

★ひじきの煮物★



1人前

材料名	数量(g)
乾燥ひじき	5
大豆(水煮)	10
にんじん	10
こんにゃく	10
油揚げ	10
ごま油	2
砂糖	5
醤油	6
酒	5
だし汁(松印)	50

<作り方>

- ① ひじきは水で十分戻して、水をよく切っておく。人参は千切りにし、油揚げは油抜きして千切りにする。
- ② 鍋にごま油を入れて、熱し、①の材料を加え、炒める。全体に油がなじんだら水煮大豆を加える。
- ③ **だし汁**、酒を加えひと煮たちさせる。砂糖を加え、味がしみたら醤油を加える。
- ④ ときどき全体をかき混ぜながら汁気がなくなるまで煮詰める。

【栄養価】(1人前)

料理名	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	カリウム	カルシウム	リン	鉄	食塩
ひじき	114kcal	4.7g	6.3g	10.5g	432mg	366mg	124mg	64mg	3.6mg	1.1g

★さといものみそ煮★



1人前

材料名	数量(g)
里芋	60
酢	適量
だし汁(松印)	70
砂糖	2
みりん	2
醤油	1
味噌	4
ゆずの皮	適量

<作り方>

- ① 里芋は皮をむき、塩でもんで水洗いする。鍋に酢と水を入れ里芋を煮る。沸騰したら、とり出して水を切る。
- ② 鍋に**だし汁**を煮立たせ、里芋を入れ、砂糖とみりんで煮る。
- ③ 醤油、味噌を加え、落とし蓋をしてさらに弱火で味がしみるまで煮る。
- ④ 器に盛り、千切りにしたゆずの皮を散らす。

【栄養価】(1人前)

料理名	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	カリウム	カルシウム	リン	鉄	食塩
さといも	56kcal	1.6g	0.3g	11.7g	281mg	413mg	14mg	45mg	0.5mg	0.7g

★けんちん汁★



1人前

材料名	数量 (g)
豆腐 (木綿)	30
里芋	20
人参	10
ごぼう	10
大根	20
長ねぎ	8
油	1.5
だし汁 (松印)	150
塩	0.8
醤油	2.5

<作り方>

- ① 豆腐は水を切り、あらくつぶす。里芋は皮をむいて洗って茹で、輪切りかいちょう切りにする。人参、大根はいちょう切りにする。ごぼうはさがぎにして、酢水につける。長ねぎは斜め切りにする。
- ② 鍋に油を入れて、熱し、人参、大根、ごぼうを炒め、豆腐もさっと炒める。
- ③ 里芋を入れ、**だし汁**を注ぎ、煮立ったらアクをすくい取る。塩、醤油で調味し、材料に火が通ったら長ねぎを加える。

【栄養価】(1人前)

料理名	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	カリウム	カルシウム	リン	鉄	食塩
けんちん	66kcal	3.5g	2.8g	7.0g	516mg	373mg	112mg	76mg	1.2mg	1.3g

★おでん★



1人前

材料名	数量 (g)
大根	75
こんにゃく	50
ちくわ	15
卵	40
昆布	2.5
いか巻	25
だし汁 (松印)	200
醤油	3
みりん	8
塩	1

<作り方>

- ① 卵はゆで、皮をむく。練り製品は油抜きをする。材料を適当な大きさに切る。
- ② 鍋に**だし汁**、醤油、みりん、塩を入れ、材料を煮る。

【栄養価】(1人前)

料理名	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	カリウム	カルシウム	リン	鉄	食塩
おでん	162kcal	12.4g	5.5g	16.2g	1093mg	584mg	279mg	164mg	3.7mg	2.8g

★つみれ汁★



1人前

材料名	数量(g)
いわしつみれ水煮	20
白菜	20
だし汁 (松印)	150
みりん	1
醤油	2.5
食塩	0.7

<作り方>

- ① 白菜は3cm幅に切る。
- ② **だし汁**に白菜を入れ、火が通ったらいわしつみれを加え、みりん、醤油、塩で味を整える。

【栄養価】(1人前)

