

# たけのこのおかか煮

煮物

73kcal / 脂質3.6g / 塩分0.5g



## ワンポイント

鶏肉とかつお節を一緒に入れて煮るので、肉とかつお節のうま味も加わり、“だし”いらずのおいしい煮物です。



### 材料 (4人分)

- ・ 鶏肉 ..... 80g
- ・ たけのこ (水煮) ..... 140g
- ・ こんにゃく ..... 80g
- ・ サラダ油 ..... 小さじ1
  
- ・ さやいんげん ..... 40g
- ・ かつお節 ..... 8g

#### 〈A〉

- ・ 三温糖 ..... 大さじ1
- ・ みりん ..... 小さじ1
- ・ しょうゆ (こいくち) ..... 大さじ1
  
- ・ 塩 ..... 少々

### 作り方

- ① 鶏肉、たけのこは2cm角切り、こんにゃくは1.5cm角切りにし、ゆでる。さやいんげんはゆでて2cm長さに切る。
- ② かつお節はからいりし、ほぐす。
- ③ サラダ油を熱し、鶏肉を炒め、あく、油をとる。
- ④ たけのこ、こんにゃくを入れて炒め、〈A〉で調味し、煮汁がほぼなくなるまで煮含める。
- ⑤ さやいんげん、かつお節を加えて煮る
- ⑥ 塩で味をととのえる。

# 肉とじゃがいもの含め煮

煮物

204kcal / 脂質8.8g / 塩分1.0g



## ワンポイント

定番の和食献立の一つ。  
「おふくろの味」の代表「肉じゃが」の肉は、西日本では牛肉、東日本では豚肉を使うのが一般的だそうです。



### 材料 (4人分)

- ・牛肉 (こま切れ) ..... 120g
- ・じゃがいも ..... 320g
- ・たまねぎ ..... 120g
- ・にんじん ..... 60g
- ・糸こんにゃく ..... 120g
- ・さやいんげん ..... 20g
- ・サラダ油 ..... 小さじ2
  
- ・三温糖 ..... 大さじ2弱
- ・しょうゆ (こいくち) ..... 大さじ2弱
  
- ・塩 ..... 少々

### 作り方

- ① じゃがいもは2cm角切りにし、水にさらす。
- ② たまねぎは短冊切り、にんじんは1cm幅のいちょう切りにする。
- ③ 糸こんにゃくは5cm長さに切り、ゆでる。
- ④ さやいんげんはゆでて、2cm長さに切る。
- ⑤ サラダ油を熱し、牛肉を炒め、あく、油をとる。
- ⑥ にんじん、たまねぎを入れ、炒める。
- ⑦ 糸こんにゃく、じゃがいもを加えて炒める。
- ⑧ 三温糖、しょうゆで調味し (煮汁が足りない場合は水を加える)、煮汁が少し残る程度に煮含める。
- ⑨ 塩で味をととのえる。

# 厚揚げのからめ煮

煮物

106kcal / 脂質7.0g / 塩分0.4g



## ワンポイント

厚揚げをオイスターソースの入った調味液で少し中華風にアレンジした煮物です。

ごま油を最後に入れると、香りがよくなります。



### 材料 (4人分)

- ・厚揚げ ..... 160g
- ・グリーンピース ..... 8g

#### 〈A〉

- ・砂糖 ..... 小さじ2弱
- ・オイスターソース ..... 小さじ2弱
- ・しょうゆ (こいくち) ..... 小さじ2/3
- ・酒 ..... 小さじ1/2

#### 〈水どき片栗粉〉

- ・水 ..... 100ml
- ・片栗粉 ..... 小さじ1/3
- ・水 ..... 小さじ1/3
- ・ごま油 ..... 少々

### 作り方

- ① 厚揚げは熱湯をかけ、2cm角切りにする。グリーンピースはゆでる。
- ② 水を合わせて煮立たせ、厚揚げを入れ、煮含める。
- ③ 水どき片栗粉を入れ、グリーンピースを加えて煮る。
- ④ ごま油を加えて煮る。

# 竹輪の照り煮

煮物

73kcal / 脂質1.5g / 塩分1.3g



## ワンポイント

炒ってすったごまを入れるひと手間を加えることで、香ばしい風味をだしています。



### 材料 (4人分)

- ・竹輪 ..... 200g
- ・白ごま ..... 小さじ1

#### 〈A〉

- ・三温糖 ..... 小さじ1
  - ・みりん ..... 小さじ1/3
  - ・しょうゆ(こいくち) ..... 小さじ1
- ・水 ..... 100ml

### 作り方

- ① 竹輪は1cmななめ切りにする。
- ② 白ごまは軽く炒り、すりごまにする。
- ③ 〈A〉を合わせて煮立たせ、竹輪を入れ、煮汁がほぼなくなるまで煮含める。
- ④ ごまを加えて煮る。

# じゃがいものインド風煮

煮物

197kcal / 脂質11.0g / 塩分0.3g



## ワンポイント

じゃがいもを油でからっと揚げ  
て入れると、外はからっと、中はホク  
ホクのおいしいインド風煮ができま  
す。



### 材料 (4人分)

- ・ 合びき肉 ..... 80g
- ・ しょうが ..... 少々
- ・ にんにく ..... 少々
- ・ たまねぎ ..... 80g
- ・ にんじん ..... 40g
- ・ ピーマン ..... 20g
- ・ サラダ油 ..... 小さじ1

- ・ じゃがいも ..... 320g
- ・ 揚げ油 ..... 適宜

#### 〈A〉

- ・ カレー粉 ..... 小さじ1/2
- ・ 砂糖 ..... 小さじ2
- ・ しょうゆ (こいくち) ..... 小さじ2/3
- ・ 塩 ..... 少々

