

～ 陰虚 ～

	朝食	昼食	夕食
月曜日	ホタテのお茶漬け 牡蠣とキャベツの蒸し焼き オクラのとろろ和え	ご飯 肉豆腐 レンコンと小松菜の炒め物 トマトのナムル	ご飯 あさりのクラムチャウダー 松の実サラダ 梨と生ハムのミルフィーユ
火曜日	ご飯 スクランブルエッグ ゆばとわかめのスープ アスパラとベビーレタスの炒め物	ご飯 いかの中華炒め 白和え ズッキーニのカレー焼き	ご飯 油揚げの茶巾煮 豚しゃぶサラダ 長いものごまかけ
水曜日	フレンチトースト ヨーグルトサラダ アスパラのチーズ焼き	三色丼 冬瓜とホタテのスープ 里芋の胡麻煮	ご飯 牡蠣のホイル焼き 厚揚げの田楽 具だくさんの汁物
木曜日	ご飯 豆腐の卵とじ ジャガイモとズッキーニの味噌汁 ナスのごまだれかけ	ご飯 ミートローフ レンコンサラダ きゅうりと白きくらげの和え物	パエリア セロリとトマトのスープ おくらとエリンギの炒め物
金曜日	ご飯 豚肉のきゅうり巻き いかとアスパラの炒め物 白菜と松の実のカレースープ	ご飯 スパニッシュオムレツ 黒豆とセロリのマリネ 小松菜と豚肉の炒め物	ご飯 牡蠣の湯葉グラタン いちごと生ハムのサラダ かにと卵のスープ
土曜日	ホットサンド 湯葉サラダ ヨーグルト和え	ご飯 ホタテとアスパラのレンコンクリーム煮 生ハムサラダ いかとミニトマトのマリネ	ご飯 豆腐ステーキ おくらとナスの味噌汁 れんこんのそぼろ煮
日曜日	チーズリゾット 豆腐サラダ ズッキーニのガーリック炒め	ねばねばうどん 生春巻き 松の実と野菜のソテー	ご飯 豚肉とトマトの蒸し物 小松菜の卵とじ 春雨の和え物

★月曜日★

《朝食》

● ホタテのお茶漬け

- 【材料】 ご飯 お茶碗 1 杯
 ホタテ缶詰 1 / 2 缶
 お茶漬けの素 1 袋
 白ごま 適量
 緑茶 200ml

- 【作り方】 ①器にご飯を盛り付け、その上にホタテ缶詰をのせて、お茶漬けの素と白ごまをかける。
 ②温かい緑茶を注ぐ。

● 燻製かきとキャベツの蒸し焼き

【材料】 燻製かき缶詰	30 g
キャベツ	50 g
にんにく	1片
酒	少々
塩・胡椒	少々

- 【作り方】①キャベツは短冊切りにする。にんにくは薄切りにする。燻製かき缶詰は油を牡蠣を分ける。
②フライパンに1のオイルとニンニクを入れて火にかける。
③にんにくの香りがしてきたら、燻製かきとキャベツを入れて、さっと混ぜる。
④酒を振って、蓋をして、キャベツがしんなりするまで加熱する。
⑤塩・胡椒で味を整える。

● オクラのとろろ和え

【材料】 おくら	2本
長いも	30 g
醤油	小さじ1

- 【作り方】①おくらはゆでて小口切りにする。長芋は皮をむいてすりおろす。
②1と醤油を和える。

《昼食》

● 肉豆腐

【材料】 豆腐	1/4丁	
豚肉小間切れ	100 g	
しいたけ	3枚	
油	適量	
A {	醤油	大さじ1
	酒	大さじ1
	みりん	大さじ1

- 【作り方】①しいたけは石づきをとる。豆腐は食べやすい大きさに切る。
②フライパンに油をしいて、豚肉小間切れを炒める。
③Aとしいたけを加える。
④煮立ってきたら、豆腐を加える。豆腐に味が染みたら出来上がり。

