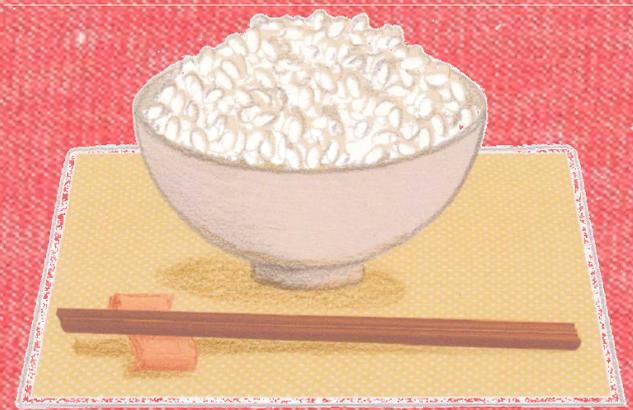


いただきます ♡ の本



xxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxx  
食事を大切に思う  
気持ちを表すことば  
「いただきます ♡ 」  
xxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxx

# ・ ・ ・ はじめに ・ ・ ・

## 食生活

基本は適切な量で  
栄養のバランスの良い食事

年齢とともに基礎代謝が低下して、エネルギー消費量が少なくなるので、食べすぎには注意しましょう。自分に見合った食事量を心がける事も必要です。また、食事を抜くと栄養のバランスが整えづらいうえ、次の食事の吸収が高まり太りやすくなってしまいます。



## バランスのとれた「3つのお皿」**主食** **主菜** **副菜**」

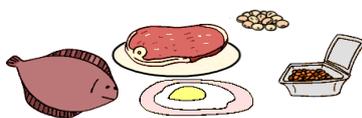
### 副菜

からだの調子を整える  
ビタミン・ミネラルをたっぷり含む



### 主菜

からだをつくるもと  
たんぱく質・脂肪の供給源



カルシウムの供給源



ビタミンCやカリウムなどの供給源

### 主食

エネルギーのもと  
脳の働きに欠かせない糖質の供給源



その日の体調や活動のしかたで  
食事量に変化があっても  
一週間単位で ある程度食べて  
いれば心配いりません。



# この本のレシピを使って 「3つのお皿」のある献立を作ってみました。



**主食** **副菜** **主菜**

**献立**  
ごはん  
マーボー豆腐  
なすとトマトのナムル  
かぼちゃの含め煮

熱々のマーボ豆腐に  
ひんやりナムル  
かぼちゃの黄色で  
食欲も増進!  
まんぷく度  
100%です!

**580kcal**



**主食** **副菜** **主菜**

**献立**  
ごはん  
アジのレモン漬け  
オクラのみそ和え  
きのこ汁

アジはレモン味で  
さっぱりと  
汁ものは  
具たくさんにして  
おかずになるように

**504kcal**

バランスの取れた献立ができるようになったら  
1日3食の規則正しい食習慣を身につけましょう。

いつもの魚料理が大変身

# かつおのごまがらめ



刺身が残ったら  
つくってみましょう。

1人あたり	
エネルギー	131kcal
たんぱく質	16.8g
脂質	3.4g
食塩	1.4g

主菜

## 《材料4人分》

かつお(刺身用に切って)	16切れ
A { 酒	少々
しょうゆ	少々
しょうが汁	少々
小麦粉	適宜
油	適宜
B { 砂糖	大さじ1
みりん	小さじ2
しょうゆ	大さじ2
いりごま	適宜

## 《作り方》

- ① Aにかつおを漬け込む。
- ② Bを煮立てたれを作る。
- ③ ①の汁気を切って小麦粉をつけ、油を熱したフライパンでカリッと焼く。
- ④ たれをからめ、いりごまをふる。

