

単品メニュー

鹿児島県の9～10月に旬を迎える食材を活用した料理や県内の郷土料理を中心に単品メニューを掲載しています。

選手の競技種目や地域の特性に応じて、セットメニューと組み合わせて活用してください。

主食

- 鶏飯 39
- しらす干し Pasta 39
- 七草ずし 40
- つあんつあん 40
- さつますもじ 41
- さつまいもごはん 41

主菜

- 地鶏の煮物 42
- ブリしゃぶ 42
- 油ソーマン 43
- 牛こま肉のカツレツ 43
- 牡丹鍋 44
- 鯛の塩麹焼き 44
- 鶏肉の黒酢炒め 45
- 豚肉の冷やししゃぶしゃぶ 45
- エスニック風鶏レバー 46

副菜

- 大根の彩りサラダ 46
- 大隅産鰻巻き(うまき) 47
- オクラの子チミ 47
- 大根ときびなごのなます 48
- ゴーヤと生節の梅和え 48
- ヘルシーしゅんかん 49
- 里芋団子のみたらしあんかけ 49
- オランダ煮 50
- 牛肉とごぼうのしぐれ煮 50
- なすのみそ田楽 51
- といもがらと油揚げの煮物 51
- ピーナッツ豆腐 52
- ひじきの酢の物 52
- カラフルサラダ 53

汁物

- さつま汁 53
- 青のりのすまし汁 54
- えびしんじょの中華スープ 54
- へちまのみそ汁 54

その他

- ねったぼ 55
- いもんせんの抹茶ブラマンジェ 55
- 黒糖ふくれ菓子 55

主食

鶏飯

鶏肉や薬味をのせたご飯にこくのあるだし汁をかけて食べる奄美の郷土料理です。鹿児島県の学校給食でも大人気の献立です。



〈調理時間〉
約**60**分

| エネルギー | たんぱく質 | 脂質 | 炭水化物 |
|--------------------|------------------|-----------------|------------------|
| 426 kcal | 20.8 g | 6.1 g | 67.3 g |

| 材 料 | 1 人 分 | | 4 人 分 | |
|--------------|----------|----------|--------|--|
| | 純使用量 (g) | 純使用量 (g) | 目 安 量 | |
| 精白米 | 80 | 320 | 2 合 | |
| 鶏ささ身 | 40 | 160 | 4 本 | |
| ☆鶏卵 | 20 | 80 | 1.5個 | |
| ☆上白糖 | 0.3 | 1.2 | 小さじ1/2 | |
| ☆うすくちしょうゆ | 0.4 | 1.6 | 小さじ1/2 | |
| 油 | 2.4 | 9.6 | 大さじ3/4 | |
| ★乾しいたけ | 2 | 8 | 4 個 | |
| ★しいたけ戻し汁 | 24 | 96 | 1/2カップ | |
| ★うすくちしょうゆ | 2.4 | 9.6 | 大さじ1/2 | |
| ★上白糖 | 0.6 | 2.4 | 小さじ1弱 | |
| ◇鶏がらスープ | 240 | 960 | 5 カップ | |
| ◇うすくちしょうゆ | 2.4 | 9.6 | 大さじ1/2 | |
| ◇こいくちしょうゆ | 1.2 | 4.8 | 小さじ1弱 | |
| ◇みりん | 2.4 | 9.6 | 大さじ1/2 | |
| ◇清酒 | 3 | 12 | 大さじ3/4 | |
| ◇食塩 | 2 | 8 | 小さじ1強 | |
| みかんの皮 | 2 | 8 | 8 g | |
| 葉ねぎ | 5 | 20 | 5 本 | |
| 味付けのり | 1 | 4 | 1 袋 | |
| パパイヤ漬け又は山川漬け | 10 | 40 | 40g | |

- 1 精白米は洗って普通に炊く。
- 2 乾しいたけは水で戻して石づきを取る。
- 3 鶏がらスープで②と鶏ささ身を煮た後、引き上げ、スープを◇で調味する。
- 4 ③のささ身を細くさく。
- 5 ②のしいたけをせん切りにし、★で煮る。
- 6 ☆をよく溶いて、錦糸卵を作る。
- 7 葉ねぎは小口切り、みかんの皮とパパイヤ付けはみじん切り、味付けのりはせん切りにする。
- 8 ご飯の上に④⑤⑥⑦を盛り付け、③のだし汁をたっぷりかける。

主食

しらす干しパスタ

鹿児島県産のしらす干しとほうれん草を使ったシンプルなパスタです。



〈調理時間〉
約**20**分

| エネルギー | たんぱく質 | 脂質 | 炭水化物 |
|--------------------|------------------|-----------------|------------------|
| 363 kcal | 15.9 g | 4.1 g | 62.1 g |

| 材 料 | 1 人 分 | | 4 人 分 | |
|------------|----------|----------|--------|--|
| | 純使用量 (g) | 純使用量 (g) | 目 安 量 | |
| しらす干し | 20 | 80 | 80g | |
| ほうれん草 | 60 | 240 | 約 1 束 | |
| スパゲッティ (乾) | 80 | 320 | 320g | |
| レモン | 5 | 20 | 果汁を使用 | |
| ☆オリーブ油 | 2 | 4 | 小さじ1 | |
| ☆にんにく | 2 | 4 | 1 かけ | |
| ☆白ワイン | 4 | 16 | 大さじ1/2 | |
| ☆食塩 | 0.4 | 1.6 | 1 つまみ | |

- 1 スパゲッティはたっぷりの熱湯で指定時間とおりに塩茹でする。
- 2 ほうれん草は茹でて、3cmの長さに切って水気を切る。
- 3 にんにくは薄皮をむき、包丁の腹でつぶす。
- 4 しらす干しはサッと熱湯をかけ、水気を切る。
- 5 オリーブ油でにんにくを炒め、白ワインを入れてアルコールをとばす。
- 6 スパゲッティ、ほうれん草、しらす干しを加えて和え、食塩で調味する。
- 7 器に盛り、食べる前にレモンを絞る。

主食

七草ずし

鹿児島には1月7日に子供の無病息災を祈る「七草祝」という伝統行事があり、その際に食べられる献立です。



〈調理時間〉

約**120**分

| エネルギー | たんぱく質 | 脂質 | 炭水化物 |
|--------------------|------------------|-----------------|------------------|
| 445 kcal | 15.3 g | 3.1 g | 83.4 g |

| 材 料 | 1人分 | | 4人分 | |
|----------|---------|---------|----------|--|
| | 純使用量(g) | 純使用量(g) | 目安量 | |
| 精白米 | 75 | 300 | 2合 | |
| もち | 25 | 100 | 2個 | |
| さといも | 25 | 100 | 2個 | |
| だいこん | 25 | 100 | 1/10本 | |
| にんじん | 13 | 52 | 1/3本 | |
| みつば | 5 | 20 | 1/3輪 | |
| 大豆もやし | 13 | 52 | 1/4袋 | |
| 乾しいたけ | 1 | 4 | 2枚 | |
| さつま揚げ | 13 | 52 | 2枚 | |
| 鶏むね | 25 | 100 | 100g | |
| 油 | 1 | 4 | 小さじ1 | |
| 清酒 | 6 | 24 | 大さじ1・1/2 | |
| みりん | 7 | 28 | 大さじ1・1/2 | |
| うすくちしょうゆ | 11 | 44 | 大さじ2・1/2 | |
| だし汁(かつお) | 120 | 480 | 480ml | |

- ① 精白米は洗ってざるにあげる。
- ② 大根、人参、大豆もやし、戻した乾しいたけ、さつま揚げ、鶏むね肉は大きめのみじん切りにし、油で炒め、調味する。
- ③ 炊飯器に①とひと口大に切った里いも、だし汁を入れ、その上に②をのせ、炊飯する。
- ④ 炊き上がったら、もちを入れて10分間待つ。
- ⑤ 柔らかくなったもちを切るように混ぜ、最後にみつばを散らす。

