

豆腐と豚肉のあんかけ 豆腐 20g だし汁 100ml 豚肉(赤身)15g 醤油 小さじ1 小松菜 15g 水溶き片栗粉 にんじん  5g (片栗粉 1:水2)	①豆腐は 3 等分に切る。耐熱容器に入れてラップをして、電子レンジで 30 秒加熱して水を切る。 ②豚肉はゆでて、1 cm幅に切る。小松菜と人参はゆでて 1 cm四方に切る。 ③鍋にだし汁と材料と醤油を入れて煮る。 ④水溶き片栗粉でとろみをつける。
いろいろチャーハン 軟飯 40g ほうれん草 8g 豚肉 8g しらす干し 3g 卵 1/4 個 醤油 少々 ごま油 少々	①豚肉は 1 cmに切る。ほうれん草はゆでて水にさらして細かく切る。卵は溶いておく。しらす干しは塩ぬきをしておく。 ②フライパンにごま油を熱し豚肉を炒め、卵も加えて炒める。 ③ほうれん草、しらす干し、軟飯を加えて全体に炒めたら醤油で味を整える。
じゃがバーグ  じゃがいも 10g パン粉 少々 鶏ミンチ 10g 青のり 少々 とろけるチーズ 適量	①じゃがいもはやわらかくゆでてつぶしておく。 ②①に鶏ミンチとパン粉、青のりを入れて混ぜて形を整える。 ③フライパンにサラダ油を引いて弱火で中までしっかりと火を通す。焼いた上にとろけるチーズをのせて少し火を通す。
ササミのパン粉やき ササミ 30g パン粉 少々 粉チーズ 少々 青のり 少々 サラダ油 少々	①ササミはスジを切り、うすくそぎ切りにする。 ②パン粉と粉チーズ、青のりを合わせておく。 ③ササミに②をまぶす。 ④フライパンにサラダ油を入れて温め、③を焼く。
野菜と肉の卵とじ 鶏ささみ 20g 人参 10g きゃべつ 20g えのき 10g だし汁 適量 卵 20g しょうゆ 少々	①鶏ささみは細かく切る。 ②人参、キャベツは千切りに、えのきは細かく切ってだし汁で鶏肉と一緒に煮る。 ③しょうゆで味を整え、卵でとじる。 ※ 野菜やきのこは他のものでも OK!! 豆腐を加えてもよい
焼魚の野菜あんかけ 魚(白身やアジ) 20g 小麦粉、油 適量 だし汁 適量 しょうゆ 少々 野菜(人参・玉ねぎなど) 10g 水溶き片栗粉(片栗粉 1:水2)	①魚の切り身に小麦粉をまぶして、油で焼き、食べやすくほぐしておく。 ②野菜は千切りにし、だし汁で煮てしょうゆで味付けする ③水溶き片栗粉でとろみをつけて魚にかける。 ※ 魚は油で揚げてもよい。 ※ 野菜は季節の旬な野菜でOK!!
白身魚のピカタ 白身魚 30g 小麦粉 少々 全卵 1/2 個 青のり 少々 粉チーズ 少々 サラダ油 少々	①白身魚は骨と皮を取って薄くそぎ切りにし、薄く小麦粉をつける。 ②全卵、青のり、チーズを混ぜておく。 ③フライパンにサラダ油を熱し、①を②につけて弱火で中までしっかりと火を通す。

鮭のおろし煮  生鮭 20g だし汁 25ml 大根 25g 塩 少々 青のり 少々	①鮭を水でさっと洗い、両面に塩をふっておく。 大根はおろして水気を切っておく。 ②鍋にだし汁とおろした大根を入れて煮立たせる。鮭を入れてさらに煮る。 ③鮭に火が通ったら鮭を取り出して、皮と骨をとり、粗くほぐして器に盛り、煮汁をかける。上に青のりをふる。
パンキッシュ 食パン(8枚切り) 1/2枚 ほうれん草 15g サラダ油 卵 1/2個 豆乳 or 牛乳 大さじ1 粉チーズ 大さじ1/2	①食パンは真ん中を四角に切り抜き、抜いたパンは1cm角に切る。 ②ほうれん草は茹でて細かく刻む。 ③ボールに卵、豆乳、粉チーズ、切ったパンをよく混ぜる。 ④サラダ油を引いたフライパンに食パンの枠を置き、真ん中に③を流し入れて中に火が通るまで両面を焼き、食べやすく切る。 
かぼちゃのチーズ焼き かぼちゃ 20g ケチャップ 少々 溶けるチーズ 5g	①かぼちゃは種と皮をとり1cm角に切ってゆでる。 ②耐熱容器にかぼちゃ、ケチャップ、溶けるチーズの順で重ねトースターでチーズが溶けるまで焼く。 
白菜のミルクスープ 白菜 10g かぼちゃ 10g 人参 5g 玉ねぎ 5g ブロッコリー 5g 牛乳 大さじ2 ツナ水煮缶 15g(汁含) 水溶き片栗粉(片栗粉1:水2)	①人参、玉ねぎ、ブロッコリーは2～5mm大に切る。かぼちゃは皮をとって、3mm角に切る。 ②鍋に①、水を入れてやわらかくなるまで煮る。 ③ツナ缶の汁、牛乳を加えてひと煮たちさせ、水溶き片栗粉でとろみをつける。  野菜や芋類やきのこは他のものでもOK!!
高野豆腐とにんじんの煮物 高野豆腐 15g だし汁 100ml ツナ水煮缶 35g 人参 10g 醤油 少々 みりん 少々	①高野豆腐は水にもどして1cm四方に薄くに切る。人参はいちょう切りにする。 ②鍋にだし汁、みりん、醤油を入れて加熱する。 ③沸騰したら弱火にして人参、高野豆腐を入れて煮る。 ④味がしみこんだら、水気を切ったツナを入れてひと煮立ちさせる。
ほうれん草の白和え 豆腐 30g ほうれん草 30g 人参 10g えのきだけ 5g すりごま 小さじ1/2 しょうゆ 少々	①豆腐はレンジにかけて水切りしてつぶす。 ②人参は千切り、ほうれん草、えのきだけは茹でて細かく刻む。 ③ボールに①、②、すりごまを加えて混ぜ、しょうゆで味付けをする。
じゃがいもと人参のきんぴら じゃがいも 20g 人参 15g ごま油 少々 しょうゆ 少々 だし汁 大さじ2 青のり 少々	①じゃがいもは皮をむいて水にさらして千切りにする。人参も千切りにしておく。 ②フライパンにごま油を引き、①を炒める。 ③だし汁、しょうゆを加えて汁気がなくなるまで、炒める。 ④器に盛りつけて、青のりをふりかける。