




1 麦ごはん

麦には、食物繊維がたくさん含まれています。

材 料	1人分	8人分 (目安)	作 り 方
米	65 g	520 g	① 米を洗い、白麦を加えて炊く。 
白麦	10 g	80 g	
水	112 g	896 g	

2 鯖のおろしかけ

大根がおいしくなる季節におすすめの一品です。鯖におろしソースをかけることでさっぱり食べられます。

材 料	1人分	8人分 (目安)	作 り 方
鯖切り身	40 g	320 g (8切れ)	① 大根はすりおろす。 ② 鍋に大根おろし・調味料を入れ煮て、おろしソースを作る。 ③ 鯖はでんぷんをまぶし、170~180℃の油で完全に火が通るまで(約5分)、揚げる。 ④ ③の揚げた鯖に②のおろしソースをかけて出来上がり。
でんぷん	3 g	24 g 適量	
揚げ油	適量	適量	
大根	25 g	200 g	
砂糖	0.9 g	7.2 g (小さじ2と1/2)	
淡口しょうゆ	2.8 g	22.4 g (大さじ1弱)	



3 小松菜の三色和え

たくあんを入れることでかみごたえが増します。子どもたちにも人気の一品です。

材 料	1人分	8人分 (目安)	作 り 方
小松菜	30 g	240 g	① ごまを煎る。 ② 小松菜は4cm幅くらいに切り、人参・たくあんは千切りする。 ③ 小松菜・人参は茹でて水で冷やし、水気を切る。 ④ 小松菜・人参・たくあんをごまと調味料で和えて出来上がり。
人参	6 g	48 g	
たくあん	6 g	48 g	
いりごま	1.5 g	12 g (小さじ4)	
砂糖	0.2 g	1.6 g (小さじ1/2)	
濃口しょうゆ	0.7 g	5.6 g (小さじ1弱)	
塩	0.05 g	0.4 g (少々)	



4 豆乳入り豚汁

豆乳を入れることでまろやかになり、コクが出ます。
みその量も控えられるので、減塩にもつながります。



材 料	1人分	8人分 (目安)	作 り 方
豚肉スライス	10 g	80 g	① 昆布でだしをとる。 ・水に出し昆布を入れ浸しておく。 ・火にかけ、沸騰直前に昆布を取り出す。 ② 生姜はすりおろし、玉ねぎ・椎茸は薄切り、人参・さつま芋はいちょう切り、根深ねぎは根元と葉の部分に分けて小口切り、白菜は2cm幅に切る。 ③ こんにゃくは下茹でする。 ④ 油で豚肉を生姜と一緒に炒め、火が通ったら玉ねぎ・根深ねぎ(根元の部分)・人参・こんにゃくを加え炒める。 ⑤ ④に①のだしを入れ、椎茸、白菜、さつま芋を加えて煮て、火が通ったら根深ねぎ(葉の部分)を入れる。 ⑥ ⑤に豆乳を加えたあとみそを溶き入れる。
生姜	0.6 g	4.8 g	
玉ねぎ	15 g	120 g	
椎茸	1 g	8 g	
人参	10 g	80 g	
さつま芋	20 g	160 g	
根深ねぎ	5 g	40 g	
白菜	20 g	160 g	
油	1 g	8 g	
出し昆布	1.5 g	12 g	
水	120 g	960 g (5カップ弱)	
無調整豆乳	10 g	80 g	
あわせみそ	10 g	80 g	



福岡県は甘柿の生産が盛んな地域です。

5 柿

材 料	1人分	8人分 (目安)	作 り 方
柿	50 g	400 g (2個)	① 1/4個に切り、皮をむく。