



立教大学 学生部



まえがき

本学の「学生相談を核とした全学的学生支援の展開—学生と大学をつなぐ「よろず相談」の活用—」の取り組みが、2006年度文部科学省「特色ある大学教育支援プログラム（特色GP）」に採択されました。それを受けて、学生部・学生相談所では様々なプロジェクトに取り組んでいます。その一環として、これまでに発行された「食事のしおり」のレシピ集をまとめ、新たな内容を付け加えた冊子を作成しました。

立教大学では、生活や活動の基盤となる学生の身体を支えるため、また、自分自身の身体を整え健康を維持することは学生の自立への重要事項であるとの認識から、管理栄養士による学生食堂のメニュー管理、食生活に関する調査、栄養指導などに力を入れてきました。これらの実践から、学生の食生活や食意識へのニーズを汲み上げ、それに応えるべく、食事や栄養についての情報を発信してきたのが「食事のしおり」です。学生部の窓口で、また「はじめてのひとり暮らしロビー展」等で配布し、また、栄養指導や学生相談所プログラム「あなたのための食事講座」等で活用してきました。

この冊子を通じて、学生の皆さんが食事についての意識を高め、自立した健康なおとなとなられますように願っています。

立教大学 学生部

目 次

ごはんと主菜料理

ごはんを炊く	1
みそ汁	2
豚肉の料理	3
魚の料理	5
鶏肉の料理	7

煮物 野菜と芋

野菜の煮物	9
芋の煮物	12

ひき肉の料理とつけ合わせ

ひき肉の料理	15
料理のつけ合わせ	19

サラダとキャベツ料理

サ ラ ダ	23
ドレッシング	25
キャベツの料理	27

ミッCHEル館の献立をあなたに	31
-----------------------	----

献立のたて方の5つのポイント

- ① 肉と野菜の組み合わせを！
動物性食品と植物性食品の組み合わせは、献立の中心となるものです。たとえば、「ビフテキと野菜サラダ」「あじの塩焼きとほうれん草のお浸し」「オムレツと野菜炒め」「寄せ鍋」「五目炒め」など。
- ② 色どりのよい料理を！
自然の色のカラフルな野菜から作る料理。
- ③ よく煮たものと生のものの取り合わせを！
シチューとサラダの組み合わせのように、お互いにおいしさを増すものです。
- ④ 牛乳と卵を忘れずに！
牛乳や卵はそれ自身で高い栄養価を有しています。特にたんぱく質は魚や肉以上に良質であり、体の中でよく利用されます。
- ⑤ 油は毎日とる！
油炒めやサラダなどの利用が一般的になってきています。油をとることで穀物の量もへり、胃拡張も防げ、燃焼の際に穀物（糖質）ほどビタミンB1を必要としないので、疲労防止にもなります。

次の表は1日に取ってほしい食品の量とその目安量を示しています

食品群	血や肉になる				からだの調子をよくする				力や体温になる			
	乳及び乳製品	卵	肉・魚介類	豆・大豆製品	緑黄色野菜	淡色野菜 海藻・きのこ	いも	果物	油脂類	穀類	さとう類	
おもな食品	牛乳 スキムミルク チーズ ヨーグルト	鶏卵 うずら卵	牛肉 生鮮魚 豚肉 冷凍魚 鶏肉 貝類 鯨肉 ちくわ マトン かまぼこ ハム 佃煮 ソーセージ	大豆及び その他の豆 とうふ みそ 油あげ なっとう 凍りとうふ 煮豆	ほうれん草 こまつな 春菊 にら 人参 かぼちゃ	キャベツ きゅうり さやいんげん 玉ねぎ トマト わかめ しいたけ	じゃがいも さつまいも さといも やまいも	みかん りんご バナナ ぶどう なし いちご	天ぷら油 サラダ油 マヨネーズ バター マーガリン	米 もち 小麦粉 パン粉 めん類(そば・うどん) ギョウザ皮 ワンタン皮	さとう ハチミツ ジャム	
分量(g)	200～250	50	100	80	100	250	50～100	200	15	210	10	
目安量	 牛乳 1本 1本と $\frac{1}{4}$	 鶏卵1個	 魚1切(50g)と  肉 50g	 みそ (みそ汁1杯)  とうふ $\frac{1}{4}$ 丁	 おひたし1皿 (60～80g)  にんじん 卵大 50g	 サラダ1皿  煮物1皿	 じゃがいも 中1個	 りんご 1個	 植物油 大さじ1杯強 ごはん軽く1杯は  ウイスキー グラス 2杯  清酒 1本	 食パン1枚 さとう 大さじ1杯		

18才～29才の人々の栄養所要量は下の通りです。

	熱量(エネルギー)	たんぱく質
男子	2,650 kcal	60g
女子	2,050 kcal	50g

※これは、各個人の運動量により若干の差が生じます。この表の量を一日にとれば、エネルギーが約 1,700 kcal、たんぱく質が 70g とれますので、自分にあわないと思う人は、油脂類・穀類・砂糖類で調整し、他は表の分量が最低必要量と考えて下さい。

分量の目安

大さじ1杯	15cc（水なら15g）	テーブルスプーン
小さじ1杯	5cc（水なら5g）	ティースプーン
コーヒーカップ	180cc	
ガラスのコップ	180cc	
どんぶり	600cc	（料理用カップ3杯分）
汁茶わん	280cc	
直径8cmのたまじゃくし	70cc	

鶏卵 1個 50g 牛乳1パック 200cc

この分量は、あくまで目安です。余裕があったらはかりを1台用意して下さい。

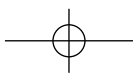
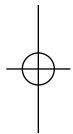
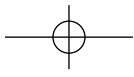
野菜の切り方

たんざく	5cm位の長さに切ったものを、1cmの幅にして薄く切る。
色紙	縦、横同じ長さに切ったものを、薄く切る。
乱切り	ごぼう、人参などを回しながら、大体同じ大きさに切る。
半月	丸い材料を縦半分に切ってから、薄く切る。
いちょう	丸い材料を縦に4つに切ってから、薄く切る。
そぎ切り	白菜、鶏肉などで、包丁をねかせてそぐ。
せん切り	5cmの長さに薄切りしたものを重ね、細く切る。
くし形	玉ネギ、トマトなどを縦半分に切り、しんを中心にくし形に切る。

ごはん と 主 菜 料 理



ごはんを炊く	1
みそ汁	2
豚肉の料理	3
魚の料理	5
鶏肉の料理	7



ごはんを炊く

まず、米をとぎます。水をかえてよくとぎ、白い水がでなくなったところで、ザルにあげます。

水かげんは大体 20% 増。

200 cc カップ 1 杯の米には 240 cc の水。

< 2 カップ以上の米を炊く >

- 米と水を釜に入れ、1 時間位おいて炊飯器のスイッチを入れます。スイッチが止まったら 20 分位蒸らして出来上り。
- なべで炊く時は、1 時間位おいて、ふたをし弱火から中火で沸騰させたら、弱火 10 分位。湯気の出がだんだん少なくなって底の方で、ぴしぴしと音がしたら火を止める。15 分位蒸らして出来上り。

米と水を一緒にしてすぐ炊くより、1 時間位置いた方がおいしい。

1 カップのごはんを炊く

- ・ 米 200 cc 1 カップで大体飯茶わん 3 杯のごはんになります。
- ・ ミルクパン、小さいなべ、釜めしの釜などで炊いてみましょう。
- ・ といだ米を 1 カップと水 240 cc を一緒になべに入れ、20 分以上置いて、ふたをする。はじめ強火（なべの底全体に炎がまわる位に）。沸騰したら、ごく弱火にして 10 分、火を止めて蒸らして 10～15 分。出来上り。

米のとぎ方

ボールなどに米を入れ、水を 2～3 回とりかえて手のひら全体で手早くとぐ。

みそ汁

○だしをとる

- ・水 400 ccに昆布 5 cm位のもの 1 枚、煮干し 10 g を入れ、沸騰直前に昆布を取り出し、沸騰 4 ～ 5 分後に煮干しも取り出す。
- ・水 400 ccをわかし、沸騰した時に削り節を 5 ～ 8 g 入れ、すぐ火を止める。
こして、削り節を取り除く。

○だしで実を煮て、みそをとかす。みそは 1 人前 15 g 位。みそを入れたら煮立てないように。(その方がおいしい)

実の種類

豆腐と油揚げ ナスとみょうが キャベツとほうれん草 かぶ
大根と人参 さつま芋と豚肉 じゃが芋とワカメ エノキダケ
里芋と玉ネギ ごぼうと人参 もやしと油揚げ 魚貝類

早めの夕ごはん

アルバイトなどで帰宅が遅くなるときは、早めの夕ごはんでおなかを落ち着かせましょう。

その日の朝・夕食によって、A群＋B群＋C群を組み合わせ、18時頃食べましょう。

- ・A群（炭水化物群）
あんパン・ペストリー・サンドイッチ・おにぎり・手巻き寿司・
焼きそば
- ・B群（たん白質群）
牛乳・ヨーグルト・ベビーチーズ・ゆで卵・納豆・冷や奴・プリン
- ・C群（ビタミン類）
野菜料理（サラダ類・煮物・和えもの）
果物（バナナ・リンゴ・みかんなどの柑橘類）
野菜ジュース・果物のジュース

☆ 帰宅後、空腹感がある時は、時間をかけて入浴して、ホットミルクやハーブティの砂糖入りを飲んでおなかを落ち着かせて眠りましょう。

豚肉の料理 (1)

豚肉の切身 100 g 位のもの 1 枚を使って (1)

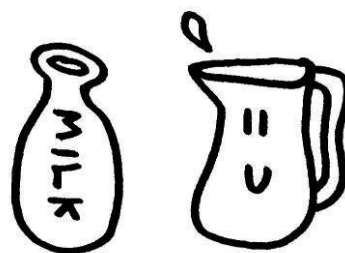
◎豚肉は、包丁で切れ目を入れておく。(味がよく浸みこみます。)

生姜焼き：生姜 1 かけ (30 g 位) をおろし、しょうゆ 2 cc、日本酒 3 cc と混ぜて肉をつけておき、焼く。

照り焼き：みりん 3 cc、日本酒 1 cc、しょうゆ 2 cc を混ぜて肉をつけておき、焼く。

くわ焼き：みそ 3 g、日本酒 4 cc、しょうゆ 1.5 cc を混ぜて肉をつけておき、焼く。

肉を漬けておく時間は適当に。



豚肉の料理 (2)

豚肉の切身 100 g 位のもの 1 枚を使って (2)

◎豚肉は、包丁で切れ目を入れておく。(味がよく浸みこみます。)

おろし焼き：大根おろし 30 g、七味唐辛子 1 g、ごま油 1.5 cc、しょうゆ 1 cc を混ぜて肉をつけておき、焼く。

カレー焼き：肉に塩・こしょうをして、小麦粉 1.5 g、カレー粉少々を混ぜたものをまぶして焼く。

香味焼き：長ネギ 10 g みじん切り、ごま 1 g、しょうゆ 2 cc を混ぜて肉をつけておき、焼く。

豚肉の料理 (3)

肉じゃが

- 1) じゃが芋中 1 個 (100 g 位) は六つ切り、人参 30 g は乱切りにする。豚肉 (薄切りのもの) は 3 cm 幅に切る。
- 2) なべに油を熱し、肉、人参、じゃが芋を炒め、水を材料の $\frac{4}{5}$ 位までの高さに入れて煮る。
- 3) 8~10 分したら、砂糖 8 g、塩 1.5 g の順に入れ、じゃが芋がやわらかくなったらしょうゆ 6 cc を入れる。
- 4) グリンピースがあれば、火を止める直前に入れて、出来上り。

豚肉の料理 (4)

生揚げ酢煮

- 1) 生揚げ $\frac{1}{2}$ 枚は熱湯をかけて油抜きをし、 $\frac{1}{4}$ に切る。豚肉の薄切り 50 g は 3 cm 幅に切る。玉ネギ 40 g をくし形に切る。キャベツ 70 g はざく切りにする。人参 20 g はいちょうに切る。
- 2) なべに油を熱し、玉ネギ、豚肉を炒め、人参、キャベツ、生揚げの順に入れ、水を材料の $\frac{2}{3}$ 位までの高さに入れ、砂糖 3 g、酢 7 cc、しょうゆ 8 cc、トマトケチャップ 10 g を加えて煮る。
- 3) 生揚げに火が通ったら、かたくり粉 5 g を水で溶いたものを、なべ全体に混ぜるように入れて、かき回して、出来上り。

魚の料理 (1)

カジキマグロ、鮭、サバの切身1枚を使って

生姜焼き：生姜 30 g をおろし、しょうゆ 2 cc、日本酒 2 cc、みりん 1 cc と混ぜて魚をつけておき、焼く。

みそ焼き：みそ 8 g、日本酒 3 cc、みりん 3 cc を混ぜて魚をつけておき、焼く。

照り焼き：みりん 3 cc、日本酒 1 cc、しょうゆ 2 cc を混ぜて魚をつけておき、焼く。

魚を焼くのは、金網でもフライパンでも可。



魚の料理 (2)

サバのみそ煮

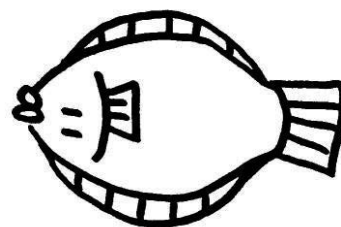
- 1) サバの切身1枚を用意する。
- 2) 生姜 30 g をおろす。
- 3) なべに水 100 cc と日本酒 20 cc を入れ、火にかけて、途中でみそ 12 g、砂糖 1 g を加える。
- 4) 煮立ったら、火を弱めて、生姜とサバの皮を上にして入れ、静かに 10 分位煮る。
- 5) 煮汁と一緒に盛る。

魚の料理 (3)

魚の香味焼

- 1) サンマ、イワシ、アジなど一尾のものを用意する。腹ワタは除いておく。
- 2) 長ネギ 10 g はみじん切り。生姜少々をおろす。
- 3) 長ネギ、生姜、白ゴマ少々、しょうゆ 2 cc、日本酒 3 cc を混ぜて魚をつけておき、焼く。

魚を焼くのは、金網でもフライパンでも可。
金網はあらかじめ火にかけ熱しておきましょう。



コンビニメニューの組み合わせ

コンビニエンスストアのメニューを活用してバランスの取れた食事をとりましょう。

- ① パストリー 牛乳 野菜サラダ
- ② 菓子パン ヨーグルト 果物（バナナ・ミカンなど）
- ③ 手巻き寿司 インスタントみそ汁 卵焼き 青菜のごま和え
- ④ レンジごはん 納豆 卵 野菜の煮物
- ⑤ 焼きそば ポテトサラダ オレンジジュース
- ⑥ おにぎり 冷や奴（豆腐） かぼちの煮物
- ⑦ サラダうどん フルーツヨーグルト
- ⑧ 照り焼きチキンサンドイッチ ジャンボプリン

主食（炭水化物）・主菜（たん白質）・副菜（ビタミン類）が取れるように、いろいろ工夫しましょう。見た目のいりどりも大事です。おいしく食べたいものです。

鶏肉の料理 (1)

鶏肉の切身 100 g 位のもの 1 枚を使って

みそ焼き：みそ 8 g、みりん 3 cc、日本酒 3 cc を混ぜて、鶏肉をつけておき、焼く。

オレンジ風味焼き：オレンジ 1/2 個（他のみかん類でも可）からジュースをしぼり、しょうゆ 2 cc と混ぜて、鶏肉をつけておき、焼く。

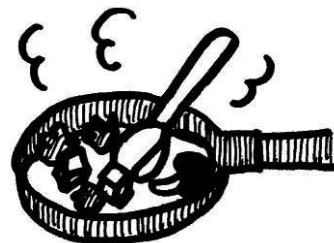
鶏肉の料理 (2)

ホイル焼き

- 1) 鶏肉 100 g に塩・こしょうをする。
- 2) 人参 20 g、玉ネギ 20 g を薄切りにして、生姜少々をせん切りにする。
- 3) フライパンで、生姜を炒め、人参、玉ネギもさっと炒める。
- 4) クッキングホイルを 20 cm 位に切って、野菜を敷いて、鶏肉をのせて包み込み、フライパンで焼く。

鶏肉の代わりに白身の魚でも可。

フライパンの代わりにオーブントースターでも可。



鶏肉の料理 (3)

チーズ焼き

- 1) 鶏肉 100 g に塩・こしょうをする。
- 2) フライパンで鶏肉（皮を上にして）を焼き、6 分位火が通ったところでチーズ 1 切（20 g）をのせて焼き上げる。

鶏肉の代わりに白身の魚でも可。



鶏肉の料理 (4)

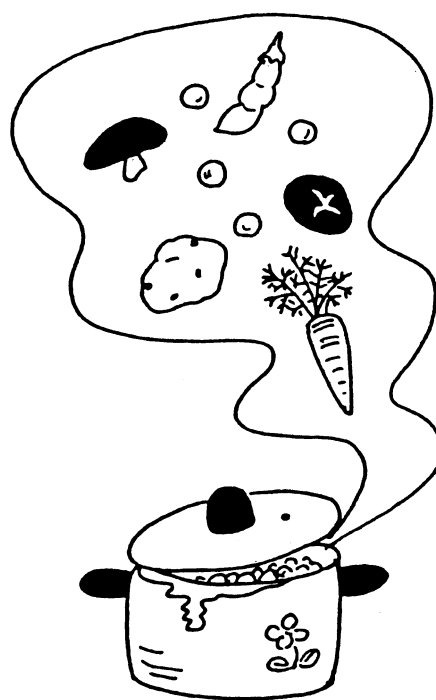
鶏肉の卵とじ

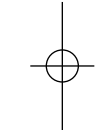
- 1) 鶏肉 30 g は一口大に切る。
 - 2) 玉ネギ 40 g は薄切り。生しいたけ 1 個も薄切り。さやえんどう 20 g は筋をとっておく。
 - 3) 卵 1 個をよくといてほぐしておく。
 - 4) 浅めのなべに水 50 cc、しょうゆ 14 cc、砂糖 4 g、日本酒 5 cc を入れ、煮立て、鶏肉と玉ネギを入れ 2 分位煮て、生しいたけとさやえんどうを入れて煮る。
 - 5) クツクツと煮立つ火加減にし、溶き卵をハシを使って細く流し入れ、ふたをして静かに煮て半熟程度になったら、火を止めて蒸らして出来上り。
- ◎ごはんの上にのせると親子丼になる。

