



黄

:炭水化物



の食品を主にした  
おかず



# 鮭ごはん

エネルギー / たんぱく質 / 脂質  
447kcal / 13.9g / 3.7g

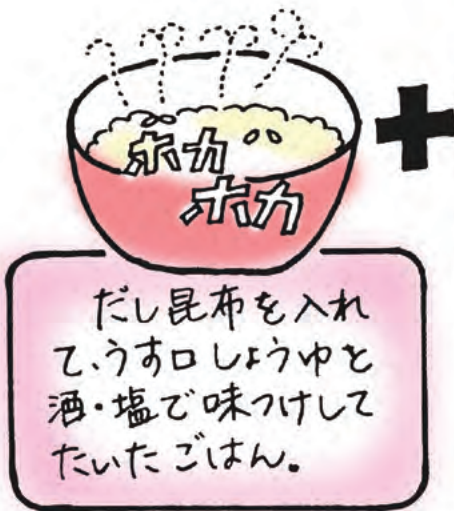
- 米…2+3/4カップ (調味料) ●うす口しょうゆ…小さじ1+1/2 ●酒…大さじ1 ●だし昆布10cm角…1枚 ●塩…少々
- 塩鮭…1切れ ●かぼす果汁…1/4コ分 ●みつば…1/2束 ●いりごま…大さじ1



調味料を入れて、  
ごはんをたく。



## まぜごはんの具のバリエーション



・菜飯…ゆでて、こまかく切った大根葉を油でいため、しょうゆと塩で味つけし、ちりめんじゃこごとごまを入れ、まぜあわせる。

・梅ごはん…こまかくきざんだ青じそ、葉と梅干し、ちりめんじゃこをまぜあわせる。

# たけのこごはん

エネルギー / たんぱく質 / 脂質  
405kcal / 8.7g / 1.4g

- 米…2+3/4カップ ●とり肉(こま切れ)…40g ●ゆでたけのこ(小)…1本 ●にんじん…1/4本 ●干しいたけ…4枚
- さやいんげん…4本 ●うす口しょうゆ…小さじ2 ●酒…大さじ1 ●塩…少々

①



石づきを  
とりぬく。

干しいたけは石づきを  
とり、ぬるま湯でもどす。

②



たけのこ、干しいたけ、にんじんはしきし切  
りにする。

③



さやいんげんはあじをとり  
さつゆで、小口切りにする。

④



②の野菜ととり肉、調味  
料を入れ、ごはんをたく。

⑤



ごはんをよく  
ほぐし、さやい  
んげんを加える。

## たきこみごはんのバリエーション



# カレーチャーハン

エネルギー / たんぱく質 / 脂質  
480kcal / 13.4g / 7.4g

- ごはん…1kg ● 牛ひき肉…120g ● にんじん…1/2本
- たまねぎ…1コ ● 冷凍グリーンピース…大さじ2 ● 油…小さじ2
- カレー粉…小さじ1/2 ● ガーリック…少々 ● さとう…小さじ1/2
- ソース…小さじ1 ● 塩…少々

のこりごはんで作れる  
おべんとうだよ!



☆ カレーチャーハンの具+フライドポテトで  
おいしいおかずにへんし〜ん!!



フライドポテトがこわれないように  
混ぜてネ! フライドポテトのつくり方は  
34ページにのっています。



## チャーハンの具のバリエーション



★ 味つけは、しょうゆやソース、塩、こしょうなどでつけましょう。



# じゃがいものチーズグラタン

エネルギー / たんぱく質 / 脂質  
97kcal / 2.8g / 4.4g

●じゃがいも…2コ ●バター…大さじ1 ●牛乳…1カップ ●スライスチーズ…2枚 ●塩…少々 ●こしょう…少々



① じゃがいもは角切りにしてゆでる。



② じゃがいもがやわらかくなったら湯をすて、牛乳、バター、塩、こしょうを加えて水分がなくなるまで煮る。



③ ②をアルミカップに入れ、半分に切ったチーズをのせ、オーブントースターで4分焼く。



# ジャーマンポテト

エネルギー / たんぱく質 / 脂質  
80kcal / 2.1g / 4.8g

●じゃがいも…1・1/2コ ●ベーコン…2枚 ●パセリ…少々 ●バター…小さじ1 ●塩…少々 ●こしょう…少々



① じゃがいもはうすい半月に切る。ベーコンは1cm幅に切る。パセリはみじん切りにする。



② バターでベーコンとじゃがいもをいため、塩、こしょうをする。



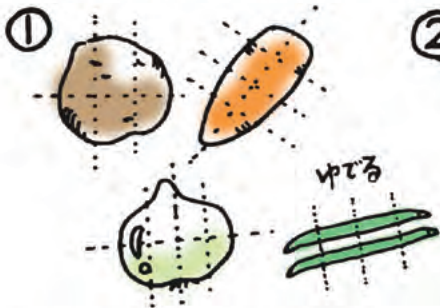
③ さいごにパセリを入れる。

★たまねぎ、ピーマンをいれてもおいしいです!