- ・ 洋こしょう ..... 少々

### 作り方

- ① しょうが、にんにくはみじん切り、じゃがいもは1cmいちよう切りにし、水にさらす。
- ② たまねぎは短冊切り、にんじんは5mmのいちよう切りにする。
- ③ ピーマンは短冊切りにし、ゆで、冷ます。
- ④ じゃがいもは170℃の油でからっと揚げる。
- ⑤ サラダ油を熱し、しょうが、にんにく、合びき肉を炒め、あく、油をとる。
- ⑥ にんじん、たまねぎを入れ、炒め〈A〉で調味する。
- ⑦ ピーマンを入れ、炒める。
- ⑧ じゃがいもを加えて炒める。
- ⑨ 塩、洋こしょうで味をととのえる。

### … カレー粉 …

唐辛子・しょうが・コショウで辛味づけしコリアンダー・クミンなどで香味づけし、ターメリックで色づけをする東南アジアで多く使われているスパイスです。

インドでは混合するスパイスの種類や配合比に決まったものはなく地域や各家庭ごとに配合がありそれぞれの風味を作り出しています。

# 切り干しだいこんの含め煮

煮物

73kcal / 脂質2.8g / 塩分0.6g



## ワンポイント

定番の和食献立です。  
じっくりと煮含めるとツヤツヤして  
きます。



### 材料 (4人分)

- ・ 鶏肉 (こま切れ) ..... 40g
- ・ にんじん ..... 40g
- ・ 切り干しだいこん ..... 28g
- ・ サラダ油 ..... 大さじ1/2

#### 〈A〉

- ・ 三温糖 ..... 大さじ1
  - ・ 酒 ..... 小さじ1
  - ・ しょうゆ (こいくち) ..... 大さじ1弱
  - ・ 水 ..... 200ml
- ・ 塩 ..... 少々

### 作り方

- ① にんじんはせん切りにする。
- ② 切り干しだいこんはよく洗い、水でもどし、水気をきり、4cm長さに切る。
- ③ サラダ油を熱し、鶏肉を入れ、炒め、あく、油をとる。
- ④ にんじん、切り干しだいこんを入れ、炒め、〈A〉で調味し、煮汁が足りないときは水を足す。煮汁がほぼなくなるまで煮含める。
- ⑤ 塩で味をととのえる。

# 親子煮

煮物

223kcal / 脂質12.1g / 塩分1.0g



## ワンポイント

鶏肉(親)と卵(子)でとじた「親子煮」。

他にもじゃがいもや厚揚げが入り、お腹いっぱいになる献立です。



### 材料(4人分)

- ・鶏肉 ..... 80g
- ・厚揚げ ..... 160g
- ・鶏卵 ..... 120g
- ・じゃがいも ..... 160g
- ・たまねぎ ..... 120g
- ・にんじん ..... 40g
- ・白ねぎ ..... 40g
- ・サラダ油 ..... 小さじ2

#### <A>

- ・三温糖 ..... 大さじ1
- ・しょうゆ(こいくち) ..... 小さじ1強
- ・しょうゆ(うすくち) ..... 小さじ2
- ・塩 ..... 少々

### 作り方

- ① 鶏肉は一口大に切る。厚揚げは熱湯をかけ、2cm角切りにする。
- ② じゃがいもは1.5cm角切りにし、水にさらす。
- ③ たまねぎは2cm角切り、にんじんは1cmいちょう切り、ねぎは1.5cm長さに切る。
- ④ 卵は溶きほぐす。
- ⑤ サラダ油を熱し、鶏肉を炒め、あく、油をとる。
- ⑥ にんじん、じゃがいもを入れ、炒め、<A>で調味し、煮る。
- ⑦ たまねぎ、厚揚げを入れて、煮含める。
- ⑧ 白ねぎを加え、卵を流し入れ、煮る。
- ⑨ 塩で味をととのえる。

# かぼちゃの含め煮

煮物

87kcal / 脂質0.2g / 塩分0.6g

## ワンポイント

ビタミン類・食物せんい・カロテン・カリウムなど栄養価の高いかぼちゃは皮にも多くの栄養素が含まれています。

その皮までおいしく食べることができる献立です。



### 材料 (4人分)

・ かぼちゃ ..... 320g

#### <A>

- ・ 三温糖 ..... 小さじ4
- ・ しょうゆ (こいくち) ..... 小さじ2
- ・ かつおだしのもと ..... 小さじ1/2

・ 水 ..... 適量

### 作り方

- ① かぼちゃは3cm角切りにする。
- ② <A>を合わせ、かぼちゃを入れて、(かぼちゃが漬かる程度に水を調節する) 煮汁がほぼなくなるまで煮含める。



# だいずの昆布煮

煮物

74kcal / 脂質2.7g / 塩分0.4g



## ワンポイント

たんぱく質の豊富な「だいず」を使ったシンプルな献立です。

「こんぶ」からうま味が出ておいしく仕上がります。



### 材料 (4人分)

- ・ 水煮だいず .....120g
- ・ こんぶ ..... 8g (約10cm角)
- ・ 水 ..... 200ml

#### 〈A〉

- ・ 三温糖 ..... 小さじ2
- ・ みりん ..... 大さじ1/2
- ・ しょうゆ (こいくち) ..... 大さじ1/2

### 作り方

- ① こんぶは1cm角に切り、水に浸け、漬け汁ごと煮る。
- ② あくをとり、だいずを入れ、〈A〉で調味する。
- ③ だいずとこんぶがやわらかくなり、煮汁がほぼなくなるまで煮含める。

# ひじきの炒め煮

煮物

105kcal / 脂質5.4g / 塩分1.0g



## ワンポイント

鉄分の豊富なひじきの煮物です。給食では、あさりやだいずと一緒に煮込みます。

だいずの代わりに、えだ豆(むき身)を使用しても彩りがよく美味しいです。



### 材料 (4人分)

- ・ 鶏肉 (こま切れ) ..... 40g
- ・ あさり水煮 ..... 40g
- ・ 油揚げ ..... 20g
- ・ 竹輪 ..... 40g
- ・ にんじん ..... 40g
- ・ 干しひじき ..... 15g
- ・ 水煮だいず ..... 30g
- ・ サラダ油 ..... 大さじ1/2
  
