

## ひじきの炒り煮

エネルギー39kcal 塩分0.4g

材料(4人分)

食品名	数量	下準備	食品名	数量
ひじき	12g	ひたひたの水につけてもどす	だし汁	48ml
人参	32g	せん切りにする	砂糖	小さじ1・2/3
薄揚げ	20g	熱湯をかけて油抜きをし、短冊切りする	醤油	小さじ1強
絹さや	16g	茹でて斜めに切る	酒	小さじ1/5
ごま油	2g			

<作り方>

- ① もどしたひじきは、ざるにあげて水を切る。
- ② 鍋にごま油を熱し、人参、ひじきを炒め、油が回ったら、薄揚げを加えてさらによく炒める。
- ③ ②にだし汁を加えて煮る。
- ④ 材料がやわらかくなってきたら、調味料を加え、さらに煮詰める。
- ⑤ 茹でた絹さやを最後に加え、盛り付ける。



※れんこんやインゲン、糸こんにゃくを加えてもおいしいです。

※ひじきは、鉄、カルシウム、カリウムに富んだ、食べてほしい食品の一つです。

意外と子どもたちは、おいしく食べます。

## 肉じゃが

エネルギー121kcal 塩分0.8g

材料(4人分)

食品名	数量	下準備	食品名	数量
牛肉又は豚肉	60g	食べやすい大きさに切る	油	小さじ1
玉葱	100g	薄切り	だし汁	60ml
人参	60g	小さめの乱切りにする	砂糖	大さじ1弱
こんにゃく	30g	食べやすい長さに切る	みりん	小さじ1・1/3
じゃが芋	220g	一口大に切る	塩	小さじ1/5弱
いんげん	40g	茹でて食べやすい長さに切る	醤油	小さじ2・1/3

<作り方>

- ① いんげん以外の材料を油で炒める。
- ② ①にだし汁を加えて、煮立ったらあくを除き、調味料を加える。
- ③ 味を整え、しみ込ませる。
- ④ 最後にいんげんを加え、彩りよく盛り付ける。



※いんげんの代わりにグリーンピースなど緑色の野菜を加えても彩りがきれいになります。

※肉じゃがにカレー粉を加えてもおいしいです。食欲のないときにお勧めです。

## 筑前煮

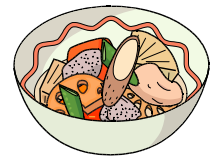
エネルギー134kcal 塩分0.9g

材料(4人分)

食品名	数量	下準備	食品名	数量	下準備
鶏肉(皮なし)	80g	小さい一口大に切る	絹さや	32g	斜めに切る
里芋	120g	茹でてぬめりをとる	油	小さじ2	
人参	60g	乱切りにする	醤油	大さじ1弱	
れんこん	60g	乱切りにして酢水につける	砂糖	大さじ1弱	
ごぼう	25g	乱切りにする	みりん	小さじ2/3	
さつまあげ	60g	乱切りにする	だし汁	1.5カップ	
こんにゃく	60g	下茹でて角切りする	(干椎茸のつけ汁と水を合わせたもの)		
干し椎茸	8g	乱切りする			

<作り方>

- ① 油をひき、鶏肉を炒め、こんにゃく、人参、れんこん、ごぼう、干椎茸を入れ、さらに炒める。
- ② だし汁を加え、砂糖を入れて5分位煮る。
- ③ 次に里芋、さつまあげを加え、醤油、みりんを入れてやわらかくなるまで煮る。
- ④ 汁気がなくなれば、絹さやを飾る。



※あくは、こまめにとりのぞくときれいにできます。

※材料を煮るとき、はじめから醤油を入れなくて、砂糖を入れてしばらく煮てから他の調味料をいれて煮る。

## さつま芋とりんごの重ね煮

エネルギー69kcal 塩分0.1g

材料(4人分)

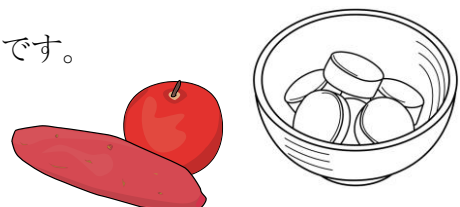
食品名	数量	下準備
さつま芋	120g	7mmの輪切りにする
りんご	80g	皮と芯をとり、7mmのいちょう切りにする
砂糖	大さじ1・1/3	
塩	少々	
バター	小さじ1	

