

サポート部門 佳作 金子直子さんのレシピ（朝食）

【主食】 ご飯

【主菜】 三点盛り

（焼きれんこん、チンゲン菜の酢の物、ししとうの焼き浸し）

【副菜】 ごぼうと牛肉の煮物、月見豆腐、味噌汁

調理時間 60分

予算 200円

エネルギー 540kcal 塩分 1.9g たんぱく質 12.6g カリウム 517mg リン 203mg



三点盛り（焼きれんこん、チンゲン菜の酢の物、ししとうの焼き浸し）

〔材料(1人分)〕

焼きれんこん		チンゲン菜の酢の物		ししとうの焼き浸し	
れんこん	15g	チンゲン菜	40g	ししとう	15g
酢	1g	酢	1.5g	油	適量
しょうゆ	1g	砂糖	1g	しょうゆ	1g
飾り(サラダ菜、ラディッシュ)		サラダ油	1g	砂糖	0.5g
		しょうゆ	2g	酒	1g
				かつお節	適量

〔作り方〕

焼きれんこん

- れんこんは皮をむき、網で焼き薄くスライスする。

チンゲン菜の酢の物

- チンゲン菜は3cm長さに切り、茹でこぼす。
- 調味料を合わせて和える。

ししとうの焼き浸し

- ししとうは数カ所穴を開け、茹でこぼす。
- 油で炒めたら、合わせた調味料を入れて仕上げる。
- 盛り付けたらかつお節をのせる。

ごぼうと牛肉の煮物

[材料(1人分)]

ごぼう	20g
にんじん	10g
いんげん	5g
牛肉	10g
油	適量
しょうゆ	3g
砂糖	2g
みりん	2g
酒	2g
だし汁	適量

[作り方]

- 1 ごぼうとにんじんは斜め薄切りにして、別々に茹でこぼす。
- 2 牛肉を炒めたら、①を加え調味料と浸る量のだし汁を加えて煮含める。
- 3 いんげんは3cm長さに切り、茹でこぼしてから、②に彩りとして加える。



月見豆腐

[材料(1人分)]

絹豆腐	50g
うずらの卵	1個
薄口しょうゆ	3g
みりん	1g
だし汁	10cc
わさび	適量

[作り方]

- 1 絹豆腐は正方形に切り、うずらの卵が入るくらいの大きさをスプーンでくり抜く。
- 2 うずらの卵をくり抜いた穴に入れ、蒸し器で1分ほど蒸す。
- 3 しょうゆ、みりん、だし汁を火にかけておいたものをかける。

味噌汁

[材料(1人分)]

味噌	2g
だし汁	50cc
もやし	10g
麩	1g
万能ねぎ	適量

[作り方]

- 1 もやしはひげ根を取り、茹でこぼす。
- 2 だし汁にもやしと麩を入れ煮る。
- 3 味噌を加え、盛り付ける。



サポート部門 佳作 金子直子さんのレシピ（昼食）

【主食】 ご飯

【主菜】 大包巻き

【副菜】 せりのお浸し、たけのこの卵とじ

【デザート】 泡雪かん

調理時間 60分

予算 220円

エネルギー 669kcal 塩分 1.6g たんぱく質 17.7g カリウム 619mg リン 242mg



大包巻き

〔材料(1人分)〕

ちくわ	25g	油	適量	〈つけ合わせ〉	
じゃがいも	40g	こしょう	少々	織キャベツ	16g
合挽肉	10g	天ぷら粉	適量	トマト	10g
玉ねぎ	10g	揚げ油	適量		
にんじん	5g	減塩ソース	10g		

〔作り方〕

- 1 織キャベツは、たっぷりの水に長時間浸水しておく。
- 2 ちくわは横半分に切り開く。内側に3本ほど包丁で切り込みを入れる。
- 3 じゃがいもは茹でこぼし、粉ふきにしてつぶす。
- 4 にんじん、玉ねぎはみじん切りして茹でこぼし、水気をきる。
- 5 フライパンで、④と合挽肉を炒め、③に加えよく混ぜ合わせる。
- 6 ⑤をちくわで包み、天ぷら粉をつけて揚げる。
- 7 三等分に切り盛り付ける。



せりのお浸し

[材料(1人分)]

せり	50g
だし	10cc
しょうゆ	3g
砂糖	少々
菊の花	少々

[作り方]

- ① せりは茹でて、3~4cm長さに切り盛り付ける。
- ② しょうゆ、だし汁、砂糖を火にかけておいたものをつける。
- ③ 茹でた菊の花少々をのせる。

たけのこの卵とじ

[材料(1人分)]

