

出典:「毎日食べたい女子栄養大学の500kcal定番ごはん」(女子栄養大学出版部発行)

572  
kcal



※写真は1人前のイメージです。

四群 点数	♠ 1群0.5	♥ 2群2.8	合計 7.4点
	♣ 3群1.0	♦ 4群3.1	

## 主菜 豚肉のロベール風煮込み

### 【材料(4人分)】

- 豚肉ロース厚切り肉 ……80g×4枚
- 塩 ……1.2g(ミニスプーン1)
- こしょう ……少量
- 玉ねぎ ……1個(160g)
- トッパリュ カットマト ……120g
- トッパリュ グリーンアイ ピーマン ……2個(60g)
- 油 ……大さじ1弱
- 小麦粉 ……小さじ2
- A
  - ブイヨンスープ ……2カップ(400ml)
  - トマトピューレ ……大さじ4
  - 月桂樹の葉(ローレル) ……1枚

### 【作り方】

- ① 豚肉はたたいて筋切りをし、塩・こしょうを振る。
- ② 玉ねぎは半分に切って繊維に沿って薄切りにし、カットマトはざく切りにする。ピーマンは半分に切って繊維に直角に細く切る。
- ③ 煮込み鍋をよく熱し、油を入れて強火で肉の両面を色よく焼いて取り出す。
- ④ 続けて玉ねぎを入れて色づくまで炒め、玉ねぎの上に③の肉をのせる。小麦粉を振り入れ、トマトとAを加え、ふたをする。煮立ったら火を弱め、20分ほど煮込む。途中、鍋底が焦げ付かないようにときどき混ぜる。
- ⑤ ピーマンを加えて5分ほど煮て、ソースが肉にからむくらいに煮詰まったら火を消す。
- ⑥ 肉を食べやすい大きさに切って器に盛り、ソースをかける。

## 副菜 にんじんサラダ

### 【材料(1人分)】

- にんじん ……50g
  - 塩 ……0.4g(ミニスプーン1/3)
  - A
    - 酢 ……小さじ1/2
    - こしょう ……少量
  - サラダ菜 ……2~3枚
  - トッパリュ アーモンドスライス(※) ……5g
- ※120℃のオーブンで香ばしく焼く。煎り白ごまで代用できます。

### 【作り方】

- ① にんじんは千切りにし、塩を振ってしばらくおく。水気を軽く切り、混ぜ合わせたAに30分ほど漬ける。
- ② サラダ菜を敷いた器に盛り、アーモンドスライスを散らす。

## 汁物 きのこのスープ

### 【材料(1人分)】

- ぶなしめじ ……20g
- えのき ……20g
- 生しいたけ ……10g
- 玉ねぎ ……20g
- ベーコン ……5g
- バター ……3g
- 小麦粉 ……小さじ1強
- こしょう(お好みで) ……適量
- A
  - ブイヨンスープ ……140ml
  - 牛乳 ……60ml
  - 塩 ……1.0g(ミニスプーン1弱)
  - 月桂樹の葉(ローレル) ……1枚

### 【作り方】

- ① ぶなしめじは小房に分け、えのきは長さ2cmに切る。しいたけと玉ねぎは薄切りにし、ベーコンは幅1cmに切る。
- ② 鍋にバターを熱し、玉ねぎ・ベーコン・きのこの順に加えて炒める。
- ③ 小麦粉を振り入れてAを加え、全体を混ぜながら煮立てる。やや火を弱めて7~8分煮て火を消し、こしょうを振る。

## 主食 フランスパン 50g(1人分)

588  
kcal



※写真は1人前のイメージです。

四群  
点数

♠1群0.0  
♣3群1.8

♥2群1.2  
♦4群4.3

合計  
7.3点

## 主菜 豆腐の五目あんかけ

### 【材料(1人分)】

- **トップバリュグリーンアイ有機ミニ豆腐**…100g
- 鶏ささ身 ……40g
- にんじん ……15g
- 長(白)ねぎ ……15g
- みつば ……5g
- ぎんなん(水蒸) ……2個
- だし…1/2カップ(100ml)
- みりん…大さじ1/2
- しょうゆ…小さじ1/2
- 塩…0.6g(ミニスプーン1/2)
- 片栗粉 ……小さじ1
- だし ……大さじ1/2
- おろししょうが…適量

## 副菜 きのこのみそバターホイル焼き

### 【材料(1人分)】

- お好みのきのこ(生しいたけ、えのき、しめじ類など) ……合わせて100g
- 玉ねぎ ……25g
- みそ ……小さじ1強
- バター(小さく切る) ……5g
- 粉ざんしょう ……適量
- 薬味ねぎの小口切り…適量
- レモン ……適量

## 副菜 さつまいもとプルーンのレモン煮

### 【材料(1人分)】

- さつまいも ……60g
- **トップバリュグリーンアイ有機プルーン** ……2個(10g)
- 砂糖 ……小さじ1強
- 塩 ……少量
- レモン果汁 ……少量

## 主食 胚芽精米ごはん 150g(1人分)

### 【作り方】

- ① ささ身は筋を除いて包丁で細かくたたき、ボウルに入れる。
- ② にんじんは千切りにし、長(白)ねぎは斜め薄切りにする。みつばは長さ4cmに切る。
- ③ 鍋にだしとにんじんを入れて煮立て、長(白)ねぎを加える。だしをすくって①にかけ、菜箸でほぐして鍋に加える。
- ④ 煮立ったらアクを除去、Aで調味する。片栗粉をだしでといて加え、ぎんなん・みつばを加える。全体を混ぜながらひと煮立ちさせて、とろみをつける。
- ⑤ 豆腐はペーパータオルを敷いた耐熱皿にのせてラップをかける。電子レンジ(500w)で1~2分加熱し、水気を切って器に盛る。④をかけ、しょうがを天盛りにする。