子どもにも人気

# あじのレモン漬け



お弁当のおかずにも  
大活躍



1人あたり	
エネルギー	129kcal
たんぱく質	12.6g
脂質	6.1g
食塩	0.5g

主菜

## 《材料4人分》

あじ(3枚おろし)	4尾
小麦粉	適宜
油	適宜
A { 砂糖	大さじ1強
しょうゆ	大さじ1/2
酢	大さじ1/2
レモン汁	小さじ1

## 《作り方》

- ① あじに小麦粉をつけ、油を熱したフライパンでカリッと焼く。
- ② Aを合わせ①をからめる。

主菜

スパイス効かせて減塩

# さばのコチュジャン煮



《作り方》

- ① さばは骨を抜き、小麦粉をまぶしておく。
- ② Aの調味料を合わせておく。
- ③ フライパンにごま油を熱し、さばを入れて両面焼き、Aを加えて時々さばに煮汁をかけながら煮る。
- ④ 煮詰まってきたら、少し火を止め、煮汁をからめて仕上げる。
- ⑤ 器に盛り付け白髪ねぎを上添える。

1人あたり	
エネルギー	202kcal
たんぱく質	13.7g
脂質	10.6g
食塩	1.1g

《材料 4人分》

さばの切り身	4切れ	
小麦粉	少々	
長ねぎ	1/2本	
ごま油	大さじ1	
A {	酒	小さじ4
	コチュジャン	大さじ1/2
	砂糖	小さじ2
	しょうゆ	小さじ4
	水	120cc

主菜

季節を問わず食べたくなる逸品です！

# マーボ豆腐



《作り方》

- ① 豆腐は水切りをし、ひと口大に切る。
- ② 玉ねぎは薄切りにし、にんじんと、水に戻した干しいたけは千切りにする。
- ③ フライパンにごま油を熱し、しょうがのみじん切り、ひき肉、玉ねぎ、にんじん、しいたけの順番に炒め、調味料Aと鶏がらスープを加えて煮る。
- ④ 豆腐を加えてひと混ぜし、にらを入れ、水溶き片栗粉Bでとろみをつける。

1人あたり	
エネルギー	179kcal
たんぱく質	12.0g
脂質	8.7g
食塩	1.6g

《材料4人分》

木綿豆腐	1丁	
豚ひき肉	100g	
しょうが	適宜	
玉ねぎ	1/2個	
にんじん	40g	
干しいたけ	2枚	
にら	適宜	
ごま油	適宜	
A {	赤みそ	大さじ1
	砂糖	小さじ2
	しょうゆ	大さじ1
	塩	少々
鶏がらスープ	1カップ	
B {	片栗粉	大さじ2
	水	大さじ2

鍋ひとつで簡単にできる

# 豚肉の重ね煮



### 《作り方》

- ① 白菜はざく切りにする。しょうがはせん切りにする。
- ② 鍋に白菜、豚肉、白菜、豚肉と順番に重ねる。
- ③ 最後に酒としょうがを加え、ふたしをして火にかけ全体に火を通す。
- ④ 食べやすい大きさに切り分け、器に盛る。ポン酢しょうゆでいただく。

1人あたり	
エネルギー	250kcal
たんぱく質	13.3g
脂質	11.7g
食塩	1.1g

主菜

### 《材料4人分》

豚肉ロース(薄切り)	240g
白菜	400g
しょうが	1かけ
酒	250cc
ポン酢しょうゆ	大さじ6

温かいご飯に混ぜるだけ

# 牛肉とごぼうの混ぜご飯



1人あたり	
エネルギー	370kcal
たんぱく質	9.6g
脂質	7.3g
食塩	1.0g

主食

主菜

### 《材料4人分》

ごはん	茶碗4杯分	
牛肉	120g	
ごぼう	60g	
しょうが	適宜	
油	適宜	
A {	酒	大さじ2
	砂糖	大さじ2
	しょうゆ	小さじ4



常備菜にしてもOK!  
お弁当やご飯にもよく合います。



白飯 (150g)	
1人あたり	
エネルギー	252kcal
たんぱく質	3.8g
脂質	0.5g
食塩	0.0g

### 《作り方》

- ① 牛肉は細かく切る。ごぼうはさがきにして、水にさらしてからざるにあげる。しょうがは千切りにする。
- ② 鍋に油を熱し、しょうが、牛肉、ごぼうを入れ炒め火が通ったらAを加える。
- ③ ごはんをボウルに入れ②を加え、混ぜ合わせる。

主菜

洋食屋さんプロの味

# 豚肉のアップルソース

1人あたり	
エネルギー	146kcal
たんぱく質	13.8g
脂質	5.7g
食塩	1.1g



《材料4人分》

豚肉もも(薄切り)	240g	
塩・こしょう	少々	
油	適宜	
玉ねぎ	1個	
A	薄口しょうゆ	20cc
	酒	大さじ1/2
	酢	小さじ1
	みりん	大さじ1/2
	レモン汁	大さじ1/2
りんごすりおろし	80g	

