



エネルギー  
(1人分)  
**268**  
kcal

塩分  
(1人分)  
**0.1g**

食事バランスガイドによる分類

主食 副菜 主菜 牛乳・乳製品 果物

※写真はイメージです。

### 【作り方】

【梅ダレ】梅は種を取って包丁で細かくたたく。  
鍋に水と和風だしの素、塩、みりんを入れ  
煮立て冷まし梅干しを入れ混ぜる。

【ごまダレ】aを合わせてごまダレを作る。

【ぼん酢ダレ】大根をおろしてぼん酢に入れる。

### 【しゃぶしゃぶ】

鍋に水を沸騰させ、お酒を入れて野菜と豆腐を加え、  
豚肉をしゃぶしゃぶしながら、お好みのダレをつけて  
どうぞ。

### 材料 (4人分)

- 豚肉しゃぶしゃぶ用…350g
- レタス(大きめの一口大に切る)…1個
- にんじん(5mm厚さに輪切り)…1本
- しめじ(石つきを落とし手でほぐす)…1袋(100g)
- えのき(石つきを落とし手でほぐす)…1パック(100g)
- 木綿豆腐(一口大に切る)…1丁(400g)
- 水…5カップ(1000ml)
- 酒…1/2カップ(100ml)
- 【ぼん酢ダレ】
- ぼん酢…80cc
- 大根…300g
- 【梅ダレ】
- 梅干し…5個
- 水…250ml
- 和風だしの素…小さじ1/2
- 塩…小さじ1/4
- みりん…小さじ2
- 【ごまダレ】
- 練りごま…大さじ4
- 水…100ml
- 和風だしの素…小さじ1/2
- しょうゆ…大さじ2½
- 砂糖…大さじ1
- ぼん酢…大さじ1/2

# かきのグラタン



【作り方】

- ① かきは水で洗い水気を切る。
- ② 鍋にホワイトソースを入れ、牛乳を加えて泡立器でよく混ぜ、塩、こしょうを加える。
- ③ フライパンでバターを熱し、かき、ほうれん草、玉ねぎを炒め、塩、こしょうをする。  
②のホワイトソースを半分加え混ぜる。
- ④ グラタン皿にバターをうすくぬり③を入れ、②の残りのホワイトソースをかけ、パン粉、粉チーズをふり、200度のオーブンで約20分焼く。

材料 (4人分)

- 生かき……………1パック(120g)
- ほうれん草 (4cm長さに切る)……………1束(200g)
- 玉ねぎ (うす切り)……………1個
- ホワイトソース……………1缶(290g)
- 牛乳……………150ml
- 塩……………小さじ1/2
- こしょう……………少々
- バター……………24g
- パン粉……………大さじ2
- 粉チーズ……………大さじ2

エネルギー  
(1人分)  
**219**  
kcal

塩分  
(1人分)  
**2.1**  
g

食事バランスガイドによる分類

主食 副菜 主菜 牛乳・乳製品 果物

※写真は1人前のイメージです。

# 焼きねぎと生姜のうどん



エネルギー  
(1人分)  
**552**  
kcal

塩分  
(1人分)  
**3.1**  
g

食事バランスガイドによる分類

主食 副菜 主菜 乳・肉・魚 果物

※写真は1人前のイメージです。

## 【作り方】

- ① フライパンを熱し、長(白)ねぎをころがしながら焼き色がつくまで素焼きする。
- ② ほうれん草はゆで、4cm長さに切る。
- ③ 鍋にaを煮立て鶏肉、にんじん、油揚げを入れ、火が通ったらうどんを加え、水溶性片栗粉でとろみをつける。
- ④ 器に③を盛り、長(白)ねぎ、ほうれん草、しょうがをのせる。  
お好みで七味唐辛子をかけてどうぞ。

## 材料(4人分)

- |                              |                    |
|------------------------------|--------------------|
| ●うどん……………4玉                  | ●水…6カップ(1200ml)    |
| ●鶏もも肉 ……150g<br>(一口大に切る)     | ●薄口しょうゆ ……大さじ3     |
| ●長(白)ねぎ ……2本<br>(4cm長さのぶつ切り) | ●みりん…大さじ1½         |
| ●ほうれん草 ……1束(200g)            | ●酒……………大さじ2        |
| ●にんじん(短冊に切る) ……1/4本(40g)     | ●塩……………小さじ1/4      |
| ●油揚げ ……2枚<br>(幅2cmに切る)       | ●片栗粉…大さじ1½         |
|                              | ●水……………大さじ3        |
|                              | ●七味唐辛子…適量          |
|                              | ●しょうが(すりおろす) ……30g |