### 【作り方】

- ① きのこは石づきを除去し、食べやすい大きさに切る。玉ねぎは縦横に直角に薄切りにする。
- ② アルミホイル(25cm角)を広げ、きのこを置き、みそとバターを全体に散らし、玉ねぎをのせる。
- ③ 粉ざんしょうを振ってアルミホイルでふんわりと包み、口をきっちりと閉じる。オーブントースターに入れ、15分ほど蒸し焼きにする。
- ④ ホイルを開いてよく混ぜ合わせ、薬味ねぎを散らし、レモンを搾る。

### 【作り方】

- ① さつまいもは皮を厚めにむき、大きめのさいの目切りにし、水にさらしてアクを抜く。
- ② 鍋に①を入れ、水をひたひたに加えて火にかけ、やわらかく茹でる。砂糖を加え、さらにやわらかく煮る。
- ③ 塩・レモン果汁・プルーンを加え、煮詰めて煮汁をとばす。

484  
kcal



※写真は1人前のイメージです。

※使う素材によって栄養価が異なります。

四群  
点数

♠1群0.0

♥2群1.4

合計

♣3群1.2

♦4群3.5

6.1点

## 主菜 主食 牛しゃぶ冷やしうどん

### 【材料(2人分)】

- うどん ……乾140g
- 牛肉ももしゃぶしゃぶ用 ……100g
- トッピンググリーンアイ トマト ……1個(150g)
- なす ……1本(80g)
- わかめ ……もどして40g
- 大葉(干切り) ……4枚
- トッピング本わさび ……少量

- めんつゆ
- みりん ……大さじ1
  - 酒 ……大さじ1
  - 水 ……160ml
  - こんぶ ……2cm角2枚
  - トッピングかつおパック ……4~5g
  - しょうゆ ……大さじ1-1/2

### 【作り方】

- ①Aを小鍋に入れて弱火にかけ、煮立ったら削りがつおを加えて3分ほど煮る。しょうゆを加え、再び煮立ったら茶濾しなどで濾し、さます。
- ②牛肉は塩・酒各少量(分量外)を加えた熱湯でさっと茹でてざるにあげ、さめたら食べやすくちぎる。
- ③なすは縦半分に切ってうすい塩水につけて10分ほどおく。水気を切って耐熱皿に入れ、電子レンジ(500w)で2分30秒ほど加熱する。さめたら厚さ縦5mmに切る。トマトとわかめは食べやすく切る。
- ④うどんは袋の表示どおりに茹でて冷水にとって洗い、食べやすく丸めて器に盛る。
- ⑤②③を盛り合わせ、大葉とわさびを添える。別の器でめんつゆを添える。

## 副菜 セロリと油揚げのみそ炒め

### 【材料(2人分)】

- セロリ ……100g
- 油揚げ ……10g
- サラダ油 ……小さじ1
- みそ ……小さじ1強
- 酒 ……小さじ1強
- だし ……大さじ1

### 【作り方】

- ①セロリの軸は筋を除き、縦半分に分けて、斜め薄切りにする。セロリの葉は幅1cmに切る。油揚げは熱湯をかけて油抜きをし、細く切る。
- ②Aを混ぜ合わせる。
- ③フライパンで油を熱し、軸と油揚げを炒め、セロリが透き通ってきたら葉と②を加えて手早く炒め合わせる。

## 果物 キウイフルーツ 1個(100g)



505 kcal



※写真は1人前のイメージです。

四群  
点数

♠1群0.0  
♣3群0.9

♥2群1.4  
♦4群4.2

合計  
6.5点

## 主菜 牛肉の八幡巻き

【材料(1人分)】

- トッパバリュ  
国産黒毛和牛  
ももスライス…80g
- 酒……………小さじ1
- ごぼう……………40g
- 油……………小さじ1

- しょうゆ…小さじ1強
- みりん…小さじ1強
- 酒……………小さじ1強
- 砂糖……………小さじ1
- 粉だんしょう(お好みで)  
……………適量

【作り方】

- ①牛肉は酒を振り、5分ほどおく。
- ②ごぼうは包丁の背でこそげて皮をむき、フライパンに入る長さ切る。酢少量(分量外)を加えた沸騰湯で10分ほど茹で、8分通り火を通す。水にとってさまし、めん棒などでたたいて繊維を砕く。
- ③牛肉を斜めに広げ、ごぼうを芯にして、巻いた肉が重なるように、少しずつずらしながら端から巻く。
- ④フライパンで油を熱し、③の巻き終わりを下にして入れ、強火で肉の周囲に焼き色をつけて取り出す。
- ⑤続けてフライパンにAを入れ、1~2分煮詰める。  
④を戻し入れて調味液を煮からめ、火を消す。
- ⑥粗熱がとれたら一口大に切って器に盛り、粉だんしょうを振る。

## 副菜 みつばのわさび漬けあえ

【材料(1人分)】

- みつば……………100g

- わさび漬け…10g
- しょうゆ…小さじ1弱

## 汁物 わかめとたけのこのすまし汁

【材料(1人分)】

- トッパバリュ カットわかめ  
……………もどして20g
- トッパバリュグリーンアイ  
有機たけのこ水煮…20g

- 薬味ねぎ……………3g
- だし……………180ml
- 塩
- しょうゆ…小さじ1/2弱

【作り方】

- ①みつばは沸騰湯で1分ほど茹で、ざるに広げてさます。長さ4~5cmに切り、水気を軽く絞る。
- ②Aを混ぜ合わせ、みつばをあえる。

【作り方】

- ①わかめは一口大に切り、たけのこは薄く切る。薬味ねぎは小口切りにする。
- ②鍋にだしを温め、わかめとたけのこを入れて1~2分煮て、Aで調味する。
- ③わんに注ぎ、薬味ねぎを散らす。