主食

つあんつあん

大隅半島の吾平地方に伝わる伝統料理です。農作業時の昼食や間食として食べられてきたそうです。



〈調理時間〉

約**50**分

| エネルギー | たんぱく質 | 脂質 | 炭水化物 |
|--------------------|------------------|------------------|------------------|
| 481 kcal | 14.0 g | 11.9 g | 76.3 g |

| 材 料 | 1人分 | | 4人分 | |
|----------|---------|---------|----------|--|
| | 純使用量(g) | 純使用量(g) | 目安量 | |
| 精白米 | 80 | 320 | 2.1合 | |
| 強化米 | 0.4 | 1.6 | 1.6g | |
| もち米 | 14 | 56 | 56g | |
| 水 | 123 | 492 | 490ml | |
| 鶏もも(皮付き) | 25 | 100 | 100g | |
| にんじん | 8 | 32 | 中1/4本 | |
| ごぼう | 12 | 48 | 中1/4本 | |
| たけのこ(水煮) | 12 | 48 | 1本 | |
| さやいんげん | 6 | 24 | 4さや | |
| らっかせい(乾) | 12 | 48 | 1/5カップ | |
| サラダ油 | 1.5 | 6 | 大さじ1/2 | |
| 上白糖 | 1.8 | 7.2 | 大さじ1弱 | |
| うすくちしょうゆ | 7 | 28 | 大さじ1・1/2 | |
| みりん | 3 | 12 | 小さじ2 | |

- ① 落花生は皮をむき、一晩水に浸けてから茹でる。(水煮を使用してもよい。薄皮は取らずにそのまま使用する。)
- ② 精白米、もち米は洗い、分量の水に浸けておく。
- ③ 材料を細かく切りそろえる。
- ④ さやいんげんはサッと茹でて斜めのせん切りにしておく。
- ⑤ ③をサラダ油で炒め、調味する。
- ⑥ ②に①と⑤(煮汁ごと)を加えて炊飯する。
- ⑦ 仕上げに④を散らす。

主食

さつますもじ

鹿児島では「混ぜずし」とも呼ばれています。
ひな祭りなどのお祝いに欠かせないちらし寿司です。



〈調理時間〉
約 **90** 分

| エネルギー | たんぱく質 | 脂質 | 炭水化物 |
|--------------------|------------------|-----------------|-------------------|
| 681 kcal | 19.2 g | 6.4 g | 132.1 g |

| 材 料 | 1 人 分 | | 4 人 分 | |
|-----------|----------|----------|----------|-------|
| | 純使用量 (g) | 純使用量 (g) | 純使用量 (g) | 目 安 量 |
| 精白米 | 130 | 520 | 3.5 | 合 |
| だし汁(昆布) | 165 | 660 | 660 | ml |
| 清酒 | 5.5 | 22 | 大さじ1.1/2 | |
| ☆物酢 | 11 | 44 | 大さじ1.3 | |
| ☆上白糖 | 7.5 | 30 | 大さじ3 | |
| ☆食塩 | 1.9 | 7.6 | 小さじ1.1/4 | |
| ★鶏卵 | 25 | 100 | 2 | 個 |
| ★上白糖 | 1.5 | 6 | 小さじ2 | |
| ★食塩 | 0.08 | 0.32 | 小さじ1.1/2 | |
| 乾しいたけ | 1.5 | 6 | 3 | 枚 |
| 乾しきくらげ | 0.5 | 2 | 3 | 枚 |
| たけのこ(水煮) | 15 | 60 | 中1本 | |
| ごぼう | 12.5 | 50 | 中1/3本 | |
| にんじん | 12.5 | 50 | 1/3本 | |
| かき | 2.5 | 10 | 10g | |
| さやえんどう | 7.5 | 30 | 15枚 | |
| さつま揚げ | 20 | 80 | 2枚 | |
| かまぼこ | 25 | 100 | 100g | |
| だし汁(かつお) | 25 | 100 | 100ml | |
| ◇上白糖 | 5 | 20 | 大さじ2 | |
| ◇うすくちしょうゆ | 9 | 36 | 大さじ2 | |
| ◇みりん | 3 | 12 | 大さじ2/3 | |
| 地酒 | 25 | 100 | 100ml | |
| 黒ごま | 適量 | 適量 | 適量 | |
| 紅しょうが | 適量 | 適量 | 適量 | |
| 木の芽 | 適量 | 適量 | 適量 | |

- 精白米は洗ってざるにあける。
- だし汁に清酒を入れ、精白米と炊く。
- ②のご飯に☆で作った合わせ酢をふり、切るように混ぜて寿司飯を作る。
- 乾しいたけ、乾しきくらげは水で戻しせん切りにする。ごぼうはささがきにして酢水にさらし、茹でる。
- たけのこ、人参は色紙切りにし、かきょうは塩もみして水煮し1cm幅に切る。
- ④⑤を◇で汁気がなくなるまで煮る。
- さつま揚げ、かまぼこは湯通しして他の材料と同じ大きさに切る。
- さやえんどうはサツと茹でて斜めに切る。
- 卵は★で味を付け薄く焼き、細切りにする。
- ③に具を入れ、同時に地酒を振り入れて混ぜ、しばらくおいて味をなじませる。
- 器に⑩を盛り、③⑨黒ごま、紅しょうが、木の芽

主食

さつまいもごはん

日本一の生産量で、鹿児島を代表する野菜のひとつであるさつまいもを使用しました。



〈調理時間〉
約 **90** 分

| エネルギー | たんぱく質 | 脂質 | 炭水化物 |
|--------------------|-----------------|-----------------|-------------------|
| 500 kcal | 7.4 g | 1.6 g | 108.9 g |

| 材 料 | 1 人 分 | | 4 人 分 | |
|---------|----------|----------|----------|-------|
| | 純使用量 (g) | 純使用量 (g) | 純使用量 (g) | 目 安 量 |
| 精白米 | 110 | 440 | 3 | 合弱 |
| 水 | 140 | 960 | 960 | ml |
| さつまいも | 70 | 280 | 中1本 | |
| 清酒 | 5 | 20 | 大さじ1.1/3 | |
| 食塩 | 0.1 | 0.4 | 少々 | |
| いりごま(黒) | 0.5 | 2 | 少々 | |

- 精白米は洗ってざるにあける。
- さつまいもは洗い、皮付きのまま1cm角に切って、あく抜きのため水にさらす。
- 炊飯器に①②、水、清酒を入れて炊く。
- 炊きあがったら全体を混ぜ合わせて、器に盛る。
- 塩と黒ゴマを振る。

POINT

さつまいもには糖質が豊富に含まれているので、リカバリー食に適しています。
さらにさつまいもに含まれるビタミンCは熱に壊れにくいいため、しっかり摂取することができます。



主菜

地鶏の煮物

地鶏と季節の野菜をたくさん使用した煮込み料理です。



〈調理時間〉
約**40**分

| エネルギー | たんぱく質 | 脂質 | 炭水化物 |
|--------------------|------------------|------------------|------------------|
| 245 kcal | 12.5 g | 14.5 g | 14.1 g |

| 材 料 | 1 人 分 | | 4 人 分 | |
|----------|----------|----------|----------|--|
| | 純使用量 (g) | 純使用量 (g) | 目 安 量 | |
| 地鶏肉 | 50 | 200 | 200g | |
| だいこん | 25 | 100 | 1/10本 | |
| ごぼう | 15 | 60 | 1/3本 | |
| にんじん | 15 | 60 | 1/3本 | |
| さといも | 25 | 100 | 中 3 個 | |
| こんにやく | 15 | 60 | 60g | |
| 生揚げ | 15 | 60 | 60g | |
| さやえんどう | 3 | 12 | 12枚 | |
| ★上白糖 | 3.4 | 13.6 | 大さじ1・1/2 | |
| ★みりん | 3 | 12 | 大さじ2/3 | |
| ★清酒 | 2.5 | 10 | 大さじ2/3 | |
| うすくちしょうゆ | 9 | 36 | 大さじ2 | |
| だし汁(かつお) | 150 | 600 | 600ml | |
| 油 | 3 | 12 | 大さじ1 | |