● レンコンと小松菜の炒め物

【材料】 レンコン	50 g
小松菜	1/8袋
マヨネーズ	大さじ1/2
醤油	小さじ1

- 【作り方】①レンコンは薄切り、小松菜は3cm長さに切る。
②フライパンにマヨネーズを入れて、れんこん、小松菜を炒める。
③火が通ったら、醤油で味を整える。

● トマトのナムル

【材料】 トマト	1/2個
塩	小さじ1/3
ごま油	大さじ1

【作り方】①トマトはくし切りにする。

②1、塩、ごま油を和える。

《夕食》

● あさりのクラムチャウダー

【材料】 あさり	100g
じゃがいも	50g
玉ねぎ	1/2個
人参	20g
コンソメ	小さじ1
水	200ml
牛乳	50ml
塩・胡椒	適量

【作り方】①じゃがいもは半月切り、玉ねぎはくし切り、人参はいちょう切りにする。

②鍋に水とコンソメを入れて火にかけて、ひと煮たちしたら、1とアサリを入れて蓋をして煮る。

③具に火が通ったら、牛乳、塩・胡椒を加えて煮て、味を整える。

● 松の実サラダ

【材料】 松の実	大さじ1	
ごま油	少々	
水菜	1/8わ	
きゅうり	1/4本	
A {	醤油	小さじ1
	みりん	少々
	酢	小さじ1
	砂糖	少々
	塩	少々

【作り方】①フライパンにごま油をしいて、松の実を炒めて、細かく刻む。

②水菜は3cm長さに、きゅうりは乱切りにする。

③ボールにA、松の実、1の残った油を混ぜてドレッシングを作る。

④皿に2を盛り付けて、3をかける。

● 梨と生ハムのミルフィーユ

【材料】 梨	1/4個
生ハム	2枚
水菜	適量
オリーブ油	適量
塩・胡椒	少々

【作り方】①梨→生ハム→梨→水菜→梨→生ハム→梨の順番に交互に盛り付ける。

②上からオリーブ油と塩・胡椒をふりかける。

★火曜日★

《朝食》

● ス克蘭ブルエッグ

【材料】卵	2個
牛乳	大さじ1
塩・胡椒	適量
バター	適量

- 【作り方】①卵は溶きほぐして、牛乳、塩・胡椒を加えて混ぜる。
②フライパンにバターをしいて、1を流し入れて、固まりだしたら混ぜる。

● ゆばとわかめのスープ

【材料】ゆば	30g
わかめ	小さじ1
コンソメ	小さじ1
塩・胡椒	少々
水	200ml

- 【作り方】①わかめは水につけて戻す。
②鍋に水、コンソメ、1、ゆばを入れて火にかける。
③煮立ってきたら、塩・胡椒で味を整える。

● アスパラとベビーホタテの炒め物

【材料】アスパラ	1本
ベビーホタテ	3個
バター	小さじ1/2
醤油	少々
塩・胡椒	少々

- 【作り方】①アスパラは斜め切りする。
②フライパンにバターをしいて、アスパラとベビーホタテを炒める。
③火が通ったら、醤油と塩・胡椒で味付けする。

《昼食》

● いかの中華炒め

【材料】ボイルいか	50g
おくら	3本
アスパラ	2本
トマト	1/2個
うずら卵	3個
おろし生姜	少々
おろしにんにく	少々
ごま油	適量
鶏がらスープの素	小さじ2
醤油	小さじ1
塩・胡椒	少々

【作り方】①おくら、アスパラは乱切りにする。トマトは角切りにする。

②フライパンにごま油をしいて、おくら、アスパラ、おろし生姜、おろしにんにくを炒める。

③いか、うずら卵、トマトを加えて炒める。

④鶏がらスープの持ち、醤油、塩・胡椒で味付けする。

● **白和え**

【材料】豆腐	1 / 4丁
小松菜	50g
人参	20g
練りごま	小さじ1
醤油	小さじ1
砂糖	小さじ1 / 2
すりごま	大さじ1

【作り方】①豆腐はキッチンペーパーで包んで、電子レンジで加熱して、水切りする。

②小松菜は3センチ長さに切り、人参は千切りにする。そして、耐熱容器に入れて、600W電子レンジで1分加熱する。

③ボールに1、2、練りごま、醤油、砂糖、すりごまを入れて混ぜる。

● **ズッキーニのカレー焼き**

【材料】ズッキーニ	1 / 2本
オリーブオイル	適量
カレー粉	小さじ1 / 4
粉チーズ	大さじ1 / 2
塩	少々
コンソメ	少々

【作り方】①カレー粉、粉チーズ、塩、コンソメを混ぜ合わせておく。

②ズッキーニは1センチ厚さの半月切りにする。

③フライパンにオリーブオイルをしいて、ズッキーニを両面焼く。

④焼けたら、1を加えて混ぜる。

《夕食》

● **油揚げの茶巾煮**

【材料】油揚げ	1枚	
卵	2個	
A	醤油	大さじ1 / 2
	薄口しょうゆ	大さじ1 / 2
	みりん	大さじ1 / 2
	砂糖	大さじ1 / 2
	だし汁	100ml