## 主食 胚芽精米ごはん 150g(1人分)

561  
kcal



※写真は1人前のイメージです。

四群  
点数

♠ 1群0.0

♥ 2群2.3

合計

♣ 3群0.5

♦ 4群4.1

6.9点

## 主菜 アジの酢じめ

### 【材料(1人分)】

- アジの3枚おろし
- 酢……………1尾分(100g)
- トッパバリュ瀬戸内のしお……………0.6g(ミニスプーン1/2)
- 酢……………大さじ1/2
- きゅうり……………1/4本(25g)
- 塩水(1%塩分)……………1/4カップ(50ml)
- みょうが……………1/2個
- トッパバリュグリーンアイ大葉……………1枚
- しょうがのすりおろし……………適量
- しょうゆ……………小さじ1/2
- A●酢……………小さじ1/4
- 砂糖……………少量

### 【作り方】

- ①アジに塩を振り、皮目を下にして平たいざるに並べ、10～20分おく。
- ②バットにアジを並べ、酢をかけて5分ほどおく。塩を切り、小骨があれば骨抜きで抜く。
- ③皮目を上にして置いて頭側の切り口の皮を少しむき、身を押さえながらゆっくりと皮をむき除く。身を斜めに細切りにする。
- ④きゅうりは両面に斜めに細かい切り目を2/3の深さまで入れる(蛇腹切り)。塩水に浸してしんなりとさせ、水気を絞って長さを半分にする。
- ⑤みょうがは芯を除いて縦に千切りにする。水に放し、水気を切る。
- ⑥みょうが・大葉・アジ・きゅうりの順に盛り合わせ、しょうがを添える。混ぜ合わせたAをかけて食べる。

## 副菜 がんもどきとなすといんげんの煮物

### 【材料(1人分)】

- がんもどき……………小3個(60g)
- なす……………1本(70g)
- 油……………大さじ1/2
- いんげん(茹でる)……………10g
- だし……………1/2カップ(100ml)
- 砂糖……………小さじ2強
- 酒……………大さじ1/2
- A●しょうゆ……………小さじ1/2
- 塩……………0.7g(ミニスプーン1/2強)

### 【作り方】

- ①がんもどきは湯をかけて油抜きをする。
- ②鍋にだし・がんもどき・Aを入れて火にかけ、静かに煮立っている状態で10～15分煮て火を消す。
- ③なすは縦2等分にして皮目に2mm間隔で斜め格子に包丁目を入れる。フライパンで油を熱し、両面をよく焼いて取り出し、湯をかけて油抜きをする。
- ④②になすを加え、ふたをして10～15分煮る。
- ⑤ふたを取り、煮汁を全体にまわしかけながら煮詰め、いんげんを加えてさっと煮る。
- ⑥なすといんげんを食べやすい大きさに切り、がんもどきとともに盛る。

## 汁物 千切り野菜のすまし汁

### 【材料(1人分)】

- アジの中骨(酢じめで3枚におろしたときのもの)……………1尾分
- 塩……………少量
- ごぼう……………10g
- じゃがいも……………10g
- にんじん……………8g
- みつば(長さ2cmに切る)……………5g
- 水……………1カップ(200ml)
- A●トッパバリュセレクト真昆布……………2cm
- 酒……………大さじ1
- 塩……………0.6g(ミニスプーン1/2)
- しょうゆ……………少量
- 黒こしょう……………適量

### 【作り方】

- ①アジの中骨は塩を振り、熟した焼き網かグリルであぶるように両面を香ばしく焼く。
- ②鍋に①とAを入れ、弱火で10分ほど煮る。こし器で濾し、3/4カップのだしを取り、鍋に戻す。
- ③ごぼうは千切りにして水にさらす。じゃがいも・にんじんは千切りにし、水に放す。
- ④②に酒と③を加え、火にかけて歯ごたえが残る程度にさっと煮て、塩としょうゆで調味する。わんに注ぎ、みつばを散らして黒こしょうを振る。

## 主食 胚芽精米ごはん 150g(1人分)

574  
kcal



※写真は1人前のイメージです。

※使う素材によって栄養価が異なります。

四群  
点数

♠1群0.0

♥2群2.1

合計

♣3群1.5

♦4群3.6

7.2点

## 主菜 ポトフ

### 【材料(4人分)】

- 牛肉ももかたまり  
……………280g
- 玉ねぎ ……2個(320g)
- かぶ ……4個(240g)
- にんじん ……1本(200g)
- セロリ ……1本(80g)
- 水 ……10カップ(2000ml)
- トッピング コショウ ……少量
- A ●トッピング 月桂樹の葉 (ローレル/ベイリーフ) ……1枚
- 塩 ……小さじ1弱

## 【作り方】

- ①牛肉はざっと洗って表面の汚れを落とし、4~5cm角に切る。
- ②玉ねぎとかぶは皮をむいて半分に切り、にんじんは皮をむいて7cm大の乱切りにする。セロリは筋を除いて長さ7cmに切る。
- ③深めの鍋に肉とAを入れ、ふたをせず弱火にかける。煮立ったらアクを除き、1時間ほど煮る。
- ④肉がやわらかくなったらかぶ以外の野菜と塩を加え、材料がかぶるくらいの水加減になるように水を足しながら、30分ほど煮る。かぶを加え、やわらかくなるまで10分ほど煮る。

## 副菜 ひじきと豆のサラダ

### 【材料(1人分)】

- トッピング 芽ひじき ……乾6g(もどして30g)
- 長(白)ねぎ ……10g
- 大豆水煮缶詰 ……15g
- コーン缶詰(ホールタイプ) ……10g
- 油 ……小さじ1
- 酢 ……小さじ1/2
- A ●塩 ……0.6g(ミニスプーン1/2)
- トッピング コショウ ……少量