<作り方>

- ① 輪切りにしたさつま芋は、水にさらす。
- ② いちょう切りにしたりんごは、塩水につける。
- ③ 鍋にバターを入れ、①と②を交互に並べ、調味料を加えて水をさし、ゆっくりと煮る。

※甘さの調整により、副菜でもお菓子でもおいしいです。

※便秘予防になるおかずです。



## 大豆と小魚の揚げ煮

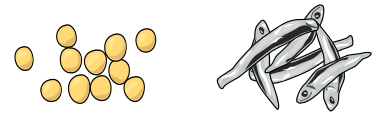
エネルギー130kcal 塩分0.9g

材料(4人分)

食品名	数量	
大豆の水煮	80g	
片栗粉	大さじ2	
油	小さじ2	
小魚	20g	
いり胡麻(白)	小さじ1	
A	砂糖	大さじ3
	醤油	大さじ1
	みりん	大さじ1

<作り方>

- ① 小魚をからっと揚げる。
- ② 大豆は、水気をきり、片栗粉をまぶして揚げ油で揚げる。(160℃～170℃位)
- ③ 鍋にAを入れて煮立たせる。
- ④ ③の中に、大豆と小魚をいれてからませる。
- ⑤ 白胡麻をふりかけてバットに広げて冷ます。



※茹で大豆は、市販品もありますが、家で作りたい方は、ポットに大豆を入れ、熱湯を注いで一晩置くだけでも、軟らかい大豆ができます。

※小魚・大豆ともにカラッと揚げるのが大事なので、油の温度には注意しましょう。

## 大豆の五目煮

エネルギー53kcal 塩分0.5g

材料(4人分)

食品名	数量	下準備	食品名	数量
大豆の水煮	40g		醤油	小さじ1・1/3
人参	35g	いちょう切りにする	砂糖	小さじ1強
こんにゃく	40g	下ゆでして短冊に切る	ごま油又は油	少々
ごぼう	25g	さがきにする		
さつまあげ	35g	短冊に切る		

<作り方>

- ① ごま油(又は油)を鍋に入れて熱し、人参、ごぼうを加えて炒め、こんにゃく、さつま揚げを入れてさらに炒める。
- ② ①に水を加えて煮る。
- ③ 煮えたら大豆を加えて、砂糖、醤油で味をつける。



※最後に絹さやを加えると、彩りが良くなります。

※鶏肉を加えても、おいしくできます。

## 南瓜の甘煮

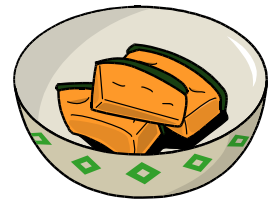
エネルギー90kcal 塩分1.4g

材料(4人分)

食品名	数量	下準備
南瓜	少1/2個	種とわたを取り除き、大きめの一口大に切る
だし汁	2カップ	
砂糖	大さじ2	
酒	大さじ2	
みりん	大さじ1	
醤油	大さじ1	
塩	小さじ1/2	

<作り方>

- ① 鍋にだし汁、砂糖、酒、みりん、醤油、塩をあわせ、南瓜を入れて中火で煮る。
- ② 南瓜が軟らかく煮えてきたら、弱火にして汁気がほとんどなくなるまでゆっくり煮詰める。



## じゃが芋金平

エネルギー74kcal 塩分0.7g

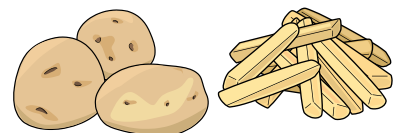
材料(4人分)

食品名	数量	下準備	
じゃが芋	2個	せん切りにし水にさらす	
人参	1/5本	せん切り	
ピーマン	1個	せん切り	
砂糖	小さじ1		
	みりん	小さじ2	
	醤油	大さじ1	
白胡麻	大さじ1		
ごま油			

<作り方>

- ① フライパンに、ごま油を熱し、じゃが芋、人参、ピーマンを炒める。
- ② ①を砂糖、みりん、醤油で味付けをし、じゃが芋が少し固めのうちに火を止める。  
余熱で軟らかくします。
- ③ 仕上げに、白胡麻を散らす。

