

献立名	作成者
おつまみ春巻き	古賀 洋子



材料名	10本分	作り方
アスパラガス	10本	① アスパラガスはゆでておく。 チーズは1cm角の棒状に切る。 ② 春巻きの皮に青じそ・ロースハム・ チーズ・アスパラガスを乗せ巻く。 巻き終わりを水で留める。 ③ 油を熱し、②をきつね色になるま で低温で揚げ、食べやすい大き さに切る。
チーズ	150g	
ロースハム	20枚	
青じそ	20枚	
春巻きの皮	10枚	
揚げ油	適宜	



献立名	作成者
きんぴらごぼう	水田 美穂子



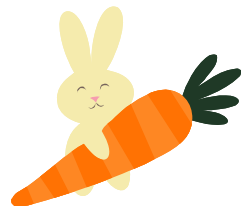
材料名	10人分	作り方
ごぼう	500g	① ごぼうは洗って5cm長さに切り、 5分位ゆでる。冷めたら細切りに する。 ② 人参は5cm長さの細切りにする。 ③ 糸こんにゃくは食べやすく切り、 湯通しする。 ④ フライパンに油を熱し、①・②・③ を入れ全体に火が回ったらだし汁 とみりん・酒・砂糖・しょうゆを加え 煮汁がなくなるまで煮る。 ⑤ 器に盛り、ごまをふりかける。
人参	150g	
糸こんにゃく	300g	
白いりゴマ	10g	
油	小さじ1	
みりん	1/2C	
酒	1/2C	
砂糖	大さじ2	
しょうゆ	大さじ3	
だし汁	1/2C	



献立名	作成者
きんぴらごぼう	山下 リン子



材料名	5人分	作り方
ごぼう	250g	① ごぼうはせん切りにし、水につけアク抜き。人参もせん切り。 ② フライパンにサラダ油・ゴマ油を熱し、①を炒め火が通ったら七味唐辛子・めんつゆ・砂糖で調味し、仕上げにいりゴマをふりかける。
人参	100g	
サラダ油	小さじ1	
ゴマ油	小さじ1	
七味唐辛子	少々	
めんつゆ	40cc	
砂糖	大さじ1	
白いりゴマ	5g	



コメント

* 濃い味付けにならないように、めんつゆを使用しました。

献立名	作成者
たたきごぼうの酢漬け	光延 恵美子



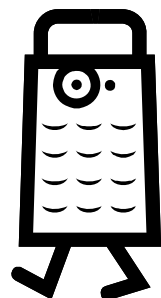
材料名	5人分	作り方
ごぼう	150g	① ごぼうの皮をそぎ、適当な大きさに切り、酢を入れた湯でゆでる。熱いうちにすりこぎでたたき、3cm位に切り、甘酢に漬ける。 ② 黒ゴマをふり、盛り付け青のりを散らす。
砂糖	大さじ1.5	
酢	大さじ2	
塩	少々	
唐辛子	少々	
黒ゴマ	大さじ1	
青のり	少々	



献立名	作成者
たたきごぼう	真砂 公子



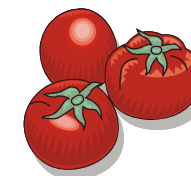
材料名	5人分	作り方
ごぼう	150g	① 沸騰した湯に酢を入れ、皮をそぎ たたいたごぼうを4~5cmに切り ゆでる。 ② しょうゆ・すりごまで和える。
しょうゆ	小さじ2	
白すりごま	大さじ1	



献立名	作成者
大根とホタテ貝のサラダ	今村 淑子



材料名	5人分	作り方
大根	250g	① 大根はせん切りにして塩をふり しばらくおいて余分な水分を絞る。 ② ホタテ貝柱の缶詰は、身をほぐす。 ③ ①と②を混ぜ合わせマヨネーズ で和え、塩・こしょうで味を整える。 ④ 器に盛り、彩りにレタスやミニトマ トを添える。
塩	0.5g	
ホタテ貝柱(缶)	50g	
マヨネーズ	50g	
塩	0.5g	
こしょう	少々	
レタス	30g	
ミニトマト	10個	



献立名	作成者
カボチャサラダ	近藤 玲子



材料名	5人分	作り方
カボチャ	400g	① カボチャは所々皮をむき、一口大に切り蒸す。 ② りんごはいちょう切りにし、塩水につける。 ③ レーズンは熱湯にくぐらせる。 ④ ①・②・③をマヨネーズ・塩・こしょうで和える。(混ぜる時はカボチャはつぶさなくてよい) ⑤ レタスを敷き、④を盛り付ける。
りんご	150g	
レーズン	20g	
マヨネーズ	10g	
塩	0.2g	
こしょう	少々	
レタス	20g	



