

はちにち
毎月8日は、
減塩・野菜の日

(や・8)
毎日、野菜をたっぷり食べて、
食塩は1日8g未満!!

ながさき健味メニュー

- ◆ 雑穀入りごはん
- ◆ こんにゃくの甘煮
- ◆ しめじとたまねぎのコンソメスープ
- ◆ ミートローフ
- ◆ おさつサラダ



Photo : M. Matsuo

<栄養価>

エネルギー	600 kcal
たんぱく質	25.5 g
脂質	21.6 g
食塩相当量	2.9 g

<野菜の量>

総量	175 g
うち緑黄色野菜	60 g

主菜のミートローフの豚ひき肉はビタミンB1を豊富に含み、牛ひき肉は鉄分やビタミンB12が多く含まれています。2種類の肉を組み合わせることで、たんぱく質、脂質、ビタミン類をバランス良くとることができます。

さつまいもに含まれる食物繊維は腸内環境を改善する効果があります。ゆで大豆と組み合わせてサラダに仕上げました。



このレシピの内容、栄養価の算出、アピールポイントは、**パスティNagasaki**さん((公社)長崎県栄養士会構成)ご提案の「スマートランチ」のレシピからご紹介しています。
また、レシピ作成にあたり料理人の坂本洋一さんにもご協力をいただいています。

材料・分量

献立名	材料	1人分 (g)	4人分 (g)	
ごはん	雑穀入りごはん	130	520	
	ミートローフ	合びき肉(牛・豚)	70	280
		にんじん	20	80
		たまねぎ	40	160
		食塩	0.5	小さじ2/5
		こしょう	少々	少々
		ナツメグ(粉)	A 少々	少々
		半生パン粉	5	カップ1/2
		卵(1/2個)	25	2個
		トマトケチャップ	6	大さじ1と1/3
キャベツ		30	120	
トマト	30	120		
こんにゃくの甘煮	板こんにゃく	50	200	
	油揚げ	5	20	
	にんじん	10	40	
	酒	2	小さじ1と1/2	
	みりん	2	小さじ1と1/3	
	砂糖	A 2	大さじ1弱	
	こいくちしょうゆ	3	小さじ2	
だし汁	50	カップ1		
おさつサラダ	さつまいも	40	160	
	茹で大豆	10	40	
	きゅうり	20	80	
	砂糖	1	小さじ1と1/3	
	酢	2	小さじ1と1/2	
	うすくちしょうゆ	A 2.5	小さじ1と2/3	
	ごま油	1	小さじ1	
いりごま	1	小さじ1と1/3		
しめじとたまねぎのコンソメスープ	しめじ	10	40	
	たまねぎ	15	60	
	コンソメスープの素	2	小さじ2と1/2	
	水	150	カップ3	
	食塩	0.1	0.4	
	こしょう	少々	少々	

作り方

ミートローフ

- ① にんじんとたまねぎをみじん切りにする。卵はゆでて殻をむいておく。
- ② ボールにひき肉、①の野菜、Aの調味料を入れ、粘りが出るまでこねる。
- ③ オーブンの天板にオープンシートを広げ②の肉の半量を長方形に広げ、真ん中に茹で卵を置き、卵を包むように残りの肉をかぶせる。空気を抜くように押さえてかまぼこ状に整える。
- ④ ③の肉の表面にトマトケチャップをまんべんなく塗る。
- ⑤ 220~230℃に予熱したオーブンの上段に入れて10分程焼いた後、180℃で30~40分焼く。
- ⑥ ⑤を取り出して1~2分おいて肉汁を落ち着かせ、茹で卵が見えるように切り分ける。
- ⑦ ⑥を器に盛り、せん切りしたキャベツ、くし形に切ったトマトを添える。



こんにゃくの甘煮

- ① こんにゃくは5mmほどの厚さに切り、沸騰した湯に入れて2~3分茹で、ざるにあけて水けを切る。油揚げは熱湯をかけて油抜きをして、5mm幅に切る。
- ② にんじんも同じ大きさに切る。
- ③ 鍋に、Aの調味料を煮立て、こんにゃく、にんじんを入れて煮る。



おさつサラダ

- ① さつまいもは1.5cm位の角切りにし、茹でておく。
- ② 茹で大豆はさっと熱湯をくぐらせる。
- ③ きゅうりは縦に四つ切りにして、1cm幅に切る。
- ④ Aの調味料等を合わせてドレッシングを作る。
- ⑤ ④のドレッシングで①②③を和え、器に盛る。



しめじとたまねぎのコンソメスープ

- ① しめじは石づきを落とし、小房に分ける。たまねぎはくし形に切る。
- ② 鍋にコンソメスープの素と水と①を入れて煮る。
- ③ 煮えたら塩、こしょうで味を調える。



はちにち
毎月8日は、
減塩・野菜の日

(や・8)
毎日、野菜をたっぷり食べて、
食塩は1日8g未満!!

