

主菜

鶏肉のごま焼き

1人分 283kcal

食塩相当量 0.8g

0.6g
減塩

鶏肉のから揚げ
1人分 317kcal
食塩相当量 1.4g



材料（2人分）

鶏もも肉（皮なし）	200g
しょうが	10g
にんにく	6g
A	
しょうゆ	8g
みりん	8g
酢	6g
いりごま	36g
ごま油	大さじ1/2
付け合わせ	適宜
（レモン、レタスなど）	

作り方

- ① 鶏肉は一口大に切る。
- ② しょうがとにんにくは皮をむき、すりおろす。
- ③ ボウルに①②とAを入れ、よくもみこみ、30分～1時間おく。
- ④ ③の汁をきり、いりごまをまぶす。
- ⑤ フライパンにごま油を熱し、④を両面蒸し焼きにする。
- ⑥ ⑤を器に盛りつけ、付け合わせを添える。

ポイント

から揚げの衣の代わりに、「ごま」を衣に。
ごまの香ばしさが食欲を誘います。

カレー肉じゃが
1人分 203kcal
食塩相当量 1.5g

0.7g
減塩

肉じゃが
1人分 310kcal
食塩相当量 2.2g



ポイント

スパイスやハーブを含む
カレー粉で香りと辛みづけ！



材料（2人分）

鶏もも肉（皮なし）	120g
じゃがいも	160g
たまねぎ	60g
にんじん	40g
しらたき	60g
さやいんげん	20g
油	大さじ1/2
だし汁（かつお・こんぶ）	1カップ
砂糖	小さじ2
A	
┌ うすくちしょうゆ	16g
└ カレー粉	小さじ1

作り方

- ① 鶏肉は一口大のそぎ切りにする。
- ② じゃがいもは皮をむき、乱切りにし水にさらして水気をきる。
- ③ たまねぎはくし型に切り、にんじんは乱切りにする。
- ④ しらたきはゆで、食べやすい長さにきる。
- ⑤ さやいんげんは筋を取り、ゆでて2cm長さに切る。
- ⑥ 鍋に油を熱し、①～④を炒め、だし汁を加えて煮る。
- ⑦ 煮立ったらアクを除き、砂糖を加えて煮、しばらくしてAを加え、やわらかくなるまで煮る。
- ⑧ ⑤を加え、ひと煮する。

豚肉のしょうが焼き
1人分 183kcal
食塩相当量 0.7g

1.0g
減塩

しょうが焼き
1人分 193kcal
食塩相当量 1.7g



材料（2人分）

豚もも肉（薄切り脂身つき）	160g	
A	しょうゆ	8g
	酒	6g
	みりん	8g
	おろししょうが	6g
かたくり粉	小さじ1/3	
油	小さじ1	
付け合わせ （キャベツ、トマトなど）	適宜	

作り方

- ① 豚肉は半分に切ってAをもみこみ、さらにかたくり粉をもみこむ。
- ② フライパンに油を熱し、最初は強火で焼き、焼き色がついたら中火にして、中まで火を通す。
- ③ ②を器に盛りつけ、付け合わせを添える。

ポイント

かたくり粉は味をとじこめたり、味をからみやすくする効果あり！



ぶりの香味焼き

1人分 184kcal

食塩相当量 0.5g

1.1g
減塩

ぶりの照り焼き

1人分 216kcal

食塩相当量 1.6g



材料（2人分）

ぶり	120g	
長ねぎ	10g	
しょうが	8g	
にんにく	2g	
A	いりごま	6g
	酒	4g
	みりん	小さじ2/3
	しょうゆ	小さじ1
	とうがらし	適宜
付け合わせ	適宜	
(ししとう、ミニトマトなど)		

作り方

- ① 長ねぎ、しょうがはみじん切り、にんにくはすりおろす。
- ② パット（ビニール袋）に①とAをあわせてぶりを入れ、30分くらいおく。
- ③ フライパンにクッキングシートを敷き、②を焼く。焦げ目がついたら、裏返しふたをして蒸し焼きにする。
- ④ ③を器に盛りつけ、付け合わせを添える。

ポイント

香味野菜を衣にし、
魚にしっかり香りをうつします



さばのまろやか煮

1人分 231kcal

食塩相当量 1.2g

0.5g
減塩

さばのみそ煮
1人分 219kcal
食塩相当量 1.7g



材料（2人分）

さば	160g
牛乳	80g
みそ	14g
砂糖	8g
酒	24g
赤とうがらし	1/2本
しょうが	6g
付け合わせ (ブロッコリーなど)	適宜

作り方

- ① 赤とうがらしは種を除き、2つに切る。しょうがは薄切りにする。
- ② 鍋に全材料を入れて落としぶたをし、火にかける。
- ③ ふつふつと煮立ってきたら中火にし、約10分煮る。
- ④ ③を器に盛りつけ、付け合わせを添える。

牛乳でさばの臭みが消え、牛乳臭さもありません。
さらに牛乳のコクとうま味をプラス!!

ポイント

納豆だし巻き

1人分 155kcal
食塩相当量 0.4g

0.5g
減塩

卵焼き
1人分 124kcal
食塩相当量 0.9g



材料（2人分）

卵	L玉2個	
納豆	40g	
こねぎ	10g	
A	だし汁（かつお・こんぶ）	16g
	うすくちしょうゆ	小さじ1/3
	みりん	小さじ1/3
ごま油	大さじ1/2	
付け合わせ （トマトなど）	適宜	

作り方

- ① こねぎは小口切りにする。
- ② ボウルに卵を溶きほぐし、①、納豆、Aを混ぜ合わせる。
- ③ 卵焼き器にごま油をなじませて②を流し入れ、表面が固まってきたら、奥から手前に向けて折り返すように巻く。
- ④ ③をくり返し、巻き終えたら取り出す。
- ⑤ ④を食べやすい厚さに切り、器に盛りつけ、付け合わせを添える。

納豆のうま味を利用し、**ポイント**
うす味でおいしく！
納豆はひきわり・小粒がおすすめ！