

豚肉とじゃが芋の田舎煮

材 料	分 量		作 り 方
	2人分	5人分	
豚もも肉	100g	250g	① 玉葱はくし形に切り、じゃが芋は一口大、人参は輪切りにする。太い場合はいちょう切りにする。 ② いんげんは茹でて斜め切りにする。 ③ 鍋に油を熱し、玉葱を炒める。次に豚肉、酒、人参、じゃが芋を炒め、だし汁を入れ、砂糖、しょうゆを加えて煮含める。 ④ 最後にいんげんを加えてひと煮する。
じゃが芋	160g	400g	
玉葱	中1/2個	大1個	
人参	40g	100g	
いんげん	20g	50g	① 玉葱はくし形に切り、じゃが芋は一口大、人参は輪切りにする。太い場合はいちょう切りにする。 ② いんげんは茹でて斜め切りにする。 ③ 鍋に油を熱し、玉葱を炒める。次に豚肉、酒、人参、じゃが芋を炒め、だし汁を入れ、砂糖、しょうゆを加えて煮含める。 ④ 最後にいんげんを加えてひと煮する。
油	大さじ2/3	大さじ1 2/3	
酒	大さじ2/3	大さじ1 2/3	
だし汁	100cc	250cc	
〔砂糖	大さじ2/3	大さじ1 2/3	① 玉葱はくし形に切り、じゃが芋は一口大、人参は輪切りにする。太い場合はいちょう切りにする。 ② いんげんは茹でて斜め切りにする。 ③ 鍋に油を熱し、玉葱を炒める。次に豚肉、酒、人参、じゃが芋を炒め、だし汁を入れ、砂糖、しょうゆを加えて煮含める。 ④ 最後にいんげんを加えてひと煮する。
しょうゆ	大さじ1 1/4	大さじ3	

野菜たっぷり骨太和え

材 料	分 量		作 り 方
	2人分	5人分	
切干大根	10g	25g	① 切干大根はサッと洗い、しっかりと絞り、適当な長さに切ってから牛乳を加えて炒り煮する。 ② ひじきは洗って水に浸けて熱湯をくぐらせる。 ③ 人参、じゃが芋、いんげんは3cm位の千切りにして塩茹でする。 ④ 茄子は縦半分に切り斜めに薄切りにし、水にさらしてアク抜きをする。 ⑤ 胡瓜、土生姜は千切りにする。 ⑥ みょうがは千切りにし、水に浸けておく。 ⑦ ごまはすり、砂糖、みそ、酢、酒、カッテージチーズを入れてドレッシングを作り、①～⑥を加えて和える。
牛乳	大さじ2	大さじ5	
ひじき	3g	7.5g	
人参	10g	25g	
じゃが芋	10g	25g	① 切干大根はサッと洗い、しっかりと絞り、適当な長さに切ってから牛乳を加えて炒り煮する。 ② ひじきは洗って水に浸けて熱湯をくぐらせる。 ③ 人参、じゃが芋、いんげんは3cm位の千切りにして塩茹でする。 ④ 茄子は縦半分に切り斜めに薄切りにし、水にさらしてアク抜きをする。 ⑤ 胡瓜、土生姜は千切りにする。 ⑥ みょうがは千切りにし、水に浸けておく。 ⑦ ごまはすり、砂糖、みそ、酢、酒、カッテージチーズを入れてドレッシングを作り、①～⑥を加えて和える。
なす	15g	38g	
胡瓜	20g	50g	
いんげん	10g	25g	
みょうが	10g	25g	① 切干大根はサッと洗い、しっかりと絞り、適当な長さに切ってから牛乳を加えて炒り煮する。 ② ひじきは洗って水に浸けて熱湯をくぐらせる。 ③ 人参、じゃが芋、いんげんは3cm位の千切りにして塩茹でする。 ④ 茄子は縦半分に切り斜めに薄切りにし、水にさらしてアク抜きをする。 ⑤ 胡瓜、土生姜は千切りにする。 ⑥ みょうがは千切りにし、水に浸けておく。 ⑦ ごまはすり、砂糖、みそ、酢、酒、カッテージチーズを入れてドレッシングを作り、①～⑥を加えて和える。
土生姜	5g	13g	
〔炒りごま	大さじ1/2	大さじ1 1/4	
砂糖	大さじ1/2	大さじ1 1/4	
A みそ	大さじ1/2	大さじ1 1/4	① 切干大根はサッと洗い、しっかりと絞り、適当な長さに切ってから牛乳を加えて炒り煮する。 ② ひじきは洗って水に浸けて熱湯をくぐらせる。 ③ 人参、じゃが芋、いんげんは3cm位の千切りにして塩茹でする。 ④ 茄子は縦半分に切り斜めに薄切りにし、水にさらしてアク抜きをする。 ⑤ 胡瓜、土生姜は千切りにする。 ⑥ みょうがは千切りにし、水に浸けておく。 ⑦ ごまはすり、砂糖、みそ、酢、酒、カッテージチーズを入れてドレッシングを作り、①～⑥を加えて和える。
酢	大さじ1/2	大さじ1 1/4	
酒	大さじ1/2	大さじ1 1/4	
カッテージチーズ	大さじ3/4	大さじ2弱	