- ・ 三温糖 ..... 大さじ2弱
- ・ しょうゆ (こいくち) ..... 大さじ1強

### 作り方

- ① ひじきはたっぷりの水でもどす。
- ② 油揚げはせん切りにしてさっとゆでる。
- ③ 竹輪は5mmの半月切り、にんじんはせん切りにする。
- ④ サラダ油を熱し、鶏肉を炒め、あく、油をとる。
- ⑤ にんじん、ひじき、あさり、油揚げを炒める。
- ⑥ だいずを入れ、調味し、煮る。
- ⑦ 竹輪を加え、煮汁がほぼなくなるまで煮含める。

# レバーのしょうが煮

煮物

120kcal / 脂質5.8g / 塩分1.5g



## ワンポイント

鉄分が豊富に含まれるレバーは、貧血予防に効果的な食品の一つです。



### 材料 (4人分)

- ・ 鶏レバー ..... 160g
- ・ しょうが ..... 少々

#### 〈A〉

- ・ 砂糖 ..... 大さじ1
- ・ みりん ..... 小さじ1
- ・ しょうゆ (こいくち) ..... 小さじ3弱
- ・ 水 ..... 適宜

### 作り方

- ① レバーは一口大に切り、水につけ、血抜きをする。
- ② しょうがはみじん切りにする。
- ③ 水を合わせ、しょうがを入れ、煮立たせる。
- ④ レバーを入れ(レバーが浸かる程度に水を調整する)、煮汁がほぼなくなるまで煮含める。

# 筑前煮(がめ煮)

煮物

115kcal / 脂質3.5g / 塩分0.7g



## ワンポイント

れんこんやごぼうなど食物せん  
いが豊富な根菜類をたくさん使っ  
た献立です。



### 材料(4人分)

- ・鶏肉 ..... 120g
- ・さといも ..... 120g
- ・にんじん ..... 60g
- ・れんこん ..... 60g
- ・ごぼう ..... 40g
- ・こんにゃく ..... 80g
- ・干しいたけ ..... 2枚
- ・さやいんげん ..... 40g
- ・サラダ油 ..... 大さじ1

#### 〈A〉

- ・三温糖 ..... 大さじ1
- ・みりん ..... 小さじ2/3
- ・しょうゆ(こいくち) ..... 大さじ1

- ・塩 ..... 少々

### 作り方

- ① 鶏肉は2cm角切り、にんじんは1cm幅のいちょう切りにする。
- ② れんこんは1.5cm角切り、ごぼうは7mmななめ切りにし、水にさらす。
- ③ こんにゃくは1.5cm角切りにし、ゆでておく。
- ④ 干しいたけは水でもどし、短冊切りにする。
- ⑤ さやいんげんはゆで、2cm長さに切る。
- ⑥ サラダ油を熱し、鶏肉を炒め、あく、油をとる。
- ⑦ ごぼう、にんじん、れんこんを入れ、炒める。
- ⑧ さといも、こんにゃく、しいたけを入れて炒める。
- ⑨ 〈A〉で調味し(煮汁が少ない場合は湯を入れ)、煮汁がほぼなくなるまで煮含める。
- ⑩ さやいんげんを加えて煮る。
- ⑪ 塩で味をととのえる。

### … 筑前煮(がめ煮) …

九州地方では「がめ煮」とも呼ばれている福岡県の郷土料理です。スッポンの肉とあり合わせの野菜を煮込んで食べたのが始まりと言われています。正月料理として作られることもあり、地元では欠かせない味となっています。

# いわしのぬかみそ炊き

煮物

132kcal / 脂質7.1g / 塩分0.8g



## ワンポイント

北九州の郷土料理です。  
「さば」や「いわし」などでも作ります。「じんだ煮」という名前もあります。



### 材料 (4人分)

・いわし ..... 160g (小4尾)

#### 〈A〉

・ぬかみそ ..... 32g  
・三温糖 ..... 大さじ1強  
・酒 ..... 大さじ1/2  
・みりん ..... 小さじ1強  
・しょうゆ (こいくち) ..... 大さじ1

・水 ..... 適宜

### 作り方

- ① いわしは頭や内臓を取り、処理をする。
- ② 〈A〉の調味料、水を合わせ煮る(水をひたひた程度に入れる)。
- ③ いわしを入れ、水を加えてひたひた程度にし、強火にする。
- ④ 煮立ってから、魚に煮汁がまわる程度の火加減にし、1時間くらい煮含める。

# さばのみそ煮

煮物

168kcal / 脂質7.6g / 塩分1.6g



## ワンポイント

みそは長く煮すぎると風味が少なくなるので、仕上げにもう一度みそを加えることで、みその香りを出します。



### 材料 (4人分)

- ・ さば切り身 ..... 240g (4切れ)
- ・ しょうが ..... 少々

#### 〈A〉

- ・ 三温糖 ..... 大さじ2
  - ・ みりん ..... 小さじ2/3
  - ・ しょうゆ (こいくち) ..... 大さじ1
  - ・ 麦みそ ..... 大さじ1
- ・ 水 ..... 適宜
  - ・ 三温糖 ..... 大さじ1
  - ・ 麦みそ ..... 大さじ1/2

### 作り方

- ① しょうがは薄切りにする。
- ② 〈A〉の調味料、水を合わせ煮立たせる。
- ③ さばを入れ煮る (水をひたひた程度に入れる)。
- ④ 煮立ってから、魚に煮汁がまわる程度の火加減にし、30分くらい煮含める。
- ⑤ 煮あがったら、さばを取り出し、煮汁のあく、油、しょうがを取り、三温糖、麦みそを加えて煮つめさばの上にかける。

