

～食で育むいのちときずな～



伊勢原市公式イメージキャラクター
クルリン

伊勢原市食育ホームページでは、「公立保育所・小学校の給食献立」、「簡単料理レシピの紹介」、「食育掲示板」、「伊勢原市の食育事業」など、食育情報を紹介しています。ぜひご活用ください。

食育 伊勢原市

検索



<http://www.city.isehara.kanagawa.jp/> (伊勢原市公式ホームページ) から、「いせはら健康ポータルサイト」の「食育ページ」へアクセスしてください。



平成29年度伊勢原市食育料理コンテスト レシピ集

2017年11月発行

編集発行 伊勢原市 保健福祉部 健康づくり課 健康づくり係

〒259-1188 神奈川県伊勢原市田中348番地

電話 0463-94-4711

FAX 0463-93-8389

平成29年度
伊勢原市

食育料理コンテスト 入賞作品 レシピ集



伊勢原市公式イメージキャラクター
クルリン

市内在学の小学生・中学生・高校生を対象に、食育料理コンテストを開催しました。入賞者のレシピをご紹介します。ぜひ作ってみてね！

- ・小学生の部 テーマ「野菜を使った朝食にふさわしい一品料理」
・・・ 1ページ
- ・中学生の部 テーマ「栄養バランスを考えたお弁当」・・・ 2～6ページ
- ・高校生の部 テーマ「野菜を使った朝食にふさわしい一食分の献立」
・・・ 7～10ページ

※ 中学生の部は、作品をそのまま掲載しました。

小学生の部 「伊勢原もりもりコンソメスープ」

市長賞
(最優秀賞)

石田小6年



〈材料〉
とうがん 300g 固形コンソメ 2個
にんじん 50g 水 600ml
たまねぎ 100g サラダ油 大さじ1～2
空心菜 20g
ベーコン ハーフ4枚

1. とうがんの中わたをスプーンで取る。
2. 厚さや大きさをそろえ、とうがん、にんじん、たまねぎ、空心菜、ベーコンを短冊切りにする。
3. 鍋を熱してサラダ油を入れ、ベーコンを炒める。
続いて空心菜以外の他の具材も炒める。
4. 水とコンソメを入れて、具材がやわらかくなるまで約15分煮る。
5. 4.を煮ている間に空心菜を2～3分ゆでる。
6. 空心菜も合わせて器に盛りつける。

小学生の部

ナイスコンビ
ネーション
賞

成瀬小5年

「緑黄色野菜たっぷりカレー風味パエリア」



〈材料〉
米 320g
とりもも肉 300g
とうもろこし 1本
ブロッコリー 1株
ズッキーニ 170g
赤パプリカ 150g
トマト 150g
たまねぎ 100g
ピーマン 100g
シーフードミックス 200g
オリーブ油 大さじ1 1/2
カレー粉 小さじ2
塩 0.3g
こしょう 少々

A
水 450ml
顆粒コンソメ 小さじ1
塩 小さじ1/3
こしょう 少々

小学生の部 「シャキシャキ夏野菜のパンサラダ」

クルリン賞
(優秀賞)

伊勢原小5年



〈材料〉
ミニトマト 8個
きゅうり 1/2本
なす 1/2本
いちじく 1個
レタス 4枚
紫たまねぎ 1/4個
ベーコン 150g
食パン 4枚
卵 2個
バジル 4枚
たまねぎ 少々
にんにく 少々
A オリーブ 大さじ1
塩 少々
酢 小さじ2

1. 食材を切る。ミニトマトは1/4、きゅうりはうす切り、なすはいちょう切り、いちじくは1口大、レタスは1口大、紫たまねぎはうす切り、ベーコンは一口大、パンはスティック状、バジルは1口大にする。
2. フライパンにオリーブ油を熱し、ベーコンとなすを炒める。
3. 卵はゆでて、くし形に切る。パンはトーストする。
4. 1.と2.をボールに入れて混ぜあわせて皿に盛りつけ、3.を飾る。
5. Aをよく混ぜ合わせドレッシングを作り、4.にかける。

