



鶏ミンチ肉の和風バーグ
(材料・4人分)

鶏ミンチ	300g
玉ねぎ	中1個
卵	1個
小麦粉	大さじ4
菜の花油	大さじ2
「しょうゆ	大さじ1
A さとう	大さじ1
しみりん	大さじ2
水	60cc

作り方

- 1 ミンチ肉と玉ねぎのみじん切り、卵、小麦粉をまぜて一人3個ぐらいになるよう形を整えて、油で焼き、取り出す
- 2、なべに、水60ccと、Aを合わせ、少し煮たてて肉を戻し入れ全体をからめる

カロリー、塩分等のコメント
(一人当)

熱量	308Kcal
タンパク質	18g
脂質	16.2g
Ca	2.8mg
塩分相当	0.8g



アヒージョ

(材料・4人分)

にんにく	1 かけ
たかのつめ	少々
小エビ	150 g
マッシュルーム	4 個
砂肝	140 g
菜の花油	150 g
たこ	100 g
塩、こしょう、	少々
バケットパン	

作り方

1. ニンニクはみじん切り、タコは薄切りにする
2. フライパンに油を入れ、1 のニンニク、たかのつめをいれてから火にかける
3. 2 が熱くなったらすなぎも、小エビを入れ、火がとおればマッシュルーム、タコを入れてひと煮たちし塩、こしょうで味を調える
3. パンにアヒージョのオイルをつけていただく

カロリー、塩分等のコメント
(一人当)

熱量	395Kcal
タンパク質	21.8 g
脂質	25 g
Ca	33m g
塩分相当	1.7 g

- ・油は残すものとして計算
- ・バケットなしとして計算



鮭の南蛮漬け

(材料・4人分)

鮭切り身	4切れ	
ピーマン	2個	
玉ねぎ	中 1個	
塩、コショウ	少々	
片栗粉	少々	
菜の花油	大さじ3	
A	酢	200cc
	水	200cc
	みりん、酒、しょうゆ	各大さじ2
	たかのつめ	少々

作り方

1. ピーマン、玉ねぎはうす切りにし、Aのたれに入れる
2. 鮭に塩コショウし、片栗粉をまぶして、フライパンに油を入れ、焼く
3. 1に2の鮭を漬ける (1時間以上おくのが理想)

カロリー、塩分等のコメント
(一人当)

熱量	321Kcal
タンパク質	17g
脂質	19.4g
Ca	27mg
塩分相当	1.5g



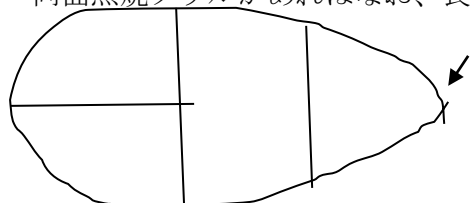
鶏むね肉の大葉梅つつみパン粉焼き

(材料・4人分)

鶏むね肉	400 g
大葉	8枚
梅干し	2粒
パン粉 (目の細かいもの)	カップ 2/3
卵	1個
小麦粉	適量
菜の花油	大さじ 1.5
まいたけ	1/3 株
水	10 c c

作り方

1. 鶏むね肉は、一人2切れになるように、そぎ切りにし (下図参照)、真ん中に切り目を入れる。
2. ビニール袋にみじん切りしたマイタケと水を入れ、よくもむ。その中に鶏肉をいれ、さらにまんべんなくマイタケを混ぜ込ませ、よくもんで、1時間以上置く
3. パン粉は薄いきつね色になるまでフライパンでから煎りする
4. 3のパン粉をトレイにとり油をよくまぜる。
5. 2の鶏肉に大葉をはさみ、たたいた梅肉を塗る
6. 5に小麦粉、卵、3のパン粉を付け、余熱したオーブン 250℃で15~20分焼く
両面魚焼グリルがあればなお、良い



鶏胸肉とがったほう

鶏むね肉はとがった方を縦に、丸い方を横に切る (その方が柔らかい)

