小さじ1弱	
の いりごま 1 小さじ1と1/3 ゆでたけのこ 30 120 こんにゃく 20 80 かつお節 1 4 砂糖 3 大さじ1と1/3 みりん A 2 小さじ1と1/3 みりん A 2 小さじ1と1/3 たし汁 80 カップ1と1/2 でし汁 80 カップ1と1/2 デンゲン菜 20 80 おつゆ麩 1 4 合わせみそ 10 40	j.	うすくちしょうり	p	A 1	小さじ2/3	(
いりごま 1 小さじ1と1/3 ゆでたけのこ 30 120 20 80 かつお節 1 4 砂糖 3 大さじ1と1/3 みりん A 2 小さじ1と1/3 たし汁 80 カップ1と1/2 でし汁 80 カップ1と1/2 を チンゲン菜 20 80 おつゆ麩 1 4 合わせみそ 10 40	りの	マヨネーズ	J	7	大さじ2と1/3	l .
たけのこの この この この この この この この		いりごま		1	小さじ1と1/3	(
にけていることには、	土佐	ゆでたけのこ		30	120	1
土 佐煮 みりん A 2 小さじ1と1/3 こいくちしょうゆ 5 大さじ1強 だし汁 80 カップ1と1/2 フチ ウン 整ゲのシみ来と 20 80 合わせみそ 10 40		こんにゃく		20	80	
土 佐煮 みりん A 2 小さじ1と1/3 こいくちしょうゆ 5 大さじ1強 だし汁 80 カップ1と1/2 フチ ウン 整ゲのシみ来と 20 80 合わせみそ 10 40		かつお節		1	4	(
土 佐煮 みりん A 2 小さじ1と1/3 こいくちしょうゆ 5 大さじ1強 だし汁 80 カップ1と1/2 フチ ウン 整ゲのシみ来と 20 80 合わせみそ 10 40		砂糖		3	大さじ1と1/3	
煮 こいくちしょつゆ 5 大さじ1強 だし汁 80 カップ1と1/2 20 80 おつゆ数 1 4 合わせみそ 10 40		みりん		A 2	小さじ1と1/3	
フチ ゆン 魅ゲ のン み来 そと チンゲン菜 20 80 1 4 4 4 4 4 4 4		こいくちしょうゆ		5	大さじ1強	(
サン まだ の		だし汁		80	カップ1と1/2	
魅ゲ のン のス み来 とと 1 4 合わせみそ 10 40	ゆ麩のみそ と	チンゲン菜		20	80	
み菜 合わせみそ 10 40		おつゆ麩		1	4	
デント		合わせみそ		10	40	
		だし汁		120	カップ2と1/4	

作り方

野菜入り豆腐ハンバーグ

- ① 豆腐は重しをして、十分に水切りをしておく。
- ② たまねぎ、にんじんはやや粗めのみじん切りにし炒 めておく。
- ③ 小ねぎは小口切りにし、ホールコーンは水気を切る。
- ④ ボウルに①②③とAを入れ、よく混ぜ合わせる。
- ⑤ 合いびき肉と①の豆腐を加え、更によくこね、丸め て形を整える。
- ⑥ 熱したフライパにサラダ油を入れ、⑤のハンバーグ を焼く。
- ⑦ ほうれん草はサッと茹で、流水で冷やし、水切りを して食べやすい長さに切り、トマトはくし型に切る。
- ⑧ 器に⑥のハンバーグを盛りデミグラス ソースをかけ、⑦の野菜を添える。



ごぼうときゅうりのサラダ

- ① ごぼうはささがきにし、茹で、流水で冷やし、水気を 十分に切っておく。
- ② きゅうり、にんじんはせん切りにし、もみ塩をしてお く。水切りを十分にする。
- ③ ボウルにAの調味料を混ぜ合わせ、①のごぼう加え、 ごぼうに味をなじませる。
- ④ ③に②の野菜を加え、いりごまを合 わせて色合い良く器に盛り付ける。



たけのこの土佐煮

- ① ゆでたけのこは水洗いし、こんにゃくは下茹でし、 食べやすい大きさに切る。
- ② 鍋にAの調味料等を合わせ、①を加えて落し蓋をし、 弱めの中火でゆっくり煮含める。
- ③ 別の鍋にかつお節を入れ、弱火でパリパリになるま で乾煎りする。
- ④ ②のたけのこ、こんにゃくの煮汁がほとんどなく なったら、③を加え、汁気がなくなるまで、全体を 混ぜる。
- ⑤ 器に盛り付ける。

チンゲン菜とおつゆ麩のみそ汁

- ① チンゲン菜はざく切りにする。
- ② 鍋にだし汁を入れて火にかけ、中火で熱し 煮立ったら①とおつゆ麩を加え、ひと煮立 ちしたらみそを入れて味を調える。
- ③ 器に盛り付ける。

