



1 さつまいもごはん

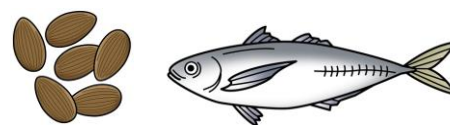
旬のさつまいもを使ったシンプルなおはんです。食物繊維をしっかりとることができます。

材 料	1人分	8人分 (目安)	作 り 方
米	65 g	520 g	① 米をとぎ、ざるに上げておく。 ② さつまいもはよく洗い、1.5cm角切りにする。皮が汚れているところがあればその部分の皮をむき、水にさらす。 ③ 炊飯器に米と水、塩を混ぜ、さつまいもを入れて炊飯する。
さつまいも	20 g	160 g	
塩	0.25 g	2.0 g (小さじ1/3)	
水	91 cc	728 cc	

2 あじのアーモンド揚げ

アーモンドが香ばしく、魚が苦手な子どもにも好評です。

材 料	1人分	8人分 (目安)	作 り 方
あじの切り身	50 g	400 g (8切れ)	① あじの切り身に酒と塩、こしょうで下味をつける。 ② 小麦粉と水を混ぜ、ローストアーモンドを加えて衣をつくる。 ③ あじの切り身に衣をつけて油で揚げる。
酒	1 g	8 g	
塩	0.2 g	1.6 g	
こしょう	0.01 g	0.08 g	
小麦粉	5 g	40 g (大さじ4と1/2)	
水	5 cc	40 cc	
ローストアーモンド [*] 八割	7 g	56 g	
揚げ油			



3 ひじきのサラダ

鉄分豊富なひじきとほうれん草に、歯ごたえのよいれんこんを加えてサラダにしました。

材 料	1人分	8人分 (目安)	作 り 方
芽ひじき	1.5 g	12 g	① ひじきは水ですっきり洗い、水でもどしてからゆでておく。 ② れんこんはいちょう切り、にんじんはせん切りにしてゆでておく。 ③ ほうれん草は1.5cm幅に切り、ゆでて水にとり、水気をきっておく。 ④ 鶏ささ身はゆでて、食べやすい大きさにさいておく。 ⑤ 調味料を混ぜ合わせ、①～④の材料を入れてあえる。
れんこん	15 g	120 g	
にんじん	5 g	40 g	
ほうれん草	20 g	160 g	
鶏ささ身	5 g	40 g	
マヨネーズ	6 g	48 g (大さじ4)	
すりごま	1 g	8 g (大さじ1)	
しょうゆ	1 g	8 g (大さじ1/2)	
塩	0.1 g	0.8 g	
こしょう	0.01 g	0.08 g	



4 切り干し大根のみそ汁

切り干し大根は、カルシウムや鉄、食物繊維が豊富な食材です。
煮物や炒め物以外の料理でもおいしく利用できます。

材 料	1人分	8人分 (目安)	作 り 方
切り干し大根	3 g	24 g	<p>① いりこでだしをとる。 ア 鍋に分量の水といりこを入れ、30分以上つけておく。 イ 火にかけて、沸騰したら中火で5分間くらい煮る。 ウ だしがとれたら、いりこを取り出す。</p> <p>② 切り干し大根は水でさっと洗い、ざく切りにする。</p> <p>③ 玉ねぎは繊維にそって長さ2.5cmの薄切り、なすは全部皮をむいて0.5cm厚さのいちよう切りにして、水につけておく。ねぎは小口切りにする。</p> <p>④ 油揚げはざるにのせて、熱湯をかけて油抜きをし、0.5cm幅の短冊切りにする。</p> <p>⑤ ①のだしに玉ねぎ、なす、切り干し大根、油揚げの順に入れて煮る。</p> <p>⑥ みそを加えて味をととのえたら、ねぎを加える。</p>
玉ねぎ	20 g	160 g	
なす	12 g	96 g	
ねぎ	5 g	40 g	
油揚げ	3 g	24 g	
麦みそ	6 g	48 g	
米みそ	6 g	48 g	
いりこ	3 g	24 g	
水	135 cc	1080 cc	

