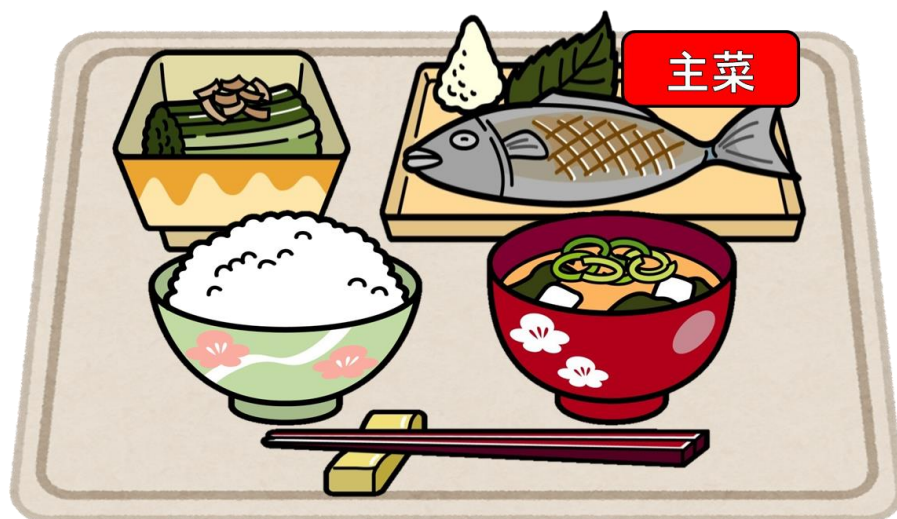


# 主菜



## 【体をつくる材料になる】

- 肉・魚・卵・大豆製品(納豆・豆腐)などが主材料の料理です。
- たんぱく質が多く含まれています。



# ふんわりれんこん入りシュウマイ

【1人当たりの栄養価】 エネルギー 206kcal たんぱく質 12.4g 塩分 0.9g

主菜

野菜1日分の  
これくらい



## ポイント

- ・ふんわりと柔らかく仕上げるために、卵白と片栗粉を良く混ぜ合わせるのがポイントです。
- ・シュウマイの上の飾りを、卵の黄身の裏ごしやエビにすると春らしい一品になります。

## 材料(4人分)

シュウマイの皮…20枚  
鶏ひき肉…200g  
れんこん…130g  
生しいたけ…中2個  
にんじん…60g  
グリーンピース…20個  
卵白…1個分  
片栗粉…大さじ2

### A

酒…小さじ2  
しょうゆ…小さじ2  
オイスターソース…小さじ2

### B

生パン粉…大さじ2  
ごま油…小さじ1と1/2  
こしょう…少々

## つくり方

- ①ボウルに卵白と片栗粉を入れて、滑らかになるまで混ぜる。
- ②鶏ひき肉にAを入れ、下味をつける。
- ③れんこんは半分をみじん切りに、残りをすりおろす。生しいたけとにんじんをみじん切りにする。これらに①、②、Bを加え混ぜ合わせる。
- ④③をシュウマイの皮で包み、上にグリーンピースをのせる。
- ⑤蒸し器にクッキングシートを敷き、シュウマイを並べて15分くらい蒸して完成。

# 豚肉の長いも巻き焼き

【1人当たりの栄養価】 エネルギー 228kcal たんぱく質 13.7g 塩分 1.1g

主菜

野菜1日分の  
これくらい



## ポイント

- ・塩分が多めの梅干しを使用する場合は、塩は不要です。
- ・長いもを肉で巻く際、長いもの長さの3分の2を肉で包むと、バラバラにならず食べやすくなります。

## 材料(4人分)

豚ロース切り肉…240g  
長いも…180g  
ブロッコリー…160g  
ミニトマト…8個  
梅干し…1と1/2個  
塩・コショウ…少々  
しょうゆ…小さじ1/3  
オリーブオイル…小さじ1

