

《 鶏肉の白ねぎソースかけ 》

○材料（1人分）



・鶏もも肉	70g
・油	4g
<香味ソース>	
・白ねぎ	10g
・しょうゆ	4g
・砂糖	3g
・みりん	2g
・酒	1g
・水	5g
・片栗粉	0.5g
・水	5g

○作り方

- ① 鶏肉は食べやすい大きさに切る。フライパンに油をひき、鶏肉に火が通るまで焼いていく。
- ② ～ソース作り～
白ねぎを薄く輪切りにし、半量（5g）を軽く乾煎りする。（残り半分は仕上げに飾る用）
調味料Aを入れて煮立て、水溶き片栗粉を加えてとろみを付ける。
- ③ ①の鶏肉に②の白ねぎソースをかけ、残りのねぎをちらす。

エネルギー	206Kcal	炭水化物	5.5g	たんぱく質	12.0g
脂質	14.4g	塩分	0.7g	リン	128mg
カリウム	239mg				

《 かぼちゃの煮物 》

○材料（1人分）



・かぼちゃ	50g
・砂糖	2.5g
・だし汁（昆布）	25g
・酒	2.5g
・しょうゆ	2.5g
・絹さや	2g
・塩	少々

○作り方

- ① かぼちゃはワタを除いて一口大に切り、火の通りと味染みが良くなるよう少し皮をむく。
- ② 鍋にかぼちゃの皮を下にして並べ、だし汁を皮の少し上（約5mm）まで加える。砂糖をふりかけて蓋をして中火にかけ、串がすっと通るまで煮る。
- ③ 蓋を外して酒・しょうゆを加え、鍋をゆすってしょうゆを全体になじませ1～2分煮て火を止める。
- ④ そのまま15分程度置いて味を含ませる。
- ⑤ 鍋に湯を沸かして塩を入れ、絹さやを塩茹でする。

エネルギー	63Kcal	炭水化物	13.5g	たんぱく質	1.3g
脂質	0.2g	塩分	0.3g	リン	29mg
カリウム	273mg				

《 小松菜のわさびマヨ和え 》

○材料（1人分）



・小松菜	60g
・人参	10g
・マヨネーズ	7g
・しょうゆ	0.5g
・わさび	1g
・ごま	0.5g

○作り方

- ① 小松菜は3cm大に、人参は千切りに切る。各々茹でてしっかり水気を絞る。
- ② 調味料を混ぜ合わせる。
- ③ ①と②を和える。

エネルギー	67Kcal	炭水化物	3.6g	たんぱく質	1.3g
脂質	5.8g	塩分	0.3g	リン	37mg
カリウム	117mg				

《 ゆず大根 》

○材料（1人分）



・大根	30g
・ゆず（皮）	2g
・ゆず（しぼり汁）	2g
・すし酢（甘口）	6g

○作り方

- ① 大根を千切りにし、水にさらす。
- ② ゆずを搾り、皮は千切りにする。
- ③ ①の水気を切り、ゆずのしぼり汁、ゆず皮、すし酢を加え15～30分程度置く。

エネルギー	16Kcal	炭水化物	4.2g	たんぱく質	0.2g
脂質	0g	塩分	0.5g	リン	4mg
カリウム	30mg				

《 水ようかん風デザート 》



○材料（1人分）

・こしあん	25g
・砂糖	1g
・栗甘露煮	5g
・水	20g
・粉寒天	0.3g

○作り方

- ① 栗を適当な大きさに切る。
- ② 鍋に水と粉寒天を加えてしっかりと煮溶かす。
- ③ 鍋にこしあんと砂糖を入れ、弱火にかけて②を少しずつ加えます。
混ざったら①を加えます。
- ④ 粗熱をとり、すこしとろみが出たら型に入れて冷やし固めます。

エネルギー	55Kcal	炭水化物	10.8g	たんぱく質	2.6g
脂質	0.2g	塩分	0g	リン	22mg
カリウム	19mg				