



* * * * * *
 * 1人あたりの野菜摂取量：約 58 g

約45分



主食	五目混ぜごはん		
ポイント	野菜をたくさん混ぜ込むことで食物繊維をたっぷり摂れます。		
食品名	数量（5人分）	下準備	作り方
米 ごぼう にんじん さやいんげん たけのこ（水煮） 干しひじき 油揚げ 鶏肉 しょうゆ さとう みりん 酒 塩 水	1.5 合 1/2 本（90 g） 1/2 本（75 g） 50 g 75 g 3 g 1 枚（20 g） 100 g 大さじ1 大さじ1 大さじ1 大さじ1 小さじ1/3 50 ml	洗う ささがき 細切り 2 cm 長さに切る うす切り 水で戻す 細切り 1.5 cm 角に切る A	1 米はかために炊く。 2 鍋にさやいんげん以外の材料とAを入れて火にかけ、味が染みるまで煮詰めたら、さやいんげんを加えて火を通す。 3 1と2の具材を混ぜ合わせ、煮汁は加減しながら加え、味を調える。 ※ 旬の野菜やきのこを入れるとよい。 ※ 冷凍野菜やカット野菜を使えば、調理の手間を省くことができる。 ※ 混ぜごはん単品で食べる場合は、1.5 倍量以内を目安にAを増やしてもよい。

1人分の 栄養価	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	カルシウム(mg)	食物繊維(g)	食塩(g)
	264	8.4	4.7	44.4	45	2.6	1.0



* * * * * *
 * 1人あたりの野菜摂取量：約 171 g

約60分



主食	夏野菜カレーライス		
ポイント	子どもも喜ぶ野菜たっぷりカレーです。		
食品名	数量（4人分）	下準備	作り方
ごはん 合いびき肉 たまねぎ にんじん ジャがいも なす ブッキーニ ピーマン トマト にんにく 油 水 カレールウ	600 g 150 g 1コ（200 g） 1/2 本（75 g） 1コ（150 g） 1 本（100 g） 1/2 本（75 g） 1コ（30 g） 1コ（200 g） 1/2 かけ（2.5 g） 大さじ1 カップ2 80 g	1 cm 角に切る 1 cm 角に切る 1 cm 角に切る 1 cm 角に切る 1 cm 角に切る みじん切り 1 cm 角に切る みじん切り	1 フライパンに油を中火で熱し、にんにくを炒める。 2 合いびき肉、たまねぎ、にんじん、ジャがいも、なす、ブッキーニ、ピーマン、トマトの順に炒める。 3 水を加えて沸騰したら弱火にして20分煮込む。 4 一旦火を止め、カレールウを数回に分けて入れながら溶かす（ルウは様子を見て、全量入れなくてもいいようであれば空える）。 5 再び火にかけ5分煮る。 6 ごはんを器に盛りつけ4をかける。 ※ 野菜から水分が出るため、加える水の量はとろみをみながら調整する。

1人分の 栄養価	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	カルシウム(mg)	食物繊維(g)	食塩(g)
	554	13.7	18.0	82.1	55	4.5	2.2



約30分



*1人あたりの野菜摂取量：約108g（6人分）～163g（4人分）

主食	すき焼き風丼		
ポイント	うす味でそれぞれの素材のおいしさを感じながら食べられる丼です。		
食品名	数量（4～6人分）	下準備	作り方
ごはん 牛肉 ごぼう じゃがいも にんじん たまねぎ さやいんげん はくさい しめじ 糸こんにゃく 長ねぎ 油 塩 こしょう 水 しょうゆ みりん さとう	900g 200g 100g 150g 100g 150g 100g 150g 1/2袋（50g） 1/2袋（80g） 大1/2本（50g） 大さじ1 小さじ1/2 少々 カップ1/2 大さじ2 大さじ3 大さじ1	一口大に切る ささがき いちょう切り いちょう切り 5mm幅に切る 3cm長さに切る ざく切り ほぐす 5cm長さに切る 斜め切り	1 フライパンに油を熱して牛肉を炒め、火が通ってきたらごぼう、じゃがいも、にんじんを炒める。 2 たまねぎ、さやいんげん、はくさい、しめじ、糸こんにゃく、長ねぎの順に加え、塩、こしょうを入れて炒め合わせる。 3 水、しょうゆ、みりん、さとうを入れて煮る。 4 器にごはんを盛り、3をかける。 ※ ほかの料理と組み合わせて食べる場合は、6人分を目安とする。

1人分の
栄養価

エネルギー(kcal)