# 肉とじゃがいもの含め煮

エネルギー / たんぱく質 / 脂質  
111kcal / 5.0g / 7.1g

- 牛肉…60g ●じゃがいも…2コ ●糸こんにゃく…1/2袋 ●にんじん…1/5本 ●たまねぎ…1/3コ
- さやいんげん…4本 ●油…小さじ1 ●さとう…大さじ2 ●しょうゆ…大さじ2



じゃがいも、にんじんは  
乱し切り、たまねぎは角  
切りにする。糸こんに  
ゃく、さやいんげんは  
ゆでて適当な大きさに  
切る。



なべに油を入れて牛肉  
をいため、にんじん、  
たまねぎ、糸こんにゃ  
く、じゃがいもをいた  
める。

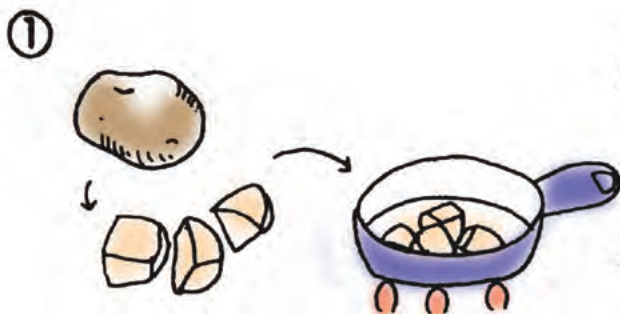


ひたひたの水で煮て  
さとう、しょうゆで  
味つけする。さやい  
んげんを入れる。

# 粉ふきいも

エネルギー / たんぱく質 / 脂質  
39kcal / 1.0g / 0.1g

- じゃがいも…2コ ●パセリ…少々 ●塩…少々 ●こしょう…少々



じゃがいもは3cmの角切りに  
してゆでる。



じゃがいもがやわら  
かになったら湯をすてる。



さらに弱火にして、じゃが  
いもの粉をふかせ、塩  
こしょう、パセリをふる。

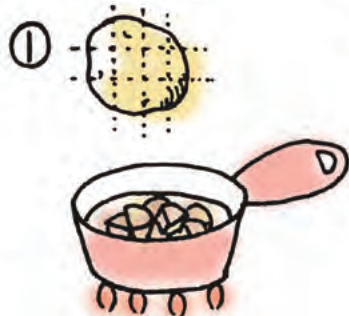
仕上げに粉チーズをふったり、しょうゆや  
バターを加えると、いろいろな味が  
楽しめるよ！



# ポテトコロッケ

エネルギー / たんぱく質 / 脂質  
219kcal / 6.9g / 10.7g

- じゃがいも…3コ ● たまねぎ…1/2コ ● 牛ひき肉…60g ● 塩…少々 ● こしょう…少々 ● 卵…1コ
- パン粉…1/2カップ ● 小麦粉…大さじ3 ● 揚げ油…適量



① じゃがいもはゆでてつぶす。

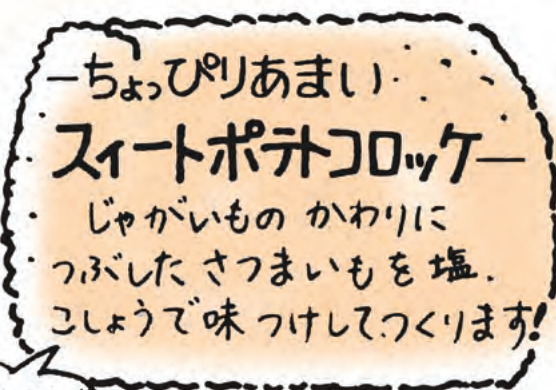
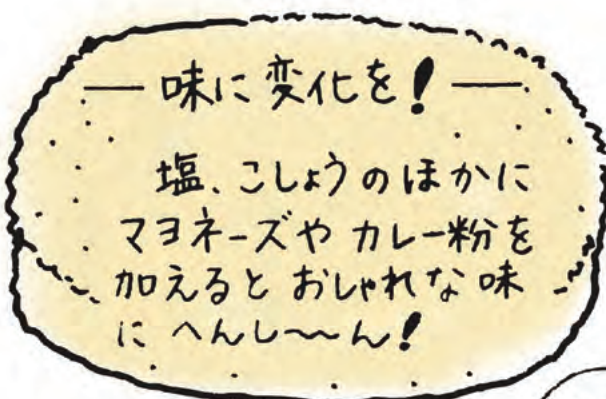


