

献立 A の作り方

<とり肉のヨーグルトソース>

● ポイント

- とり肉は火通りがよく、パサつき感がないようにそぎ切りにする。
- 味噌は赤色が強いものを選んだ方が、できあがりの色も味もよくなる。
- ショウガの量は多めがよい。

● 作り方

- ① そぎ切りしたとり胸肉に、ショウガのせん切り・塩・酒を合わせて下味をつける。水気を少し切ったら、片栗粉をまぶして、油をしいたフライパンで焼く。
- ② ゴボウを5ミリ厚のななめ切りにし、真水であくを抜いて下茹でする。
- ③ ①のとり肉に焦げ目がついたら、②のゴボウを加えて、炒め焼きする。
- ④ ゴボウに火が通ったら、ヨーグルトと味噌を合わせた調味液を加えて煮込む。
- ⑤ 材料全体に火が通って、少しとろみがついたらできあがり。

<小松菜の煮びたし>

● 作り方

- ① 太めのせん切りにしたニンジンに、油揚げ・醤油・みりん・だし汁を加えて鍋で煮る。
- ② ニンジンが柔らかくなったら、小松菜とえのきを加えて煮びたす。

<さつまいもサラダ>

● 作り方

- ① さつまいもを皮ごと大きめのサイコロに切り、ひたひたの水で茹でて、熱いうちにつぶす。
- ② ベーコンを網かフライパンで少し焦げるまで焼き、5ミリ幅にきる。
- ③ タマネギを繊維に逆らった楕形のうす切りにし、水でもみ洗いする。
- ④ パセリをみじん切りにする。
- ⑤ ①～④と塩・胡椒・マヨネーズを混ぜ合わせる。

<トマトの胡麻あえ>

● ポイント

- 胡麻のあえ衣は、トマトと和えるとしっとりとして食べやすくなる。
- トマトの甘味と酸味で食べるので、あえ衣の味はうす味にする。

● 作り方

- ① 完熟トマトのヘタをとり、縦6つ切り×横半分ぐらいの大きさに切る。
- ② いら胡麻をすり鉢ですり、砂糖と醤油を混ぜる。
- ③ ①と②を和える。

<塩昆布のもみ漬>

● ポイント

- 昆布のうま味と大葉の風味で食べる、あっさりしたもみ漬にする。

● 作り方

- ① キャベツを2～3センチ幅のざく切りにし、せん切りのニンジンと合わせて、塩もみして、しばらくおく。
- ② ①に大葉のせん切りと塩ふき昆布を合わせて、30分くらいなじませる。

献立Bの作り方

<肉じゃが>

(省略)

<きのこのコンソメ煮びたし>

● 作り方

- ① 鍋に水を入れ、火にかけてコンソメ顆粒を溶かす。
- ② 3センチぐらいに切った長ネギと1センチ幅に切ったハムを①の鍋に加える。
- ③ シメジと半分に切ったシイタケを鍋に入れ、ふたをして蒸し煮する。
- ④ 水溶き片栗粉で少しとろみをつける。

<白あえ>

● 作り方

- ① 油揚げを網で焼き、焼き色をつけて、5ミリ幅ぐらいに切る。
- ② サヤインゲンを茹でて3センチ幅ぐらいに切る。
- ③ ニンジンを太めのせん切りにし、さっと茹でる。
- ④ ①～③が熱いうちに、だし汁・醤油・みりんを加えて下味をつける。
- ⑤ 木綿豆腐を茹でるか、電子レンジで加熱して水切りする。
- ⑥ ⑤に、すり鉢ですったすり胡麻を加えて、あえ衣を作る。
- ⑦ ④の汁気を切って、⑥と和える。

<白菜のからし酢あえ>

● 作り方

- ① 白菜を茹で、繊維に逆らって1センチ幅に切る。
- ② 春菊を茹で、3センチぐらいに切る。
- ③ 生ワカメをさっと湯通しして食べやすく切る。
- ④ 酢・醤油・みりん・だし汁・からしを合わせて調味液を作る。
- ⑤ ①～④を和える。

<塩昆布のもみ漬>

● ポイント

- 昆布のうま味とユズの風味で食べる、あっさりしたもみ漬にする。

● 作り方

- ① ダイコンを2センチ幅のたんざく形にうすく切り、塩もみして、しばらくおく。
- ② ①にユズの皮のせん切りと塩ふき昆布を合わせて、30分くらいなじませる。

献立Cの作り方

<炊き出しご飯(ハイゼックス)>

● 作り方

- ① 人数分のハイゼックスと輪ゴムを準備する。
- ② 水（洗った米と同量）と醤油またはビミサン(3cc×人数分)をまぜて、ボールに入れる。
- ③ 米を計量カップ(ぐいのみ)ですりきりに量り、ハイゼックスに入れる。
- ④ 水と醤油またはビミサンを混ぜたものを計量カップ(ぐいのみ)ですりきりに量り、ハイゼックスに入れる。
- ⑤ ハイゼックスの中の空気を抜き、輪ゴムでとめる。
- ⑥ おおよそ30分湯炊きする。
- ⑦ 時間があれば、そのままフタをしてむらしてもいい。
- ⑧ ハイゼックスをお湯から上げる。
- ⑨ 食べる直前に、食べやすいように、ハサミでハイゼックスの口を切る。

<野菜サラダ>

● 作り方

- ① タマネギは薄くスライスして、水にさらす。
- ② ワカメは冷水にさらし、塩を抜く。

<冷や奴>

● 作り方

- ① 木綿豆腐を4分の1に切る。
- ② バットに並べ、冷水を入れておく(氷があれば入れておく)。

<いり鳥>

● 作り方

- ① 鶏肉を一口大に切り、軽く炒める。
- ② ニンジン(小口切り)、ゴボウ(小口切り)、タケノコ(小口切り)、シイタケ(半切り)、サヤエンドウ(そのまま)は、硬いものから下茹でし、軽く炒める。
- ③ 調味料を混ぜ、煮立たせた中に材料を入れて煮含める。最後にサヤエンドウを加えて味をととのえる。

<フルーツ>

● 作り方

- ④ バナナは昼食直前に2分の1に切る。