煮 物

野 菜 と 芋

野菜の煮物	9
芋の煮物	12





野菜の煮物（1）

きんぴらごぼう

- 1) ごぼう 40 g は皮をむいて、長さ 4 cm のせん切り。人参 40 g も皮をむき、長さ 4 cm のせん切りに切る。
- 2) なべ又はフライパンに油 4 cc を入れ熱し、ごぼうを炒める。ごぼうがしんなりしたら、人参を入れさらに炒める。
- 3) 人参に火が通ったら、しょうゆ 8 cc、砂糖 1.5 g、七味唐辛子適量を入れ煮上げる。
- 4) 器に盛り、白ごまをふる。

◎たくさん作っておいて、次に食べる時は再加熱して食べましょう。

野菜の煮物（2）

大根のみそ煮

- 1) 大根 200 g は皮をむいて大きめの乱切り。
- 2) 豚バラ肉 60 g は 3 cm 位の長さに切る。
- 3) なべを熱し、豚バラ肉を入れてゆっくり炒める。油が充分に出たら大根を入れ、大根の回りが透き通る位まで炒める。
- 4) 全体がかぶる位の水を入れ、日本酒 10 cc を加え、大根がすっかりやわらかくなるまで煮る。砂糖 7 g、しょうゆ 13 cc を加え、弱火でゆっくり煮含める。
仕上がりにもそ 10 g をとくして、ひと煮立ちさせて火を止める。

野菜の煮物（3）

切り干し大根の煮付け

- 1) 切り干し大根 10 g は洗い、ごみをとる。熱湯をかけ、30 分位置いてすすぐ。
- 2) 人参 20 g は厚めのせん切り。
- 3) 油揚げ 1/3 枚は熱湯を通し、太めのせん切り。
- 4) なべで油 4 cc を熱し、人参をさっと炒める。切り干し大根を加え、全体に油がまわったら、水 50 cc、油揚げ、砂糖 3 g、しょうゆ 6 cc、塩 0.8 g を加え、ほとんど汁がなくなるまで煮含める。

◎たくさん作っておいて、次に食べる時は再加熱して食べましょう。

野菜の煮物（4）

しいたけの煮物

- 1) 干しいたけ 4 枚はさっと洗って 1 晩水につけてもどし、軸を切り除く。
- 2) なべにしいたけを入れ（大きさによっては 2 つ位に切る）、しいたけのつけ汁 50 cc と水 100 cc を入れ、20～30 分煮る。
- 3) 砂糖 10 g を加えて 10 分、しょうゆ 10 cc を加えて 10 分、汁がなくなるまで弱火で煮る。



野菜の煮物（5）

ひじきの煮つけ

- 1) ひじき 10 g は 30 分位水につけて砂を落とし、ザルにとる。
 - 2) 人参 20 g は厚めのせん切り。
 - 3) 油揚げ $\frac{1}{3}$ 枚は熱湯を通し、荒いせん切り。
 - 4) なべに油 4 cc を熱し、人参、油揚げをさっと炒め、ひじきを加えてさらに炒める。全体に油がまわったら、水 50 cc、砂糖 3 g、しょうゆ 4 cc、塩 0.5 g を加えて煮含める。
- ◎たくさん作っておいて、次に食べる時は再加熱して食べましょう。

野菜の煮物（6）

大豆と豚肉の炒め煮

- 1) 大豆は水煮の缶詰 $\frac{1}{2}$ 缶を使い、汁と大豆に分ける。（大豆正味 150 g）
- 2) なべに油を熱し、長ネギ 30 g 荒いみじん切り、生姜 1 かけらせん切りを香りが出るまで炒め、豚肉薄切り 50 g を加えて色が変わるまで炒める。
- 3) 2) に大豆と、缶詰の汁と水を合わせて 50 cc、砂糖 3 g、日本酒 8 cc、しょうゆ 12 cc を加えて、ときどき混ぜながら汁がほとんどなくなるまで煮る。

◎缶詰でなく本物の大豆で作る時は、大豆 50 g をさっと洗って、一晩 150 g 水につけ、つけ汁ごと火にかけて、落としぶたをして弱火で 1 時間以上煮る。煮立てると皮がむけるので煮立てないこと。

芋の煮物 (1)

じゃが芋とコンビーフの白煮

- 1) じゃが芋 100 g は皮をむいて $\frac{1}{4}$ に切る。
- 2) なべにじゃが芋を入れ、じゃが芋がかぶる位の水を入れ、砂糖 5 g、塩 1 g を入れ、八分どおりやわらかくなるまで煮る。
- 3) コンビーフ 30 g を粗くほぐして、2) のなべに加え、煮上げて出来上り。

芋の煮物 (2)

じゃが芋の重ね煮

- 1) じゃが芋 100 g は皮をむき、厚さ 3 mm 位に切り、水につける。
- 2) 玉ネギ 30 g は薄切り。トマト 20 g を皮をむき 1 cm 角に切る。
- 3) 浅めのなべに油をぬり、じゃが芋の $\frac{1}{3}$ 量をたいらにひろげ、玉ネギ、トマトの各 $\frac{1}{3}$ 量をのせる。これをあと 2 回くり返す。塩 1.8 g を入れ、水 50 cc を加え、落としふたをして、弱火で 20～30 分煮る。
- 4) 器に盛り、パセリのみじん切りをちらす。



芋の煮物 (3)

さつま芋の甘煮

- 1) さつま芋 80 g は皮をむいて、厚さ 2 cm の輪切りにし、水につける。
- 2) なべにさつま芋を入れ、さつま芋の頭が出るか出ないか位の水を入れ、中火で 5 分煮る。砂糖 6 g を入れさらに 5 分煮て、塩 0.2 g、しょうゆ 3 cc を加え、弱火でさらに 10 分煮含めて出来上り。

芋の煮物 (4)

さつま芋のりんご煮

- 1) さつま芋 100 g は厚めに皮をむいて 1 cm 位の輪切りにして、水につける。
- 2) りんご $1\frac{1}{3}$ ~ $1\frac{1}{2}$ 個は皮をむいて薄切りにし、うすい塩水に入れる。
- 3) なべにさつま芋を入れ、さつま芋の頭が出るか出ない位の水を入れ、火にかけて、さつま芋がやわらかくなったらりんごを加え、弱火でさらに煮る。りんごに火が通れば出来上り。

◎好みで、レモンの薄切り、レーズン、砂糖など入れても可。



芋の煮物 (5)

こんにゃくのオランダ煮

- 1) こんにゃく $\frac{1}{4}$ 枚は両面に斜めの包丁目を浅く入れる。
- 2) フライパンに油を熱し、こんにゃくを入れて両面を焼き色がつくまで焼く。焼いたこんにゃくを熱湯にさっと通し油を抜き、3 cm角に切る。
- 3) なべに水 50 cc、砂糖 3 g、しょうゆ 10 cc、こんにゃくを入れて火にかけ、煮立ったら中火にして、途中で裏返ししながら煮汁がなくなるまで煮る。

<こんにゃく>

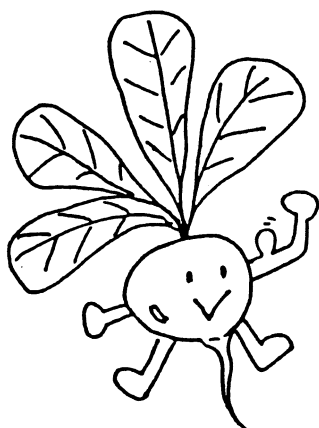
こんにゃく芋を精粉し、マンナン粒子の特性を利用した加工品です。

芋の煮物 (6)

こんにゃくのおかか煮

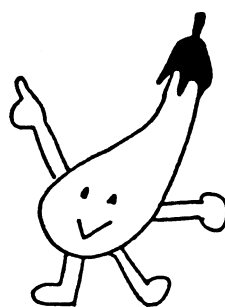
- 1) こんにゃく $\frac{1}{6}$ 枚は一口大に指でちぎり、熱湯をかけて独特の臭みを抜き、水気を切る。
- 2) さつま揚げ（利久揚げ、野菜揚げなど）の大きいもの $\frac{1}{3}$ 枚も、熱湯をかけて1 cm × 5 cmのたんざくに切る。
- 3) なべに油 2 ccを入れて熱し、こんにゃくを炒め、さつま揚げを入れる。
- 4) 水 50 ccと砂糖 3 g、しょうゆ 2 cc、塩 0.5 gを入れ、10分位煮たら、花かつおひとつかみを入れてかきまぜ、火を止める。

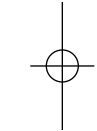
ひき肉の料理と つけ合わせ



ひき肉の料理 15

料理のつけ合せ 19





ひき肉の料理について

- ◎ひき肉はいたみやすいものですから、なるべく新しいものを、必要な量だけ買って、2日位で使いきるようにしましょう。冷蔵庫の中へ入れて置いても過信は禁物です。
- ◎料理する時は、ひき肉に完全に火が通るまで加熱して下さい。
 - ごく新しい牛肉のひき肉は生食できますが、一人暮らしではさけた方が無難です。
 - 又、豚肉は寄生虫との関係で完全に火を通して食べます。
- ◎冷凍庫を持っている方は、ハンバーグ、ミートソースなどは多量に作って、冷凍しておき、1～2週間で食べるように計画しましょう。その時は再加熱を充分して下さい。

ひき肉の料理（1）

ハンバーグ

- 1) 玉ネギ 30 g はみじん切りにして、フライパンで炒めさましておく。
 - 2) パン粉 10 g に牛乳 10 cc をかけておく。
 - パン粉の代わりに食パンの白い部分でも可。
 - 3) 豚ひき肉 60 g に塩 0.6 g、こしょう少々してよく練って、玉ネギ、パン粉、とき卵 $\frac{1}{6}$ 個分を加え、さらによく練る。
 - 4) 手に油をつけ、空気を抜くようにしてまるめ、中央をくぼませて丸くのぼし形を作って、フライパンで焼く。
- ◎一度に6ヶ分位作った方がおいしい。
 - 好みで、ベーコンで巻いたり、パインの薄切り、スライスチーズをのせても可。

ひき肉の料理 (2)

つくね焼き

- 1) 長ネギ 10 g をみじん切りにし、パン粉 20 g はおろし生姜少々、とき卵 $\frac{1}{5}$ 個分でしとらせておく。
- 2) 鶏ひき肉 50 g をよく練り、長ネギ、パン粉、しょうゆ 4 cc、砂糖 2 g を加えて、さらによく練る。
- 3) 手に油をつけ、空気を抜くようにしてまるめ、中央をくぼませて丸くのばす。
- 4) フライパンにしょうゆ 7 cc、砂糖 4 g、日本酒 1 cc、水 20 cc を入れ、煮立ち始めたら、つくねを入れ、たれが煮含まるように焼く。

ひき肉の料理 (3)

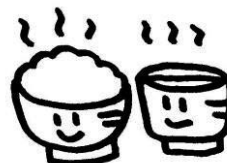
麻婆豆腐

- 1) 豆腐 $\frac{1}{2}$ 丁は、まな板をナナメにした上に置き、重しをして水気を切り、2 cm の角切りにする。
 - 2) 生姜、にんにく各 1 かけらみじん切りにし、長ネギ 30 g、にら 10 g は 2 cm 長さに切る。
 - 3) フライパンにごま油 5 cc 位入れ、生姜、にんにく、豚ひき肉 50 g を炒めて、火が通ったら、長ネギ、にら、しょうゆ 15 cc、砂糖 2 g、みそ 2 g、日本酒 7 cc、唐辛子みそ（豆板醬又はラー油）少々（好みで加減）を入れ、煮立ったら豆腐を入れてさらに煮る。出来上りに水溶きのかたくり粉 2 g を入れて火を止める。
- ◎好みで、しいたけ、竹の子、ピーマンなどを入れても可。

ひき肉の料理 (4)

コロツケ

- 1) 豚ひき肉 20 g とみじん切りにした玉ネギ 15 g をよく炒め、塩 1 g、こしょう少々にしてさましておく。
 - 2) ジャガイモ 100 g は皮をむき、4 つに切ってゆで、熱いうちに塩 0.5 g をふって、つぶす。
 - 3) ジャガイモがさめたら、ひき肉他と混ぜ、とき卵 $\frac{1}{3}$ 個分を加えて、形をととのえる。
 - 4) 3) に小麦粉をまぶし、小麦粉の水どき、パン粉をつけ、190 度の油で色良く揚げる。
- ◎好みで、とうもろこしの缶詰、人参など入れても可。



ひき肉の料理 (5)

揚げワンタン

- 1) ほうれん草 20 g をさっとゆでみじん切りにしておく。
- 2) 長ネギ 10 g もみじん切り、生姜 1 かけらはおろしておく。
- 3) 豚ひき肉 40 g に 1) 2) を加え、サラダ油 1 cc、塩 0.4 g を加えよく混ぜる。
- 4) 3) を 5 等分して、市販のワンタンの皮にのせ、端に水をつけ、対角線に折って、はり合わせる。
- 5) 180 度の油で、きつね色にからりと揚げる。
- 6) かけ汁はからし粉 0.5 g をしょうゆ 6 cc でとき、酢 3 cc を加えてのばす。

ひき肉の料理 (6)

ピーマンの肉詰め揚げ

- 1) ピーマンは縦2つに切り種をとる。
 - 2) 玉ネギ 20 g はみじん切りにし、油で炒めてさます。
 - 3) 豚ひき肉 50 g と玉ネギをよく混ぜ、パン粉 10 g、とき卵 $\frac{1}{6}$ 個分、塩 1 g を加えてさらによく混ぜる。
 - 4) 3) を4等分してピーマンにつめ、つめ口に小麦粉をまぶし、水どき小麦粉、パン粉の順につけ、170度の油で中に火が通るまで揚げる。
 - 5) ソースは水 5 cc、トマトケチャップ 5 g、ウスターソース 3 g を煮つめて作るとよい。
- ◎ピーマンの代わりにナスではさんでも可。
- ◎ベーコンで巻いて蒸し焼きにしてもおいしい。

ひき肉の料理 (7)

ミートソース

- 1) 人参 20 g、玉ネギ 50 g、にんにく、生姜各 1 かけをみじん切りにする。
 - 2) なべに油を熱し、にんにく、生姜を炒め、玉ネギを加えて色づくまでよく炒め、人参、豚ひき肉を加え、さらに炒める。
 - 3) 2) に小麦粉 2 g を加えて炒め、トマトケチャップ 15 g、水 50cc、ウスターソース 3 g、塩 1 g、あればロリエの葉少々を加えて煮込み、味をみて出来上にバター 1 g を加える。
- ◎たくさん作っておいて、スパゲッティ以外に、食パンにのせてオーブントースターで焼いたり、マカロニと一緒にしてラザニア風にしたり、工夫して下さい。

料理のつけ合わせ

主菜料理（ハンバーグ、焼肉、焼魚などなんでも）だけがお皿の上にあるというのではなく、つけ合わせも一緒に盛る習慣をつけましょう。そうすれば、食べる食品の数も増えます。

つけ合わせでは色どりも考えましょう。人参とトマトより、人参とキャベツの方が料理が映えます。

外食では野菜のとり方（種類も量も）が少なくなりますし、野菜の在庫整理のためにも、つけ合わせをたっぷり食べましょう。

つけ合わせ（1）

せん切りキャベツ

つけ合わせの代表。よく切れる包丁で、細かいせん切りにし、水につけて食べる直前に水気を切って盛る。

ト マ ト

1 個のトマトを大きさによって $\frac{1}{6}$ ～ $\frac{1}{8}$ にくし形に切る。

人参グラッセ

人参 40 g を 1 cm × 1 cm × 5 cm 位の拍子木に切り、なべに入れ、ひたひたの水に砂糖 0.8 g、塩 0.4 g を加え火にかける。沸騰したら弱火にし、人参がやわらかくなったらバター 1 g を入れ混ぜて出来上り。

ピーマンソテー

1 個のピーマンを 4 ～ 6 等分して、油で炒め、塩・こしょうをする。

つけ合わせ (2)

粉ふき芋

じゃが芋 1 個を $\frac{1}{4}$ ~ $\frac{1}{6}$ に切ってなべに入れ、ひたひたの水に塩 1 g を加え火にかける。じゃが芋に火が通ったら（竹ぐしなどさしてスムーズに通れば OK）水気を捨てて、なべの中でころがして出来上り。

ほうれん草のソテー

ほうれん草は大きめのなべでゆでる。根もとをつまんでゆで加減をみ、ゆで過ぎないうちに水にとる。水気を絞り、4 cm 位に切っておく。フライパンにバターを 1 かけらおとし、ほうれん草を入れさっと炒め、塩・こしょうして出来上り。あればとうもろこしの缶詰を少し入れてもよい。

つけ合わせ (3)

スパゲッティソテー、マカロニソテー

スパゲッティ、マカロニはたっぷりのお湯でゆでる。ゆで上がったものをフライパンに油をひいて炒める。味付けにトマトケチャップを使っても可。

ポテトフライ

じゃが芋は $2\text{ cm} \times 2\text{ cm} \times 5\text{ cm}$ の拍子木に切り、かためにゆでる。ゆでたじゃが芋を、あたたかいうちに 170 度の油で揚げてすぐ塩・こしょうをする。

大根の甘酢づけ

大根 50 g は薄いいちょうに切り、レモンの薄切り 3 枚も $\frac{1}{4}$ に切る。大根とレモンを混ぜ、酢 5 cc、砂糖 2.5 g、塩 1 g をかけて、軽い重しをして、冷蔵庫の中に 30 分位置く。

大根の代わりに、かぶ、白菜でも可。

つけ合わせ (4)

即席漬け (1)