## つくり方

- ①梅干しは、種を取って細かくたたき、しょうゆを入れて混ぜる。長いもは、6~7mm四方の長さ6cm程度の拍子切りにする。
- ②豚肉1枚ずつに塩、こしょうをふり、①の梅干しを塗って、切った長いもを肉で巻く。
- ③フライパンにオリーブオイルを入れ、中火で熱し、②の豚肉の巻き終わりを下にして、全体に焼き色をつける。
- ④空いている所に小さく分けたブロッコリーを入れ、ふたをして弱火で3分蒸し焼きにする。

# おくらと豆腐の夏サラダ

【1人当たりの栄養価】 エネルギー 252kcal たんぱく質 15.2g 塩分 1.2g

主菜

副菜

野菜1日分の  
これくらい



## ポイント

・彩り鮮やか食材を使うことで、食欲がそそられます。

## 材料(4人分)

おくら…200g  
木綿豆腐…2丁  
トマト…2個  
パプリカ(黄)…1個

A  
酢…大さじ4  
オリーブオイル…大さじ2  
ごま油…小さじ1  
しょうゆ…小さじ1  
塩…小さじ1/2  
こしょう…少々

## つくり方

- ①おくらは、塩でこすり産毛を取る。そのまま熱湯でさっとゆで、いったん冷水に入れ、水気をきってから斜めに切る。
- ②豆腐は、30分ほど置いて水きりし、手で一口大にちぎる。
- ③トマトは、縦に4～6等分にする。
- ④パプリカは、5mmくらいの細切りにする。
- ⑤Aを混ぜ合わせ、ドレッシングを作る。
- ⑥①～④を器に盛り付け、⑤をかける。

# かぼちゃのクリームグラタン

【1人当たりの栄養価】 エネルギー 273kcal たんぱく質 9.8g 塩分 0.9g

主菜

野菜1日分の  
これくらい



## ポイント

・チーズに焦げ目が付くまで焼いてください。  
・小麦粉の代わりにつぶしたかぼちゃと牛乳を使うことで、ヘルシーな味わいになります。

## 材料(4人分)

かぼちゃ…300g  
たまねぎ…1個  
ベーコン…2枚  
オリーブオイル…大さじ1  
にんにく…1片  
水…1カップ  
牛乳…1カップ  
塩・こしょう…少々  
フレンチパン(輪切り)…4枚  
ピザ用チーズ…適宜  
乾燥パセリ…少々

## つくり方

- ①かぼちゃは皮をむいて一口大に切り、たまねぎは薄切り、ベーコンは1cmに切る。
- ②鍋でオリーブオイルを熱し、すりおろしたにんにくと①をいためる。
- ③水を加え、15分ほど煮る。
- ④かぼちゃが柔らかくなったら、つぶして牛乳を加え、塩・こしょうで味を調える。
- ⑤耐熱容器に④を入れ、上にフレンチパンを乗せて、ピザ用チーズをかける。
- ⑥予熱したオーブンで8分ほど焼き、取り出してパセリを散らす。

# 大根と豚肉のべっこう煮

【1人当たりの栄養価】 エネルギー 223kcal たんぱく質 10.2g 塩分 0.9g

主菜

副菜

野菜1日分の  
これくらい



## ポイント

・豚肉は焼いた後にお湯にくぐらせ、余分な脂を落とすことで、ヘルシーで見た目もきれいに仕上がります。

## 材料(4人分)

大根…400g  
豚肩ロースかたまり肉…200g  
サラダ油…大さじ1と1/2  
だし汁…2カップ  
砂糖…大さじ2  
酒…大さじ1と1/3  
しょうゆ…大さじ2  
青ねぎ…少々

## つくり方

- ①大根は2cm幅の輪切りにして、皮を厚めにむき、大根の上下に、かのご模様に浅く切れ目を入れてから半月に切る。
- ②豚肉は、1cm幅に切る。
- ③フライパンにサラダ油を引き、①の両面がきつね色になるまで焼き、火を止めて、大根を取り出し、フライパンの油をふき取る。
- ④再びフライパンを熱し、②の両面を焼く。
- ⑤④に③とだし汁を加え、アクと脂を取り除きながら煮立てる。
- ⑥⑤に砂糖、酒を加え、落としぶたをして弱火で20分ほど煮る。
- ⑦⑥にしょうゆを加え、肉と大根がやわらかく、べっこう色になるまで煮る。
- ⑧器に⑦を盛り、小口切りにした青ねぎをかざる。