1. ズッキーニはへたを取り、1cm幅の半月切りにする。パプリカとピーマンはへたと種を取り1cm角、トマトは小さめの角切り、たまねぎはみじん切り、ブロッコリーは一口大に切る。とり肉は小さめの一口大に切り、塩こしょうをふる。シーフードミックスは水洗いする。
2. とうもろこしは長さを半分に切り、1つは1cmの長さの半月切りにし、残りは実をそぎ取る。ブロッコリーは軽く塩ゆでする。
3. フライパンにオリーブ油大さじ1/2を入れて中火で熱する。とり肉を入れてこんがりとするまで焼き、皿に取り出す。
4. 3.のフライパンにズッキーニと半月切りにしたとうもろこしを入れ、全体がこんがりとするまで焼き、皿に取り出す。
5. オリーブ油大さじ1を入れて中火で熱し、たまねぎを加えしんなりするまで炒める。シーフードミックス、そぎ取ったとうもろこし、パプリカ、ピーマン、米を加え、米が透き通るまで炒める。
6. カレー粉を加えて粉っぽさがなくなるまで炒め、トマトとAも加えてさっと混ぜる。
7. 3.、4.、2.のブロッコリーをのせ、煮立ったらふたをして弱火で25分ほど炊く。火を止め10分ほど蒸らす。

高校生の部 「まごわやさしい」

エンジョイ
クッキング賞

伊志田高校 1年
チーム名「よしみ〜ず」

① 主食「さつまいもごはん」

〈材料〉(4人分)
米 3合 A
さつまいも 1本
黒ごま 適量
みりん 大さじ1/2
塩 小さじ1
酒 大さじ1

1. お米をといで、20分～30分程浸水させる。
2. さつまいもを1cm角に切って、水につけてあく抜きをする。
3. お米に2.、Aを入れて炊く。
4. お茶碗によそってごまをかける。

③ 主菜「卵焼き」

〈材料〉(4人分)
卵 4個
砂糖 小さじ2
塩 適量
油 適量
のり 1枚

1. ボウルに卵を割ほぐし、かき混ぜ、砂糖、塩を加えて混ぜる。
2. フライパンを強火で熱し、油をフライパン全体にのばす。
3. 全体の約1/3の量の卵を焼き、半熟状態になったら中火にする。
4. フライ返しで形を整える。

⑤ 汁もの「みそ汁」

〈材料〉(4人分)
わかめ 4g
長ねぎ 1/2本
和風だし 小さじ2
みそ 大さじ4

1. わかめは細かくくだき、水につける。長ねぎは小口切りにする。
2. お湯を沸かし、和風だしと1.を入れる。
3. みそを溶きながらゆっくりと入れていく。



② 主菜「さけの塩こうじづけ」

〈材料〉(4人分)
さけ 4切
塩こうじ 適量
大根 半分
大葉 8枚

1. さけに塩こうじをかけ、10～15分つけておく。
2. 1.をコンロに入れて両面焼く。
3. 大根おろしを作り、大葉の上に盛りつけ、添える。

④ 副菜「しらあえ」

〈材料〉(4人分)
豆腐 1丁
ほうれんそう 1束
にんじん 1/2本
しめじ 1株
A
和風だし 小さじ2
しょうゆ 小さじ2
砂糖 小さじ2

1. 豆腐をキッチンペーパーにくるみ、電子レンジに2分かけ、水分をとり、形がなくなるまでつぶす。
2. ほうれんそうは2cm幅、にんじんは細切り、しめじは半分に切り、ゆで、つぶさないようにしぼって水気を切る。
3. 1.と2.とAを、味をみながら混ぜ合わせる。

⑥ 付け合わせ

〈材料〉(4人分)
きゅうり(漬物) 1/2本
なす(漬物) 1/2本
ミニトマト 12個

1. 漬物は切ってそろえる。
2. ミニトマトは洗って盛りつける。

- ・ フルーベリーヨーグルト
- ・ しそジュース

伊志田高校 1 年
 チーム名「沼田と武田」

① 主食「しらすとおくらのおにぎり」

〈材料〉（4 人分）

米	3 合
キヌア	大さじ山盛り 1
まるオクラ	4 本
しらす	80 g
バター	適量
しょう油	適量
ごま	適量
しそ	4～8 枚
のり	8 枚

- 1 お米にキヌアを入れて炊く。
- 2 オクラはスライスしてレンジにかけ、しらすと共にバターで炒め、しょう油、ごまを入れる。
- 3 炊きあがった米と2.を混ぜて、細く切ったしそを混ぜる。
- 4 ラップで包みながらおにぎりを作り、最後にのりを巻く。