【作り方】①油揚げは半分に切って、袋状に開き、熱湯をかけて油抜きする。

②油揚げに卵を割り入れて、つまようじでしっかりと口を留める。

③鍋にAを入れて煮立ったら、2を入れて煮る。

● 豚しゃぶサラダ

【材料】 豚肉 80g
レタス 1枚
きゅうり 20g
市販胡麻ドレッシング or ごまだれ

【作り方】 ①レタスは食べやすい大きさに手でちぎる。きゅうりは千切りにする。
②鍋に湯をわかし、豚肉をゆでる。火が通ったら、冷水にとる。
③器にレタスをしいて、その上にきゅうりをのせて、2を盛り付ける。
④胡麻ドレッシングをかける。

● 長いものごまかけ

【材料】 長いも 50g
ごま 適量
醤油 適量

【作り方】 ①長いものは千切りにして、皿に盛り付ける。
②上からごま、醤油をかける。

★水曜日★

《朝食》

● フレンチトースト

【材料】 食パン 1枚
卵 1個
牛乳 100ml
砂糖 小さじ2
バター 適量

【作り方】 ①食パンはフォークで数か所刺して、4等分に切る。
②耐熱容器に卵、牛乳、砂糖を入れて混ぜ合わせて、1を漬け込む。
③ラップをかけず、500W電子レンジで30秒加熱する。そして、一度取り出し、パンを裏返して、再度500W電子レンジで30秒加熱する。
④フライパンにバターをしいて、3を焼く。焼き目がついたら、裏返しにして両面焼く。

● ヨーグルトサラダ

【材料】 キャベツ 30g
きゅうり 15g
塩 少々
キウイフルーツ 1/4個
ヨーグルト 大さじ1
マヨネーズ 大さじ1
塩・胡椒 適量

【作り方】 ①キャベツは千切り、キュウリは輪切り、キウイフルーツはいちょう切りにする。
キャベツときゅうりは塩を振って、しんなりさせる。
②ボールに1、ヨーグルト、マヨネーズ、塩・胡椒を入れて混ぜ合わせる。

● **アスパラのチーズ焼き**

【材料】アスパラ	3本
オリーブ油	適量
塩・胡椒	少々
にんにくチューブ	少々
粉チーズ	適量

【作り方】①アスパラは5cm長さに切る。

②フライパンにオリーブ油、にんにくチューブを入れて、アスパラを並べて焼く。

③アスパラに火が通ったら、塩・胡椒、粉チーズをかける。

《**昼食**》

● **三色丼**

【材料】ごはん	お茶碗1杯
(肉そぼろ)	
豚ひき肉	80g
醤油	大さじ1/2
酒	大さじ1/2
砂糖	小さじ1
生姜チューブ	少々
(炒り卵)	
卵	1個
酒	小さじ1/2
塩	少々
小松菜	1/4袋
塩	少々

