

※1 だし汁は、鰹の素（富士印）1袋（75g）をお湯約9Lで8～10分間煮出したものを使用しています。

★小松菜と油揚げの煮びたし★



1人前

材料名	数量(g)
小松菜	50
油揚げ	7.5
油	1.5
だし汁（富士印）※1	50
醤油	4.5
みりん	3
塩	0.5

<作り方>

- ① 小松菜は丁寧に洗って、4cm幅に切り、茎と葉にわけておく。油揚げは油抜きし、1cm幅に切る。
- ② 鍋に油を熱し、小松菜の茎の部分の部分を炒め、次の葉の部分の部分を炒める。
- ③ だし汁と油揚げを加え、醤油、みりん、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
小松菜	61kcal	2.6g	4.1g	3.2g	469mg	277mg	110mg	50mg	1.8mg	1.2g

★肉じゃが★



1人前

材料名	数量(g)
じゃがいも	60
玉ねぎ	30
人参	20
しらたき	20
牛肉（こま切）	20
ごま油	2
だし汁（富士印）※1	100
酒	8
砂糖	5
濃口醤油	12
みりん	4

<作り方>

- ① じゃがいもじゃ食べやすい大きさに切る。玉ねぎはくし形に切る。人参は乱切りにする。しらたきはサッと茹でて水気を切り、食べやすい大きさにきる。牛肉は食べやすい大きさに切る。
- ② 鍋にごま油を熱し、牛肉を炒め、しらたき以外の材料を加える。
- ③ だし汁、酒、砂糖を入れて、アクを取りながら、落し蓋をしてやわらかくなるまで煮る。
- ④ しらたき、醤油、みりんを加え、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
肉じゃが	205kcal	5.5g	8.7g	24.1g	722mg	453mg	36mg	92mg	0.9mg	1.8g

※1 だし汁は、鰹の素（富士印）1袋（75g）をお湯約9Lで8～10分間煮出したものを使用しています。

★高野豆腐の肉詰め煮★

1人前



材料名	数量(g)
鶏肉(ひき肉)	30
高野豆腐	15
人参	3
しいたけ(生)	3
絹さや	2
だし汁(富士印) ※1	100
薄口醤油	6
みりん	3
砂糖	2
酒	2

<作り方>

- ① 高野豆腐を水で戻して水気をしぼり、袋状になるように横から切れ目を入れる。
- ② 人参、しいたけはみじん切りにする。絹さやは下ゆでし、斜めに切る。
- ③ 鶏肉、人参、しいたけ、酒を混ぜ合わせ、①の高野豆腐に詰める。
- ④ 鍋にだし汁、薄口醤油、みりん、砂糖を入れて熱し、③の高野豆腐を煮る。
- ⑤ 器に盛り、絹さやを飾る。

【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
高野豆腐	153kcal	14.4g	7.5g	5.4g	473mg	136mg	108mg	176mg	1.5mg	1.2g

★大根のそぼろ煮★

1人前



材料名	数量(g)
大根	70
豚肉(ひき肉)	40
長ねぎ	10
しょうが	2
だし汁(富士印) ※1	120
薄口醤油	7
酒	6
砂糖	3
ごま油	2
酒	2

<作り方>

- ① 大根を食べやすい大きさに切り、長ねぎ、しょうがはみじん切りにする。
- ② 熱した鍋にごま油を入れ、長ねぎ、しょうがを炒め、さらに豚肉を加えて炒める。
- ③ だし汁、薄口醤油、大根を加えて煮る。
- ④ 仕上げに水溶き片栗粉をまわし入れ、とろみをつける。

【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
大根	153kcal	8.5g	8.1g	9.3g	499mg	344mg	28mg	99mg	0.7mg	1.3g

※1 **だし汁**は、鰹の素（富士印）1袋（75g）をお湯約**9L**で8～10分間煮出したものを使用しています。

### ★かき玉汁★



1人前

材料名	数量(g)
卵	25
麩	2
三つ葉	5
<b>だし汁（富士印）※1</b>	150
薄口醤油	2
塩	1
片栗粉	2
水	3

#### <作り方>

- 鍋に**だし汁**、醤油、塩、麩を入れ、ひと煮たちさせる。
- 水溶き片栗粉をいれ、溶き卵と三つ葉を加えて軽く混ぜる。

#### 【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
かき玉汁	56kcal	4.2g	2.7g	3.3g	579mg	82mg	21mg	60mg	0.7mg	1.5g

### ★けんちん汁★



1人前

材料名	数量(g)
木綿豆腐	30
里芋	20
人参	8
ごぼう	10
大根	10
長ねぎ	3
<b>だし汁（富士印）※1</b>	150
醤油	3
みりん	1
ごま油	2
塩	0.9

#### <作り方>

- 木綿豆腐、里芋、人参、ごぼう、大根を食べやすい大きさに切る。長ねぎは小口切りにする。
- 熱した鍋にごま油を入れ、里芋、人参、ごぼう、大根を炒める。
- だし汁**、みりんを加え、柔らかくなるまで煮る。
- 木綿豆腐を加え、醤油、塩で味を調える。
- 器に盛り、長ねぎを散らす。

#### 【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
けんちん	70kcal	3.1g	3.3g	6.9g	560mg	280mg	54mg	67mg	0.5mg	1.4g