②主菜「なんちゃってキッシュ」

〈材料〉（4 人分）

卵	4 個	豆乳または牛乳	100m l
玉ねぎ	150 g	マヨネーズ	小さじ 4
きくらげ	8 個	バター	少々
にんじん	80 g		
ベーコン	40 g		

- 1 玉ねぎ、きくらげ、にんじん、ベーコンは食感が残るくらいの大きさに切り、卵は溶いておく。
- 2 1.と卵、豆乳（または牛乳）、マヨネーズを混ぜ合わせる。
- 3 耐熱カップの内側にバターを塗り、2を入れる。
- 4 トースター（1200w）で最初の5分はアルミホイルをのせ、残り5分はアルミホイルを外して焼く。



③副菜「ひじきとモロヘイヤのあえもの」

〈材料〉（4 人分）

ひじき	5～7 g	ごま	大さじ 2
モロヘイヤ	1/2 束	砂糖	小さじ 1
きゅうり	1/2 本	黒酢	小さじ 2
カニカマ	4 本	しょう油	小さじ 2
コーン	大さじ 2		

- 1 ひじきは水で戻し、モロヘイヤは茹でて水を切り包丁で細かくたたく。
- 2 きゅうりは千切りにし、カニカマはさく。
- 3 ごまをすりおろし、A と1.と2.とコーンを混ぜ合わせる。

④汁もの「さつまいもとお肉のみそ汁」

〈材料〉（4 人分）

さつまいも	1/2 本	煮干し	5～6 匹
長ねぎ	1/2 本	水	800m l
こんにゃく	20 g	みそ	大さじ 2
豚こま切れ肉	70 g	酒かす	大さじ 1

- 1 夜のうちから煮干しでだし汁をとっておく。
- 2 さつまいもと長ねぎは一口大に切り、こんにゃくは一口大にちぎる。さつまいもは水につけてあくをとる。
- 3 肉を炒めて、1.のだし汁と2.の野菜を入れて煮る。
- 4 食材がやわらかくなったら火を止め、みそと酒かすをいれる。

