

# ヨウ素制限をおこなう方に

## 低ヨウ素食レシピ集

～簡単に 的確に 実行できる～



日本甲状腺学会臨床重要課題

「核医学診療における甲状腺疾患とヨウ素」

ワーキンググループ作成 2018年5月 第1版

## 放射性ヨウ素治療を受ける方のための ヨウ素制限について

(第1版2018)

～最初にお読みください～

放射性ヨウ素による治療を効果的におこなうには、体内の「放射性ではない」ヨウ素の量をできるだけ少なくしておかなければなりません。そのヨウ素制限方法については各病院でそれぞれ工夫を凝らした説明がなされてはいるものの、食べても良い食品・それらを使った献立例・その他日常生活の注意点について目安となる文書が欲しい、という要望が寄せられています。そこで、このパンフレットは、下記の論文(\*)に収載された資料をもとに編集して、ヨウ素制限をする患者さんと説明を担当する医療者の皆様向けに作りました。確実かつストレスの少ないヨウ素制限を実現するためにお役に立てば幸いです。

日本甲状腺学会臨床重要課題「日本人のヨウ素栄養状態の全国実態調査と甲状腺疾患との関係」「核医学診療における甲状腺疾患とヨウ素」 ワーキンググループ委員長 御前隆

### 【ご注意】

1. レシピ集を含むこのパンフレットの著作権は日本甲状腺学会に属します。パンフレット・レシピ集の複写・複製・翻訳インターネット上を含めた無断転載は禁止します。
2. 日本甲状腺学会および著者は、患者さんからの個別のご相談には応じかねますのでご了承ください。
3. このパンフレットやレシピ集を利用して行ったヨウ素制限による不具合については日本甲状腺学会と著者は責任を持ちません。制限期間中の疑問点については主治医やご担当の医療者の方々にお問合せ下さるようお願いいたします。

\* 塚田信、浦川由美子、山口真由ほか19名：甲状腺疾患に対する放射性ヨウ素内用療法施行前のヨウ素制限についての研究 第2報 「日本人の低ヨウ素食実施のための基本的方針と標準的献立の作成」日本甲状腺学会雑誌 第9巻 増刊号 pp99-161 (2018年4月)

## 目次

### I. ヨウ素制限期間中の注意事項

1. 食事以外のヨウ素源に注意すること
2. 食生活で注意すること

### II. 食品の選び方

1. 食べても良い食品
2. 食べることを禁止する食品
3. 食べる量に注意する食品

### III. レシピ集の利用方法

1. 「低ヨウ素食メニューとヨウ素含有量一覧」
2. 「低ヨウ素食記録表」
3. 「低ヨウ素食レシピ集」

## 詳細な説明

### I. ヨウ素制限期間中の注意事項

#### 1. 食事以外のヨウ素源に注意すること

ヨウ素系造影剤を使用する画像検査の禁止、うがい薬、消毒薬などのヨウ素系殺菌薬あるいはヨウ素を含む薬品、化粧品は成分表示を確認し海藻エキスを含むものは使用しないでください。

#### 2. 食生活で注意すること

食事に使用されている食品や食材がはっきりわかるものを食べましょう。その理由から

- (1) 自宅で食材から調理することを基本とし、なるべく外食は避けてください。
- (2) やむを得ず外食するときは、和食や和風洋食を避け、洋食を選んでください。
- (3) テイクアウトの料理、調理済み食品や調理加工食品（レトルト・冷凍・チルド・缶詰）は利用しないでください。
- (4) 茶などは自宅でいれ、市販の嗜好飲料、スポーツ飲料、栄養ドリンク類は飲まないでください。

### II. 食品の選び方

#### 1. 食べても良い食品群と食品

食べても良い食品群や食品は数多くあるので、あまり身構えずに楽しく調理してください。

○ 穀類、いも類、豆類、種実類(ナッツ)、野菜類、果実類、きのこ類、肉類、油脂類はどの食品を使用しても良いです。ただし穀類、いも類、肉類には例外の食品がありますので以下2.の項目を参照してください。

\*だし汁はかつお節だしをお使いください

低ヨウ素レシピ集の最初にある「かつお節だしの作り方」p ① をご覧ください

#### 2. 食べることを禁止する食品

海藻類やそれらを使用した食品、昆布だしにはヨウ素が大量に含まれますので禁止です。また次の×で記した食品も食べないでください。

× 海藻類：昆布、わかめ、ひじき、のり、もずくなど

また、それらを少しでも使っている食品や昆布だし、昆布エキス、海藻粉末、旨味成分などの表示があるもの

- × 魚介類：魚類、貝類、魚肉加工品（ちくわ、かまぼこなど練り製品）  
ただし、いか、たこ、鮭、えび、ほたてがいは食べても良いです
- × 肉類では鶏つくね（市販のもの）
- × 卵類ではヨウ素強化卵、うずらの卵
- × 穀類ではお好み焼き用プレミックス粉
- × いも類：黒色のこんにやく（板こんにやく・しらたき・つきこんにやく・玉こんにやく）
- × 調味料：下記のもの
  - ・昆布だし、煮干しだし、和風だし、顆粒だし
  - ・「昆布だし」、「昆布エキス」、「だし入り」、「旨味成分」と表示されている食品
  - ・市販のドレッシング類（昆布の表示がない場合もすべて）
- × 即席食品（インスタント食品）：すべての食品
- × し好飲料：昆布茶
- × 菓子類：ポテトチップス、塩せんべい、カスタードプリン
- × 赤色着色料：赤色3号、赤色105号の表示のあるもの

### 3. 食べる量に注意する食品

乳および乳製品、卵および卵製品はヨウ素含量がやや多く、食べる量に注意が必要です。

- △ 牛乳とヨーグルは1日合わせて200g以下としてください。  
(できるだけ1日どちらか一つにし、菓子類は乳類を含まないものにしてください。)
- △ 鶏卵は1日1個以下にしてください。
- △ 牛乳や卵を使用した食事や間食の食べる量には注意してください。

## Ⅲ レシピ集の利用方法

レシピ集から選んで調理をする場合は「低ヨウ素食メニューとヨウ素含有量一覧」と「低ヨウ素食レシピ集」を参考にしてください。

- ・栄養価や料理名は日本食品標準成分表2015年版（七訂）に基づいて表記しました。
- ・材料の重量は食べる量であり、皮や骨などは含まれていません。
- ・実際に料理を作るときには人数分を調理して、1人分に分けてもよいです。
- ・和風のだしは必ず低ヨウ素食レシピ集のかつお節だしの作り方でおこなってください。
- ・カップ・大さじ・小さじとは、計量カップ・計量スプーンのことです。

## 料理を決める手順

1. 「低ヨウ素食メニューとヨウ素含有量一覧」にある、主食・汁・主菜・副菜の4種類から料理を1品ずつ選んで1食とし、朝食、昼食、夕食の1日3食分を決めてください。このように選ぶと栄養バランスは整いやすくなります。しかし毎食4種類すべてから選ばなくてもかまいません。
2. 「低ヨウ素食レシピ集」の材料は食べても良いとされている食品のうちから、好みに合わせて食材を選び替えることができます。例えば、料理名や材料では鶏肉であっても豚肉や牛肉に、ピーマンをブロッコリーや小松菜に替えても差し支えありません。果物もすべて食べて

良い食品なので、好きな果物を選んでください。

3. 「低ヨウ素食メニューとヨウ素含有量一覧」を参考に、自分が1日に食べる料理のヨウ素量を合計して50 $\mu$ g以下になるようにメニューを選んでください。もし50 $\mu$ g以上であった場合は、他の料理を選択して組み合わせてください。間食はできるだけ控えてください。

#### 4. 記録方法

「低ヨウ素食記録表」に料理番号（あるいは料理名）を記入し、「低ヨウ素食メニューとヨウ素含有量一覧」以外の料理、飲料や間食、その日に食べたものすべてを具体的に商品名や量も間食などの欄に記入します。

この「低ヨウ素食記録表」は必ず診察の際に持参して、主治医、栄養士に見せて下さい。

#### \* 注意

低ヨウ素レシピ集以外の食事をするときには、「食べても良い食品」を参考にして「食べることを禁止する食品」が含まれていないかを確認し、「食べる量に注意する食品」の量の確認もしてください。

## 放射性ヨウ素治療を受ける方のためのヨウ素制限食について

ヨウ素制限を行うにあたり、注意事項と献立例をご紹介します。

### ヨウ素制限食を実施する際の注意事項

#### I. ヨウ素制限期間中の一般的な食生活の注意点

- ① 自宅で食材から調理することを基本とし、なるべく外食は避けてください。
- ② やむを得ず外食するときは、和食や和風洋食を避け、洋食を選んでください。
- ③ テイクアウトの料理、調理済み食品や調理加工食品(レトルト・冷凍・チルド・缶詰)は利用しないでください。
- ④ 茶などは自宅でいれ、市販の嗜好飲料、スポーツ飲料、栄養ドリンク類は飲まないでください。

#### II. 食事内容について

##### 1. 食べても良い食品群

- 穀類、いも類、豆類、種実類、野菜類、果実類、きのこ類、肉類、油脂類はどの食品を使用してもかまいません。ただし、穀類、いも類、肉類には例外の食品があるので、以下2.の項目を参照してください。  
※だし汁はかつお節だしをお使いください。

##### 2. 禁止する食品

- × 海藻類：
  - ・ 昆布、わかめ、ひじき、のり、もずくなどそれらを少しでも使っている食品
  - ・ 昆布エキス、海藻粉末、旨味成分などの表示があるもの
- × 魚介類：魚類、貝類、魚肉加工品(ちくわ、かまぼこなど練り製品)  
ただし、いか、たこ、鮭、えび、ほたてがいは食べてもかまいません。
- × 肉類：鶏つくね(市販)
- × 卵類：ヨウ素強化卵・うずらの卵
- × 穀類：お好み焼き用プレミックス粉
- × いも類：黒色のこんにやく(板こんにやく、しらたき、つきこんにやく、玉こんにやく)
- × 調味料：
  - ・ 昆布だし、煮干しだし、和風だし、顆粒だし
  - ・ 「昆布だし」、「昆布エキス」、「だし入り」、「旨味成分」と表示されている食品
  - ・ 市販のドレッシング類
- × 即席食品(インスタント食品)：すべての食品
- × 嗜好飲料：昆布茶
- × 菓子類：ポテトチップス、塩せんべい、カスタードプリン
- × 赤色着色料：赤色3号、赤色105号の表示のあるもの

##### 3. 食べる量を制限する食品

- △ 1日に牛乳とヨーグルトを合わせて200g以下としてください。  
(ただし、できれば1日どちらか1つにし、菓子類も乳類を含まないもの)
- △ 1日に鶏卵は1個以下にしてください。
- △ 牛乳と卵を使用した食事や間食の摂取量は注意してください。

## 低ヨウ素食レシピ集の利用方法

「低ヨウ素食メニューとヨウ素含有量一覧」, 「低ヨウ素食記録表の記載例」, 「低ヨウ素食レシピ集」を参考にしてください。

- ・栄養価や料理名は日本食品標準成分表2015年版(七訂)に基づいて表記しました。
- ・材料の重量は食べる量であり, 皮や骨などは含まれていません。
- ・実際に料理を作るときには人数分を調理して, 1人分に分けてもよいです。
- ・和風のだしは必ずこのレシピ集のかつお節だしの作り方で行ってください。
- ・カップ・大さじ・小さじとは, 計量カップ・計量スプーンのことです。

- ①主食・汁・主菜・副菜のメニューから1品ずつ選んで1食とし, 朝食, 昼食, 夕食の1日3食分を決めてください。このように選ぶと, 栄養バランスはととのいやすくなります。しかし, 毎食すべてから選ばなくてもかまいません。
- ②レシピ集の材料は食べてもよいとされる食品なら, 好みに合わせて食材を選び替えることができます。例えば, レシピでは鶏肉とあっても豚肉や牛肉に, ピーマンをブロッコリーや小松菜に替えても差し支えありません。デザートもすべて食べて良い食品なので, 好きな果物を選んでください。
- ③1日に食べる料理のヨウ素量を合計して50  $\mu\text{g}$ 以下になるようにメニューを選び, 間食も合算して1日のヨウ素摂取量を確認します。もし50  $\mu\text{g}$ 以上だった場合は, 各料理のヨウ素量を参考にして他の料理を選択してください。

### ④ヨウ素制限食の記録方法

記録表に料理番号(あるいは料理名)を記入し, その他の欄にはレシピ集以外の飲料や間食, その日に食べたものすべてを具体的に商品名や量も記入します。

この記録表は必ず診察の際に持参して, 主治医, 栄養士に見せて下さい。

日本甲状腺学会臨床重要課題「日本人のヨウ素栄養状態の全国実態調査と甲状腺疾患との関係」委員会  
「核医学診療における甲状腺疾患とヨウ素」ワーキンググループ作成  
2018年4月 第1版