- ① こんにやくは塩でもんで水洗いする。
- ② 大根、ごぼう、人参、里いも、こんにやくはひと口大の乱切りにする。
- ③ 大根、こんにやく、ごぼうは下茹でする。
- ④ 生揚げは熱湯をかけ、油抜きし、角切りにする。
- ⑤ 鍋に油を熱し、ひと口大に切った地鶏肉を炒め、野菜を加えて炒める。
- ⑥ ⑤にだし汁を加え、野菜に火が通ったら★を入れしばらく煮、薄口しょうゆで調味する。
- ⑦ さやえんどうは塩茹でする。
- ⑧ ⑥⑦を器に盛る。

主菜

ブリしゃぶ

鹿児島は養殖ブリの生産が日本一です。脂ののったブリと野菜がたっぷりとれる一品です。



〈調理時間〉
約**15**分

| エネルギー | たんぱく質 | 脂質 | 炭水化物 |
|--------------------|------------------|-----------------|------------------|
| 206 kcal | 13.6 g | 9.0 g | 12.7 g |

| 材 料 | 1 人 分 | | 4 人 分 | |
|-----------|----------|----------|----------|--|
| | 純使用量 (g) | 純使用量 (g) | 目 安 量 | |
| ぶり(刺身用) | 50 | 200 | 200g | |
| みずな | 50 | 200 | 1 束 | |
| にんじん | 37.5 | 150 | 1 本 | |
| だいこん | 50 | 200 | 1/5本 | |
| 生しいたけ | 10 | 40 | 4 枚 | |
| はくさい | 80 | 320 | 1/6個 | |
| ★水 | 250 | 1000 | 1,000ml | |
| ★清酒 | 25 | 100 | 100ml | |
| ★昆布 | 適量 | 1枚(5cm) | 1枚(5cm) | |
| ★食塩 | 1.5 | 6 | 小さじ1 | |
| ★うすくちしょうゆ | 5 | 20 | 小さじ3・1/3 | |

- ① 水菜、白菜は5cm幅に切る。
- ② 人参、大根は薄切りにする。しいたけは飾り切りする。
- ③ 昆布でだしをとり、★で調味して②と白菜を茹でる。
- ④ 薄く切ったブリと水菜を皿に盛る。

※卓上で加熱できない場合は、調理場で①とブリを鍋で加熱してから提供してください。

注：写真は生野菜を皿に盛っていますが、実際は茹でて提供してください。

主菜

油ソーメン

奄美諸島に伝わる郷土料理で、農作業時にはおやつとしても食べられていたそうです。



〈調理時間〉
約**20**分

| エネルギー | たんぱく質 | 脂質 | 炭水化物 |
|--------------------|------------------|-----------------|------------------|
| 293 kcal | 12.1 g | 8.9 g | 38.5 g |

| 材 料 | 1人分 | 4人分 | |
|-----------|---------|---------|------------|
| | 純使用量(g) | 純使用量(g) | 目安量 |
| 乾そうめん | 50 | 200 | 4束 120g |
| 豚もも | 30 | 120 | 1/3束 |
| にんじん | 12.5 | 50 | 1/2束 |
| にら | 15 | 60 | 1/3個 |
| たまねぎ | 5 | 20 | 大さじ2 |
| 油 | 4.5 | 18 | 大さじ1 |
| ★こいくちしょうゆ | 6.8 | 27 | 大さじ1・1/2 |
| ★うすくちしょうゆ | 5.5 | 22 | 大さじ1・1/2 |
| ★だし汁(いりこ) | | | |

- ① そうめんはたっぷりのお湯で固めに茹で、ざるにあけ、流水でもみ洗いし、水気を切る。
- ② 豚ももは細切りにする。
- ③ 人参は3cm長さの短冊切りにする。
- ④ にらは3cm長さに、たまねぎは1cm幅に切る。
- ⑤ 鍋に油を熱し、豚もも肉、人参、玉ねぎを炒める。
- ⑥ ★を加え、そうめんのにらを入れ、よく混ぜて火を止める



主菜

牛こま肉のカツレツ

牛こま肉を重ねて衣を付けるとミルフィーユ風になり、いつもと違う食感を楽しむことができます。



〈調理時間〉
約**30**分

| エネルギー | たんぱく質 | 脂質 | 炭水化物 |
|--------------------|------------------|------------------|------------------|
| 441 kcal | 21.4 g | 29.2 g | 20.2 g |

| 材 料 | 1人分 | 4人分 | |
|------------|---------|---------|----------|
| | 純使用量(g) | 純使用量(g) | 目安量 |
| 和牛もも(脂身つき) | 90 | 360 | 360g |
| 食塩 | 0.9 | 3.6 | 小さじ1/2 |
| こしょう | 0.1 | 少々 | 少々 |
| にんにく | 1 | 4 | 1片 |
| 薄力粉 | 5 | 20 | 大さじ1 |
| 鶏卵 | 9 | 36 | 1/3個 |
| パン粉 | 9 | 36 | 大さじ2 |
| 揚げ油 | 適量 | 適量 | 適量 |
| 有塩バター | 2 | 8 | 8g |
| 中濃ソース | 10 | 40 | 大さじ2・1/3 |
| トマトチャップ | 10 | 40 | 大さじ2・1/2 |
| キャベツ | 50 | 200 | 中1/6個 |
| トマト | 30 | 120 | 小1個 |
| パセリ | 1 | 4 | 4g |

- ① 和牛ももに食塩、こしょう、すりおろしたにんにくをもみ込む。
- ② ①を小判形に丸める。
- ③ 薄力粉をまぶし、溶いた卵にくぐらせ、パン粉をつける。
- ④ 170℃～180℃の油で約5分間揚げる。
- ⑤ 粗熱がとれたら半分カットする。
- ⑥ 有塩バター、中濃ソース、トマトケチャップを小鍋に入れて火にかけ、ソースを作る。
- ⑦ せん切りにしたキャベツ、くし形に切ったトマト、パセリ、カツレツを器に盛りつけ、ソースをかける。

主菜

牡丹鍋

日本人に定番のジビエ料理である牡丹鍋を、鹿児島風に甘い味付けで仕上げました。



〈調理時間〉
約**30分**

| エネルギー | たんぱく質 | 脂質 | 炭水化物 |
|--------------------|------------------|------------------|------------------|
| 258 kcal | 13.7 g | 11.1 g | 23.1 g |

主菜

鯛の塩麴焼き

塩麴を使用することで、鯛のもつ旨味をひきたたせました。



〈調理時間〉
約**20分**

| エネルギー | たんぱく質 | 脂質 | 炭水化物 |
|--------------------|------------------|-----------------|------------------|
| 202 kcal | 17.2 g | 8.7 g | 11.2 g |

| 材 料 | 1人分 | | 4人分 | |
|----------|---------|---------|--------|--|
| | 純使用量(g) | 純使用量(g) | 目安量 | |
| いのしし肉 | 40 | 160 | 160g | |
| にんじん | 15 | 60 | 1/2本 | |
| ごぼう | 11 | 45 | 1/4本 | |
| 厚揚げ | 20 | 80 | 80g | |
| 根深ねぎ | 17 | 65 | 1/2本 | |
| 生しいたけ | 13 | 50 | 4個 | |
| エリンギ | 11 | 45 | 1本 | |
| ぶなしめじ | 11 | 45 | 1/2パック | |
| さやえんどう | 8 | 30 | 15個 | |
| ながいも | 22 | 90 | 1/8本 | |
| みりん | 20 | 80 | 80ml | |
| 麦みそ | 15 | 60 | 60g | |
| こいくちしょうゆ | 8 | 32 | 大さじ2強 | |
| だし汁(かつお) | 200 | 800 | 800ml | |