⑤デザート「伊勢原産 梨」

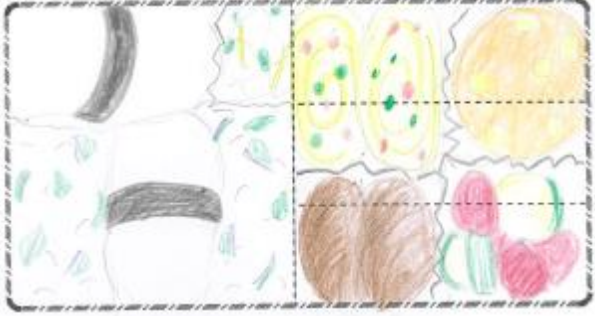
〈材料〉（4 人分）

梨（伊勢原産）	2 個
---------	-----

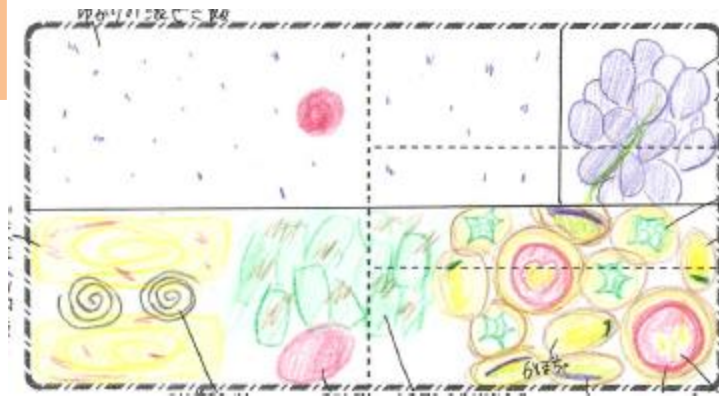
- 1 食べやすい大きさに切る。

山王中 2 年

「彩り豊かなヘルシー弁当」



☆材料と分量☆ (2) 人分		☆ 作り方 ☆ ～ポイントやコツも書いて分かりやすく～
材料	分量	<主菜> <u>とりひき肉とごまのつくね</u> ① まず、しょうがを <u>みじん切</u> りごまと一緒にとりひき肉と混ぜ、<u>丸</u> 形をつくる。 ② しょう油、みりん、さけ、さけを混ぜ、<u>丸</u> をつける。 ③ 形をつけたとりひき肉を <u>焼</u> いて、<u>最後</u> にタレをかけて味をつける。 ④ 丸を入れる、こげやすくなるので、気を付ける
とりひき肉	100g	<副菜①> <u>お好み焼風 たまご焼</u> ① しょうがを <u>みじん切</u> り、青のりと一緒に卵に入れる。 ② まきなな、焼く ③ 焼くときは、見た目が悪くない、フタをかける
ごま	少々	
みじん切しょうが	1/2 片	
しょう油	大さじ 1	
みりん	大さじ 1	<副菜②> <u>ズッキーニとパプリカの粉チーズやき</u> ① まずズッキーニは <u>いちょう切り</u>、パプリカは、<u>細の目切り</u> をし、ラップをしてレンジで加熱（40秒くらい） ② その上に塩、しょう油をかける ③ カップの上に盛りつけ、粉チーズをふり、オーブントースターで <u>2分</u> ほど焼く。
さけ	少々	
卵	2 個	
しょうが	大さじ 1	
青のり	小さじ 1/2	<その他> <u>カボチャのサラダボール</u>、<u>大根としょうがの浅漬け</u> ① カボチャは <u>5cm 角</u> に切り、レンジで火をとおす。 ② 火がとあつた、皮は <u>むき</u>、フォークでつぶす。その上、コーンを入れる。 ③ ボールなので、ラップで丸めて、すしレタで包む。 ④ カボチャは <u>5cm 角</u> に切り、レンジで火をとおす。 ⑤ 火がとあつた、皮は <u>むき</u>、フォークでつぶす。その上、コーンを入れる。 ⑥ ボールなので、ラップで丸めて、すしレタで包む。 ⑦ 大根の根は <u>うすく</u>、<u>いちょう切り</u> をし、葉は <u>細かめ</u> に切る。 ⑧ しょうがは <u>細切り</u> にする ⑨ ジップロックに大根、しょうが、塩を入れ、もみ込む
ズッキーニ	1/2 個	
パプリカ	1/2 個	
粉チーズ	お好み	
塩	2 つまみ	① 大根の根は <u>うすく</u>、<u>いちょう切り</u> をし、葉は <u>細かめ</u> に切る。 ② しょうがは <u>細切り</u> にする ③ ジップロックに大根、しょうが、塩を入れ、もみ込む
しょう油	2 つまみ	
カボチャ	5cm 角、3～4 個	
コーン	大さじ 1	
塩・しょう油	1 つまみ	① 大根の根は <u>うすく</u>、<u>いちょう切り</u> をし、葉は <u>細かめ</u> に切る。 ② しょうがは <u>細切り</u> にする ③ ジップロックに大根、しょうが、塩を入れ、もみ込む
大根(根・葉)	2cm	
しょうが	1/4 片	
塩	少々	