## 低ヨウ素食メニューとヨウ素含有量一覧

主食			汁			主菜			副菜			その他		
料理番号	料理名	ヨウ素量 μg/1食	料理番号	料理名	ヨウ素量 μg/1食	料理番号	料理名	ヨウ素量 μg/1食	料理番号	料理名	ヨウ素量 μg/1食	料理番号	料理名	ヨウ素量 μg/1食
ご飯														
A-1	白飯	0	B-1	じゃがいものみそ汁	2	C-1	鮭の塩焼き	4	D-1	青菜のごま和え	3	E-1	牛乳(100 mL)	16
A-2	おにぎり	0	B-2	なめごと豆腐のみそ汁	4	C-2	鮭のフライ	5	D-2	青菜のお浸し	3	E-2	ヨーグルト(100 g)	14
A-3	チキンピラフ	1	B-3	豚汁	2	C-3	鮭のホイル焼き	4	D-3	温野菜	0	*	かつお節だしの作り方	
A-4	チャーハン	4	B-4	きのこのすまし汁	4	C-4	鮭のムニエル	5	D-4	かぼちゃの煮物	0			
A-5	炊き込みご飯	0	B-5	かきたま汁	4	C-5	天ぷら	4	D-5	きゅうりの塩もみ	1			
A-6	ちらし寿司	6	B-6	けんちん汁	4	C-6	すき焼き	11	D-6	さんびらごぼう	1			
A-7	豆ごはん	0	B-7	吉野鶏のすまし汁	2	C-7	チンジャオロースー	0	D-7	高野豆腐の含め煮	1			
A-8	食パン	1	B-8	野菜スープ	0	C-8	肉じゃが	1	D-8	コールスロー	0			
A-9	トースト	1	B-9	中華風スープ	0	C-9	ビーフンチュー	1	D-9	大根と生揚げの煮物	4			
A-10	フランスパン	0	B-10	ポターージュ	3	C-10	ビーフステーキ	1	D-10	タコときゅうりの酢の物	3			
A-11	ミックスサンド	5	B-11	中華コーンスープ	0	C-11	コロケ	3	D-11	筑前煮	3			
A-12	ロールパン	0				C-12	ロールキャベツ	3	D-12	茶碗蒸し	6			
麺						C-13	ハンバーグ	4	D-13	中華風酢の物	0			
A-13	釜揚げうどん	1				C-14	酢豚	1	D-14	豆腐のサラダ	2			
A-14	焼きうどん	1				C-15	とんかつ	3	D-15	なすの南蛮漬	0			
A-15	冷やしそうめん	1				C-16	豚肉のしょうが焼き	0	D-16	なすの田菜	0			
A-16	もりそば	1				C-17	豚肉ロール焼き	0	D-17	納豆	0			
A-17	かき揚げそば	7				C-18	肉と野菜のソテー	1	D-18	にらたま	5			
A-18	ソース焼きそば	1				C-19	八宝菜	2	D-19	白菜の牛乳煮	9			
A-19	冷やし中華	3				C-20	ポークソテー	2	D-20	ポテトサラダ	1			
A-20	ラーメン	4				C-21	ぎょうざ	1	D-21	マカロニサラダ	2			
A-21	スパゲッティミートソース	1				C-22	春巻	0	D-22	もやしのナムル	0			
その他						C-23	鶏のから揚げ	0	D-23	野菜サラダ	1			
A-22	雑煮	2				C-24	鶏の照り焼き	1	D-24	野菜のピクルス	0			
A-23	ハンシュロビーフ	2				C-25	樺々鶏(パンパンチー)	1	D-25	野菜炒め	0			
						C-26	ホワイトシチュー	9						
						C-27	マカロニグラタン	16						
						C-28	厚焼き玉子	9						
						C-29	スクランブルエッグ	9						
						C-30	ハムエッグ	9						
						C-31	揚げ出し豆腐	5						
						C-32	豆腐ステーキ	8						
						C-33	ラーボル豆腐	6						



# 低ヨウ素食記録表 ( 年 月 日より) 氏名:

(単位 μg)

月日		主食	ヨウ素量	汁	ヨウ素量	主菜	ヨウ素量	副菜	ヨウ素量	その他	ヨウ素量	ヨウ素量の合計	間食など バナナ 1本 コーヒーゼリー 1個 野菜ジュース 150cc ミルクチヨコレート 20g
記載例1	朝	A-1	0	B-1	2	C-1	4	D-2	3			34	
	昼	A-18	1						E-1	16			
記載例2	朝	A-1	0	B-4	4	C-15	3	D-23	1			34	
	昼	ごはん	0	じゃがいものみそ汁	2	鮭の塩焼き	4	おひたし	3	牛乳	16		
	夕	ごはん	1	きのこすまし汁	4	とんかつ	3	野菜サラダ	1				
(1日目)	朝												
	夕												
(2日目)	朝												
	夕												
(3日目)	朝												
	夕												
(4日目)	朝												
	夕												
(5日目)	朝												
	夕												
(6日目)	朝												
	夕												
(7日目)	朝												
	夕												
(8日目)	朝												
	夕												
(9日目)	朝												
	夕												
(10日目)	朝												
	夕												
(11日目)	朝												
	夕												
(12日目)	朝												
	夕												
(13日目)	朝												
	夕												
(14日目)	朝												
	夕												

## 低ヨウ素食レシピ集

～簡単に 的確に 実行できる～



日本甲状腺学会臨床重要課題 「核医学診療における甲状腺疾患とヨウ素」  
ワーキンググループ作成 2018年4月 第1版

### \* かつお節だしの作り方



#### 材料

水	400 mL
けずりかつお	8 g



- ① 鍋に水を入れ、沸騰させたところにけずりかつおを加え、火を止める。
- ② けずりかつおが沈んだら（2～3分程度）ザルでこす。

## 主菜 A-1

## 白飯

ヨウ素量 0  $\mu\text{g}$  エネルギー 286 kcal 塩分 0 g



### 材料 1人分

米	80 g
水	120 mL

### 作り方

- ① 洗米し、米をザルにあげ、水を切る。
- ② 炊飯器に、①の米と分量の水を加え、30分ほど浸漬させて炊く。

## 主食 A-2

## おにぎり

ヨウ素量 0  $\mu\text{g}$  エネルギー 376 kcal 塩分 1.3 g



### 材料 1人分

米	100 g
水	150 mL
塩	1 g
塩鮭	8 g
かつお節	0.5 g
しょうゆ	少々

### 作り方

- ① 洗米した米に分量の水を加え、白飯を作るのと同様に30分ほど浸漬させて炊く。
- ② 塩鮭は焼き、身をほぐす。かつお節はしょうゆと合わせておく。
- ③ 炊けた飯に②の鮭、またはかつお節を芯にして、表面に塩をまぶし好みの形にしっかり握る。

## 主食 A-3

## チキンピラフ

ヨウ素量 1  $\mu$ g エネルギー 459 kcal 塩分 2.3 g



### 材料 1人分

米	80 g
バター	5 g
洋風だし	100 mL
トマトケチャップ	大さじ 1 強
塩	1 g
鶏むね肉	40 g
たまねぎ	30 g
バター	5 g
塩, こしょう	少々
パセリ	少々

### 作り方

- ① 米は洗ってザルにあげ、水を切っておく。
- ② 鶏肉は 1.5 cm くらいの角切り、たまねぎは粗みじん切る。
- ③ 鍋にバター 5 g を溶かし、鶏肉、たまねぎを炒め、塩、こしょうで味をととのえる。
- ④ ①の米にバター 5 g を加えて米を炒め、③を入れ、洋風だし、トマトケチャップ、塩を入れて混ぜ炊飯器で炊く。
- ⑤ 炊けた飯を型に抜き、上にパセリをちらす。

## 主食 A-4

## 炒飯

ヨウ素量 4  $\mu$ g エネルギー 465 kcal 塩分 0.9 g



### 材料 1人分

ピーマン	8 g
豚ひき肉	20 g
長ねぎ	5 g
卵	1/2 個
塩	少々
サラダ油	小さじ 1
ごはん	180 g
サラダ油	小さじ 1
しょうゆ	少々
塩, こしょう	少々

### 作り方

- ① ピーマン、長ねぎはみじん切りにする。
- ② フライパンを熱し、油を加えてピーマンを色よく炒め取り出す。
- ③ ②のフライパンに塩を加えた卵を入れ、軽く炒めて取り出す。
- ④ ③のフライパンでひき肉を炒め、肉の色が変わったら油をたし、ごはんを加えて炒める。途中で長ねぎ、ピーマン、卵を加え、鍋肌からしょうゆを落として塩、こしょうで味をととのえる。

## 主食 A-5

## 炊き込みご飯

ヨウ素量 0 μg エネルギー 355 kcal 塩分 0.6 g



### 材料 1人分

米	80 g
水	100 mL
しょうゆ	小さじ 1/2
塩	小さじ 1/8
酒	小さじ 2
鶏むね肉	20 g
にんじん	10 g
生しいたけ	1 枚
さやえんどう	1 枚

### 作り方

- ① 洗米し分量の水を加え、30分ほど浸漬させる。
- ② 鶏肉は0.5 cm角、にんじんは2 cmのせん切り、しいたけは石づきを除いてせん切りにする。
- ③ ①の米に調味料を加え、肉、野菜（さやえんどうを除く）をのせて炊く。
- ④ さやえんどうは筋を除き、沸騰湯で色よくゆで、せん切りにする。
- ⑤ 炊けた飯を茶碗に盛り、さやえんどうをちらす。

## 主食 A-6

## ちらし寿司

ヨウ素量 6 μg エネルギー 400 kcal 塩分 1.8 g



### 材料 1人分

米	80 g
水	110 mL
【すし酢】	
酢	10 g
塩	1 g
砂糖	小さじ 1
えび	20 g
卵	1/2 個
砂糖	小さじ 1/6
塩	少々
サラダ油	少々
にんじん	20 g
干しいたけ	2 g
しいたけだし	大さじ 2
砂糖	小さじ 1/2
しょうゆ	小さじ 1/3
れんこん	10 g
酢	小さじ 1/2
砂糖	少々
*かつお節だし (レシピ集*の項を参照)	小さじ 2
さやえんどう	1 枚

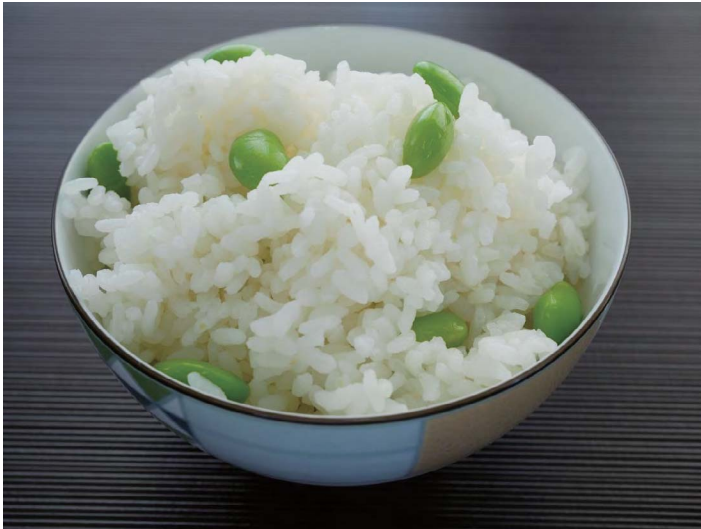
### 作り方

- ① 米は炊けたら熱いうちに盤台に移し、合わせておいたすし酢をかけ、しゃもじで切るようにまぜ、すし酢がなじんだら、うちわであおいで冷ます。
- ② えびは熱湯でゆで、縦半分に切る。卵は砂糖、塩を加えて混ぜ、薄く焼き、冷めてからせん切りにして、錦糸卵にする。
- ③ にんじんは長さ2 cmのせん切り、干しいたけはもどしてせん切りにし、しいたけだし、砂糖、しょうゆで煮る。
- ④ れんこんは薄切りにし、酢水（分量外）につけた後、酢、砂糖、かつお節だしでさっと煮る。さやえんどうは筋をとり、塩ゆでて斜めせん切りにする。
- ⑤ すし飯を皿に盛り、野菜、しいたけ、えび、錦糸卵を彩りよく盛りつける。

## 主食 A-7

## 豆ごはん

ヨウ素量 **0 μg** エネルギー 307 kcal 塩分 1.0 g



### 材料 1人分

米	80 g
水	114 mL
酒	小さじ1
塩	1 g
枝豆 (さやつき)	20 g

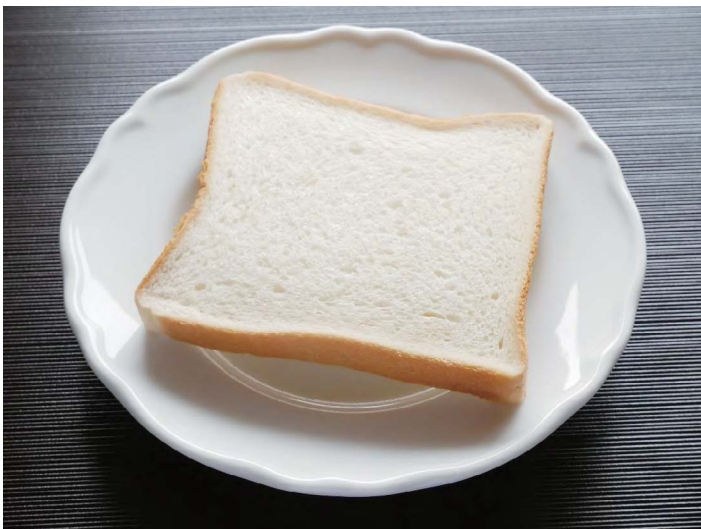
### 作り方

- ① 枝豆はさやから豆を出し、水を少し入れた中でこすり薄皮を取る。
- ② 洗米してザルにあげて水を切り、炊飯器に移して分量の水を加え、30分ほど浸漬させる。
- ③ 塩、酒、枝豆を入れ、全体を混ぜてから炊飯する。