- いのしし肉は薄切り、ねぎは3cmの長さ、にんじんはいちょう切り、エリンギは7mm幅の輪切りにする。
- ごぼうは10cmの長さに切った後、薄い短冊切りにする。
- 生しいたけは飾り切り、しめじは石づきを取って手で細かくばらす。
- 厚揚げ豆腐は一口大に切り、ながいもは皮をむいてすりおろす。
- さやえんどうはさやを取り、茹でた後、細い斜め切りにする。
- だし汁を加熱して麦みそを溶かし、みりんを加える。
- 材料を鍋に入れ、にんじんが柔らかくなるまで煮込む。
- 火を止め、濃口しょうゆを加え、すりおろしたながいもをかけ、さやえんどうを飾る。

| 材 料 | 1人分 | | 4人分 | |
|--------|---------|---------|---------|--|
| | 純使用量(g) | 純使用量(g) | 目安量 | |
| まだい切り身 | 80 | 360 | 80g×4切れ | |
| ★塩麴 | 10 | 40 | 40g | |
| ★上白糖 | 4 | 16 | 大さじ2弱 | |
| ★みりん | 4 | 16 | 大さじ1弱 | |
| ★清酒 | 4 | 16 | 大さじ1弱 | |
| 油 | 1 | 4 | 小さじ1 | |

- ★を合わせ、鯛を30分間ほど漬けておく。
- ①の調味料を軽くふき取る。
- フライパンに油を敷き、②を並べて焼き色がつくまで焼く。



主菜

鶏肉の黒酢炒め

鹿児島の特産品である黒酢を使用あんはこくと酸味があり、食欲をそそられます。



〈調理時間〉
約**25**分

| エネルギー | たんぱく質 | 脂質 | 炭水化物 |
|--------------------|------------------|------------------|------------------|
| 311 kcal | 13.2 g | 20.3 g | 16.9 g |

| 材 料 | 1人分 | 4人分 | |
|-----------|---------|---------|--------|
| | 純使用量(g) | 純使用量(g) | 目安量 |
| 鶏もも | 60 | 240 | 1枚 |
| 清酒 | 3.75 | 15 | 大さじ1 |
| うすくちしょうゆ | 4.5 | 18 | 大さじ1 |
| かたくり粉 | 2.5 | 10 | 大さじ1強 |
| たまねぎ | 50 | 200 | 1個 |
| たけのこ(水煮) | 40 | 160 | 中3個 |
| ピーマン | 15 | 60 | 2個 |
| 赤パプリカ | 15 | 60 | 1/2個 |
| ★鶏がらスープ | 50 | 200 | 200ml |
| ★こいくちしょうゆ | 4.5 | 18 | 大さじ1 |
| ★食塩 | 0.5 | 2 | 小さじ1/3 |
| ★トマトチャップ | 7.5 | 30 | 大さじ2 |
| ★上白糖 | 2.5 | 10 | 大さじ1 |
| ★黒酢 | 7.5 | 30 | 大さじ2 |
| ☆かたくり粉 | 2.5 | 10 | 大さじ1強 |
| ☆水 | 4 | 16 | 大さじ1 |
| 揚げ油 | 適量 | 適量 | 適量 |
| ごま油 | 1.5 | 6 | 小さじ2 |

- 鶏もも肉をひと口大に切り、清酒、薄口しょうゆで下味をつけ、水気を切った後、かたくり粉をまぶす。
- 玉ねぎは2cm角に、たけのこ、ピーマン・赤パプリカは乱切りにする。
- たけのこは下茹でする。
- 揚げ油を熱し、①を揚げる。玉ねぎ、たけのこ、ピーマン・赤パプリカは素揚げにする。
- ★を合わせ、調味料を作る
- 鍋に⑤を入れ、中火にかけて煮立ったら揚げた鶏もも肉と野菜を加えて煮る。
- ☆で作った水溶きかたくり粉を全体に回しかけ、ごま油を加える。

主菜

豚肉の冷やししゃぶしゃぶ

食欲がないときでもさっぱりと食べれる冷しゃぶは、タレや具材を変えることでいろいろなアレンジが楽しめます。



〈調理時間〉
約**20**分

| エネルギー | たんぱく質 | 脂質 | 炭水化物 |
|--------------------|------------------|------------------|------------------|
| 329 kcal | 20.5 g | 19.7 g | 16.0 g |

| 材 料 | 1人分 | 4人分 | |
|----------|---------|---------|--------|
| | 純使用量(g) | 純使用量(g) | 目安量 |
| 豚ロース | 90 | 360 | 360g |
| レタス | 50 | 200 | 2/5玉 |
| かぼちゃ | 30 | 120 | 1/10個 |
| にんじん | 30 | 120 | 大1/2本 |
| にがうり | 20 | 80 | 1/3本 |
| すりごま | 4 | 16 | 16g |
| 上白糖 | 2 | 8 | 大さじ1 |
| こいくちしょうゆ | 10 | 40 | 大さじ2強 |
| 穀物酢 | 5 | 20 | 大さじ1/3 |
| ミニトマト | 10 | 40 | 4個 |

- 人参は皮むき器でリボン状の長い薄切りに、レタスは食べやすい大きさにちぎり、かぼちゃ、にがうり、ミニトマトは5mm程度の厚さに切る。
- お湯を沸かし、沸騰したら人参をさっと茹でて水気を切る。
- 同じお湯で切ったレタス、にがうり、かぼちゃを茹でて水気を切る。
- 最後に豚ロースを1枚ずつ茹でて、色が変わったら取り出して水気を切る。
- 器に盛り、よく冷やした後、すりごま、上白糖、穀物酢を混ぜたタレをかける。

主菜

エスニック風鶏レバー

香辛料の風味により、レバーが苦手な方でもおいしく食べることができます。



〈調理時間〉
約**60**分

| エネルギー | たんぱく質 | 脂質 | 炭水化物 |
|--------------------|------------------|-----------------|-----------------|
| 189 kcal | 14.7 g | 9.6 g | 8.7 g |

副菜

大根の彩りサラダ

彩りのよい野菜にごまや焼きのりの風味を加えました。



〈調理時間〉
約**15**分

| エネルギー | たんぱく質 | 脂質 | 炭水化物 |
|-------------------|-----------------|-----------------|-----------------|
| 60 kcal | 2.8 g | 2.8 g | 6.6 g |

| 材 料 | 1 人 分 | | 4 人 分 | |
|----------|----------|----------|-----------|--|
| | 純使用量 (g) | 純使用量 (g) | 目安量 | |
| 鶏レバー | 60 | 240 | 240g | |
| 鶏はつ | 15 | 60 | 60g | |
| 清酒 | 6 | 24 | 大さじ 3 | |
| 食塩 | 1 | 4 | 小さじ 1・1/2 | |
| うすくちしょうゆ | 1.5 | 6 | 小さじ 1 | |
| カレー粉 | 1 | 4 | 小さじ 2 | |
| ごま油 | 0.5 | 2 | 小さじ 1 | |
| 薄力粉 | 5 | 20 | 大さじ 4・1/2 | |
| 揚げ油 | 適量 | 適量 | 適量 | |
| 赤ピーマン | 15 | 60 | 1.5個 | |
| 黄ピーマン | 20 | 80 | 2個 | |
| 青ピーマン | 30 | 120 | 3個 | |

- レバーとはつはひと口大に切って、流水で洗いながら血合いや脂肪部分を取り除く。
- ①の水気をふきとり、清酒、食塩、カレー粉、ごま油に30分間ほど漬け込む。
- ピーマンはひと口大に切って、油を引いたフライパンで1分間ほど中火で炒め、取り出しておく。
- ビニール袋に薄力粉を入れ、②を入れる。風船状にし、振りながら粉を付ける。
- ③のフライパンに油を敷き、余分な粉を落とした④のレバーを中火から弱火の火加減で両面をカリッと焼く。
- ⑤に③を戻し、食塩少々を振り、弱火で炒めながら全体に火を通す。

| 材 料 | 1 人 分 | | 4 人 分 | |
|-----------|----------|----------|-------|--|
| | 純使用量 (g) | 純使用量 (g) | 目安量 | |
| だいこん | 50 | 200 | 1/5本 | |
| みずな | 7 | 28 | 1/5束 | |
| 黄パプリカ | 7 | 28 | 1/5個 | |
| かにかま | 10 | 40 | 40g | |
| 焼きのり | 0.5 | 2 | 2g | |
| すりごま(白) | 3 | 12 | 小さじ 4 | |
| ★だし汁(かつお) | 10 | 40 | | |
| ★うすくちしょうゆ | 6 | 24 | 小さじ 4 | |
| ★酢 | 5 | 20 | 20ml | |
| ★ごま油 | 1 | 4 | 小さじ 1 | |
| ★上白糖 | 1.5 | 6 | 小さじ 2 | |