② みじん切りにしたたまねぎと牛肉をいため調味する。



③ ①と②をよく混ぜ合わせ、たわら型にして小麦粉、卵、パン粉をつけて180℃の油であげる。

## コロッケのバリエーション

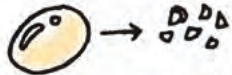




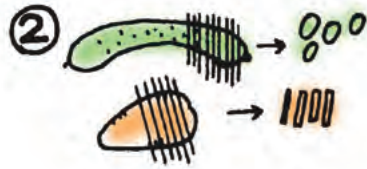
# ポテトサラダ

エネルギー / たんぱく質 / 脂質  
74kcal / 2.2g / 5.4g

- じゃがいも…2コ ● 卵…1コ ● きざみチーズ…10g ● にんじん…少々 ● きゅうり…1/4本
- マヨネーズ…大さじ2 ● 塩…少々 ● こしょう…少々



じゃがいもはゆでてつぶす。ゆで卵はみじん切りする。



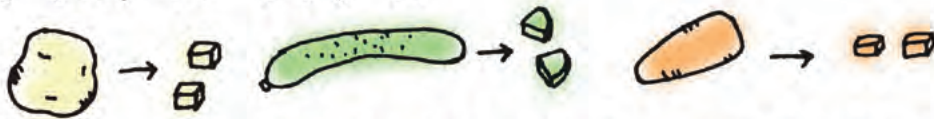
きゅうりは輪切り、にんじんはせん切りする。



材料をマヨネーズであえ塩、こしょうをふる。

## ポテトサラダのバリエーション

### ☆ マセドワンサラダ ☆



ポテトサラダの材料を全部1cmの角切りにし、あえたらマセドワンサラダ。じゃがいもはつぶれないようにかためにゆでる。

### ☆ マカロニサラダ ☆



じゃがいものかわりにゆでたマカロニを入れたらマカロニサラダ。

### ☆ スイートポテトサラダ ☆



じゃがいものかわりにつぶしたさつまいもを入れるとちょっぴり甘いスイートポテトサラダのできあがり。いちょう切りにして、塩水にさらしたりんごも入れてみよう。

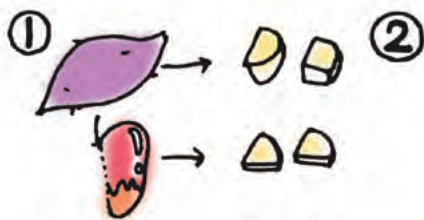




# さつまいもとりんごの甘煮

エネルギー / たんぱく質 / 脂質  
79kcal / 0.4g / 0.9g

- さつまいも…1本
- りんご…1/2コ
- バター…大さじ1
- さとう…大さじ1
- 塩…少々
- 水…適量



① さつまいもは厚く皮をむき、乱切りにし、水につける。りんごはよく洗い厚めのいちょう切りにする。



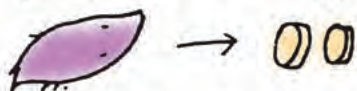
② りんごとさつまいもをひたひたの水で煮る。



③ 火が通ったら、バターとさとうを入れ、水分がなくなるまで煮る。

## バリエーション

### さつまいものあま煮



さつまいもを1口大に切り、水につける。



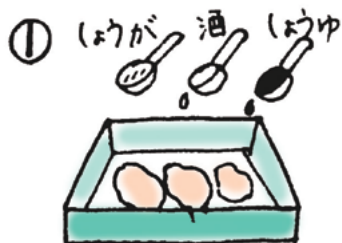
さつまいもをひたひたの水で煮る。火が通ったらさとう、塩、レモン汁を加え煮含める。