# ブリと白菜のとろみ煮

【1人当たりの栄養価】 エネルギー 269kcal たんぱく質 18.2g 塩分 0.9g

主菜

副菜

野菜1日分の  
これくらい



## ポイント

・ブリは焼く前に片栗粉をまぶすと、煮たときに身が崩れにくくなります。

## 材料(4人分)

ブリ…4切れ  
白菜…1/4個  
A  
鶏がらスープの素…小さじ1  
塩…小さじ1/3  
こしょう…少々  
水…1/3カップ  
片栗粉…小さじ1

## つくり方

- ①ブリは1切れを2~3等分、白菜は3cmのざく切りにする。
- ②サラダ油を熱したフライパンに、ブリを並べ、中火で両面をきつね色になるまで焼いたら、一度取り出す。
- ③再度、フライパンにサラダ油を熱し、白菜を炒め、少ししんなりとしてきたら②を戻し入れる。
- ④よく混ぜたAを加え、大きく混ぜながらとろみがつくまで煮る。

## サラダ油

…大さじ1(ブリ用)  
…大さじ1/2(白菜用)

# 旬のわらびの卵とじ

【1人当たりの栄養価】 エネルギー 159kcal たんぱく質 13.4g 塩分 0.9g

主菜

副菜

野菜1日分の  
これくらい



## ポイント

- ・煮詰める時に、わらびから水分が出るので混ぜすぎないようにする。
- ・摘んでから日数がたったわらびのあく抜きをする際は、煮汁に半日漬けておく。

## 材料(4人分)

わらび…400g  
にんじん…40g  
油揚げ…50g  
油…小さじ2  
卵…2個

## A

減塩しょうゆ…大さじ2  
砂糖…大さじ1  
みりん…大さじ1  
かつお節…7g

## つくり方

- ①沸騰したお湯に小さじ1の重曹を加え、わらびをゆで、流水でよく洗いわらびのあくを抜く。
- ②①を3cm長さに切る。油揚げは2cmの千切りにし、にんじんは3cmの短冊切りにする。
- ③卵は溶いておく。
- ④鍋に油を熱し、②を炒め、Aを加え中火で3分ほど煮詰める。
- ⑤水分が少なくなったら、③を流し入れる。

# ズッキーニと豚肉のミルフィーユ巻き

【1人当たりの栄養価】 エネルギー 215kcal たんぱく質 12.9g 塩分 0.7g

主菜

野菜1日分の  
これくらい



## ポイント

- ・巻くときはフライパンに置くことを意識して片面が平らになるように巻いてください。

## 材料(4人分)

豚ロース薄切り…12枚  
ズッキーニ…1本  
油…適量  
塩・こしょう…適量  
酒…大さじ2  
ポン酢しょうゆ…大さじ2  
青じそ…4枚  
ミニトマト(赤・黄)…8個

## つくり方

- ①豚肉は1枚を2cm幅の带状に切る。ズッキーニは縦半分に切ってからピーラーで、0.5mm程度の厚さにスライスする。
- ②①のズッキーニ、豚肉をまな板の上で重ね、手前からくるくる巻いていく。巻き上がったならさらにズッキーニ、豚肉をもう一度巻き付け、つまようじでとめる。
- ③熱したフライパンに油をひいて、②を平らにした面を下にして置き、塩・こしょうをふり、酒を入れ、ふたをして火が通るまで5分程度蒸し焼きにする。
- ④ポン酢しょうゆと、それぞれ食べやすい大きさに切った青じそ、ミニトマトを混ぜてたれを作る。
- ⑤③を皿に盛り、④をかける。