☆材料と分量☆ (4)人分		☆ 作り方 ☆ ~ポイントやコツも書いて分かりやすく~
材 料	分量	<主菜>夏野菜の肉巻き 1. 豚肉を広げ、野菜を巻く。 2. 軽く小麦粉をまぶし、油をひいたフライパンで焼く。しょうがいをすて入れる。 3. まつわ色になったら裏返し、赤い部分がなくなるまで焼く。 4. ふたをして、数分置く。 5. 焼き肉のたれを回し入れ、全体にからめる。 6. 火を止め、少し蒸してから半分に切る。 豚肉は事前に塩こしょうをふいておく なすは必ず洗います! まつわ色になるまで待つ
神奈川県ポーク	360g	
伊勢原産 なす	2本 (240g)	
伊勢原産 オクラ	8本 (48g)	
伊勢原産 ミートマト(アコ)	10個 (170g)	
伊勢原産 焼き肉のたれ	大さじ4	<副菜①> ヒーマンのおもあえ 1. フライパンに油をひく。 2. 切ったピーマンをフライパンに入れ、しんなりしたらめんつゆを回し入れる。 3. 全体に味がついたら火を止め、かつお節と和える。 丸いお玉は形にならないように、最初はおしつぶすかみで潰す!
小麦粉、塩こしょう、しょうが油	少々	
伊勢原産 ヒーマン	3個 (90g)	
めんつゆ	大さじ1	
かつお節	5g	
油	少々	<副菜②> のり巻きチーズ 1. のり(枚)の上にスライスチーズ2枚をかきねて、巻く。 2. 必要な大きさに切る。 丸いお玉は形にならないように、最初はおしつぶすかみで潰す!
スライスチーズ	2枚	
のり	1枚	
卵	2個	<その他> かにかま入り卵焼き 1. ボウルに卵を割り入れ、白だしを加えて混ぜる。 2. 混ぜた後、裂いたかにかまを入れて和える。 3. 少量を卵焼き器に入れ、ふたがはかきこえるようになったら少し折り、それを芯にして巻く。 4. 焼き終わったら、残りを流し入れて再度巻く。 5. 必要な大きさに切る。 かにかまの味がでるので、白だしは少なめで
かにかま	2本	
白だし	小さじ1	
伊勢原産 ぶどう (デラウェア)	1房	
伊勢原産 ミートマト(アコ)	4個 (68g)	
		ぶどう 1. 1房を4等分する。 ミートマト 1. 洗ってヘタを取る。

① 主食 「ロールレタスどうすい」

〈材料〉(4人分)

レタス	4~8枚	しめじ	1株
ごはん	250g	えのき	1株
ハム	4枚	にんじん	1/4本
サラダ油	大さじ1	ヤングコーン	4本
玉ねぎ	小1個	トマト	小1個
しめじ	1株	水	4カップ
えのき	1株	固形スープ	2個
にんじん	1/4本	塩	少々
		こしょう	少々

- 1 レタスをさっと湯通ししてしんなりとさせておく。
- 2 ハムは細切りにしてご飯に混ぜ合わせる。
- 3 レタスにご飯をすこしずつのせて包み、つまようじでとめる。
- 4 鍋にサラダ油を熱し、くし形に切った玉ねぎ、小房に分けたきのこを炒め、3.、水、固形スープを加える。
- 5 4. に星形にくり抜いたにんじん、ヤングコーンを加え、10分煮る。
- 6 塩、こしょうで味を整え、火を止める直前にくし形に切ったトマトを加え、さっと煮る。

②主菜 「じゃがいもとチーズのスクランブルエッグ」

〈材料〉(4人分)

じゃがいも	1個	塩	少々
プロセスチーズ	20g	こしょう	少々
卵	1個	サラダ油	小さじ1
牛乳	大さじ1		

- 1 じゃがいもとプロセスチーズはさいの目切りにし、じゃがいもはレンジでやわらかくしておく。
- 2 ボウルに卵を割りほぐし、牛乳、塩、こしょうを加え、さらに1. を加え混ぜ合わせる。
- 3 フライパンに油をひき2. を流し、大きくかき混ぜ、スクランブルエッグのように仕上げる。



③副菜 「ちくわときゅうりのおかかあえ」

〈材料〉(4人分)

ちくわ	1本
きゅうり	1本
乾燥わかめ	小さじ2
かつお節	5g
ぼん酢しょうゆ	大さじ1

- 1 ちくわときゅうりは小口切りにし、きゅうりは塩をふってしばらく置き、水気を切る。わかめは水で戻しておく。
- 2 かつお節を飾り用に少しとり分け、1. とかつお節、ボン酢しょうゆであえる。
- 3 器に盛り付け、かつお節をふりかける。

④デザート「豆乳プリン」

〈材料〉(4人分)