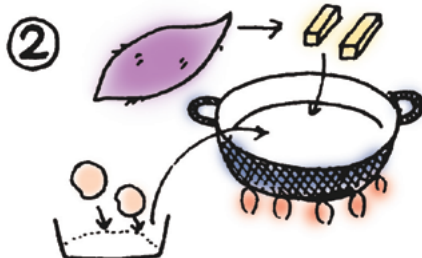
# さつまいもととり肉の甘酢あえ

エネルギー / たんぱく質 / 脂質  
165kcal / 5.1g / 7.8g

- とり肉(もも・角切り)…100g (下味用)
- しょうゆ…小さじ1
- 酒…小さじ1
- しょうが…少々
- かたくり粉…大さじ2
- さつまいも…1本
- 揚げ油…適量
- 酢…大さじ1
- しょうゆ…小さじ2
- さとう…大さじ1



① とり肉に下味をつけておく。



② とり肉は汁気をきり、かたくり粉をまぶし、さつまいもは棒状に切り、水につける。それぞれを油であげる。

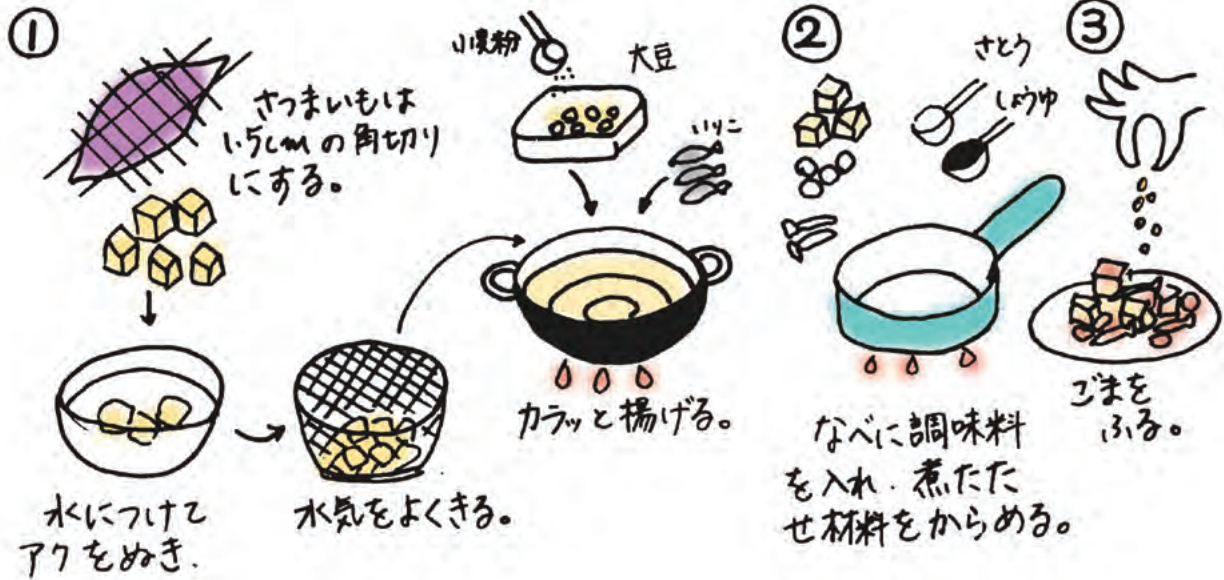


③ 調味料を煮たせ、とり肉とさつまいもをからめる。

# さつまいものからめあえ

エネルギー / たんぱく質 / 脂質  
132kcal / 4.4g / 5.2g

- 水煮大豆…大さじ2 ● 小麦粉…小さじ4 ● さつまいも…1本 ● いらこ(小ぶり)…大さじ2 ● 揚げ油…適量
- しょうゆ…小さじ2/3 ● さとう…小さじ1 ● いらごま…小さじ1



