

「月曜日 主菜:魚のチーズピカタ 副菜:こんにゃくのガリ бата炒め」



【白身魚のチーズピカタ】(3~4人分)

- ・白身魚 小8切れ(約300g) <<卵液>>
- ・塩 2つまみ
- ・こしょう 少々
- ・薄力粉 大さじ1
- ・油 大さじ1
- ・トマト(付け合わせ) 1個
- ・卵 2個
- ・粉チーズ 大さじ3
- ・お好みでパセリ、  
またはニラ、ねぎなど

【こんにゃくのガリ бата炒め】

(3~4人分)

- ・ねじりこんにゃく 2袋(約200g)
- ・冷凍カットアスパラ 1袋(約200g)
- ・おろしにんにくチューブ 7~8cm
- ・油 小さじ1
- ・バター 15g
- ・しょうゆ 大さじ1

レシピのポイント

- ・白身魚は鶏むね肉やサーモンに変更してもおいしくいただけます。
- ・淡泊な白身魚はチーズと組み合わせるとコクが増します。

栄養価(1人分) ※ごはんを含まない

エネルギー	278kcal	塩分	1.5g
たんぱく質	18.5g		
脂質	18.3g		
炭水化物	9.5g		

【作り方】

- ① 魚の両面に塩をふっておく。
- ② 魚の表面に水分が出てきたら、キッチンペーパーでおさえ、水気をとる。こしょうをふりかけ、薄力粉をまんべんなくまぶす。
- ③ <<卵液>>の材料をすべて混ぜる。
- ④ フライパンに油を熱し、魚を卵液にくぐらせてフライパンに並べ、中火で加熱する。余った卵液は魚の上からかける。
- ⑤ 焼き色がついたら裏返し、弱火にして蓋をし、5分蒸し焼きにする。
- ⑥ 中まで火が通ったら器に盛り付け、トマトを添える。

【作り方】

- ①こんにゃくを乱切りにし、鍋に水とともに入れて火にかける。沸騰させてアク抜きをする。
- ②こんにゃくをザルにあげる。
- ③別のフライパンに油を熱し、おろしにんにくと冷凍アスパラを入れて炒める。
- ④アスパラの水分がとんだらこんにゃくを加える。
- ⑤バターを加え、鍋肌からしょうゆを回し入れる。

# 「火曜日 主菜：牛肉のすき煮 副菜：青菜とえのきの煮びたし」



## レシピのポイント

・牛肉が少なくても、厚揚げやごぼうなどで食べ応えのある一品になります。

栄養価（1人分）※ごはんを含まない

エネルギー	311kcal	塩分	1.9g
たんぱく質	17.7g		
脂質	17.1g		
炭水化物	19.4g		

令和4年10月/佐久川

## 【牛肉と厚揚げのすき煮】（3～4人分）

- |         |          |       |        |
|---------|----------|-------|--------|
| ・牛こま切れ肉 | 200g 程度  | ・水    | 300ml  |
| ・料理酒    | 大さじ1     | ・みりん  | 大さじ2   |
| ・片栗粉    | 小さじ2     | ・砂糖   | 大さじ1/2 |
| ・厚揚げ    | 1枚       | ・しょうゆ | 大さじ2   |
| ・カットごぼう | 1袋(100g) | ・万能ねぎ | 適量     |
| ・油      | 小さじ2     |       |        |

## 【作り方】

- 厚揚げの油抜き用にお湯を沸かす。カットごぼうはザルにあけて水気をきり、ポウルにうつす。空いたザルに厚揚げを置き、上下をかえしながらまんべんなくお湯をかけて油抜きをする。
- 牛こま切れ肉に酒をふりかけ、片栗粉をまぶして味をなじませる。
- 深めのフライパンに油をしき、ごぼうを炒める。少し色が透き通ったら牛肉を広げて入れる。※この時、牛肉を触りすぎると肉が崩れるので注意する。
- 牛肉の色が変わってきたら水、みりん、砂糖を加えてひと煮たちさせる。
- しょうゆ、厚揚げを加えて弱火で10分程度煮込む。
- ごぼうがやわらかくなったら火を止め、器に盛りつけてねぎを散らす。

