

雁尾 祥子さんのレシピ

主食 アンダンスー(油味噌)のお焼き

主菜 卵とにんじんシリシリ粒マスタード風味

副菜 ゴーヤーとツナのわさびマヨネーズあえ

エネルギー 685kcal、塩分 1.8g、
たんぱく質 16.7g、カリウム 421mgリン 182.5mg

調理時間



15分

予算



200円



主食 アンダンスー(油味噌)のお焼き

材料(1人分)

ごはん …… 180g
ごま油 …… 4g
A 赤みそ …… 6g
ごま油 …… 6g
砂糖 …… 4g
葉ねぎ …… 少々

作り方

- 1 ごはんをラップに包み、平らに押しながら丸める。ラップを外して表面にごま油を塗っておく。
- 2 1をオーブントースター(1,100w)で220℃にセットして途中で裏返ししながら10分程度焼く。
- 3 Aの調味料を耐熱容器に入れ、蓋があるいはラップをして、レンジ(600w)で15秒程度加熱する。
- 4 3を2の焼きあがったおにぎりに塗る。
- 5 4の上に小口切りにして、水でよくさらした葉ねぎを天盛りにする。

サポート部門 22



主菜 卵とにんじんシリシリ粒マスタード風味

材料(1人分)

卵 …… 1個(50g)
にんじん …… 20g
いんげん豆 …… 5g
サラダ油 …… 4g
うすくちしょうゆ …… 3g
粗挽き粒マスタード …… 3g
こしょう …… 少々

作り方

- 1 にんじんは皮をむき、細長く切り、水でさらす。
- 2 いんげん豆も、にんじんと同じくらいの長さに切り、水でさらす。
- 3 野菜をさっと茹でて水切りしておく。
- 4 フライパンで油を熱し、割りほぐしておいた卵を入れ手早くかき混ぜ3を加えてしょうゆを入れ、もう一度かき混ぜる。
- 5 火を止めて、粒マスタードとこしょうを加えて器に盛る。



副菜 ゴーヤーとツナのわさびマヨネーズあえ

材料(1人分)

ゴーヤー …… 50g
ツナ缶 …… 15g
マヨネーズ …… 10g
わさび …… 少々
削りガツオ …… 少々

作り方

- 1 ゴーヤーは半分に分けて種をとり、スライスしてさっと茹でて水に落としてよく絞っておく。
- 2 マヨネーズに耳かき1杯くらいのわさびを加えてわさびマヨネーズにする。
- 3 1にツナ缶を入れてわさびマヨネーズをあえる。
- 4 器に盛り、削りガツオを天盛りする。

サポート部門 23

雁尾 祥子さんのレシピ

主食 生姜ごはんの豚肉黒糖煮のつけ丼

主菜 そうめんチャンプルー(五目炒め)

副菜 白身魚の唐揚げ
黒酢あんかけ

エネルギー 734kcal、塩分 2.4g、たんぱく質 23g、
カリウム 695mg、リン 241.3mg

調理時間
30分

予算
400円



主食 生姜ごはんの豚肉黒糖煮のつけ丼

材料(1人分)

ごはん	120g	A	こいくちしょうゆ	4g
生姜	2g		酒	4g
サラダ油	4g		黒糖	3g
豚ロース肉	30g		青じそ	1/2枚

サポート部門 24

作り方

- 1 生姜は皮をむき、みじん切りにする。
- 2 フライパンで油を熱し、しょうがを炒め香りが出たらごはんを加え、しょうがの香りがごはんにまんべんなく混ざるまで炒めたら器に盛る。
※ごはんは先に温めておくと混ぜやすい。
- 3 豚ロースを、Aの調味料で煮詰め、食べやすい大きさに切って2にのせる。
- 4 青じそをせん切りにして、よく水でさらしたものを天盛りにする。



主菜 そうめんチャンプルー(五目炒め)

材料(1人分)

そうめん(乾燥)	25g	[調味料]	
サラダ油	4g	こいくちしょうゆ	2g
太もやし	30g	オイスターソース	2g
にら	10g		
しめじ	10g		
にんじん	5g		

作り方

- 1 鍋にお湯を沸かし、沸騰したらそうめんを入れて固めに茹でる。
- 2 1をザルにあげて水に落とし、再びザルにあげて水けをよくきって小さじ1杯(分量外)の油を混ぜておく。
- 3 しめじは石付きを取ってほぐし、にらは根元3cm程のところを切り落とし、3cm程度の長さに切っておく。
- 4 にんじんは皮をむき、せん切りにして、水にさらし、もやしは洗って水けをきっておく。
- 5 フライパンで油を熱し、水けをしっかりとった野菜を炒める。
- 6 野菜がしんなりしたら2を加え炒め、調味料で味付けをする。

サポート部門 25



副菜 白身魚の唐揚げ黒酢あんかけ

材料(1人分)