【作り方】①肉そぼろを作る（フライパンに油をしいて、Aを入れてかき混ぜながら炒める）

②炒り卵を作る（フライパンに油をしいて、Bを入れてかき混ぜながら炒める）

③小松菜は細かく切り、耐熱容器に入れ、塩を混ぜて、600Wの電子レンジで2分加熱する。

④どんぶりにごはんを盛り付けて、1、2、3を盛る。

● **冬瓜とホタテのスープ**

【材料】冬瓜	40g	
きくらげ	1枚	
だし汁	200ml	
A {	鶏がらスープの素	小さじ1
	醤油	大さじ1/2
	酒	小さじ1
	塩	適量

【作り方】①きくらげは水でもどして、千切りにする。冬瓜は食べやすいように2cm各に切る。

②鍋にだし汁を入れて、1を煮る。

③冬瓜が透明になってきたら、Aを加えて、塩で味を整える。

● **里芋の胡麻煮**

【材料】 里芋	2個
練りごま	大さじ 1/2
醤油	大さじ 1/2
酒	大さじ 1/2
みりん	大さじ 1/2
味噌	大さじ 1
水	80ml
ごま	適量

- 【作り方】①里芋は皮をむいて、適当な大きさに切る。
②鍋にA、1を入れて煮る。
③里芋が柔らかくなったら完成。器に盛り付けて胡麻をふる。

《夕食》

● **牡蠣のホイル焼き**

【材料】 牡蠣(むき身)	60g
酒	大さじ 1
醤油	大さじ 1/2
バター	小さじ 1

- 【作り方】①牡蠣は水でよく洗い、ぬめりや汚れを取る。そして、酒をまぶす。
②アルミホイルの上に1をおき、バターをのせて包む。
③オーブントースターで5分くらい焼く。
④取り出し、口を開いて醤油をかけて、再度口を閉じて、オーブントースターで5分焼く。

● **厚揚げの田楽**

【材料】 厚揚げ	1/2丁
ごま油	適量
万能味噌	適量

- 【作り方】①厚揚げは熱湯をかけて油抜きする。そして食べやすい大きさに切る。
②フライパンにごま油をしいて、厚揚げをこんがり焼く。
③味噌をのせる。

● **具だくさんの汁物**

【材料】 れんこん	20g
大根	20g
こんにゃく	20g
ごぼう	15g
鶏肉	20g
しいたけ	1枚
ごま油	適量
醤油	大さじ 1/2
酒	小さじ 1
塩	適量
だし汁	180ml

- 【作り方】①レンコン、大根、ごぼうは乱切りにする。鶏肉は一口大に切る。こんにゃくはスプーンで1～2センチぐらいの大きさに切る。
- ②鍋にごま油をしいて、1を炒める。
- ③だし汁を入れて煮る。
- ④具に火が通ったら、醤油、酒、塩で味付けする。

★木曜日★

《朝食》

● 豆腐の卵とじ

【材料】	豆腐	150g	
	玉ねぎ	1/2個	
	卵	1個	
A	{	醤油	大さじ1/2
		酒	大さじ1
		みりん	大さじ1
		だし汁	80ml

- 【作り方】①玉ねぎは薄切りにする。豆腐は適当な大きさに切る。
- ②鍋にAと玉ねぎを入れて煮立たせたら、豆腐を入れて煮る。
- ③玉ねぎに火が通ったら、溶き卵を流し入れて、蓋をして、半熟状になるまで加熱する。

● ジャガイモとズッキーニの豆乳味噌汁

【材料】	じゃがいも	30g
	ズッキーニ	20g
	玉ねぎ	15g
	味噌	大さじ1
	豆乳	100ml
	だし汁	100ml

- 【作り方】①ジャガイモは半月切り、ズッキーニは輪切り、玉ねぎは薄切りにする。
- ②鍋にだし汁、1を入れて火にかける。
- ③具に火が通ったら、豆乳を入れて味噌を溶く。

● ナスのごまだれかけ

【材料】	茄子	60g
	油	少々
	ごまドレッシング	適量

- 【作り方】①茄子はヘタを取り、縦に切り込みを入れて、耐熱容器に入れ、ラップをして500Wの電子レンジで1分加熱する。
- ②フライパンに油をしいて、強火で1を焼いて焦げ目をつける。
- ③食べやすい大きさに切り、皿に盛り付け、ごまドレッシングをかける。

《昼食》

● ミートローフ

【材料】	豚ひき肉	80g
	玉ねぎ	1/4個
	チーズ	20g
	人参	20g
	うずら卵	2個
A	パン粉	大さじ1
	牛乳	小さじ1
	卵	1/4個
	塩・胡椒	少々
	ナツメグ	少々
	ケチャップ	適量