料理名	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	カリウム	カルシウム	リン	鉄	食塩
つみれ汁	30kcal	2.3g	0.9g	3.2g	542mg	81mg	118mg	73mg	0.3mg	1.4g

★ちゃんこうどん★



1人前

材料名	数量(g)
うどん (ゆで)	100
鶏肉 (もも肉)	20
大根	20
人参	10
白菜	15
長ねぎ	10
油揚げ	5
だし汁 (松印)	200
醤油	11
砂糖	2.5
みりん	1.5
塩	0.2
片栗粉	4

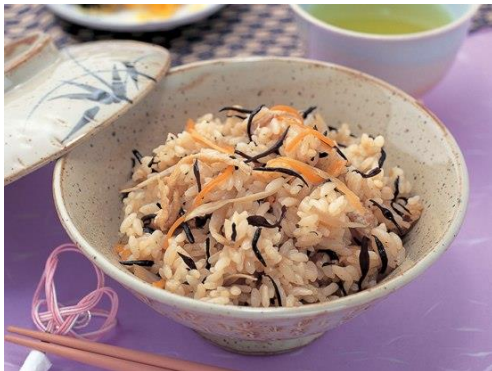
<作り方>

- ① 鶏肉は食べやすい大きさに切る。大根、人参、白菜は短冊切りにする。長ねぎは斜めに切る。油揚げは油抜きし、短冊切りにする。
- ② 鍋に**だし汁**を入れて、煮立たせ、鶏肉を加える。大根、人参を加え、やわらかくなったら白菜、長ねぎ、油揚げを加えて煮る。
- ③ 醤油、砂糖、みりん、塩を加え、水溶き片栗粉を加え、とろみをつける。
- ④ 器にうどんを盛り、③をそそぐ。

【栄養価】(1人前)

料理名	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	カリウム	カルシウム	リン	鉄	食塩
ちゃんこ	388kcal	12.1g	6.1g	67.6g	1779mg	314mg	61mg	121mg	1.0mg	4.5g

★ひじきご飯★



1人前

材料名	数量(g)
精白米	90
芽ひじき	2
油揚げ	3
人参	10
ごぼう	10
だし汁 (松印)	150
酒	3
塩	0.3
醤油	9

<作り方>

- ① 米は洗い、ザルに上げておき(1~2分)、炊飯器に米と分量の**だし汁**を入れ、30分以上浸漬させる。
- ② 芽ひじきはサッと洗い、30分程度水につけて戻す。油揚げは油抜きして千切りに、人参は4cmの千切りにする。ごぼうはささがきにして、酢水につける。
- ③ ①に②と酒、塩、醤油を加えて炊く。

【栄養価】(1人前)

料理名	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	カリウム	カルシウム	リン	鉄	食塩
ひじき	354kcal	7.6g	1.9g	73.7g	708mg	302mg	63mg	124mg	2.3mg	1.8g

★牛肉とじゃがいものすき焼き風煮物★



1人前

材料名	数量(g)
牛肉 (もも肉)	30
じゃがいも	35
しらたき	20
玉ねぎ	20
絹さや	2
油	4
だし汁 (松印)	50
醤油	12
みりん	12
砂糖	4

<作り方>

- ① 牛肉、じゃがいもは食べやすい大きさに切る。しらたきはサッと茹で水気を切り、食べやすい大きさにきる。玉ねぎはくし形に切る。絹さやは下茹でし、斜めに切る。
- ② 鍋に油を入れて熱し、牛肉を炒め、**だし汁**、じゃがいも、しらたき、玉ねぎを加えて煮る。
- ③ 醤油、みりん、砂糖を加え、やわらかくなるまで煮る。
- ④ 器に盛り、絹さやを添える。

【栄養価】(1人前)

料理名	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	カリウム	カルシウム	リン	鉄	食塩
牛肉	168kcal	8.6g	5.4g	19.2g	715mg	342mg	28mg	105mg	1.3mg	1.8g