手作りソースでさっぱりと。  
鶏肉・牛肉でも合います。



《作り方》

- ① 豚肉は食べやすい大きさに切る。玉ねぎは薄りにする。
- ② ①を炒め、塩・こしょうする。
- ③ Aを合せて煮立て、りんごのすりおろしを入れ、ソースを作る。
- ④ ②に③のソースをあわせる。

主菜

フライパンひとつで作る

# 鶏肉のみそ焼き

1人あたり	
エネルギー	196kcal
たんぱく質	12.8g
脂質	12.7g
食塩	0.7g



《材料4人分》

鶏もも肉	1枚	
A	赤みそ	大さじ2
	みりん	大さじ2
	砂糖	大さじ1
油	適宜	

《作り方》

- ① 鶏肉は、食べやすい大きさに切っておく。
- ② 器にAを合わせる。
- ③ フライパンに油を熱し鶏肉をこんがり焼き、火が通ったらAを加えて味をからませる。

彩りと、ほどよい歯ごたえが味を引き上げます

## ごま和え大根



小松菜を季節の緑色の野菜にかえて  
一年中楽しめるメニューです

春・夏・・・キャベツ、さやえんどう、きゅうり  
秋・冬・・・ほうれん草、ブロッコリー、なばな



副菜

### 《材料4人分》

切干大根	40g	
小松菜	60g	
にんじん	20g	
油揚げ	1枚	
A {	しょうゆ	大さじ1
	砂糖	小さじ2
	白いりごま(する)	大さじ2

### 《作り方》

- ①切干大根は水に戻し、柔らかくなるまでゆで、食べやすい大きさに切る。
- ②にんじんは干切りにしさとゆでる。
- ③小松菜はさとゆで1cmくらいに切る。
- ④油揚げは湯通しして干切りにする。
- ⑤Aをあわせ、水気を絞った①～④を和える。

夏野菜でさっぱりと

## なすとトマトのナムル



副菜

### 《材料4人分》

なす	中3本(240g)	
トマト	1個(100g)	
A {	白すりごま	大さじ1
	ごま油	小さじ2
	ねぎ	1本
	しょうゆ	大さじ1
	酢	大さじ1

### 《作り方》

- ①なすは縦4つ切り3cmの長さに切ってゆで、水気を切る。
- ②トマトは縦半分に切り、5mmの厚さに切る。
- ③Aを合わせ、①②を和える。

ご存知ですか？  
栄養だけじゃない  
野菜のすごいところ！



## 副菜

薄味でおいしい～素材の味を大切に

## かぼちゃの含め煮



家庭での味付けが濃くなりがちのかぼちゃです。分量どおり作って比べてみてください。



1人あたり	
エネルギー	72kcal
たんぱく質	1.4g
脂質	0.2g
食塩	0.3g

## 《材料4人分》

かぼちゃ	1/4カット(正味320g)
砂糖	大さじ1
薄口しょうゆ	大さじ1/2
かつおだし※	適宜

※11P「かつおだし」参照

## 《作り方》

- ① かぼちゃは、食べやすい大きさに切り、面取りをする。
- ② 鍋にかぼちゃを入れて、かつおだしをひたひたに注ぐ。調味料を入れ、落し蓋をして中火でやわらかくなるまで煮る。
- ③ 火を止めてそのまま味を含ませる。

## 副菜

定番のみそ和え！季節の野菜で作ります

## オクラとなすのみそ和え



しょうがを入れると香りが良くまた、調味料を控え目に作ることができます。



1人あたり	
エネルギー	69kcal
たんぱく質	2.7g
脂質	2.7g
食塩	0.3g

## 《材料4人分》

なす	4本(320g)
オクラ	16本(80g)
みそ	大さじ2
砂糖	大さじ2
いりごま	大さじ4
しょうが	少々
かつおだし※	少々

※11P「かつおだし」参照

## 《作り方》

- ① オクラは色よくゆで、ひと口大に切る。
- ② なすは食べやすい大きさに切ってゆで、水気を切る。
- ③ すり鉢にごま、しょうが、みそ、砂糖の順に入れてすりませ、①②を入れて和える。