カロリー、塩分等のコメント

熱量	398Kcal
タンパク質	24 g
脂質	23.9 g
Ca	23m g
塩分相当	1.5 g



ドレッシング 3種

<p><u>柑橘ドレッシング</u> (八朔、甘夏でも可)</p> <p>(材 料)</p> <table border="0"> <tr> <td>柑橘果汁</td> <td>70m l</td> </tr> <tr> <td>しょうゆ</td> <td>40m l</td> </tr> <tr> <td>菜の花油</td> <td>60m l</td> </tr> <tr> <td>酒</td> <td>大さじ 1</td> </tr> <tr> <td>玉ねぎ (みじん切り)</td> <td>60 g</td> </tr> <tr> <td>酢</td> <td>大さじ 2</td> </tr> </table>	柑橘果汁	70m l	しょうゆ	40m l	菜の花油	60m l	酒	大さじ 1	玉ねぎ (みじん切り)	60 g	酢	大さじ 2	<p>カロリー、塩分等のコメント (一人当)</p> <table border="0"> <tr> <td>熱量</td> <td>135K c a l</td> </tr> <tr> <td>たんぱく質</td> <td>1.1g</td> </tr> <tr> <td>脂質</td> <td>12g</td> </tr> <tr> <td>Ca</td> <td>6g</td> </tr> <tr> <td>塩分相当</td> <td>1.3 g</td> </tr> </table>	熱量	135K c a l	たんぱく質	1.1g	脂質	12g	Ca	6g	塩分相当	1.3 g								
柑橘果汁	70m l																														
しょうゆ	40m l																														
菜の花油	60m l																														
酒	大さじ 1																														
玉ねぎ (みじん切り)	60 g																														
酢	大さじ 2																														
熱量	135K c a l																														
たんぱく質	1.1g																														
脂質	12g																														
Ca	6g																														
塩分相当	1.3 g																														
<p><u>ごまみそドレッシング</u></p> <p>(材 料)</p> <table border="0"> <tr> <td>ごま</td> <td>大さじ 2</td> </tr> <tr> <td>みそ</td> <td>大さじ 2</td> </tr> <tr> <td>卵黄</td> <td>1 個</td> </tr> <tr> <td>練りからし</td> <td>小さじ 1/2</td> </tr> <tr> <td>酒、しょうゆ</td> <td>各大さじ 1</td> </tr> <tr> <td>ポン酢</td> <td>50m l</td> </tr> <tr> <td>菜の花油</td> <td>50 c c</td> </tr> <tr> <td>砂糖</td> <td>大さじ 2 ~ 3</td> </tr> <tr> <td colspan="2">※塩、コショウ、少々</td> </tr> </table>	ごま	大さじ 2	みそ	大さじ 2	卵黄	1 個	練りからし	小さじ 1/2	酒、しょうゆ	各大さじ 1	ポン酢	50m l	菜の花油	50 c c	砂糖	大さじ 2 ~ 3	※塩、コショウ、少々		<p>カロリー、塩分等のコメント (ドレッシングの分量総量)</p> <table border="0"> <tr> <td>熱量</td> <td>776Kcal</td> </tr> <tr> <td>たんぱく質</td> <td>15.3g</td> </tr> <tr> <td>脂質</td> <td>58.7g</td> </tr> <tr> <td>Ca</td> <td>287mg</td> </tr> <tr> <td>塩分相当</td> <td>11.7 g</td> </tr> <tr> <td colspan="2">※の塩分は含まず</td> </tr> </table>	熱量	776Kcal	たんぱく質	15.3g	脂質	58.7g	Ca	287mg	塩分相当	11.7 g	※の塩分は含まず	
ごま	大さじ 2																														
みそ	大さじ 2																														
卵黄	1 個																														
練りからし	小さじ 1/2																														
酒、しょうゆ	各大さじ 1																														
ポン酢	50m l																														
菜の花油	50 c c																														
砂糖	大さじ 2 ~ 3																														
※塩、コショウ、少々																															
熱量	776Kcal																														
たんぱく質	15.3g																														
脂質	58.7g																														
Ca	287mg																														
塩分相当	11.7 g																														
※の塩分は含まず																															
<p><u>薬膳・梅ドレッシング</u></p> <p>材料</p> <table border="0"> <tr> <td>梅干し</td> <td>6 g (梅肉にする)</td> </tr> <tr> <td>米酢</td> <td>大さじ 1 1/3</td> </tr> <tr> <td>砂糖</td> <td>小さじ 1</td> </tr> <tr> <td>菜の花油</td> <td>小さじ 1</td> </tr> <tr> <td>松の実</td> <td>適量 (お好みで)</td> </tr> </table>	梅干し	6 g (梅肉にする)	米酢	大さじ 1 1/3	砂糖	小さじ 1	菜の花油	小さじ 1	松の実	適量 (お好みで)	<p>カロリー、塩分等のコメント (一人当)</p> <table border="0"> <tr> <td>熱量</td> <td>146Kcal</td> </tr> <tr> <td>たんぱく質</td> <td>1.6</td> </tr> <tr> <td>脂質</td> <td>12.3 g</td> </tr> <tr> <td>Ca</td> <td>6mg</td> </tr> <tr> <td>塩分相当</td> <td>1.3 g</td> </tr> </table>	熱量	146Kcal	たんぱく質	1.6	脂質	12.3 g	Ca	6mg	塩分相当	1.3 g										
梅干し	6 g (梅肉にする)																														
米酢	大さじ 1 1/3																														
砂糖	小さじ 1																														
菜の花油	小さじ 1																														
松の実	適量 (お好みで)																														
熱量	146Kcal																														
たんぱく質	1.6																														
脂質	12.3 g																														
Ca	6mg																														
塩分相当	1.3 g																														

ドレッシングは材料をすべて、よく混ぜ合わせるだけ