ながさき健味メニュー

- ◆ 雑穀入りごはん
- ◆ ジャーマンポテト
- ◆ 沢煮椀
- ◆ 魚のトマトカレースープ仕立て
- ◆ ブロccoliの酢みそ和え



Photo: M. Matsuo

<栄養価>
エネルギー 512 kcal
たんぱく質 25.4 g
脂質 19.6 g
食塩相当量 2.8 g

<野菜の量>
総量 136 g
うち緑黄色野菜 67 g

主菜のさばは、脂質が豊富でEPAやDHAの含有量は青背魚の中でも群を抜いて多く含まれています。これらは血栓を予防しコレステロールの上昇を抑える作用があり、動脈硬化、心筋梗塞、脳卒中などの生活習慣病の予防に役立ちます。



このレシピの内容、栄養価の算出、アピールポイントは、パスティNagasakiさん(公社)長崎県栄養士会員構成)ご提案の「スマートランチ」のレシピからご紹介しています。また、レシピ作成にあたり料理人の坂本洋一さんにもご協力をいただいています。

材料・分量

献立名	材料	1人分 (g)	4人分 (g)	
ごはん	雑穀入りごはん	130	520	
	魚のトマトカレースープ仕立て	魚(さばの切り身等)	70	70g×4切
		食塩	0.2	小さじ1/5弱
		こしょう	少々	少々
		たまねぎ	15	60
		にんにく	1	4
		しょうが	1	4
		カットトマト缶	25	100
		カレー粉	0.4	小さじ1/2弱
		ガラムマサラ	少々	少々
		オールスパイス	少々	少々
		顆粒コンソメ	0.4	小さじ1/2
		顆粒昆布だし汁	1	小さじ1
		オリーブオイル	1	小さじ1
		水	25	カップ1/2
食塩		0.2	小さじ1/5弱	
こしょう	少々	少々		
かざりパセリ	少々	少々		
ジャーマンポテト	じゃがいも	50	200	
	茹で塩	0.1	1つまみ	
	たまねぎ	10	40	
	枝豆(冷凍)	5	20	
	ベーコン	5	20	
	サラダ油	2	小さじ2	
	粉チーズ	2	大さじ1と1/3	
	食塩	0.3	小さじ1/5強	
	こしょう	少々	少々	
	ブロッコリーの酢みそ和え	ブロッコリー	30	120
いりごま(白)		1	小さじ1と1/3	
おろししょうが		2	8	
みそ		3	小さじ2	
砂糖		2	大さじ1弱	
酢		5	大さじ1と1/3	
沢煮椀	まいたけ	10	40	
	にんじん	5	20	
	だいこん	20	80	
	ごぼう	10	40	
	小ねぎ	2	8	
	だし汁	130	カップ2と2/3	
	うすくちしょうゆ	3	大さじ2/3	
食塩	0.1	小さじ1/10弱		

作り方

魚のトマトカレースープ仕立て

- ① 魚は、塩、こしょうをしてグリルで焼く。(焼き時間等は使用するグリルによる。)
- ② たまねぎ、にんにく、しょうがはみじん切りにする。
- ③ 片手鍋にオリーブオイル、②のにんにくを入れ火かけゆっくりと香りつけし、しょうが、たまねぎを加え炒める。
- ④ ③にトマト(缶)、カレー粉を加え軽く炒め、更にAの材料を加えて煮立てる。
- ⑤ 塩、こしょうで味を調え、ジュースミキサーにかける。
- ⑥ 器に⑤のスープを注ぎ、①のさばを盛り付けトッピングにパセリを添える。



ジャーマンポテト

- ① じゃがいもはサイコロ状に切り、茹でる。熱いうちに粗めにつぶしておく。
- ② たまねぎはうす切にする。
- ③ 冷凍枝豆はさっと茹で、豆を取り出しておく。
- ④ 鍋に油を入れ、ベーコンを炒め、たまねぎ、①のじゃがいもを炒める。
- ⑤ 粉チーズ、塩、こしょうで味を調え、枝豆を加えて仕上げる。