## 【作り方】

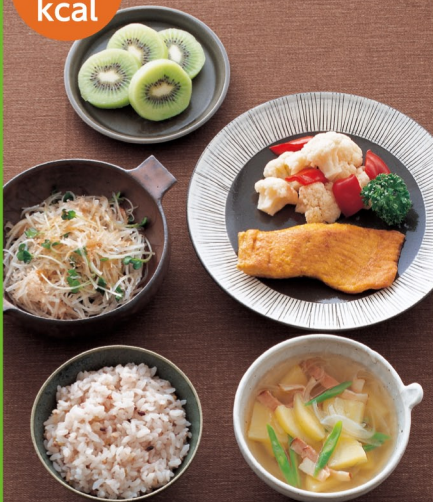
- ①ひじきは沸騰湯で茹で、ざるに広げてさます。
- ②長(白)ねぎはみじん切りにし、大豆とコーンは水気を切る。
- ③①・②を混ぜ合わせたAである。

## 果物 りんご 70g

## 主食 胚芽精米ごはん 150g(1人分)



530 kcal



※写真は1人前のイメージです。

四群 点数	♠1群0.0	♥2群1.4	合計 6.6点
	♣3群1.4	♦4群3.8	

## 主菜 鮭のカレームニエル・カリフラワーのサー煮

### 【材料(2人分)】

- **トップバリュ**  
サーモントラウト切身  
……………小2切(120g)
- 塩……………小さじ1/6
- カレー粉……………小さじ1
- 小麦粉……………小さじ2
- 油……………小さじ1・1/2
- カリフラワー ……100g
- パプリカ(赤) ……20g
- **A**
  - **ブイオン**(顆粒)  
……………小さじ1/4
  - **レモン果汁** ……小さじ2
  - 塩……………小さじ1/6
  - **オリーブ油**  
……………小さじ1/2
  - **パセリ** ……適量

### 【作り方】

- ① 鮭は皮を除き、塩を振ってしばらくおく。
- ② カリフラワーは小房に分け、パプリカ(赤)は乱切りにする。
- ③ 小鍋にAと②を入れて煮、野菜がやわらかくなったら火を消す。
- ④ カレー粉と小麦粉を混ぜ、①にまがす。フライパンで油を熱して鮭を入れ、両面をこんがり焼く。
- ⑤ 皿に盛り、③とパセリを添える。

## 副菜 大根の和風サラダ

### 【材料(2人分)】

- 大根……………80g
- かいわれ  
……………1/4パック(10g)
- シラス干し ……10g
- **A**
  - **酢** ……小さじ2
  - **しょうゆ** ……小さじ1
  - **だし** ……小さじ2
  - **削りがつお**  
……………小1/4袋(1g)

### 【作り方】

- ① 大根は千切りにし、かいわれは根元を除く。
- ② シラス干しは湯通しする。
- ③ Aを合わせ、①・②を加えてあえ、削りがつおも加えて混ぜる。

## 汁物 ポテトスープ

### 【材料(2人分)】

- **トップバリュグリーンアイ**  
じゃがいも ……1個(120g)
- **トップバリュグリーンアイ**  
新玉ねぎ ……40g
- いんげん  
……………2~3本(20g)
- **A**
  - **ベーコン** ……小1枚(10g)
  - **ブイオン**(顆粒)  
……………小さじ1/2
  - **水** ……1・1/2カップ(300ml)
  - 塩……………小さじ1/6
  - **こしょう** ……少量

### 【作り方】

- ① じゃがいもはいちょう切りにし、玉ねぎは薄切りにする。ベーコンは幅1cmに切る。
- ② いんげんは茹でて斜めに切る。
- ③ 鍋に水・ブイオン・①を入れて火にかけて、じゃがいもがやわらかくなるまで煮る。塩とこしょうで味をととのえ、②を加える。

## 果物 キウイフルーツ 1個(60g)

## 主食 雑穀入りごはん 150g(1人分)

492  
kcal



※写真は1人前のイメージです。

※使う素材によって栄養価が異なります。

四群  
点数

♠1群0.0

♥2群1.8

合計

♣3群0.5

♦4群3.9

6.2点

## 主菜 簡単煮豚

【材料(2人分/煮豚は2回分)】

- 豚かたまり肉 ……320g
- 長(白)ねぎの白い部分 ……1/5本分(20g)
- サラダ菜 ……小4枚(20g)
- しょうゆ…大さじ1・1/3
- みりん…大さじ1・1/3
- A ●砂糖…小さじ1・1/3
- にんにく…小1かけ
- 水 ……1カップ強

## 【作り方】

- ① 豚肉はたこ糸で縛り、形をととのえる。
  - ② 小ぶりの鍋に①とAを入れて火にかけ、煮立ったら火を弱め、ときどき上下を返しながら汁気がなくなるまで煮る。
  - ③ 長(白)ねぎはごく細い千切りにする(白髪ねぎ)。
  - ④ ②のたこ糸を除いて薄く切る。
  - ⑤ 皿にサラダ菜を敷き、④を盛り、白髪ねぎをのせる。
- ※残りの煮豚はラップに包んで冷蔵または冷凍保存。冷蔵で3日ほどもつ。めん類の具などに。

## 副菜 三色野菜炒め

【材料(2人分)】

- トップバリュグリーンアイ 緑豆もやし ……80g
- にんじん…1/6本(30g)
- ピーマン…小1個(20g)
- しょうがの千切り ……少量
- 油 ……小さじ1・1/2
- 塩 ……小さじ1/6
- こしょう ……少量

## 【作り方】

- ① もやしはできれば根を除く。ピーマンは種を除いて、細く切る。
- ② にんじんは千切りにする。
- ③ フライパンで油を熱し、しょうがと②を炒め、しんなりしてきたら①を加えて炒め、塩とこしょうで調味する。