大根 60 g をたんざくに切る。大根の葉があればみじん切りにする。生姜 1 かけをせん切りにする。全部混ぜて、しょうゆ 2 cc、酢 1 cc、塩 1 g を加え、重しをして、冷蔵庫の中に 1 晩置く。

即席漬け (2)

キャベツ 40 g を太めのせん切りにする。きゅうり 10 g は厚さ 5 mm の輪切り。しその葉 1 枚もせん切りにする。全部混ぜて、塩 1.5 g を加え、重しをして 30 分、軽くしぼって出来上り。

大根おろし レタス・きゅうりなどの生野菜 もやしとにらのソテー
さやいんげんのゆでたもの とうもろこしのゆでたもの など
なんでもお皿にのせましょう。

野菜をたっぷりとりましょう①

野菜は、ビタミンやミネラルを含む食品です。又、食物繊維も多く含んでいます。食物繊維は腸壁を刺激して、便通をよくし、腸ガンの予防に役立ったり、糖質の吸収をゆるやかにして血糖値の急な上昇を防いだり、血中コレステロール値を下げるなど、私たちの体に有効に働きます。

特に、緑黄色野菜は、外食ではとりにくい野菜です。淡色野菜と緑黄色野菜の区別は、カロテン（野菜中のビタミン A）含量でされてきました。「五訂増補日本食品標準成分表」の取扱いでは、「果皮だけでなく、果肉が緑色や黄色あるいは、赤色の濃い野菜は、その他の淡色野菜に比べて、カロテンをはじめその他のビタミン、ミネラルについても比較的多く含んでいる野菜」ということになりました。主なものとしては、グリーンアスパラガス、さやえんどう、さやいんげん、かぶ葉、かぼちゃ、小松菜、サラダ菜、しそ、春菊、大根葉、トマト、にら、人参、パセリ、ピーマン、ブロッコリー、ほうれん草、三つ葉などが緑黄色野菜としてあげられています。

Let's Check it

こんなことから気をつけましょう！

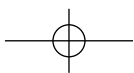
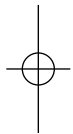
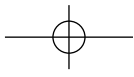
食事と生活をチェックしてみましょう。チェックが入らないところを重点的に注意しましょう。

- | | |
|--|---|
| ☐ ① 栄養バランスのとれた食事をとる | → 品数を多く、1品の量は少なく。 |
| ☐ ② 野菜をたくさん食べる | → 主菜(肉・魚など)の3倍量を目安に。
まず野菜から食べる。 |
| ☐ ③ 肉は食べ過ぎない、魚を意識して食べる | |
| ☐ ④ いろいろな食品を食べる | → 好きでも同じものを食べ続けない。
いろいろなメーカーのものを。 |
| ☐ ⑤ 油っこい食事を控える | |
| ☐ ⑥ 塩分を控える | |
| ☐ ⑦ 添加物や農薬の少ない食事をとる | |
| ☐ ⑧ お酒を控える | |
| ☐ ⑨ 摂取する総エネルギーを控える | |
| ☐ ⑩ 1日3食食べる | |
| ☐ ⑪ 毎日同じ時間に食事をとる | |
| ☐ ⑫ 1日の食事量が夕食にかたよらない | |
| ☐ ⑬ 間食を控える | |
| ☐ ⑭ 何はともあれ、食べ過ぎない | |
| ☐ ⑮ 夜遅くに食べない | |
| ☐ ⑯ よく噛んで食べる | → 歯の定期点検を。虫歯は治療する。 |
| ☐ ⑰ 自分の年齢、生活、健康状態にあった食事や生活をする | |
| ☐ ⑱ 家族や友人と一緒に食事を楽しくとる | |
| ☐ ⑲ 気分転換に運動を | → まずは歩きましょう！姿勢良く大股で。
階段等も利用して、今より1,000歩多く。 |

サ ラ ダ と キャベツ料理

サラダ	23
ドレッシング	25
キャベツの料理	27





サ ラ ダ (1)

ポテトサラダ

- 1) ジャガイモ 1 個 (150 g) は、皮をむいて 4 つに割り、5 mm 幅に切る。人参 20 g はいちょう切り。なべに水とジャガイモ・塩少々を入れ、ゆでる。沸騰したら、人参を一緒に入れ、ジャガイモがゆであがったらザルにあけてさます。
- 2) きゅうり 20 g は丸のまま薄切り、ハムは 1 cm と 5 cm のたんざくに切る。
- 3) 十分にさめたジャガイモと人参、きゅうり、ハムを加え、マヨネーズ 15 g を加え混ぜ合わせ、塩・こしょうして器にレタスを敷いて盛り、出来上り。
(この時、マヨネーズにトマトケチャップ、カレー粉、ヨーグルトなどを少し加えてもおいしい。)

サ ラ ダ (2)

マカロニサラダ・スパゲッティサラダ

- 1) マカロニ又はスパゲッティ 20 g をたっぷりのお湯でゆで、さましておく。
- 2) ハムと人参は 1 cm × 5 cm のたんざく切り。きゅうりは丸のまま薄切り。
- 3) マカロニ又はスパゲッティとハム、人参、きゅうりをマヨネーズ 15 g で和えて、塩・こしょうをして、器にレタスを敷いて盛り、出来上り。



サ ラ ダ (3)

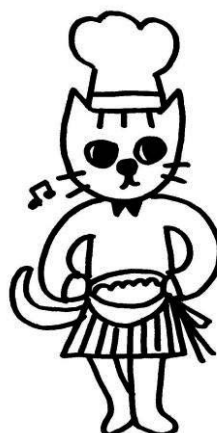
ミモザサラダ

- 1) 卵 1 個をかたゆでにして、みじん切りにしておく。
- 2) きゅうり 40 g は縦半分に切ってななめ切り。セロリ 10 g は薄切り。
レーズン 10 g はぬるま湯で洗い、水気を切る。
- 3) 器にレタスを敷き、マヨネーズ 15 g で和えたきゅうり、セロリ、レーズンを乗せ、上にみじんに切った卵を置いて、その上にみじん切りにしたパセリ 1 g を飾り、出来上り。

サ ラ ダ (4)

ハワイアンサラダ

- 1) 鶏肉 40 g は、蒸すかゆでるか焼くかして、食べられる状態にして、こまかくさいておく。
- 2) きゅうり 30 g は縦半分に切ってななめ切り。缶詰のパイン、みかんを 30 g ずつ位食べやすい大きさにしておく。
- 3) 器にレタスを敷き、鶏肉、きゅうり、パイン、みかんをドレッシング（酢とサラダ油の割合 1 対 1.5）で和えたものを盛り、出来上り。



サ ラ ダ (5)

ツナサラダ・サケサラダ

- 1) ツナ缶又はサケ缶 40 g ほどしておく。
- 2) 玉ネギ 20 g は薄く切って、水にさらし、ふきんに包んで水気を切っておく。きゅうりに 15 g は縦半分に切ってななめ切り。キャベツ 30 g は太めのせん切りにしておく。
- 3) 器にレタスを敷き、ツナ又はサケと玉ネギ、きゅうり、キャベツをマヨネーズ 15 g で和えて、塩・こしょうして盛り、出来上り。

ツナ缶・サケ缶の代わりに、コンビーフ缶、アスパラ缶、ハム、サラミなどでも可。

ドレッシング (1)

市販のものより、食べる直前に自分で作りましょう！

材料の割合を示します（大体の目安です）。

プレーンドレッシング		カレーンドレッシング		しょうゆのドレッシング	
酢	1	酢	1	酢	1
サラダ油	1.5～2	サラダ油	2	サラダ油	1.5
塩・こしょう	好みで	カレー粉	少々	しょうゆ	0.2～0.25
		塩・こしょう	好みで	こしょう	好みで

ごまがあればよくすって入れて下さい。

ドレッシング (2)

材料の割合を示します（大体の目安です）。

トマトドレッシング		ヨーグルトドレッシング		ごま油のドレッシング	
マヨネーズ	1	無糖ヨーグルト	1	酢	1
酢	0.1	酢	0.3	サラダ油	0.7
サラダ油	0.6	サラダ油	0.6	ごま油	0.4
トマトケチャップ	0.1～0.2	塩	好みで	しょうゆ	0.3
塩・こしょう	好みで			こしょう	

ドレッシング (3)

材料の割合を示します（大体の目安です）。

ラビゴットソース

酢	1
サ ラ ダ 油	2
塩・こしょう	
ピ ク ル ス	} みじん切りにして混ぜます。
パ セ リ	
ト マ ト	
玉 ネ ギ	

○市販のマヨネーズをそのまま使うのではなく、牛乳、ヨーグルト、生クリーム、トマトケチャップ、カレー粉などを混ぜてもおもしろいです。

その他、自分で工夫しておいしく食べましょう！



キャベツの料理 (1)

ロールキャベツ

- 1) 大きめのなべに湯をわかし、キャベツの葉を1枚ずつはがして入れて、1～2分サッとゆでる。さまして芯の部分を包丁で削って葉と同じ厚さにする。
- 2) 豚ひき肉 50 g に塩少々、パン粉 10 g、玉ネギみじん切り 20 g、牛乳 10 cc を充分に混ぜて2等分する。(パン粉の代わりに、食パンの白い部分に牛乳を吸わせてもよい。)
- 3) キャベツ 1～2枚で2) を包み込み、ようじで止める。
- 4) なべに薄切りの人参、玉ネギを敷き、3) を並べて、水 200 cc、塩 1 g、トマトケチャップ 10 g を入れ、落としぶたをして、弱火で 30～40 分煮込む。

キャベツの料理 (2)

お好み焼き

- 1) キャベツ 40 g は、太目のせん切りにする。
- 2) 豚肉 40 g は適当に切っておく。
- 3) 小麦粉 50 g、卵 1 個、水 40 cc、塩少々を混ぜ合わせ、キャベツ、豚肉、好みに紅生姜、花かつお、青のりなども入れて、フライパンに油をひいて焼く。

中の具は、生イカ、サクラエビ、牛肉、ひき肉、アサリムキミ、エビ、とうもろこしなど工夫してみてください。



キャベツの料理 (3)

スー プ

- 1) 人参 20 g、玉ネギ 20 g、キャベツ 50 g を 1 cm と 1 cm の色紙に切る。
- 2) なべに油を入れ、玉ネギ、人参、キャベツの順に入れて、しんなりする位に炒める。
- 3) 2) へ水 300 cc、コンソメの素を入れ味をみて、塩 1 g は加減して入れる。

キャベツの料理 (4)

ピーナッツ和え

- 1) 大きめのなべに湯をわかし、塩を入れて、ほうれん草 60 g をゆでる。ゆで上がったら水に取り、水気を絞って 4 cm 幅に切る。
- 2) キャベツ 40 g は、1 cm と 5 cm のたんざくに切り、やはり、大きめのなべに湯をわかし、塩を入れたものの中でゆでて、さましておく。
- 3) 甘味のないピーナッツバター 10 g、塩 0.4 g、砂糖 1 g、しょうゆ 1.3 cc 日本酒 0.8 cc をよくまぜ、この中でキャベツ、ほうれん草を和える。



キャベツの料理 (5)

ごま和え

- 1) 大きめのなべに湯をわかし、塩を入れて、ほうれん草 60 g をゆでる。ゆで上がった水に取り、水気をしぼって 4 cm 幅に切る。
- 2) キャベツ 40 g は、1 cm と 5 cm のたんざくに切り、やはり大きめのなべに湯をわかし、塩を入れたものの中でゆでて、さましておく。
- 3) 黒ごま 3 g をフライパンでよくいって、すりばちでよくする。(すりばちがない時は、包丁で、よく切る。)
ここに、砂糖 1.3 g、しょうゆ 3 cc、日本酒 2 cc を入れてよくまぜ、この中でキャベツ、ほうれん草を和える。

キャベツの料理 (6)

キャベツの卵とじ

- 1) キャベツ 50 g は軸をとり、大きくざく切りにする。人参 20 g は 1 cm と 5 cm のたんざく切りにする。鶏肉 40 g は一口大のそぎ切りにする。
- 2) なべに油 (小さじ $1\frac{1}{2}$ 位) を熱し、人参、キャベツを軽く炒め、だし汁 (水とコンソメの素でも可) 70 cc を注ぎ、沸騰したら、塩 1 g、しょうゆ 4 cc、砂糖 7 g と鶏肉を入れ、ふたをして蒸し煮する。
- 3) キャベツに味がしみたら、割りほぐした卵 1 個を回しながら入れ、ふたをして、ちょっと蒸らして火を止め、出来上り。

キャベツの料理 (7)

キャベツとベーコンのサラダ

- 1) キャベツ 100 g を 1 cm と 5 cm のたんざく切り、熱湯でゆでてザルに広げてさます。同じ湯でベーコン 1 枚をゆで、5 mm 幅に切る。
- 2) レーズン 10 g は、ぬるま湯で洗い、水気を切る。
- 3) カレー粉 1 g、酢 5 cc、サラダ油 10 cc、塩 0.8 g をまぜ合わせ、キャベツ、ベーコン、レーズンを入れて合わせる。
- 4) 器に盛り、 $\frac{1}{4}$ に切った茹卵やトマトなどを飾る。

野菜をたっぷりとりましょう②

淡色野菜は一日に何種類食べているのでしょうか。野菜料理はサラダだけという人は、レタス、キャベツ、きゅうり、セロリ（嫌いな人が圧倒的に多いですね）と、結構食べているつもりでも、かさばかりで、種類、量とも少ないものになっていますので注意しましょう。大根も煮れば 100 g 位はかるく食べられますし、キャベツも生なら 40 g がいいところでも、油で炒めれば 100 g 位は平気で食べられます。かぶ、カリフラワー、ごぼう、玉ネギ、とうもろこし、なす、白菜、もやしなどと淡色野菜もいろいろあります。

野菜は一日に 350 g 位（キャベツだけなら $\frac{1}{2}$ 個、きゅうりなら 5・6 本、玉ネギなら中 2 個、なすなら中 4 個、トマトなら中 2 個）はとりたいものです。調理法を変えて—サラダ、和えもの、お浸し、煮物、天ぷら、炒めもの、焼く、鍋など。

たっぷり食べましょう



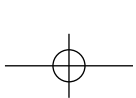
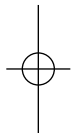
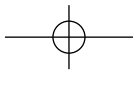
立教大学唯一の寮であった「立教大学ロザリー・レナード・ミッチェル・メモリアル・ホール」（通称ミッチェル館）は1998年3月末、39年の歴史にピリオドを打ちました。この間約1400名の女子学生がこの寮で生活をしました。

ここでの食事は、平日は朝・夕の2食・日曜日は朝のみを、管理栄養士の指導の下、調理していました。食事で気をつけていることは①家庭料理に近いものを、②食品のバランス、③食品衛生です。

ここに記したメニューは、1994年にミッチェル館で出した食事の記録です。（イラストは当時の館生が作成）

栄養価の計算では、特に記したものを除いて、1人前の米は150g（茶わん2杯分）、みそ汁のみそは15gとしました。（ミッチェル館での米の消費量は一人平均75g位です。）また、かけ醤油・かけソースは計算に入れておりません。

ミッチェル館のメニューをあなたも再現してみませんか。



ごはん

みそ汁（1人分 ズワイガニの脚 40g）

魚の南蛮漬け

材料（1人分）：生アジ1尾（わたを除いて、トゲに似たうろこのぜいごもとる）
玉ネギ 20g 人参 10g 酢 小さじ1 砂糖 少量 しょうゆ・日本酒 各小さじ1
にんにく・生姜 各少量

- ①生アジは水気をとって、小麦粉を全体にまぶし、揚げる。（二度揚げしたほうがおいしい）
- ②玉ネギ・人参・にんにく・生姜はせん切りにしておく。調味料全部合わせて、火にかけ、ひと煮立ちしたら、火からおろしあついうちに野菜と合わせる。
- ③揚げたアジがあたたかいうちに②をかけて漬ける。1時間以上置く。
たくさん作ったら冷蔵庫で保存すると3日間位おいしく食べられます。