【作り方】①玉ねぎはみじん切り、チーズは角切り、人参は角切りにする。

②ボールに豚ひき肉、玉ねぎ、チーズ、人参、Aを入れてよく混ぜ合わせる。

③クッキングシートの上に2を置いて、中心にうずら卵をのせて、端から巻く。
形を整えて、クッキングシートで包む。

④フライパンに3を巻口を下にして置き、水を加えて蓋をして、約20分蒸し焼きにする。

⑤粗熱が取れたら、切り分けて皿に盛り付け、ケチャップをかける。

● レンコンサラダ

【材料】	レンコン	80g
	ツナ缶	1/2缶
	人参	1/10本
	サニーレタス	1枚
	マヨネーズ	大さじ1
	醤油	少々
	胡椒	少々

【作り方】①レンコン、人参はいちょう切りにする。そして、耐熱容器に入れ、600Wの電子レンジで2分加熱する。

②サニーレタスは適当な大きさに手でちぎる。

③ボールに1、ツナ缶、マヨネーズ、醤油、こしょうを入れよく混ぜ合わせる。
サニーレタスを加えて軽く和える。

● きゅうりと白きくらげの和え物

【材料】	きゅうり	60g
	白きくらげ	10g
A	醤油	小さじ1
	酢	小さじ1
	砂糖	小さじ1/2
	ごま油	小さじ1/2
	白いりごま	適量

【作り方】①きゅうりは輪切りにする。きくらげは水につけて戻し、大きければ切る。

②ボールに1とAを入れて混ぜ合わせる。

《夕食》

● パエリア

【材料】米	1合
水	230ml
玉ねぎ	1/4個
カットいか	60g
ホタテ	60g
あさり	100g
パプリカ	1/2個
トマト缶	50g
コンソメ	小さじ1
オリーブ油	大さじ1/2
塩・胡椒	少々

- 【作り方】①玉ねぎはみじん切りに、パプリカはくし切りにする。
②フライパンに米、トマト缶、玉ねぎ、コンソメ、水を入れてかき混ぜる。
③強火にして2分間沸騰させる。
④弱火にして、いか、ホタテ、あさり、パプリカをのせて、蓋をして、中火で15分加熱する。
⑤水分がなくなったら、火を止めて蓋をしたまま10分くらい蒸らす。

● セロリとトマトのスープ

【材料】セロリ	1/4本
トマト	1/2個
アスパラ	1/2本
コンソメ	小さじ1
塩・胡椒	少々
水	180ml

- 【作り方】①セロリは筋を取って薄切り、トマトは角切り、アスパラは斜め切りにする。
②鍋に水を入れて沸騰してきたら、1を入れる。
③コンソメ、塩・胡椒で味付けする

● おくらとエリンギの炒め物

【材料】おくら	3本
エリンギ	1本
バター	小さじ1/2
醤油	小さじ1/2
塩・胡椒	少々

- 【作り方】①オクラは乱切り、エリンギは短冊切りにする。そして、耐熱容器に入れて、600Wの電子レンジで2分加熱する。
②フライパンにバターを敷いて、1を炒める。
③醤油、塩・胡椒で味付けする。

★金曜日★

《朝食》

● 豚肉のきゅうり巻き

【材料】	豚肉スライス	5枚
	おくら	5本
	塩・胡椒	少々
	片栗粉	適量
A	醤油	大さじ1
	みりん	大さじ1/2
	砂糖	大さじ1/2
	酒	大さじ1/2
	油	適量

【作り方】①おくらは洗って、ガクを取る。豚肉スライスを塩・胡椒を振っておく。

豚肉スライスでオクラを巻き、片栗粉をまぶす。

②フライパンを熱して油をしいて、1を焼く。

③Aを合わせて、2に入れて、たれを絡ませる。

● いかとアスパラの炒め物

【材料】	ボイルいか	40g
	アスパラ	2本
	オリーブオイル	適量
	おろしにんにく	少々
	醤油	大さじ1/2
	塩・胡椒	少々

【作り方】①アスパラは斜め切りにする。

②フライパンにオリーブオイルをしいて、アスパラをおろしにんにくを炒める。

③アスパラに火が通ったら、いか、醤油、塩・胡椒を加えて炒める。

● 白菜と松の実のカレースープ

【材料】	白菜	30g
	豆腐	50g
	松の実	小さじ山盛り一杯
	カレー粉	小さじ1
	鶏がらスープの素	小さじ1
	醤油	小さじ1
	塩・胡椒	少々
	水	200ml

