



### 1 小松菜ごはん

麦を混ぜて、不足しやすい食物繊維をしっかりとるようにしています。  
 小松菜と白す干で、カルシウムもたっぷりです。

材 料	1人分	8人分 (目安)	作 り 方
米	63 g	504 g	① 米と麦を洗い、ザルに上げて水気を切る。 ② 水加減をして炊く。 ③ 小松菜は1cm幅に切り、下ゆでをする。 ④ 白す干は湯通しする。 ⑤ 油揚げは熱湯をかけて油抜きをし、短冊切りにする。 ⑥ ③、④、⑤をAの調味料で煮る。 ⑦ 炊きあがったご飯と具を混ぜ合わせる。
麦	7 g	56 g	
水	92 cc	736 cc (3.5カップ)	
小松菜	15 g	120 g	
白す干	2.5 g	20 g	
油揚げ	4.5 g	36 g	
A { 三温糖	1.7 g	13.6 g (大さじ1と1/2)	
濃口しょうゆ	3.3 g	26.4 g (大さじ1と1/2)	



### 2 さばバーベキューソースからめ

揚げたさばと、りんごを隠し味にしたソースがよくからみます。ごはんがすすむおかずです。

材 料	1人分	8人分 (目安)	作 り 方
さば切り身(粉付)	40 g	320 g (8切れ)	① りんごはすりおろす。 ② りんごと調味料を煮て、ソースを作る。 ③ さばを、170～180℃の油で5分程度揚げる。 ④ ③を②にくぐらせる。
揚げ油			
{ りんご	10 g	80 g	
レモン汁	2 g	16 g (大さじ1)	
酢	3.5 g	28 g (大さじ2)	
三温糖	1.2 g	9.6 g (大さじ1)	
濃口しょうゆ	5 g	40 g (大さじ2強)	



### 3 かんぴょうのごま酢和え

かんぴょうは、あまり食べ慣れない食材ですが、食物繊維が豊富に含まれています。

材 料	1人分	8人分 (目安)	作 り 方
かんぴょう	2.5 g	20 g	① かんぴょうはさっと洗って少量の塩でもみ、ゆでて、2cm幅に切る。 ② にんじんはせん切り、キャベツは1cm幅のざく切りにする。 ③ かんぴょう、にんじん、キャベツ、コーンをゆで、水で冷やし、水気を切る。 ④ Aの調味料を合わせる。 ⑤ 食べる直前に③を④で和え、最後にすりごまを加える。
にんじん	6.4 g	51.2 g	
キャベツ	25 g	200 g	
コーン	6.4 g	51.2 g	
A { 三温糖	1 g	8 g (大さじ1)	
酢	1.6 g	12.8 g (大さじ1弱)	
薄口しょうゆ	1.6 g	12.8 g (小さじ2)	
すりごま	1.7 g	13.6 g (大さじ1と1/2)	



## 4 もずく汁

だしをしっかりとり、薄味でもおいしく食べられるようにしています。

材 料	1人分	8人分 (目安)	作 り 方
もずく	12 g	96 g	① 分量の水と昆布を火にかけ、沸騰直前に昆布を取り出し、かつお節を加えて、20秒ほど煮て火を止め、かつお節が沈んだら取り出す。
鶏卵	20 g	160 g	
なると	8 g	64 g	② なるとは薄切り、えのきだけは半分に切り、ねぎは小口切りにする。
えのきだけ	8 g	64 g	
ねぎ	5 g	40 g	③ だし汁にもずく、なると、えのきだけを入れて煮る。
〔みりん	0.5 g	4 g (小さじ1弱)	
A 塩	0.6 g	4.8 g (小さじ1)	④ 火が通ったら、Aで調味する。
〔濃口しょうゆ	3 g	24 g (大さじ1と1/2)	⑤ 水で溶いたでん粉を加え、ほぐした卵を流し入れる。
でん粉	1 g	8 g (大さじ1)	
〔昆布	1 g	8 g	⑥ ねぎを入れて仕上げる。
かつお節	1.5 g	12 g	
〔水	135 cc	1080 cc (5.4カップ)	