野菜ソテー

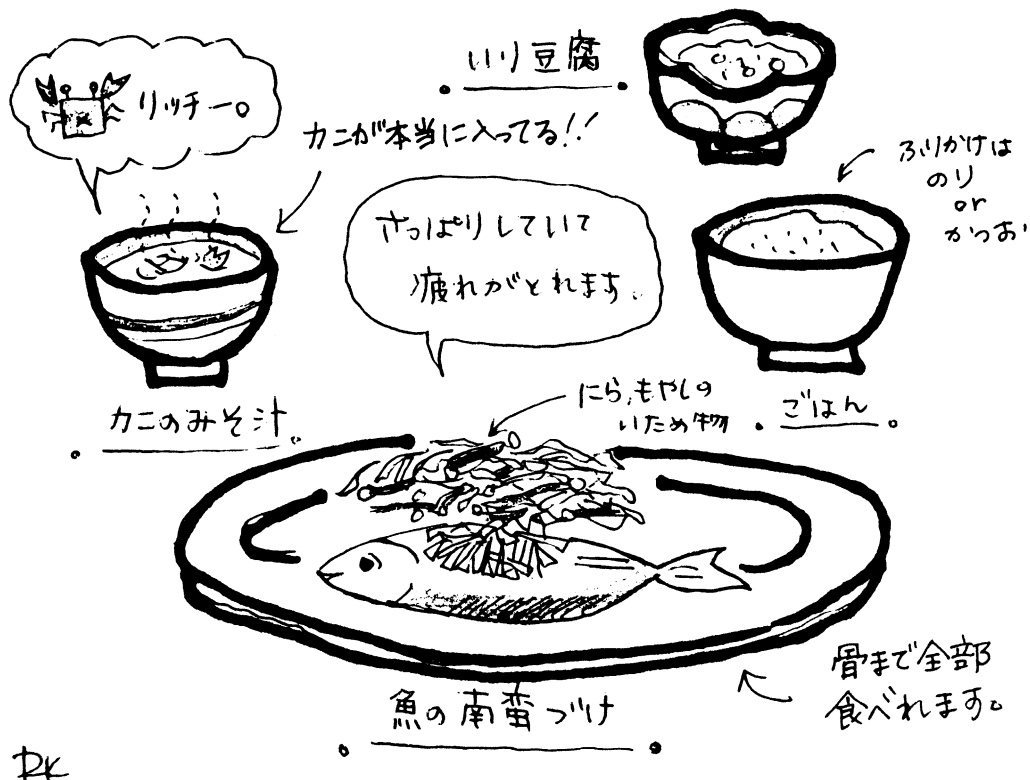
にら 10g ともやし 70g を油で炒める。

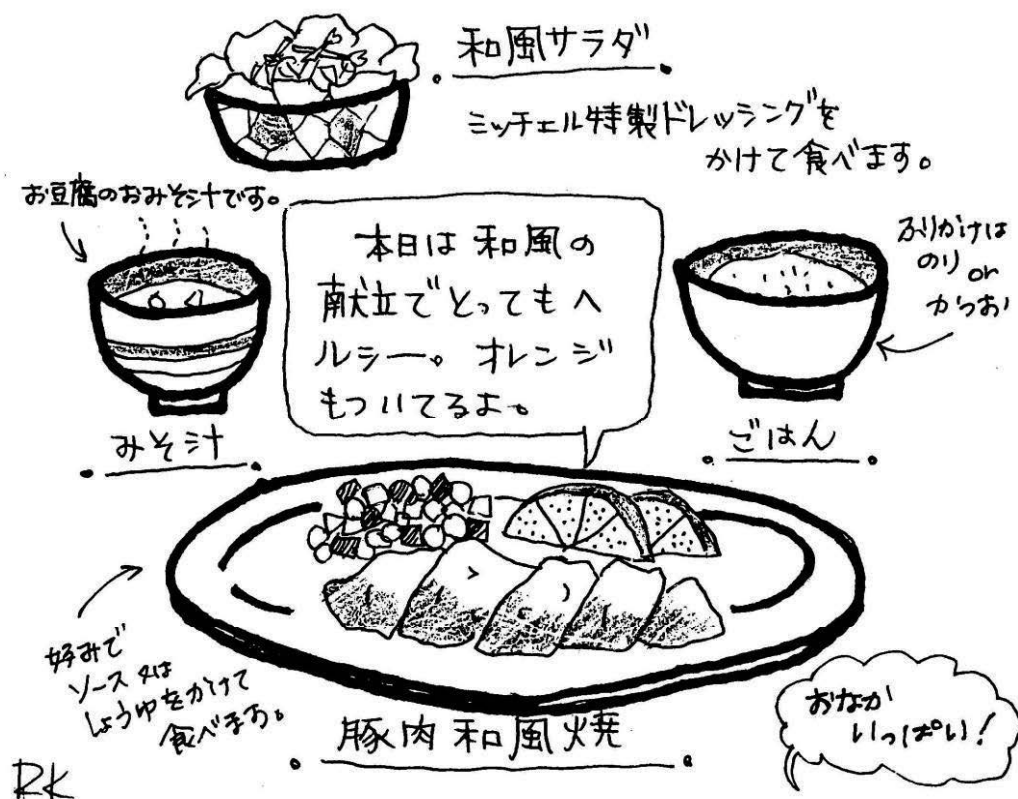
いり豆腐

材料（1人分）：豆腐 $\frac{1}{5}$ 丁（重しをして水気を切っておく）
豚ひき肉 20g 干しいたけ 2g（水につけてもどしておく）
長ネギ 15g 卵 $\frac{1}{2}$ 個 しょうゆ・砂糖・塩 各少量 油

- ①なべに油を少量入れ熱し、もどしたいたけのせん切りをさっと炒め、香りがでたら、豚ひき肉を入れ、色が完全にかわるまで炒める。
- ②次に小口切りにした長ネギを入れしんなりしたら、豆腐をほぐしながら入れる。豆腐に火がおったら、とき卵・調味料を入れ、卵が半分かたまったところで火を止める。

エネルギー	
	990kcal
タンパク質	
	41g
脂質	29g
糖質	140g
塩	4g





ご は ん

み そ 汁 (1人分 豆腐 $\frac{1}{5}$ 丁 えのきだけ 15g)

豚肉和風焼き

材料 (1人分) : 豚もも肉切身 100g 位のもの 1枚 大根おろし 20g しょうゆ小さじ $\frac{1}{2}$
白ごま・ごま油各少量

- ①大根おろしとしょうゆ・ごま・ごま油を一緒にして、この中に豚肉を 20 分以上つけ込んでおく。
- ②フライパンに油を熱し、豚肉を焼く。

ミックス野菜ソテー

冷凍のミックス野菜 25g を凍ったままの状態、フライパンに油をひいて炒める。

オレンジ $\frac{1}{4}$ 個

和風サラダ

材料 (1人分) : レタス 40g かいわれ大根 10g 三つ葉 10g わかめ少量
しょうゆ味のドレッシング

- ①レタスは一口大にちぎっておく。
- ②かいわれ大根・三つ葉は 3cm の長さに切り、わかめは一口大に切る。
- ③器にレタスを敷いて、かいわれ大根と三つ葉を混ぜたものを入れ、わかめを飾る。食べる時にドレッシングをかける。

エネルギー	900kcal
タンパク質	40g
脂質	21g
糖質	130g
塩	3g

ごはん

みそ汁 (1人分 しじみ 50g)

生揚げ甘酢煮

材料 (1人分) : 生揚げ $\frac{1}{2}$ 枚 豚肉薄切り 60g 玉ネギ 40g キャベツ 70g 人参 20g
油 砂糖小さじ $\frac{1}{2}$ 酢大さじ $\frac{1}{2}$ しょうゆ小さじ 1
トマトケチャップ大さじ $\frac{1}{2}$ かたくり粉大さじ $\frac{1}{2}$

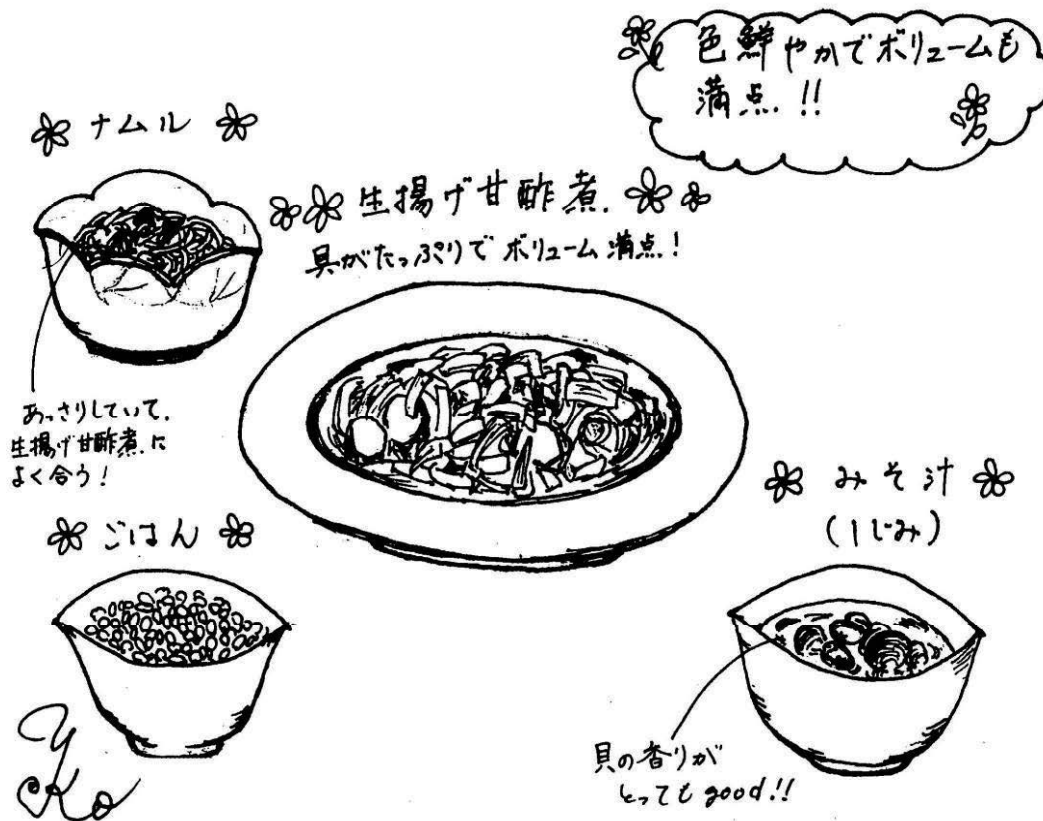
- ①生揚げは湯をかけて油抜きをし、縦半分に分けてから、1cm幅に切る。
- ②豚肉は3cm幅に切る。キャベツは1cmの3cm位に切る。人参はいちょう切り、玉ネギはくし形に切る。
- ③フライパンに油を熱し、豚肉を炒め、色がかわったら、玉ネギ・人参・キャベツを入れ、砂糖・酢・しょうゆを加えて、生揚げを加える。野菜がしんなり煮えたら、トマトケチャップを入れ、最後に倍量の水でといたかたくり粉をまわし入れ、再沸騰したらすぐ火を消してとろみをつける。

ナムル

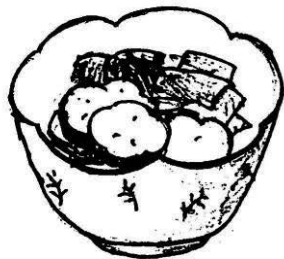
材料 (1人分) : もやし 70g ツナ缶詰 15g ごま油小さじ $\frac{1}{2}$
しょうゆ小さじ $\frac{1}{2}$ 日本酒小さじ $\frac{1}{3}$

- ①もやしはよく洗って、水からゆでて、さましておく。
- ②ツナ缶詰は油を切って、ほぐしておく。
- ③水気を絞ったもやしとツナを調味料で和える。

エネルギー	950kcal
タンパク質	40g
脂質	20g
糖質	142g
塩	4g

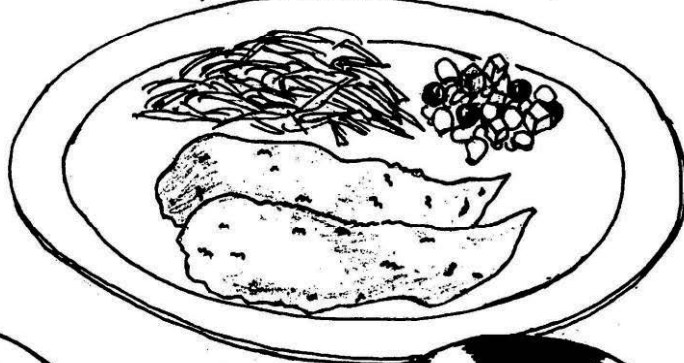


なすとピーマンの炒めもの

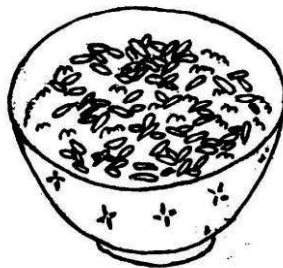


ササミフライ

ササミはとてもやわらかいので食べ易い。
ソースをかけて召し上がれ、



ごはん



厚揚げとニラの
お味噌汁



R10

ご は ん

み そ 汁（1人分 生揚げ $\frac{1}{5}$ 枚 にら 15g）

ササミフライ

材料（1人分）：鶏ササミ 2本 小麦粉・卵・パン粉適量 揚げ油

①ササミは塩・こしょうをする。

②ササミに小麦粉をつけ、とき卵にくぐらせて、パン粉をつけて油で揚げる。

（ただし、小麦粉を水と卵でといて、ササミをくぐらせ、パン粉をつけて油で揚げてもよい。）

せん切りキャベツ

キャベツ 30g をせん切りにし、水にはなしてパリッとさせる。

ミックス野菜ソテー

冷凍のミックス野菜 25g を凍ったままの状態、フライパンに油をひいて炒める。

なす炒め

材料（1人分）：なす 60g ピーマン 20g ごま油小さじ 1 みそ小さじ 1
日本酒小さじ $\frac{1}{2}$ 砂糖少量

①なすは 1cm の輪切り、ピーマンは乱切りにする。

②フライパンにごま油を熱し、なすを炒める。なすが少ししんなりしたら、
ピーマンを入れる。あわせた調味料をフライパンのふちにそってまわし入れ、
全体にからめる。

エネルギー	890kcal
タンパク質	34g
脂質	8g
糖質	147g
塩	3g

ごはん

スープ

春雨 8 g、三つ葉 8 g、干しいたけ 2 g を水でもどしたものを、コンソメと塩で味を付ける。

ミートローフ

材料（1人分）：豚ひき肉 30 g 牛ひき肉 40 g 玉ネギ 20 g 人参 10 g セロリ 10 g
チーズ 10 g パン粉 10 g 卵 $\frac{1}{3}$ 個 牛乳 10 cc 塩・こしょう各少量

- ①玉ネギ・人参・セロリはみじん切りに、チーズは 5 mm 角に切る。
- ②材料全部をボールに入れ、手でよくこねてねばりを出す。最低でも 15 分。
- ③バットに油をひいて、②を 2 cm 位の厚さにのばす。
- ④充分にあたためたオーブン又はオーブントースターで焼く。15 分位。肉汁がすき透ったら OK。
オーブントースターは温度調整がむずかしいのでこがさないように気をつける。
この種を小判型にして焼いても可。

トマト $\frac{1}{4}$ 個

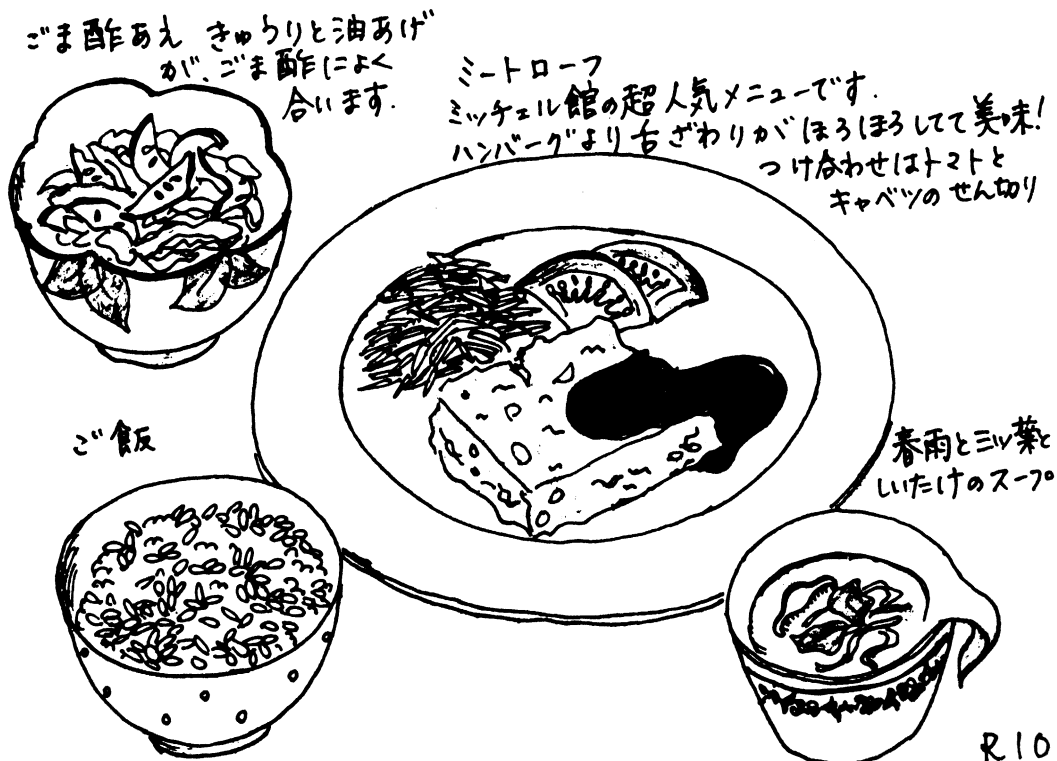
せん切りキャベツ 30 g

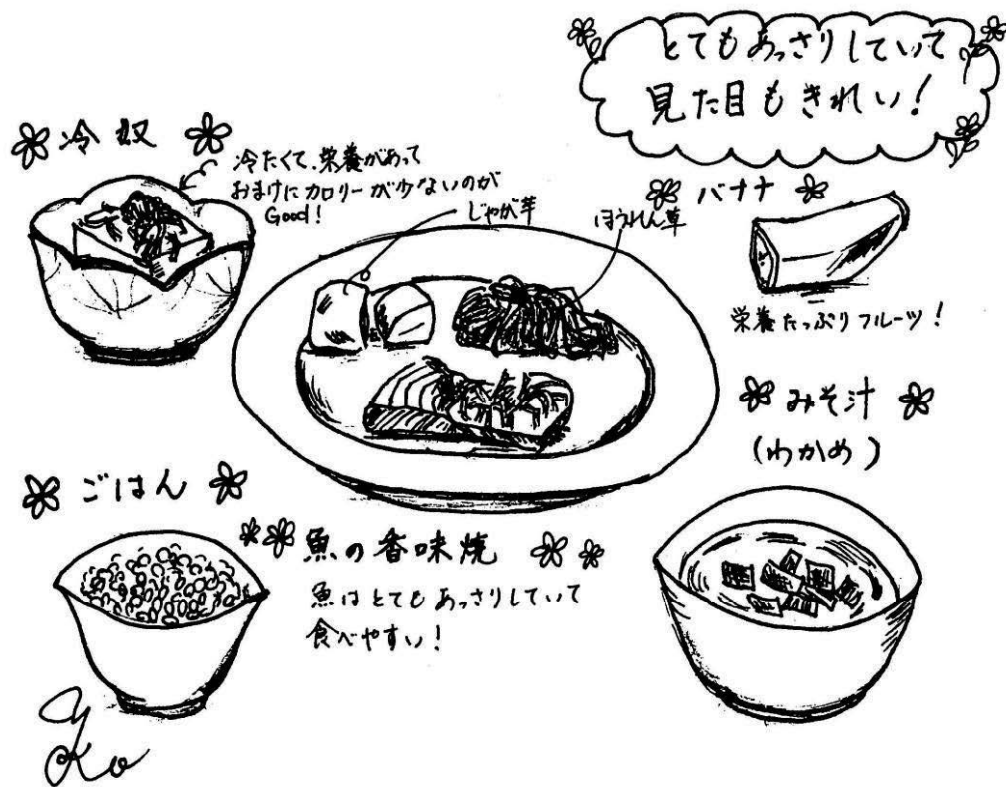
ごま酢和え

材料（1人分）：油揚げ $\frac{1}{2}$ 枚 きゅうり 30 g ねりごま小さじ 1
酢小さじ 1 しょうゆ小さじ $\frac{1}{2}$ 砂糖小さじ $\frac{1}{3}$