【作り方】①白菜は短冊切り、豆腐は角切りにする。

②鍋に1、松の実、カレー粉、鶏がらスープの素、醤油、水を入れて火にかける。

③白菜に火が通ったら、塩・胡椒で味を整える。

《昼食》

● スパニッシュオムレツ

【材料】 卵	2個
ブロッコリー	30g
豚ひき肉	50g
油	適量
塩・胡椒	少々
ミニトマト	5個
オリーブ油	適量
塩・胡椒	少々

【作り方】①ブロッコリーは小さめの小房に分ける。ミニトマトは4つ切りにする。

②フライパンに油をしいて、豚ひき肉を炒める。火が通ったら塩・胡椒して冷ましておく。

③ボールに卵を割って入れて、1、2、塩・胡椒を入れてよく混ぜ合わせる。

④フライパンを熱してオリーブ油をしいて、3を全部流し入れる。

⑤半熟になったら、蓋をして蒸し焼きにして、全体が完全にまとまったら、ひっくり返して反対側も焼く。

● 黒豆とセロリのマリネ

【材料】 黒豆の煮豆	大さじ2
セロリ	1/4本
玉ねぎ	1/8個
オリーブ油	大さじ1
酢	小さじ1
はちみつ	小さじ1/2
塩・胡椒	少々

【作り方】①セロリは筋を取り、薄切りにする。玉ねぎはみじん切りにする。

②ボールに玉ねぎ、オリーブ油、酢、はちみつ、塩・胡椒を混ぜ合わせてマリネ液を作る。

③2にセロリ、黒豆の煮豆を入れる。

● 小松菜と豚肉の炒め物

【材料】 小松菜	60g
豚肉	40g
おろしにんにく	少々
おろし生姜	少々
ごま油	適量
醤油	大さじ1/2
塩・胡椒	少々

【作り方】①小松菜は3センチ長さに、豚肉は食べやすい大きさに切る。

②フライパンにごま油をしいて、豚肉とおろしにんにく、おろし生姜を炒める。

③小松菜を加えて炒める。

④小松菜がしんなりしてきたら、醤油、塩・胡椒を加える。

《夕食》

● 牡蠣の湯葉グラタン

【材料】	牡蠣	50g
	白ワイン	大さじ1
A	牛乳	50ml
	生湯葉	1/2パック
	麺つゆ	大さじ1
	塩・胡椒	少々
	ピザ用チーズ	適量

【作り方】①牡蠣は片栗粉でまぶして洗い、汚れを取り、水気を拭く。

②鍋に1、白ワインを入れて蓋をして蒸し煮にする。

③Aは混ぜて、600Wの電子レンジで2分加熱する。

④グラタン皿に2、3を盛り付け、上から塩・胡椒、ピザ用チーズをのせて、オーブントースター又はオーブンでチーズに焦げ目がつくまで焼く。

● いちごと生ハムのサラダ

【材料】	いちご	4個
	生ハム	15g
	ベビーリーフ	15g
	バルサミコ酢	小さじ1
	塩・胡椒	少々
	オリーブオイル	小さじ1/2

【作り方】①いちごはへたを取って縦に切る。生ハムは食べやすい大きさに切る。

②バルサミコ酢、塩・胡椒、オリーブオイルを混ぜてドレッシングを作る。

③皿にベビーリーフをしき、1を盛り付けて、2をかける。

● かにと卵のスープ

【材料】	かに缶	大さじ1
	キャベツ	30g
	卵	1個
	鶏がらスープの素	小さじ1
	塩・胡椒	少々
	水	200ml

【作り方】①キャベツは細めの短冊切りにする。

②鍋に1、鶏がらスープの素、水を入れて火にかける。

③沸騰してきたら、カニ缶を加えて、キャベツに火が通ったら、溶き卵を流し入れる。

④塩・胡椒で味を整える。

★土曜日★

《朝食》

● ホットサンド

【材料】食パン	2枚
卵	1個
マヨネーズ	大さじ1
塩・胡椒	少々
チーズ	1枚
トマト	1／8個
アボカド	1／2個
バター	適量

【作り方】①卵はゆで卵にして、殻をむいて粗く刻む。そして、マヨネーズ、塩・胡椒を混ぜる。

②食パンにチーズをのせて、その上にアボカド、トマト、1をのせて、残りの1枚で挟む。」