# さばのごま煮

煮物

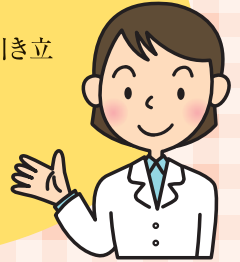
164kcal / 脂質8.9g / 塩分1.1g



## ワンポイント

酢を使ったさっぱりとしたさばの料理です。

ごまの食感がおいしさを引き立ててくれます。



### 材料 (4人分)

- ・ さば ..... 4切れ (280g)
- ・ しょうが ..... 少々

#### 〈A〉

- ・ 三温糖 ..... 大さじ2強
- ・ しょうゆ (こいくち) ..... 大さじ2弱
- ・ 酒 ..... 小さじ2
- ・ 一味唐辛子 ..... 少々
- ・ 水 ..... 適宜
- ・ 白ごま ..... 大さじ2強
- ・ 酢 ..... 小さじ1

### 作り方

- ① しょうがは薄切りにする。白ごまはすりごまにする。
- ② 〈A〉の調味料、水を合わせ、しょうがを入れて煮立せる。
- ③ さばを入れて煮る。(水をひたひた程度に入れる)
- ④ さばが煮上がったら取り上げる。
- ⑤ 煮汁のあくや油をとり、煮詰めて、白ごま、酢を加えて煮る。
- ⑥ さばの上に煮汁をかける。

# フランクソーセージのケチャップ煮

煮物

184kcal / 脂質13.4g / 塩分1.3g



## ワンポイント

フランクフルトソーセージは発祥した地名からとられて製品名になっています。



### 材料 (4人分)

- ・フランクフルトソーセージ ..... 200g
- ・たまねぎ ..... 100g
- ・グリーンピース ..... 20g
- ・サラダ油 ..... 小さじ1

#### 〈A〉

- ・トマトケチャップ ..... 大さじ1強
- ・砂糖 ..... 小さじ1
- ・ソース ..... 小さじ1

### 作り方

- ① フランクフルトソーセージは1cmななめ切りにする。
- ② たまねぎはせん切りにする。グリーンピースはゆでる。
- ③ サラダ油を熱し、たまねぎをよく炒める。
- ④ フランクフルトソーセージを入れ、炒め、〈A〉で調味し、煮汁がほぼなくなるまで煮込む。
- ⑤ グリーンピースを加えて煮る。



# レバーのオーロラソース

煮物

155kcal / 脂質9.8g / 塩分1.1g



## ワンポイント

オーロラソースはすりおろしたにんじんを使ったソースです。

にんじんのオレンジ色はカロテンの色。カロテンは体内でビタミンAに変わります。



### 材料 (4人分)

- ・ 若鶏レバー ..... 120g
- ・ しょうが ..... 少々
- ・ にんじん ..... 24g
- ・ しょうゆ (こいくち) ..... 小さじ1
- ・ 酒 ..... 小さじ1/2
- ・ 片栗粉 ..... 大さじ2
- ・ 揚げ油 ..... 適宜

### 〈A〉

- ・ トマトケチャップ ..... 大さじ2
- ・ 砂糖 ..... 小さじ1
- ・ ソース ..... 小さじ1

### 作り方

- ① レバーは一口大に切り、水につけ、血抜きをする。しょうがはすりおろす。
- ② レバー、しょうが、しょうゆ、酒を合わせ、下味をつける。
- ③ レバーに片栗粉をつけ、170℃の油で揚げる。
- ④ にんじんはすりおろす。
- ⑤ 〈A〉の調味料、にんじんを合わせて、煮立たせる。
- ⑥ レバーを加えて混ぜる。

# いりこの佃煮

煮物

35kcal / 脂質0.9g / 塩分0.4g



## ワンポイント

いりこには成長期に必要なカルシウムが豊富に含まれています。  
また、カルシウムの吸収を助けるビタミンDも多く含まれています。



### 材料 (4人分)

- ・ いりこ ..... 24g
- ・ 三温糖 ..... 大さじ1
- ・ しょうゆ (こいくち) ..... 小さじ2/3
- ・ サラダ油 ..... 小さじ1/2

### 作り方

- ① いりこはフライパンでから炒りし、くずをふるう。
- ② 調味料を合わせ、煮立たせ、サラダ油を入れる。
- ③ いりこを入れてからめる。

# 五目煮

煮物

146kcal / 脂質5.9g / 塩分0.9g



## ワンポイント

いろいろな歯ざわりを楽しめて、野菜やたんぱく質豊富な大豆などたくさんの種類の食材を食べることができる栄養たっぷりの煮物です。



### 材料 (4人分)

- ・ 鶏肉 ..... 80g
- ・ 厚揚げ ..... 80g
- ・ 竹輪 ..... 40g
- ・ にんじん ..... 60g
- ・ 水煮だいず ..... 40g
- ・ さといも ..... 80g
- ・ たけのこ水煮 ..... 60g
- ・ ごぼう ..... 40g
- ・ こんにゃく ..... 40g
- ・ さやいんげん ..... 40g
  