ブロッコリーの酢みそ和え

- ① ブロッコリーは小房に分けて茹でる。
- ② すり鉢でごまをすり、Aの材料を加えて混ぜ合わせ酢みそを作る。
- ③ ①のブロッコリーを②に加えて和える。



沢煮椀

- ① まいたけは細く切る。
- ② にんじん、だいこん、ごぼうはせん切りにする。
- ③ だし汁に①、②を加えて煮る。
- ④ 調味料で味を調え、器に盛り小口切りしたねぎを散らす。



はちにち
毎月8日は、
減塩・野菜の日

(や・8)
毎日、野菜をたっぷり食べて、
食塩は1日8g未満!!

ながさき健味メニュー

- ◆ 雑穀入りごはん
- ◆ かぼちゃとなすの含め煮
- ◆ わかめスープ
- ◆ 豚肉の野菜ロール揚げ
- ◆ ほうれん草のごま和え



Photo: M. Matsuo

<栄養価>
エネルギー 595 kcal
たんぱく質 24.9 g
脂質 30.3 g
食塩相当量 2.7 g

<野菜の量>
総量 233 g
うち緑黄色野菜 132 g

含め煮のかぼちゃはカロテン、ビタミンEが豊富です。
カロテンは肌や粘膜を丈夫にし、感染症に対する抵抗力をつけます。

ビタミンEは抗酸化作用から老化防止、動脈硬化症の予防をはじめ冷え症や肩こりなどの症状を和らげる働きもあります。



このレシピの内容、栄養価の算出、アピールポイントは、パスティNagasakiさん((公社)長崎県栄養士会構成)ご提案の「スマートランチ」のレシピからご紹介しています。
また、レシピ作成にあたり料理人の坂本洋一さんにもご協力をいただいています。

材料・分量

献立名	材料	1人分 (g)	4人分 (g)
豚肉の野菜ロール揚げ	雑穀入りごはん	130	520
	豚肉(薄切り)	70	280
	食塩	0.6	小さじ1/2弱
	こしょう	少々	少々
	さやいんげん	15	60
	にんじん	15	60
	えのきたけ	20	80
	小麦粉	4	大さじ2弱
	卵	6	1/2個
	パン粉	4	大さじ5強
	揚げ油	適量	適量
	レタス	15	60
	レモン	10	1/2個
かぼちゃとなすの含め煮	かぼちゃ	40	160
	なす	60	240
	ししとう	7	28
	サラダ油	0.5	小さじ1/2
	だし汁	80	320
	こいくちしょうゆ	6	大さじ1と1/3
	砂糖	2	大さじ1弱
	みりん	4	大さじ1弱
ほうれん草のごま和え	ほうれん草	50	200
	いりごま(白)	1	小さじ1強
	こいくちしょうゆ	2	小さじ1と1/3
	砂糖	1	小さじ1と1/3
わかめスープ	だし汁	3	小さじ2と1/2
	カットわかめ	1	4
	根深ねぎ	5	20
	みずな	5	20
	中華だし	1.5	小さじ2
	水	150	3カップ
	食塩	0.3	1.2
	うすくちしょうゆ	1	小さじ2/3
酒	2	小さじ1と1/2	

作り方

豚肉の野菜ロール揚げ

- さやいんげんは筋を取り、塩少々を加えて茹でる。
- にんじんは長さをさやいんげんにそろえて切り、1cm角の棒状に切って茹でる。
- えのきだけは石づきを除き、ほぐしておく。
- 豚肉を広げて、塩、こしょうをし、①②③を芯にして巻く(一人あて2本作る)。
- ④に小麦粉、溶き卵、パン粉の順に衣をつけ、熱した油で揚げる。
- ⑤を斜めに3等分に切り、レタスとくし形レモンと共に盛り付ける。



かぼちゃとなすの含め煮

- かぼちゃは皮をとるところ取る。
- なすは、皮の方に鹿の子に切り目を入れて、大きめに切り分け、水につけておく。(鹿の子切りとは、食材の表面に縦横に等間隔に浅く切り込みを入れること)
- ししとうは竹串で穴を数か所あけ、フライパンに油を熱し、サッと炒めておく。
- だし汁にAの調味料を入れ、①を加えて煮る。
- かぼちゃが少し柔らかくなったなら、②を加えて煮る。



ほうれん草のごま和え

- ほうれん草は茹でて、3cm長さに切っておく。
- すり鉢でごまをすり、Aの材料を加えてごましょうゆを作る。
- ①を②で和える。



わかめスープ

- わかめは水で戻して食べやすい長さに切っておく。
- 根深ねぎは3cm長さのせん切り(白髪ねぎ)に切っておく。
- 水菜は3cm長さに切る。
- Aを煮立て①③を加えて器に盛り、②を散らす。



はちにち
毎月8日は、
減塩・野菜の日

(や・8)
毎日、野菜をたっぷり食べて、
食塩は1日8g未満!!