## 【青菜とえのきの煮びたし】

（3～4人分）

- ・小松菜 1袋
- ・えのき 1パック
- ・ポン酢 大さじ2

## 【作り方】

- 小松菜は根元を切って5cmの長さ、えのきも石づきを切って5cmの長さにカットする。
- 平たい皿にえのきを広げ、上から小松菜を広げてラップをふんわりとかけ、600Wのレンジで2分加熱する。
- 皿を取り出してきのこと小松菜を和え、ポン酢をかけて味をなじませる。

# 「水曜日 主菜:八宝菜 副菜:レタスの塩こんぶ和え」



## レシピのポイント

- 包丁を使わずに済むレシピです。
- シーフードミックスは時間があるときは3%の塩水に漬けてゆっくり解凍するとぶりぶりとした食感が残ります。

栄養価 (1人分) ※ごはんを含まない

エネルギー	207kcal	塩分	2.2g
たんぱく質	18.9g		
脂質	11.2g		
炭水化物	8.9g		

令和4年10月/佐久川

## 【包丁いらすの八宝菜】(3~4人分)

- 冷凍シーフードミックス 1袋 《合わせ調味料》
- 冷凍豚ひき肉 100g • オイスターソース 小さじ2
- カット野菜(野菜炒め用) 1袋 • 顆粒鶏ガラスープ 小さじ2
- カットしめじ 1袋 • 水 150ml
- うずら水煮 1パック 《水溶き片栗粉》
- おろししょうがチューブ 7~8cm • 片栗粉 大さじ1/2
- おろしにんにくチューブ 3cm • 水 大さじ1
- 油 小さじ2
- 塩(味をみて調整) 2つまみ程度

## 【作り方】

- ① シーフードミックスの湯引き用にお湯を沸かす。
- ② シーフードミックスを別のザルに入れ、お湯を少しずつ回しかけて解凍しながら臭みをとる。
- ③ フライパンに油をしき、しょうが、にんにくを入れて豚ひき肉を炒める。色が変わったらしめじ、カット野菜を入れて炒め、蓋をして弱火で蒸す。
- ④ 野菜がしんなりしたらシーフードミックス、うずらを加え、合わせ調味料を回し入れて蓋をし、味がなじむまで4~5分煮こむ。
- ⑤ 味見をして塩で味をととのえ、水溶き片栗粉でとろみをつける。どんぶりにごはんを入れ、上から八宝菜をかける。

## 【ちぎりレタスの塩昆布和え】(3~4人分)

- レタス 1/2玉
- 塩こんぶ 5g
- 白すりごま 大さじ1
- しょうゆ 少々

## 【作り方】

- ① レタスを洗いながら小さくちぎり、ザルにあげる。
- ② レタスの水気をよく切りながらビニール袋に入れ、塩昆布、すりごまをまぶして軽くもむ。ビニール袋の空気を抜いて密封し、冷蔵庫に入れておく。
- ③ 味をみてしょうゆで調整する。

# 「木曜日 主菜:鶏手羽のさっぱり煮 副菜:トマトのナムル」



## 【鶏手羽と大根のさっぱり煮】(3~4人分)

- |              |             |              |          |
|--------------|-------------|--------------|----------|
| ・卵           | 2個          | 《煮汁》         |          |
| ・鶏手羽中        | 1パック(約300g) | ・水           | 200ml    |
| ・油           | 小さじ2        | ・砂糖          | 大さじ1と1/2 |
| ・大根          | 1/3本(約300g) | ・しょうゆ        | 大さじ2と1/2 |
| ・エリンギ        | 1袋          | ・酢           | 小さじ3     |
| ・豆苗          | 1袋(約100g)   | ・おろしにんにくチューブ | 3cm      |
| ・お好みで一味とうがらし |             | ・おろししょうがチューブ | 7~8cm    |