たけのこ水煮	25g
卵	30g
しょうゆ	3g
みりん	5g
酒	3g
砂糖	2g
だし汁	20cc

[作り方]

- ① 水煮のたけのこを3cm長さの薄切りにして、下茹でをして、水煮臭さを取り除く。
- ② 鍋に①としょうゆ、みりん、酒、砂糖、だし汁を入れ、火にかける。
- ③ たけのこに味がしみ込み、煮汁が半分くらいになったら、卵でとじる。



泡雪かん

[材料(1人分)]

寒天	0.4g
水	20cc
砂糖	10g
卵白	3g
食紅	少々

[作り方]

- ① 食紅は、少量の水で溶いておく。
- ② 鍋に寒天と水を入れ火にかける。寒天が溶けたら、分量の砂糖を加え溶かす。①を加え赤色の寒天液を作り、粗熱をとる。
- ③ 卵白は、泡立て器で泡立て、分量の砂糖を加える。
- ④ ③に②を三回に分けながら加える。型に流して固める。好みの大きさに切り盛り付ける。

サポート部門 佳作 金子直子さんのレシピ（夕食）

- 【主食】 海老フライロール
【主菜】 かきの味噌鍋風ホイル焼き
【副菜】 ぜんまいの煮物、冬瓜のかにあんかけ
【デザート】 フルーツサラダ

調理時間 70分

予算 300円

エネルギー 662kcal 塩分 2.5g たんぱく質 24.0g カリウム 629mg リン 248mg



海老フライロール

【材料(1人分)】

ご飯	140g	揚げ油	適量	酢	2g
乾のり	3g	マヨネーズ	10g	レタス	10g
海老	30g	こしょう	少々	きゅうり	10g
小麦粉・溶き卵・パン粉	適量	塩	0.1g		

【作り方】

- 1 レタスは細切り、きゅうりはスティック状に切り、浸水しておく。
- 2 海老はフライにする。
- 3 マヨネーズ、塩、こしょう、酢をあわせておく。
- 4 のりは、さっと焼き、のり巻きの要領で、ご飯を広げ、中央に水を切ったレタス、きゅうりをおき、③②をおいて巻く。食べやすい大きさに切って盛り付ける。

かきの味噌鍋風ホイル焼き

[材料(1人分)]

かき	30g	長ネギ	10g	砂糖	1g
白菜	10g	えのき茸	10g	みりん	1g
しめじ	10g	にんじん(花型)	1枚	酒	1g
椎茸	1枚	味噌	3g	だし汁	40cc

[作り方]

- ① 白菜は3cm長さ、しめじとえのき茸はほぐしておく。椎茸は飾り包丁を入れる。長ネギは斜め切り、にんじんは型抜きをする。
- ② ①をすべて茹でこぼす。
- ③ かきは、しっかり洗い汚れを取り除く。
- ④ 調味料とだし汁は合せておく。
- ⑤ ホイルに②③④を入れて包み、オーブントースター740Wで約10分焼く。



ぜんまいの煮物

[材料(1人分)]

ぜんまい水煮	40g
にんじん	5g
油	適量
しょうゆ	2g
砂糖	2g
酒	2g
だし汁	適量

[作り方]

- ① ぜんまいの水煮は、汚い部分を取り除き、下茹でする。
- ② にんじんは、3cm長さの細切りにして茹でこぼす。
- ③ ①②を油で炒め、調味料を入れ煮含める。

[材料(1人分)]

冬瓜	60g
かに	20g
だし汁	50cc
薄口しょうゆ	2g
みりん	2g
酒	5g
水溶き片栗粉	適量
ゆずこしょう	少々

冬瓜のかにあんかけ

[作り方]

- ① 冬瓜は、立方体に切り、茹でこぼす。
- ② ①にかに、薄口しょうゆ、みりん、酒、だし汁を入れて味がしみ込むまで煮込む。煮汁が少なくなったら水を足す。
- ③ 水溶き片栗粉でとろみをつけて盛り付ける。
- ④ ゆずこしょうを好みでのせる。



フルーツサラダ

[材料(1人分)]

みかん缶	25g
パイナップル缶	25g
ヨーグルト	25g
マヨネーズ	3g

[作り方]

- ① みかんの缶詰は水気を切る。パイナップルの缶詰は、一口大に切って水気を切る。
- ② ヨーグルトとマヨネーズを混ぜてから①を和える。