- ・ こんぶ ..... 5cm角
- ・ 水 ..... 300ml
  
- ・ 三温糖 ..... 大さじ1
- ・ しょうゆ (こいくち) ..... 大さじ1
  
- ・ 塩 ..... 少々

### 作り方

- ① 鶏肉は一口大に切る。厚揚げは熱湯をかけ2cm角切りにする。
- ② 竹輪は1cm半月切り、にんじんは1cmいちよう切りにする。
- ③ たけのこは1.5cm角切りにする。ごぼうは7mmななめ切りにし、水にさらす。
- ④ こんにゃくは1cm角切りにし、ゆでる。
- ⑤ さやいんげんは2cm長さに切る。
- ⑥ こんぶは1cm角に切り、さっと洗い、水につける。
- ⑦ こんぶをつけ汁ごと煮立たせ、鶏肉を入れ、煮る。
- ⑧ あく、油をとり、ごぼう、にんじん、たけのこを入れ、煮る。
- ⑨ さといも、だいず、こんにゃくを入れ、煮る。
- ⑩ 三温糖、しょうゆで調味し、厚揚げ、竹輪を入れ、煮汁がほぼなくなるまで煮含める。
- ⑪ さやいんげんを加えて煮る。
- ⑫ 塩で味をととのえる。

# 豆腐入り中華風煮

煮物

180kcal / 脂質10.1g / 塩分1.0g



## ワンポイント

豆腐にはだいたいのおいしさと栄養が凝縮されています。

だいたいに含まれる栄養成分が消化吸収されやすい状態になります。



### 材料 (4人分)

- ・ 合びき肉 ..... 80g
- ・ しょうが ..... 少々
- ・ にんにく ..... 少々
- ・ 豆腐 ..... 400g
- ・ たまねぎ ..... 120g
- ・ にんじん ..... 60g
- ・ たけのこ水煮 ..... 40g
- ・ ほうれんそう ..... 40g
- ・ 干しいたけ ..... 1枚
- ・ サラダ油 ..... 大さじ1/2
  
- ・ 砂糖 ..... 大さじ1
- ・ しょうゆ (こいくち) ..... 大さじ1強
  
- 〈水どき片栗粉〉
- ・ 片栗粉 ..... 小さじ2
- ・ 水 ..... 大さじ1/2
  
- ・ ごま油 ..... 少々
- ・ 塩 ..... 少々

### 作り方

- ① しょうが、にんにくはみじん切りにする。豆腐は2cm角切りにする。
- ② たまねぎ、たけのこは短冊切り、にんじんは5mmいちょう切りにする。
- ③ ほうれんそうは3cm長さに切り、ゆで、水出し、水気をきる。
- ④ 干しいたけはさっと洗い、ぬるま湯でもどし、せん切りにする。
- ⑤ サラダ油を熱し、しょうが、にんにく、合びき肉を炒め、あく、油をとり、にんじんを炒める。
- ⑥ たまねぎ、たけのこ、干しいたけを入れ、炒める。
- ⑦ 砂糖、しょうゆで調味し、豆腐を入れ、煮る
- ⑧ 水どき片栗粉を入れ、煮る。
- ⑨ ほうれんそうを入れ、ごま油を入れ、煮る。
- ⑩ 塩で味をととのえる。

# 含め煮

煮物

148kcal / 脂質6.2g / 塩分0.9g



## ワンポイント

にんじんもさといも根菜類に含まれます。

にんじんは根を、さといもは茎の部分を食べます。



### 材料 (4人分)

- ・鶏肉 ..... 80g
- ・厚揚げ ..... 120g
- ・竹輪 ..... 60g
- ・にんじん ..... 60g
- ・こんにゃく ..... 80g
- ・さといも ..... 120g
- ・さやいんげん ..... 40g
  
- ・三温糖 ..... 大さじ1強
- ・しょうゆ (こいくち) ..... 大さじ1
- ・水 ..... 300ml

### 作り方

- ① 鶏肉は一口大に切る。厚揚げは熱湯をかけ2cm角に切る。
- ② 竹輪は1cm半月切り、にんじんは1cmいちよう切りにする。
- ③ こんにゃくは1.5cm角切りにし、ゆでる。さといもは大きければ半分に切る。さやいんげんはゆで、2cm長さに切る。
- ④ 湯を入れ、鶏肉を煮る。
- ⑤ あく、油をとり、にんじんを入れ、煮る。
- ⑥ さといも、こんにゃくを入れ、煮る。
- ⑦ 三温糖、しょうゆで調味し、厚揚げ、竹輪を入れ、煮汁がほぼなくなるまで煮含める。
- ⑧ さやいんげんを加えて煮る。

# だいこんのべっこう煮

煮物

94kcal / 脂質3.5g / 塩分0.7g



## ワンポイント

じっくり煮こむと煮汁が煮つまって、だいこんがべっこう色になります。べっこう亀のこうらの色が由来です。



### 材料 (4人分)

- ・ 豚肉 (スライス) ..... 80g
- ・ だいこん ..... 400g
- ・ サラダ油 ..... 小さじ1

#### 〈A〉

- ・ 三温糖 ..... 大さじ2強
- ・ みりん ..... 小さじ1
- ・ しょうゆ (こいくち) ..... 大さじ1強

### 作り方

- ① だいこんは2cmいちょう切り又は半月切りにし、豚肉は2cm幅に切る。
- ② サラダ油を熱し、豚肉を炒め、あく、油をとる。
- ③ だいこんを入れ、炒め、〈A〉で調味する。(食材が浸かる程度に水を足す) だいこんに十分味がしみこみ、べっこう色になるまで煮含める。

# 肉みそおでん

煮物

222kcal / 脂質9.3g / 塩分1.6g



## ワンポイント

肉みそは少しゆるめに仕上げる  
とよいでしょう。

うす味のおでんの上に肉みそを  
かけたり、だし汁にときながら食べ  
ます。



### 材料 (4人分)

- ・厚揚げ ..... 160g
- ・てんぷら ..... 80g
- ・さといも ..... 120g
- ・にんじん ..... 80g
- ・だいこん ..... 160g
- ・こんにゃく ..... 120g
- ・しょうゆ (こいくち) ..... 小さじ2/3

