



高野豆腐の卵とじ

1人分栄養価
 エネルギー 122kcal
 塩分 0.9g



【材料】 2人分

高野豆腐	1枚
玉ねぎ	50g(1/4個)
えのきだけ	50g(1/2パック)
人参	20g(1/8本)
乾燥わかめ	1g
卵	1個
(A)	
だし汁	130ml
酒	大さじ1
みりん	大さじ1/2
砂糖	小さじ1/4
塩	小さじ1/8
しょうゆ	小さじ1/2

【作り方】

1. 高野豆腐を戻し、軽く水気を切って、小さめの一口大に切る。
2. 玉ねぎは縦薄切り、えのきだけは根元を切り落とし、3等分に切る。人参は2cm長さの短冊に切る。
3. わかめは戻して、水気を切っておく。
4. 鍋にAを入れて強火にかけ、煮立ったら高野豆腐、玉ねぎ、人参を加え、落とし蓋をして弱火で10分程度煮含める。
5. えのきだけを加えて中火にし、火が通ったらわかめを加え、卵を回し入れる。

(ひとくちメモ) 高野豆腐
 カルシウムや鉄が豊富！
 立派なたんぱく質源食材です。

【ポイント】

- ・高野豆腐の代わりに、木綿豆腐などを使ってもよいでしょう。

1人分栄養価
エネルギー 166kcal
塩分 1.2g

ポトフ

【作り方】

1. 鶏もも肉は一口大に切る。玉ねぎはくし切り、人参は5mm厚さの輪切り、じゃがいもは大きめの一口大、キャベツはざく切り、ミニトマトはヘタを取る。
2. 鍋に水とコンソメ、鶏肉、玉ねぎ、人参、キャベツを入れて煮立て、沸騰したら弱火にしてアクをとる。
3. 人参がやわらかくなったらじゃがいもを入れ、やわらかくなるまで煮て、さらにミニトマトとこしょうを加えて軽く煮る。



【材料】 2人分

鶏もも肉	100g
玉ねぎ	50g(1/4個)
人参	30g(1/5本)
キャベツ	100g(1/12玉)
じゃがいも	80g(中1/2個)
ミニトマト	2個
コンソメ	5.3g(小さじ2弱)
水	300ml
こしょう	少々

【ポイント】

- ・ 鶏肉の代わりにウインナーでもおいしい！
- ・ カレー（ルー）を入れてアレンジしてもいいです。



ブロッコリーのあっさり煮

1人分栄養価
エネルギー 63kcal
塩分 0.9g



【材料】 2人分

ブロッコリー……………120g(1/2個)

かにかま……………50g(4本)

水……………200ml

めんつゆ……………大さじ1と1/2

片栗粉……………大さじ1

水……………大さじ1と1/2

【作り方】

1. ブロッコリーは小房に分け、軸も皮をむいて硬めにゆでておく。
2. 鍋に水、めんつゆを入れ、ブロッコリーを入れて、中火で2～3分ほど煮る。(煮すぎない)
3. かにかまをほぐし加え、ひと煮たちしたら、水溶き片栗粉でとろみをつける。

※ ブロッコリーが煮くずれないようにする。

【ポイント】

- ・ 子どもには、小さめに切ると食べやすくなります。
- ・ お好みで、おろし生姜をのせてもおいしい!

1人分栄養価
エネルギー 135kcal
塩分 1.1g

大根とさば缶と高野豆腐の含め煮



【作り方】

1. 大根は皮をむき一口大の乱切りにして、米のとぎ汁(または米ひとつかみ)で下ゆでする。大根がやわらかくなったら、さやいんげんを入れてサッとゆで、ザルに取り軽くすすぐ。さやいんげんは2等分に切る。
2. 高野豆腐は戻して4等分にする。さば缶は、さばと煮汁を分けておく。
3. 分量の水を入れた鍋に昆布を浸しておき、そこに1の大根を入れて火にかける。沸騰してきたら、さばとA、さば缶の汁半量を入れて煮詰め、煮汁が半量になったら、高野豆腐とさやいんげんを入れ、さらに弱火で煮含める。