- ①油揚げは湯をかけて油抜きをし、水気を充分絞り、縦半分に切って 5 mm 幅に切る。
- ②きゅうりは横半分に切って、斜めの薄切りにし、かるく塩をしてしばらくおき、水気を絞る。
- ③調味料でねりごまをのばし、油揚げ・きゅうりと和える。

エネルギー	
	1010kcal
タンパク質	35 g
脂質	32 g
糖質	140 g
塩	4 g





ごはん

みそ汁 (1人分 わかめ 5 g)

魚の香味焼き

材料 (1人分) : カジキマグロ切身 1 枚 長ネギ 10 g 生姜少量 しょうゆ小さじ 1/2

日本酒小さじ 1/2 豆板醤少量

①長ネギは小口切り、生姜はすりおろす。

②調味料をあわせた中へ、長ネギ・生姜も混ぜカジキマグロをつけ込む。

③20 分以上おいて、油をひいたフライパンで焼く。

ほうれん草のソテー

ほうれん草 40 g をかためにゆで、4 cm 位に切って水気を絞り、フライパンに油をひいて炒める。

好みで塩・こしょうを。

粉吹き芋

じゃが芋 60 g をゆで、ゆであがったら (竹ぐしがスーとおれば OK) お湯を捨てて、なべの中でころがして粉吹きにする。

冷奴

1 人分豆腐 1/4 丁に、小口切りした長ネギとおろした生姜をのせる。

果物 バナナ 1/2 本

エネルギー	
850kcal	
タンパク質	38 g
脂質	9 g
糖質	154 g
塩	3 g

ごはん

ポークビーンズ

材料（1人分）：大豆 30 g 豚肉 50 g 人参 15 g ジャガ芋 20 g 玉ネギ 30 g 塩小さじ 1/2
トマトジュース 50 cc トマトケチャップ大さじ 1/2
砂糖・コンソメの素各少量 油

- ①大豆は洗って、7倍の水に一晩つけておき、翌日水ごとなべに移し、弱火で1時間以上煮る。
- ②豚肉は1 cm幅、人参・ジャガ芋・玉ネギは各々1 cm角に切る。
- ③なべに油を熱し、玉ネギをすき透るまで炒める。豚肉を入れ、これも十分に炒める。人参を入れ全体を混ぜたら、トマトジュースと水を全体がかぶる位入れる。
- ④③のなべが沸騰し、大豆が充分やわらかくなったなら一緒にして、調味料で味をつける。
大豆は自分で煮る代わりに、水煮になった素材缶詰を利用すると簡単に出来上ります。
大豆の代わりに白いんげん豆など他の豆類でもおいしいです。

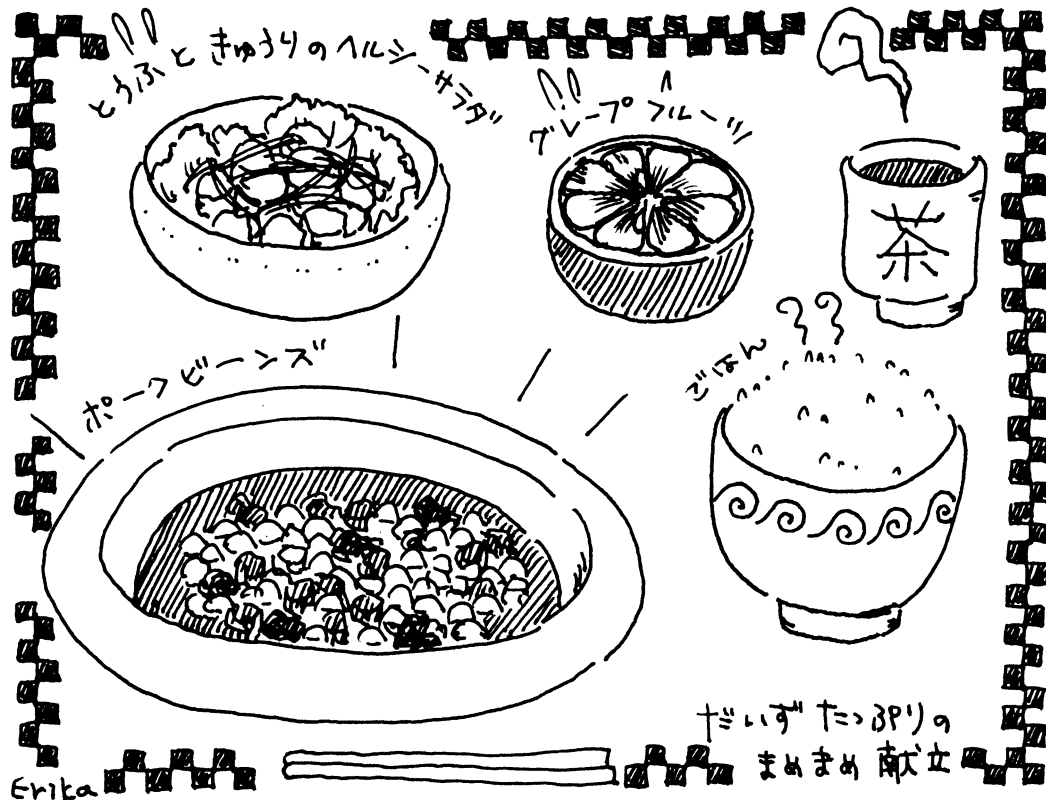
サラダ

材料（1人分）：レタス 30 g 豆腐 1/6 丁 わかめ少量 きゅうり 10 g
ごま油の入ったドレッシング

- ①レタスは一口大にちぎっておく。
- ②豆腐は一度ゆでて、ザルにあげ、重しをして水気を切っておく。
- ③きゅうりはせん切り、わかめは一口大に切る。
- ④器にレタスを敷いて、豆腐のをせ、きゅうりとわかめを飾る。
食べる時にドレッシングをかける。

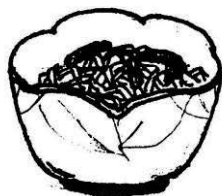
エネルギー	
	930kcal
タンパク質	
	37 g
脂質	21 g
糖質	144 g
塩	4 g

果物 グレープフルーツ 1/2 個

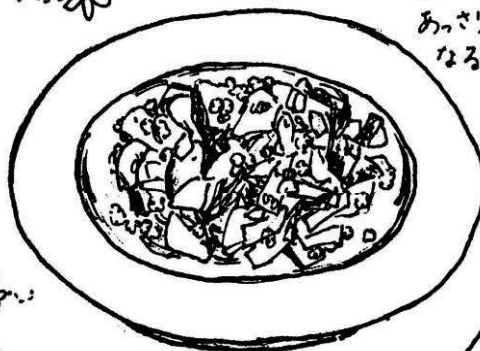


切り干し大根の煮付け

全体的にあっさりとしていて、
栄養もたっぷり！

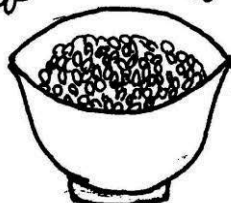


高野豆腐の卵とじ



あっさりしていてお腹もいっぱいになるうれしい一品！

ごはん



ごはん

みそ汁
(じゃが芋
利久揚げ)



利久揚げは
やわらかくてとてもgood!

ごはん

みそ汁 (1人分 じゃが芋 35g 利久揚げ $1\frac{1}{6}$ 枚、利休揚げは大判のさつま揚げのことです)

高野豆腐の卵とじ

材料 (1人分) : 高野豆腐 1 枚 人参 20g 竹の子 15g 玉ネギ 40g 豚肉 (薄切り) 60g
卵 $2\frac{2}{3}$ ~ 1 個 ほうれん草 15g 砂糖 小さじ $1\frac{1}{2}$ しょうゆ 少量 塩 少量 油

- ① 高野豆腐 (凍り豆腐とも呼ぶ) は、水で芯がなくなるまで充分にもどし、水を替えて水気を絞る。にごった水がでなくなったら最後に水気を手でよく絞り一口大に切る。
- ② 人参はいちょう切り、竹の子は 1cm の色紙切り、玉ネギはくし形、豚肉は 2cm 長さに切る。
- ③ ほうれん草はかためにゆでて水にとり、水気を絞って 2cm の長さに切る。
- ④ なべに油を熱し、豚肉を炒め火がとおったら人参・玉ネギ・竹の子を炒める。水 90cc 位を入れ、高野豆腐を入れて煮立ったら調味料を入れ、とき卵を入れてまとめる。

切り干し大根煮付け

材料 (1人分) : 切り干し大根 10g 人参 10g 油揚げ $1\frac{1}{4}$ 枚 しょうゆ 小さじ $2\frac{2}{3}$
塩・砂糖各少量 油

- ① 切り干し大根は水に 15 分ほどつけてもどしたあと、水気を絞って、食べやすい長さに切る。
- ② 人参はせん切り、油揚げは湯をかけて油抜きをし、水気を充分に絞って、縦半分に切って 5mm 幅に切る。
- ③ なべに油を熱し、切り干し大根を入れよく炒める。人参・油揚げを加え、水・調味料を加えて弱火で煮、人参がやわらかくなったら火を止める。

エネルギー	
1000kcal	
タンパク質	45g
脂質	21g
糖質	144g
塩	3g

ごはん

みそ汁（1人分 ごぼう 20g 長ネギ 10g 豚肉 10g）

鶏の唐あげ野菜あんかけ

材料（1人分）：鶏肉 100g 位の切身 1枚 しょうゆ・日本酒少量 かたくり粉 揚げ油
玉ネギ 30g 人参 20g ピーマン 20g 竹の子 10g 大根おろし 20g
水 90cc しょうゆ大さじ 1/2 日本酒少量 豆板醤適量 かたくり粉少量

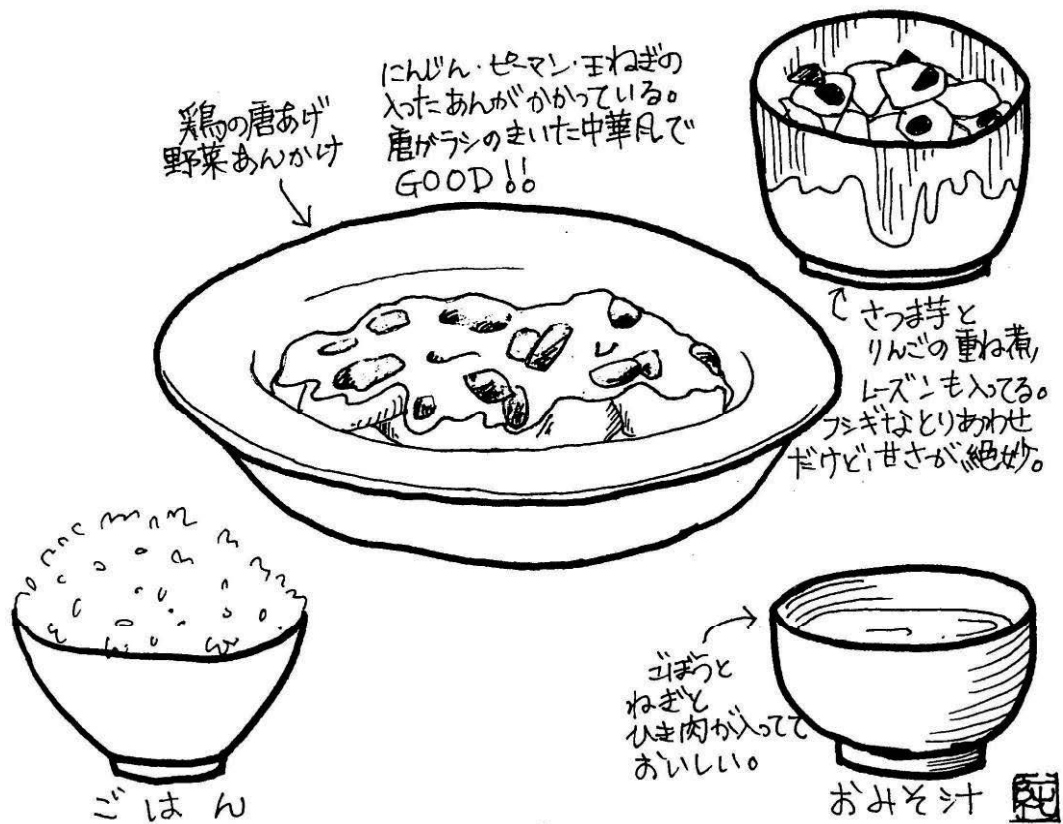
- ①鶏肉はしょうゆ・日本酒をふってしばらくおき。水気をとってかたくり粉をまぶし油で揚げる。
- ②人参はいちょう切り、玉ネギはくし形、ピーマンは一口大、竹の子は色紙切りに切る。
- ③なべに水を入れ、野菜を煮る。やわらかくなったら、大根おろしと他の調味料を入れ味をつけ、倍量の水でといたかたくり粉を入れてとろみをつける。
- ④皿に4つに切った鶏のから揚げをおき、その上から野菜のあんをたっぷりかける。

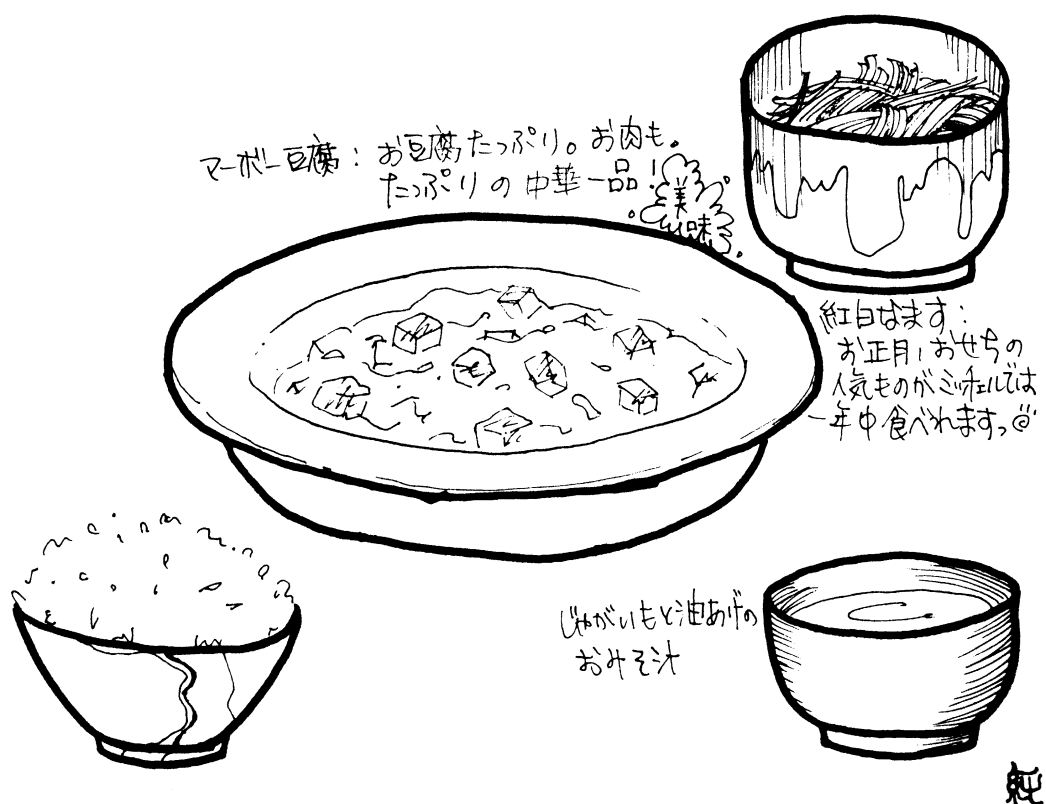
さつま芋とりんごの重ね煮

材料（1人分）：さつま芋 40g りんご個 1/4 レーズン 10g 砂糖小さじ 1
マーガリン小さじ 1/2 水小さじ 1

- ①さつま芋は皮をむき、5mm厚さのいちょう切りにして、水にさらしておく。
- ②りんごも皮をむき、1/6のくし形にして、5mm厚さの薄切りにする。
- ③なべにさつま芋・りんご・レーズン・砂糖・マーガリンをサンドイッチ状に重ね、水を入れてふたをして弱火で蒸し煮にする。さつま芋の色が変わったら火を止めてすこしむらして盛りつける。

エネルギー	
1000kcal	
タンパク質	38g
脂質	21g
糖質	158g
塩	3g





ごはん

みそ汁 (1人分 ジャガイモ 35g 油揚げ 1/5 枚)

麻婆豆腐

材料 (1人分) : 豆腐 1/2 丁 豚ひき肉 40g にら 7g 竹の子水煮 20g 長ネギ 30g
 生姜・にんにく各少量 しょうゆ小さじ 1 砂糖小さじ 1/2 日本酒小さじ 1 豆板醤
 少量 トマトケチャップ小さじ 1/2 かたくり粉大 1/2

- ①豆腐はゆでて、ザルにあげ、2cm角に切る。
- ②にらは3cm長さ、竹の子は1cmの色紙に切りに切る。しょうが・にんにくはみじん切りにする。
- ③フライパンに油を熱し、生姜・にんにく・豚ひき肉を入れよく炒める。長ネギ・竹の子を入れ、長ネギがしんなりしたら、豆腐を入れ、豆腐に火がとおったら調味料を入れ、倍量の水でいたかたくり粉をまわし入れ、再沸騰したらすぐ火を消してとろみをつける。
 市販の麻婆豆腐の素はより簡単に出来上りますが、味は自分で調合したほうがおいしいです。