たんぱく質(g)

脂質(g)

炭水化物(g)

カルシウム(mg)

食物繊維(g)

食塩(g)

4人分の場合

746

16.2

22.7

113.3

80

6.2

2.1

6人分の場合

566

13.1

21.4

75.6

54

4.1

1.4



約45分



*1人あたりの野菜摂取量：約40g

主食	簡単パエリア		
ポイント	夏向きのかんたん料理で、子どもから高齢者までおすすめです。		
食品名	数量（5人分）	下準備	作り方
米 カレー粉 顆粒コンソメ シーフードミックス たまねぎ 赤ピーマン エリンギ コーン にんにく パセリ バター 油 塩 こしょう 白ワイン（または酒）	280g 0.3g 小さじ1/2 250g 70g 45g 35g 70g 5g 10g 10g 小さじ1 小さじ1 少々 小さじ1と1/2	洗う みじん切り みじん切り 短冊切り みじん切り みじん切り	1 米は普通の水加減にし、カレー粉、コンソメを入れて炊く。 2 フライパンに油とバターを熱し、にんにく、たまねぎ、赤ピーマン、エリンギ、コーンを入れて炒める。 3 2にシーフードミックスを加えて炒める。 4 3に白ワイン（または酒）をふりかけ、塩、こしょうで味を調える。 5 炊きあがった1に4を混ぜ合わせ器に盛ってパセリをふる。

1人分の
栄養価

エネルギー(kcal)

たんぱく質(g)

脂質(g)

炭水化物(g)

カルシウム(mg)

食物繊維(g)

食塩(g)

325

13.9

5.6

52.6

52

2.2

1.6



約25分



* 1人あたりの野菜摂取量：約118g

主食	回鍋肉風焼きそば		
ポイント	肉は調味液に漬けます。どの野菜でもおいしくボリューム満点です。		
食品名	数量(4人分)	下準備	作り方
蒸し中華めん 豚もも肉(うす切り) キャベツ たけのこ(水煮) ピーマン にんじん おろししょうが おろしにんにく とうがらし(輪切り) ごま油 オイスターソース しょうゆ みそ みりん 酒	3玉 300g 200g 100g 3コ(90g) 1/2本(75g) 小さじ1/2 小さじ1/2 適宜 小さじ1 大さじ3 小さじ1 小さじ1 小さじ1 大さじ1	一口大に切る ざく切り 細切り 細切り 細切り A	1 ボールにAを混ぜ合わせ、豚肉を漬けておく。 2 フライパンにごま油を熱し、おろししょうが、おろしにんにく、とうがらしを入れて香りを出す。 3 1を入れて炒め、半分程度火が通ったら、キャベツ、たけのこ、ピーマン、にんじんを加えて炒める。 4 めんを入れ、豚肉の調味液が全体にからまるよう炒め合わせたら器に盛る。

1人分の 栄養価	エネルギー(kcal) 429	たんぱく質(g) 24.7	脂質(g) 10.9	炭水化物(g) 54.4	カルシウム(mg) 53	食物繊維(g) 5.1	食塩(g) 2.5
-------------	--------------------	------------------	---------------	-----------------	-----------------	----------------	--------------



約40分



* 1人あたりの野菜摂取量：約123g

主食	野菜たっぷりお好み焼き		
ポイント	緑黄色野菜不足が気になる方におすすめです。		
食品名	数量(4人分)	下準備	作り方
豚もも肉(うす切り) 長いも キャベツ こまつな 葉ねぎ 卵 小麦粉 ベーキングパウダー 和風粉末だし 水 油 お好み焼きソース かつおぶし 青のり 紅しょうが	120g 100g 200g 160g 120g 4コ 200g 小さじ1 4g 約150ml 大さじ1と1/3 大さじ6 4g 小さじ2 10g	皮をむいて すりおろす 5mm幅に切る 葉は細かく刻み 軸は小口切り 小口切り A	1 ボールにAをふるい入れ、水を少しずつ加えながら、泡だて器で混ぜる。 2 長いもを入れてさらに混ぜ、キャベツ、こまつな、葉ねぎ、卵を加え混ぜ合わせる。 3 ホットプレートを温めてうすく油をひき、2を入れて円形に広げ、うえに豚肉をのせて約4分焼き、裏返してさらに5分程度焼く。 4 お好み焼きソースをぬって、かつおぶしと青のりをふり、紅しょうがをのせる。