※じゃが芋は崩れないように炒める。



## 薄揚げの和え物

エネルギー26kcal 塩分0.2g

材料(4人分)

食品名	数量	下準備
胡瓜	40g	輪切りにする
薄揚げ	20g	油抜きの後、せん切りにする。
A	醤油	小さじ2/3
	砂糖	小さじ1/3強
	だし汁	100cc
	すり胡麻	小さじ1/2強

<作り方>

- ① 薄揚げを醤油、砂糖、だし汁で煮て冷ましておく。  
煮汁は、和えるときに使うので残す。
- ② 薄揚げ(煮汁も一緒に)と胡瓜をAで和える。
- ③ 最後にすり胡麻を入れ、もう一度軽く和える。



## いとこ煮

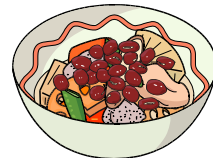
エネルギー135kcal 塩分1.4g

材料(4人分)

食品名	数量	下準備	食品名	数量
小豆	40g	硬めに茹でる	だし昆布	10g
大根	120g	1.5~2cm角のさいころ切り	味噌	大さじ2強
人参	40g	半月もしくははいちょう切り	みりん	小さじ2/3
ごぼう	70g	1cmの輪切りにしてあくをぬく	醤油	小さじ1/6
里芋	120g	一口大に切る	だし汁	3カップ
こんにゃく	40g	下茹でして一口大に切る		
厚揚げ	100g	1.5~2cm角のさいころ切り		

<作り方>

- ① 昆布のだし汁をつくる。
- ② 小豆を硬めに茹でておく。
- ③ 材料をそれぞれ下準備する。
- ④ だし汁に大根・ごぼうを入れ煮立て、里芋・人参・厚揚げ・こんにゃくを加える。  
次に小豆を煮汁と共に加える。
- ⑤ 煮立ってきたら、調味料を加え味を含ませる。



※里芋のかわりに、さつま芋を使用する地区もあるようです。

## 揚げごぼう

エネルギー45kcal 塩分0.2g

材料(4人分)

食品名	数量	下準備
ごぼう	100g	2cmの斜め切り
片栗粉	小さじ1	
油	小さじ2	
砂糖	小さじ1強	
醤油	小さじ1/2	
ごま	小さじ1強	

<作り方>

- ① ごぼうは2cmの長さの斜め切りにし、水にさらしてあくをぬく。
- ② 水切りしたごぼうに片栗粉をまぶして、油で揚げる。
- ③ 鍋に、砂糖・醤油・ごまをあわせて火にかけ、②をサッと和える。

※未満児の方は、ごぼうの切り方をささがきにすると食べやすいです。



## 白菜の海苔和え

エネルギー13kcal 塩分0.3g

材料(4人分)

食品名	数量	下準備
白菜	140g	茹でて2~3cmに切る
焼き海苔	3g	細く切る
しらす干し	6g	空炒りする
砂糖	小さじ1	
醤油	小さじ1	
ごま油	0.4g	

<作り方>

- ① 白菜はサッと茹でて、食べやすい大きさに切り、水気をぎゅっと絞る。
- ② しらす干しを空炒りし、白菜と混ぜ合わせ、調味料を加えて和える。
- ③ 最後に細く切った海苔を混ぜる。

※分量が少し多すぎるのではと思うくらい、たっぷりに入った海苔がとてもおいしい一品です。





## 菜の花和え

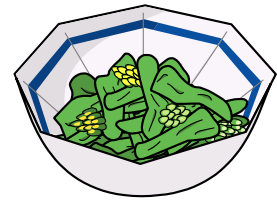
エネルギー42kcal 塩分0.3g

材料(4人分)

食品名	数量	下準備
菜の花	100g	茹でて食べやすい長さに切る
醤油	小さじ2/3	
卵	32g	
砂糖	小さじ1強	
塩	少々	
油	小さじ2	

<作り方>

- ① 菜の花を茹でて、食べやすい長さに切る。
- ② 卵に、砂糖・塩を加え炒り卵を作る。
- ③ ①を醤油で和えて、次に②を混ぜ合わせる。



※菜の花のない時期は青菜を使用するとよいです。

※卵は好みで砂糖・塩を加えなくてもおいしく仕上がります。

A series of 20 horizontal dotted lines providing a template for writing or drawing.