## 主食 A-8

## 食パン

ヨウ素量 **1 μg** エネルギー 158 kcal 塩分 0.8 g



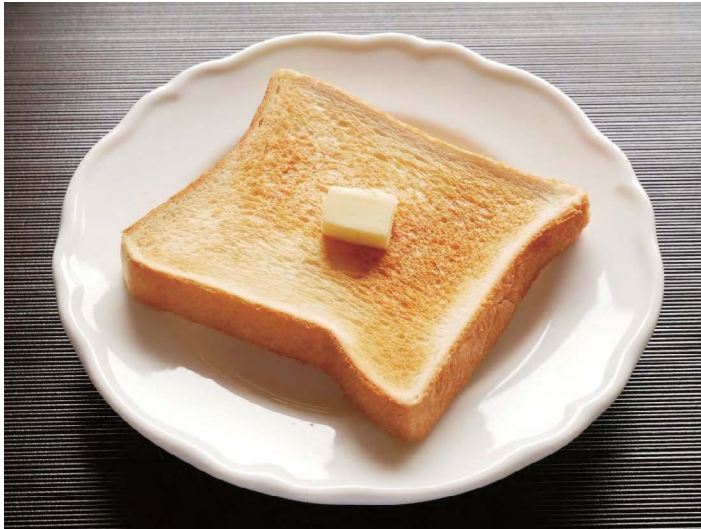
### 材料 1人分

食パン (6枚切り)	1枚
------------	----

## 主食 A-9

## トースト

ヨウ素量  $1 \mu\text{g}$  エネルギー 188 kcal 塩分 0.9 g



### 材料 1人分

食パン (6枚切り)	1枚
バター	4g

## 主食 A-10

## フランスパン

ヨウ素量  $0 \mu\text{g}$  エネルギー 167 kcal 塩分 1.0 g



### 材料 1人分

フランスパン	60g
--------	-----

## 主食 A-11

## ミックスサンド

ヨウ素量 5  $\mu$ g エネルギー 306 kcal 塩分 1.3 g



### 材料 1人分

卵	1/2 個
マヨネーズ	大さじ 1/2
レタス	5 g
プロセスチーズ	10 g
トマト	20 g
きゅうり	10 g
食パン (6枚切り)	1 枚
バター	4 g

### 作り方

- ① 卵は固くゆで、殻をむいてみじん切りし、マヨネーズとあえる。
- ② レタスは洗い、水気をふき取る。トマトは皮ごとスライスし、きゅうりは斜め薄切りにする。
- ③ パンを対角線に切り、4等分する。
- ④ パンの片面にバターを塗り、①の卵を挟んで1組のサンドイッチを作る。
- ⑤ パンの片面にバターを塗り、レタス、トマト、きゅうり、チーズをはさみ、1組のサンドイッチを作る。

## 主食 A-12

## ロールパン

ヨウ素量 0  $\mu$ g エネルギー 190 kcal 塩分 0.7 g



### 材料 1人分

ロールパン	2 個
-------	-----



## 主食 A-13

## 釜揚げうどん

ヨウ素量 1  $\mu$ g エネルギー 269 kcal 塩分 3.3 g



### 材料 1人分

ゆでうどん	1袋(200g)
*かつお節だし (レシピ集*の項を参照)	60 mL
しょうゆ	大さじ1
みりん	大さじ1
葉ねぎ	3g

### 作り方

- ① 葉ねぎは小口切りにする。
- ② 鍋にかつお節だし、しょうゆ、みりんを入れ、煮立てて冷ましおく。
- ③ うどんは沸騰湯でゆで、器に盛り、ゆで汁を注ぐ。
- ④ ②のつけ汁と葉ねぎを添える。

## 主食 A-14

## 焼きうどん

ヨウ素量 1  $\mu$ g エネルギー 377 kcal 塩分 3.7 g



### 材料 1人分

豚肉薄切り	20g
もやし	30g
小松菜	20g
生しいたけ	10g
キャベツ	80g
サラダ油	小さじ2
ゆでうどん	1袋(200g)
ウスターソース	小さじ2
しょうゆ	小さじ2
塩, こしょう	少々

### 作り方

- ① ゆでうどんはザルに入れ水をかけてほぐしておく。
- ② 豚肉、小松菜、しいたけ、キャベツは食べよく切り、もやしは洗っておく。
- ③ 油を熱したフライパンに豚肉を入れて炒め、肉の色が変わってきたら野菜、しいたけを加えて炒める。
- ④ 野菜がしんなりしたら、うどんを加えてほぐしながら炒め、全体に油が回ったら調味料で味をととのえる。

## 主食 A-15

## 冷やしそうめん

ヨウ素量 1  $\mu$ g エネルギー 344 kcal 塩分 2.8 g



### 材料 1人分

乾そうめん	80 g
*かつお節だし (レシピ集*の項を参照)	60 mL
しょうゆ	大さじ 1
みりん	大さじ 1
おろししょうが	2.5 g
葉ねぎ	1.5 g

### 作り方

- ① 葉ねぎは小口切りにする。
- ② 鍋にかつお節だし、しょうゆ、みりんを入れ、煮立てて冷ましておく。
- ③ そうめんは沸騰湯でゆで、冷水にとって冷ましザルにあげ、水気を切り器に盛る。
- ④ 葉ねぎ、おろししょうがを添える。

## 主食 A-16

## もりそば

ヨウ素量 1  $\mu$ g エネルギー 258 kcal 塩分 1.3 g



### 材料 1人分

ゆでそば	1袋 (170 g)
*かつお節だし (レシピ集*の項を参照)	60 mL
しょうゆ	大さじ 1
みりん	大さじ 1
葉ねぎ	5 g
練りわさび	2 g

### 作り方

- ① 葉ねぎは小口切りにする。
- ② 鍋にかつお節だし、しょうゆ、みりんを入れ、煮立てて冷ましておく。
- ③ そばは沸騰湯でゆで、冷水にとって冷まし、ザルにあげ、水気を切り器に盛る。
- ④ 葉ねぎ、わさびを添える。

## 主食 A-17

## かき揚げそば

ヨウ素量 7  $\mu$ g エネルギー 551 kcal 塩分 2.5 g



### 材料 1人分

ゆでそば	1袋 (170 g)
えび	40 g
みつば	10 g
たまねぎ	30 g
にんじん	10 g
小麦粉	適量
卵	適量
水	適量
サラダ油	適量
*かつお節だし (レシピ集*の項を参照)	250 mL
しょうゆ	小さじ 2
塩	少々
みりん	小さじ 2
葉ねぎ	1 g

### 作り方

- ① えびは尾の一部を残して皮をむき背わたを取る。大きければ切る。
- ② にんじんはせん切り、みつばは 2 cm のざく切り、たまねぎはくし切りにする。
- ③ 卵を溶きほぐし、水を加え、天ぷらより多めの小麦粉を入れ軽く混ぜた中にえび、野菜を入れる。
- ④ ③を少しずつ玉しゃくしに入れ、熱した油の中に静かに流し入れ、箸でまとめながら揚げる。
- ⑤ めんつゆを作る。鍋にかつお節だし、しょうゆ、塩、みりんを入れ、煮立てる。
- ⑥ そばは沸騰湯でゆで、ザルにあげて器に入れ、⑤のめんつゆをかけ、かき揚げと切った葉ねぎをちらす。

## 主食 A-18

## ソース焼きそば

ヨウ素量 1  $\mu$ g エネルギー 548 kcal 塩分 3.1 g



### 材料 1人分

にんじん	15 g
豚肉	20 g
キャベツ	40 g
たまねぎ	30 g
生しいたけ	1 枚
もやし	20 g
ピーマン	20 g
サラダ油	大さじ 1
中華蒸しめん	1袋 (170 g)
ウスターソース	大さじ 1
しょうゆ	小さじ 1

### 作り方

- ① 豚肉は一口大に切る。キャベツはざく切り、にんじんは大きめのせん切り、たまねぎは薄切りにする。生しいたけは石づきを除いてせん切り、もやしは洗う。ピーマンは食べよく切る。
- ② フライパンに油を熱し、豚肉を炒めて色が変わったら、①の野菜を加えて炒める。
- ③ 野菜がしんなりしたら中華めんと水を少量加え、水分がなくなるまで炒める。
- ④ ウスターソース、しょうゆで味をととのえ、皿に盛る。

## 主食 A-19

## 冷やし中華

ヨウ素量 3  $\mu\text{g}$  エネルギー 515 kcal 塩分 3.5 g



### 材料 1人分

鶏むね肉	50 g
酒	小さじ 1
卵	1/3 個
塩	少々
サラダ油	小さじ 1/2
きゅうり	25 g
もやし	20 g
にんじん	20 g
中華めん生	1 袋
ごま油	小さじ 1/2
【タレ】	
ごま油	小さじ 1/2
酢	大さじ 1
しょうゆ	小さじ 2
塩	小さじ 1/6
砂糖	小さじ 1/2
鶏がらだし	30 mL

### 作り方

- 耐熱器に鶏肉と酒を小さじ 1 加えて軽くラップし、2 分ほど電子レンジ (500W) にかけて加熱する。鶏肉は冷めたら手で裂いておく。(汁は取っておく)
- 卵は塩を加えてよく混ぜ、薄く焼いて冷めたらせん切りにする。
- きゅうりはせん切り、もやしは沸騰湯で固めにゆで、ザルにあげて冷ます。にんじんは太目のせん切りにし、ゆでてザルにあげ冷ます。
- 鶏肉を加熱した汁と水を合わせて 30 mL の鶏がらだしとする。タレの調味料と合わせておく。
- 中華めんは沸騰湯でゆで、冷水にとり洗う。ザルにあげてごま油をふり、まぜておく。
- 皿に麺を盛り、具を彩りよくのせ、タレをかける。

## 主食 A-20

## ラーメン

ヨウ素量 4  $\mu\text{g}$  エネルギー 308 kcal 塩分 3.5 g



### 材料 1人分

ゆで卵	1/2 個
もやし	15 g
葉ねぎ	5 g
中華めん生	1 袋
鶏がらスープの素	6 g
水	250 mL
塩	1 g
しょうゆ	大さじ 1/2
こしょう	少々

### 作り方

- ゆで卵を半分用意する。
- もやしは沸騰湯で固めにゆで、ザルにあげる。葉ねぎは小口切りにする。
- 鍋に水、鶏がらスープの素、塩、しょうゆ、こしょうを入れて煮立ててスープを作る。
- 中華めんは沸騰湯でゆで、ザルにあげて湯を切って器に入れ、スープを注いで具をのせる。

## 主食 A-21

## スパゲッティミートソース

ヨウ素量 1  $\mu$ g エネルギー 626kcal 塩分 3.0 g



### 材料 1人分

牛ひき肉	50 g
たまねぎ	30 g
にんじん	15 g
サラダ油	大さじ 1/2
小麦粉	小さじ 2
洋風だし	100 mL
トマトケチャップ	大さじ 2
塩	小さじ 1/6
こしょう	少々
スパゲッティ	80 g
バター	4 g
粉チーズ	3 g

### 作り方

- ① みじん切りした、たまねぎ、にんじんを炒め、しんなりしたらひき肉を加えて炒める。
- ② ①に小麦粉を加えて炒め、粉っぽさがなくなったらスープ、ケチャップ、塩、こしょうを加えて時々かき混ぜながら水っぽさがなくなるまで煮つめる。
- ③ スパゲッティは沸騰湯に塩を少し加えた中でやや固めにゆで、ザルにあげてバターを混ぜて皿に盛る。
- ④ 麺に②のソースをかけ、お好みで粉チーズをふる。

## 主食 A-22

## 雑煮

ヨウ素量 2  $\mu$ g エネルギー 180 kcal 塩分 1.4 g



### 材料 1人分

もち	1 個
鶏むね肉	20 g
小松菜	15 g
*かつお節だし (レシピ集*の項を参照)	150 mL
酒	小さじ 2
しょうゆ	小さじ 1
塩	少々

### 作り方

- ① 沸騰湯に塩を少々入れ、小松菜をゆで冷水にとって冷まし、水気を絞って 3 cm くらいの長さに切る。
- ② 鶏肉は食べやすい大きさに切る。
- ③ 鍋にかつお節だし、塩、しょうゆ、酒を入れて煮立て、鶏肉に火が通るまで煮る。
- ④ もちは焼いて器に盛り、鶏肉、小松菜を盛って汁を注ぐ。

## 主食 A-23

## ハッシュドビーフ

ヨウ素量 2  $\mu$ g エネルギー 861 kcal 塩分 3.6 g



### 材料 1人分

牛もも肉薄切り	80 g
たまねぎ	中 1/2 個
マッシュルーム缶	15 g
サラダ油	大さじ 1
水	50 mL
固形コンソメ	1/4 個
バター	10 g
小麦粉	大さじ 1
トマトケチャップ	大さじ 2
赤ワイン	大さじ 1
砂糖	小さじ 1
塩	小さじ 1/4
こしょう	少々
ごはん	150 g
バター	4 g

### 作り方

- ① たまねぎは薄切りにし、牛肉は 3 cm 長さに切る。
- ② 鍋にサラダ油を入れ、たまねぎを炒める。色づいたら牛肉を入れて炒め、肉の色が変わったらマッシュルームを加える。
- ③ フライパンでバター、小麦粉を炒め、茶色に色づいてきたら水に溶かした固形コンソメを加え、かき混ぜる。濃度がついてきたら、トマトケチャップ、赤ワインを加える。
- ④ ②に③を加えて煮込み、砂糖、塩、こしょうで味をととのえる。
- ⑤ 温かいごはんにはバターを混ぜて④をかける。

## 汁物 B-1

## じゃがいものみそ汁

ヨウ素量 2  $\mu$ g エネルギー 54 kcal 塩分 1.4 g



### 材料 1人分

じゃがいも	30 g
たまねぎ	20 g
葉ねぎ	1 g
*かつお節だし (レシピ集*の項を参照)	150 mL
みそ	10 g

### 作り方

- ① じゃがいも、たまねぎは皮をむき、食べよい大きさに切る。
- ② 鍋にかつお節だしとじゃがいも、たまねぎを入れて煮る。
- ③ じゃがいもがやわらかくなったら、みそを溶き入れ、小口切りした葉ねぎをちらす。