コメント

* えびすカボチャがおすすめ。子どもからお年寄りまで楽しめる逸品です。

献立名	作成者
菜花(おいしい菜)とツナのサラダ	杉森 邦子



材料名	分量	作り方
菜花	250g	① 菜花は色よくゆで、3~4cm長さに切る。 ② ①とツナをマヨネーズ・塩・こしょう・レモン汁で和える。 ③ ゆでた菜花・サンチュで飾り、②を盛り付ける。
ツナ	50g	
マヨネーズ	50g	
塩	0.5g	
こしょう	少々	
レモン汁	5cc	
菜の花	50g	
サンチュ	20g	



コメント

* 菜花は炒めてよし、煮てもよし色々活用できる万能野菜です。

献立名	作成者
ドレッシングサラダ	園田 信子



材料名	5人分	作り方
玉ねぎ	50g	① 玉ねぎ・紫玉ねぎはスライス。 キャベツ・レタスは粗いせん切り。 きゅうり・トマトはくし型切り。 貝割れ大根は根を落とす。ロース ハムは半分に切り、せん切り。 ② ①の材料に干しエビ・ちりめんじゃ こを混ぜ、ノンオイルドレッシング で和える。 
紫玉ねぎ	50g	
キャベツ	100g	
レタス	100g	
きゅうり	1本	
トマト	大1個	
貝割れ大根	1/2パック	
ロースハム	3枚	
干しエビ	5g	
ちりめんじゃこ	10g	
ノンオイルドレッシング	大さじ3	
		コメント
		* ドレッシングはお好みのものを どうぞ。

献立名	作成者
ポテトサラダ	久保 キヨ



材料名	6人分	作り方
ポテト	300g	① ポテトは一口大に切り、ゆで粉 ふきにする。 ② 玉ねぎはみじん切りにし塩もみ。 ③ きゅうりは薄切り。 ④ 炒り卵をつくる。 ⑤ シーチキンはほぐしておく。 ⑥ ①～⑤をマヨネーズ・塩・こしょうで 和える。 
玉ねぎ	60g	
塩	0.5g	
きゅうり	100g	
シーチキン	100g	
卵	2個	
塩	0.3g	
こしょう	少々	
油	小さじ1/2	
マヨネーズ	大さじ4	
塩	0.5g	
こしょう	少々	

献立名	作成者
白和え	高松 淳子



材料名	1人分	作り方
木綿豆腐	60g	① 木綿豆腐は粗くほぐして熱湯に入れ、2～3分ゆでて布巾を敷いたザルに取り、水気をきり冷めたら絞る。 ② ほうれん草は色よくゆで、3～4cmに切る。人参も3～4cmのせん切りにしゆでる。しいたけはせん切りにし乾煎り。 ③ すり鉢にゴマを入れすり、①を加え砂糖・みそ・めんつゆを加え混ぜる。 ④ ③で②を和える。
ほうれん草	50g	
人参	20g	
しいたけ	10g	
ゴマ	3g	
砂糖	3g	
みそ	3g	
めんつゆ	小さじ1/2	
		

献立名	作成者
白和え	光延 恵美子

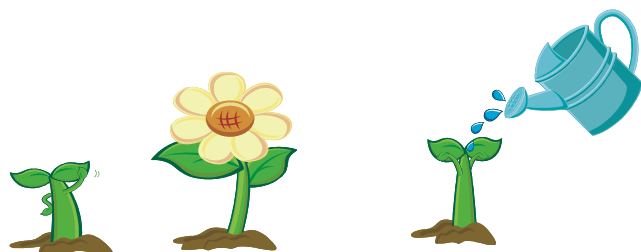


材料名	5人分	作り方
ほうれん草	1束	① 豆腐を2つに分け、熱湯で一煮し冷めてから布巾で水気を切る。 ② 人参はせん切り、しめじはよく洗い小房に分けて熱湯でゆで水切り。 ③ ほうれん草はゆで、食べやすい長さに切りよく絞る。 ④ すり鉢でいりごまをよくすって①を入れよくすり、砂糖・みそ・みりんを加えすり混ぜ、②・③を和える。
人参	1本	
しめじ	1P	
白いりごま	大さじ3	
木綿豆腐	1丁	
みそ	大さじ3	
砂糖	大さじ2	
みりん	大さじ1	
		