おろししょうがの香りが決め手！

## きのこづくし茶碗蒸し



### 《作り方》

- ① 長芋はすり、Aを合わせておく。
- ② きのこと類は石づきを取り、食べやすい大きさに分ける。鍋に入れ中火できのこから出る汁でさっと煮てからしょうゆで香りをつける。
- ③ 茶碗蒸し用碗に②を入れ①をのせて、中火で20分程度蒸す。
- ④ Bを鍋に入れ煮立て、片栗粉でとろみをつけ、たれを作る。
- ⑤ 蒸しあがったらたれをかけ、おろししょうがを添えて出来上がり。

1人あたり	
エネルギー	61kcal
たんぱく質	3.1g
脂質	0.3g
食塩	0.6g

副菜

### 《材料 4人分》

長いも	250g	
A {	薄口しょうゆ	大さじ1/2
	みりん	小さじ1/2
	かつおだし※	大さじ4
	まいたけ	60g
しめじ	60g	
えのきだけ	60g	
しょうゆ	少々	
B {	しょうゆ	大さじ1/2
	みりん	大さじ1/2
	かつおだし※	大さじ4
	片栗粉	適宜
おろししょうが	少々	

※11P「かつおだし」参照

フライパンひとつでサッと出来てボリュームもある

## だいこんとあさりの炒め物



### 《作り方》

- ① あさりは砂出しをして、殻をこすり合わせてよく洗う。
- ② だいこんは皮をむき、7～8mm厚さのいちょう切りにする。
- ③ だいこんの葉は小口切りにする。
- ④ フライパンにごま油を熱して②を入れ、だいこんが少し透きとおるまで中火で3～4分炒める。
- ⑤ ④に①と酒、しょうゆを加えてざっと混ぜる。強火にしてふたをし、あさりの殻が開くまで2～3分蒸す。
- ⑥ ④に水溶き片栗粉Aをまわしかけてとろみをつけ、③をちらして出来上がり。

1人あたり	
エネルギー	73kcal
たんぱく質	3.4g
脂質	3.3g
食塩	1.4g

副菜

### 《材料4人分》

だいこん	1/4本(250g)	
あさり	150g	
だいこんの葉	50g	
酒	大さじ1	
ごま油	大さじ1/2	
しょうゆ	小さじ1	
A {	片栗粉	小さじ1
	水	小さじ2

主菜

給食メニューみんな大好き

# ポークビーンズ

副菜

パンと一緒に  
いかが？



1人あたり	
エネルギー	176kcal
たんぱく質	7.3g
脂質	9.8g
食塩	1.7g

### 《材料4人分》

大豆水煮	2/3カップ
ベーコン	4枚
玉ねぎ	1/2個
にんじん	1/3本
じゃがいも	中1個
トマト	1個(200g)
さやいんげん	20g
コンソメの素	2個
ローリエ	1枚
塩	小さじ1/4
砂糖	少々
水	2カップ

### 《作り方》

- ① ベーコンは1cm幅に切り、玉ねぎ、にんじん、じゃがいもは1cm角切り、トマトはざく切りにする。
- ② 鍋に、ベーコンを入れ炒め、玉ねぎ、にんじん、じゃがいもの順に入れてさらに炒める。
- ③ ②に大豆水煮、さやいんげん、①のトマト、水、コンソメの素、ローリエを入れて煮る。煮立ったら火を弱めて、アクを取りながら煮込み、調味料を入れて味を調える。

副菜

きのこのうまみが引き立つ

# きのこ汁

手作りだしの  
塩分控え目がポイント！



1人あたり	
エネルギー	54kcal
たんぱく質	3.6g
脂質	1.3g
食塩	1.2g

### 《材料4人分》

しいたけ	4枚	
なめこ	80g	
本しめじ	80g	
なす	中1/2個	
にんじん	20g	
里芋	120g	
ちくわ	1/2枚	
油揚げ	1/2枚	
みつ葉	20g	
A {	薄口しょうゆ	小さじ1
	塩	小さじ1/2
	酒	大さじ1
かつおだし※	2カップ	