## 汁物 B-2

## なめこと豆腐のみそ汁

ヨウ素量 4  $\mu$ g エネルギー 62 kcal 塩分 1.4 g



### 材料 1人分

木綿豆腐	80 g
みつば	1.5 g
なめこ	15 g
*かつお節だし (レシピ集*の項を参照)	150 mL
みそ	10 g

### 作り方

- ① 豆腐はさいの目に切り、みつばは2 cmの長さに切る。
- ② 鍋にかつお節だしとなめこを入れて沸騰したら火を弱め、みそを溶き入れる。
- ③ 豆腐を加え、ひと煮立ちしたら椀に盛り、みつばをちらす。

## 汁物 B-3

## 豚汁

ヨウ素量 2  $\mu$ g エネルギー 72 kcal 塩分 1.4 g



### 材料 1人分

豚肉	20 g
にんじん	10 g
大根	20 g
ごぼう	5 g
葉ねぎ	1 g
*かつお節だし (レシピ集*の項を参照)	150 mL
みそ	10 g

### 作り方

- ① ごぼうは包丁の背で皮をこそげとり、3 mm 厚さの斜め切り、水にさらしてアクを除き、水気を切る。
- ② にんじん、大根は皮をむき 3 mm 厚さのいちょう切りにする。
- ③ 豚肉は 3 ~ 4 cm 幅に切る。
- ④ 鍋にかつお節だしと野菜、肉を入れ、煮立ったらアクを除く。
- ⑤ 野菜がやわらかくなったら、みそを溶き入れて小口切りの葉ねぎをちらす。

## 汁物 B-4

## きのこのすまし汁

ヨウ素量 4  $\mu$ g エネルギー 33 kcal 塩分 1.3 g



### 材料 1人分

木綿豆腐	30 g
しめじ	20 g
小松菜	20 g
*かつお節だし (レシピ集*の項を参照)	150 mL
塩	1 g
しょうゆ	1 g
ゆず	少々

### 作り方

- ① 豆腐は食べやすい大きさに切り、しめじは根元を切り、1本ずつバラバラにする。
- ② 小松菜は沸騰湯に塩を加え、根元のほうから入れてゆでる。冷水にとり、水気を絞って 3 cm 長さに切り、椀に盛る。
- ③ 鍋にかつお節だしを入れ、沸騰したら火を弱めてしめじと塩、しょうゆを加え、豆腐を入れてひと煮立ちしたら椀に盛る。
- ④ ゆずの皮をそぎ、せん切りにして吸い口にする。



## 汁物 B-5

## かきたま汁

ヨウ素量 4  $\mu$ g エネルギー 38 kcal 塩分 1.3 g



### 材料 1人分

卵	15 g
みつば	1 g
*かつお節だし (レシピ集*の項を参照)	150 mL
塩	1 g
しょうゆ	1 g
酒	小さじ 1
片栗粉	小さじ 1/2
水	小さじ 1/2

### 作り方

- ① 鍋にかつお節だしを入れて沸騰したら火を弱め、しょうゆ、塩、酒で味をととのえる。
- ② 片栗粉を同量の水で溶く。
- ③ 中火にして沸騰したら②の水溶き片栗粉を入れて混ぜ、よく溶きほぐした卵を糸状に回し入れてかき混ぜる。2 cm の長さに切ったみつばをちらす。

## 汁物 B-6

## けんちん汁

ヨウ素量 4  $\mu$ g エネルギー 109 kcal 塩分 1.4 g



### 材料 1人分

木綿豆腐	50 g
にんじん	5 g
だいこん	20 g
ごぼう	10 g
さといも	20 g
葉ねぎ	3 g
サラダ油	小さじ 3/4
*かつお節だし (レシピ集*の項を参照)	150 mL
塩	少々
しょうゆ	小さじ 1
酒	小さじ 2

### 作り方

- ① 豆腐は軽く重しをして水分を除く。
- ② にんじん、大根はいちょう切り、ごぼうはさがきにして水にさらしてアクを除く。さといもは皮をむき、塩(分量外)をまぶしてぬめりを取り、5 mm の厚さに切る。
- ③ 鍋に油を入れて野菜を炒め、さらに豆腐を入れて大きめに碎きながら炒める。
- ④ かつお節だしを入れて野菜が柔らかくなったら塩、しょうゆ、酒で味をととのえ、小口切りにした葉ねぎをちらす。

## 汁物 B-7

## 吉野鶏のすまし汁

ヨウ素量 2  $\mu$ g エネルギー 32 kcal 塩分 1.6 g



### 材料 1人分

鶏ささ身	20 g
塩	少々
酒	少々
片栗粉	小さじ 1/3
*かつお節だし (レシピ集*の項を参照)	150 mL
みつば	1.5 g
みょうが	1/2 個
塩	1 g
しょうゆ	1 g

### 作り方

- ① 鶏ささ身は筋を除き、そぎ切りにして塩と酒を少々ふり、少し置いた後、片栗粉をまぶす。肉は熱湯に落とし入れてゆで、ザルにあげて椀に盛る。
- ② みつばは 3 cm の長さに、みょうがはせん切りにする。
- ③ 鍋にかつお節だしを入れて沸騰したら火を弱め、しょうゆと塩で味をととのえる。

## 汁物 B-8

## 野菜スープ

ヨウ素量 0  $\mu$ g エネルギー 50 kcal 塩分 1.3 g



### 材料 1人分

キャベツ	20 g
にんじん	20 g
たまねぎ	10 g
じゃがいも	30 g
洋風だし	200 mL
塩, こしょう	少々

### 作り方

- ① にんじん, たまねぎ, じゃがいもは 1.5 cm 角に, キャベツも同程度の大きさに切る。
- ② 鍋に洋風だしと野菜を入れ, 具に通るまで煮る。
- ③ 塩, こしょうで味をととのえる。

## 汁物 B-9

## 中華風スープ

ヨウ素量 0  $\mu\text{g}$  エネルギー 34 kcal 塩分 0.9 g



### 材料 1人分

はるさめ	1 g
しめじ	5 g
きくらげ	1 g
にんじん	5 g
たまねぎ	10 g
鶏がらだし	150 mL
酒	小さじ 1/2
塩	小さじ 1/8
ごま油	小さじ 1/4

### 作り方

- ① 沸騰した湯にはるさめを入れ、3分つけてザルにとり、5 cm の長さに切る。
- ② しめじは根元を切り、1本ずつバラバラにする。  
きくらげは水でもどし、石づきを除いて食べやすく切る。
- ③ にんじんはせん切り、たまねぎは薄切りにする。
- ④ 鍋に鶏がらだし、酒と塩を入れ、具を加えてやわらかくなるまで煮る。最後にごま油を加える。

## 汁物 B-10

## ポタージュ

ヨウ素量 3  $\mu\text{g}$  エネルギー 209 kcal 塩分 1.1 g



### 材料 1人分

じゃがいも	50 g
たまねぎ	25 g
バター	3 g
洋風だし	150 mL
塩, こしょう	少々
生クリーム	大さじ 2
パセリ	少々

### 作り方

- ① じゃがいもは皮をむいて薄切りにし、水にさらす。たまねぎは薄切りにする。
- ② 鍋にバターを溶かし、水気を切ったじゃがいも、たまねぎを1～2分炒め、洋風だしを加えてふたをし、やわらかくなるまで(7～8分)弱火で煮る。
- ③ ②を裏ごし、または粗熱を取ってミキサーにかけてなめらかにし、鍋にもどして加熱する。
- ④ 生クリーム、塩、こしょうで味をととのえ、器に盛りみじん切りにしたパセリをちらす。

## 汁物 B-11

## 中華コーンスープ

ヨウ素量 0  $\mu$ g エネルギー 99 kcal 塩分 1.1 g



### 材料 1人分

コーン缶 (クリームタイプ)	100 g
鶏がらだし	100 mL
酒	小さじ 1/2
片栗粉	小さじ 1/2
水	小さじ 1/2
塩	少々

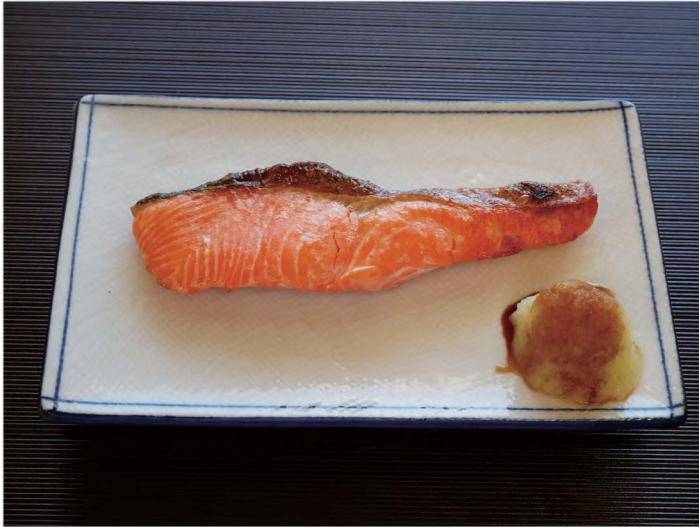
### 作り方

- ① 鍋に鶏がらだし、コーン缶と酒を入れて温める。
- ② 煮立ったら水溶き片栗粉でとろみをつけ、塩で味をととのえる。

## 主菜 C-1

## 鮭の塩焼き

ヨウ素量 4  $\mu$ g エネルギー 114 kcal 塩分 1.6 g



### 材料 1人分

生鮭 (切身)	1 切 (80 g)
塩	1 g
大根	30 g
しょうゆ	小さじ 1/2

### 作り方

- ① 鮭は塩を振り、焼き網を熱して両面をこんがり焼く。
- ② 大根はすりおろして汁をしぼる。
- ③ 皿に焼いた鮭を盛り、②の大根おろしを添え、好みでしょうゆをかける。

## 主菜 C-2

## 鮭のフライ

ヨウ素量 5  $\mu$ g エネルギー 217 kcal 塩分 1.5 g



### 材料 1人分

生鮭 (切身)	1 切 (80 g)
塩	少々
こしょう	少々
小麦粉	適量
卵	適量
パン粉	適量
揚げ油	適量
キャベツ	20 g
レモン	1/8 個
ソース	小さじ 2

### 作り方

- ① 鮭は塩、こしょうをして少しおき、水分をペーパーで拭きとる。
- ② ①に小麦粉、溶き卵、パン粉の順に衣をつけ約 180°Cの油で揚げる。
- ③ キャベツはせん切りして水にさらしてパリッとさせる。
- ④ 皿に揚げた鮭を盛り、キャベツとレモンを添える。

## 主菜 C-3

## 鮭のホイル焼き

ヨウ素量 4  $\mu\text{g}$  エネルギー 140 kcal 塩分 0.5 g



### 材料 1人分

生鮭 (切身)	1 切 (80 g)
塩	少々
こしょう	少々
たまねぎ	30 g
にんじん	20 g
塩	少々
バター	2 g

### 作り方

- ① 鮭は塩、こしょうをふる。たまねぎは薄切り、にんじんはせん切りにする。
- ② アルミホイルにバターを薄く塗り、鮭、たまねぎ、にんじんをのせて塩を少々ふり包む。
- ③ フライパンに包んだ鮭を入れ、1/3の高さくらいまで水を入れてふたをして、中火で15分蒸し焼きにする。

## 主菜 C-4

## 鮭のムニエル

ヨウ素量 5  $\mu\text{g}$  エネルギー 209 kcal 塩分 1.1 g



### 材料 1人分

生鮭 (切身)	1 切 (80 g)
塩, こしょう	少々
小麦粉	小さじ 2
バター	1.5 g
サラダ油	小さじ 1/2
じゃがいも	50 g
塩, こしょう	少々
小松菜	30 g
サラダ油	小さじ 1/4
塩	少々

### 作り方

- ① 鮭は塩、こしょうをして少しおき、水分を拭いて小麦粉をまぶす。
- ② フライパンにバターと油を熱して、両面を焼く。
- ③ 皮をむき一口大に切ったじゃがいもを鍋に入れ、かぶるくらいの水と塩を入れてやわらかくなるまでゆでる。湯を捨て再度火にかけて鍋をゆすりながら水気を飛ばして粉ふきいもにし、最後にこしょうをふる。
- ④ 小松菜は4 cm くらいに切り、フライパンに油を入れ、茎のほうから炒め、葉を加え、塩を入れてさっと炒める。
- ⑤ 皿に焼いた鮭、粉ふきいも、小松菜を盛る。

## 主菜 C-5

## 天ぷら

ヨウ素量 4  $\mu\text{g}$  エネルギー 336 kcal 塩分 2.0 g



### 材料 1人分

えび		1尾
生しいたけ		1枚
さつまいも		15g
にんじん		15g
グリーンアスパラガス		1本
大葉		1枚
【衣】	小麦粉	大さじ2
	卵	1/4個
	水	大さじ2
揚げ油		適量
【天つゆ】	*かつお節だし (レシピ集*の項を参照)	40 mL
	みりん	小さじ2
	しょうゆ	小さじ2
大根		30g

### 作り方

- ① えびは尾の一節を残して皮をむき、背ワタを取る。油がはねないように尾の先をしごき、剣先を少し残して切る。曲がらないよう腹側に2、3カ所斜めに切り込みを入れる。
- ② しいたけは軸を取り、アスパラガスは根元の硬い部分とハカマを除く。さつまいもは7mm幅の斜め切りにする。にんじんはせん切り、大葉は洗って水分をふき取る。
- ③ かつお節だし、みりん、しょうゆを合わせてひと煮立ちさせ、天つゆを作る。
- ④ 卵を溶きほぐし、冷水を加え、小麦粉を入れ粘りが出ないように軽く混ぜて衣を作る。
- ⑤ 油を熱し、衣をつけて揚げる。
- ⑥ 皿に天ぷらを盛りつけ、大根おろし、天つゆを添える。