- 水菜は4cmの長さに切り、大根とパプリカはせん切りにする。
- かにかまは4cmの長さに切り手でほぐし、焼きのりは小さめにちぎる。
- 焼きのり以外の具材を混ぜ合わせ、器に盛り、焼きのりとすりごまをトッピングし、★で作ったドレッシングをかける。

副菜

大隅産鰻巻き(うまき)

生産量日本一のうなぎを使用しました。



〈調理時間〉
約**10**分

| エネルギー | たんぱく質 | 脂質 | 炭水化物 |
|--------------------|------------------|------------------|-----------------|
| 168 kcal | 11.1 g | 11.4 g | 4.1 g |

| 材 料 | 1人分 | 4人分 | |
|-----------|---------|---------|--------|
| | 純使用量(g) | 純使用量(g) | 目安量 |
| 鶏卵 | 60 | 240 | 5・1/2個 |
| ★うなぎのかばやき | 15 | 60 | 1/3匹 |
| ★うすくちしょうゆ | 3 | 12 | 小さじ2 |
| ★上白糖 | 2 | 8 | 大さじ1 |
| 油 | 2 | 8 | 小さじ2 |
| だいこん | 30 | 120 | 1/10本 |
| しそ葉 | 0.5 | 2 | 4枚 |

- 卵は割りほぐし、★を入れてよく混ぜる。
- うなぎは2cm幅に切る。
- 大根はおろす。
- 卵焼きフライパンに油を引き、卵を流し入れる。
- ④に②を入れて巻く。
- 卵を流し、巻いていく。
- 巻き終わったら程よい大きさに切って器に盛り、しそ葉と大根おろしを盛りつける。



副菜

オクラのチヂミ

鹿児島県産のオクラとしらす干しをたっぷりを使用したチヂミです。



〈調理時間〉
約**20**分

| エネルギー | たんぱく質 | 脂質 | 炭水化物 |
|--------------------|-----------------|-----------------|------------------|
| 181 kcal | 5.8 g | 5.5 g | 26.2 g |

| 材 料 | 1人分 | 4人分 | |
|---------|---------|---------|----------|
| | 純使用量(g) | 純使用量(g) | 目安量 |
| オクラ | 30 | 120 | 1・1/2ネット |
| しらす干し | 10 | 40 | 40g |
| ★鶏卵 | 10 | 40 | 中1個 |
| ★でんぷん | 15 | 60 | 60g |
| ★薄力粉 | 15 | 60 | 60g |
| ★水 | 少量 | 少量 | 少量 |
| ☆ごま油 | 2 | 8 | 小さじ2 |
| ☆葉ねぎ | 1 | 4 | 1本 |
| ☆チヂジャン | 0.1 | 0.4 | 少々 |
| ☆濃口しょうゆ | 5 | 20 | 大さじ1強 |
| ☆ごま油 | 2 | 8 | 小さじ2 |
| ごま | 適量 | 適量 | 適量 |

- オクラは輪切りに切り、しらす干しはサッと熱湯をかけた後、水気を切る。
- ☆を混ぜ合わせてタレを作る。
- とろみが付く程度の水で★を混ぜ合わせ、①を加えさらに混ぜる。
- フライパンに半量のごま油を熱し、③を全体に広げ、弱火で約8分間焼く。
- 焼き色が付いたら裏返し、生地の内側から残りのごま油を注ぎ、フライ返しで押さえながらさらに約5分間焼き、②を塗って仕上げる。

副菜

大根ときびなごのなます

鹿児島では昔からなますの材料に、きびなご、あじ、いわしなどが使われます。



〈調理時間〉
約**20**分

| エネルギー | たんぱく質 | 脂質 | 炭水化物 |
|-------------------|-----------------|-----------------|------------------|
| 83 kcal | 6.9 g | 0.8 g | 11.5 g |

| 材 料 | 1人分 | | 4人分 | |
|--------|---------|---------|---------|----------|
| | 純使用量(g) | 純使用量(g) | 純使用量(g) | 目安量 |
| きびなご | 30 | 120 | 120 | 12匹 |
| だいこん | 50 | 200 | 200 | 中1/5本 |
| 食塩 | 少々 | 少々 | 少々 | 少々 |
| ★白みそ | 11 | 44 | 44 | 大さじ2・1/2 |
| ★穀物酢 | 12.5 | 50 | 50 | 50ml |
| ★上白糖 | 5 | 20 | 20 | 大さじ2 |
| ★しょうが汁 | 少々 | 少々 | 少々 | 少々 |
| 木の芽 | 適量 | 適量 | 適量 | 適量 |
| ゆず皮 | 適量 | 適量 | 適量 | 適量 |

- きびなごは手開きにし、水気をふきとる。
- 大根は太めのせん切りにし、塩を少々振り、しばらくおいた後、手で絞る。
- ★を合わせて酢みそを作る。
- ①②を和え、③を適量加えて調味する。

副菜

ゴーヤと生節の梅和え

鹿児島県産のゴーヤ(にがうり)とかつお節のなまり生節(生節)を使用してさっぱりと仕上げました。



〈調理時間〉
約**15**分

| エネルギー | たんぱく質 | 脂質 | 炭水化物 |
|-------------------|-----------------|-----------------|-----------------|
| 34 kcal | 4.5 g | 0.2 g | 3.9 g |

| 材 料 | 1人分 | | 4人分 | |
|----------|---------|---------|---------|----------|
| | 純使用量(g) | 純使用量(g) | 純使用量(g) | 目安量 |
| にがうり | 60 | 240 | 240 | 1本 |
| 食塩 | 0.2 | 0.8 | 0.8 | 少々 |
| なまり節 | 10 | 40 | 40 | 40g |
| 梅干し | 3 | 12 | 12 | 2個 |
| みりん | 2 | 8 | 8 | 小さじ1・1/2 |
| うすくちしょうゆ | 1 | 4 | 4 | 小さじ1弱 |

- にがうりは縦半分にとって中綿をとり、3mm幅に切り、サッと茹で水気を切る。
- なまり節は適当な大きさにスライスする。
- 梅干しは種を取り、包丁で細かくたたく。
- ③とみりん、薄口しょうゆを混ぜ合わせる。
- ①②④を混ぜ合わせる。



副菜

ヘルシーしゅんかん

鹿児島県の郷土料理であるしゅんかんを減塩食としてアレンジしました。



〈調理時間〉
約**60**分
(漬け込み時間を除く)

| エネルギー | たんぱく質 | 脂質 | 炭水化物 |
|-------------------|-----------------|-----------------|-----------------|
| 91 kcal | 8.8 g | 1.6 g | 8.3 g |

| 材 料 | 1 人 分 | | 4 人 分 | |
|------------|---------|---------|---------|--|
| | 純使用量(g) | 純使用量(g) | 目安量 | |
| 豚肉(ロース・赤身) | 30 | 120 | 120g | |
| 食塩 | 0.4 | 1.6 | 小さじ1/3弱 | |
| だいこん | 20 | 80 | 中1/10本 | |
| にんじん | 20 | 80 | 中 1 本 | |
| ごぼう | 10 | 40 | 中1/10本 | |
| たけのこ | 15 | 60 | 1/2個 | |
| 乾しいたけ | 2 | 8 | 4 枚 | |
| さやえんどう | 10 | 40 | 20枚 | |
| 地酒 | 15 | 60 | 大さじ 4 | |
| だし汁(昆布) | 50 | 200 | 200ml | |
| うすくちしょうゆ | 2.5 | 10 | 小さじ2弱 | |