なます

材料 (1人分) : 大根 70g 人参 15g 塩少量 酢小さじ 1
 砂糖小さじ 1/2 しょうゆ小さじ 1/3 白ごま少量

- ①大根と人参は5cmの長さのせん切りにして塩をふってしばらくおき、水気を絞る。
- ②白ごまはいっておく。
- ③調味料を合わせて①と混ぜ、味がなじんだら白ごまも混ぜる。

エネルギー	
	950kcal
タンパク質	37g
脂質	24g
糖質	143g
塩	4g

ごはん

みそ汁（1人分 ほうれん草 40g）

魚のチーズ焼き

材料（1人分）：生鮭の切り身1枚 スライスチーズ1枚

- ①フライパンに油を熱し生鮭を焼く。八分どおり火がとおったら、スライスチーズをのせて、ふたをして2分位。チーズがほどよくとければOK。

トマト $\frac{1}{4}$ 個

ピーマンソテー

ピーマン $\frac{1}{2}$ 個を3つ位に切って、フライパンに油を熱し炒める。

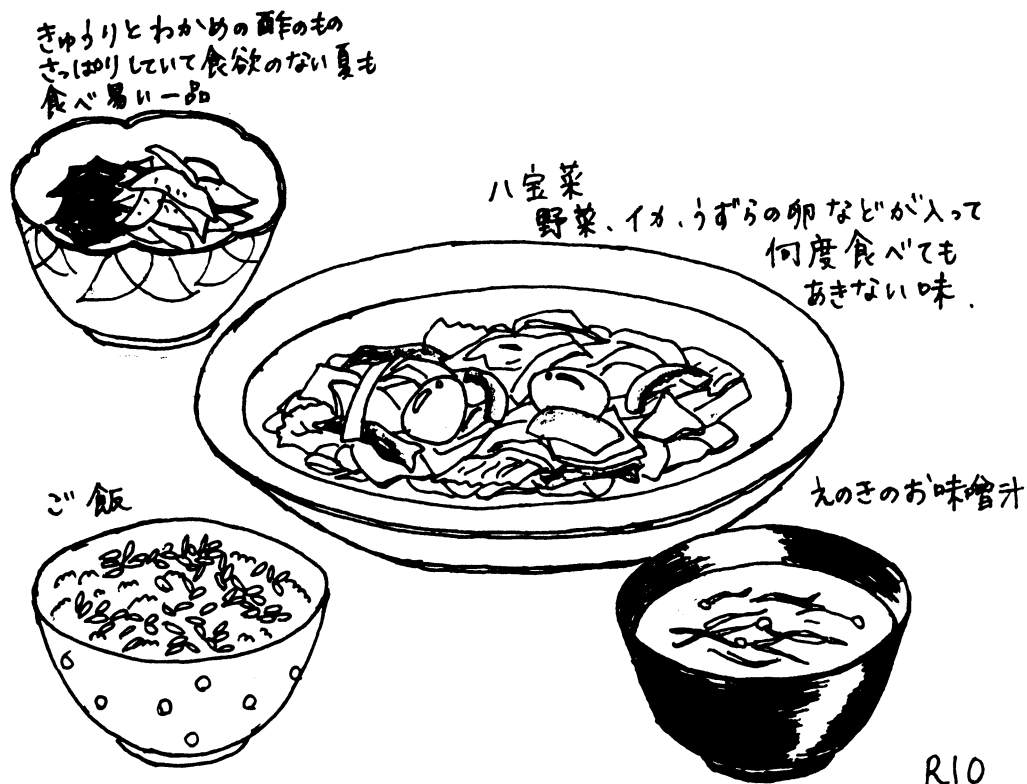
ひじき煮つけ

材料（1人分）：乾燥ひじき 5g 油揚げ $\frac{1}{4}$ 枚 人参 10g
砂糖小さじ $\frac{1}{4}$ しょうゆ小さじ1 塩少量 油

- ①ひじきは水に15分位つけてふやかしてから、ざるに入れてよくごみなどをとりながら洗う。水気を切っておく。
②油揚げは湯をかけて油抜きをし、縦半分に切ってから5mm幅に切る。よく水気を絞っておく。
③人参はせん切りにする。
④なべに油を熱し、ひじきを炒める。全体に油がまわったら、人参・油揚げの順に炒め、水50ccと調味料を入れて煮る。

エネルギー	880kcal
タンパク質	38g
脂質	18g
糖質	132g
塩	4g





ご は ん

み そ 汁 (1人分 えのきたけ 35g)

八 宝 菜

材料 (1人分) : イカ 40g 豚肉 50g ピーマン 20g 人参 25g 竹の子 10g キャベツ 80g
うずら卵水煮 2個 ほうれん草 20g しょうゆ大さじ 1/2
オイスターソース少量 砂糖小さじ 1/2 生姜少量 かたくり粉小さじ 2 油

- ①イカは皮をむいて表面に飾り包丁を入れ、包丁をねかせて2cm幅に切る。
- ②豚肉は3cm幅に切り、あれば日本酒少量をふり混ぜておく。
- ③ピーマン・人参・竹の子は乱切り、キャベツは3cmの色紙切り、ほうれん草はかためにゆでて水にはなし、水気を切って2cmに切る。
- ④フライパンに油を熱し、イカを入れて火がとおったら皿にとり出しておく。
- ⑤④のフライパンに油を足し、豚肉を炒め火がとおったら、人参・竹の子を入れ水適量を入れて煮る。(キャベツを入れると水気がでるので、水は少なめに。)
- ⑥人参がやわらかくなったら、イカ・キャベツ・ピーマン・うずら卵・調味料を入れて煮る。
- ⑦キャベツがしんなりしたらほうれん草を入れ、倍量の水でといたかたくり粉をまわし入れ、再沸騰したらすぐ火を消してとろみをつける。

酢のもの

材料 (1人分) : きゅうり 50g わかめ 3g 酢 小さじ 1 しょうゆ 小さじ 1/3
砂糖 少量

- ①きゅうりは小口切りにして塩をふり、しんなりしたら、水気を絞る。
- ②わかめは2cm幅に切る。
- ③きゅうりとわかめを調味料で和える。

エネルギー	
	830kcal
タンパク質	
	37g
脂質	15g
糖質	135g
塩	4g

ごはん

みそ汁（1人分 さつま芋 30g 豚肉 20g）

カニ玉

材料（1人分）：鶏肉 1 個 カニ（缶詰）35g 長ネギ 20g にら 10g 油
あん（水 50 cc 塩少量 しょうゆ小さじ 1/2 酢小さじ 1/2
かたくり粉小さじ 1 竹の子 15g）

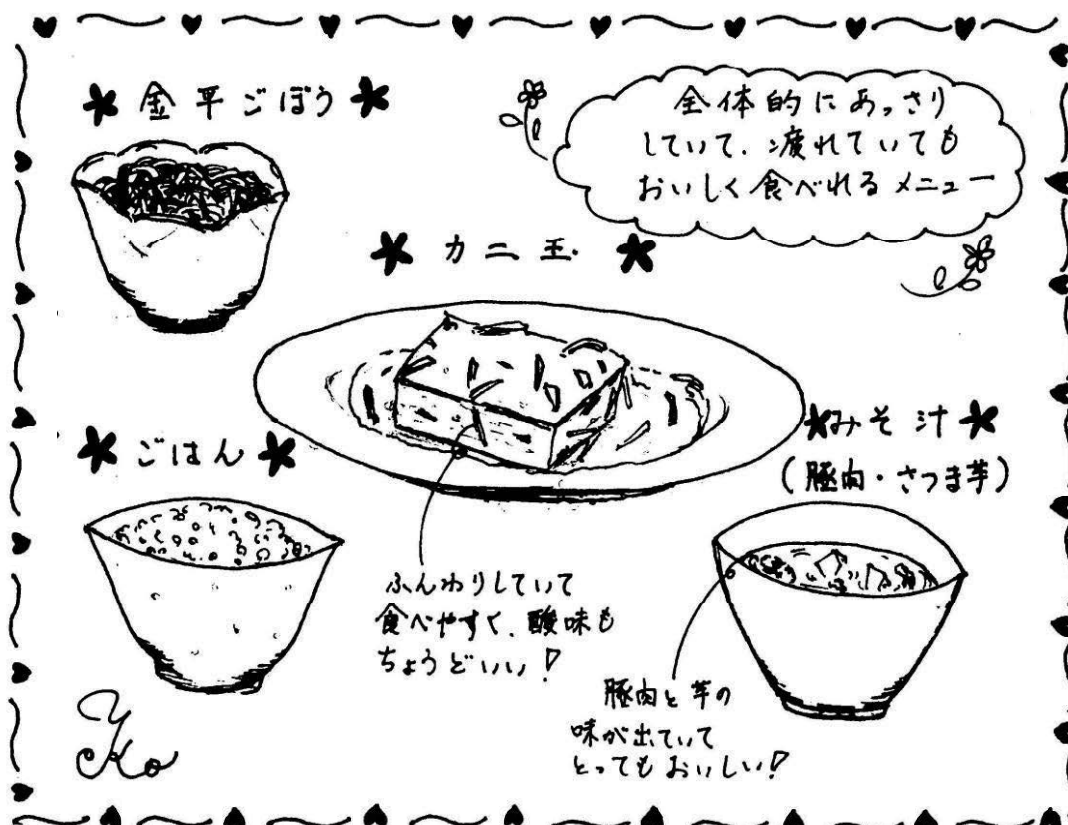
- ①カニはほぐしておく。長ネギは小口切りにする。にらは 1 cm 位に切る。鶏卵はといておく。
- ②フライパンに油を熱し、長ネギ・カニ・にら炒め鶏卵を入れまとめる。
- ③なべにあんの材料を入れ、竹の子のせん切りを加え煮たったら、倍量の水でといたかたくり粉をまわし入れとろみをつける。
- ④皿にカニ玉をのせ、あんをかけて供する。

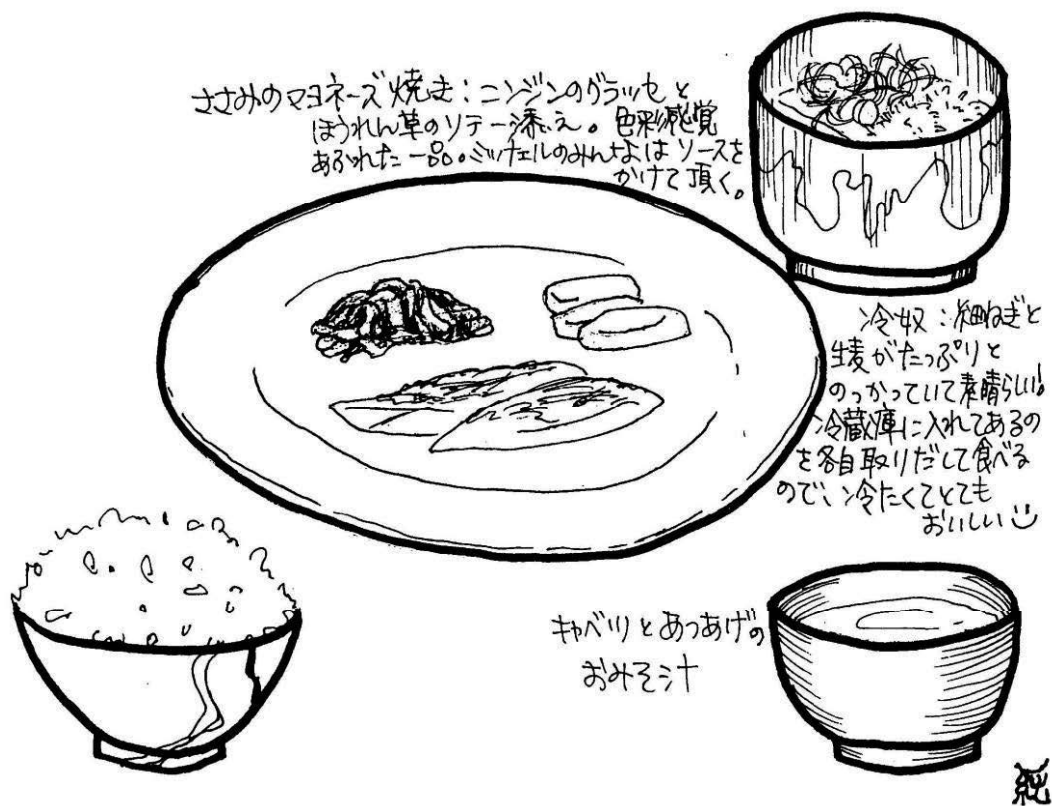
金平ごぼう

材料（1人分）：ごぼう 30g 人参 35g しょうゆ小さじ 1 砂糖小さじ 1/2
油 とうがらし・黒ごま各適量

- ①ごぼう・人参は長さ 5 cm の細いせん切りに切る。
- ②なべに油を熱し、ごぼうを入れてよく炒め、人参を加えてさらに炒める。
水少量と調味料を入れ煮立たせ味をつける。火を消して、ふたをしたまま
数分おく。

エネルギー	880kcal
タンパク質	33g
脂質	13g
糖質	143g
塩	4g





ごはん

みそ汁（1人分 生揚げ $\frac{1}{6}$ 枚 キャベツ 20g）

ササミのマヨネーズ焼き

材料（1人分）：鶏ササミ 2本 マヨネーズ 小さじ 1 牛乳 小さじ $\frac{1}{2}$ 洋がらし 少量

①洋がらしをぬるま湯少量でといてから味を出し、牛乳・マヨネーズと混ぜる。

②ササミを①に 20 分位つけ込んで、フライパンで焼く。

ササミは、時間に余裕がある時にはスジを除くと口あたりがよく出来上がる。

人参のグラッセ

人参 30g を砂糖 小さじ $\frac{1}{3}$ ・塩 少量・バター 小さじ 1 と人参がかぶる位の水で煮る。

ほうれん草のソテー

ほうれん草 40g をかためにゆで、4cm位に切って水気を絞り、フライパンに油をひいて炒める。好みで塩・こしょうを。

冷奴

1人分豆腐 $\frac{1}{4}$ 丁に、小口切りにした長ネギとおろした生姜をのせる。

エネルギー	790kcal
タンパク質	35g
脂質	14g
糖質	125g
塩	2g

ごはん

みそ汁 (1人分 人参 15g 利久揚げ 1/4 枚)

生揚げそぼろあんかけ

材料 (1人分) : 生揚げ 2/3 枚 ④ (しょうゆ 小さじ 1 砂糖 少量)

豚ひき肉 45g 長ネギ 20g グリンピース 10g しょうゆ 小さじ 1/2

砂糖 少量 生姜 少量 かたくり粉 大さじ 1/2 油

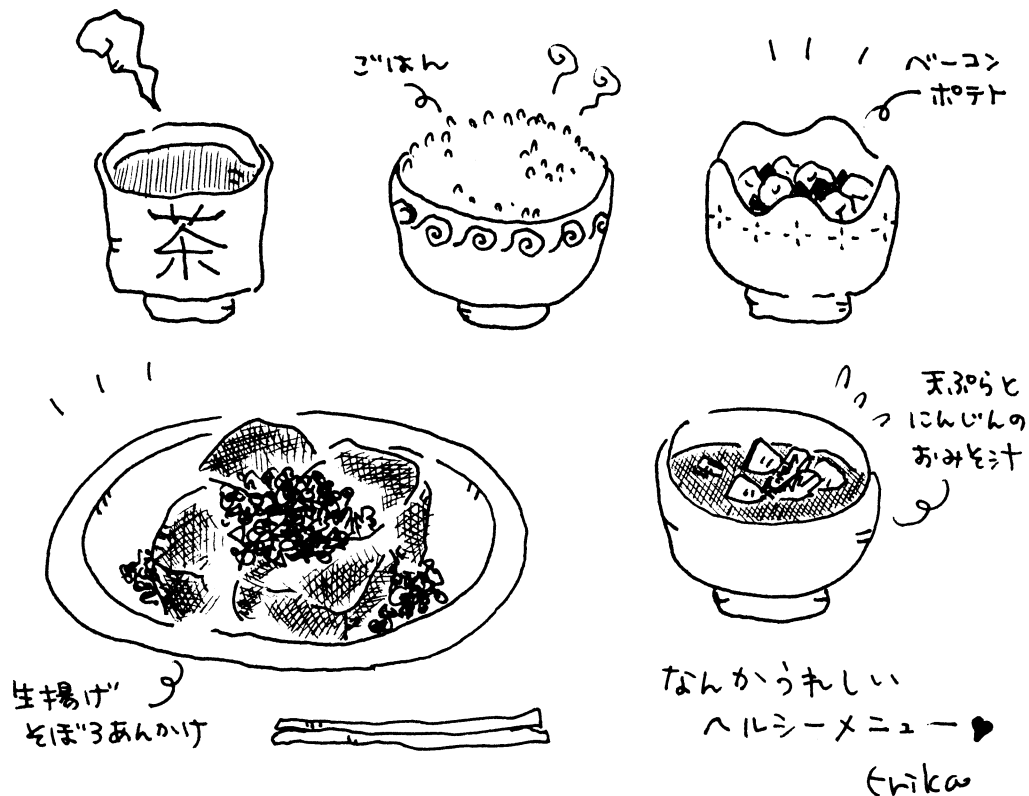
- ① 生揚げは 1 人分 4 個付けになるように切り、なべに④の調味料と一緒に入れ、弱火で充分煮る。
- ② なべに油を熱し、生姜を炒め、豚ひき肉を炒める。充分に火がとおったら、長ネギ・グリーンピース (缶詰を利用) を入れ、水 150 cc 位入れて煮る。アクがでるのですくう。調味料を全部入れて、沸騰したら倍量の水でといたかたくり粉をまわし入れ、全体がまざったら火を止める。
- ③ 皿に生揚げを盛り、その上にそぼろあんをかける。