③フライパンにバターを溶かし、2をフライパン返して、端を抑えながら焼き色がつくまで焼く。裏返して、同様に焼く。

● 湯葉サラダ

【材料】ゆば	40g
水菜	40g
大根	30g
ポン酢	大さじ1／2
すりごま	大さじ1／2

【作り方】①水菜と湯葉は3センチくらいに、大根は千切りにする。

②1、ポン酢、すりごまを入れて混ぜ合わせる。

● ヨーグルト和え

【材料】ヨーグルト	50g
キウイフルーツ	1個
いちご	3個
はちみつ	お好み量

【作り方】①キウイフルーツといちごは角切りにする。

②1、ヨーグルト、はちみつを入れて混ぜる。

《昼食》

● ホタテとアスパラのレモンクリーム煮

【材料】ホタテ	150g
小麦粉	適量
アスパラ	2本
レモン	1／8個
牛乳	1／4カップ
鶏がらスープの素	小さじ1／2
塩・胡椒	少々
オリーブ油	少々

【作り方】①アスパラは5cm長さにきる。ホタテは小麦粉をまぶす。レモンは半月切りにする。

②アスパラは耐熱容器に入れて、600Wの電子レンジで2分加熱する。

③フライパンを熱してオリーブ油をしいて、ホタテを焼く。裏返しにしたら、蓋をして蒸し焼きにする。

④2を加えてさっと炒める。

⑤牛乳、鶏がらスープの素を加えて煮詰める。

⑥レモンを加えてさっと合わせて、塩・胡椒で味を整える。

● **生ハムサラダ**

【材料】	生ハム	3枚
	卵	1個
	きゅうり	20g
	レタス	1枚
A	オリーブオイル	小さじ1
	粉チーズ	小さじ1
	レモン汁	小さじ1/2
	塩・胡椒	適量

【作り方】①生ハムは食べやすい大きさに、キュウリは斜めスライス、レタスは手でちぎる。

卵はゆで卵にして、殻をむいて、適当な大きさに手で割く。

②ボールにAを入れて混ぜ合わせて、ドレッシングをつくる。

③器に1を盛り付けて、2をかける。

● **いかとミニトマトのマリネ**

【材料】	ボイルいか	40g
	ミニトマト	3個
A	オリーブオイル	大さじ1/2
	酢	大さじ1/2
	塩・胡椒	少々
	砂糖	小さじ1/2

【作り方】①ミニトマトは半分に切る。

②Aを混ぜ合わせ、1といかを漬け込む。

《夕食》

● **豆腐ステーキ**

【材料】	豆腐	1/2丁
	ごま油	適量
	醤油	大さじ1/2
	みりん	大さじ1/2
	酒	小さじ1

【作り方】①豆腐は横に半分に切って、キッチンペーパーに包んで、電子レンジで水気を抜く。

②醤油、みりん、酒を混ぜてソースを作る。

③フライパンにごま油をしいて、1を焦げ目がつくまで両面焼く。

④2を加えて、全体にからめるように焼く

● おくらとナスの味噌汁

【材料】 おくら	1本
茄子	1／4本
乾燥わかめ	小さじ1
味噌汁	大さじ1
だし汁	200ml

【作り方】①おくらは乱切り、茄子はいちょう切り、乾燥わかめは水につけて戻す。

②鍋にだし汁、おくら、茄子を入れて火にかける。

③具に火が通ったら、わかめを入れて、味噌を溶く。

● れんこんのそぼろ煮

【材料】 れんこん	60g
豚ひき肉	30g
醤油	大さじ1／2
酒	大さじ1／2
みりん	小さじ1
砂糖	小さじ1
だし汁	100ml

【作り方】①れんこんは乱切りにする。

②鍋にレンコン、豚ひき肉、だし汁を入れて煮る。

③れんこんがある程度火が通ったら、醤油、酒、みりん、砂糖を入れて煮る。

★日曜日★

《朝食》

● チーズリゾット

【材料】 ご飯	茶碗1杯
玉ねぎ	1／4個
ベーコン	1枚
おろしにんにく	少々
水	100ml
コンソメ	大さじ1
牛乳	50ml
粉チーズ	大さじ1
オリーブオイル	大さじ1
塩・胡椒	少々