- 1 豚肉に地酒と食塩で下味をつけ、冷蔵庫で1時間ねかせる。
- 2 大根、人参、たけのこ、ごぼうは小さめの乱切り、乾しいたけは水で戻して、いちょう切りにする。
- 3 さやえんどうは色よく塩茹で(分量外)する。
- 4 圧力鍋に昆布だしと①を入れ30分間煮て、取り出す。
- 5 ④に地酒、しょうゆ、②を入れて煮込む。
- 6 ③④⑤を器に盛る。

副菜

里芋団子のみたらしあんかけ

里芋団子の中に明太子などの具材を入れるなどのアレンジもできます。



〈調理時間〉
約**45**分

| エネルギー | たんぱく質 | 脂質 | 炭水化物 |
|--------------------|-----------------|-----------------|------------------|
| 127 kcal | 1.5 g | 5.1 g | 18.5 g |

| 材 料 | 1 人 分 | | 4 人 分 | |
|-----------|---------|---------|-------|--|
| | 純使用量(g) | 純使用量(g) | 目安量 | |
| さといも | 50 | 200 | 中4~5個 | |
| もち | 10 | 40 | 切り餅1個 | |
| かたくり粉 | 5 | 20 | 大さじ2 | |
| 食塩 | 0.2 | 0.8 | 少々 | |
| 揚げ油 | 適量 | 適量 | 適量 | |
| ★こいくちしょうゆ | 4 | 16 | 大さじ1弱 | |
| ★はちみつ | 3 | 12 | 小さじ2弱 | |

- 1 里芋は皮をむいてたっぷりの水と一緒に煮て、茹でたてをつぶす。
- 2 ①に角切りにしたもちと1/5のかたくり粉を混ぜる。
- 3 ②を1人2個になるよう等分し、丸いお盆の形に成形する。
- 4 ③にかたくり粉をまぶし、160℃で約2分間揚げる。
- 5 ★を鍋に入れ、かたくり粉でとろみの調整をしながら火にかけ、みたらしあんを作る。
- 6 揚げたての④に⑤をかけて器に盛る。

副菜

オランダ煮

カルシウムが豊富な凍り豆腐を揚げてから煮ることで、凍り豆腐が苦手な人でも食べやすくなります。



〈調理時間〉
約**20**分

| エネルギー | たんぱく質 | 脂質 | 炭水化物 |
|--------------------|-----------------|-----------------|------------------|
| 134 kcal | 5.1 g | 8.0 g | 10.8 g |

副菜

牛肉とごぼうのしぐれ煮

鹿児島県産の牛肉とごぼうを甘辛く煮込みました。



〈調理時間〉
約**15**分

| エネルギー | たんぱく質 | 脂質 | 炭水化物 |
|--------------------|-----------------|------------------|------------------|
| 264 kcal | 5.6 g | 21.0 g | 10.1 g |

| 材 料 | 1人分 | 4人分 | |
|-----------|---------|---------|--------|
| | 純使用量(g) | 純使用量(g) | 目安量 |
| 凍り豆腐 | 8 | 32 | 2枚 |
| かたくり粉 | 適量 | 適量 | 適量 |
| 揚げ油 | 適量 | 適量 | 適量 |
| 乾しいたけ | 2 | 8 | 4個 |
| にんじん | 15 | 60 | 1/2本 |
| さやえんどう | 3 | 12 | 4枚 |
| ★だし汁(かつお) | 80 | 320 | 320ml |
| ★うすくちしょうゆ | 2 | 8 | 大さじ1/2 |
| ★上白糖 | 5 | 20 | 大さじ2 |
| ★食塩 | 0.5 | 2 | 小さじ1/3 |
| ★清酒 | 2 | 8 | 大さじ1/2 |

- 凍り豆腐と乾しいたけは水で戻し、水気を切っておく。
- さやえんどうはすじをとってサッと下茹でする。
- 人参は乱切りにする。
- 凍り豆腐にかたくり粉をつけ、180℃の油で揚げる。
- 鍋に★を入れひと煮立ちしたら④、人参、乾しいたけを入れ10分間煮る。
- ⑤を器に盛り、②を飾る。

| 材 料 | 1人分 | 4人分 | |
|-----------|---------|---------|----------|
| | 純使用量(g) | 純使用量(g) | 目安量 |
| 牛肉(ばら) | 40 | 160 | 160g |
| ごぼう | 30 | 120 | 大2/3本 |
| しょうが | 1 | 4 | 親指大1/3 |
| さやえんどう | 3 | 12 | 8枚 |
| ★ごま油 | 1 | 4 | 小さじ1 |
| ★うすくちしょうゆ | 5 | 20 | 小さじ3・1/3 |
| ★こいくちしょうゆ | 3 | 12 | 大さじ1 |
| ★みりん | 3 | 12 | 大さじ1 |
| ★清酒 | 3 | 12 | 大さじ1弱 |
| ★上白糖 | 3 | 12 | 小さじ4 |
| 水 | 適量 | 適量 | 適量 |
| 糸とうがらし | 適量 | 適量 | 適量 |

- ごぼうはさがきにし、サツと水にさらす。しょうがはせん切りにする。
- さやえんどうはすじをとって下茹でする。
- 鍋にごま油を熱し、牛肉、ごぼう、しょうがを軽く炒めた後、★と材料が浸る位の水を加える。
- アクをとりながら、汁気がなくなるまで煮詰める。
- ④を器に盛り、②と糸とうがらしを飾る。

副菜

なすのみそ田楽

淡泊ななすに、甘辛いみそを合わせました。



〈調理時間〉
約**20**分

| エネルギー | たんぱく質 | 脂質 | 炭水化物 |
|--------------------|-----------------|-----------------|------------------|
| 138 kcal | 1.8 g | 8.0 g | 14.7 g |

| 材 料 | 1人分 | 4人分 | |
|-----------|---------|---------|-------|
| | 純使用量(g) | 純使用量(g) | 目安量 |
| なす | 60 | 240 | 3本 |
| 薄力粉 | 適量 | 適量 | 適量 |
| 揚げ油 | 適量 | 適量 | 適量 |
| ごま | 1 | 4 | 大さじ1弱 |
| ★麦みそ | 9 | 36 | 大さじ2 |
| ★しょうが | 3 | 12 | 12g |
| ★上白糖 | 3 | 12 | 小さじ4 |
| ★みりん | 1.5 | 6 | 小さじ1 |
| ★だし汁(かつお) | 3 | 12 | 大さじ1弱 |
| しそ葉 | 1 | 4 | 4枚 |

- ① なすはへたを取り、ひょうし木切りにし、サッと水にさらした後、水気を切る。
- ② ①に薄力粉をまぶし、油で揚げる(炒めてもよい。)
- ③ しょうがをおろし、★を鍋に入れひと煮立ちさせる。
- ④ ごまはから煎りする。
- ⑤ ②③を混ぜ合わせて、器に盛り、④を振る。

副菜

といがらと油揚げの煮物

ハスイモの葉柄(ずいき)のことを鹿児島では「といがら」と呼びます。煮物だけでなく、みそ汁や刺身のつまや酢のものにも使われます。



〈調理時間〉
約**30**分

| エネルギー | たんぱく質 | 脂質 | 炭水化物 |
|-------------------|-----------------|-----------------|-----------------|
| 58 kcal | 2.2 g | 1.9 g | 8.0 g |

| 材 料 | 1人分 | 4人分 | |
|--------------|---------|---------|----------|
| | 純使用量(g) | 純使用量(g) | 目安量 |
| ずいき | 80 | 320 | 3~4本 |
| 油揚げ | 8 | 32 | 1枚 |
| 上白糖 | 3 | 12 | 大さじ1/3 |
| みりん | 3 | 12 | 大さじ1弱 |
| ★こいくちしょうゆ | 2 | 8 | 小さじ1・1/3 |
| ★うすくちしょうゆ | 3 | 12 | 小さじ2 |
| ★だし汁(かつお・昆布) | 1 | 4 | 小さじ1弱 |
| 水 | 80 | 320 | 320ml |