※11P「かつおだし」参照



### 《作り方》

- ① きのこは石づきを落とし、食べやすい大きさにする。なすと里芋は1cmの厚さに切り、にんじんは短冊切りにする。ちくわは縦半分になり5mmくらいの厚さに切る。油揚げは熱湯をかけて油抜きをし、1cmの角切りにする。
- ② かつおだしを煮立て、①の材料を入れ煮る。Aで味を調える。
- ③ ②を椀に注ぎ、2cmに切ったみつ葉を添える。



# 基本のだし作り

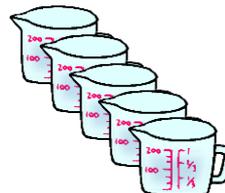


## かつおだし

(用途)  
吸い物  
薄味の料理  
蒸し物

### 《材料》

水	1000CC
だし昆布	10g
削りかつお	30g



- ① だし昆布は30分間、水に浸けておく。
- ② 昆布をとりだし沸騰させる。
- ③ お玉1杯分の水を加え、削りかつおを入れる。
- ④ 沸騰したら火を止め、布巾などでこす。

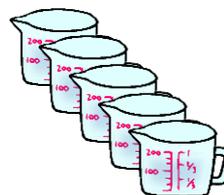


## 煮干しだし

(用途)  
みそ汁  
コクのある煮物

### 《材料》

水	1000CC
煮干し	40g
だし昆布	少々



- ① 鍋に材料を入れ、一晩浸けておく。  
※すぐに使いたい時は、20~30分湯に浸ける。
- ② 煮干しと昆布をとりだし、沸騰させる。

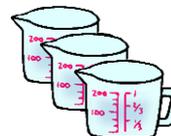


## そうめんつゆ

(用途)  
煮物  
卵焼き  
天つゆ(薄める)

### 《材料》

水	500CC
だし昆布	10g
削りかつお	25g
みりん	100CC
薄口しょうゆ	50CC
濃口しょうゆ	50CC



- ① だし昆布は30分間、水に浸けておく。
- ② 昆布を取り出し、他の材料を入れ、3分沸騰させたら布巾などでこす。
- ③ 清潔なビンに移し冷蔵庫で保存する。

手作りだしで本物の味を



# 基本の調味



## 煮魚(青魚4切れ分)

しょうゆ	60cc
みりん	60cc
酒	60cc
砂糖	大さじ3

生臭みを抜くために、  
しょうがを加えてもいいです

## 三杯酢(4人分)

酢	大さじ2
薄口しょうゆ	小さじ2
砂糖	大さじ1
だし汁	小さじ2

酢の物の定番

## フレンチドレッシング(4人分)

酢	60cc
サラダ油	60cc
塩	小さじ2/3
こしょう	少々

生野菜やカルパッチョに  
よく合います

## 南蛮漬け(4人分)

酢	60cc
薄口しょうゆ	40cc
砂糖	大さじ2強
だし汁	200cc

鰻や、鶏肉で  
作ってみましょう



## 肉みそ(使いやすい分量)

鶏ひき肉	200g
玉ねぎ	1/2個
赤みそ	100g
砂糖	100g
サラダ油	適宜
水溶き片栗粉	適宜

### 《作り方》

- ① 玉ねぎはみじん切りにする。
- ② 鍋に油を熱し、①の玉ねぎと鶏ひき肉を炒める。
- ③ みそと砂糖を合わせ、②に加える。
- ④ 水溶き片栗粉でとろみを付ける。

## ～いろいろ使える肉みそ～

肉みそうどん、ナスのみそかけ  
冷や奴にかけたり、ご飯にのせたりと  
いろんなバリエーションで楽しんでください。

# 手作りおやつ



あつあつが  
おいしいですよ！

## かぼちゃ入り蒸しパン

《作り方》

- ① かぼちゃはゆで、つぶしておく。
- ② 小麦粉、ベーキングパウダーを合わせてふるっておく。
- ③ ボウルに卵を割りほぐし、砂糖、牛乳、かぼちゃの順に混ぜ、②の粉類を加え、だまにならないように混ぜる。
- ④ アルミカップに、8分目ほど生地を流し込み、蒸気の上だった蒸し器に入れて強火で15分蒸す。
- ⑤ 竹ぐしをさして生地がついてこなければできあがり！！