## 主菜 C-6

## すき焼き

ヨウ素量 11  $\mu\text{g}$  エネルギー 483 kcal 塩分 1.9 g



### 材料 1人分

牛肉		80g
焼き豆腐		50g
白菜		80g
長ねぎ		30g
えのきたけ		20g
春菊		20g
牛脂		少々
しょうゆ		大さじ1・1/2
みりん		大さじ1・1/2
砂糖		大さじ1
水		大さじ2
卵		1個

### 作り方

- ① 牛肉、焼き豆腐は食べよく切る。
- ② 白菜はそぎ切り、長ねぎは1cm幅の斜め切り、えのきたけは根元を切ってほぐす。春菊は3等分にする。
- ③ 鍋にしょうゆ、みりん、砂糖、水を入れてひと煮立ちさせ、割り下を作る。
- ④ すき焼き鍋に牛脂を熱して牛肉をさっと焼き、割り下を加えて煮立ったところに豆腐、野菜を加える。
- ⑤ 好みで溶き卵をつけながら食べる。

## 主菜 C-7

## チンジャオロースー

ヨウ素量 0  $\mu\text{g}$  エネルギー 360 kcal 塩分 1.4 g



### 材料 1人分

牛薄切り肉	80 g
しょうゆ	小さじ 1/2
酒	小さじ 1/2
片栗粉	小さじ 1/2
ピーマン	30 g
ゆでたけのこ	50 g
ごま油	小さじ 2
にんにく	1 g
しょうゆ	小さじ 1 強
酒	小さじ 1
砂糖	小さじ 1

### 作り方

- ① 牛肉は細切りし、しょうゆ、酒で下味をつけ、片栗粉をまぶす。
- ② ピーマン、たけのこはせん切り、にんにくはみじん切りにする。
- ③ しょうゆ、酒、砂糖を混ぜ、合わせ調味料を作る。
- ④ フライパンにごま油小さじ 1 を熱し、ピーマンをさっと炒めて取り出す。
- ⑤ ④のフライパンに残りのごま油を入れ、にんにくを弱火で香りが出るまで炒め、①の牛肉をほぐすように炒める。肉がほぐれてきたらたけのこを加え、全体に油がまわったら、③の調味料を回し入れ、最後にピーマンを加えて手早く炒める。

## 主菜 C-8

## 肉じゃが

ヨウ素量 1  $\mu\text{g}$  エネルギー 371 kcal 塩分 2.7 g



### 材料 1人分

牛薄切り肉	50 g
じゃがいも	80 g
たまねぎ	50 g
にんじん	30 g
さやいんげん	1 本
サラダ油	小さじ 1
砂糖	小さじ 2 弱
しょうゆ	大さじ 1
みりん	大さじ 1
酒	大さじ 1/2

### 作り方

- ① 鍋に油を熱し、たまねぎ、にんじん、じゃがいも、一口大に切った牛肉を炒める。
- ② 肉の色が変わったら、水 1/3 カップ (70 mL 弱) を入れ、煮立ったら火を弱め、ふたをして 4 ~ 5 分煮る。
- ③ 砂糖、みりん、酒を加え、じゃがいもに火が通るまで煮る。
- ④ しょうゆを加え、煮汁がほとんどなくなるまで煮て、盛りつける。
- ⑤ 下ゆでしたさやいんげんを飾る。



## 主菜 C-9

## ビーフシチュー

ヨウ素量 1  $\mu$ g エネルギー 490 kcal 塩分 3.6 g



### 材料 1人分

牛肉（シチュー用）	80 g
塩	1 g
こしょう	少々
小麦粉	小さじ 1
サラダ油	小さじ 1
洋風だし	300 mL
にんじん	50 g
たまねぎ	40 g
じゃがいも	50 g
【トマトソース】 バター	6 g
小麦粉	小さじ 1
材料の煮汁	全部
トマトケチャップ	大さじ 1
塩, こしょう	少々

### 作り方

- ① 牛肉を 4 cm くらいの角切りにして塩, こしょう, 小麦粉をまぶして強火でさっと炒める。
- ② 洋風だしを加えて強火で煮立て, アクを除いて火を弱めて肉がやわらかくなるまで 30~40 分煮る。
- ③ たまねぎ, にんじん, じゃがいもはやや大きめに食べよく切り, ②に加えて全部の材料が煮えたら火を止め, 煮汁をこす。
- ④ トマトソースを作る。フライパンでバター, 小麦粉を炒め, ③のこし汁を加えてかき混ぜて濃度をつけ, ケチャップ, 塩, こしょうで味をととのえる。
- ⑤ ③の鍋に④のトマトソースをもどして中火で煮含める。

## 主菜 C-10

## ビーフステーキ

ヨウ素量 1  $\mu$ g エネルギー 277 kcal 塩分 1.0 g



### 材料 1人分

牛ヒレ肉	80 g
塩, こしょう	少々
サラダ油	小さじ 1/2
じゃがいも	60 g
ピーマン	15 g
サラダ油	小さじ 1/2
塩, こしょう	少々
バター	4 g
レモン	1/8 個

### 作り方

- ① 牛肉は塩, こしょうで下味をつける。
- ② フライパンに油を熱し, 牛肉を焼く。
- ③ じゃがいもはひたひたの水でゆでる。やわらかくなったらゆで汁を捨てて, 塩, こしょうをし, 鍋を振り動かし水気を飛ばして粉ふきいもにする。
- ④ ピーマンを食べやすく切り, 油で炒めて塩, こしょうする。
- ⑤ 焼いた肉の上に輪切りにしたレモンとバターをのせる。

## 主菜 C-11

## コロッケ

ヨウ素量 3  $\mu$ g エネルギー 374 kcal 塩分 1.5 g



### 材料 1人分

じゃがいも	80 g
牛ひき肉	40 g
たまねぎ	30 g
サラダ油	小さじ 1/4
塩, こしょう	少々
卵	1/4 個
【衣】	
小麦粉	適量
卵	適量
パン粉	適量
揚げ油	適量
【付け合せ】	
キャベツ	25 g
ソース	大さじ 1/2

### 作り方

- ① じゃがいもは皮をむいて一口大に切り、水にさらしてアクを除く。たまねぎはみじん切りにする。
- ② フライパンに油を熱し、ひき肉を入れて炒め、色が変わったらたまねぎを加えて炒めて塩、こしょうをする。
- ③ じゃがいもはひたひたの水でゆで、やわらかくなったらゆで汁を捨てて水気を飛ばし、マッシャーなどでつぶして粗熱を取る。溶き卵、塩、こしょうと②を加える。
- ④ ③の粗熱が取れたら丸形にまとめ、小麦粉、溶き卵、パン粉の順に衣をつける。
- ⑤ 油を 170 ~ 180℃に熱し、④をカラリと揚げ、皿に盛る。せん切りのキャベツを添え、好みでソースをかける。

## 主菜 C-12

## ロールキャベツ

ヨウ素量 3  $\mu$ g エネルギー 196 kcal 塩分 2.5 g



### 材料 1人分

牛ひき肉	30 g
たまねぎ	15 g
パン粉	10 g
牛乳	大さじ 1
塩, こしょう	少々
キャベツ	100 g
コンソメ	1/4 個
塩, こしょう	少々
トマトケチャップ	大さじ 1・1/4

### 作り方

- ① キャベツの芯を円錐型に包丁で切り取り、沸騰した湯の中に、くりぬいた芯側を下にしてさっとゆでる。
- ② キャベツを 1 枚ずつはがし、やわらかくなるまでゆでる（ゆで汁 200 mL をとっておく）。
- ③ キャベツの葉は巻きやすくするため、芯をそぎ、芯はみじん切りする。
- ④ たまねぎはみじん切りし、電子レンジ（500 W）で 30 秒加熱してやわらかくする。パン粉に牛乳を含ませる。
- ⑤ ボールにひき肉、たまねぎ、パン粉、キャベツの芯、塩、こしょうを入れよく混ぜ、キャベツで巻き楊枝でとめる。
- ⑥ ②のゆで汁 200 mL にコンソメを加えた洋風だしと⑤のロールキャベツを入れて、塩、こしょう、ケチャップを加えて 30 分ほど煮込む。

## 主菜 C-13

## ハンバーグ

ヨウ素量 4  $\mu$ g エネルギー 342 kcal 塩分 1.3 g



### 材料 1人分

合いびき肉	70 g
たまねぎ	20 g
サラダ油	小さじ 1/2
パン粉	大さじ 2
牛乳	10 g
卵	1/4 個
塩, こしょう	少々
サラダ油	大さじ 1/2
中濃ソース	小さじ 1 強
トマトケチャップ	大さじ 1/2
さやいんげん	20 g
にんじん	30 g
砂糖	小さじ 1/3
バター	1 g

### 作り方

- ① パン粉に牛乳を混ぜておく。みじん切りしたたまねぎは炒めて粗熱を取っておく。
- ② ①とひき肉、卵、塩、こしょうを合わせて軽く粘りが出るまで混ぜ合わせる。
- ③ 肉の空気を抜きながら小判型に形成する。(真ん中をくぼめると火が均一にとおる)
- ④ フライパンに油をひき、③を焼く。表面に焼き色がついたら火を弱め、中まで熱を通す。
- ⑤ 中濃ソースとケチャップを合わせてソースを作る。
- ⑥ さやいんげんは沸騰した塩水でやわらかくなるまでゆでる。にんじんは食べよく切り、鍋ににんじんがかぶる程度の水、砂糖、バターを加えてふたをし、汁がなくなるまで煮る。
- ⑦ ハンバーグにソースをかけ、さやいんげん、にんじんを添える。

## 主菜 C-14

## 酢豚

ヨウ素量 1  $\mu$ g エネルギー 294 kcal 塩分 2.7 g



### 材料 1人分

豚ロース	50 g
しょうゆ	小さじ 1
酒	小さじ 1
片栗粉	小さじ 1 強
揚げ油	適量
にんじん	25 g
ピーマン	15 g
たまねぎ	40 g
ゆでたけのこ	25 g
干しいたけ	2 g
サラダ油	小さじ 1
【Aの調味料】	
鶏がらだし	25 mL
酒	小さじ 1
酢	大さじ 1/2
砂糖	小さじ 2 弱
しょうゆ	大さじ 2/3
片栗粉	小さじ 1/2

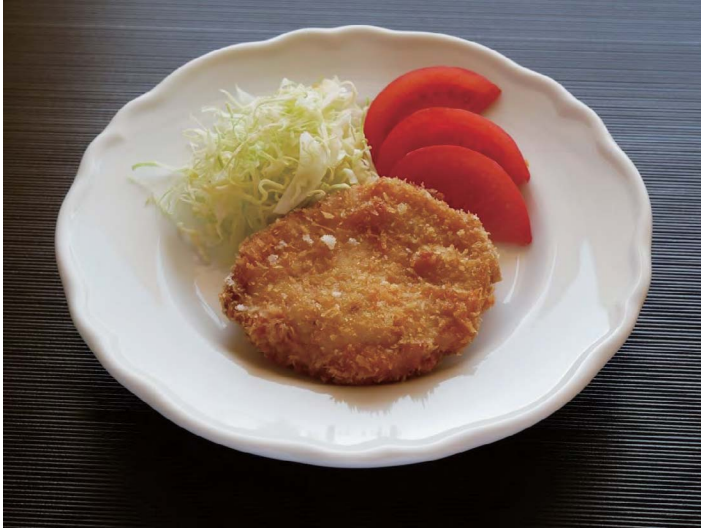
### 作り方

- ① 豚肉は 2 cm 角に切る。しょうゆと酒で下味をつける。
- ② 肉の汁気を除き、片栗粉をまぶし、約 180℃の油で色よく揚げる。
- ③ たまねぎはくし切り、にんじん、たけのこは乱切り、にんじんは下ゆでする。
- ④ 干しいたけは水でもどし、ピーマンとともに食べやすく切る。
- ⑤ A の調味料を混ぜ合わせる。
- ⑥ 中華鍋に油を熱し、にんじん、たまねぎ、たけのこ、しいたけの順に加えて炒める。
- ⑦ ⑥にピーマンを加えて炒め、⑤の調味料 A を加える。とろみがついたら②の肉を加える。

## 主菜 C-15

## とんかつ

ヨウ素量 3  $\mu$ g エネルギー 386 kcal 塩分 1.0 g



### 材料 1人分

豚ロース肉	80 g
塩, こしょう	少々
小麦粉	適量
卵	適量
パン粉	適量
揚げ油	適量
キャベツ	15 g
トマト	1/4 個
中濃ソース	大さじ 1/2 弱

### 作り方

- ① 豚肉は筋切りし、肉たたきなどでたたく。肉の形を元通りにし、塩とこしょうで下味をつける。
- ② ①に小麦粉、とき卵、パン粉の順に衣をつけ、油を約 170℃に熱して、肉をカラリと揚げる。
- ③ せん切りしたキャベツを冷水にさらしてパリッとさせ水気をきる。
- ④ 皿にキャベツ、②を盛り、食べよく切ったトマトを添える。

## 主菜 C-16

## 豚肉のしょうが焼き

ヨウ素量 0  $\mu$ g エネルギー 285 kcal 塩分 1.0 g



### 材料 1人分

豚かた薄切り肉	80 g
おろししょうが	3 g
しょうゆ	小さじ 1
酒	小さじ 1
サラダ油	大さじ 1/2
キャベツ	30 g
トマト	1/4 個

### 作り方

- ① おろししょうが、しょうゆ、酒を合わせた中に、豚肉を入れて 30 分ほどつけ、焼く直前に汁をきる。
- ② フライパンに油を入れ、①の豚肉を両面焼き、残ったつけ汁を回しかけ、肉にからめて火を止める。
- ③ キャベツはせん切り、トマトはくし切りにする。
- ④ 皿にキャベツ、トマト、肉を盛りつける。