#### 〈だし〉

- ・こんぶ ..... 5cm×10cm
- ・水 ..... 240ml

#### 〈肉みその材料〉

- ・鶏ひき肉 ..... 40g
- ・酒 ..... 小さじ1弱
- ・水 ..... 大さじ1弱

#### 〈A〉

- ・砂糖 ..... 大さじ3弱
- ・みりん ..... 小さじ2/3
- ・米みそ (白) ..... 大さじ2弱
- ・麦みそ ..... 大さじ1強

### 作り方

- ① 肉みその作り方。  
(1) 鶏ひき肉に酒、水を入れ、炒る。  
(2) あく、油をとり、〈A〉の調味料を加え、とろっとする程度にねりあげる。
- ② 厚揚げは熱湯をかけ2cm角切りにする。てんぷらは3×2cmに切る。
- ③ にんじんは1cmいちよう切り、だいこんは2cmいちよう切り又は半月切りにする。
- ④ こんにゃくは3×2×1cmに切り、ゆでる。
- ⑤ だしをとり、だいこん、にんじんを入れ、煮る。
- ⑥ あくをとり、こんにゃく、さといもを入れ、しょうゆで調味し、厚揚げ、てんぷらを入れ、煮含める。
- ⑦ おでんを盛り付け、肉みそをかける。

# 厚揚げの含め煮

煮物

121kcal / 脂質8.1g / 塩分0.4g



## ワンポイント

煮汁が少なめでこげやすいので、火加減に注意しましょう。

家庭で作るときは煮汁の量を多めにするとよいでしょう。



### 材料 (4人分)

- ・ 鶏肉 ..... 40g
- ・ 厚揚げ ..... 240g
- ・ さやいんげん ..... 20g
- ・ 砂糖 ..... 大さじ1弱
- ・ しょうゆ (こいくち) ..... 小さじ2
- ・ 水 ..... 200ml

### 作り方

- ① 鶏肉は5mm幅に切る。厚揚げは熱湯をかけ2cm角切りにする。
- ② さやいんげんはゆで、2cm長さに切る。
- ③ 砂糖、しょうゆ、水を合わせ、煮立たせ、鶏肉を入れ、あく、油をとる。
- ④ 厚揚げを入れ、水を加えてひたひた程度にし、煮汁が少し残る程度に煮含める。
- ⑤ さやいんげんを加えて煮る。



# じゃがいものクリーム煮

煮物

191kcal / 脂質8.2g / 塩分0.6g



## ワンポイント

ホワイトルーを作らないので、手軽にできます。

じゃがいもをゆでるときは水からゆでます。



### 材料 (4人分)

- ・ベーコン ..... 60g
- ・たまねぎ ..... 200g
- ・じゃがいも ..... 400g
- ・グリーンピース ..... 20g
- ・サラダ油 ..... 小さじ1
  
- ・牛乳 ..... 120ml
- ・コンソメスープのもと ..... 小さじ1弱
  
- ・塩 ..... 少々
- ・洋こしょう ..... 少々

### 作り方

- ① ベーコンは1.5cm幅に切る。たまねぎは2cm角切りにする。
- ② じゃがいもは2.5cm角切りにし、水にさらし、蒸す又はゆでる。
- ③ グリーンピースはゆでる。
- ④ サラダ油を熱し、ベーコン、たまねぎを炒め、あく、油をとる。
- ⑤ 牛乳、コンソメスープのもと、じゃがいもを入れ、煮汁が少し残る程度に煮込む。
- ⑥ グリーンピースを加えて煮る。
- ⑦ 塩、洋こしょうで味をととのえる。

# ポークビーンズ

煮物

218kcal / 脂質9.3g / 塩分0.9g



## ワンポイント

水煮だいずのかわりに、白いんげん(水煮)やキドニー豆(レッドキドニー)を使うと、より本格的です。



### 材料 (4人分)

- ・ 豚肉(スライス) ..... 120g
- ・ にんにく ..... 少々
- ・ サラダ油 ..... 大さじ1/2
- ・ ジャがいも ..... 160g
- ・ たまねぎ ..... 80g
- ・ にんじん ..... 60g
- ・ グリンピース ..... 20g
- ・ 水煮だいず ..... 160g
  
- ・ 粉末チーズ ..... 大さじ1強
- ・ トマトケチャップ ..... 大さじ3
- ・ ソース ..... 大さじ1
  
- ・ 水 ..... 60ml
- ・ 塩 ..... 少々
- ・ 洋こしょう ..... 少々

### 作り方

- ① 豚肉は2cm幅に切る。じゃがいもは1.5cm角切りにし、水にさらす。たまねぎは1.5cm角切りにする。
- ② にんじんは1cm角切りにする。にんにくはみじん切りにする。グリンピースはゆでる。
- ③ サラダ油を熱し、豚肉、にんにくを炒め、あく、油をとる。
- ④ にんじん、たまねぎ、じゃがいもを入れ、炒める。
- ⑤ 水を入れ、水煮だいずを入れ、煮る。
- ⑥ あく、油をとり、トマトケチャップ、ソースで調味し、粉末チーズを入れ、煮汁がほぼなくなるまで煮込む。
- ⑦ グリンピースを加えて煮る。
- ⑧ 塩、洋こしょうで味をととのえる。

### … ポークビーンズ …

アメリカに古くからある定番料理です。たんぱく質を豊富に含む豚肉と植物性たんぱく質を含む豆の煮物です。

# 麻婆豆腐

煮物

180kcal / 脂質11.0g / 塩分1.1g



## ワンポイント

豆腐はゆでておくと形がくずれにくくなります。

あまり早くゆでてしまうと、豆腐がくっついてほぐれにくくなるので注意しましょう。



### 材料 (4人分)

- ・合びき肉 ..... 80g
- ・しょうが ..... 少々
- ・にんにく ..... 少々
- ・豆腐(木綿) ..... 520g
- ・白ねぎ ..... 40g
- ・サラダ油 ..... 小さじ1

