



1 切干大根ごはん

人気のある混ぜご飯です。

| 材 料 | 1人分 | 8人分 | (目安) | 作 り 方 |
|----------|--------|--------|----------|--|
| 米 | 60 g | 480 g | | ① 米を研ぎ、Aを加え炊く。 ② 切干大根は戻して1~1.5cmに切る。 ③ 人参は5mmの千切り、油揚げは1cm幅の短冊に切る。 ④ 椎茸は戻して5mmの千切りにする。 ⑤ 鶏肉、②、③、④を油で炒め、Bの調味料を加えて煮る。 ⑥ グリンピースをゆでる。 ⑦ 炊きあがったご飯に⑤と⑥を混ぜる。 |
| A 塩 | 0.5 g | 4 g | (小さじ2/3) | |
| A 薄口しょうゆ | 1.7 g | 13.6 g | (小さじ2) | |
| A 料理酒 | 0.8 g | 6.4 g | (大さじ1/2) | |
| A 水 | 80 g | 640 g | (3.2カップ) | |
| 鶏肉スライス | 7 g | 56 g | | |
| 切干大根 | 1.5 g | 12 g | | |
| 人参 | 3.5 g | 28 g | | |
| 油揚げ | 3 g | 24 g | | |
| 干し椎茸 | 0.8 g | 6.4 g | | |
| B 砂糖 | 1.3 g | 10.6 g | (大さじ1強) | |
| B 薄口しょうゆ | 1.3 g | 10.6 g | (小さじ2弱) | |
| 炒め油 | 0.2 g | 1.6 g | 適量 | |
| グリンピース | 1.25 g | 10 g | | |



2 厚揚げのカレー炒め

カレーの風味が食欲をそそります。

| 材 料 | 1人分 | 8人分 | (目安) | 作 り 方 |
|-----------|--------|--------|------------|---|
| 豚ミンチ | 25 g | 200 g | | ① 絹厚揚げは油抜きをする。 ② 人参、玉ねぎはみじん切りにする。 ③ ねぎは小口に切る。 ④ ごま油でおろしにんにく、しょうがを炒め、豚ミンチと②を加え炒める。 ⑤ ④に①と調味料を加えさらに炒め味を調える。 ⑥ ③と水で溶いたでんぷんを加えとろみをつける。 |
| 絹厚揚げ(角切り) | 45 g | 360 g | | |
| 人参 | 12.5 g | 100 g | | |
| 玉ねぎ | 17.5 g | 140 g | | |
| 葉ねぎ | 5 g | 40 g | | |
| おろしにんにく | 0.35 g | 2.8 g | | |
| おろししょうが | 0.6 g | 4.8 g | | |
| ごま油 | 0.8 g | 6.4 g | 適量 | |
| 料理酒 | 0.6 g | 4.8 g | (小さじ1) | |
| 赤だしみそ | 2.4 g | 19.2 g | (大さじ1強) | |
| カレー粉 | 0.48 g | 3.84 g | (小さじ2弱) | |
| 砂糖 | 2.4 g | 19.2 g | (大さじ2強) | |
| 濃口しょうゆ | 2 g | 16 g | (大さじ1) | |
| 水 | 10 g | 80 g | | |
| でんぷん | 0.57 g | 4.56 g | (小さじ1と1/2) | |



3 高野豆腐の梅マヨサラダ

高野豆腐を使ったサラダです。

| 材 料 | 1人分 | 8人分 | (目安) | 作 り 方 |
|------------|-------|-------|--------|--|
| 高野豆腐(すしのこ) | 2 g | 16 g | | ① 高野豆腐とひじきを戻してゆで、水気を切っておく。 ② きゅうりはうすい輪切りにし、ゆでて冷まし水気を切る。 ③ ハムは8mmくらいの千切りにしゆでて冷ます。 ④ ①～③をAで和えて、味を調える。 ※梅肉の量は好みで調整する。 |
| 芽ひじき | 1 g | 8 g | | |
| きゅうり | 20 g | 160 g | | |
| プレスハム | 4 g | 32 g | | |
| A マヨネーズ | 6 g | 48 g | (大さじ4) | |
| 梅肉ペースト | 2 g | 16 g | | |
| 濃口しょうゆ | 0.5 g | 4 g | (小さじ1) | |



4 もずくのスープ

たくさんとりたい海藻をつかったスープです。

| 材 料 | 1人分 | 8人分 | (目安) | 作 り 方 |
|--------|-------|-------|----------|--|
| 木綿豆腐 | 15 g | 120 g | | ① 鰹節でだしを取る。 ・沸騰した湯に鰹節を入れ、再び沸騰したら火を止める。 ・鰹節が沈んだら、ざるで静かにこす。 ② かまぼこは8mmの千切り、豆腐は1cmの角切りにする。 ねぎは小口に切る。 ③ えのきたけは3cm長さに切り、ほぐす。もやしは2cmくらいに切る。もずくを洗い水気を切り、食べやすい長さに切っておく。 ④ ①に豆腐、もやし、かまぼこを入れ、煮立ったら、えのきたけ、もずくを入れ調味料を加え味を調える。 ⑤ ねぎを散らす。 |
| かまぼこ | 5 g | 40 g | | |
| もやし | 10 g | 80 g | | |
| えのきたけ | 10 g | 80 g | | |
| もずく | 10 g | 80 g | | |
| 葉ねぎ | 5 g | 40 g | | |
| 濃口しょうゆ | 2 g | 16 g | (大さじ1) | |
| 塩 | 0.3 g | 2.4 g | (小さじ1/2) | |
| 鰹削り節 | 1.5 g | 12 g | (小さじ1/2) | |
| 水 | 120 g | 960 g | (5カップ) | |