## 主菜 C-17

## 豚肉ロール焼き

ヨウ素量 0  $\mu$ g エネルギー 152 kcal 塩分 0.4 g



### 材料 1人分

豚もも薄切り	50 g
にんじん	15 g
さやいんげん	2本
サラダ油	小さじ 3/4
塩, こしょう	少々
キャベツ	30 g
トマト	1/4 個
きゅうり	10 g
コーン缶 (ホール)	10 g

### 作り方

- ① にんじんは太めのせん切りにしてゆで、冷ましておく。さやいんげんはさやを取り、半分の長さに切り、ゆでてさます。
- ② 豚肉を広げて、端ににんじんとさやいんげんを乗せ、肉があまり重ならないようらせん状に巻き、塩、こしょうをする。
- ③ フライパンに油を入れて肉の巻き端を下にして並べ、中火で焼く。合わせ目が固まり焼き色がついたらころがし、蓋をして5～6分弱火で焼く。
- ④ キャベツはせん切り、きゅうりは斜め切り、トマトはくし切りにする。
- ⑤ 皿に野菜とコーン、ロール焼きを盛る。

## 主菜 C-18

## 肉と野菜のソテー

ヨウ素量 1  $\mu$ g エネルギー 193 kcal 塩分 2.4 g



### 材料 1人分

豚肉	35 g
しょうゆ	小さじ 1/3
酒	小さじ 1/3
たまねぎ	50 g
にんじん	15 g
キャベツ	50 g
ピーマン	40 g
にんにく	2 g
サラダ油	大さじ 1/2
酒	小さじ 1/2
砂糖	小さじ 1/2
塩	小さじ 1/4
こしょう	少々
しょうゆ	小さじ 1/2

### 作り方

- ① 豚肉は一口大に切り、しょうゆと酒で下味をつける。
- ② たまねぎ、キャベツ、ピーマンは食べよく切り、にんじんはいちょう切り、にんにくはみじん切りにする。
- ③ フライパンに油を入れ、にんにく、豚肉を炒め、肉色が変わったらたまねぎ、にんじん、キャベツ、ピーマンの順に加えて炒め、塩、こしょう、砂糖、酒で調味し、野菜に火が通るまで炒める。
- ④ しょうゆを鍋肌から回し入れてひと混ぜし、火を止める。

## 主菜 C-19

## 八宝菜

ヨウ素量 2  $\mu$ g エネルギー 213 kcal 塩分 2.0 g



### 作り方

- ① 豚肉は一口大に切り、下味をつける。イカは2～3 mm 間隔に斜め格子の切り目を入れ、3～4 cmの短冊切りにし、下味をつけてさっと湯通しする。
- ② たけのこ、にんじん、生しいたけ、たまねぎ、キャベツは食べよく切り、しょうがはみじん切りにする。
- ③ にんじんはさっとゆで、さやえんどうは筋を取り色よくゆでておく。
- ④ フライパンを熱して油を入れ、しょうがと豚肉を入れて豚肉の色が変わったら野菜を加えて炒める。
- ⑤ イカとAの調味料を混ぜて加えて炒め、そこに水溶き片栗粉を加えてとろみをつけ、さやえんどうを混ぜる。

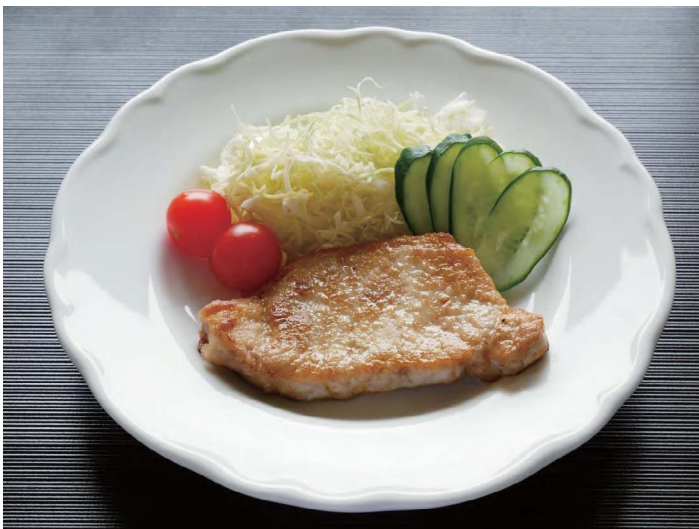
### 材料 1人分

豚肉薄切り	30 g
【豚肉の下味】	
酒	小さじ 1/4
塩, こしょう	少々
片栗粉	小さじ 1/4
イカ	20 g
【イカの下味】	
酒	小さじ 1/2
塩	少々
片栗粉	小さじ 1/4
たけのこ	15 g
にんじん	10 g
キャベツ	15 g
生しいたけ	10 g
たまねぎ	15 g
さやえんどう	2 枚
しょうが	1 g
サラダ油	小さじ 2
【Aの調味料】	
鶏がらだし	30 mL
砂糖	小さじ 1/4
酒	小さじ 1
食塩	小さじ 1/8
しょうゆ	小さじ 1/2
片栗粉	小さじ 1/2
水	小さじ 1/2

## 主菜 C-20

## ポークソテー

ヨウ素量 2  $\mu$ g エネルギー 311 kcal 塩分 0.8 g



### 作り方

- ① 豚肉は筋切りし、塩とこしょうで下味をつけて薄く小麦粉をまぶす。
- ② フライパンに油を熱して肉を強火で20～30秒焼いたら弱火にしてきれいな焼き色がつくまで焼き、裏に返して同様に焼く。
- ③ しょうゆと酒を合わせ、肉にかけて火を止める。
- ④ キャベツはせん切り、きゅうりは斜め薄切りにする。
- ⑤ 肉、野菜を皿に盛る。

### 材料 1人分

豚ロース肉	1 切 (80 g)
塩, こしょう	少々
小麦粉	小さじ 1
サラダ油	大さじ 1/2
しょうゆ	小さじ 1/2
酒	小さじ 1 弱
キャベツ	30 g
きゅうり	20 g
ミニトマト	20 g

## 主菜 C-21

## ぎょうざ

ヨウ素量 1  $\mu$ g エネルギー 190 kcal 塩分 1.0 g



### 材料 1人分

キャベツ	30 g
長ねぎ	2.5 g
豚ひき肉	40 g
にら	5 g
ごま油	小さじ 1/4
酒	小さじ 1/2
しょうゆ	小さじ 1/4
塩	少々
サラダ油	小さじ 3/4
ぎょうざの皮	5 枚
酢	小さじ 1/2
しょうゆ	小さじ 1/2
ラー油	少々

### 作り方

- ① キャベツ, 長ねぎ, にらは細かく切っておく。
- ② 豚ひき肉に切った野菜を加え, ごま油, 酒, しょうゆ, 塩を加えて混ぜ, 餃子の皮で包む。
- ③ フライパンに油を入れて熱し, ②を並べて中火で底に焦げ目がつくまで焼く。
- ④ ぎょうざの高さの 1/3 の水を加え, 蓋をして水がなくなるまで蒸し焼きにする。
- ⑤ 好みで酢, しょうゆ, ラー油を合わせて供する。

## 主菜 C-22

## 春巻

ヨウ素量 0  $\mu$ g エネルギー 366 kcal 塩分 1.5 g



### 材料 1人分

豚もも肉	40 g
塩	少々
酒	小さじ 1/2 強
ゆでたけのこ	30 g
干しいたけ	1 枚
もやし	30 g
にら	20 g
サラダ油	小さじ 1/4
しょうゆ	小さじ 1/2 弱
塩	少々
小麦粉	小さじ 1/2 弱
水	小麦粉と同量
春巻の皮	3 枚
揚げ油	適量
しょうゆ	小さじ 1/2 強
酢	小さじ 1/2 強

### 作り方

- ① 豚肉は細かく切り, 塩, 酒で下味をつけておく。
- ② 干しいたけはもどしてせん切り, たけのこは薄切り, にらは 3 cm に切る。  
もやしは洗って水気を切っておく。
- ③ 油を熱し, 豚肉, 野菜を加えて炒め, 塩としょうゆで調味して, 冷ましておく。
- ④ ③の具を春巻きの皮で包み, 小麦粉と同量の水を混ぜたもので糊付けし, 約 180°C の油できつね色になるまで揚げる。
- ⑤ 好みで酢しょうゆを供する。

## 主菜 C-23

## 鶏のから揚げ

ヨウ素量 0  $\mu$ g エネルギー 228 kcal 塩分 1.0 g



### 材料 1人分

鶏もも肉	80 g
しょうゆ	小さじ 1 弱
酒	小さじ 1/2
おろししょうが	2 g
片栗粉	小さじ 2
揚げ油	適量
レモン	1/8 個

### 作り方

- ① 鶏肉は食べよく切り、しょうゆ、酒、おろししょうがをあわせたもので下味をつける。
- ② 片栗粉を薄くまぶし、170～180℃に熱した油でからりと揚げる。
- ③ 盛りつけ、レモンを添える。

## 主菜 C-24

## 鶏の照り焼き

ヨウ素量 1  $\mu$ g エネルギー 226 kcal 塩分 1.0 g



### 材料 1人分

鶏むね肉	80 g
しょうゆ	小さじ 1
みりん	小さじ 1
サラダ油	小さじ 1
しめじ	30 g
ピーマン	1/2 個

### 作り方

- ① 鶏肉は食べよく切り、しょうゆ、みりんで下味をつける。
- ② ピーマンを食べよく切り、しめじは石づきを取りほぐしておく。
- ③ フライパンに油を入れて熱し、ピーマンを炒めて取り出し、鶏肉を焼く。
- ④ 鶏肉に火が通ったら、しめじ、ピーマンとつけ汁を加え味をからめる。



## 主菜 C-25

## 棒棒鶏 (バンバンチー)

ヨウ素量 1  $\mu$ g エネルギー 166 kcal 塩分 1.2 g



### 材料 1人分

鶏むね肉	80 g
塩	少々
酒	小さじ 1 弱
きゅうり	40 g
【タレ】	
にんにく	1/2 片
しょうが	2 g
長ねぎ	5 g
酢	大さじ 1/2
しょうゆ	小さじ 2
砂糖	小さじ 1/2
ごま油	小さじ 1/2
ラー油	小さじ 1/4
すりごま	5 g

### 作り方

- ① 鶏肉は皮側をフォークで数カ所つついて穴を開け、塩、酒を振り耐熱容器に入れてラップし、電子レンジ (500W) で 2 分程度加熱する。冷めたら肉を細かく手で裂き、皮は食べよく切る。
- ② きゅうりはせん切りして、冷水にさらしてパリッとさせる。
- ③ にんにく、しょうが、長ねぎはみじん切りにし、タレの調味料と混ぜ合わせる。
- ④ 皿に鶏肉ときゅうりを盛り、タレをかける。

## 主菜 C-26

## ホワイトシチュー

ヨウ素量 9  $\mu$ g エネルギー 310 kcal 塩分 1.7 g



### 材料 1人分

鶏肉	80 g
にんじん	25 g
たまねぎ	40 g
洋風だし	200 mL
ブロッコリー	40 g
白ワイン	大さじ 1
塩、こしょう	少々
【ホワイトソース】	
バター	5 g
小麦粉	大さじ 1/2
牛乳	50 g

### 作り方

- ① 鶏肉は一口大、にんじんは乱切り、たまねぎはくし切りにする。
- ② 鍋に①と洋風だしを入れ、やわらかく煮る。
- ③ 別鍋でホワイトソースを作る。  
バターを焦がさないよう弱火で溶かし、小麦粉を加えよく混ぜる。牛乳を少しずつ加え、とろみが出るまでかき混ぜながら煮る。
- ④ ②にホワイトソースを加え、とろみがつくまで弱火で煮て、白ワイン、塩、こしょうで味をととのえる。  
小房にしてかためにゆでておいたブロッコリーを盛りつける。

## 主菜 C-27

## マカロニグラタン

ヨウ素量 16  $\mu\text{g}$  エネルギー 374 kcal 塩分 1.4 g



### 材料 1人分

鶏肉	25 g
たまねぎ	20 g
マカロニ	40 g
バター	6 g
小麦粉	大さじ 1 弱
牛乳	100 mL
塩	小さじ 1/6
こしょう	少々
粉チーズ	小さじ 2
バター	2 g
パン粉	小さじ 1

### 作り方

- ① 鶏肉は一口大、たまねぎはみじん切りにする。
- ② 鍋に①とかぶるぐらいの水を入れて、3分ほどゆで、ザルにあげる。
- ③ マカロニは沸騰している湯に塩を少し加えた中でゆで、ザルにあげる。
- ④ ホワイトソースを作る。鍋にバターを焦がさないよう溶かし、小麦粉を加えて炒め、牛乳、塩、こしょうを加えてとろみがつくまで煮つめる。
- ⑤ ホワイトソース半量にマカロニを加えて混ぜ、耐熱容器に盛る。上に残りのホワイトソース、粉チーズ、バター、パン粉をちらす。
- ⑥ オープン 220℃で 20 分、焼き色がつくまで焼く。

## 主菜 C-28

## 厚焼き玉子

ヨウ素量 9  $\mu\text{g}$  エネルギー 133 kcal 塩分 0.7 g



### 材料 1人分

卵	1 個
*かつお節だし (レシピ集*の項を参照)	大さじ 1
砂糖	小さじ 1
塩	少々
しょうゆ	少々
サラダ油	小さじ 1
大根	30 g
大葉	1 枚
しょうゆ	小さじ 1/2