【作り方】①フライパンにオリーブオイルをしいて、おろしにんにくとベーコン、玉ねぎを炒める。

②ご飯、水、コンソメを入れて炒め煮する。

③水分が少なくなってきたら、牛乳と粉チーズを入れて混ぜる。

④塩・胡椒で味を整える。

● 豆腐サラダ

【材料】豆腐	1/4丁
きゅうり	1/4本
トマト	1/4個
ポン酢	大さじ1/2
ごま油	小さじ1
生姜チューブ	少々
かつお節	適量

【作り方】①豆腐は適当な大きさに、きゅうりは乱切り、トマトはくし切りにする。

②ボールにポン酢、ごま油、生姜チューブ、かつお節を入れて混ぜてドレッシングをつくる。

③器に1を盛り付けて、2をかける。

● ズッキーニのガーリック炒め

【材料】ズッキーニ	60g
にんにく	1片
オリーブオイル	小さじ1
塩・胡椒	少々

【作り方】①ズッキーニは1センチ厚さの輪切りにする。にんにくは輪切りする。

②フライパンにオリーブオイル、にんにくを入れて火にかける。

③香りがしてきたら、ズッキーニを並べて、両面焼く

④ズッキーニの火が通ったら、塩・胡椒をふりかける。

《屋食》

● ねばねばうどん

【材料】冷凍うどん	1玉
おくら	3本
長いも	30g
納豆	1パック
卵	1個
麺つゆ	適正量
辛子チューブ	少々

【作り方】①おくらはゆでて、小口切りに、長いもは皮をむいてすりおろす。

納豆は卵と混ぜる。

②うどんはゆでて、冷水で冷やす。

③皿に2を盛り付け、その上に1をのせて、麺つゆをかけて、皿のふちに辛子を盛る。

● **生春巻き**

【材料】アスパラ	1本
アボカド	1／4個
かにたま	2本
レタス	1枚
生春巻きの皮	1枚
(たれ)	
ごま油	小さじ1
すりごま	小さじ1
醤油	小さじ1
酢	小さじ1／2
はちみつ	小さじ1／2

【作り方】①アスパラは生春巻きの皮の長さに切る。アボカドは3ミリ厚さのスライス、レタスは適当な大きさにちぎる。

②生春巻きの皮は軽く水をくぐらせて柔らかくしてからしいて、その上に1をのせて巻く。

③ごま油、すりごま、醤油、酢、はちみつを混ぜてたれを作る。

● **松の実と野菜のソテー**

【材料】松の実	大さじ1
南瓜	30g
ほうれん草	40g
油	適量
醤油	大さじ1／2
胡椒	少々

【作り方】①南瓜は3ミリ幅に切る。ほうれん草は3センチ長さに切る。

②フライパンに油をしいて、松の実を炒める。

③南瓜を入れて炒める。

④ほうれん草を加え軽く炒め、醤油と胡椒で味付けする。

《夕食》

● **豚肉とトマトの蒸し物**

【材料】豚肉しゃぶしゃぶ用	100g
トマト	1／2個
南瓜	1／16個
キャベツ	1／16個
酒	大さじ1
塩・胡椒	適量
にんにくチューブ	少々
オリーブ油	大さじ1／2

【作り方】①トマトは角切り、南瓜は薄切り、キャベツは短冊切りにする。

②耐熱容器にキャベツをしいて、その上に豚肉、南瓜、トマトをのせる。

③酒、塩・胡椒、にんにくチューブ、オリーブ油をかけて、ラップをふんわりして、600Wの電子レンジで3分加熱する。火が通っていなかったら、再度加熱する。

● **小松菜の卵とじ**

【材料】ほうれん草	1/4 袋
花麩	5 枚
卵	1 個
醤油	小さじ 2
みりん	小さじ 2
だし汁	100ml

- 【作り方】①ほうれん草は5cm長さに、花麩は水につけて戻す。
②鍋にだし汁を入れて沸騰したら、ほうれん草を入れて煮る。
③火が通ったら、花麩、醤油、みりんを加えて、溶きほぐした卵を回し入れる。

● **春雨の和え物**

【材料】緑豆春雨	8 g
きゅうり	20 g
人参	10 g
かにかま	1 個
白ごま	小さじ 1
ごま油	小さじ 1
醤油	小さじ 1
酢	小さじ 1/2
砂糖	小さじ 1/2

- 【作り方】①春雨はゆでて、食べやすい長さに切る。きゅうりはと人参は千切りにする。
かにかまはほぐしておく。
②ボールに1、白ごま、ごま油、醤油、酢、砂糖を入れて混ぜ合わせる。