



料理名	食品名	数量(g)	作り方		
〔1〕 豚肉しょうが焼き	豚もも	80	① しょうがは卸して調味料と合わせ、肉にからませておく。 ② 油を熱し、肉を焼く。 ③ にんじんは輪切りにし、たっぷりの水でゆでる。やわらかくなったら湯を減らし、砂糖と塩を入れ、煮含める。 ④ ビーマンはたて割りし、種を除き、油で炒める。 ⑤ 上記を盛り合わせ、パセリをそえる。		
	しょうが	1			
	しょうゆ	6			
	酒	3			
	油	3			
	にんじん	40			
	砂糖	10			
	塩	0.4			
	ビーマン	15			
	油	1			
パセリ	2				
			鹽 1.4 g, 全 1.0%, 肉 1.1%		
合計	㊦ 220 kcal Ca 24mg RE 636 μg	㊦ 18.1 g Fe 1.0mg VB ₁ 0.78mg	脂 8.9 g K 475mg VB ₂ 0.21mg	㊦ 15.5 g ㊦ 2 μg VC 16 mg	㊦ 1.6 g ㊦ 3,848 μg

料理名	食品名	数量(g)	作り方		
〔2〕 豚肉オリエンタルソース焼き	豚肩ロース	30	① 豚肩ロース、豚ロースはスライスする。 ② にんにく、しょうがはみじん切りにする。油、砂糖、しょうゆ、粉からしを水溶きし、以上を全部合わせて1晩冷蔵庫でねかせる。 ③ 肉を②につけ、よくもんで30分おき、その汁ごと炒める。 ④ たまねぎはスライスし、よくさらして肉の上にとらす。		
	豚ロース	40			
	にんにく	0.2			
	しょうが	2			
	油	1.5			
	砂糖	0.4			
	しょうゆ	5			
	粉からし	0.1			
	たまねぎ	20			
				鹽 0.8 g, 全 0.9%	
合計	㊦ 176 kcal Ca 9mg RE 4 μg	㊦ 14.4 g Fe 0.4mg VB ₁ 0.51mg	脂 11.1 g K 285mg VB ₂ 0.15mg	㊦ 3.0 g ㊦ 4 μg VC 3mg	㊦ 0.4 g ㊦ 0 μg



II 煮もの

料理名	食品名	数量(g)	作り方		
〔1〕 豚肉 じゃが が	豚肉	50	① 豚肉はこま切り、じゃがいもは4つ割り、たまねぎは大きめの角切り、にんじんは乱切りにする。 ② 豚肉、じゃがいも、にんじんを炒め、酒、みりん、だし汁を入れ、じゃがいもに火が通ったらたまねぎを入れる。 ③ 砂糖、しょうゆで味をつける。 ④ いんげんは色よくゆで、仕上がりに入れる。		
	じゃがいも	80			
	たまねぎ	60			
	にんじん	30			
	さやいんげん	15			
	油	5			
	だし汁	(80)			
	酒	5			
	みりん	5			
	砂糖	2			
しょうゆ	12				
鹽 1.9 g, 全0.8%					
合計	㊦ 292 kcal Ca 39mg RE 468 μg	㊧ 12.4 g Fe 1.1mg VB ₁ 0.46mg	脂 13.2 g K 794mg VB ₂ 0.21mg	㊨ 28.8 g ㊩ 3 μg VC 36mg	㊪ 3.2 g ㊫ 2,819 μg

料理名	食品名	数量(g)	作り方		
〔2〕 豚肉 ボル シチ	豚肉角切り	50	① じゃがいもは4つ割り、にんじんは乱切り、セロリーはぶつ切り、たまねぎは大きめの角切り、だいこんは乱切りにする。 ② みじん切りにんにくをキツネ色になるまで炒め、肉を炒め、肉に焼き色がついたら香りの強い野菜から順に炒める。 ③ こしょう、オールスパイスをふり込み、赤ワインを入れ、水を入れ、干し香草を入れ煮込み、アクをていねいにすくう。 ④ 塩、スープの素、ピューレーで味をつける。 ⑤ 盛りつけてグリーンピースをちらし、生クリームをかける。		
	じゃがいも	50			
	にんじん	30			
	セロリー	15			
	たまねぎ	50			
	だいこん	50			
	グリーンピース	5			
	油	5			
	にんにく	1			
	塩	2			
	黒こしょう	0.1			
	オールスパイス	0.1			
	赤ワイン	5			
	ローリエ	1/10枚			
	パセリ茎	1/5本			
	セロリー干し葉	1/5枚			
スープの素	1				
トマトピューレー	20				
生クリーム	5				
水	(190)				
鹽 1.9 g, 全0.7%					
合計	㊦ 241 kcal Ca 49mg RE 468 μg	㊧ 13.4 g Fe 1.1mg VB ₁ 0.46mg	脂 10.5 g K 837mg VB ₂ 0.21mg	㊨ 22.3 g ㊩ 21 μg VC 36mg	㊪ 4.0 g ㊫ 2,877 μg