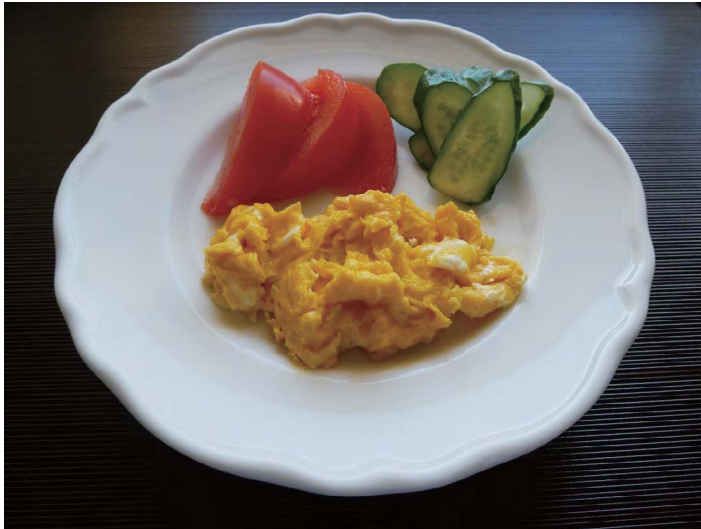
### 作り方

- ① 卵を割りほぐし、かつお節だし、砂糖、塩、しょうゆを加え、泡立てないようによく混ぜる。
- ② 卵焼き器を熱して油を薄く敷き、卵液の 1/3 量を流し入れて半熟状になったら、向こう側から手前に巻き込む。
- ③ 卵を向こう側にして、手前のあいたところに油を敷き、残った卵液の半分を流し、先の卵を芯にして手前に巻く。これを残りの卵液でもう 1 度行う。
- ④ 焼けたものを食べやすく切り、大葉に大根おろしを盛る。好みで大根おろしにしょうゆをかける。

## 主菜 C-29

## スクランブルエッグ

ヨウ素量 9  $\mu\text{g}$  エネルギー 149 kcal 塩分 0.6 g



### 材料 1人分

卵	1 個
生クリーム	小さじ 1
塩, こしょう	少々
バター	5 g
トマト	1/3 個
きゅうり	20 g

### 作り方

- ① ボールに卵, 生クリーム, 塩, こしょうを入れてよく混ぜる。
- ② フライパンにバターを熱して溶かし, ①を流し入れる。周囲が固まり始めたらスプーンなどで大きくかき混ぜながら炒める。
- ③ 半熟状になったところですぐに火からおろして皿に盛る。
- ④ 食べやすく切ったトマト, きゅうりを添える。

## 主菜 C-30

## ハムエッグ

ヨウ素量 9  $\mu\text{g}$  エネルギー 159 kcal 塩分 0.9 g



### 材料 1人分

卵	1 個
ハム	2 枚
サラダ油	小さじ 1 強
塩, こしょう	少々
トマト	1/6 個
オクラ	1 本

### 作り方

- ① フライパンにサラダ油を敷き, 点火 (弱火) し, ハムをフライパンに並べる。
- ② ハムの上に割った卵をのせ, ふたをし, 白身が透明から白になったら火を止める。
- ③ 余熱で卵の黄身が固まってきたらふたをはずし, 皿に盛りつける。
- ④ ゆでたオクラと食べよく切ったトマトを添える。

## 主菜 C-31

## 揚げ出し豆腐

ヨウ素量 5  $\mu$ g エネルギー 162 kcal 塩分 0.9 g



### 材料 1人分

木綿豆腐	100 g
片栗粉	小さじ 2
揚げ油	適量
みりん	小さじ 1 弱
しょうゆ	小さじ 1 弱
* かつお節だし (レシピ集*の項を参照)	大さじ 2
大根おろし	30 g
おろししょうが	2 g

### 作り方

- ① 木綿豆腐をペーパーで包み重しをして水を切る（電子レンジ 500 W 1 分でも可）。豆腐に片栗粉をまぶす。
- ② 鍋に油を熱し、豆腐の表面がカリッとするまで揚げる。
- ③ みりん、しょうゆ、かつお節だしを合わせて煮る。
- ④ 豆腐を皿に盛り、③の煮汁をかけて大根おろし、おろししょうがを添える。

## 主菜 C-32

## 豆腐ステーキ

ヨウ素量 8  $\mu$ g エネルギー 198 kcal 塩分 0.9 g



### 材料 1人分

焼き豆腐	150 g
小麦粉	小さじ 1
サラダ油	小さじ 1
葉ねぎ	2 g
おろししょうが	2 g
酒	小さじ 1
しょうゆ	小さじ 1
大根おろし	25 g
かつお節	少々

### 作り方

- ① 焼き豆腐を食べやすく切り、小麦粉をまぶす。
- ② フライパンに油を入れて熱し、①の焼き豆腐を入れて両面を焼く。
- ③ ②に細かく切った葉ねぎ、おろししょうが、酒、しょうゆをからませる。
- ④ 焼いた豆腐を皿に盛り、大根おろし、かつお節を盛る。

## 主菜 C-33

## マーボー豆腐

ヨウ素量 6  $\mu$ g エネルギー 253 kcal 塩分 1.6 g



### 材料 1人分

豆腐	100 g
豚ひき肉	50 g
長ねぎ	1/4 本
にんにく	2 g
しょうが	2 g
ごま油	小さじ 1/2
鶏がらだし	30 mL
しょうゆ	小さじ 2
酒	小さじ 2
砂糖	小さじ 1
片栗粉	小さじ 1/2
トウバンジャン	少々

### 作り方

- ① 豆腐はペーパーなどで水切りし、大きなさいの目に切る。
- ② 長ねぎ、しょうが、にんにくはみじん切りにする。フライパンに油を入れて熱してみじん切りにした野菜を弱火で炒め、香りがたったらひき肉を加え、肉がパラパラになったら豆腐を加える。
- ③ 鶏がらだし、しょうゆ、酒、砂糖、片栗粉、トウバンジャンを混ぜ合わせたものを②に回し入れ、とろみがつくまで煮る。

## 副菜 D-1

### 青菜のごま和え

ヨウ素量 3  $\mu$ g エネルギー 45 kcal 塩分 0.7 g



#### 材料 1人分

春菊	50 g
すりごま	小さじ 1
砂糖	小さじ 1/2
しょうゆ	小さじ 2/3

#### 作り方

- ① 春菊は沸騰湯に塩を少々（分量外）加え、茎の太いほうから湯に入れてゆでる。再沸騰したら取り出し、水にとって冷やしてしぼる。4 cm の長さに切る。
- ② すりごまと砂糖を合わせ、しょうゆを加えた中に春菊を入れてあえ、器に盛る。

## 副菜 D-2

### 青菜のお浸し

ヨウ素量 3  $\mu$ g エネルギー 20 kcal 塩分 0.9 g



#### 材料 1人分

ほうれん草	80 g
しょうゆ	小さじ 1
*かつお節だし (レシピ集*の項を参照)	大さじ 1/2

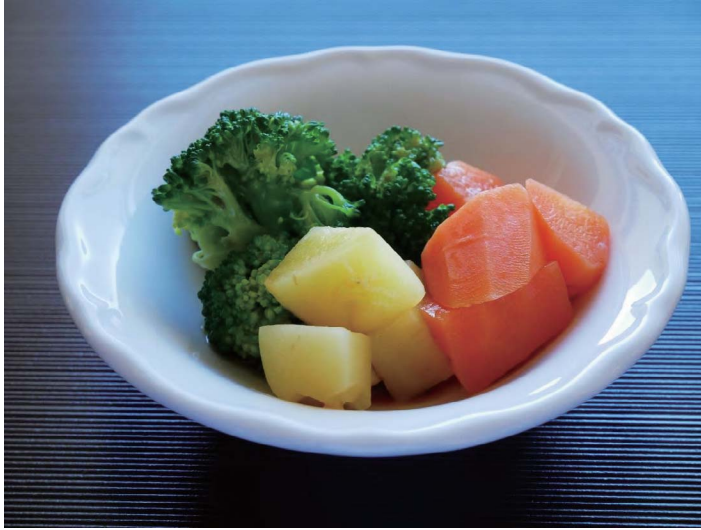
#### 作り方

- ① ほうれん草はよく水洗いし、根元の太いものは十文字の切れ込みを入れる。
- ② 沸騰湯に塩（分量外）を加え、ほうれん草の根元のほうから入れてゆでる。再沸騰したら取り出し、水にとって冷やし、しぼる。3～4 cm の長さに切る。
- ③ しょうゆとかつお節だしを合わせて割りしょうゆを作り、器に盛ったほうれん草にかける。

### 副菜 D-3

### 温野菜

ヨウ素量 0  $\mu\text{g}$  エネルギー 60 kcal 塩分 1.2 g



#### 材料 1人分

にんじん	30 g
ブロッコリー	30 g
じゃがいも	20 g
酢	大さじ 1/2
しょうゆ	小さじ 1
塩	少々
ごま油	小さじ 1/2

#### 作り方

- ① にんじんは乱切りにしてゆでる。  
ブロッコリーは小房に分け、熱湯に塩（分量外）を入れてゆでる。
- ② じゃがいもは皮をむいて一口大に切り、水にさらしてアクを除く。  
かぶるくらいの水を加え、じゃがいもがやわらかくなるまでゆで、ザルにあげる。
- ③ 酢、しょうゆ、塩、ごま油を混ぜ、ドレッシングを作る。
- ④ 器に野菜を彩りよく盛り、ドレッシングをかける。

### 副菜 D-4

### かぼちゃの煮物

ヨウ素量 0  $\mu\text{g}$  エネルギー 124 kcal 塩分 0.6 g



#### 材料 1人分

かぼちゃ	100 g
しょうゆ	4 g
砂糖	小さじ 2
みりん	小さじ 1/2

#### 作り方

- ① かぼちゃは種を除き、食べよい大きさに切って面取りする。
- ② 鍋にかぼちゃの皮を下にして並べ、かぼちゃの半分の高さの水、しょうゆ、砂糖、みりんを入れて中火で煮る。
- ③ 煮立ったら弱火にし、汁が少し残る程度に煮つめる。

## 副菜 D-5

## きゅうりの塩もみ

ヨウ素量 1  $\mu$ g エネルギー 9 kcal 塩分 0.9 g



### 材料 1人分

きゅうり	50 g
塩	少々
しょうゆ	小さじ 1/2

### 作り方

- ① きゅうりは小口切りにして、塩をまぶし 10 分ほどおいた後にもみ、水気をしぼる。
- ② 器に盛り、しょうゆをかける。

## 副菜 D-6

## きんぴらごぼう

ヨウ素量 1  $\mu$ g エネルギー 71 kcal 塩分 0.9 g



### 材料 1人分

ごぼう	30 g
にんじん	20 g
サラダ油	小さじ 3/4
*かつお節だし (レシピ集*の項を参照)	大さじ 1
砂糖	小さじ 1
しょうゆ	小さじ 1

### 作り方

- ① ごぼうは包丁の背で皮をこそげとり、5 cm のせん切りにし、水にさらしてアクを除く。  
にんじんも 5 cm のせん切りにする。
- ② 鍋に油を熱して水気を切ったごぼうとにんじんを炒め、しんなりしたら、かつお節だし、砂糖、しょうゆを加え、汁がなくなるまで炒り煮する。



## 副菜 D-7

## 高野豆腐の含め煮

ヨウ素量 1  $\mu\text{g}$  エネルギー 125 kcal 塩分 0.9 g



### 材料 1人分

高野豆腐	15 g
にんじん	20 g
*かつお節だし (レシピ集*の項を参照)	100 mL
砂糖	大さじ 1 弱
塩	少々
しょうゆ	小さじ 1/3
酒	小さじ 1/2

### 作り方

- ① 60°Cくらいの湯に高野豆腐をつけて戻し、食べよく切る。
- ② にんじんは皮をむき、食べよく切る。
- ③ 鍋にかつお節だし、砂糖、塩、しょうゆ、酒を入れ煮立ったら高野豆腐とにんじんを加え、弱火で 20 分煮て味を含ませる。

## 副菜 D-8

## コールスロー

ヨウ素量 0  $\mu\text{g}$  エネルギー 106 kcal 塩分 0.8 g



### 材料 1人分

キャベツ	70 g
にんじん	15 g
塩	小さじ 1/8
酢	小さじ 1
サラダ油	大さじ 1/2
こしょう	少々

### 作り方

- ① キャベツ、にんじんはせん切りにし、塩をまぶす。しばらくおいた後、手で野菜をしぼる。
- ② 酢、油、こしょうを混ぜておき、野菜をあえて器に盛る。

## 副菜 D-9

## 大根と生揚げの煮物

ヨウ素量 4  $\mu$ g エネルギー 176 kcal 塩分 2.8 g



### 材料 1人分

大根	100 g
生揚げ	60 g
さやいんげん	20 g
*かつお節だし (レシピ集*の項を参照)	100 mL
砂糖	小さじ 1
しょうゆ	大さじ 1 弱
みりん	小さじ 2

