







## 4.ソースかつ



(1人分)

材 料 名	分 量	切り方	作 り 方
豚肩ロース肉	80g(1枚)		<ul style="list-style-type: none"> <li>・豚肉に塩・こしょうで下味をつけ、小麦粉→卵→パン粉の順につけ170度位の油で揚げる。</li> <li>・調味料を合わせ弱火で 2/3の量になる位まで煮つめ、ソースを作る。</li> <li>・揚げたカツをソースにつける。</li> </ul> <p>(せんきゃべつとカツを丼ごはんのにのせるとソースカツ丼です)</p>
塩	少々		
こしょう	少々		
小麦粉	適量		
鶏卵	1/2個		
パン粉	適量		
揚げ油	適量		
(ソース)			
ウスターソース	小さじ2		
ざらめ糖	小さじ2		
しょうゆ	小さじ2		
みりん	小さじ1		
			エネルギー 288 Kcal
			たんぱく質 19.6 g
			脂 肪 14.1 g





## 6. 若鶏肉南蛮ソース



(1人分)

材 料 名	分 量	切り方	作 り 方
若鶏胸肉切り身	50g 1枚		<ul style="list-style-type: none"> <li>・若鶏肉に片栗粉をつけて 170℃位の低めの油で揚げる。</li> <li>・@を合わし火にかけ 南蛮ソースを作る。</li> <li>・揚げた鶏肉を南蛮ソースに4～5分漬け込む。 (南蛮ソースは、豚・白身魚・小魚のから揚にもよく合います。)</li> </ul>
片栗粉	4g		
揚げ油	4g		
しょうゆ	3g		
酢	3g		
水	6g		
酒	1.4g	@	
砂糖	2.2g		
長ネギ	2g	みじん切り	
生しょうが	1g	スライス	
鷹のつめ	1/2本	小口切り	
			エネルギー 117 Kcal
			たんぱく質 11.4 g
			脂 肪 4.8 g

















## 14.チンゲン菜ソテー



(1人分)

材 料 名	分 量	切り方	作 り 方
チンゲン菜	50g	2～3cm	<ul style="list-style-type: none"> <li>・チンゲン菜は、軽くボイルしておく。</li> <li>・炒り卵をつくる。</li> <li>・フライパンに油をひき、ハムを炒めガーリックを振りかける。チンゲン菜を入れ炒め、味付けする。</li> <li>・最後に炒り卵を混ぜあわせる。</li> </ul>
ハム	10g	短冊	
鶏卵	12g		
サラダ油	1g		
塩	0.2g		
しょうゆ	1.2g		
砂糖	0.5g		
酒	1g		
サラダ油	1g		
ガーリックパウダー	少々		
<チゲン菜 1袋に対し ハム 3枚 卵 小1個>			
			エネルギー 48 Kcal
			たんぱく質 3.3 g
			脂 肪 2.6 g



## 15.メンマ五目炒め



(1人分)

材 料 名	分 量	切り方	作 り 方	
味付メンマ	15g		・油でウインナー・野菜を炒め、汁ごとメンマを入れ、炒める。好みで塩・こしょうで味をつける。	
にんじん	5g	せん切り		
ピーマン	5g	せん切り		
もやし	30g			
ポークウインナー	10g	1cm		
油	1g			
塩	0.2g			
こしょう	0.02g			
			エネルギー	27 Kcal
			たんぱく質	1.6 g
			脂 肪	1.6 g



## 16.もやしカレー炒め



(1人分)

材 料 名	分 量	切り方	作 り 方			
もやし	30g		・油をひいてそれぞれを炒め、カレー粉・塩で味付けをする。			
ピーマン	5g	せん切り				
ウインナー	10g	斜め切り				
にんじん	10g	せん切り				
油	1g					
カレー粉	0.1g					
塩	0.1g					
						
				エネルギー	50	Kcal
				たんぱく質	2.8	g
			脂 肪	3.3	g	

17.アスパラソテーの  
海苔あえ



(アスパラ1束分)

材 料 名	分 量	切り方	作 り 方	
グリーンアスパラガス	1束		<ul style="list-style-type: none"> <li>・アスパラガスは、茹でて長めの斜め切りにする。</li> <li>・フライパンにサラダ油をひきアスパラを炒め醤油・みりん・水を入れ味付けする。</li> </ul> <p>少し水分のあるうちに火を止めてから、大きめにきざんだ海苔で和える。</p> <p>(好みで一味をかけてもおいしいです)</p>	
醬 油	大さじ1弱			
みりん	大さじ1弱			
海 苔	1枚			
サラダ油	大さじ1弱			
水	大さじ1			
				
				(1束分) エネルギー 160 Kcal
				たんぱく質 7.6 g
			脂 肪 8.0 g	



19.ほうれん草

ツナあえ



(1人分)

