山折り ▶

～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。

健康ポータルサイト

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

健康・文化都市　伊勢原

ISEHARA

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

「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	食パン	４枚
きゅうり	1/2本	卵	２個
なす	1/2本	バジル	４枚
いちじく	１個	A たまねぎ	少々
レタス	４枚	A にんにく	少々
紫たまねぎ	1/4個	A オリーブ	大さじ１
ベーコン	１５０ｇ	A 塩	少々
		A 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。

小学生の部

「緑黄色野菜たっぷりカレー風味パエリア」

ナイスコンビネーション賞

成瀬小５年

〈材料〉

米	３２０ｇ	A	
とりもも肉	３００ｇ	A 水	４５０ml
とうもろこし	１本	A 顆粒ｺﾝｿﾒ	小さじ1
ブロッコリー	１株	A 塩	小さじ1/3
ズッキーニ	１７０ｇ	A こしょう	少々
赤パプリカ	１５０ｇ		
トマト	１５０ｇ		
たまねぎ	１００ｇ		
ピーマン	１００ｇ		
ｼｰﾌｰﾄﾞ ﾐｯｸｽ	２００ｇ		
ｵﾘｰﾌﾞ油	大さじ11/2		
カレー粉	小さじ2		
塩	０．３ｇ		
こしょう	少々		

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 みりん	大さじ1/2
さつまいも	１本	A 塩	小さじ1
黒ごま	適量	A 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、水につけてあくぬきをする。
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。

②主菜「さけの塩こうじづけ」

〈材料〉(４人分)

さけ	４切	大根	半分
塩こうじ	適量	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。

③主菜「卵焼き」

〈材料〉(４人分)

卵	４個	油	適量
砂糖	小さじ2	のり	１枚
塩	適量		

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。

④副菜 「しらあえ」

〈材料〉(４人分)

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

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。

⑤汁もの「みそ汁」

〈材料〉(４人分)

わかめ	４ｇ	和風だし	小さじ2
長ねぎ	１／２本	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。

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。

- **ブルーベリーヨーグルト**
- **しそジュース**

高校生の部　**「おにぎり朝定食！！」**

ベストシェフ賞

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	80ｇ
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	100ｍｌ
玉ねぎ	150ｇ	マヨネーズ	小さじ４
きくらげ	８個	バター	少々
にんじん	80ｇ		
ベーコン	40ｇ		

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	5～7ｇ	ごま		大さじ２
モロヘイヤ	1/2 束	砂糖	A	小さじ１
きゅうり	1/2 本	黒酢	A	小さじ２
カニカマ	４本	しょう油	A	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	800ｍｌ
こんにゃく	20ｇ	みそ	大さじ２
豚こま切れ肉	70ｇ	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）

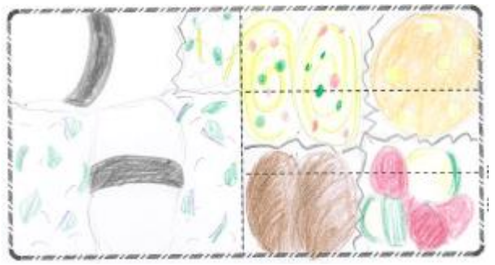
梨（伊勢原産）　２個

1　食べやすい大きさに切る。

中学生の部　**「彩り豊かなヘルシー弁当」**

市長賞
(最優秀賞)