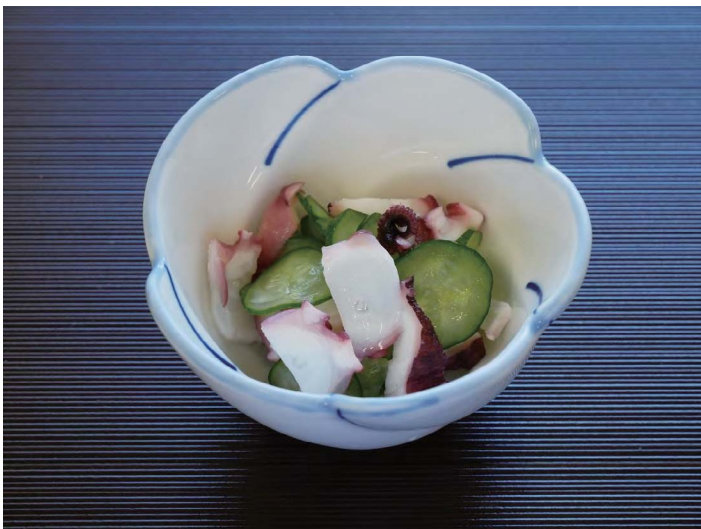
### 作り方

- ① 大根は皮をむき、1.5 cm 厚さの半月切りにし、たっぷりの沸騰湯で5分ほどゆでる。
- ② 生揚げは熱湯をかけて油抜きする。
- ③ さやいんげんは筋を取り、塩（分量外）を少々入れた沸騰湯でゆで、斜め切りにする。
- ④ かつお節だし、砂糖、しょうゆ、みりんの入った鍋に大根を入れ煮立ったら厚揚げを加え、大根がやわらかくなるまで煮込む。
- ⑤ さやいんげんを加え、ひと煮立ちしたら器に盛る。

## 副菜 D-10

## タコときゅうりの酢の物

ヨウ素量 3  $\mu$ g エネルギー 42 kcal 塩分 1.0 g



### 材料 1人分

ゆでタコ	30 g
きゅうり	30 g
酢	大さじ 1/2
砂糖	小さじ 1/2
塩	小さじ 1/8

### 作り方

- ① きゅうりは小口切りにして、塩をふる。タコは薄切りにする。
- ② 塩をしたきゅうりをザルに入れ、水をかけて塩抜きし、手でしぼる。
- ③ 器にきゅうりとタコを盛り付け、合わせておいた酢、砂糖、塩をかける。

## 副菜 D-11

## 筑前煮

ヨウ素量 3  $\mu\text{g}$  エネルギー 239 kcal 塩分 1.7 g



### 材料 1人分

鶏肉	60 g
にんじん	15 g
れんこん	15 g
ゆでたけのこ	15 g
ごぼう	20 g
干しいたけ	1 枚
さやえんどう	1 枚
サラダ油	小さじ 1
*かつお節だし (レシピ集*の項を参照)	65 mL
砂糖	小さじ 2 弱
しょうゆ	小さじ 2 強
みりん	小さじ 1

### 作り方

- ① 鶏肉は一口大に切る。
- ② にんじん、れんこん、たけのこ、ごぼうは乱切りにし、れんこんとごぼうは水に浸してアク抜きする。
- ③ 干しいたけはもどして石づきを除き、食べよく切る。
- ④ 鍋に油を入れて温め、鶏肉を炒めて色が変わったら、②と③の野菜を入れて炒める。油が回ったら、かつお節だし、砂糖、しょうゆ、みりんを加え、煮汁がなくなるまで煮る。
- ⑤ さやえんどうは筋を取り、沸騰湯に塩（分量外）を加え、ゆでて斜め半分に切る。
- ⑥ ④を器に盛り、⑤のさやえんどうを飾る。

## 副菜 D-12

## 茶碗蒸し

ヨウ素量 6  $\mu\text{g}$  エネルギー 83 kcal 塩分 1.1 g



### 材料 1人分

卵	1/2 個
*かつお節だし (レシピ集*の項を参照)	100 mL
塩	少々
しょうゆ	小さじ 1/3
みりん	小さじ 1/2
鶏ささ身	20 g
塩	少々
酒	小さじ 1/2
しいたけ	1 枚
みつば	2 g

### 作り方

- ① 卵をときほぐし、かつお節だしに塩、しょうゆ、みりんを入れ、卵液を作る。
- ② ささ身は筋を除き、削ぎ切りし、塩、酒をふる。
- ③ しいたけは石づきを除き、薄切りにする。みつばは 2 cm 長さに切る。
- ④ 器にささ身、しいたけを入れ、卵液を注ぐ。
- ⑤ 蒸気があがった蒸し器に入れ、弱火で 12 分蒸し、最後にみつばを入れ 2 分蒸す。

## 副菜 D-13

## 中華風酢の物

ヨウ素量 0  $\mu$ g エネルギー 62 kcal 塩分 0.7 g



### 材料 1人分

はるさめ	5 g
きゅうり	20 g
にんじん	20 g
ハム	1/2 枚
酢	大さじ 1/2
砂糖	小さじ 1/2
しょうゆ	小さじ 1/2
ごま油	小さじ 1/4

### 作り方

- ① 沸騰した湯にはるさめをつける。3分放置後ザルにあげ、水洗いして水気を切り、3 cm の長さに切る。
- ② にんじんはせん切りにして、沸騰湯でさっとゆで、ザルにあげる。
- ③ ハム、きゅうりはせん切りにする。
- ④ 酢、砂糖、しょうゆ、ごま油を混ぜ合わせ、野菜、はるさめ、ハムとあえる。

## 副菜 D-14

## 豆腐のサラダ

ヨウ素量 2  $\mu$ g エネルギー 35 kcal 塩分 0.6 g



### 材料 1人分

木綿豆腐	40 g
トマト	10 g
レタス	10 g
きゅうり	10 g
酢	大さじ 1/2
サラダ油	小さじ 2
塩、こしょう	少々

### 作り方

- ① 豆腐は一口大に切る。
- ② トマトは皮ごと食べよく切る。レタスは手でちぎり、きゅうりは食べよく切る。
- ③ 酢、塩、こしょう、サラダ油をよく混ぜ、ドレッシングを作る。
- ④ 器にレタスを敷き、豆腐、トマト、きゅうりを彩りよく盛り、ドレッシングをかける。

## 副菜 D-15

## なすの南蛮漬け

ヨウ素量 0  $\mu\text{g}$  エネルギー 207 kcal 塩分 2.6 g



### 材料 1人分

なす	2個
揚げ油	適量
【タレ】	
しょうゆ	大さじ1
酢	大さじ1
砂糖	大さじ1/2
ごま油	小さじ1/2
おろししょうが	小さじ1/3
長ねぎ	10g

### 作り方

- ① なすはヘタを切り落とし縦半分に切る。皮に2mm幅斜め切りの隠し包丁を入れ、さらに縦半分に切り、水につけてアクを抜く。
- ② 長ねぎをみじん切りしてタレの材料と合わせる。
- ③ 水気を拭き取ったなすを約180℃の油で揚げる。色よくなったら取り出し、油切りする。
- ④ なすを器に盛り、タレをかける。

## 副菜 D-16

## なすの田楽

ヨウ素量 0  $\mu\text{g}$  エネルギー 240 kcal 塩分 1.1 g



### 材料 1人分

なす	1個
サラダ油	大さじ1
みそ	大さじ1/2
砂糖	大さじ1強
みりん	大さじ1
*かつお節だし (レシピ集*の項を参照)	大さじ1

### 作り方

- ① なすはヘタを切り落とし、縦半分に切る。  
フライパンに油を入れた中で両面焼き、ふたをして中まで火を通す。
- ② 鍋にみそ、砂糖、みりん、かつお節だしを入れ、弱火でまぜながらとろりとしたタレを作る。
- ③ 器になすを盛り、表面にタレを塗る。

## 副菜 D-17

## 納豆

ヨウ素量 0  $\mu$ g エネルギー 104 kcal 塩分 0.9 g



### 材料 1人分

納豆	50 g
しょうゆ	6 g
練りがらし	少々

### 作り方

- ① 納豆とからしを器に入れ、よく混ぜる。
- ② ねばりが出たらしょうゆを入れ、さらに混ぜる。

## 副菜 D-18

## にらたま

ヨウ素量 5  $\mu$ g エネルギー 57 kcal 塩分 1.6 g



### 材料 1人分

卵	1/2 個
にら	30 g
* かつお節だし (レシピ集*の項を参照)	80 mL
酒	大さじ 1/2
塩	1 g
しょうゆ	小さじ 1/2

### 作り方

- ① にらは 3 cm の長さに切る。
- ② 鍋にかつお節だし、酒、塩、しょうゆを煮立て、にらを入れる。
- ③ 再び煮立ってきたら溶きほぐした卵を回し入れ、ふたをして火を弱め、半熟状に仕上げる。

## 副菜 D-19

## 白菜の牛乳煮

ヨウ素量 **9  $\mu$ g** エネルギー 106 kcal 塩分 1.6 g



### 材料 1人分

白菜	100 g
ハム	20 g
洋風だし	150 mL
塩, こしょう	少々
牛乳	50 mL
片栗粉	小さじ1
水	小さじ1

### 作り方

- ① 白菜は大きめのそぎ切り、ハムは一口大に切る。
- ② 鍋に白菜の芯の部分を入れ、洋風だしでやわらかくなるまで煮る。
- ③ 白菜の芯がしんなりしたら、白菜の葉とハムを加えて煮る。
- ④ 塩、こしょう、牛乳を加え煮立ったところに同量の水で溶いた片栗粉をかき混ぜながら入れ、とろみをつける。

## 副菜 D-20

## ポテトサラダ

ヨウ素量 **1  $\mu$ g** エネルギー 124 kcal 塩分 0.6 g



### 材料 1人分

じゃがいも	50 g
にんじん	10 g
きゅうり	15 g
塩, こしょう	少々
マヨネーズ	大さじ1強

### 作り方

- ① じゃがいもは皮をむき、一口大に切って水にさらし、ザルにあげておく。
- ② にんじんは2 mm厚さのいちょう切りにする。
- ③ じゃがいもとにんじんを鍋に入れ、かぶるくらいの水を加え、じゃがいもがやわらかくなるまでゆで、ゆで汁を切っておく。
- ④ きゅうりは薄い小口切りにして、塩をふってしんなりさせ、水をかけてしぼる。
- ⑤ 野菜、じゃがいもを合わせ、マヨネーズ、こしょうで味をととのえる。

## 副菜 D-21

## マカロニサラダ

ヨウ素量 2  $\mu$ g エネルギー 211 kcal 塩分 0.7 g



### 材料 1人分

マカロニ	25 g
にんじん	20 g
きゅうり	20 g
たまねぎ	15 g
塩	少々
酢	小さじ 1/2
マヨネーズ	15 g
こしょう	少々

### 作り方

- ① マカロニは沸騰湯に塩（分量外）を入れた中でゆで、ザルにあげる。
- ② にんじんはせん切り、きゅうりは小口切り、たまねぎは薄切りにする。
- ③ にんじんは沸騰湯でゆで、冷ます。
- ④ きゅうりは塩をふり、しんなりしたら水洗いして水気をしぼる。
- ⑤ たまねぎは酢水に漬け、ザルにあげる。
- ⑥ マカロニ、野菜を合わせ、マヨネーズ、こしょうで味をととのえる。

## 副菜 D-22

## もやしナムル

ヨウ素量 0  $\mu$ g エネルギー 51 kcal 塩分 0.4 g



### 材料 1人分

きくらげ	1 g
にんじん	15 g
もやし	30 g
きゅうり	5 g
ごま油	小さじ 1/2
しょうゆ	小さじ 1/2
砂糖	小さじ 1/3
すりごま	小さじ 1
酒	小さじ 1/2 弱

### 作り方

- ① きくらげはもどして石づきを除き、せん切りにする。
- ② にんじんはせん切りにしてさっとゆでる。
- ③ 沸騰湯にきくらげを入れ、やわらかくなったらもやしを入れてゆで、ザルにあげる。
- ④ きゅうりはせん切りにする。
- ⑤ 調味料、ごま油を混ぜ、野菜とあえる。



## 副菜 D-23

## 野菜サラダ

ヨウ素量 1  $\mu$ g エネルギー 68 kcal 塩分 0.3 g



### 材料 1人分

レタス	20 g
きゅうり	20 g
ミニトマト	2個
酢	大さじ 1/2
塩, こしょう	少々
サラダ油	大さじ 1/2

### 作り方

- ① レタスは手でちぎる。きゅうりは小口切りにする。ミニトマトはヘタを取り食べよく切る。
- ② 酢, 塩, こしょう, サラダ油をよく混ぜ, ドレッシングを作る。
- ③ 野菜を盛り, 食べる直前にドレッシングをかける。

## 副菜 D-24

## 野菜のピクルス

ヨウ素量 0  $\mu$ g エネルギー 35 kcal 塩分 1.5 g



### 材料 1人分

大根	10 g
きゅうり	10 g
カリフラワー	10 g
にんじん	10 g
酢	大さじ 2
水	大さじ 2
塩	小さじ 1/2
砂糖	大さじ 1/2
こしょう	少々

### 作り方

- ① 大根, きゅうり, にんじんは食べよい大きさに切る。
- ② カリフラワーは小房に分け, 沸騰湯でゆでる。
- ③ 鍋に調味料を入れ, 沸騰したら火を止める。
- ④ ③の調味料に野菜をつけてそのまま冷やし, 味を含ませる。

## 副菜 D-25

## 野菜炒め

ヨウ素量 0  $\mu$ g エネルギー 100 kcal 塩分 1.0 g



### 材料 1人分

ピーマン	30 g
キャベツ	50 g
にんじん	20 g
たまねぎ	40 g
生しいたけ	1 枚
ゆでたけのこ	10 g
サラダ油	大さじ 1/2
塩	1 g
こしょう	少々

### 作り方

- ① 野菜は食べやすい大きさに切り、別々にしておく。
- ② にんじんはゆでて、ザルにあげる。
- ③ 熱したフライパンに油を入れて、たまねぎ、たけのこ、キャベツ、ピーマン、しいたけ、にんじんを炒め、塩、こしょうで味をととのえる。

その他 E-1

牛乳

ヨウ素量 16  $\mu\text{g}$  エネルギー 67 kcal 塩分 0.1 g



材料 1人分

牛乳	100 mL
----	--------

その他 E-2

ヨーグルト

ヨウ素量 14  $\mu\text{g}$  エネルギー 67 kcal 塩分 0.2 g



材料 1人分

ヨーグルト	100 g
-------	-------