材 料 名	分 量	切り方	作 り 方		
ほうれんそう	30g		・ほうれん草は、茹でて水気を絞り2~3cmに切る。 ・ツナは油分をきる。 ・ほうれんそうとツナを混ぜ合わせ、塩・こしょうとマヨネーズで味をととのえる。 (※マヨネーズを入れ過ぎると水っぽくなってしまいます。)		
ツナ かんづき	10g				
塩	0.1g				
こしょう	0.04g				
マヨネーズ	3g				
<ほうれんそう1束に対し ツナ缶 小1缶>					
			エネルギー	55	Kcal
			たんぱく質	2.7	g
			脂 肪	4.7	g

20.水菜とツナの  
あえもの



(1人分)

材 料 名	分 量	切り方	作 り 方		
まぐろ缶詰(油漬)	1.0g		<ul style="list-style-type: none"> <li>・まぐろの油を切って ※の調味料で炒め冷ます。</li> <li>・水菜・にんじんはさっとボイルする。</li> <li>・まぐろ・野菜をませあわしたれであえ、最後にかつをぶしをあわせる。</li> </ul>		
酒	0.5g	※			
醤油	1g				
砂糖	1.2g				
水菜	35g	3cm			
にんじん	8g	せん切り			
かつをぶし	0.5g				
白すりごま	0.1g				
砂糖	0.2g	} 合わせたれ			
醤油	1.0g				
			エネルギー	51	Kcal
			たんぱく質	3.2	g
			脂 肪	2.5	g

21.ほうれんそうの  
なめ茸あえ



(1人分)

材 料 名	分 量	切り方	作 り 方		
ほうれんそう	30g		<ul style="list-style-type: none"> <li>・ほうれんそうは茹でて2~3cm位に切る。</li> <li>・コーンは茹でて冷ましておく。</li> <li>・水切りした野菜とえのき茸をあえる。</li> </ul>		
とうもろこし	10g				
えのき茸(味付け瓶詰)	8g				
					
			エネルギー	17	Kcal
			たんぱく質	1.3	g
			脂 肪	0.3	g

22.ほうれん草と  
豚肉の中華サラダ



(1人分)

材 料 名	分 量	切り方	作 り 方
豚薄切り肉	20	1 cm	<ul style="list-style-type: none"> <li>・豚肉は片栗粉をまぶし、塩を加えた熱湯に入れ、箸で手早くほぐして茹でて取り出し、冷ます。</li> <li>・卵を割り塩・こしょうをし、サラダ油を熱したフライパンで、大きいぶんわりとした入り卵を作り、冷ます。</li> <li>・ほうれん草は、茹でて水にさらし絞りをほぐす。</li> <li>・ドレッシングを作り 材料と和える。</li> </ul>
片栗粉	0.6		
ほうれん草	50	3 cm	
卵	10		
塩	0.07		
こしょう	0.01		
サラダ油	1		
しょうゆ	5		
酢	3		
ごま油	1.5	ドレッシング	
砂糖	0.7		
おろし生姜	1		
			エネルギー 80 Kcal
			たんぱく質 6.1 g
			脂 肪 4.1 g





## 24. 大根ナムル



(1人分)

材 料 名	分 量	切り方	作 り 方		
だいこん	30g	せん切り	・ほうれんそうは茹でて水につけ冷ます。 ・それぞれの材料の水切りをし、調味料で和える。		
にんじん	10g	せん切り			
きゅうり	12g	せん切り			
ほうれんそう	7g	2cm			
しょうゆ	2g				
白いりごま	0.3g				
砂糖	0.5g				
塩	0.2g				
ごま油	0.2g				
			エネルギー	19	Kcal
			たんぱく質	0.8	g
			脂 肪	0.4	g



25. 洋風ごまあえ



(1人分)

材 料 名	分 量	切り方	作 り 方	
きゃべつ	25g	1cmせん切り	<p>・※をあわせ、切った野菜とあえる。</p> 	
にんじん	4g	せん切り		
焼き竹輪	15g	半月切り		
マヨネーズ	6g			
白味噌	1g	※		
酒	0.6g			
白すりごま	0.4g			
			エネルギー	70 Kcal
			たんぱく質	2.5 g
			脂 肪	5.0 g

26.きゅうり  
ピリ辛あえ



(1人分)

材 料 名	分 量	切り方	作 り 方		
きゅうり	30g	乱切り	・調味料を合らし、切ったきゅうりを和える。 （一味唐辛子は、好みに合わせてください）		
醤油	2.3g				
生生姜	1かけ	極細せん切り			
一味唐辛子	少々				
					
			エネルギー	6	Kcal
			たんぱく質	0.5	g
			脂 肪	0	g