ながさき健味メニュー

- ◆ 雑穀入りごはん
- ◆ かぼちゃのいとこ煮
- ◆ はくさいとにんじんのスープ
- ◆ チキンのチーズ焼き
- ◆ ごぼうときゅうりのサラダ



<栄養価>

エネルギー	586 kcal
たんぱく質	23.1 g
脂質	23.2 g
食塩相当量	2.5 g

<野菜の量>

総量	172 g
うち緑黄色野菜	87 g

主菜は、鶏肉にチーズをのせると、とろ〜りと絡み、鶏肉とチーズの濃厚さがマッチした味わいでおすすめの一品です。

副菜の「かぼちゃのいとこ煮」と「ごぼうときゅうりのサラダ」の2品は、食物繊維が多く含まれています。

このレシピの内容、栄養価の算出、アピールポイントは、**パスティNagasaki**さん((公社)長崎県栄養士会員構成)ご提案の「スマートランチ」のレシピからご紹介しています。また、レシピ作成にあたり料理人の坂本洋一さんにもご協力をいただいています。



材料・分量

献立名	材料	1人分	4人分
		(g)	(g)
ごはん	雑穀入りごはん	130	520
チキンのチーズ焼き	鶏もも肉	80	320
	食塩	0.8	小さじ1/2強
	こしょう	少々	少々
	サラダ油	5	大さじ2弱
	とろけるチーズ	10	40
	付合せ	キャベツ	20
	トマト	20	80
	和風ドレッシング(市販)	8	大さじ2強
かぼちゃのいとこ煮	かぼちゃ	60	240
	ゆであずき	8	32
	だし汁	80	320
	みりん	2	小さじ1と1/2
	砂糖	2	大さじ1弱
	濃口しょうゆ	0.7	小さじ1/2弱
	みそ	1.3	小さじ1弱
ごぼうときゅうりのサラダ	ごぼう	20	80
	きゅうり	15	60
	ホールコーン缶	10	40
	赤パプリカ	2	8
	すりごま	1	大さじ1/2
	酢	2	小さじ1と1/2
	砂糖	1.5	小さじ2
	うす口しょうゆ	2	小さじ1と1/3
オリーブ油	2	小さじ2	
はくさいとにんじんのスープ	はくさい	20	80
	にんじん	5	20
	水	120	480
	コンソメ(顆粒)	0.8	小さじ1弱
	うす口しょうゆ	1.5	小さじ1
	こしょう	少々	少々

作り方

チキンのチーズ焼き

- 鶏肉は一人あて2個に切り、塩、こしょうをする。
- キャベツは、せん切りにし、トマトはくし型に切る。
- フライパンに油を入れて熱し、①の鶏肉の両面を焼いて火を通し、焼き上がる直前にとろけるチーズをのせる。
- ③のチーズがとろけたらを皿に盛り、②の野菜を添える。



かぼちゃのいとこ煮

- かぼちゃは、3~4cm角に切り、皮は、味が染みやすいようにところどころをむく。
- 鍋にだし汁と調味料Aを入れ、①を加えて落し蓋をして煮る。
- ゆであずきを加えサツと混ぜ、みそを煮汁で溶いて加え、弱火で汁けがなくなるまで煮る。



ごぼうときゅうりのサラダ

- ごぼうは、せん切りにして茹で、流水で冷やし、十分に水けを切る。
- きゅうりはせん切りにする。
- コーン缶は汁けをきっておく。
- 赤パプリカはせん切りにする。
- ボールに調味料等Aを混ぜ合わせ、①②③を和える。
- 器に⑤を盛り、④の赤パプリカを飾る。



はくさいとにんじんのスープ

- はくさい、にんじんは短冊切りにする。
- 鍋に水とコンソメを入れ①を加え中火で加熱し、煮えたら、調味料Aで味を調える。



はちにち
毎月8日は、
減塩・野菜の日

(や・8)
毎日、野菜をたっぷり食べて、
食塩は1日8g未満!!