#### 〈A〉

- ・砂糖 ..... 小さじ2/3
- ・酒 ..... 小さじ2強
- ・しょうゆ(こいくち) ..... 小さじ3弱
- ・麦みそ ..... 大さじ1
- ・コンソメスープのもと ..... 大さじ1/4
- ・豆板じゃん ..... 少々

#### 〈水どき片栗粉〉

- ・片栗粉 ..... 小さじ1
- ・水 ..... 大さじ1/2
- ・ごま油 ..... 小さじ1/2

### 作り方

- ① しょうが、にんにくはみじん切りにする。白ねぎは小口切りにする。
- ② 豆腐は2cm角切りにし、ゆで、水気をきる。
- ③ サラダ油を熱し、しょうが、にんにく、合びき肉を炒め、あく、油をとる。
- ④ 〈A〉で調味し、豆腐を入れ、煮る。
- ⑤ 水どき片栗粉を入れ、煮る。
- ⑥ 白ねぎを入れ、ごま油を加えて、煮る。

# ひき肉と白いんげんの麻婆煮

煮物

117kcal / 脂質5.3g / 塩分0.6g



## ワンポイント

麻婆豆腐をアレンジし、豆腐ではなく白いんげんを使用しています。

白いんげんは中華風の味付けでもおいしく食べられます。



### 材料 (4人分)

- ・合びき肉 ..... 80g
- ・しょうが ..... 少々
- ・にんにく ..... 少々
- ・白ねぎ ..... 40g
- ・白いんげん(水煮) ..... 120g
- ・サラダ油 ..... 小さじ1

#### 〈A〉

- ・砂糖 ..... 小さじ1/2
- ・酒 ..... 小さじ1強
- ・しょうゆ(こいくち) ..... 大さじ1/2弱
- ・麦みそ ..... 小さじ1
- ・コンソメスープのもと ..... 小さじ1/2弱
- ・豆板じゃん ..... 少々

#### 〈水どき片栗粉〉

- ・片栗粉 ..... 小さじ2/3
- ・水 ..... 小さじ1
  
- ・水 ..... 大さじ3弱
- ・塩 ..... 少々

### 作り方

- ① しょうが、にんにくはみじん切りにする。白ねぎは小口切りにする。
- ② サラダ油を熱し、しょうが、にんにく、合びき肉を炒め、あく、油をとる。
- ③ 水を入れ、白いんげんを入れ、〈A〉で調味し、煮る。
- ④ 水どき片栗粉を入れ、煮る。
- ⑤ 白ねぎを入れ、煮る。
- ⑥ 塩で味をととのえる。

# さばのしょうが煮

煮物

170kcal / 脂質7.3g / 塩分2.1g



## ワンポイント

しょうがを加えて魚を煮ると、青魚特有の生臭さが消えます。

「さば」の他に、「いわし」や「さんま」などに応用できます。

血液サラサラ効果がある青魚を食べて、生活習慣病を予防しましょう。



### 材料 (4人分)

- ・ さば ..... 240g (4切れ)
- ・ しょうが ..... ひとかけ (12g)

#### 〈A〉

- ・ 三温糖 ..... 大さじ3弱
- ・ 酒 ..... 大さじ1強
- ・ みりん ..... 大さじ1弱
- ・ しょうゆ (こいくち) ..... 大さじ3弱

- ・ 水 ..... 適量

### 作り方

- ① しょうがはスライスする。
- ② 〈A〉の調味料と水を合わせ、しょうがを入れ、煮立たせる。
- ③ さばを入れ、水をひたひた程度に加えて調整し、強火にする。
- ④ 煮立ってから、魚に煮汁がまわる程度の火加減にし、30～40分くらい煮含める。

# 豆腐のクリーム煮

煮物

220kcal / 脂質12.4g / 塩分0.8g



## ワンポイント

豆腐を使ったヘルシーな洋風料理です。

出来上がったものを耐熱容器に入れて、上に粉チーズをふってオーブンで焼くと、豆腐グラタンになります。



### 材料 (4人分)

- ・マカロニ ..... 16g
- ・ゆで塩 ..... 少々
- ・鶏肉 ..... 40g
- ・ベーコン ..... 20g
- ・むきえび ..... 60g
- ・豆腐 ..... 280g
- ・たまねぎ ..... 120g
- ・にんじん ..... 60g
- ・パセリ ..... 少々
- ・サラダ油 ..... 小さじ1

#### 〈ホワイトルーの材料〉

- ・小麦粉 ..... 大さじ2
- ・バター ..... 大さじ1+1/2
- ・牛乳 ..... 170ml
- ・脱脂粉乳 ..... 大さじ2
- ・ぬるま湯 ..... 大さじ2
- ・コンソメスープのもと ..... 小さじ1
- ・塩 ..... 少々
- ・洋こしょう ..... 少々

### 作り方

- ① マカロニは塩ゆでし、水気をきる。
- ② 鶏肉は一口大、ベーコンは1cm幅に切り、えびは洗っておく。
- ③ 豆腐は2cm角切り、たまねぎは1.5cm角切り、にんじんは1cm角切り、パセリはみじん切りにする。
- ④ ホワイトルーを作る。
  - (1) 小麦粉はふるっておく。
  - (2) 鍋にバターを溶かし、小麦粉を加え、弱火で炒める。
  - (3) ダマにならないように、牛乳を何回かに分けて加え、なめらかになるまでのばす。
- ⑤ サラダ油を熱し、鶏肉、ベーコンを炒め、あく、油をとる。
- ⑥ たまねぎ、にんじん、えびを入れ、炒める。
- ⑦ コンソメスープのもとを入れ、煮る。
- ⑧ ホワイトルー、とろけた脱脂粉乳、豆腐、マカロニを入れ、煮る。
- ⑨ パセリを加え、塩、洋こしょうで味をととのえる。

