



1 麦ごはん

麦を混ぜるだけで、不足しがちな食物繊維をしっかりとることができます。

材 料	1人分	8人分 (目安)	作 り 方
米	70 g	560 g	① 米と麦をとぎ、ざるにあげておく。 ② 水加減をして炊く。
麦	7 g	56 g (米の10%)	
水	115 cc	920 cc	



2 鮭のマヨネーズ焼き

みそを少し加えることで、ごはんにぴったりのおかずになります。鮭以外の白身の魚でもOKです。

材 料	1人分	8人分 (目安)	作 り 方
鮭切り身	50 g	400 g (8切れ)	① 白ねぎは小口切りにする。 ② 鮭に白ねぎと酒・塩・洋こしょうで下味をつける。 ③ みそとマヨネーズを合わせる。 ④ ②の鮭に③のマヨネーズをからめる。 ⑤ 190℃に予熱したオーブンで16分程度焼く。
白ねぎ	6 g	48 g	
酒	2 g	16 g (大さじ1強)	
塩	0.2	1.6 g (小さじ1/3弱)	
洋こしょう	0.02 g	少々	
米みそ	1.8 g	14.4 g (大さじ4/5)	
ハーフマヨネーズ	9.6	76.8 g (大さじ5と1/2)	



3 和風サラダ

いろいろな種類の食材を使っています。中に入れるものは季節によって変更します。

材 料	1人分	8人分 (目安)	作 り 方
しらすぼし	2 g	16 g	① ごまはすっておく。 ② しらすぼしは湯通しして冷まし、酒をふる。 ③ にんじんはせん切り。 グリーンアスパラガスは3cmの斜め切り。 こまつなは3cm長さに切る。たまねぎは2mm厚さの薄切り。 野菜はそれぞれゆでて水で冷やし、ふり塩をして水けをきる。 ④ ひじきはもどしてきれいに洗う。 ゆでて冷まし、水けをきる。 ⑤ 調味料を混ぜ合わせておく。 ⑥ しらすぼし・野菜・ひじきを合わせ、⑤の調味料で和える。 ⑦ 最後にごまを加えて混ぜる。
酒	1 g	8 g	
にんじん	3 g	24 g	
グリーンアスパラガス	20	160 g	
こまつな	20	160 g	
たまねぎ	5	40 g	
ふり塩	0.2	1.6 g (小さじ1/3弱)	
芽ひじき	1	8 g	
菜種サラダ油	1.8	14.4 g (大さじ1強)	
酢	1.65	13.2 g (大さじ1弱)	
濃口しょうゆ	2	16 g (大さじ1弱)	
上白糖	0.25	2 g (小さじ2/3)	
沖縄の塩	0.1 g	少々	
洋こしょう	0.02 g	少々	
白いりごま	1	8 g (大さじ1弱)	



4 ジャガイモベーコンの豆乳みそ汁

豆乳を加えると、まろやかなみそ汁になります。
すりごまはお好みで。

材 料	1人分	8人分 (目安)	作 り 方
ベーコン	6 g	48 g 3枚	① 分量の水にいりこを漬けて、30分以上おく。 火にかけ、沸騰したらアクを取りながら2～3分煮出した後、いりこを取り出す。 ② ベーコンは1cm幅の短冊切り。 ジャガイモは5mm厚さのいちょう切りにして、水にさらす。 たまねぎは3mm厚さの薄切り。 しめじは石づきを落として、小房に分ける。 青ねぎは小口切り。 ③ だし汁に、ベーコン・ジャガイモ・たまねぎ・しめじを入れて火にかける。材料に火が通ったら、みそを溶き、一煮立ちさせ、豆乳・青ねぎを加えて仕上げる。好みですりごまを飾る。
ジャガイモ	30 g	240 g	
たまねぎ	15 g	120 g	
しめじ	6 g	48 g	
青ねぎ	3.5 g	28 g	
米みそ	9 g	72 g (大さじ4)	
豆乳	40 g	320 g	
いりこ	2.5 g	20 g	
水	120 cc	960 cc (5カップ)	
すりごま		適量	

5 ぶどう

材 料	1人分	8人分 (目安)	作 り 方
巨峰	3 粒	24 粒	① 巨峰は房から外して、きれいに洗う。 