# 大学いも

エネルギー / たんぱく質 / 脂質  
114kcal / 0.9g / 4.6g

- さつまいも…1本 ● さとう…大さじ3 ● しょうゆ…大さじ1 ● 水…大さじ1 ● 揚げ油…適量 ● いらごま…小さじ1





# フライドポテト

エネルギー / たんぱく質 / 脂質  
85kcal / 1.0g / 5.1g

- じゃがいも…2コ
- 揚げ油…適量
- 塩…少々
- こしょう…少々

①



じゃがいもは皮と  
めもとりに棒状に  
切る



水につけて  
アクをぬく。

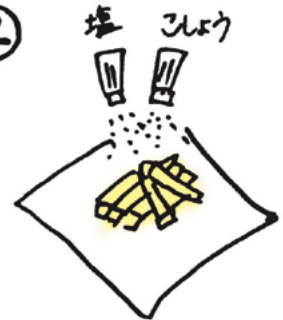


水気をよくきる。



170℃の油で  
カラッと揚げる。

②



揚げあわたら  
あついうちに塩  
こしょうをふる。



粉チーズをふいてもおいしい。



# さといものみそ田楽

エネルギー / たんぱく質 / 脂質  
54kcal / 2.0g / 0.5g

- さといも…8コ
- 赤みそ…大さじ2
- みりん…小さじ1
- さとう…大さじ1+1/2
- 酒…大さじ1

①



皮つき  
のまま

さといもは洗って  
ラップに7つみ  
1コにつきレンジで  
1~2分

②



調味料を火に  
かけてねり、田楽みそ  
をつくる。

③

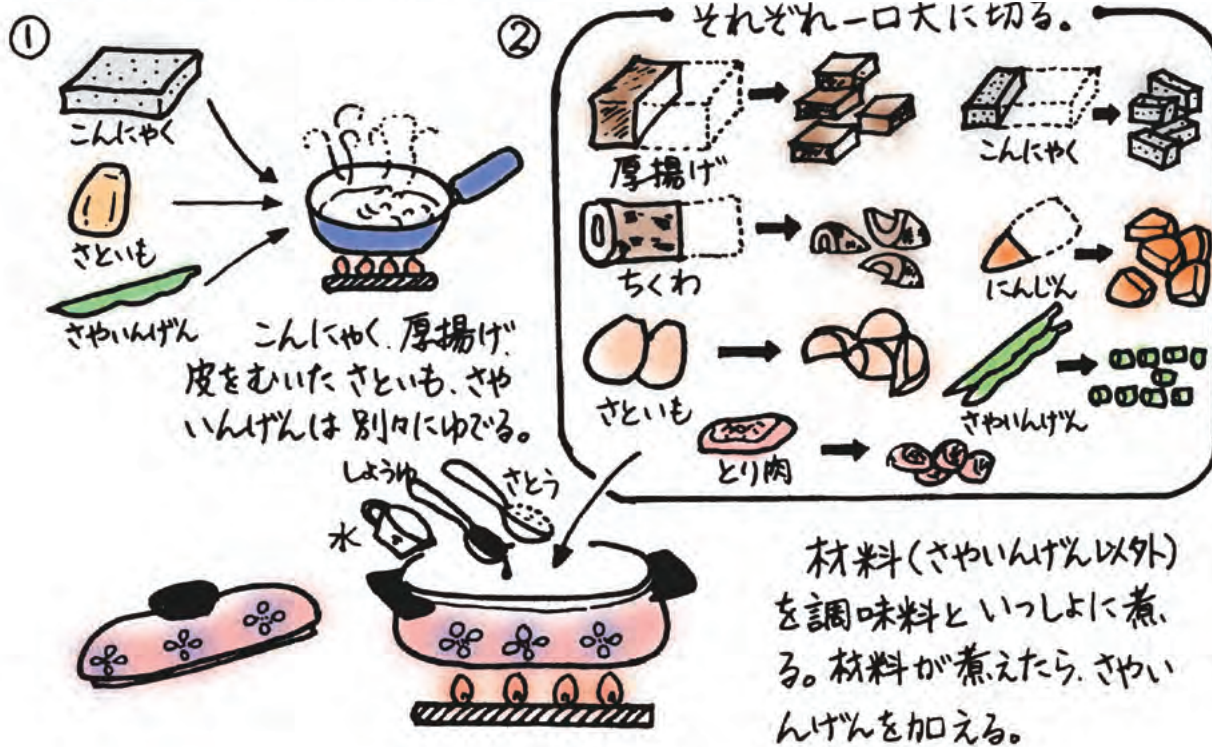


ゆでて皮をむいたさといも  
をアルミカップなどに入れ  
田楽みそをかける。

# ふくめ煮

エネルギー / たんぱく質 / 脂質  
85kcal / 6.0g / 4.0g

- とり肉(角切り) …40g ● 厚揚げ …1/3コ ● ちくわ …1/2本 ● さといも …2コ ● こんにゃく …1/4枚
- にんじん …1/4本 ● さやいんげん …2本 ● さとう …大さじ1 ● しょうゆ …大さじ2