コメント		
* 大根葉・春菊・しいたけ・こんにゃく三つ葉・ひじき・大根・柿など旬のものを好みで加えてみましょう。		

献立名	作成者
白和え	牛島 恵美子



材料名	6人分	作り方
ほうれん草	1束	① ほうれん草はゆで、3~4cmに切る。 人参は3~4cmのせん切り。 ② 厚揚げは油抜きする。 ③ すり鉢にみそと砂糖をすり、厚揚げを小さくちぎって入れる。 ④ ③に①の野菜を入れる。
人参	90g	
厚揚げ	1丁	
みそ	50g	
砂糖	大さじ2.5	



献立名	作成者
卵の花	石橋 繁子




材料名	1人分	作り方
おから	30g	① ごぼう・にんじんは3cm長さのせん切りにし、ごぼうは水にさらしアク抜き。 ② ちくわは薄切り。 ③ しいたけは水に戻しみじん切り。 ④ 鍋に油を熱し、水気をきった①を炒め、しんなりしたら②・③を入れ炒め、おからを加えてさらに炒めだし汁・砂糖・みりん・しょうゆを入れて煮る。 ⑤ 小口切りにした小ねぎを加える。
ごぼう	10g	
人参	10g	
ちくわ	10g	
しいたけ(乾)	1g	
油	小さじ1/3	
だし汁	30cc	
砂糖	小さじ2/3	
みりん	小さじ1/3	
しょうゆ	小さじ1/2	
小ねぎ	1g	



献立名	作成者
ぎすけ煮	古賀 静香

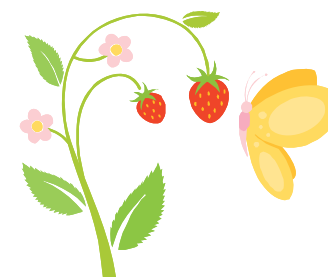


材料名	5人分	作り方
水煮大豆	80g	① 水煮大豆は水切りして小麦粉をまぶし低温で揚げる。 ② いりこ・切り昆布は素揚げ。 ③ 砂糖・みりん・しょうゆを煮立て ①・②をからませ、ゴマをふる。  コメント * よく噛んで味わってたべましょう。
小麦粉	5g	
あげ油	適宜	
いりこ	10g	
切り昆布	10g	
砂糖	5g	
みりん	10g	
しょうゆ	5g	
ゴマ	3g	

献立名	作成者
うずら豆の甘煮	平田 ハル子



材料名	10人分	作り方
うずら豆	300g	① 豆は一晩水につけて圧力鍋で沸騰させ、水にかえ再度火にかけてアクをとり手で潰せるくらいまで煮る。 ② 砂糖・塩を加えさらに煮る。
砂糖	240g	
塩	少々	



献立名	作成者
大豆煮豆	光延 恵美子



材料名	10人分	作り方
大豆	300g	① 大豆はよく洗い一晩水につけて 柔らかくなるまで煮る。 ② 昆布は水に戻し、角切りにする。 ③ ①に②を加え昆布が柔らかくなっ たら中双糖を加えさらに煮る。 最後に塩を少々加える。
昆布	10g	
中双糖	150g	
塩	少々	



コメント

* ごぼう・人参・コンニャクを加え五目豆にしたり、サラダやカレーに応用します。

献立名	作成者
大豆と昆布の煮物(五目豆)	江頭 タツエ



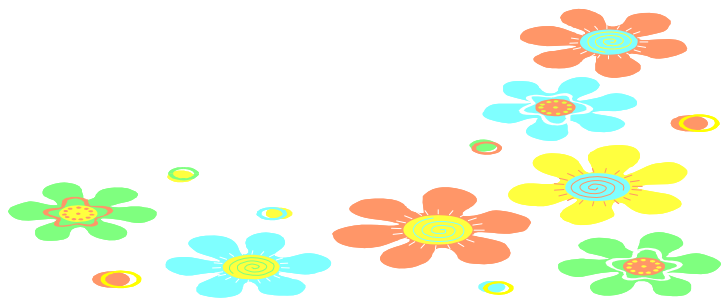
材料名	10人分	作り方
大豆	200g	① 大豆はよく洗い一晩水につけて 柔らかくなるまで煮ておく。 ② 昆布は水に戻し、角切りにする。 ③ コンニャクはゆでて、7mm位の 角切り。鶏肉は一口大に切る。 人参は1cmの角切り。
昆布	10g	
コンニャク	100g	
鶏肉	150g	
人参	100g	④ ①に②・③を加え材料が柔らかく なったら砂糖・しょうゆ・みりんで 調味する。
砂糖	100g	
しょうゆ	大さじ3	
みりん	大さじ3	



献立名	作成者
つくしの煮付け	江頭 タツエ



材料名	10人分	作り方
つくし	500g	① つくしははかまをとり除きゆでる。 ② 鍋に油を熱し炒めだし汁を加え煮る。 ③ さとう・しょうゆ・みりんで調味する。
油	小さじ1	
だし汁	1/2C	
さとう	大さじ3	
しょうゆ	大さじ2	
みりん	大さじ2	



献立名	作成者
ひじきと厚揚げの炒め煮	田中 カヲル



材料名	4人分	作り方
長ひじき	30g	① 長ひじきは水で戻し、5cm位に切る。 ② 厚揚げは油抜きに一口大に切る。 ③ 鍋に油を熱し、①を炒め次に②を加えだし汁で煮る。 ④ ひじきが柔らかくなったら砂糖・しょうゆ・塩で調味し煮含める。
厚揚げ	120g	
油	小さじ1	
だし汁	1/2C	
砂糖	大さじ1	
しょうゆ	大さじ1	
塩	少々	



献立名	作成者
ひじきの煮物	光延 恵美子



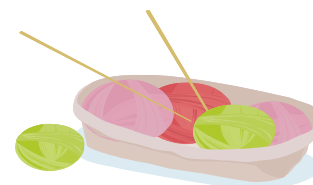
材料名	1人分	作り方
ひじき	6g	① ひじきは5分位水に戻します。よく洗い水切り。あげは熱湯をさっと通しせん切り。 ② 鍋にゴマ油を熱し、①を炒め水を加え一煮し、砂糖・みりん・しょうゆで調味し、中火で煮る。 ③ 青じそをちぎり散らす。
あげ	5g	
ゴマ油	小さじ2/3	
水	70cc	
砂糖	小さじ2/3	
みりん	小さじ2/3	
しょうゆ	小さじ1	
青じそ	1枚	



献立名	作成者
赤貝と大根の煮物	光延 恵美子



材料名	5人分	作り方
赤貝	100g	① 大根・人参は太めのせん切り。 ② 鍋に油を熱し、赤貝と①を炒め火が通ったらみりん・しょうゆで調味し中火で煮る。 すりごま・みじん切りにした大根葉を加える。(お好みで唐辛子を..)
大根	250g	
人参	100g	
油	小さじ1	
みりん	大さじ1	
しょうゆ	大さじ2	
白すりごま	大さじ1	
大根葉	30g	
唐辛子	少々	



コメント

* 貝のおいしい時に常備菜として作ります。

献立名	作成者
たけのこ煮	森田 孝子



材料名	1人分	作り方
たけのこ	80g	① ゆでたけのこを好みの薄さに切り ひたひたのだし汁で煮る。
だし汁	50cc	
砂糖	小さじ1/2	② 砂糖・しょうゆ・酒で調味する。
うすくちしょうゆ	小さじ1	
酒	小さじ1/2	コメント



* たけのこは皮をむいて適当な大ききに切り、水から1時間～1時間30分ゆでる。
そのまま冷まして調理する。

献立名	作成者
そら豆煮	森田 孝子



材料名	1人分	作り方
そら豆(サヤからだして)	80g	① そら豆はさやから出し、さっとゆでる。
水	80cc	
いりこ	3g	② 鍋に①を入れ、水・いりこを加え煮る。
きざら	小さじ1/2	
うすくちしょうゆ	小さじ1	③ きざら・うすくちしょうゆ・塩で調味する。
塩	少々	



コメント

* いりこは途中で取り出してもよい。

献立名	作成者
おいしい菜のお浸し	真砂 公子



材料名	5人分	作り方
おいしい菜	300g	① おいしい菜は塩を入れた熱湯でゆで、3~4cmに切る。 ② ①を砂糖・しょうゆ・酢で調味する。
塩	適宜	
砂糖	大さじ1	
しょうゆ	大さじ1	
酢	大さじ1	



コメント

* 調味料の割合は1:1:1が絶妙！

献立名	作成者
カボチャのんにく炒め	佐藤 邦子



材料名	1人分	作り方
カボチャ	60g	① カボチャは2mmにスライスし、皿に並べラップをし、約2分レンジにて加熱する。
にんにく	0.3g	
バター	2g	
塩	0.3g	② にんにくはみじん切り。
こしょう	少々	③ フライパンにバターを熱し、②を炒め香りがたったら①を加えよくまぜ、塩・こしょうで調味する。