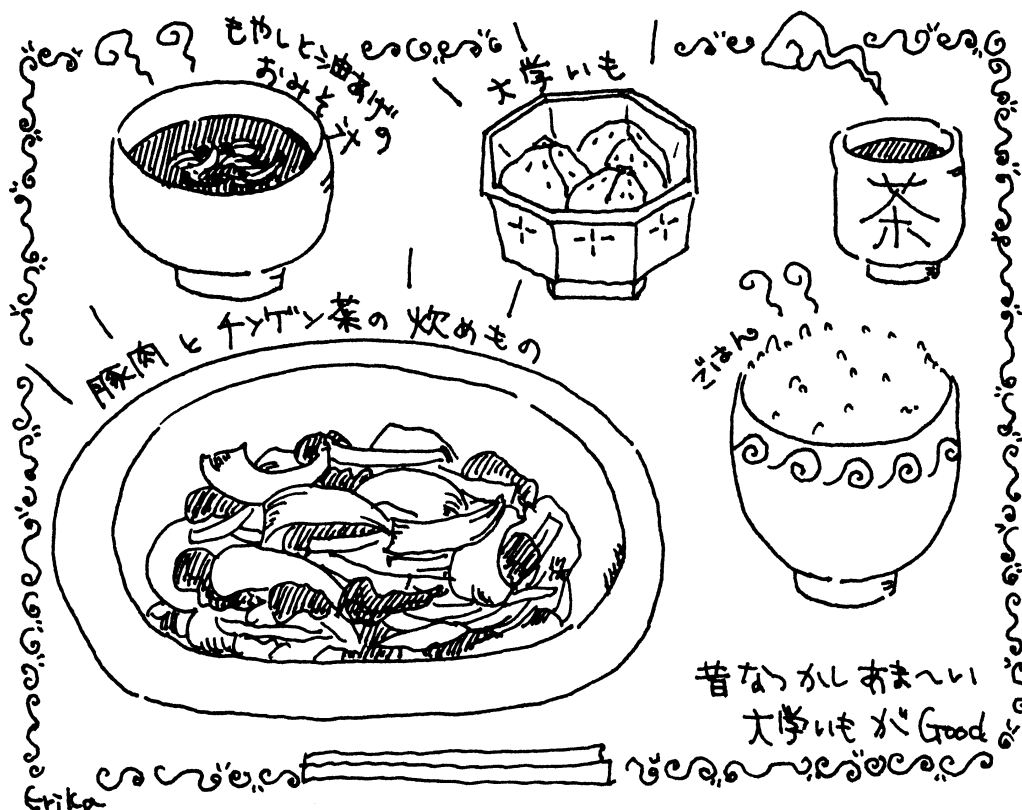
ベーコンポテト

材料 (1人分) : ベーコン 20g ジャガ芋 100g こしょう 少量

- ① ジャガ芋は 2cm 角に切って、ゆでる。
- ② ベーコンは 1cm 幅に切って、フライパンで充分油が出るまで炒める。
- ③ ②にゆで上がって水気を切ったジャガ芋を入れ、炒めて、こしょうをして出来上り。
塩味はベーコンについているもので充分です

エネルギー	
1060kcal	
タンパク質	38g
脂質	30g
糖質	148g
塩	4g





ごはん

みそ汁 (1人分 もやし 30g 油揚げ $\frac{1}{6}$ 枚)

豚肉とチンゲン菜の炒めもの

材料 (1人分) : 豚肉薄切り 100g チンゲン菜 100g 人参 20g 竹の子 10g 塩少量
オイスターソース少量 油

- ①豚肉は4cm幅に切り、あれば日本酒をふっておく。人参・竹の子はたんざく形に切る。
- ②チンゲン菜は根元のところはたんざく形に切り、葉は3cmの4cm位に切る。
- ③フライパンに油を熱し、豚肉を炒め、色がかわったら、人参・チンゲン菜の根元を入れて炒め、ほとんど火がとおったら、葉を入れ、オイスターソースと塩で味をつけて出来上り。

大学芋

材料 (1人分) : さつま芋 80g 揚げ油 砂糖大さじ $\frac{1}{2}$ しょうゆ・水あめ少量
黒ごま少量

- ①さつま芋は皮をむいて、乱切りにしてしばらく水にさらす。水気をふきとり油で揚げる。
- ②なべに砂糖・しょうゆ・水あめと同量位の水を入れ火にかけ、みつ状になるまでこがさないように気をつけながら煮つめる。
- ③揚げたさつま芋に②のみつをからめて、黒ごまをふる。
大学芋のみつは、砂糖・水・しょうゆを煮つめても出来るが、水あめが入るとみつが分離しにくいので、食べるまでに時間がある時は、水あめを少し多めに使うとうまく出来上ります。

エネルギー	980kcal
タンパク質	39g
脂質	22g
糖質	150g
塩	3g

カレーライス

材料（1人分）：米1cup 牛肉（薄切り）80g 玉ネギ 50g 人参 20g ジャガイモ 50g
牛乳大さじ1 カレールウ（市販のもの）30g（あればトマトジュース大さじ1
ウスターソース小さじ） 油

- ①ごはんはかために炊く。
 - ②牛肉は3cm幅に切り、ワインあるいは日本酒をふっておく。
 - ③玉ネギ・人参・ジャガイモを好みの大きさに切る。ジャガイモは水に放しておく。
 - ④なべに油を熱して、牛肉を入れ、焼きつけるように炒める。肉の色がかわってきたら皿にとる。
 - ⑤④のなべに油を足して、玉ネギ・人参を炒め全体に油がなじんだら牛肉をもどし、水を加えて中火で10分位煮込む。ジャガイモを加えてさらに10分位煮こみ、カレールウを加える。
 - ⑥牛肉・トマトジュース・ウスターソースを入れてさらに10分煮て、最後に塩味を調整する。福神漬けとらっきょうの甘酢漬けのスライスを薬味にする。
- カレーのルウを作る場合は4人分で小麦粉大さじ4・バター大さじ3・カレー粉大さじ2にターメリックやクミンなどのスパイスを使用して、フライパンで弱火で炒めて作ります。自分で作れば好みのカレー味に仕上げることができます。
- 煮込んでいるとアクがでるので、ていねいに取り除くとおいしい仕上がりになります。

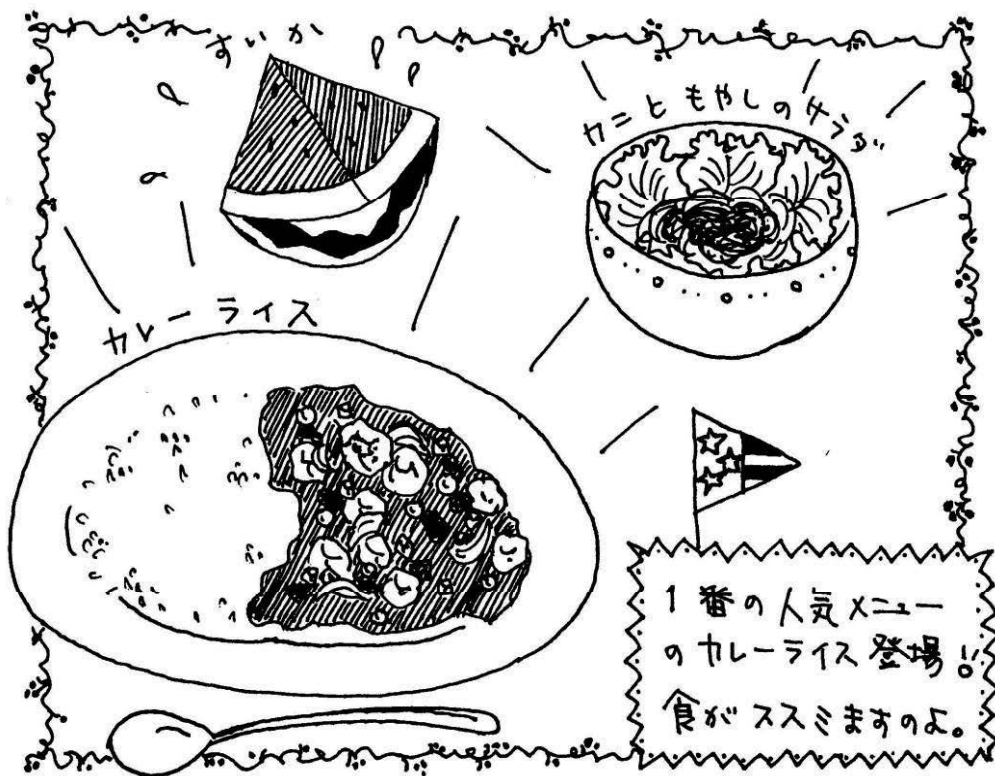
サラダ

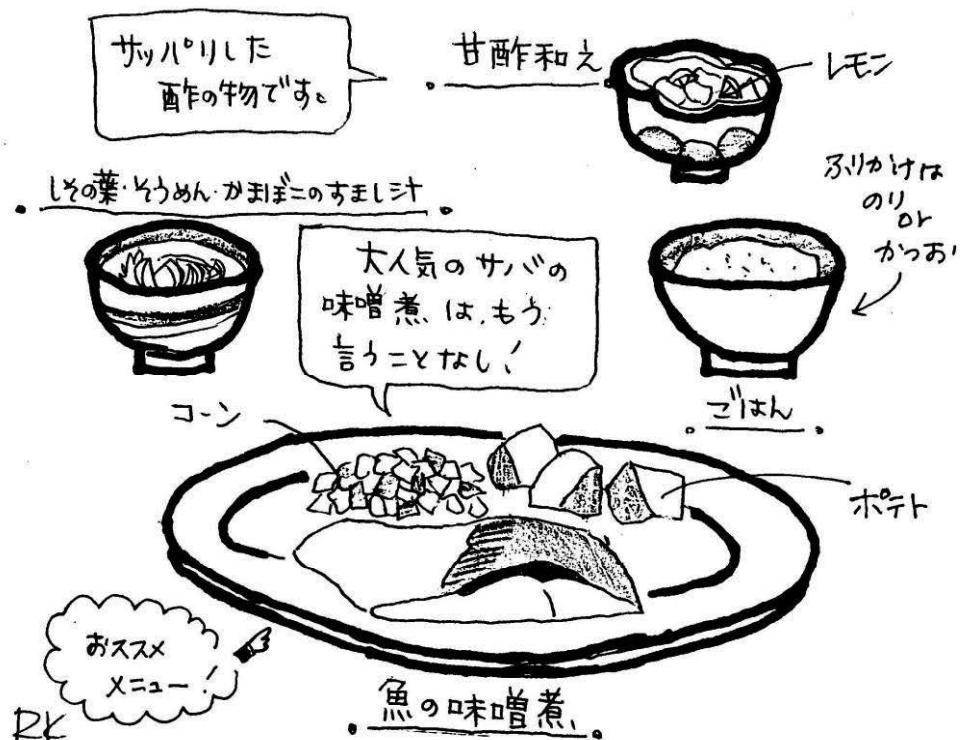
材料（1人分）：レタス 40g アサリむき身の缶詰 20g カニの缶詰 20g
大根 40g マヨネーズ

- ①レタスは洗って一口大にちぎっておく。
- ②大根はせん切りに切る。
- ③大根・アサリむき身・カニをマヨネーズで和えて、レタスの上に盛りつける。

エネルギー	1200kcal
タンパク質	40g
脂質	32g
糖質	180g
塩	6g

果物 小玉スイカ 1/8個





ごはん

すまし汁

そうめん 10 g をかためにゆでる。赤かまぼこ 1 cm に切ったもの 1 枚、しその葉 $1\frac{1}{2}$ 枚を用意する。
器にしその葉・そうめん・かまぼこを色どりよく盛り、しょうゆと塩で味をととのえだし汁を
そそぐ。

魚のみそ煮

材料（1 人分）：サバ 1 切 みそ 小さじ 2 日本酒 小さじ 1 砂糖 少量 生姜 少量

①しょうがはせん切りにする。

②なべにだしでといたみそと他の調味料・しょうがを入れ火にかける。少し煮立ってきたらサバ
を皮を上にして入れる。煮汁は魚の高さの $1\frac{1}{2}$ 位でだし汁で調整し、落としぶたをして弱火で
10 分位煮る。

コーンソテー

粉吹き芋（P 41 参照）

ホールスタイルのコーン缶詰のコーン 25 g を油少量で炒める。

甘酢和え

材料（1 人分）：大根 80 g レモン $1\frac{1}{5}$ 個 塩 少量

④（砂糖 小さじ $1\frac{1}{3}$ 酢 小さじ $2\frac{2}{3}$ 日本酒 小さじ $1\frac{1}{2}$ ）

①大根は薄いいちょう切りにして、塩をふり 10 分位おいて、しんなりして
きたら水気を絞る。

②レモンも大根と同様薄く切る。

③大根・レモン・調味料④を和え、重しをして冷蔵庫で 1 時間位冷やす。
冷蔵庫で 3 日位保存できます。この場合酢を多めにするとおいしいです。

エネルギー	
	870kcal
タンパク質	30 g
脂質	14 g
糖質	150 g
塩	4 g

ごはん

みそ汁（1人分 大根 35g 人参 20g）

肉豆腐

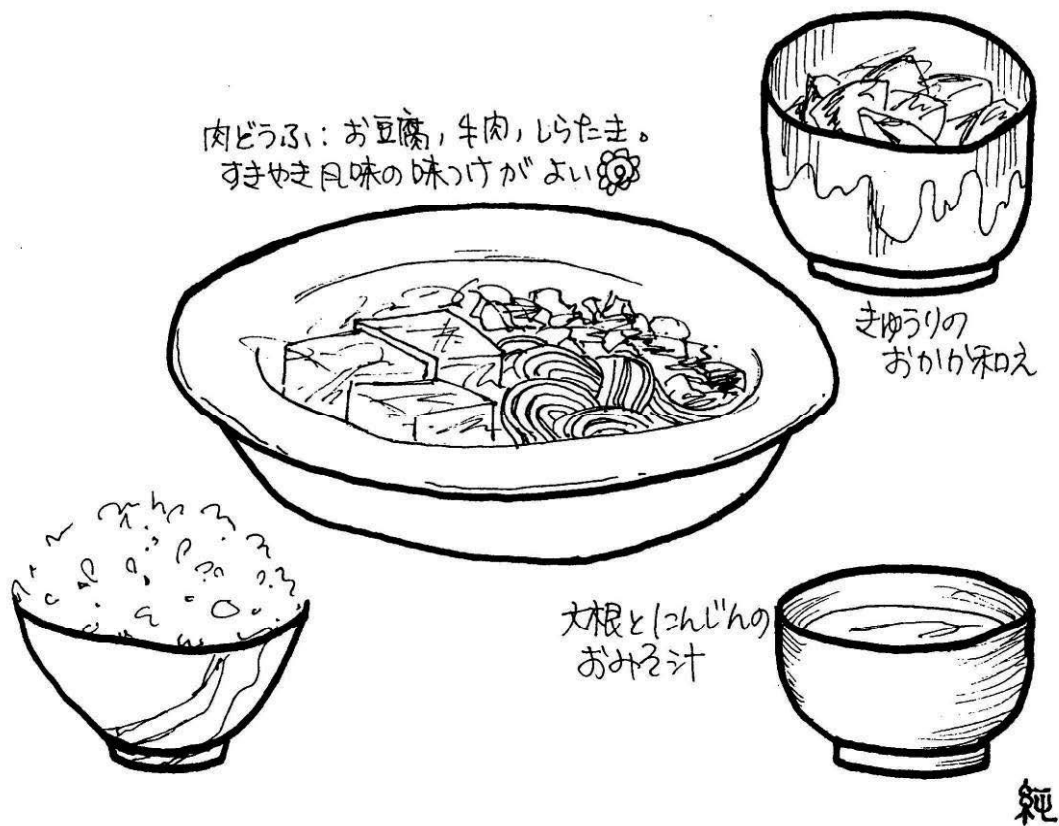
材料（1人分）：牛肉薄切り 80g 玉ネギ 50g 焼き豆腐 1/2丁 白滝 1/4玉
しょうゆ大さじ2/3 みりん大さじ1/2 砂糖小さじ1 日本酒小さじ1
塩少量 油

- ①牛肉は4cmの長さに切る。玉ネギはくし形、焼き豆腐は1人分4個つけになるように切る。白滝は湯通しをして食べやすいように包丁を入れておく。
- ②大きめのなべに油をひいて熱し、玉ネギを炒める。しんなりしたら牛肉を入れ炒め、八分通り火が通ったら、玉ネギと牛肉がかぶる位の水を入れて煮る。アクがでるので、ていねいに除いておく。煮立ったら焼き豆腐・白滝を加え、調味料を加えて、豆腐に火が通るまで煮る。豆腐を煮る時は、なべの中でおどりがらないように弱火で煮ること。味つけは濃いめにつける。次の日煮なおしてもおいしいです。

エネルギー	890kcal
タンパク質	40g
脂質	15g
糖質	133g
塩	5g

きゅうりのおかか和え

きゅうり 100g はすりこ木かなにかでたたいて、ひびを入れて一口大に切る。
しょうゆ小さじ1/2、日本酒小さじ1/2と削りガツオ適量で和える。
しょうゆと日本酒できゅうりを和えて、冷蔵庫で冷やし、食べる直前に削りガツオを天盛にしてもよい。





チキンライス

材料（1人分）：米 1 cup 鶏肉 40 g マッシュルーム 30 g 玉ネギ 30 g グリーンピース 10 g
トマトケチャップ大さじ 1 塩少量 油

- ① ごはんは少しかために炊く。
 - ② 鶏肉は 2 cm 角、玉ネギは 1 cm 角に切る。
 - ③ マッシュルームは薄切りの缶詰、グリーンピースも缶詰を利用する。
 - ④ フライパンに油を熱し、玉ネギ・鶏肉を炒め、鶏肉に火が通ったら、マッシュルームを入れ、調味料を入れて全体にまぜる。具に味がついたら、ごはん・グリーンピースを入れてよくまぜて、出来上がり。
- 炒めごはんの時は具に味をつけてからごはんを入れると均一に味がつきやすいです。

