

献立名（ 鮭のもみじ焼き ）

材料	4人分	作り方
鮭	4切れ	① 鮭に塩こしょうをしておき、水気をふき取る。
酒	小さじ1/2	② にんじんは、ソース用はすりおろす。飾り用は、もみじ型に抜く。
塩	少々	しめじは石づきを取り、小房にわける。
こしょう	少々	エリンギは、くし切り、しいたけは薄切り、えのきは根元を切り落として
ほうれんそう	60g	半分に切り、ほうれんそうはゆでてしぼり、3cmの長さに切る。
にんじん	40g	③ すりおろしたにんじんは水気をしぼり、マヨネーズと混ぜて
しめじ	20g	マヨネーズソースを作る。
しいたけ	40g	④ アルミホイルの真ん中にえのきを敷いて鮭をのせ、酒をふる。
えのき	50g	上からマヨネーズソースをかけて、にんじん、ほうれんそう、
エリンギ	40g	しめじ、エリンギ、しいたけをそえる。
「マヨネーズ	大さじ3と1/2	⑤ アルミホイルで包む。
「にんじん	45g	⑥ フライパンにホイルを並べ、熱湯を入れて蓋をし、煮立ったら弱火で
		12～15分程度加熱する。

献立名（ 鶏だんご汁 ）

材料	4人分	作り方
鶏ひき肉	120g	① 鶏だんご用の白ねぎとにらは、みじん切りにする。
「白ねぎ	20g	しょうがはすりおろす。
「にら	10g	② 具としての白ねぎはぶつ切り、ごぼうは細切り、白菜は1.5cm幅、
「片栗粉	小さじ1	にらは3cm長さに切る。しめじは石づきを取り、小房に分けておく。
「しょうが	小さじ1	③ 鍋に鶏がらスープの素・水・淡口しょうゆ・みりんを合わせておく。
白ねぎ	35g	④ ボウルに鶏ひき肉・白ねぎ・にら・しょうが・③のスープ大さじ3杯
ごぼう	40g	をいれ、片栗粉を加えてよくかき混ぜる。
白菜	50g	⑤ ③の鍋を火にかけ、煮立っただし汁の中に鶏だんごをスプーンで
にら	35g	一口大ずつ丸めて入れる。
しめじ	35g	他の野菜の材料も加え、アクをとりながら煮る。
鶏がらスープの素	大さじ1/2	⑥ 最後に、にらを加える。
水	650cc	
淡口しょうゆ	大さじ1	
みりん	小さじ1	

献立名（ ひじきとしろ菜のさっと煮 ）

材料	4人分	作り方
干しひじき	8.4g	① ひじきは湯でもどす。
しろ菜	200g	② 油揚げは湯をかけて油抜きする。
にんじん	30g	③ にんじんはせん切り、油揚げは短冊切り、しろ菜は小さめのざく切りに切る。
油揚げ	18g	② にんじん・しろ菜をゆでて、しっかり水気をきる。
サラダ油		③ 鍋にサラダ油を入れてひじきを炒め、砂糖、しょうゆ、和風だしの素、
砂糖	大さじ1	水を加えて煮、途中で油揚げを加えて煮詰めていく。
しょうゆ	大さじ1/2	④ 水気がなくなったらゆでた野菜とごまを加える。
和風だしの素	小さじ1/4	
ごま	大さじ1/2	
水	大さじ2	