II 煮もの

料理名	食品名	数量(g)	作り方		
〔1〕 あこうだい だし汁 砂糖 しょうゆ だいこん	あこうだい	70	① だし汁に砂糖、しょうゆを入れ、煮立ちはじめたらあこうだいを入れ、少し火を通してから卸しだいこんを入れる。		
	だし汁	(30)			
	砂糖	4			
	しょうゆ	8			
	だいこん	30			
塩 1.3 g, 全 1.3 %					
合計	㊦ 92 kcal Ca 21 mg RE 18 μg	㊦ 12.6 g Fe 0.4 mg VB ₁ 0.09 mg	㊦ 1.6 g K 336 mg VB ₂ 0.05 mg	㊦ 6.2 g ㊦ 18 μg VC 4 mg	㊦ 0.4 g ㊦ 0 μg

料理名	食品名	数量(g)	作り方		
〔2〕 いか 砂糖 酒 しょうゆ でんぶん 小松菜 油 塩/こしょう	いか	100	① 油を熱し、いかをさっと炒め、調味料を入れ煮る。いかをひき上げ、煮汁を煮つめ、でんぶんできろみをつける。 ② いかは胴に足をつめ、食べやすい大きさに切り、あんをかける。小松菜は炒めてつけ合わせる。 <ポイント> いかは煮すぎないこと。		
	油	2			
	砂糖	3			
	酒	3			
	しょうゆ	6			
	でんぶん	4			
	小松菜	60			
	油	2			
	塩/こしょう	0.4/0.05			
	塩 2.0 g, 全 1.1%, 魚 0.9 %				
合計	㊦ 143 kcal Ca 121 mg RE 317 μg	㊦ 16.3 g Fe 1.9 mg VB ₁ 0.09 mg	㊦ 4.4 g K 545 mg VB ₂ 0.14 mg	㊦ 8.5 g ㊦ 5 μg VC 24 mg	㊦ 1.1 g ㊦ 1,860 μg

料理名	食品名	数量(g)	作り方		
〔1〕 ブ レ ー ン オ ム レ ツ	卵	70	① 卵は割って塩、牛乳を加えて、ハシでざっとほぐす。 ② フライパンを強めの火にかけてよく熱し、バターを入れ、なべ肌にまんべんなく回す。卵をいっぺんに流し入れる。 ③ 火は強火にして、卵がグツグツ泡立つところを、ハシでぐるぐるかき混ぜて、全体を半熟にする。 ④ 卵を手前から先へとまどめながら半分くらいまで折り返す。あとは右手の横腹で柄の上をたたき、ひっくり返す。 ⑤ せんキャベツ、パセリをそえて盛りつけ、オムレツの上にケチャップをかける。		
	塩	0.3			
	牛乳	5			
	バター	5			
	キャベツ	30			
	パセリ	3			
ケチャップ	10				
塩 1.0 g, オムレツ 0.5 %					
合計	㊦ 166 kcal Ca 65mg RE 182 μg	㊧ 9.5 g Fe 1.7mg VB ₁ 0.07mg	脂 11.5 g K 237mg VB ₂ 0.33mg	炭 5.0 g ㊨ 125 μg VC 17mg	糖 0.9 g ㊩ 323 μg

料理名	食品名	数量(g)	作り方		
〔2〕 オ ム レ ツ	卵	90	① 卵は割りほぐし、味をつける。 ② たまねぎ、にんじんはみじん切りにする。 ③ 油を熱し、鶏ひき肉、たまねぎ、にんじんを炒め、味をつける。 ④ フライパンに油を熱して卵を入れ、半熟になったら炒めた具を包み込み、盛りつけてからケチャップをかけ、パセリをそえる。		
	オレガノ	0.02			
	塩 / こしょう	0.7 / 0.07			
	たまねぎ	40			
	鶏ひき肉	15			
	にんじん	5			
	油	2			
	塩 / こしょう	0.2 / 0.05			
	油	3			
	ケチャップ	10			
パセリ	2				
塩 1.6 g, 全 1.0 %					
合計	㊦ 236 kcal Ca 65mg RE 251 μg	㊧ 14.9 g Fe 2.1mg VB ₁ 0.09mg	脂 15.6 g K 299mg VB ₂ 0.43mg	炭 7.1 g ㊨ 132 μg VC 7mg	糖 1.1 g ㊩ 685 μg