豆乳	300cc
ゼラチン	5g
水	大さじ2
黒みつ	適量

- 1 ゼラチンを大さじ2の水にふやかす。
- 2 ゼラチンをレンジで溶かし、豆乳を加えてよく混ぜ、器に流して冷やし固める。
- 3 黒蜜をかける。

① 主食+主菜「鶏肉の梅しご飯」

〈材料〉(4 人分)	
鶏肉	1 枚
米	2 合
A	梅干し 4 個
	だしの素 小さじ 2
	めんつゆ 大さじ 3
	昆布茶 小さじ 1
しょうが	適量
大葉	1 束
きざみのり	適量

- 1 鶏肉を一口大に切る。しょうがは刻んでおく。
- 2 研いだ米に①とAを入れ、水を2合の線まで合わせて炊く。
- 3 器に盛り、大葉と刻みのりを散らす。

②副菜「さっぱり中華キムチナムル」

〈材料〉(4 人分)		A	キムチ	100 g
にら	1 束		ごま	少々
にんじん	1/3 本		昆布茶	小さじ 1/2
もやし	1 袋		しょう油	小さじ 1/2
			ごま油	小さじ 1/2

- 1 にら、にんじんは 5 cmの長さに細く切っておく。
- 2 沸騰したお湯に、にら、にんじん、もやしを入れ 2〜3 分茹で、水気を切っておく。
- 3 ボウルにAをいれ、混ぜ合わせておく。
- 4 ③のボウルに茹でた野菜を入れてあえる。



③ 汁もの「なすと豆腐のみそ汁」

〈材料〉(4 人分)	
なす	大2本
豆腐	1/2 丁
みそ	約 30 g
だしの素	小さじ 1
水	4 カップ

- 1 なすは半月切り、豆腐は 1 cm角に切る。
- 2 鍋に湯を沸かし、なす、豆腐を入れる。なすに火が通ったら火を止める。
- 3 みそ、だしの素を溶かし入れる。

④ デザート「フルーツサラダ」

〈材料〉(4 人分)	
フルーツ缶	1 缶
ヨーグルト	400 g

- 1 フルーツ缶のシロップをきる。
- 2 ボウルに①とヨーグルトを混ぜ合わせる。



★材料と分量★(4)人分		☆ 作り方 ☆ ~ポイントやコツも書いて分かりやすく~
鶏もも肉	600g	＜主菜＞ <u>にんにくたっぷり! スタミナ からあげ</u> ① 鶏もも肉を一口大に切る。 ② 混ぜ合わせた調味料に漬け込み時間をおく。 ③ 片栗粉をまぶす。 ④ 180°に熱した油に入れ、2分程経ったら、一度取り出し 3分余熱を火を通す。再び 1分程揚げる。 Point!! 2度揚げすることによって、「サク」とした食感になる。
おろしにんにく 塩・ごま油	各小1	
おろし生薑 しょう油	各大1	
酒	大2	
片栗粉・揚げ油	適量	
伊勢原産オクラ	8本	＜副菜①＞ <u>伊勢原産 オクラのかつお節炒め</u> ① オクラに塩をかけるすり、うぶ毛をとる。 ② がくを取り、輪切りにする。 ③ ごま油を熱し、オクラを炒める。 ④ かつお節・しょう油を加え、さらに炒める。 Point!! うぶ毛を取ることで、口当たりが良くなる。
かつお節	5g	
しょう油	小1	
ごま油	小1	
伊勢原産スッキーニ	1本	＜副菜②＞ <u>伊勢原産 スッキーニのチーズ焼き</u> ① 1cm幅に輪切りにする。 ② オリーブオイル、スライスチーズをのせ、塩・しょう油をかけオーブンで5分程焼く。 Point!! オリーブオイルをかけることによって風味豊かになる。
スライスチーズ	1枚	
オリーブオイル	小1	
塩・しょう油	少々	
伊勢原産卵(特産卵)	3個	＜その他＞ <u>お弁当の定番! だし巻き玉子</u> ① 卵3個と調味料を混ぜ合わせる。 ② オリーブオイルを熱し、卵を4〜5回に分けて入れ、焼きたらから巻いていく。 Point!! 巻いていくとき、1回ずつ油を引くことによってきれいに仕上がる。
白だし	小2	
みりん	小2	
砂糖	小2	
オリーブオイル	少々	