スー プ

キャベツ 20 g・人参 15 g・玉ネギ 20 g を各々 1 cm 位の色紙切りにする。180 cc の水に野菜を入れ火にかけ、コンソメの素・塩で味をととのえる。

魚の照焼き

カジキマグロの切身 1 枚をみりん小さじ $\frac{1}{2}$ ・日本酒小さじ $\frac{1}{3}$ ・しょうゆ小さじ $\frac{1}{2}$ の中に 20 分以上つけて、フライパンか焼き網でこがさないように焼く。

フライドポテト

ピーマンソテー（P 42 参照）

冷凍のフレンチポテトを 50 g、凍ったままの状態でお揚げ。油をよく切って、かるく塩をふる。

果 物 アムスメロン $\frac{1}{4}$ 個

エネルギー	
1020kcal	
タンパク質	40 g
脂質	11 g
糖質	165 g
塩	5 g

五目ごはん

材料（1人分）：米 1 cup 油揚げ 1/6 枚 人参 10 g ごぼう 10 g 干しいたけ 少量
こんにゃく 1/20 枚 しょうゆ 小さじ 1 日本酒・砂糖 各少量

- ①米はかために炊く。
 - ②干しいたけはもどして軸を取り、薄切りにする。こんにゃくは水からゆでて沸騰後湯を切り、1 cm の色紙に切る。
 - ③油揚げは湯をかけて油抜きをし、縦半分に切って細切りに、ごぼうはさがきにして水にさらす。人参はせん切りにする。
 - ④なべに水少量・調味料を入れ、②・③を入れて煮る。水気が少ないのでこがさないように注意する。人参がやわらかくなったら火を止める。
 - ⑤④の煮汁をよく切って、ごはんと混ぜる。
- ごはんを炊く時に野菜の煮汁を水と一緒にして炊き、具はあとから混ぜてもよい。

すまし汁

わかめ 3 g は 2 cm の長さに切る。ほうれん草 20 g はかためにゆでて水気を切り 3 cm に切る。器にわかめとほうれん草を入れ、しょうゆと塩で味をととのえた、だし汁をそそぐ。

焼き豚盛り合わせ

市販の焼き豚 80 g を薄切りにして用意する。練りがらしを添える。

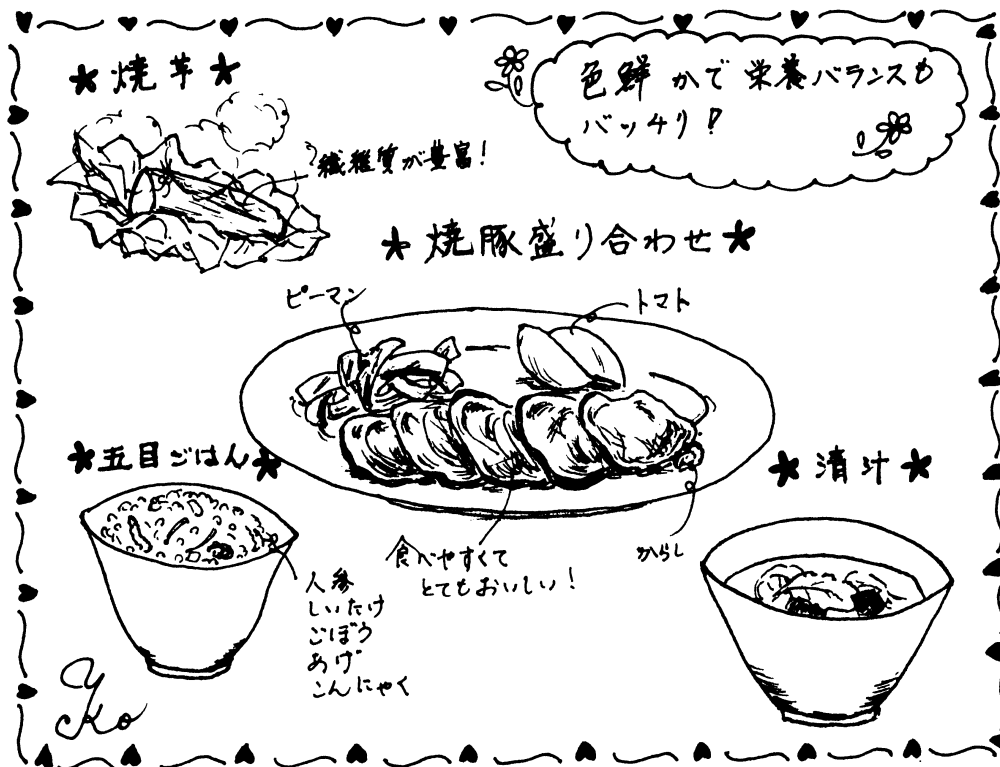
ピーマンソテー（P42 参照）

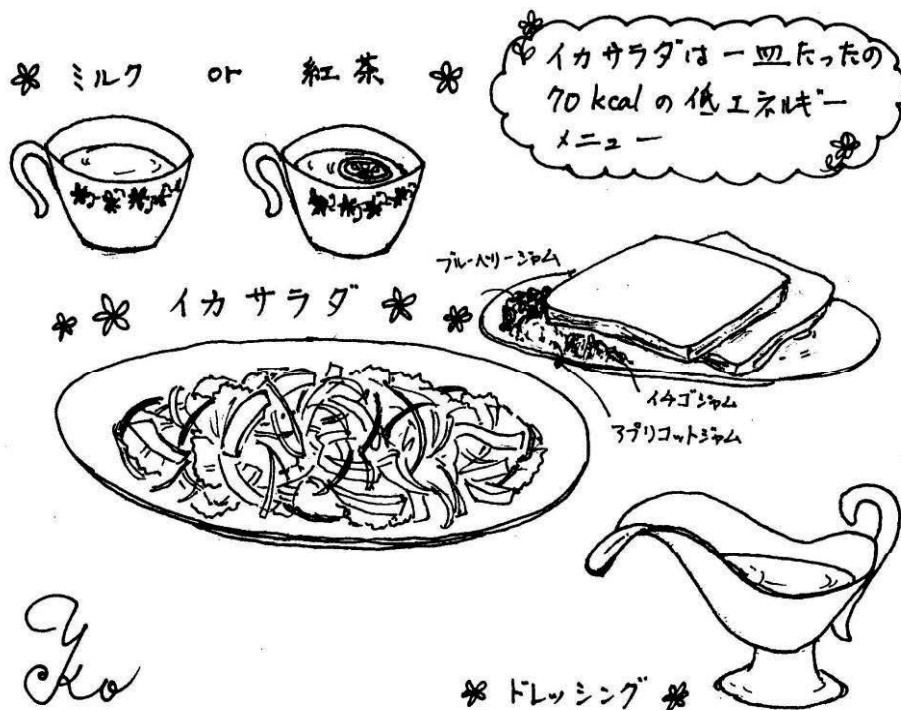
トマト 1/4 個

焼き芋

さつまいも 80 g を 2 cm 位の厚さに切って、クッキングホイルで包んで、オーブントースターで 10 分位焼く、竹くしがスーと通ったら出来上り。

エネルギー	880kcal
タンパク質	31 g
脂質	11 g
糖質	157 g
塩	5 g





<朝食のメニュー編>

朝食はトースト、紅茶又は牛乳、サラダ又は牛乳、サラダ又は卵料理又は炒めものの組み合わせです。

トースト

食パン6枚切り2枚。イチゴジャム・ブルーベリージャム・アプリコットジャム・マーガリンなど好きなものを塗って。

紅茶又は牛乳

紅茶はミルクティかレモンティ。

イカサラダ

材料（1人分）：イカ30g ピーマン15g もやし40g 玉ネギ10g レタス20g
ドレッシング

- ①イカは皮をむき内臓を除いてゆで、たんざくに切る
- ②ピーマンはせん切り、もやしはゆでてさまして、水気を絞っておく。
- ③玉ネギは薄切りにして水にはなし、くさみを除いて絞っておく。
- ④レタスは一口大にちぎっておく。
- ⑤皿にレタスを敷き、いか・ピーマン・玉ネギを混ぜたものを盛りつける。
食べる時にドレッシングを添える。

ドレッシングについて

ドレッシングは市販のものでもいいのですが、簡単に作れますので、食べる直前に作りましょう。

基本型

酢1に対してサラダ油0.5～2の割合で塩・こしょうを加える。

好みで、しょうゆ・カレー粉・ごま・ごま油などを入れるとおいしいです。

エネルギー	690kcal
タンパク質	25g
脂質	19g
糖質	105g
塩	3g

ハムサラダ

材料（1人分）

ロースハム35g セロリ10g 玉ネギ10g
キャベツ20g きゅうり10g レタス25g
マヨネーズ 牛乳

- ①ロースハムは1/8のいちよう切り。セロリはせんいを除いてななめの薄切り。
- ②玉ネギは薄切りにして水にはなし、くさみを除いて絞しておく。
- ③キャベツはせん切り、きゅうりは横半分に切ってななめ薄切り、レタスは一口大にちぎしておく。
- ④皿にレタスを敷いて、玉ネギ・キャベツ・セロリ・きゅうりを混ぜたものをのせ、ロースハムを色どりよく盛り付ける。
- ⑤マヨネーズを牛乳でのばしたものをかけて食べる。

エネルギー	160kcal
タンパク質	7g
脂質	13g
糖質	3g
塩	1g

盛り合わせサラダ

材料（1人分）

茹卵1/2個 トマト1/4個 粉ふき芋60g
グリーンアスパラ40g レタス20g
マヨネーズ

- ①卵は茹卵に、じゃが芋は粉ふき芋にしておく。
- ②トマトは1/8のくし形に切って2つ付け。レタスは一口大にちぎっておく。
- ③グリーンアスパラは根元4cm位切りおとし、長さによって2つか3つに切って、熱湯に塩を入れてゆでしておく。
- ④皿にレタスを敷き、茹卵・トマト・グリーンアスパラ・粉吹き芋を色どりよく盛り付ける。
マヨネーズを添える。

サラダの材料として、ブロッコリー、オイルサーディン、きゅうりなど冷蔵庫のもので工夫して下さい。

エネルギー	210kcal
タンパク質	6g
脂質	15g
糖質	14g
塩	1g



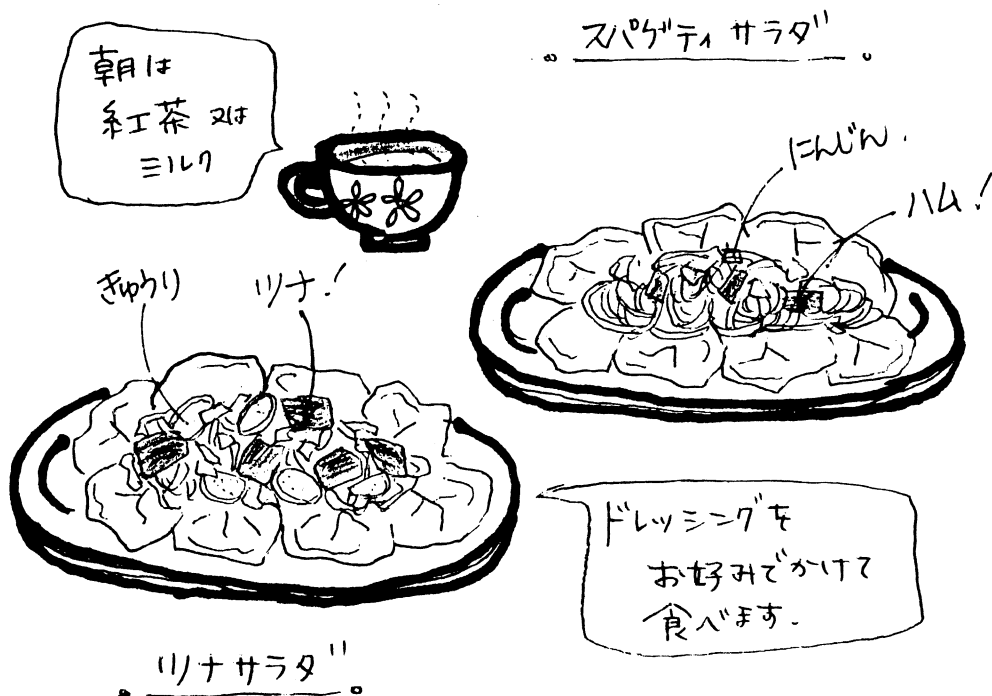
◀ ハムサラダ
レタス、玉ねぎめの上に
ハムがのってます。これに
フレンチドレッシングをかけて
いただきます。おいし♡
通称“はむえら”

盛り合わせサラダ ▶
レタス、ゆでたまご、アスパラガス
トマト & 粉ふき芋と
ごうかなサラダ。これも、
フレンチドレッシングです。
アスパラガス、たまご Healthyだし。
通称“盛り合わせ”



※アスパラガス 季節によって オイル・サーディン

純



Rk

ツナサラダ

材料（1人分）

ツナ缶40g 玉ネギ10g きゅうり10g
キャベツ30g レタス20g マヨネーズ

- ①ツナ缶は油を切ってほぐしておく。
- ②玉ネギは薄切りにして水にはなし、くさみを除いて絞しておく。
- ③きゅうりは横半分に切ってななめの薄切り。
- ④キャベツはせん切り、レタスは一口大にちぎしておく。
- ⑤皿にレタスを敷いて、ツナ・玉ネギ・きゅうり・キャベツをマヨネーズで和えたものを盛り付ける。

エネルギー	240kcal
タンパク質	11g
脂質	20g
糖質	3g
塩	1g

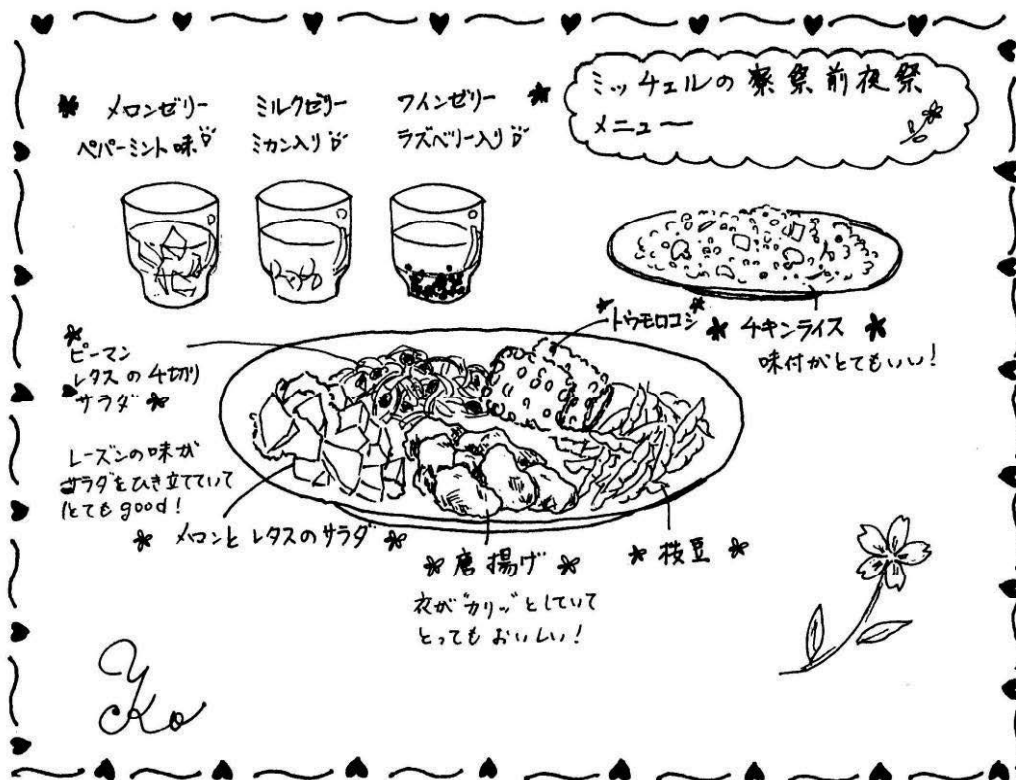
スパゲッティサラダ

材料（1人分）

スパゲッティ20g プレスハム20g
きゅうり20g 人参15g レタス25g
マヨネーズ

- ①スパゲッティはたっぷりの熱湯に塩少量を加えて、やわらかくなるまでゆでる。ゆで上がったものはあついうちに少量のサラダ油を混ぜておく。
- ②プレスハムは横半分に切り1cm幅に切る。きゅうりも横半分に切り、ななめの薄切り。人参はハムと同じ大きさの薄いたんざく切りに、レタスは一口大にちぎしておく。
- ③人参を少量の塩でもんで水気を絞り、スパゲッティ・ハム・きゅうりと一緒にマヨネーズで和える。
- ④皿にレタスを敷いて、その上に③を盛り付ける。

エネルギー	220kcal
タンパク質	7g
脂質	13g
糖質	17g
塩	1g



あ と が き

人の体は酵素と口から入れる食物で作られています。

私達の体は68%の水、14%のタンパク質、12%の脂質（個人差があります）、4%のミネラル、残りが糖質その他で構成されています。体重60kgに人では、40kgの水、8kgのタンパク質、7kgの脂質、2kgのミネラルとなります。体の組織は新陳代謝をくりかえして、日々新しくなっています。たとえば赤血球の寿命は120日ぐらい、皮膚も3週間ぐらいで垢として落ちてゆきます。

過去の食事が今の体を作り、今の食事が将来の体を作ります。毎日の食事には充分気を使ってほしいものです。この一冊が、お役にたてることを願っております。

作成 立教大学管理栄養士 時友正子

<イラスト> 表紙 須賀 涼

本文 松島 理恵 須賀 涼

1994年度ミッチェル館生

藤田 友紀子 増田 恵理華 小深田 純

金山 陽子 木下 理重子

食事のしおり ーレシピ集ー

発行：立教大学学生部

2013 年 5 月 1 日

〒171-8501 東京都豊島区西池袋 3-34-1

印 刷 立教プリンティングステーション
東京都豊島区西池袋3-34-1
事務棟アネックス3階