# レバーのカレー煮

煮物

109kcal / 脂質5.8g / 塩分1.2g



## ワンポイント

鶏レバーを、子どもたちに人気のカレー味で味付けしました。パンにも合う洋風味のレバーです。



### 材料 (4人分)

- ・ 若鶏レバー ..... 160g
- ・ しょうが ..... 少々
- ・ 水 ..... 40 ~ 80ml

#### 〈A〉

- ・ ガーリック ..... 0.4g
  - ・ トマトケチャップ ..... 12g
  - ・ 砂糖 ..... 1.6g
  - ・ しょうゆ (こいくち) ..... 8g
  - ・ ソース ..... 8g
- ・ カレー粉 ..... 0.4g

### 作り方

- ① レバーは一口大に切り、水につけ、血抜きをする。
- ② しょうがはみじん切りにする。
- ③ 〈A〉の調味料とカレー粉の2/3、水を合わせ、しょうがを入れ、煮立たせる。
- ④ ③にレバーを入れ、煮る。
- ⑤ レバーが煮えたら、残りのカレー粉を加えて煮る。
- ⑥ 煮汁がほぼなくなるまで煮含める。

# ソーセージのキャベツ煮こみ

煮物

157kcal / 脂質9.5g / 塩分1.0g



## ワンポイント

ロシア料理の「ポトフ」をイメージした具だくさんの煮込み料理です。

キャベツはしっかり煮込むので大きめに切るのがポイントです。

葉が硬めの冬キャベツを使うのがおすすめです。



### 材料 (4人分)

- ・ フランクフルトソーセージ ..... 120g
- ・ ベーコン ..... 20g
- ・ ジャがいも ..... 120g
- ・ たまねぎ ..... 60g
- ・ にんじん ..... 40g
- ・ キャベツ ..... 200g
- ・ パセリ ..... 少々
  
- ・ コンソメスープのもと ..... 小さじ1/2
- ・ ワイン (白) ..... 大さじ1弱
- ・ 水 ..... 140 ~ 160ml
- ・ 塩 ..... 少々
- ・ 洋こしょう ..... 少々

### 作り方

- ① フランクソーセージは1cmななめ切り、ベーコンは2cm幅に切る。
- ② ジャがいも、たまねぎは1.5cm角切りにし、ジャがいもは水にさらす。
- ③ にんじんは7mmいちょう切り、キャベツは3cm角切り、パセリはみじん切りにする。
- ④ 湯を入れ、ベーコンを入れ、煮る。
- ⑤ あく、油をとり、たまねぎ、にんじんを入れ、煮る。
- ⑥ ワイン、ジャがいも、キャベツを入れ、煮る。
- ⑦ コンソメスープのもと、フランクフルトソーセージを入れ、煮込む。
- ⑧ パセリを加えて煮る。
- ⑨ 塩、洋こしょうで味をととのえる。



# 和風サイコロステーキ

煮物

160kcal / 脂質7.7g / 塩分0.7g



## ワンポイント

給食で、大人気のサイコロステーキです。りんごの甘味がきいたステーキソースで煮込みます。

家では、フライパンで焼いた肉に、別に煮詰めたソースをかけてもよいです。



### 材料 (4人分)

- ・牛肉 (もも角切り) ..... 240g
- ・ガーリック ..... 少々
- ・サラダ油 ..... 小さじ1
- ・マーガリン ..... 小さじ1
  
- ・酒 ..... 小さじ1弱
- ・塩 ..... 少々
- ・洋こしょう ..... 少々
  
- ・たまねぎ ..... 120g
- ・セロリー ..... 12g
- ・しめじ ..... 52g
- ・りんご ..... 40g
  
- ・砂糖 ..... 小さじ1強
- ・酒 ..... 小さじ1強
- ・みりん ..... 小さじ1強
- ・しょうゆ (こいくち) ..... 小さじ2強

### 作り方

- ① たまねぎはせん切り、セロリーは小口切り、しめじは石づきを取る。
- ② りんごは皮ごとすりおろすか、せん切りにする。
- ③ サラダ油を熱し、マーガリンをとかし、牛肉、ガーリックを入れ、炒め、あく、油をとり、下味をつける。
- ④ たまねぎ、セロリーを入れ、炒める。
- ⑤ りんご、調味料を入れ、煮る。
- ⑥ あく、油をとり、しめじを加えて煮る。
- ⑦ 煮汁がほぼなくなるまで煮含める。

# けんちょう

煮物

150kcal / 脂質8.1g / 塩分0.8g



## ワンポイント

山口県の郷土料理です。  
給食では具たくさんですが、家庭では家にあるもので作られているようです。  
味噌仕立ての地域もあります。



### 材料 (4人分)

- ・ もめん豆腐 ..... 320g
- ・ 油揚げ ..... 20g
- ・ さといも ..... 40g
- ・ にんじん ..... 60g
- ・ だいこん ..... 160g
- ・ こんにゃく ..... 40g
  
- ・ サラダ油 ..... 大さじ1/2
- ・ 砂糖 ..... 小さじ2
- ・ しょうゆ (こいくち) ..... 大さじ1強
- ・ みりん ..... 小さじ1弱
- ・ かつおだしのもと ..... 小さじ1/2
- ・ 水 ..... 40 ~ 60ml
- ・ 塩 ..... 少々

### 作り方

- ① 油揚げ、こんにゃくはそれぞれ、短冊切りにし、ゆでる。
- ② だいこんは7mm、にんじんは5mmのいちよう切り、さといもは1cm半月切りにする。
- ③ もめん豆腐は水切りしておく。
- ④ サラダ油を熱し、にんじん、だいこん、こんにゃくを入れ、炒める。
- ⑤ 豆腐 (適当に手でちぎる) を入れ、炒める。
- ⑥ 水、調味料を入れ、煮る。
- ⑦ さといも、油揚げを入れ、煮る。
- ⑧ 塩で味をととのえる。