



総エネルギー:695カロリー
総塩分:1.82g

もちむぎごはん(もちむぎ1割) 130g

エネルギー:214カロリー／塩分:0g

ポイント!
ソースは同量なら、サラサラしたものより、トロミのある方が減塩。

ヒシかつ ～野菜のカレー炒め添え～(4人分)

豚ヒレ肉	160g	キャベツ	120g
こしょう	少々	にんじん	20g
小麦粉・溶き卵・パン粉	適量	しめじ	20g
揚げ油	適量	ズッキーニ	40g
		■塩	少々
		■カレー粉	少々
		オリーブ油	適量
		いんげん	4本
		トマト	1/2コ



<ソース>

- トマトケチャップ 大さじ1・1/2
- 中濃ソース 大さじ1
- 練りがらし 小さじ1/4

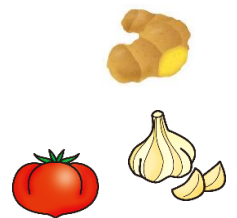
1. 豚肉は包丁の背でたたき、こしょうをふる。小麦粉はふるい、卵は溶いておく。小麦粉、溶き卵、パン粉の順につける。
2. キャベツは3cm角に切る。にんじんは縦半分になり、斜め薄切りにする。それぞれを茹でて水気をきる。しめじは小房にわける。ズッキーニは3mm厚さの半月切りに切る。
3. フライパンにオリーブ油を熱し、②を入れて炒め、しんなりしたら塩・カレー粉をふる。
4. いんげんはスジをとり、茹でて水にとって、水けをきり斜めに切る。
5. 別のフライパンにサラダ油を熱し、衣をつけた豚肉を入れてこんがり揚げ、油を切る。
6. 皿にヒシかつを盛り、混ぜ合わせた●をかける。③の野菜炒め、④のいんげん・くし型に切ったトマトを添える。

ポイント!
小麦粉はふるう。溶き卵はこす。肉のうまみを生かし、吸油率を抑えるため、衣は薄いほうが◎

エネルギー:247カロリー／塩分:0.75g

スパゲッティナポリタン(4人分)

スパゲッティ	35g	■ トマト缶	大さじ2
ハム	8g	■ 顆粒コンソメ	少々
玉ねぎ	20g	■ ケチャップ	大さじ1/2
にんじん	10g	オリーブ油	小さじ1
ピーマン	10g		
土生姜	小さじ1/6		
にんにく	1/6片		



ポイント!
ハムは湯通して水につける。つけすぎると旨みが抜けてしまうので10分程度に。

1. スパゲッティーは半分に折り、表示時間より少し短めに茹で、水気を切る。
ハムは3mm幅の細切りにしてさっと茹で水にさらし、そのまま10分ほどおいてから水気を切る。
玉ねぎ・にんじん・ピーマンは半分に切り、3mm幅の細切りに切る。
ピーマンはサッと茹でて水気を切る。
にんにくはみじん切り、生姜はすりおろす。
2. フライパンにオリーブ油・生姜・にんにくを入れて火にかけ、玉ねぎ・にんじんを加えて炒め、しんなりしてきたら、①のハムを加えて炒める。
■を加えて弱火で軽く炒め調味する。
3. ②に茹でたスパゲッティーを加えて混ぜ合わせ、ひと炒めして器に盛る。

エネルギー:55カロリー／塩分:0.12g

ぎせい豆腐のくずあんかけ(4人分)

木綿豆腐	160g	■ 砂糖	小さじ2/3
にんじん	20g	■ 薄口しょうゆ	小さじ1/3
しいたけ	40g	■ 塩	少々
玉ねぎ	20g	■ 酒	小さじ1/2
ほうれん草	40g	■ だし汁(かつお)	大さじ2
溶き卵(大)	1コ	■ おろし生姜	4g

<くずあん>

大根	20g	● 砂糖	少々
にんじん	15g	● 顆粒コンソメ	大さじ1/2
パプリカ(赤)	20g	● だし汁	120cc
		水溶き片栗粉	大さじ1
		ごま油	小さじ1



1. 豆腐はしっかりと水気を切る。
玉ねぎ・にんじんはみじん切りにし、柔らかくなるまで茹でて水気を切る。
ほうれん草は5mm長さに切り、茹でて水に取り、水気を切る。
しいたけはみじん切りにする。
2. 豆腐は裏ごしし、■を加えて混ぜる。
溶き卵・①の野菜を加えて混ぜ、流し缶に入れて25分ほど蒸す。
3. くずあん用の大根・にんじん・パプリカは3mm角に切って茹で、水気を切る。
4. 小鍋に●と大根・にんじんを入れてひと煮立ちさせる。
水溶き片栗粉を加えてとろみをつけ、パプリカを混ぜてごま油を加える。
5. ②を食べやすい大きさに切って器に盛り、④のくずあんをかける。

エネルギー:34カロリー／塩分:0.43g

味噌汁(4人分)

油揚げ	1/2枚	■ 水	600cc
じゃがいも	中1個	■ いらこ	6匹
新玉ねぎ	中1/2コ		
ねぎ	1/2本	■ 味噌	大さじ3/4



1. いらこの頭、ハラワタを取り、水に10分つけてから火をつけてだしを取る。
2. じゃがいもはいちょう切り、玉ねぎは半分にして薄切りに、ねぎは小口切りにする。
じゃがいも、玉ねぎが柔らかくなったら油揚げを入れる。
3. お椀に盛り付けねぎを上のにせる。

エネルギー:34カロリー／塩分:0.43g

もち麦茶プリン(4コ分)

もちむぎ茶	100cc	(黒みつ)	
牛乳	300cc	黒糖	30g
砂糖	25g	水	30g
粉ゼラチン	6g		

1. 小鍋に黒糖と水を入れて火にかけて、トロツとするまで煮詰める。
※あまり液を直接混ぜずに、鍋を回して混ぜるとうまくできます。
2. 鍋にもちむぎ茶、牛乳、砂糖を入れて混ぜ、火をかけながら砂糖を溶かす。
3. 沸騰したら火を止め、少し冷ましてから粉ゼラチンを入れて混ぜながら、よく溶かす。
※ゼラチンは沸騰状態だと固まりが悪くなるので、必ず沸騰させた後少し冷ましてから入れる。
4. ③の鍋を冷水につけながら、少しとろみがつくまで混ぜる。
5. プリン液が人肌くらいに冷めたら、プリン容器に流し入れ、冷蔵庫で冷やし固める。
6. 食べる前に①の黒みつをかけていただく。

エネルギー:111カロリー／塩分:0.09g