ながさき健味んメニュー

- ◆ 雑穀入りごはん
- ◆ 牛肉の赤ワイン煮込み
- ◆ ひじきと野菜の炒め物
- ◆ ほうれん草とだいこんのごま和え
- ◆ 豆腐のみそ汁



Photo: M. Matsuo

<栄養価>	
エネルギー	640 kcal
たんぱく質	24.9 g
脂質	27.5 g
食塩相当量	2.9 g
<野菜の量>	
総量	142 g
うち緑黄色野菜	55 g

主菜の牛肉の煮込みは、赤ワインの酸味と風味が牛肉の旨みを引き立て、しめじ、玉ねぎと煮込むことで、肉がパサつかずしっとりと仕上がります。

副菜には、冬に美味しくなる野菜の代表、ほうれん草とだいこんを使っています。

このレシピの内容、栄養価の算出、アピールポイントは、**パスティNagasaki**さん((公社)長崎県栄養士会員構成)ご提案の「スマートランチ」のレシピからご紹介しています。また、レシピ作成にあたり料理人の坂本洋一さんにもご協力をいただいています。



材料・分量

献立名	材料	1人分	4人分	
		(g)	(g)	
ごはん	雑穀入りごはん	130	520	
牛肉の赤ワイン煮込み	牛肉(うす切り)	70	280	
	食塩	0.3	小さじ1/5強	
	こしょう	少々	少々	
	小麦粉	2	大さじ1弱	
	ベーコン	8	40	
	たまねぎ	50	200	
	しめじ	15	60	
	サラダ油	2	小さじ2	
	赤ワイン	A	60	240
	水		30	120
	トマトペースト	3	12	
	砂糖	1	小さじ1強	
	食塩	0.3	小さじ1/5強	
	黒こしょう	少々	少々	
生クリーム	8	大さじ2と1/2		
ひじきと野菜の炒め煮	干しひじき	2	8	
	ごぼう	10	40	
	にんじん	10	40	
	揚げかまぼこ	10	40	
	サラダ油	3	大さじ1	
	だし汁	15	大さじ4	
	砂糖	A	2	大さじ1弱
	みりん		1	小さじ2/3
濃口しょうゆ	3	小さじ2		
ほうれん草とだいこんのごま和え	ほうれん草	40	160	
	だいこん	10	40	
	食塩(ふり塩)	0.1	ひとつまみ弱	
	いりごま	1	小さじ1強	
	砂糖	A	1.5	小さじ2
うす口しょうゆ	2		小さじ1と1/3	
豆腐のみそ汁	豆腐	30	120	
	小ねぎ	2	8	
	みそ	10	40	
	だし汁	120	480	

作り方

牛肉の赤ワイン煮込み

- ① 牛肉は塩、こしょうをし、小麦粉をまぶす。
- ② ベーコンは1cm角、たまねぎはスライスに切る。しめじは石づきを落とし、小房に分ける。
- ③ 鍋に油を入れて熱し、①の肉を中火で焼く。両面に焼き色がついたら、パットに取り出す。
- ④ ③の鍋でたまねぎをしんなりするまで炒め、ベーコン、しめじを加えてさらに炒める。
- ⑤ ③の牛肉を戻し、調味料Aを加えて煮込み、塩、こしょうで味を調え、生クリームを入れて仕上げる



ひじきと野菜の炒め煮

- ① ひじきは水で戻し、水気を切っておく。
- ② ごぼう、にんじん、かまぼこは細切りにする。
- ③ 鍋に油を入れて熱し、①のひじきを炒め、ごぼう、にんじん、かまぼこを順次炒め、だし汁を加えて煮る。
- ④ 調味料Aを加え、味を調える。



ほうれん草とだいこんのごま和え

- ① ほうれん草はゆで、水気を切り、食べやすい長さに切っておく。
- ② だいこんは短冊に切り、軽く塩を振ってもみ、水気を切っておく。
- ③ ポウルに調味料Aとごまを合わせ、①②の野菜を混ぜ合わせて仕上げる。



豆腐のみそ汁

- ① 豆腐はさいの目に切り、小ねぎは小口切りにする。
- ② 鍋にだし汁を入れて火にかけ、豆腐を入れ、火が通ったら、みそを加え、味を調える。
- ③ 器に②を盛り、ねぎを散らす。



はちにち
毎月8日は、
減塩・野菜の日

(や・8)
毎日、野菜をたっぷり食べて、
食塩は1日8g未満!!

