

麻婆豆腐

材料（大人2人・子ども2人分）

材 料	分 量
豚ひき肉	140g
木綿豆腐	550g
白ねぎ	35g
生姜	1かけ
◎オイスターソース	小1
◎濃口醤油	大1
◎味噌	小1
◎さとう	大2
◎鶏がらスープの素	小1
◎ごま油	少々
●水	80ml
●片栗粉	小2



栄養成分 1人あたり	エネルギー	たんぱく質	脂 質	炭水化物	食物繊維	食塩相当量
	137kcal	9.7g	7.5g	7.5g	0.6g	0.8g

からだをつくる
ぶたにく・とうふ

からだをつくる
しろねぎ・しょうが

エネルギーになる

作り方

- ① 豆腐の水をきり、食べやすい大きさに切っておく。
- ② 白ネギ・生姜をみじん切りにしておく。
- ③ 鍋に油（分量外）をひいて、②を炒め香りが出てきたら豚ひき肉を加え火が通ったら①の豆腐を加えさっと炒める。
- ④ 合わせた◎の調味料を③に加え、●の水溶き片栗粉で好みのとろみがつくまで火にかける。仕上げにごま油を加える。

豚肉のアップルソース焼き

材料（大人2人・子ども2人分）

材 料	分 量
豚肩ローススライス	300g
◎りんご	90g
◎酒	大1
◎濃口醤油	大1+小1
◎砂糖	大1+小2
塩	少々
こしょう	少々



栄養成分 1人あたり	エネルギー	たんぱく質	脂 質	炭水化物	食物繊維	食塩相当量
	146kcal	8.8g	9.6g	4.3g	0.2g	0.7g

からだをつくる
ぶたにく

からだをつくる
りんご

エネルギーになる

作り方

- ① 豚肉は食べやすい大きさに切る。
- ② りんごの半分はすりおろし、半分は薄くいちょう型に切る。
- ③ ◎の調味料と②のりんごを合わせておく。
- ④ 豚肉を塩コショウをして軽く炒め、③の調味料で味を加え味が絡むよう炒める。

鯖の幽庵焼き

材料（大人2人・子ども2人分）

材 料	分 量
鯖	4切れ
◎淡口醤油	30g
◎みりん	24g
◎柚子	9g



栄養成分 1人あたり	エネルギー	たんぱく質	脂 質	炭水化物	食物繊維	食塩相当量
	77kcal	8.1g	3.9g	1.2g	0.0g	0.5g

からだをつくる
さわら

からだの調子を整える
ゆず

エネルギーになる

作り方

① ◎の調味料を合わせておく。

（柚子は果汁を絞り、皮は最後に飾るので、白い綿の部分を取り除き、干切りにしておく）

② ①の調味料に鯖を10分くらい漬けておく。

③ グリルで焼き色がつくまで焼く。

※焦げやすいので、火加減に気をつけてください！

④ 焼き上がった鯖の上に干切りにした柚子の皮をのせる。

切り昆布のサラダ

材料（大人2人・子ども2人分）

材 料	分 量
刻み昆布	15g
コーン	20g
ツナ缶	30g
人参	1/6本
◎濃口醤油	小2
◎酢	小1
◎はちみつ	小1
◎ごま油	少々
白炒りごま	適量



※大=大さじ 小=小さじ

栄養成分 1人あたり	エネルギー	たんぱく質	脂 質	炭水化物	食物繊維	食塩相当量
	42kcal	2.0g	2.4g	3.8g	1.7g	0.8g

からだをつくる
ツナ缶

からだの調子を整える
こんぶ・コーン・にんじん

エネルギーになる

作り方

- ① 刻み昆布を水で戻し、茹でる。
- ② 人参は千切りにして食べられる柔らかさに茹でる。
- ③ ①・②とコーン、ツナは油をきってボールに入れる。
- ④ ◎の調味料を合わせて③と和え、炒りごまも加える。

こんにゃくチャフチェ

材料（大人2人・子ども2人分）

材 料	分 量
豚小間切れ肉	90g
糸こんにゃく	150g
人参	1/6本
ピーマン	2個
玉ねぎ	1/2個
しいたけ	2個
◎砂糖	小2
◎酒	大1
◎濃口醤油	大1
白炒りごま	適量
ごま油	少々



からだをつくる
ぶたにく

からだの調子を整える
こんにゃく・にんじん
ピーマン・たまねぎ・しいたけ

エネルギーになる

栄養成分 1人あたり	エネルギー	たんぱく質	脂 質	炭水化物	食物繊維	食塩相当量
	64kcal	2.0g	4.1g	4.2g	1.4g	0.5g

作り方

- ① 糸こんにゃくは適当な長さに切り、下茹でしておく。
- ② 人参・ピーマンは干切り、玉ねぎ・しいたけは薄切りにする。
- ③ 鍋に油（分量外）をひき、玉ねぎ・人参・しいたけ・ピーマン・豚肉を炒め、
火が通ったら①と◎の調味料を入れて炒める。
- ④ 仕上げに、ごま油と炒りごまを加える。