## 副菜 白菜の辛味あえ

【材料(2人分)】

- 白菜 ……1枚(100g)
- 塩 ……小さじ1/6
- ごま油 ……小さじ1/2
- トップバリュ 鷹の爪 (小口切り) ……少量
- A ●しょうがの千切り ……1/5かけ分(2g)
- 砂糖 ……小さじ2/3

## 【作り方】

- ① 白菜は細く切り、塩を振って軽くもみ、水気を軽く絞る。
- ② Aを混ぜ合わせ、①をあえる。

## 汁物 わかめスープ

【材料(2人分)】

- トップバリュ カットわかめ ……もどして40g
- 長(白)ねぎ…10g
- 鶏がらだし(顆粒) ……小さじ1/2
- A ●水…1・1/5カップ(240ml)
- 塩 ……小さじ1/6
- しょうゆ…小さじ1/3

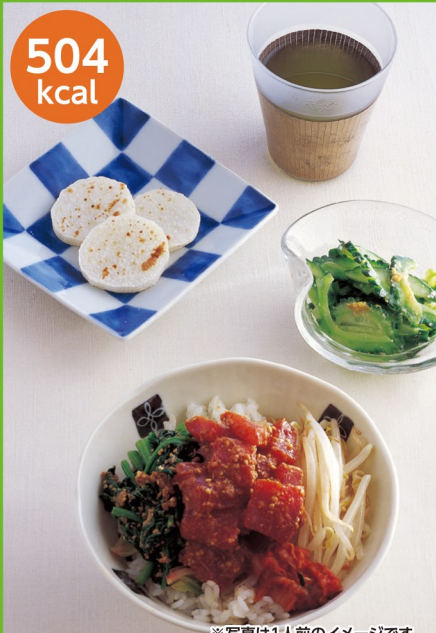
## 【作り方】

- ① わかめは水で洗い、水気を軽く絞って食べやすい長さに切る。
- ② 長(白)ねぎは小口切りにする。
- ③ 小鍋にAを煮立て、①・②を入れてさっと煮る。

## 主食 ごはん 150g(1人分)



504  
kcal



※写真は1人前のイメージです。

四群  
点数

♠1群0.0  
♥2群0.9  
♣3群0.8  
♦4群4.6

合計  
6.3点

## 主菜 主食 韓国風まぐろ丼

### 【材料(2人分)】

- 温かいごはん…300g
- 酢……………大さじ1
- 甘酢しょうが(市販品・干切り)……………20g
- トッピング  
大ばちまぐろ刺身用……………120g
- ほうれん草(長さ3cmに切る)……………100g
- すり白ごま…大さじ1
- しょうゆ……………小さじ1
- もやし……………100g
- 塩……………ごく少量
- にんにくのすりおろし……………ごく少量
- いり白ごま…小さじ1
- ごま油……………小さじ1
- 白菜キムチ(市販品・食べやすく刻む)……………15g

## 副菜 ゴーヤーときゅうりの酢みそあえ

### 【材料(2人分)】

- ゴーヤー ……50g
- きゅうり……………50g
- トッピング だし入りみそ……………小さじ1強
- 酢……………小さじ1/2
- 砂糖……………小さじ1/2

## 副菜 ながいもの素焼き

### 【材料(2人分)】

- トッピング ながいも……………5cm(80g)
- 塩……………ごく少量

## 【作り方】

- ① ごはんに酢としょうがを加えてさっくりと混ぜ、人肌にごさます。
- ② まぐろは水気をふいて縦半分切成ってから幅8mmに切り、Aであえる。
- ③ 熱湯に塩少量を入れ、もやしをさっと茹でてざるにあげ、さます。同じ湯でほうれん草を茹でて冷水にとり、水気を絞る。ほうれん草はBで、もやしはCであえる。
- ④ ①③②を盛り、キムチを添える。

## 【作り方】

- ① ゴーヤーは縦半分になり、種とわたを取り除き、斜め薄切りにする。きゅうりも同様に切る。
- ② ゴーヤーは塩を加えた熱湯でさっと茹でて冷水にとり、水気を切る。
- ③ みそ・酢・砂糖を混ぜ合わせ、食べる直前にゴーヤーときゅうりをあえて器に盛る。

## 【作り方】

- ① ながいもは6等分の輪切りにし、グリルが焼き網で焼き色がつくまで焼く。
- ② 皿に盛って塩を振る。

544  
kcal



※写真は1人前のイメージです。

四群 点数	♠1群0.0	♥2群2.0	合計 6.8点
	♣3群1.0	♦4群3.8	

## 主菜 焼きとりと野菜のグリル ぼん酢しょうゆかけ

### 【材料(2人分)】

- トッパリュグリーンアイ  
純輝鶏もも肉角切り  
……………140g
- 塩 ……………少量
- なす ……………小1本(60g)
- れんこん ……………30g
- ピーマン ……小1個(20g)
- しょうゆ ……小さじ2
- A ●ゆず果汁 ……小さじ2
- だし ……………小さじ2

### 【作り方】

- ①鶏肉は一口大に切り、串に刺して塩を振る。
- ②なすは斜めに切り、れんこんは厚さ7mmの輪切りにする。ピーマンは一口大に切る。
- ③①②をグリルで焼き色がつくまでこんがり焼いて火を通す。
- ④皿に盛り合わせ、混ぜ合わせたAをかける。

## 副菜 切り干し大根と油揚げのピリ辛煮

### 【材料(2人分)】

- 切り干し大根(もどす)  
……………乾20g
- 油揚げ ……1/3枚(10g)
- かいわれ  
……………1/4パック(10g)
- 赤とうがらしの小口切り  
……………少量
- だし ……4/5カップ(160ml)
- しょうゆ ……小さじ1~1/3
- トッパリュ  
本みりん純米仕込み  
……………小さじ1