# 大和いものいそべ揚げ

エネルギー / たんぱく質 / 脂質  
69kcal / 2.0g / 3.4g

- 大和いも …15cm(ねばりけのあるもの) ● 焼きのり(八切り) …8枚 ● かつおだしのもと …小さじ1/4 ● 塩 …少々
- 揚げ油 …適量



# バナナ入りむしパン

エネルギー / たんぱく質 / 脂質  
140kcal / 3.1g / 4.1g

- むしパンのもと (またはホットケーキのもと) …80g ● 牛乳…大さじ2+1/3 ● 卵…1コ ● バター…10g ● バナナ…1本
- レモン汁…小さじ1 ● アルミカップ…4コ



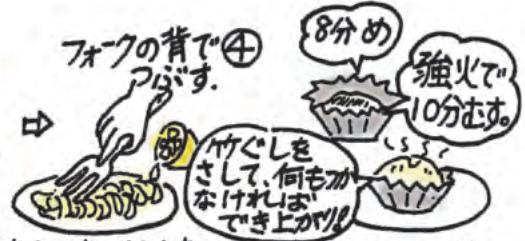
① ボールに卵を割って入れ、おはしでよくかき混ぜた中に、牛乳を入れる。



② ①にむしパンのもとを入れ、よく混ぜ、とろりとした状態になるまで混ぜる。



③ 皮をむいたバナナをフォークの背でつぶし、

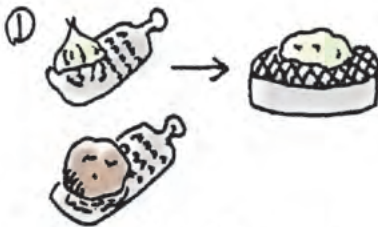


④にバナナをいれ、アルミカップに入れて、をむし器でむす。8分め 強火で10分むす。

# じゃがいものお焼き

エネルギー / たんぱく質 / 脂質  
86kcal / 2.5g / 1.7g

- じゃがいも…3コ ● たまねぎ…1/2コ ● 小麦粉…大さじ1 ● 卵黄…1コ分 ● 塩…小さじ1 ● こしょう…少々
- バター…少々 ● 醤油…少々



① たまねぎはすりおろしてざるにのせて水気をきる。じゃがいもは皮をむいてすりおろす。



② 材料を混ぜる。



③ うすくのばして大焼き。しあげに、しょうゆ、バターをおとす。

# おもちのピザ

エネルギー / たんぱく質 / 脂質  
188kcal / 6.4g / 6.0g

- 切りもち…4コ ● たまねぎ…1/2コ ● ピーマン…1コ ● ハム(うす切り)…40g ● トマトソース(市販のもの)…大さじ3
- チーズ(ピザ用)…40g ● バター…大さじ1/2 ● 塩…少々 ● こしょう…少々

① 切りもちを厚みを半分に切る。(切りにくい時は電子レンジにかけて、少しやわらかくして切るといいよ!)

② たまねぎはうす切りにし、バターでいため、塩こしょうをふる。

③ ピーマンは、ハタをとり、わ切りにし、ハムは、たんぱく切りにする。

④ 天板にオーブンシートをしき、もちをすきまなくならべる。②③をのせ、チーズを散らし、オーブンで焼く。

オーブンシート  
180°Cのオーブンで15~20分焼く。

# フレンチトースト

エネルギー / たんぱく質 / 脂質  
290kcal / 12g / 8.1g

- 食パン…4コ ● さとう…大さじ4 ● 卵…2コ ● 牛乳…80cc ● バター…80g

① 食パンを、卵・牛乳・さとうをあわせた中につけて、よくしみこませる。

② フライパンをあたためてバターをいれ、パンの両面をやく。

# マカロニあべかわ

エネルギー / たんぱく質 / 脂質  
86kcal / 3.3g / 1.5g

- マカロニ…50g ● きなこ…20g ● さとう…20g

① マカロニをゆでる。

② きなことさとうをよくまぜて①をあえます。

**応用編 「豆腐いり白玉粉」**  
 { 白玉粉 40g  
 { 豆腐 40g

\* 材料をあわせて、耳たぶの固さになってゆでる。ゆでたものにきなこをまぶす。