【材料】 2人分

大根	120g(中1/8本)
さやいんげん	20g(4本)
高野豆腐	1/2枚
さば缶(水煮)	90g(1/2缶)
昆布	5cm
水	200ml
米のとぎ汁	適量 (または米ひとつかみ)
(A)	
しょうゆ	大さじ1/2
砂糖	小さじ1
みりん	小さじ1/2
酒	小さじ1

【ポイント】

- ・米のとぎ汁でゆでることで、アクが抜け甘みが増します。
- ・お好みで生姜を利かせてもおいしくなります。



中華風五目煮

1人分栄養価
 エネルギー 188kcal
 塩分 1.3g



【材料】 2人分

厚揚げ	100g(1/2丁)
玉ねぎ	60g(1/3個)
人参	40g(1/4本)
チンゲン菜	80g(1株)
きくらげ	2g
干し椎茸	2.5枚
大豆水煮	40g
油	小さじ1
中華だし(顆粒)	大さじ1/2
椎茸戻し汁	200ml
しょうゆ	大さじ1弱
酢	大さじ1
酒・砂糖	各小さじ2
片栗粉	小さじ1
水	小さじ1

【作り方】

1. 厚揚げは油抜きして一口大の乱切り、玉ねぎは2cm角、人参はいちょう切り、チンゲン菜は一口大に切る。
2. きくらげ、干し椎茸は戻しておき、きくらげは一口大、椎茸は太めの千切りに切る。椎茸の戻し汁に中華だしを入れ、スープにしておく。
3. 鍋に油を入れて熱し、まず玉ねぎを炒め、厚揚げ、人参、椎茸、きくらげを入れて炒め、スープ、調味料で煮る。
4. 人参に火が通ったらチンゲン菜、大豆を入れ、水溶き片栗粉でとろみをつける。

(ひとくちメモ) 干し椎茸

生しいたけよりもうまみが濃く、
 ビタミンDが豊富!

【ポイント】

- ・干し椎茸の戻し汁も無駄なく使います。

1人分栄養価
エネルギー 67kcal
塩分 0.7g

和風カポナータ



【作り方】

1. 昆布は1.5cm角に切り、分量の水に浸す。
2. 玉ねぎは1.5cm角、なすとズッキーニは1cmの輪切り、ピーマンは縦半分にして幅2cmに切る。トマトはヘタを除いて反対側に十字の切れ目を入れて、フォークなどで刺して直火にかざす。皮が焦げたら水にさらして皮をむき、種を除いて2cm角に切る。
3. 鍋にごま油を入れて熱し、2の野菜を炒め、1の昆布を水ごと入れ酒を加える。煮立ったら弱火で10分煮る。
4. しょうゆと砂糖を加え、かつお節半分を混ぜて10～15分煮る。
5. 器に盛り、残りのかつお節をのせる。



【材料】 2人分

昆布	3cm
水	150ml
玉ねぎ	50g(1/4個)
なす	40g(1/2本)
ズッキーニ	50g(1/3本)
赤ピーマン	30g(1/2個)
ピーマン	30g(1/2個)
トマト	75g(1/2個)
ごま油	大さじ1/4
酒	大さじ1/2
しょうゆ	大さじ1/2
砂糖	大さじ1/4
かつお節	2.5g

【ポイント】

・和風アレンジした一品です。



すり身と白菜の重ね煮

1人分栄養価
エネルギー 115kcal
塩分 1.5g



【材料】 2人分

- 木綿豆腐……………75g(1/4丁)
- かに入りすり身……………100g
- 白菜……………180g(小1/5玉)
- だし汁……………1カップ
- しょうゆ……………大さじ1/2
- 酒……………大さじ1
- 片栗粉……………適量

【作り方】

1. 豆腐は水切りをする。
2. ポウルにすり身と1を入れてよく混ぜる。
3. 鍋に白菜をしき、片栗粉を軽く振り、2をのせる。同じように白菜、2を何層かに重ねる。
4. 3の鍋にだし汁、しょうゆ、酒を入れ、蓋をして白菜がやわらかくなるまで煮込む。

【ポイント】

- ・野菜をたくさん食べられる一品です。