### 【作り方】

- ①切り干し大根は水気を絞って食べやすい長さに切る。油揚げは湯通しして細切りにする。
- ②かいわれは根元を除いて長さを半分にする。
- ③鍋に赤とうがらし・だし・①を入れて火にかけ、煮立ったらしょうゆとみりんを加えて煮る。
- ④切り干し大根がやわらかくなり、汁気が少なくなったら②を加えてひと煮する。

## 副菜 白菜のピーナッツあえ

### 【材料(2人分)】

- 白菜 ……小2枚(120g)
- しめじ類  
……………小1/4パック(20g)
- トッパリュ  
ピーナッツクリーム  
クリーミー ……小さじ1
- A ●砂糖 ……小さじ2/3
- しょうゆ ……小さじ2/3
- だし ……………小さじ2

### 【作り方】

- ①白菜は茹でてさまし、短冊に切る。しめじ類は手でほぐしてさつと茹でる。
- ②Aをすり鉢に合わせてすり混ぜ、水気を軽く絞った①を入れてあえる。

## 汁物 里いもとわかめのみそ汁

### 【材料(2人分)】

- 里いも ……小2個(60g)
- わかめ ……もどして20g
- だし 1・1/2カップ(300ml)
- みそ ……小さじ2・2/3

### 【作り方】

- ①里いもは半月に切る。わかめは水洗いして水気を絞ってざくざくと切る。
- ②小鍋にだしと里いもを入れて火にかけ、里いもがやわらかくなるまで煮る。わかめを加えてひと煮し、みそをとき入れ、火を消す。

## 主食 ごはん 150g(1人分)

534  
kcal



※写真は1人前のイメージです。

※使う素材によって栄養価が異なります。

四群 点数	♠1群0.3	♥2群1.4	合計 6.7点
	♣3群1.0	♦4群4.0	

## 主菜 和風おろしハンバーグ

### 【材料(2人分)】

- 牛豚ミンチ(解凍) ……120g
- エリンギ(みじん切り) ……100g
- パン粉 ……1/4カップ
- A ●牛乳 ……大さじ1
- とき卵 ……1/2個分
- 塩 ……小さじ1/5
- あらびきこしょう ……少量
- 長(白)ねぎ(みじん切り) ……1/3本(30g)
- 片栗粉 ……小さじ1
- サラダ油 ……小さじ1
- 酒 ……大さじ1
- ペビーリーフ ……1パック(50g)
- おろし大根 ……60g
- トッピング用オリーブオイル ……小さじ2

### 【作り方】

- ① Aをボウルに合わせ、手でよく練り混ぜる。2等分にし、平たい円形にまとめて真ん中をややくぼませる。
- ② フライパンを中火にかけて油を熱し、①を並べ入れて3~4分焼く。裏返して酒を振ってふたをし、4~5分焼く。
- ③ ペビーリーフは洗って水気を切り、皿に盛る。②をのせ、①におろし大根をのせて、ばん酢をかける。

## 副菜 ひじきと枝豆の洋風白あえ

### 【材料(2人分)】

- トッピング用オリーブオイル
- 伊勢志摩産芽ひじき ……乾8g
- 枝豆(茹でてさやをむく) ……40g
- にんじん ……30g
- オリーブ油 ……小さじ2/3
- 塩 ……ごく少量
- こしょう ……少量
- もめん豆腐 ……80g
- A ●すり白ごま ……大さじ1
- 砂糖 ……小さじ1/2強
- トッピング用オリーブオイル
- 超特選丸大豆しょうゆ ……小さじ1/2強
- 酢 ……小さじ1/4

### 【作り方】

- ① ひじきはさっと洗い、水に15~20分つけてもどす。水気を切って食べやすく切る。にんじんは横薄切りにしてから、千切りにする。
- ② フライパンで油を熱してにんじん、ひじきの順に入れて炒め、塩とこしょうを振る。火を消してさます。
- ③ 豆腐は電子レンジ(500w)で1分加熱する。さめたら水気をしっかり切り、Aを加えて混ぜ合わせる。
- ④ 枝豆と②を③であえて器に盛る。

## 汁物 オクラともやしのみそ汁

### 【材料(2人分)】

- オクラ ……5~6本(50g)
- もやし(ひげ根を取り除く) ……50g
- だし ……1・1/2カップ(300ml)
- みそ ……20g

### 【作り方】

- ① オクラは塩少量(分量外)をまぶしてうぶ毛をこすりとり、端から幅2mmに切る。
  - ② 小鍋にだしを煮立て、もやしを入れて2分ほど煮、オクラを加えてすぐにみそをとき入れる。再び煮立ったら火を消し、わんに盛る。
- ※好みで粉ぜんしょうを振っても。

## 主食 ごはん 125g(1人分)



553  
kcal



※写真は1人前のイメージです。

※使う素材によって栄養価が異なります。

四群 点数	♠ 1群0.4	♥ 2群1.1	合計 7.0点
	♣ 3群0.8	♦ 4群4.7	

## 主菜 主食 ビビンパ風どんぶり

### 【材料(1人分)】

- 熱い胚芽精米ごはん ..... 150g
- 牛肉スライス ..... 40g
- ごま油 ..... 小さじ1/2
- 砂糖 ..... 小さじ1/3
- しょうゆ ..... 少量
- こしょう ..... 少量
- A ● トップパリュグリーンアイ有機いりごま 白 ..... 小さじ2/3
- にんにく(みじん切り) ..... 少量
- とき卵 ..... 1/2個分(20g)
- 油 ..... 小さじ1/3弱
- 大根 ..... 30g
- トップパリュグリーンアイ ..... 10g
- にんじん ..... 1.0g(ミニスプーン1弱)
- 塩 ..... 1.0g(ミニスプーン1弱)
- 砂糖 ..... 小さじ1/2
- 酢 ..... 小さじ1/2
- B ● トップパリュ 純正ごま油 ..... 数滴
- コチュジャン ..... 少量
- 小松菜 ..... 40g
- 大豆もやし ..... 40g
- C ● トップパリュ 純正ごま油 ..... 小さじ1/2
- しょうゆ ..... 少量
- 塩 ..... 少量
- こしょう ..... 少量
- 長(白)ねぎ ..... 10g