「身近にある夏野菜を使った彩り豊かでヘルシーなお弁当」

エンジョイ
クッキング賞

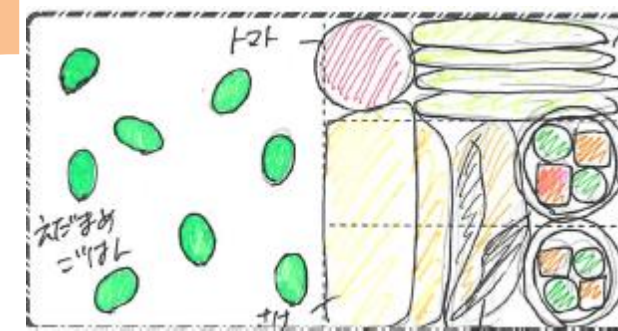
伊勢原中学校
2年
チーム名
「Mio's kitchen」



「伊勢原産野菜たっぷり弁当」

チーム
ワーク賞

中沢中学校
2年
チーム名
「Team
NAKAZAWA」



☆材料と分量☆(4)人分		☆ 作り方 ☆ ～ポイントやコツも書いて分かりやすく～
材 料	分量	
豚バラ肉	300g	<主菜> 豚肉とズッキーニの炒め物 1、ズッキーニは洗い、数か所皮をむく。輪切りにする。 2、パプリカも洗い、細切りにする。 3、豚肉を一口大に切り、マヨネーズで炒める。 4、肉に火が通ったら、ズッキーニとパプリカを入れ、炒める。 5、仕上げにしょうゆを入れる。
ズッキーニ	2本	
マヨネーズ	大さじ3	
しょうゆ	小さじ2	
パプリカ	1/2個	
じゃがいも	2個	<副菜①> じゃがいものピザ風 1、じゃがいもは皮をむき、5mmくらいの厚さの輪切りにする。やわらかくなるまでゆでる。 2、ゆでたじゃがいもに塩・こしょうをして、オリーブオイルをひいたグラタン皿にのせる。 3、バジルの葉を散らし、ケチャップをかけ、チーズをのせて焼く。
塩、こしょう	適量	
スライスチーズ	2枚	
ケチャップ	適量	
バジル	3枚	
ピーマン	4個	<副菜②> ピーマンのくるみ和え 1、ピーマンは洗ってへたを取り、細切りにする。 2、耐熱皿にピーマンとくだいたくるみを乗せ、しょうゆとごま油をかける。 3、電子レンジで加熱する。
くるみ	40g	
ごま油	適量	
しょうゆ	小さじ1	
ミニトマト	8個	<その他> ミニトマトとキャベツ 1、ミニトマトとキャベツを洗い、キャベツはせん切りにする。
キャベツ	適量	

☆材料と分量☆(2)人分		☆ 作り方 ☆ ～ポイントやコツも書いて分かりやすく～
材 料	分量	
さけ(切身)	1切れ	<主菜> さけのムニエル 1、フライパンにバターを溶かす。(こけやすいので弱火で) 2、さけはキッチンペーパーで水気をとり、塩こしょうをしておく。 3、さけに小麦粉をまぶし、フライパンで焼く
小麦粉	9g弱	
塩こしょう	小ワ	
バター	8g弱	
ベーコン	3枚	<副菜①> 野菜のベーコン巻き 1、アスパラとにんじんを5cmの長さにして塩ゆでする。 2、ベーコンにアスパラとにんじんを交互に重ねる。 3、ベーコンで巻く。(巻き終わりを下にして焼く)
アスパラ	4本	
にんじん	1/2本	
きくらげ	2枚	<副菜②> きくらげと卵のソテー 1、きくらげを細切りにする。 2、きくらげをサラダ油でいためる。 3、卵と調味量をあわせていためる。
卵	2個	
中華味のもと	小ワ	
サラダ油	小ワ	
じゃがいも	2個	<その他> じゃがいものソテー 1、じゃがいもをうす切りにする。 2、じゃがいもを水にさらして電子レンジに1分30秒いれる。 3、チーズをかけて焼く。(焼き色がかわくまで)
パルメザンチーズ	9g弱	
オリーブオイル	小ワ	
塩こしょう	小ワ	