- ① ずいき(といがら)は扱いやすい長さに切り、切り口の部分から手で皮をむく。
- ② 5~6cmの長さに切り、太さが均一になるように縦に切る。
- ③ ②は酢(分量外)を少し入れた、たっぷりの水に20~30分間浸け、ザルにあける。
- ④ 油抜きした油揚げを食べやすい大きさに切る。
- ⑤ 鍋にたっぷりのお湯をわかし、ずいきがしんなりするまで5分間茹でる。
- ⑥ ⑤をザルにあけ、水で冷まして水気を絞る。
- ⑦ 鍋に分量の水、上白糖、みりんを入れて沸騰させ、ずいきと油揚げを加える。
- ⑧ 沸騰したら★を加え、落とし蓋をして中火で15分間煮る。
- ⑨ 火を止めて、そのまま冷まして味をなじませる。

副菜

ピーナッツ豆腐

生の落花生と鹿児島県産のさつまいもでんぷんで作る郷土料理です。鹿児島では落花生のことを「だっきしょ」とも呼ぶため、「だっきしょ豆腐」「落花生豆腐」など様々な呼び名があります。



〈調理時間〉
約**60**分

| エネルギー | たんぱく質 | 脂質 | 炭水化物 |
|--------------------|-----------------|-----------------|------------------|
| 128 kcal | 2.7 g | 4.7 g | 19.1 g |

副菜

ひじきの酢の物

松の実で香りを添えた、マリネ風の酢の物です。



〈調理時間〉
約**30**分

| エネルギー | たんぱく質 | 脂質 | 炭水化物 |
|-------------------|-----------------|-----------------|-----------------|
| 58 kcal | 1.9 g | 4.7 g | 4.2 g |

| 材 料 | 1 人 分 | | 4 人 分 | |
|--------------|----------|----------|-------|--|
| | 純使用量 (g) | 純使用量 (g) | 目 安 量 | |
| らっかせい(生・むき身) | 20 | 80 | 80g | |
| さつまいもでん粉 | 15 | 60 | 60g | |
| 水 | 50 | 200 | 200ml | |
| ★こいくちしょうゆ | 4 | 16 | 大さじ1弱 | |
| ★みりん | 4 | 16 | 大さじ1弱 | |
| ★上白糖 | 2 | 8 | 小さじ1弱 | |
| 梅干し | 2 | 8 | 2個 | |

- 8～10時間水につけた落花生をザルにあける。
- ミキサーに皮をむいた①と水2/3量を入れ、細かく砕く。
- ②を布でこす。
- ミキサーに残りの水を入れ、②の残りを洗うように30秒間混ぜ、③と同様に布でこす。
- 流し型の内側を水でぬらしておく。
- こした汁を鍋に入れ、さつまいもでん粉を加えてよく混ぜる。
- 粉がしっかり混ざったら、絶えず混ぜながら強火で煮る。
- もったりとなったら中火にし、さらに力強く混ぜながら3分間煮る。
- 火を止め、粗熱がとれるまで2～3分間混ぜる。
- ⑨を⑤に流し入れ、常温で冷やす。
- 梅干しは種を取り、細かくきざむ。
- ⑪と★を小鍋でひと煮立ちさせる。
- ⑩を切って器に盛り、⑫をかける。

| 材 料 | 1 人 分 | | 4 人 分 | |
|----------|----------|----------|----------|--|
| | 純使用量 (g) | 純使用量 (g) | 目 安 量 | |
| ひじき | 2 | 8 | 8g | |
| 乾しいたけ | 2 | 8 | 4枚 | |
| しいたけの戻し汁 | 20 | 80 | 80ml | |
| うすくちしょうゆ | 0.5 | 2 | 小さじ1/3 | |
| ブロッコリー | 20 | 80 | 1/4房 | |
| まつの実 | 2 | 8 | 40粒ほど | |
| オリーブオイル | 3 | 12 | 大さじ1 | |
| レモン果汁 | 2 | 8 | 小さじ1.1/2 | |
| こいくちしょうゆ | 1.5 | 6 | 小さじ1 | |
| こしょう | 0.1 | 0.4 | 少々 | |

- 乾しいたけは水で戻し、せん切りにする。
- 水で戻したひじきと①、しいたけの戻し汁、薄口しょうゆを鍋に入れカラッと煮る。
- ブロッコリーは茹でてザルにあけ、まつの実は煎っておく。
- オリーブオイル、レモン汁、濃口しょうゆでドレッシングを作る。
- ①～④を一緒に和える。

副菜

カラフルサラダ

栄養価の高いモzzarellaチーズをたっぷり使用しました。
食欲が落ちている時にもお勧めのサラダです。



〈調理時間〉
約**30**分

| エネルギー | たんぱく質 | 脂質 | 炭水化物 |
|--------------------|------------------|------------------|------------------|
| 342 kcal | 12.9 g | 21.5 g | 29.4 g |

| 材 料 | 1人分 | 4人分 | |
|--------------|---------|---------|----------|
| | 純使用量(g) | 純使用量(g) | 目安量 |
| アボカド | 50 | 200 | 2個 |
| ミニトマト | 150 | 600 | 40個 |
| バナナ | 50 | 200 | 2本 |
| レモン | 10 | 40 | 1/2個 |
| レモン果汁 | 5 | 20 | 大さじ1・1/2 |
| ブラックオリーブ | 15 | 60 | 15~20個 |
| モzzarellaチーズ | 50 | 200 | 200g |
| 食塩 | 0.5 | 2 | 小さじ1/3 |
| こしょう | 少々 | 少々 | 少々 |

- 1 トマトは湯むきする。
- 2 レモンは黄色い皮を薄くむいていちょう切りにし、黄色い皮はせん切りにする。
- 3 アボカドとモzzarellaチーズは食べやすい大きさに切る。
- 4 オリーブは横半分に切り、バナナは輪切りにする。
- 5 トマトとレモンの皮以外の材料を合わせ、食塩、こしょう、レモン汁で和える。
- 6 トマトを加え、軽く和えて器に盛る。
- 7 レモンの皮を飾る。

〈ポイント〉

ビタミンA, C, E(合わせてACE(エース))豊富な抗酸化サラダです。チーズの中でも脂質が低いモzzarellaチーズをふんだんに使い、たんぱく質も適度に補給できる一品に仕上げました。

汁物

さつま汁

鶏肉と野菜がたくさん入った鹿児島県の郷土料理です。



〈調理時間〉
約**20**分

| エネルギー | たんぱく質 | 脂質 | 炭水化物 |
|--------------------|-----------------|-----------------|------------------|
| 159 kcal | 6.0 g | 4.3 g | 23.9 g |

| 材 料 | 1人分 | 4人分 | |
|-------|---------|---------|-------|
| | 純使用量(g) | 純使用量(g) | 目安量 |
| 鶏もも肉 | 25 | 100 | 100g |
| さつまいも | 50 | 200 | 1個 |
| だいこん | 25 | 100 | 1/10本 |
| にんじん | 10 | 40 | 1/3本 |
| こんにゃく | 10 | 40 | 40g |
| 根深ねぎ | 5 | 20 | 1/5本 |
| 水 | 200 | 800 | 800ml |
| だし昆布 | 0.3 | 1.2 | 1.2g |
| 麦みそ | 10 | 40 | 大さじ2強 |

- 1 鶏肉はひと口大に切る。
- 2 さつまいもは皮付きのまま6mm厚さのいちょう切りにして、水に浸してあく抜きをする。
- 3 大根と人参はさつまいもと同じ大きさに切る。
- 4 こんにゃくは茹で、1.5cm角の薄切りにする。
- 5 根深ねぎの葉は斜め切りにし、飾り用に使う。白い部分は小口切りにする。
- 6 鍋に水とだし昆布を入れて火にかけて、煮立ったら鶏肉を入れる。
- 7 アクを除き、**2****3****4**を加え、柔らかくなるまで煮る。
- 8 **7**に麦みそと根深ねぎを加え、ひと煮立ちさせる。
- 9 器に盛り、飾り用の根深ねぎを飾る。