山王中　２年



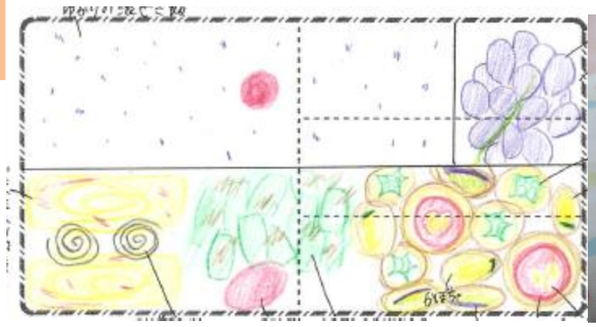
☆材料と分量☆(2)人分		☆ 作り方 ☆ ～ポイントやコツも書いて分かりやすく～
材　料	分量	
とりひき肉	100g	<主菜> とり肉とごまのつくね ①まず、しょうがをきざみごまと一緒にとりひき肉と混ぜ、形をつくる ②しょうゆ、みりん、さけ、さとうを混ぜタレをつくる。 ③形づくったとりひき肉を焼いて最後にタレをかけて味をつける。 （塩・こしょうも忘れずに入れる！） （タレを入れるとこげやすくなるので気をつける）
ごま	少々	
きざみしょうが	1/5片	
しょうゆ	大さじ1	
みりん		
さとう	小さじ1	
さけ		
卵	2個	<副菜①> お好み焼き風たまご焼き ①紅しょうがをきざみ青のりと一緒にといた卵に入れる。 ②まきながら焼く （焼きすぎると見た目も悪くなり、フワッとしなくなる）
紅しょうが	大さじ1	
青のり	小さじ1/2	
ズッキーニ	1/5個	<副菜②> ズッキーニとパプリカの粉チーズやき ①まずズッキーニはいちょう切り パプリカは、細の目切りをし、ラップをしてレンジで加熱（40秒くらい） ②その上に塩、こしょうをかける 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2分ほどやく。
パプリカ	1/4個	
粉チーズ	お好み	
塩	2つまみ	
こしょう	2つまみ	
カボチャ	5cm角 3～4切れ	<その他> カボチャのサラダボール　大根としょうがの漬けつけ ①カボチャは5cm角に切り、レンジで火をとおす。 ②火がとおったら、皮をはぎ、フォークでつぶす。そしてコーンを入れる。 ③ボールなので、ラップで丸めて、すこししぼりっぷりを立たせる。 （かくし味にはちみつを少し入れる）
コーン	大さじ1	
塩・こしょう	1つまみ	
大根(根・葉)	2cm	①大根の根はうすく、いちょう切りをし、葉は細かめに切る。しょうがは細切りにする ②ジップロックに大根、しょうが、塩を入れもみ込む
しょうが	1/4片	
塩	少々	

中学生の部

「まきまき夏野菜弁当」

クルリン賞
（優秀賞）

伊勢原中学校
２年
チーム名
「#くら。」



☆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　（筋肉は事前に塩こしょうをふっておく）
神奈川夢ポーク	360g	1．豚肉を広げ，野菜を巻く．
伊勢原産なす	2本(240g)	2．軽く小麦粉をまぶし，油をひいたフライパンで焼く．しょうがをすって入れる．
伊勢原産 オクラ	8本(48g)	3．きつね色になったら裏返し，赤い部分がなくなるまで焼く
伊勢原産ミニトマト(アイコ)	10個(170g)	4．ふたをして，数分蒸す．
伊勢原産 かぼちゃ	5切れ(80g)	5．焼き肉のタレを回し入れ，全体にからめる　（あまり返しすぎず，きつね色になるまで焼く）
焼き肉のタレ	大さじ4	6．火を止め，少しさましてから半分に切る
塩こしょう，しょうが，油，小麦粉，	少々	
伊勢原産ピーマン	3個(90g)	<副菜①> ピーマンのおかか和え
めんつゆ	大さじ1	1．フライパンに油をひく．
かつおぶし	5g	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．
油	少々	3．全体に味がついたら火を止め，かつおぶしと和える．
スライスチーズ	2枚	<副菜②> のり巻きチーズ
のり	1枚	1．のり1枚の上にスライスチーズ2枚をかさねて，巻く．
		2．必要な大きさに切る　（丸かじりしたよった形にならないように，最初はおしつけるかんじで巻く！）
卵	2個	<その他> かにかま入り卵焼き
かにかま	2本	1．ボウルに卵を割り入れ，白だしを加えて混ぜる．（かにかまの味がついているので，白だしは少なめでも）
白だし	小さじ1	2．混ぜた後，裂いたかにかまを入れて和える
		3．3を卵焼き器に入れ，ふちがはがれ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
伊勢原産ぶどう(デラウェア)	1房	ぶどう 1．1房を4等分する．
伊勢原産ミニトマト(アイコ)	4個(68g)	ミニトマト 1．洗ってヘタを取る．