ながさき健味メニュー

- ◆ 雑穀入りごはん
- ◆ 豚肉の香草パン粉焼き
- ◆ ブロッコリーのカニ風味あんかけ
- ◆ ジャーマンポテト
- ◆ しめじとわかめのすまし汁



Photo: M. Matsuo

<栄養価>

エネルギー	608 kcal
たんぱく質	27.1 g
脂質	27.3 g
食塩相当量	2.9 g

<野菜の量>

総量	124 g
うち緑黄色野菜	68 g

主菜の豚肉は、かくし味にマスタードを使用しています。
パン粉のサクサク感と肉のジューシーな味にマスタードがピリッと効き、ポークソテーとはまた違う味わいを楽しめます。
ブロッコリーは、カロテンやビタミンCに加えてミネラル、食物繊維が豊富です。

このレシピの内容、栄養価の算出、アピールポイントは、**パスティNagasaki**さん((公社)長崎県栄養士会員構成)ご提案の「スマートランチ」のレシピからご紹介しています。
また、レシピ作成にあたり料理人の坂本洋一さんにもご協力をいただいています。



材料・分量

献立名	材料	1人分	4人分	
		(g)	(g)	
ごはん	雑穀入りごはん	130	520	
豚肉の香草パン粉焼き	豚ロース肉	70	70×4切れ	
	食塩	0.4	小さじ1/3弱	
	こしょう	少々	少々	
	パセリ(生)	A	1	4
	バジル(粉)		0.5	2
	パン粉	3	大さじ4	
	マスタード	5	大さじ1と1/3	
	オリーブ油	3	大さじ1	
	付け合せ	トマト	20	80
		キャベツ	20	80
にんじん		5	20	
ごまドレッシング(市販)		8	大さじ2強	
ブロッコリーのカニ風味あんかけ	ブロッコリー	35	140	
	カニ風味かまぼこ	10	40	
	水	A	25	100
	中華だし(顆粒)		0.2	小さじ1/4
	うす口しょうゆ	1	小さじ2/3	
	かたくり粉	B	1	小さじ1強
水	1.5		小さじ1	
ジャーマンポテト	じゃがいも	50	200	
	たまねぎ	25	100	
	えだまめ(冷凍)	5	20	
	ベーコン	10	40	
	サラダ油	3	大さじ1	
	粉チーズ	A	2	大さじ1と1/3
	食塩		0.2	小さじ1/8程度
こしょう	少々	少々		
しめじとわかめのすまし汁	しめじ	10	40	
	カットわかめ	0.5	2	
	小ねぎ	2	8	
	だし汁	120	480	
	うす口しょうゆ	A	3	小さじ2
	食塩		0.2	小さじ1/8程度

作り方

豚肉の香草パン粉焼き

- 豚肉は、筋切りして麺棒などで軽くたたき、両面に塩、こしょうをする。
- パセリはよく水洗いし、キッチンペーパーで水気をしっかりとり、みじん切りにする。
- パン粉は熱したフライパンで乾煎りをし、あら熱がとれたらAを混ぜ合わせる。
- ①の肉にマスタードを塗り、油を引いたオーブンで焼く。
- 焼きあがった④の肉の上に③をふりかける。
- 付け合せのトマトはくし型に切り、キャベツ、にんじんはせん切りにする。
- 器に⑤の肉を盛り、⑥の野菜を添える。



ブロッコリーのカニ風味あんかけ

- ブロッコリーは小房に分けて茹でる。
- カニ風味かまぼこは3~4cm長さに切り、ほぐしておく。
- 鍋に調味料Aと、②のかまぼこを入れて火にかけ、ひと煮立ちしたら、Bの水溶きかたくり粉を加えてとろみをつける。
- 器に①のブロッコリーを盛り、③をかける。



ジャーマンポテト

- じゃがいもはさいの目に切って茹で、熱いうちに粗めにつぶしておく。
- たまねぎはうす切りにする。冷凍えだまめはサッと茹でる。
- 鍋に油を入れて熱し、ベーコンを炒め、たまねぎ、①のじゃがいもを加えて炒める。調味料Aで味を調え、枝豆を加えて仕上げる。



しめじとわかめのすまし汁

- しめじは根元を切り落とし、小房に分ける。ねぎは小口に切っておく。
- わかめは水で戻し、水気を切っておく。
- 鍋にだし汁を煮立て、しめじを加え、火が通ったら①のわかめを入れて、調味料Aを加え、味を調える。
- 器に盛り、小ねぎを散らす。

