



太子町いずみ会 男性におすすめ！レシピ



1、ご飯

献立は、4人分です

材 料	分量
米	2合
水	

作り方

- ① 米を洗ってざるにあげる。
- ② 炊飯器に①をうつし、分量の水を入れ30分浸してから炊飯する。
- ③ 炊き上がったたら蒸らし、全体をさっくり混ぜる。

1人分 エネルギー269kcal たんぱく質4.6g 脂質0.7g 塩分0g

2、餃子

材 料	分量
豚ひき肉	240g
キャベツ	小4枚
にら	60g
おろし生姜	小さじ1
餃子の皮	24枚
サラダ油	小さじ4
水	1カップ
A 塩	少々
こしょう	少々
ごま油	小さじ2
しょうゆ	少々
片栗粉	少々

作り方

- ① キャベツはみじん切り。にらは小口切り。それぞれキッチンペーパーで軽く水分を取る。
- ② ボウルにひき肉・①・おろし生姜・Aを加えてよく混ぜ、6等分にする。
- ③ 餃子の皮を広げ②をスプーンですくって中央にのせ、合わせ目に水をつけ、片側にひだが入るように指で寄せて包み、しっかり押さえる。
- ④ フライパンに油を熱し、餃子のヒダを上にして並べて焼く。
- ⑤ 餃子のふちが半透明になったら水を注ぎ、ふたをして火を弱め、30秒程蒸し焼きにする。
- ⑥ ふたを取り、強火にして残った水分を充分飛ばす。焼いた面を表にして皿に盛る。

1人分 エネルギー 323kcal たんぱく質15.2g 脂質17g 塩分0.2g



餃子の皮の合わせ目は、しっかり閉じましょう。
一度にたくさん作って冷凍しておくとも便利です♪



3、わかめときゅうりの酢の物

材 料	分量
乾燥カットわかめ	大さじ8 (戻して120g)
きゅうり	1と1/3本
しらす干し	大さじ4
A しょうゆ	小さじ2
酢	小さじ4
砂糖	小さじ2

作り方

- ① 乾燥わかめを水で戻す。
- ② きゅうりは薄切り。しらす干しは、さっと水をくぐらす。それぞれキッチンペーパーにくるんで水気を切る。
- ③ Aを混ぜて三杯酢を作り、わかめ・きゅうり・しらす干しを食べる直前に和え、器に盛る。

1人分 エネルギー 30kcal たんぱく質3.4g 脂質0.3g 塩分1.1g



4、豚汁

材 料	分量
豚肉こま切れ	60g
大根	4cm
にんじん	1/2本
じゃがいも	小1個
ごぼう(細)	8cm
こんにゃく	40g
長ねぎ	8cm
だし汁	600ml
味噌	大さじ2

作り方

- ① 大根、にんじん、じゃがいもは皮をむいて厚めのいちよう切りにする。長ねぎは小口切り。
- ② ごぼうは、たわしで皮をこそげ取り、厚めの小口切り。こんにゃくは小さめの一口大にちぎる。
- ③ 鍋にだしと肉、長ねぎ以外の野菜を入れ、15分程度煮る。火が通り野菜が柔らかくなったら、味噌と長ねぎを加え火を止める。

1人分 エネルギー 82kcal たんぱく質5.6g 脂質1.8g 塩分1.2g



5、果物

材 料	分量
季節の果物	150g
ヨーグルト	200g

- ① 果物を食べやすい大きさに切る。
- ② ①を器に盛り付け、ヨーグルトをかける。

1人分(りんごで計算) エネルギー 52kcal たんぱく質1.8g 脂質1.6g 塩分0g