《材料6個分》

かぼちゃ	100g
卵	1個
砂糖	35g
牛乳	25cc
小麦粉	100g
ベーキングパウダー	大さじ1/2

1個あたり

エネルギー	115kcal
たんぱく質	2.8g
脂質	1.4g
食塩	0.2g



## 豆乳もち

《作り方》

- ① 片栗粉を豆乳でとき、砂糖を加えてあたため、弱火でかたまるまでかき混ぜる。
- ② 小さい平らな団子を丸め、塩を混ぜたきな粉をまぶす。

《材料4人分》

豆乳	200cc
片栗粉	大さじ4
砂糖	大さじ3
きなこ	大さじ3
塩	少々

栄養があって  
優しい味

1人あたり

エネルギー	117kcal
たんぱく質	3.7g
脂質	3.2g
食塩	0.1g

# バナナ抹茶かんてん



## 《作り方》

- ① 抹茶と砂糖を混ぜ合わせておく。
- ② 鍋に水と粉寒天を入れ混ぜる。火にかけてかき混ぜながら煮溶かす。
- ③ 沸騰したら①を少しずつ②に混ぜ合わせる。
- ④ 型に流し、輪切りにしたバナナを浮かべて冷やし固める。



1人あたり	
エネルギー	133kcal
たんぱく質	0.7g
脂質	0.1g
食塩	0.0g

おもてなしにも  
いいですね☆

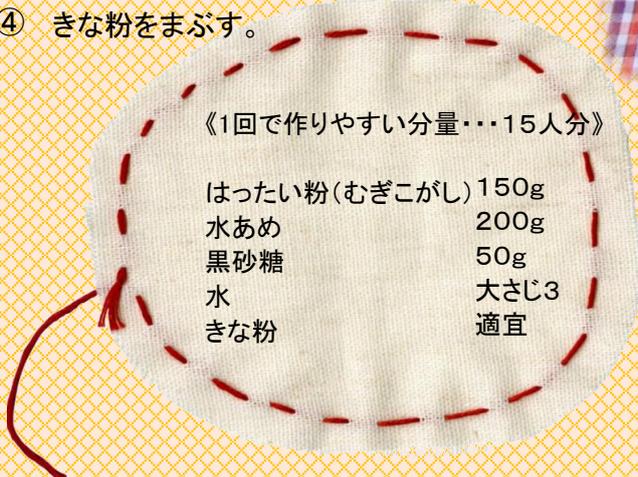
# げんこつあめ

## 《作り方》

- ① 鍋に水あめ、黒砂糖、水を入れ煮溶かす。
- ② 細かい泡が出てきたら火からおろし、はったい粉を入れ、手早く練り上げる。
- ③ 棒状に伸ばしななめに切る。
- ④ きな粉をまぶす。



作り置きが  
できます！



1人あたり	
エネルギー	100kcal
たんぱく質	1.8g
脂質	0.8g
食塩	0.0g

## この本に出てくるレシピ

### ●主菜

- ・ かつおのごまがらめ (3P)
- ・ あじのレモン漬け (3P)
- ・ さばのコチュジャン煮 (4P)
- ・ マーボ豆腐 (4P)
- ・ 豚肉の重ね煮 (5P)
- ・ 牛肉とごぼうの混ぜご飯 (5P)
- ・ 豚肉のアップルソース (6P)
- ・ 鶏肉のみそ焼き (6P)

### ●副菜

- ・ ごま和え大根 (7P)
- ・ なすとトマトのナムル (7P)
- ・ かぼちゃの含め煮 (8P)
- ・ オクラとなすのみそ和え (8P)
- ・ きのこづくし茶碗蒸し (9P)
- ・ だいこんとあさりの炒め物 (9P)
- ・ ポークビーンズ (10P)
- ・ きのこ汁 (10P)

### ●基本のだし汁 (11P)

### ●基本の調味 (12P)

### ●嗜好品

- ・ かぼちゃ入り蒸しパン (13P)
- ・ 豆乳もち (13P)
- ・ バナナ抹茶かんでん (14P)
- ・ げんこつあめ (14P)



xxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxx

作ってくれた人に  
感謝の気持ちを表すことば

「ごちそうさま ♡ 」

xxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxx