

## 金時にんじんとりんごの ミックスジュース

【材料】【2人分】  
金時にんじん 1/2本  
りんご 1/2個  
牛乳 1カップ  
氷 1カップ

1人分あたり  
エネルギー112kcal  
食塩相当量 0.1g

【作り方】  
①にんじんはきれいに洗い、2mm幅の輪切りにする。  
りんごは皮をむき、2mm幅のいちょう切りにする。  
②ミキサーに①と氷を入れミキサーにかけ、少しずつ牛乳を注ぎ入れる。

## きんかんとかぶのなます

【材料】【2人分】  
きんかん 3個  
かぶ 小2個  
塩 少々  
酢 大さじ1  
A 砂糖 大さじ1/2  
だし汁 大さじ1/2

1人分あたり  
エネルギー 36kcal  
食塩相当量 0.8g

【作り方】  
①かぶは洗って縦半分にとって、薄切りにする。ポリ袋に入れて塩を振り入れ、空気を抜くように口を縛り5分おく。  
②きんかんは3mm厚さの輪切りにし、種は除く。  
③ボウルに甘酢(A)の材料合わせる。①を水けを切ってボウルに入れ、②も加えて和える。

## いとこ煮

【材料】【2人分】  
かぼちゃ 120g  
(なんきん)  
ゆで小豆 50g  
砂糖 大さじ1  
濃口醤油 小さじ1

【作り方】  
①かぼちゃは一口大に切る。  
鍋に小豆とかぼちゃを入れ、水をひたひたに加えて煮る。  
②かぼちゃが柔らかくなったら、砂糖、醤油を加えて煮汁を煮詰める。

1人分あたり  
エネルギー112kcal  
食塩相当量 0.4g

## いんげんとキャベツのゴマ和え

【材料】【2人分】  
いんげん 20g  
キャベツ 100g  
(かんらん)  
金時にんじん 40g  
ごま 大さじ1  
濃口醤油 大さじ1/2  
砂糖 小さじ1

1人分あたり  
エネルギー 64kcal  
食塩相当量 0.7g

【作り方】  
①いんげんは筋を取って茹でて3cm長さに切る。  
にんじんは3cm長さの短冊切りにして茹でる。  
キャベツは茹でて3cm長さの短冊に切る。  
②すり鉢でごまをすり、醤油、砂糖を混ぜ、①を和える。

## きんかんの甘露煮ゼリー

【材料】【2人分】  
きんかんの甘露煮 4個  
シロップ 大さじ2  
はちみつ 大さじ1  
寒天 2g  
水 100ml

【作り方】  
①寒天と水を鍋に入れ、よく煮溶かす。  
②火を止めて、シロップとはちみつを加えてよく混ぜる。  
③ガラスの器にきんかんを入れ、②を流し込み、冷やし固める。

1人分あたり  
エネルギー 40kcal  
食塩相当量 0g



## れんこんのはさみ揚げ

【材料】【2人分】  
れんこん 160g  
鶏ひき肉 60g  
玉ねぎ 小1/4個  
しょうが 一かけ  
塩 小さじ1/6  
こしょう 少々  
小麦粉 少々  
溶き卵 大さじ1  
A 小麦粉 大さじ1  
冷水 大さじ2  
揚げ油 適量

【作り方】  
①れんこんは皮をむいて3mm幅の輪切りに8枚に作り、残りはすりおろす。  
輪切りにしたれんこんの片面に小麦粉を振っておく。  
②玉ねぎ、しょうがはみじん切りにする。  
③ボールに鶏ひき肉、すりおろしたれんこん、玉ねぎ、しょうがを入れてよく混ぜ、4等分にして丸める。  
④①の粉を振った面に③をのせて挟む。  
⑤(A)を合わせた衣をつけて、からりと揚げる。

1人分あたり  
エネルギー189kcal  
食塩相当量 0.5g

## 小田巻蒸し

【材料】【2人分】  
卵 2個  
だし汁 300ml  
薄口醤油 小さじ1/2  
塩 小さじ1/4  
エビ 2尾  
酒 小さじ1/2  
塩 一つまみ  
鶏もも肉 60g  
酒 小さじ1/2  
薄口醤油 小さじ1/2

しいたけ 2枚  
かまぼこ 2枚  
ゆでうどん 1/4玉  
ぎんなん 4粒  
みつば 少々

【作り方】  
①ボウルに卵を割り入れ、だし汁、薄口醤油、塩を加え、濾しておく。  
②エビは殻をむいて背ワタを取り、酒・塩をまぶしておく。  
鶏もも肉は1口大に切り、酒・醤油をまぶしておく。  
しいたけは石づきを除いて薄切りにする。  
うどんは2等分に  
③三つ葉は3cm長さに切る。  
④器にぎんなん、かまぼこ②を入れ①を静かに入れ、弱火で15分〜20分蒸す。火を切り、③をのせて蒸らす。

1人分あたり  
エネルギー159kcal  
食塩相当量 1.7g

## 金時にんじんの炊き込みご飯

【材料】【2人分】  
米 1合  
ごぼう 1/4本  
金時にんじん 1/4本  
しめじ 1/2袋  
京あげ 1/4枚  
ちりめんじゃこ 大さじ1  
こんぶ 少々  
薄口醤油 小さじ2  
酒 大さじ1  
塩 少々

1人分あたり  
エネルギー362kcal  
食塩相当量 1.2g

【作り方】  
①米は洗って釜に入れ、調味料を加えた分量で水加減し、昆布を入れる。  
②ごぼうはささがき、にんじんは2cm長さの千切り、しめじは石づきを取りほぐす。  
③あげは油ぬきし、2cm長の千切りにする。  
④じゃこ、②、③を入れ炊く。具と米をよく混ぜ、器に盛る。(昆布を2cm長さの細い千切りにして混ぜても良い)

## かぼちゃの味噌汁〜白みそ仕立て

【材料】【2人分】  
かぼちゃ 120g  
(なんきん)  
白みそ 大さじ2  
煮干し 20尾  
水 300ml

【作り方】  
①煮干しは頭と内臓を取りのぞく。  
かぼちゃは一口大に切る。  
②鍋に①をいれ火にかけ、かぼちゃがやわらかくなるまで煮る。  
③煮干しを取り除き、白みそを溶き入れる。

1人分あたり  
エネルギー 94kcal  
食塩相当量 1.1g