汁物

青のりのすまし汁

青のりとかつおだしで磯の香がたっぷりのすまし汁です。



〈調理時間〉
約**15**分

| 材 料 | 1 人 分 | | 4 人 分 | |
|----------|---------|---------|---------|-----|
| | 純使用量(g) | 純使用量(g) | 純使用量(g) | 目安量 |
| 豆腐 | 30 | 120 | 1/2丁弱 | |
| あおのり(生) | 5 | 20 | 20g | |
| だし汁(かつお) | 150 | 600 | 600ml | |
| 食塩 | 1 | 4 | 小さじ2/3 | |
| うすくちしょうゆ | 2 | 8 | 大さじ1/2弱 | |

- 青のりはよく洗って水を切る。
- 豆腐は5mm角に切る。
- だし汁を煮立て調味し、食べる前に①②を入れて、椀につぐ。

| エネルギー | たんぱく質 | 脂質 | 炭水化物 |
|---------------|-------------|-------------|-------------|
| 28kcal | 3.1g | 1.4g | 1.1g |

汁物

えびしんじょの中華スープ

えびの風味が食欲を増進させてくれるので、たんぱく質を確保できるスープです。



〈調理時間〉
約**15**分

| 材 料 | 1 人 分 | | 4 人 分 | |
|-----------|---------|---------|---------|-----|
| | 純使用量(g) | 純使用量(g) | 純使用量(g) | 目安量 |
| むきえび | 60 | 240 | 240g | |
| しょうが | 1 | 4 | 1/4かけ | |
| 根深ねぎ | 5 | 20 | 1/3本 | |
| ★食塩 | 0.3 | 1.2 | 少々 | |
| ★かたくり粉 | 3 | 12 | 12g | |
| ★清酒 | 2 | 8 | 小さじ2 | |
| ★うすくちしょうゆ | 1 | 4 | 小さじ2/3 | |
| 中華だし | 200 | 800 | 800ml | |
| 塩 | 0.2 | 0.8 | 少々 | |
| うすくちしょうゆ | 3 | 12 | 小さじ2 | |
| チンゲンサイ | 12 | 48 | 12本 | |

- えびは背わたを取る。
- チンゲンサイは3cmの長さに切る。
- しょうがはすりおろし、根深ねぎはみじん切りにする。
- フードプロセッサーに①③かたくり粉、★を入れて混ぜる。
- 鍋に中華だしを入れ、煮立ったら④をスプーンで型良く入れる。
- 火が取ったら薄口しょうゆ、食塩で調味し、最後に②を入れる。

| エネルギー | たんぱく質 | 脂質 | 炭水化物 |
|---------------|--------------|-------------|-------------|
| 71kcal | 11.7g | 0.2g | 4.5g |

汁物

へちまのみそ汁

鹿児島では、へちまをそうめん汁や炒め物に使います。



〈調理時間〉
約**10**分

| 材 料 | 1 人 分 | | 4 人 分 | |
|-------------|---------|---------|----------|-----|
| | 純使用量(g) | 純使用量(g) | 純使用量(g) | 目安量 |
| 豆腐 | 50 | 200 | 1/2丁 | |
| へちま | 50 | 200 | 1本 | |
| だし汁(かつお・昆布) | 150 | 600 | 600ml | |
| 麦みそ | 15 | 60 | 大さじ3・1/3 | |

- へちまは皮をむき、1cmの輪切りにする。
- だし汁を煮立て、①を入れる。
- 豆腐は手で水気を切りながらひと口大にちぎり、②に入れる。
- 豆腐に火が通ったら火を止めて、麦みそを溶き入れる。

| エネルギー | たんぱく質 | 脂質 | 炭水化物 |
|---------------|-------------|-------------|-------------|
| 74kcal | 5.2g | 2.8g | 7.2g |

その他

ねったぼ

おもちに蒸したさつまいもを練り込んで作ります。



〈調理時間〉
約 **15**分

| 材 料 | 1 人 分 | | 4 人 分 | |
|-------|----------|----------|--------|--|
| | 純使用量 (g) | 純使用量 (g) | 目安量 | |
| さつまいも | 75 | 300 | 1・2/3本 | |
| もち | 25 | 100 | 100g | |
| きな粉 | 8 | 32 | 32g | |
| 上白糖 | 8 | 32 | 大さじ4弱 | |
| 食塩 | 0.1 | 0.4 | 少々 | |

- 1 さつまいもは皮をむき、適当な大きさに切って水に浸してアクを抜く。
- 2 もちは適当な大きさに切る。
- 3 蒸し器に①②を入れて蒸す。
- 4 ③をやわらかいうちにめん棒でつぶし、よく混ぜ合わせる。
- 5 ボールにきな粉と上白糖、食塩を混ぜ、食べやすい大きさに丸めた④を入れて表面に絡め、器に盛る。

| エネルギー | たんぱく質 | 脂質 | 炭水化物 |
|----------------|-------------|-------------|--------------|
| 226kcal | 4.8g | 2.4g | 46.8g |

その他

いもんせんの抹茶ブラマンジェ

口あたりがなめらかで食べやすいので疲れたときのデザートにおすすめです。



〈調理時間〉
約 **60**分

| 材 料 | 1 人 分 | | 4 人 分 | |
|----------|----------|----------|----------|--|
| | 純使用量 (g) | 純使用量 (g) | 目安量 | |
| さつまいもでん粉 | 6 | 24 | 大さじ3 | |
| 抹茶 | 0.5 | 2 | 小さじ2/3 | |
| 上白糖 | 8 | 32 | 大さじ3・2/3 | |
| 牛乳 | 80 | 320 | 320ml | |
| バニラエッセンス | 0.1 | 0.4 | 少々 | |
| 黒大豆（煮） | 5 | 20 | 20g | |

- 1 鍋にさつまいもでん粉、抹茶、上白糖を入れてよく混ぜ合わせ、牛乳とバニラエッセンスを加えてよく溶かす。
- 2 ①を火にかけ、木べらでよく混ぜながら、もったりとなるまで加熱する。
- 3 水でぬらした型に入れ、冷蔵庫で冷やし固める。
- 4 皿に盛り、上に黒大豆を飾る。

| エネルギー | たんぱく質 | 脂質 | 炭水化物 |
|----------------|-------------|-------------|--------------|
| 115kcal | 3.1g | 3.3g | 18.4g |

その他

黒糖ふくれ菓子

黒糖風味の蒸しパンです。補食としてもおすすめです。



〈調理時間〉
約 **50**分

| 材 料 | 1 人 分 | | 4 人 分 | |
|--------|----------|----------|--------|--|
| | 純使用量 (g) | 純使用量 (g) | 目安量 | |
| 薄力粉 | 20 | 80 | 4/5カップ | |
| 重曹 | 1 | 4 | 大さじ1/2 | |
| 黒砂糖（粉） | 15 | 60 | 60g | |
| 水 | 15 | 60 | 60ml | |
| 穀物酢 | 2 | 8 | 小さじ2 | |

- 1 薄力粉と重曹を混ぜ合わせ、ふるいにかける。
- 2 小鍋に黒砂糖と水を入れて火にかけ、溶かす。
- 3 ②を粗熱がとれるまで冷ます。
- 4 ①に③を入れてよく混ぜ合わせる。
- 5 穀物酢を入れて全体に回るようにさっくり混ぜ合わせる。
- 6 型に入れて蒸し器で40分間蒸す。
- 7 竹串をさして生地がついてこなければ出来上がり。

| エネルギー | たんぱく質 | 脂質 | 炭水化物 |
|----------------|-------------|-------------|--------------|
| 131kcal | 1.9g | 0.3g | 29.7g |