## 副菜 キャベツの甘酢かけ

### 【材料(1人分)】

- キャベツ ..... 80g
- 赤とうがらし ..... 1/2本
- 酢 ..... 大さじ1/2
- A ● 砂糖 ..... 小さじ1
- 油 ..... 小さじ1/2
- 塩 ..... 少量

## 汁物 豆腐の薄くずスープ

### 【材料(1人分)】

- もめん豆腐 ..... 40g
- 長(白)ねぎ ..... 20g
- 鶏がらスープ ..... 180ml
- 片栗粉 ..... 小さじ1/2
- 水 ..... 小さじ1
- こしょう ..... 少量
- 塩 ..... 0.5g(ミニスプーン1/2弱)
- A ● しょうゆ ..... 少量
- しょうが汁 ..... 少量

## 【作り方】

- ① 牛肉は繊維に沿って長さ5cmの太めの千切りにする。小鍋に入れ、Aを加え、火が通るまで炒める。
- ② 油を熱したフライパンにとき卵を流し入れ、全体に薄く広げる。表面が乾いたら裏返してさっと焼き、まな板に取って千切りにする。
- ③ 大根とにんじんは長さ5cmの太めの千切りにし、塩を振って15分ほどおく。水気を絞り、混ぜ合わせたBであえる。
- ④ 小松菜は沸騰湯で茹でて水に取り、水気を絞って長さ3cmに切る。もやしは沸騰湯で豆がやわらかくなるまで茹でて、湯を切る。小松菜ともやしを合わせて混ぜ合わせたCであえる。
- ⑤ 長(白)ねぎは薄い小口切りにし、ふきんに包んで水中でもみ洗いし、水気を絞る。
- ⑥ どんぶりにごはんを盛り、①～④を彩りよく盛り合わせ、長(白)ねぎをのせる。

## 【作り方】

- ① キャベツは長さ4cmの細切りにする。沸騰湯でさっと茹で、湯を切る。
- ② 鍋にAを入れて煮立て、熱いうちに①にかけて混ぜ、冷やす。

## 【作り方】

- ① 豆腐は1cm角に切り、長(白)ねぎは小口切りにする。
- ② 鍋に鶏がらスープを温め、長(白)ねぎを加える。2分ほど煮たらAで調味し、水溶性片栗粉を加えてとろみをつける。
- ③ 豆腐を加え、煮立ったら火を消してこしょうを振る。

513  
kcal



※写真は1人前のイメージです。

四群  
点数

♠1群1.7  
♣3群1.4

♥2群0.3  
♦4群3.4

合計  
6.8点

## 主菜 スペイン風オムレツ

### 【材料(1人分)】

- 卵 ……………1個(50g)
- ピーマン ……………15g
- にんにく ……………1かけ
- 牛乳または水 ……………大さじ1/2
- コーン缶詰(ホールタイプ) ……………10g
- 塩 ……………ごく少量
- 油 ……………小さじ2
- こしょう ……………少量
- トッピング用グリーンアイ有機トマトケチャップ ……………小さじ1
- じゃがいも ……………40g
- トマト ……………20g

※写真は4人分を切りわけたもの。1人分では、丸形にととのえます。

### 【作り方】

- ①卵はときほぐし、Aを加えてよく混ぜる。
- ②じゃがいもはやわらかく茹でて1cm角に切る。トマト・ピーマン・にんにくは、粗いみじん切りにする。コーンは水気を切る。
- ③①と②を混ぜ合わせる。
- ④フライパンで油を熱し、③を一気に流し入れ、全体を混ぜながら焼く。半熟状になったら形をととのえ、裏返す。焦げ色がついたら皿に取り、ケチャップをかける。

## 副菜 パプリカのマリネ

### 【材料(1人分)】

- パプリカ(赤・黄・オレンジ) ……………各30g
- 塩・1.0g(ミニスプーン1弱)
- こしょう ……………少量
- トッピング用エキストラバージンオリーブオイル ……………小さじ1/3

### 【作り方】

- ①パプリカは皮面に手でオリーブ油を塗る。オーブントースター(※)で皮を真っ黒に焼き、水に取って皮をむく。
  - ②よく水気を切り、幅1cmに手で裂いて器に盛り、塩・こしょうを振る。
- ※220℃のオープンやグリルでも代用できます。

## 汁物 野菜ミルクスープ

### 【材料(1人分)】

- キャベツ ……………50g
- ブイヨンスープ ……………3/4カップ(150ml)
- 玉ねぎ ……………20g
- セロリ ……………10g
- 牛乳 ……………70ml
- トッピング用ハーフベーコン ……5g
- 塩 ……………少量
- こしょう ……………少量
- 油 ……………小さじ1弱

### 【作り方】

- ①キャベツ・玉ねぎ・セロリは千切りにし、ベーコンは細く切る。
- ②鍋に油を熱し、ベーコンを入れてさっと炒め、野菜を加えてさらに炒める。
- ③野菜がしんなりしてきたらスープを加え、煮立ったら火を弱めて10～15分煮る。
- ④Aを加え混ぜ、ひと煮立ちする。

## 主食 フランスパン 50g(1人分)

564  
kcal



※写真は1人前のイメージです。

四群  
点数

♠1群1.3

♥2群0.4

合計

♣3群0.4

♦4群4.7

6.8点

## 主菜 かに玉

### 【材料(1人分)】

- とろ卵 ……1・1/2個分(70g)
- 塩 ……ごく少量
- かに(缶詰もしくは冷凍) ……30g
- トッピング 料理酒 ……小さじ1
- 長(白)ねぎ ……10g
- グリーンピース (生もしくは冷凍) ……10g
- 油 ……大さじ1

- 【トッピングからスープ】 ……1袋(4.5g)
- A ●水 ……1/4カップ(50ml)
- 砂糖 ……小さじ2/3
- しょうゆ ……小さじ1/2
- トッピング 片栗粉 ……小さじ1/4
- 水 ……小さじ2
- 酢 ……小さじ1/2
- しょうが汁 ……少量

※写真は4人分を切りわけたもの。1人分では、丸形にととのえます。

### 【作り方】

- ①かには軟骨を除いて手でほぐし、酒を振る。長(白)ねぎは粗いみじん切りにする。
- ②卵は塩と①、グリーンピースを加えて混ぜる。
- ③フライパンで油を熱し、薄く煙が立ったら②を一気に流し入れる。大きく混ぜながら焼き、半熟状になったら周囲を少し内側に折って、丸く形をととのえる。焼き色がついたら裏返してさっと焼き、完全に火が通る前に器に取る。
- ④小鍋にAを煮立て、水溶き片栗粉を加えてとろみをつける。酢としょうが汁を加え混ぜ、③にかける。

## 副菜 小松菜の煮浸し

### 【材料(1人分)】

- 小松菜 ……100g
- ちりめん ……5g
- だし ……80ml
- しょうゆ ……小さじ1/2

### 【作り方】

- ①小松菜は長さ4cmに切る。
- ②鍋にだしとしょうゆ、ちりめんを入れて煮立てる。
- ③小松菜を加え、箸で混ぜながら2~3分煮る。

## 副菜 きゅうりの辛味漬け

### 【材料(1人分)】

- きゅうり ……80g
- 一味とうがらし ……適量
- 酢 ……小さじ1弱
- A ●しょうゆ ……小さじ1/2
- 砂糖 ……小さじ1/2

### 【作り方】

- ①きゅうりは包丁の腹などでたたいて亀裂を入れ、長さ3cmに切る。
- ②Aを混ぜ合わせ、きゅうりを30分ほど漬ける。
- ③器に盛り、とうがらしを振る。

## 主食 胚芽精米ごはん150g(1人分)



467  
kcal



※写真は1人前のイメージです。

四群  
点数

♠1群0.0  
♣3群1.5

♥2群1.4  
♦4群2.9

合計  
5.8点

## 主菜 主食 さらさらチキンカレー

### 【材料(2人分)】

- 鶏むね肉(皮つき).....120g
  - 塩.....小さじ1/2弱
  - じゃがいも.....100g
  - いんげん.....50g
  - おろし玉ねぎ.....100g
  - おろしんにんく.....小1かけ分
  - サラダ油.....大さじ1
  - トッパリリュ  
カレーパウダー.....大さじ1
- だし.....1・1/2カップ(300ml)
  - 固形ブイヨン(チキン)  
A.....1/2個
  - トマトケチャップ.....大さじ1
  - 酒.....大さじ1
  - おろししょうが.....1かけ分
  - トッパリリュ  
カレーパウダー  
B.....ごく少量
  - 塩.....ごく少量
  - ごはん.....300g

## 副菜 スズキーニとミニトマトとしめじのピクルス

### 【材料(2人分×2回)】

- スズキーニ.....1本(200g)
- トッパリリュグリーンアイ  
ミニトマト.....12個(120g)
- しめじ類.....1パック(100g)
- 酢.....大さじ6
- 水.....3/4カップ(150ml)
- 砂糖.....大さじ1
- 塩.....小さじ2/3
- 月桂樹の葉(ローレル)  
.....1枚

## デザート グレープフルーツのペリエゼリー

### 【材料(2人分×2回)】

- グレープフルーツ.....大1個(300g)
- 砂糖.....大さじ2
- 白ワイン.....大さじ3
- 粉ゼラチン.....5g
- ペリエ(商品名)または  
炭酸水  
(冷蔵庫から出して10分おく)  
.....1カップ(200ml)
- ミント.....適量

### 【作り方】

- ① 鶏肉は食べやすい大きさのそぎ切りにし、塩を振る。じゃがいもは1cm角の棒状に切り、水にさらして水気を切る。いんげんは長さ4cmに切る。
- ② 鍋で油を熱し、鶏肉を炒め、肉の色が変わったらんにんく・玉ねぎを入れてよく炒める。汁気がとんで甘味が出たらカレーパウダー大さじ1を加えてさっと炒め、Aを入れて煮立てる。
- ③ じゃがいもを入れてふたをし、8分ほど煮、いんげんを加えて2~3分煮る。Bの調味料で味をととのえる。
- ④ 器に盛ってごはんを添える。

### 【作り方】

- ① スズキーニは乱切りにし、ミニトマトはへたを除く。ともにボウルに入れておく。
  - ② しめじ類は石づきを除いて小房に分ける。
  - ③ ステンレスかほうろの鍋にしめじ類とAを入れて火にかけ、ひと煮立ちしたら熱いうちに①に加えて混ぜ、さめるまでおく(ときどき混ぜるとよい)。
- ※密閉容器で冷蔵保存。3~4日ほどもち。

### 【作り方】

- ① 直径18cmほどの耐熱ボウルにワインを入れ、ゼラチンを振り入れてふやかす。
- ② グレープフルーツは薄皮をむいて1房を2つ3つに手でほぐし、砂糖をまぶす。
- ③ ①を電子レンジ(500w)で30~40秒加熱してゼラチンをとかし、②を加え入れて軽く混ぜる。
- ④ ペリエを静かに加えて軽く混ぜ、ラップをゼリー液の表面に密着させて、冷蔵庫で1~2時間冷やしてかためる。
- ⑤ スプーンなどですくって器に盛り、ミントを添える。