

献立	材 料	分 量 (1人分)	分 量 (4人分)	作 り 方
新しょうがの炊き込みごはん	米 新しょうが 水煮大豆 水 酒 薄口しょうゆ だし昆布 白ごま 小ねぎ	0.5 合 10 g 37.5 g 85ml 大さじ 1/2 少々 4 g 2.5 g	2 合 40 g 150 g 340ml 大さじ 2 小さじ 1 4cm 角 大さじ 1 2 本 (10 g)	① 米は洗ってざるにあげる。しょうがは千切り、小ねぎは小口切りにしておく。 ② 水と酒を混ぜ合わせておく。 ③ 釜に米・しょうが・水煮大豆・しょうゆ・だし昆布・②をいれて炊く。 ④ 炊きあがったら白ごまと小ねぎを入れ、混ぜて器に盛る。
まぐろのごま焼き	まぐろ刺身 しょうゆ みりん 白ごま サラダ油 しょうゆ 酢 砂糖 サラダ油 水菜 パプリカ きゅうり ミニトマト レモン	50 g 4 g 4 g 大さじ 1/2 5 g 4 g 4 g 1 g 1 g 25 g 少々 少々 2 個 少々	200 g 大さじ 1 大さじ 1 大さじ 2 大さじ 1.5 大さじ 1 大さじ 1 小さじ 1 小さじ 1 100 g 1/4 個 1/2 本 8 個 1/4 個	① ミニトマトは洗い、レモンはくし切りにしておく。 ② まぐろはしょうゆとみりんにつけ 5 分ほどおく。 ③ ②に白ごまをまぶす。 ④ フライパンにサラダ油を入れ、まぐろを並べ弱火で 1 分焼く。裏返して 2 分焼く。 ⑤ 水菜は 4cm に切り、パプリカときゅうりは千切りにする。ざるに入れ軽く洗い水気を切っておく。 ⑥ ボウルに A を入れ混ぜておく。 器にパプリカ、きゅうり、水菜、まぐろを盛りレモンとミニトマトを添える。 ⑦ ドレッシングをかけ完成。
ツナポテサラ	じゃがいも 牛乳 塩 コショウ 卵 セロリ ツナ缶 マヨネーズ グリーンリーフ 黒コショウ	112 g 88 g 少々 少々 1/4 個 13 g 18 g 大さじ 1/2 15 g 少々	450 g 350 g 少々 少々 1 個 50 g 70 g 大さじ 2 60 g 少々	① 鍋に卵がかぶるくらいの水を入れ沸騰後 8 分ゆでる。殻をむき粗みじんにしておく。 ② グリーンリーフは洗って水を切っておく。 ③ じゃがいもは皮をむいて一口大に切り、セロリは粗みじんに切る。 ④ ツナの油を切る。 ⑤ 鍋にじゃがいもと牛乳を加え中火で柔らかくなるまで煮る。軽くつぶして火を強め水分を飛ばし、塩コショウで味を調える。 ⑥ ボウルに⑤・ゆで玉子・セロリ・ツナ・マヨネーズを入れて混ぜ合わせ、器に盛りグリーンリーフを添える。最後に黒コショウをふる。

しょうがスープ	キャベツ 絹豆腐 卵 新しょうが しょうゆ 鶏ガラスープの素 小ねぎ セロリ 水	38 g 38 g 1/4個 1 g 1 g 小さじ 1/2 1 g 5 g 200ml	150 g 150 g 1 個 小さじ1 小さじ1 小さじ2 4 g 20 g 800ml	① キャベツはザク切り、豆腐は2cm 角に、セロリは粗みじん、しょうがはすりおろしておく。 ② 鍋に水、しょうが、しょうゆ、鶏ガラスープの素を入れ沸騰したらキャベツ・豆腐・しょうがを加えて2分煮る。 ③ 卵を溶いて流し入れ大きくかき混ぜて火を止め、セロリを入れる。 ⑦ 器に盛り、小ねぎを散らす。
豆乳のくずもち風	調整豆乳 片栗粉 砂糖 きな粉 砂糖 塩 } A	75ml 大さじ1 10 g 4 g 4 g 少々	300ml 大さじ4 大さじ3 大さじ1 大さじ1 少々	① ボウルに氷水を準備しておく。 ② Aの材料を混ぜ合わせておく。 ③ 鍋に豆乳、片栗粉、砂糖を入れ、混ぜる。 ④ 中火にかけゴムベラで大きく混ぜながら3分ほど煮立たせる。 ⑤ 火からおろしゴムベラを使って氷水に取り出す。 ⑥ 一口大にちぎって丸め水気を取り器に盛り②をかけて食べる。 (黒みつや抹茶を入れる等バリエーション可)