1人分の 栄養価	エネルギー(kcal) 455	たんぱく質(g) 19.7	脂質(g) 14.7	炭水化物(g) 58.2	カルシウム(mg) 183	食物繊維(g) 4.7	食塩(g) 2.5
-------------	--------------------	------------------	---------------	-----------------	------------------	----------------	--------------



約30分



* 1人あたりの野菜摂取量：約 105 g

主菜	ふわふわ焼き		
ポイント	子どもから高齢者まで食べやすいおすすめの料理です。		
食品名	数量(2人分)	下準備	作り方
木綿豆腐 卵 しらす干し にんじん 甘酢しょうが 葉ねぎ 塩昆布 かたくり粉 油	150 g 1コ 10 g 30 g 20 g 10 g 5 g 大さじ2 小さじ1	皮ごとすりおろす みじん切り みじん切り	1 豆腐は水気を切ってつぶす。 2 ボールに油以外の材料と1を入れ、よく混ぜる。 3 玉子焼き器（またはフライパン）に油を熱し、2を入れて焼く。片面が焼けてきたら半分に折りたたみ、裏返ししながら火を通す。 4 3を適当な大きさに切り、トマト、ブロッコリーとともに器に盛る。
〈添え野菜〉 ミニトマト ブロッコリー	6コ(90 g) 60 g	小房に分けてゆでる	※ しらす干し、甘酢しょうが、塩昆布のうま味と塩味で、他の調味料をかけなくても食べられます。

1人分の 栄養価	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	カルシウム(mg)	食物繊維(g)	食塩(g)
	188	12.5	8.2	17.3	140	3.4	1.3



約25分



* 1人あたりの野菜摂取量：約96 g

主菜	さばとねぎのトマトしょうゆ煮		
ポイント	トマトの酸味であっさりした味わい。食欲がなくても食べられる1品です。		
食品名	数量(4人分)	下準備	作り方
生さば こしょう 長ねぎ トマト しょうが 酒 しょうゆ 水	4切れ(280 g) 少々 120 g 250 g 15 g 大さじ4 小さじ2 カップ1	半分に切って ふっておく 2 cm長さに切る 角切り せん切り A 混ぜ合わせる	1 フライパンを熱し、長ねぎを入れて焼き色をつける。 2 しょうが、Aを加え煮立てる。 3 さばとトマトを入れ、アルミホイルで落とし蓋をして、中火で10分程度煮る。
〈準備するもの〉 アルミホイル			

1人分の 栄養価	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	カルシウム(mg)	食物繊維(g)	食塩(g)
	215	15.6	11.9	7.0	21	1.5	0.6



約50分



* 1人あたりの野菜摂取量：約165g

主菜	かぼちゃとほうれんそうの 豆乳グラタン		
ポイント	緑黄色野菜たっぷりヘルシー。子どもから高齢者までおすすめなグラタン。		
食品名	数量(2人分)	下準備	作り方
かぼちゃ ほうれんそう たまねぎ ベーコン (ブロック) オリーブ油 こしょう 水 小麦粉 無調整豆乳 白だし (または めんつゆ (2倍濃縮)) ピザ用チーズ パセリ	160g 1/3束(70g) 1/2コ(100g) 40g 小さじ2 少々 大さじ3 小さじ2 カップ1 小さじ2 (大さじ1) 30g 少々	種とわたを取る 5cm長さに切る うす切り 短冊切り みじん切り	1 かぼちゃは耐熱容器に入れてラップをかけ、600W 電子レンジで2分加熱してうすく切る。 2 ほうれんそうはラップに包んで600W 電子レンジで1分加熱し、冷水にとって水気を絞る。 3 フライパンにオリーブ油を中火で熱してたまねぎを炒め、しんなりしたらベーコン、1、こしょうを加え炒める。 4 水を加えて蓋をし、2分程度蒸し焼きする。 蓋を取り、水分がなくなるまで炒めたら、一旦火を止める。 5 小麦粉をふり入れて粉っぽさがなくなるまで混ぜ、豆乳1/4量を加えて静かに混ぜる。 6 再び弱火にかけ、小麦粉がなじんできたなら、残りの豆乳を2~3回に分けて入れ混ぜ合わせる。 7 白だし(またはめんつゆ)を加えてとろみがつくまで煮詰め、2を加えて火を止める。 8 耐熱皿に入れてチーズをかけ、温めたトースターでチーズが溶けるまで焼き、パセリをふる。

1人分の 栄養価	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	カルシウム(mg)	食物繊維(g)	食塩(g)
	333	13.1	18.3	29.1	156	4.9	1.3