## 【トマトとわかめのナムル】(3~4人分)

- |              |          |
|--------------|----------|
| ・トマト         | 中1個      |
| ・乾燥わかめ       | 4g       |
| ・おろしにんにくチューブ | 少々       |
| ・鶏がらスープの素    | 小さじ1と1/2 |
| ・しょうゆ        | 小さじ1/2   |
| ・ごま油         | 少々       |

### レシピのポイント

・大根は冬瓜に代えてもおいしくいただけます。

### 栄養価(1人分) ※ごはんを含まない

エネルギー	287kcal	塩分	2.8g
たんぱく質	20.2g		
脂質	16.2g		
炭水化物	15.1g		

令和4年10月/佐久川

### 【作り方】

- ① 小鍋に分量外の水と卵を入れ、ゆで卵をつくる。
- ② 深めのフライパンか鍋に油をしき、鶏手羽中の皮目を下にして入れ、焼き色がつくまで中~弱火で焼く。
- ③ 大根を乱切りにし、平皿に広げてラップをかけ、600Wのレンジで3分加熱する。エリンギは石づきを切り、手で縦に割いて食べやすい太さにする。
- ④ ②に大根、エリンギを加えて軽く炒め、《煮汁》の材料をすべて加えて煮込む。
- ⑤ ゆで卵の殻をむく。
- ⑥ 大根が透き通ってきたらゆで卵を入れ、煮汁が半分程度になるまで煮詰める。
- ⑦ 豆苗を加えて軽く煮立ったら器に盛り付ける。好みで一味とうがらしをかける。

### 【作り方】

- ① わかめは分量外の水に5分程度ひたして戻す。
- ② トマトを一口大に切ってボウルに入れ、調味料をすべて加えてさっと混ぜる。
- ③ トマトから水分が出て味がなじんだら、①のわかめの水気をしぼって加え、あえる。

# 「金曜日 主菜:サバ缶入りキーマカレー 副菜:ゆかい和え」



## レシピのポイント

・青魚や野菜が苦手な方でもおいしくしっかり食べることができるレシピです。

栄養価（1人分）※ごはんを含まない

エネルギー	352kcal	塩分	2.6g
たんぱく質	21g		
脂質	18.5g		
炭水化物	25.6g		

令和4年10月/佐久川

## 【サバ缶入りキーマカレー】（4～5人分）

- ・玉ねぎ 2個
- ・にんじん 1本
- ・トマト 2個
- ・冷凍豚ひき肉 200g
- ・サバ水煮缶 1缶
- ・冷蔵庫の残り野菜(無くても良い)
- ・油 小さじ2
- ・おろしにんにくチューブ 5cm
- ・水(水分量に合わせて調整) 100～200ml
- ・カレールウ 4かけ(80g)

## 【作り方】

- ① 玉ねぎをみじん切りにし、鍋に油をしいて玉ねぎを炒める。
- ② 炒めている間に、にんじんはすりおろし、トマトは一口大、残り野菜はみじん切りにする。
- ③ 玉ねぎが色づいたら豚ひき肉を加えて炒める。
- ④ ひき肉の色が変わったらサバ缶を汁ごと入れてほぐし、②の野菜類を加えて混ぜる。ふたをして中～弱火で10分程度炒め煮にする。
- ⑤ カレールウを割り入れ、溶けのこりのないようによく混ぜる。水分が少ないようならここで100～200ml水分を足す。
- ⑥ 焦げないように弱火で5分煮込んだら完成。

## 【キャベツのゆかり和え】

(3～4人分)

- ・キャベツ 1/4玉(約250g)
  - ・きゅうり 1/2本
  - ・酢 小さじ2～3
  - ・しそふりかけ「ゆかり®」 小さじ2
- ※『ゆかり』は「三島食品株式会社」の登録商標又は商標です。

## 【作り方】

- ① キャベツは洗って一口大に切り、平皿に広げてラップをし、600Wのレンジでしんなりするまで3分程度加熱する。
- ② 加熱している間にきゅうりを薄く輪切りにする。
- ③ キャベツを水にさらしてザルにあげ、手でしっかり水気をしぼる。
- ④ ボウルに具材とゆかり、酢を入れてさっと和える。