高校生の部

「ロールレタスぞうすい」

クルリン賞
（優秀賞）

伊勢原高校１年

① 主食「ロールレタスぞうすい」

〈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す。
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
ぽん酢しょうゆ	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、ポ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。

高校生の部

「朝から栄養満点！！さっぱりメニュー」

市長賞
（最優秀賞）

伊勢原高校１年

① 主食＋主菜「鶏肉の梅しそご飯」

〈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）

にら		１束
にんじん		1/3本
もやし		１袋
A	キムチ	100ｇ
	ごま	少々
	昆布茶	小さじ1/2
	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㎝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30ｇ
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㎝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	４００ｇ

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。

伊勢原市公式イメージキャラクター
クルリン

中学生の部

「食欲そそる彩り弁当」

彩り賞

成瀬中学校
３年
チーム名
「チーム成瀬」

★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	
鶏もも肉	600g	＜主菜＞ にんにくたっぷり！スタミナ からあげ 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分余熱で火を通す。再び1分程揚げる。 Point!! 2度揚げすることによって、「サクッ」とした食感になる。
おろしにんにく	各小1	
塩・ごま油		
おろし生姜	各大1	
しょう油		
酒	大2	
片栗粉・揚げ油	適量	
伊勢原産オクラ	8本	＜副菜①＞ 伊勢原産 オクラのかつお節炒め ① オクラに塩をかけてこすり、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!! うぶ毛を取ることによって、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	
伊勢原産ズッキーニ	1本	＜副菜②＞ 伊勢原産 ズッキーニのチーズ焼き ① 1cm幅に輪切りする。 ② オリーブオイル、スライスチーズをのせ、塩こしょうをかけオーブンで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	
塩こしょう	少々	
伊勢原産卵(青笹卵)	3個	＜その他＞ お弁当の定番！ だし巻き玉子 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、焼きながら巻いていく。 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	

中学生の部

「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」

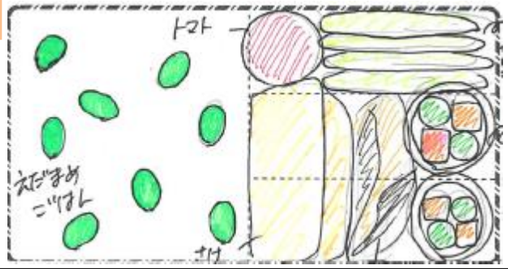
☆材料と分量☆(4)人分		☆ 作り方 ☆ ～ポイントやコツも書いて分かりやすく～
材　料	分量	
豚バラ肉	300g	＜主菜＞ 豚肉とズッキーニの炒め物 1、ズッキーニは洗い、数か所皮をむく。輪切りにする。 2、パプリカも洗い、細切りにする。 3、豚肉を一口大に切り、マヨネーズで炒める。 4、肉に火が通ったら、ズッキーニとパプリカを入れ、炒める。 5、仕上げにしょうゆを入れる。
ズッキーニ	2本	
マヨネーズ	大さじ3	
しょうゆ	小さじ2	
パプリカ	1/2個	
じゃがいも	2個	＜副菜①＞ じゃがいものピザ風 1、じゃがいもは皮をむき、5mmくらいの厚さの輪切りにする。やわらかくなるまでゆでる。 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	

中学生の部

「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☆(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	＜主菜＞ さけのムニエル 1、フライパンにバターを溶かす。(こがしやすいので弱火で) 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	9グラム	
塩こしょう	小々	
バター	8グラム	
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	小々	
サラダ油	小々	
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。(焼き色がつくまで)
パルメザンチーズ	9グラム	
オリーブオイル	小々	
塩こしょう	小々	