大豆の油味噌

材料（大人2人・子ども2人分）

材 料	分 量
水煮大豆	75g
◎信州味噌	大 1/2
◎砂糖	小 1+小 1/2
◎みりん	大 1/2
◎油	小 1/2



栄養成分 1人あたり	エネルギー	たんぱく質	脂 質	炭水化物	食物繊維	食塩相当量
	35kcal	1.9g	1.5g	3.4g	1.0g	0.2g

からだをつくる
だいす

からだの調子を整える

エネルギーになる

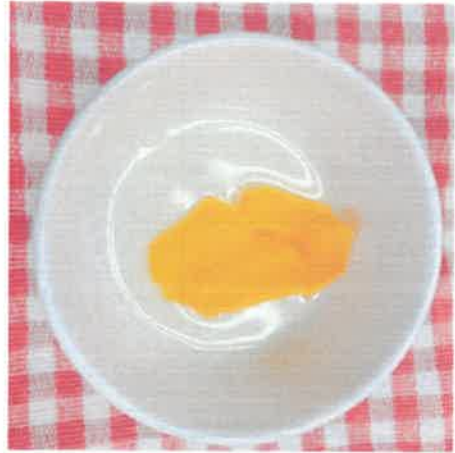
作り方

- ① 小鍋に油をひき、弱火にし水煮大豆を入れ、炒める。
- ② 全体に油が絡んだら、味噌・砂糖・みりんを加え、ドロットするまでよく炒め混ぜる。

練乳プリン

材料（大人2人・子ども2人分）

材 料	分 量
練乳	65g
牛乳	180g
生クリーム	90g
◎水	48g
◎ゼラチン	5g
みかん缶	お好みで



栄養成分 1人あたり	エネルギー	たんぱく質	脂 質	炭水化物	食物繊維	食塩相当量
	125kcal	3.6g	7.9g	9.5g	0.1g	0.2g

からだをつくる

れんにゆう・ぎゆうにゆう
なまくりーむ

からだの調子を整える
みかん

エネルギーになる

作り方

- ① 小鍋にゼラチンと水を入れて膨潤させておく
- ② 練乳・牛乳・生クリームを別の鍋に入れて、人肌に温めておく。
- ③ ①を火にかけてゼラチンを溶かし（沸騰させない）、溶けたら②に加え全体に混ぜる。
- ④ ③を容器に入れて冷やし固める。

膨潤不要のゼラチンを使用する際は材料全て鍋に入れて人肌に温め、ゼラチンを溶かしてください！

スナック麩

材料（大人2人・子ども2人分）

材 料	分 量
麩	24g
バター	36g
グラニュー糖	18g



栄養成分 1人あたり	エネルギー	たんぱく質	脂 質	炭水化物	食物繊維	食塩相当量
	73kcal	1.2g	5.1g	5.2g	0.1g	0.0g

からだをつくる

からだの調子を整える

エネルギーになる

ふ・バター

作り方

- ① フライパンにバターとグラニュー糖を入れ弱火にかけバターを溶かす。
- ② 麩を炒め、溶かしバターを吸って少し焼き色が付いたら火から下す。
- ③ 余熱できつね色になるまで麩を転がしながら冷ます。

卵・乳アレルギーなし！蒸しパン

材料（6号カップ 4個分）

材 料	分 量
薄力粉	60g
水	60g
砂糖	25g
ベーキングパウダー	2g



栄養成分 1人あたり	エネルギー	たんぱく質	脂 質	炭水化物	食物繊維	食塩相当量
	52kcal	0.8g	0.2g	1.7g	0.3g	0.1g

からだをつくる

からだの調子を整える

エネルギーになる
こむぎこ・さとう

作り方

- ① ボールに、薄力粉・砂糖・ベーキングパウダーを振るう。
- ② ①に水を加えさっくり混ぜ、型に入れ 10分くらい蒸す。

バナナやレーズン、チーズなどを加えて

色々な蒸しパンに挑戦してみてください！

卵・乳アレルギーなし！スコーン

材料（直径2cm 12個分）

材 料	分 量
薄力粉	125g
ベーキングパウダー	5g
砂糖	13g
塩	少々
オリーブ油	60g
水	50ml



栄養成分 1人あたり	エネルギー	たんぱく質	脂 質	炭水化物	食物繊維	食塩相当量
	174kcal	1.7g	10.3g	17.4g	0.5g	0.1g

からだをつくる

からだの調子を整える

エネルギーになる

こむぎこ おりーぶあぶら
さとう

作り方

- ① ボウルに粉類振るう。
- ② ①にオリーブ油・水を加えてさっくり混ぜる。
- ③ クッキングシートをひいた天板に②の生地を丸める。
- ④ 170度のオーブンで焼き色を見ながら 13分前後焼く。