カラスカレイ …… 50g	パプリカ(ピーマン赤) …… 10g	黒酢 …… 10g
こしょう …… 少々	パプリカ(ピーマン黄) …… 10g	砂糖 …… 2g
かたくり粉 …… 5g	パプリカ(ピーマン黄) …… 10g	塩 …… 0.2g
サラダ油 …… 7g	しいたけ …… 5g	かたくり粉 …… 2g
こまつ菜 …… 20g	しいたけ …… 5g	
玉ねぎ …… 10g	サラダ油 …… 2g	

作り方

- 1 カラスカレイにこしょうをふり、かたくり粉をまぶして熱した油で唐揚げにする。
- 2 パプリカは皮をむき、種を取って食べやすい大きさの色紙切りにして、水にさらして茹でこぼす。
- 3 玉ねぎは皮をむき、パプリカと同じ位の大きさに切り、水にさらして茹でこぼす。しいたけは石付きをとって色紙切りにする。
- 4 こまつ菜は洗って根元を切り落とし、2cm程度に切って、水にさらし茹でこぼし、水けをきっておく。
- 5 フライパンにサラダ油を入れ熱し、パプリカ、玉ねぎ、しいたけ、こまつ菜の順に入れて炒める。
- 6 黒酢、砂糖、塩を合わせて5に入れて、大きじ2杯程度の水を加えてひと煮立ちさせ、大きじ1杯の水で溶いたかたくり粉でとろみをつける。
- 7 1の唐揚げを器に盛り、6をかける。

サポート部門 26

サポート部門 佳作

夕食

雁尾 祥子さんのレシピ

主食 沖縄タコライス風

主菜 ジーマーミー豆腐サラダ

デザート 黒糖みたらし団子

エネルギー 687kcal、塩分 1.2g、たんぱく質 20.5g
カリウム 808mg、リン 356mg

調理時間
30分

予算
350円



主食 沖縄タコライス風

材料(1人分)

ごはん …… 200g	玉ねぎ …… 20g	トマトケチャップ …… 10g
ターメリック …… 少々	サラダ油 …… 4g	サラダ菜 …… 1枚
鶏レバー …… 40g	カレー粉 …… 0.5g	パプリカ(粉) …… 少々
にんにく …… 2g	ウスターソース …… 5g	

作り方

- 1 耳かき1杯程度のターメリックを大きじ1杯の水で溶かす。これを分量のごはんにかけてレンジ(600w)で1分加熱して、きれいな黄色になるようによく混ぜ、ターメリックライスにする。

サポート部門 27

- 2 玉ねぎは皮をむき、粗いみじん切りにして、水にさらす。にんにくは皮をむき、みじん切りにする。
- 3 鶏レバーは筋を取り除き、ミンチにする。
- 4 フライパンで油を熱し、にんにく、水けをきった玉ねぎをいっしょに炒める。
- 5 4の玉ねぎにある程度火が通ったら鶏レバーを加えて十分加熱する。
- 6 5に分量のカレー粉、ウスターソース、トマトケチャップを入れて味を整えタコスミート風に仕上げる。
- 7 1をドーナツ型にして器に盛り、洗ったサラダ菜を真ん中に入れ、6を盛り付ける。
- 8 ごはんの上にパプリカ(粉)を少々ふる。



主 菜 ジーマーミー豆腐サラダ

材料(1人分)

もめん豆腐 …………… 50g	A	酢 …………… 5g
オクラ …………… 30g		ピーナッツパウダー …… 5g
ミニトマト …………… 10g		砂糖 …………… 2g
		うすくちしょうゆ …… 2g

作り方

- 1 もめん豆腐は器に入れてラップをして、レンジ(600w)で30秒程度加熱して水けを絞り、ほぐしておく。
- 2 オクラは茹でたあと水にさらして、小口切りにする。
- 3 1と2を混ぜ合わせて器に盛る。
- 4 Aを合わせてすり鉢で混ぜて、ピーナッツドレッシングを作る。
- 5 4を3にかけて、ミニトマトを切ってトッピングする。

サポート部門 28



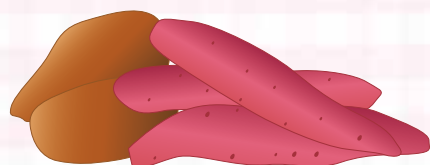
デザート 黒糖みたらし団子

材料(1人分)

さつまいも …………… 50g	A	砂糖 …………… 5g
		バター …………… 5g
黒糖 …………… 5g		
かたくり粉 …………… 1.5g		

作り方

- 1 さつまいもは皮をむいて薄く切って、水にさらす。
- 2 1の水けをきってラップに包み、電子レンジ(600w)で2~3分加熱し、ボールに入れて熱いうちにスプーンでつぶし、Aを加えてよく混ぜる。
- 3 2を食べやすい大きさに丸めて串にさす。
- 4 黒糖に大さじ1杯の水を加え混ぜながら煮立て、同量の水で溶いた水溶きかたくり粉を加えてとろみをつけ、3にかける。



サポート部門 29