# 高原大根のはさみ焼き

【1人当たりの栄養価】 エネルギー 229kcal たんぱく質 12.2g 塩分 0.7g

主菜

副菜

野菜1日分の  
これくらい



## ポイント

- 大根は500ワットの電子レンジで2分程度の加熱でも、下ゆでの代わりにになります。

## 材料(4人分)

高原大根・・・600g  
にんじん・・・20g  
たまねぎ・・・80g  
ごぼう・・・20g  
鶏ひき肉・・・240g  
塩・こしょう・・・少々  
しょうが・・・4g  
片栗粉・・・大さじ2  
サラダ油・・・大さじ2  
レモン汁・・・小さじ2  
しょうゆ・・・小さじ2  
大葉・・・4枚  
かつお節・・・2g

## つくり方

- 高原大根は皮をむいて、7mm幅で16枚の輪切りにし、固めに下ゆでする。
- にんじん、たまねぎ、ごぼうをみじん切りにする。
- 鶏ひき肉と②を混ぜ合わせ、粘り気が出てきたら塩・こしょう、すりおろしたしょうがを加えてさらに混ぜる。
- 水気を取った①の両面に、薄く片栗粉をつけて、8等分にした③を挟む。
- サラダ油を熱したフライパンに④を入れ、中火でふたをして両面に焼き色がつくまで蒸し焼きにする。
- 皿に盛り付け、レモン汁としょうゆを混ぜてかけ、刻んだ大葉とかつお節を盛る。

# 長ねぎの豚肉巻き

【1人当たりの栄養価】 エネルギー 180kcal たんぱく質 10.8g 塩分 0.8g

主菜

副菜

野菜1日分の  
これくらい



## ポイント

- 肉は、豚肩ロース薄切り肉でも作れます。
- 付け合わせがあると1皿で1食分の野菜を摂ることができます。

## 材料(4人分)

長ねぎ・・・280g  
豚もも薄切り肉・・・8枚  
こしょう・・・少々  
小麦粉・・・大さじ2  
サラダ油・・・小さじ2

### A

\*全部合わせておく  
砂糖・・・小さじ1  
みりん・・・小さじ1  
酒・・・小さじ1  
しょうゆ・・・大さじ1  
水・・・大さじ1  
片栗粉・・・小さじ1強

### <付け合わせ>

小松菜・・・120g  
にんじん・・・240g  
砂糖・・・小さじ1

## つくり方

- 長ねぎは歯切れを良くするため、表面に軽く切り目を入れ繊維を断ち、8等分に切る。
- 豚肉を広げてこしょうと小麦粉を軽く振る。
- ①を②で巻き、肉の巻き終わりを下にしておく。
- 油を熱したフライパンに③を並べて焼く。焼き色が付いたら返して裏面も焼く。
- 全体が焼けたら火を弱めて、Aを入れ転がしながら肉にからめるように煮詰める。肉に色が付き照りがでたら火を止める。
- 付け合わせの小松菜はゆでて食べやすい長さになるまで切る。にんじんは乱切りにして少量の水でゆで、柔らかくなったら砂糖を入れ軽く煮る。
- 器に⑤を盛り、⑥を添える。

# 鶏肉ときのこのパイ包み焼き

【1人当たりの栄養価】 エネルギー 282kcal たんぱく質 14.2g 塩分 1.1g

主菜

野菜1日分の  
これくらい



## ポイント

・焼き時間は目安です。焼き色を見ながら温度や時間を調整してください。

## 材料(4人分)

鶏もも肉…160g  
塩・こしょう…少々  
しめじ…80g  
油…大さじ2  
市販パイシート…2枚  
とろけるチーズ…40g  
しその葉…4枚  
卵黄…1個  
<付け合わせ>  
ミニトマト…8個  
サラダ菜…適宜

## つくり方

- ①鶏もも肉をひと口大に切り、塩・こしょうを振る。
- ②しめじは石づきをとり、ほぐしておく。
- ③フライパンに油を熱し、①を焼く。
- ④火が通ったら、②を加えて炒め、冷ましておく。
- ⑤パイシートの上に④、チーズ、しその葉の順にのせ、全体をパイシートで包み、パイの端をフォークで抑え閉じる。
- ⑥⑤の上面に切り込みを入れ、溶いた卵黄を塗り、180℃のオーブンで20分程度焼く。
- ⑦焼き色が付いたら、付け合わせと一緒に盛り付ける。