小松菜と揚げのみそ汁

材料	分 量		作 り 方
	2人分	5人分	
小松菜	大1/4束	大5/8束	① 小松菜は洗って食べやすい長さに切る。 ② 薄揚げは食べやすい大きさに切る。 ③ 鍋にだし汁を入れ薄揚げ、小松菜の順に入れて加熱し、最後に味噌を溶く。
薄揚げ	10g	25g	
みそ	大さじ4/5	大さじ2	
だし汁	360cc	900cc	

豆腐白玉のみたらし団子

材 料	分 量		作 り 方
	2人分	5人分	
木綿豆腐	50g	125g	① ボウルに白玉粉と豆腐を水切りせずに入れる。豆腐を崩しながら白玉粉と良く混ぜ合わせる。 ② 滑らかになるまで混ぜ、1人6個位になるように丸める。 ③ 鍋に湯を沸かし②を入れる。浮いてきたものから冷水にとる。 ④ 別の小鍋にAを入れて中火にかけ砂糖を溶かすmようによく混ぜる。沸騰してきたら弱火にして水溶き片栗粉を加えて混ぜる。火を強めて透明感が出るまでへうで手早く良く混ぜる。 ⑤ 水気を拭き取った③の団子を器に盛り④をかける。
白玉粉	35g	87g	
〔片栗粉	小さじ1/2	小さじ1 1/4	
水	小さじ1	小さじ2 1/2	
〔砂糖	大さじ2	大さじ5	① ボウルに白玉粉と豆腐を水切りせずに入れる。豆腐を崩しながら白玉粉と良く混ぜ合わせる。 ② 滑らかになるまで混ぜ、1人6個位になるように丸める。 ③ 鍋に湯を沸かし②を入れる。浮いてきたものから冷水にとる。 ④ 別の小鍋にAを入れて中火にかけ砂糖を溶かすmようによく混ぜる。沸騰してきたら弱火にして水溶き片栗粉を加えて混ぜる。火を強めて透明感が出るまでへうで手早く良く混ぜる。 ⑤ 水気を拭き取った③の団子を器に盛り④をかける。
A しょうゆ	大さじ1/2	大さじ1 1/4	
水	大さじ1 1/2	大さじ3 3/4	

1人当たりの栄養価

献立	エネルギー	たん白質	脂質	塩分
田舎煮	231	13.4	9.3	1.5
骨太和え	77	2.8	2.4	0.6
みそ汁	37	2.4	2.1	0.9
みたらし団子	125	3.2	1.4	0.7
ごはん (130g)	203	3.3	0.4	0
合 計	673kcal	25.1g	15.6g	3.7g

カッテージチーズの作り方 (出来上がり分量:大さじ2位)

<材料>牛乳100cc、酢6cc (小さじ1強)

*牛乳を鍋に入れて火にかけ温ったら酢を入れ、混ぜて牛乳がもろもろになったらキッチンペーパーでこす。