第７４回国民体育大会・第１９回全国障害者スポーツ大会
標準献立レシピ集

第1例

朝食

＊さんまのかば焼き風　＊ご飯　＊しじみ汁
＊さといもの柚子みそかけ　＊煮合い
＊野菜サラダ　＊フルーツ　＊牛乳

夕食

＊れんこんハンバーグ　＊ご飯　＊海藻サラダ
＊小松菜と卵のスープ　＊かぼちゃの含め煮
＊フルーツ白玉　＊ヨーグルト

第2例

朝食

＊ポトフ　＊奥久慈卵のプレーンオムレツ
＊ほうれん草のソテー　＊フルーツ盛合わせ
＊はちみつトースト　＊牛乳

夕食

＊常陸牛のちらし寿司　＊スズキの香味蒸し
＊れんこんチップサラダ　＊田舎汁
＊和栗のモンブランアイス添え

第3例

朝食

＊白身魚の香味西京焼き　＊ごまご飯　＊肉じゃが
＊豆腐のそぼろ汁　＊湯葉入りサラダ　＊ヨーグルト

夕食

＊和風ポークソテーたまねぎソース
＊ご飯　＊キムチ納豆　＊さといものみそ汁
＊ミルクゼリー黒蜜かけ　＊フルーツ

第4例

朝食

＊ポークビーンズ　＊トースト
＊水菜のイタリアンサラダ　＊巣ごもり卵
＊コンソメスープ　＊フルーツ盛合わせ　＊牛乳

夕食

＊鶏肉のカシューナッツ炒め　＊春雨スープ
＊ご飯　＊れんこん餅　＊杏仁豆腐
＊トマトのポン酢和え

第5例

朝食

＊鮭のみそマヨ焼き　＊ご飯　＊オクラとろろ
＊小松菜のみそ汁　＊ひじき煮
＊フルーツ　＊牛乳

夕食

＊豚肉のにら巻き　＊栗ご飯　＊さんまのつみれ汁
＊しらす入り海藻サラダ　＊炒り豆腐　＊フルーツ

第6例

朝食

＊みそおにぎり　＊親子煮　＊豆腐のみそ汁
＊そうめんのごまマヨネーズ和え
＊フルーツ　＊牛乳

夕食

＊霞ヶ浦わかさぎ天ぷら盛合わせ　＊小松菜の磯和え
＊奥久慈こんにゃくとさといもの煮物　＊ご飯
＊吉野鶏すまし汁　＊フルーツヨーグルトサラダ

第7例

朝食

＊肉豆腐　＊ほうれん草としじみの辛子和え
＊なめこみそ汁　＊ご飯　＊温泉卵　＊フルーツ
＊はちみつヨーグルト

夕食

＊ドライカレー風ライス　＊コンソメスープ
＊鶏ときのこのトマト煮　＊生野菜サラダ
＊チンゲン菜とぶなしめじのソテー
＊オレンジゼリー

第1例　朝食

全国トップクラスの漁獲量を誇る「ひぬまやまとしじみ」，樹上完熟した「奥久慈りんご」，茨城県産材たっぷりです。煮合いは地域でとれる材料でつくる冠婚葬祭の時の料理です。

さんまのかば焼き風

材料	1人分	4人分	アレルギー原因物質
さんま	1尾	4尾	
小麦粉	7g	適量	小麦
サラダ油	6g	大さじ2	大豆
しょうゆ	5g	大さじ1強	小麦，大豆
砂糖	2g	大さじ1弱	
清酒	1.2g	小さじ1	
みりん	1.2g	小さじ1弱	
福来みかん七味	少々	適量	

① さんまを3枚に下し，軽く塩をして水分を出す。
② 水分をふき取り，小麦粉を軽くまぶしフライパンに油を熱し，さんまを焼く。
③ 調味料と水少々を鍋に入れ，たれを作る。
④ ③に②を入れ，たれにからめる。
⑤ 皿に盛り付け，福来みかん七味唐辛子をかける。
※ さんまのかわりに，いわしでもよい。

さといもの柚子みそかけ

材料	1人分	4人分	アレルギー原因物質
さといも	60g	240g	
だし	適量	適量	
みそ	5g	大さじ1強	大豆
砂糖	6g	大さじ2・2/3	
みりん	2g	大さじ1/2弱	
柚子（生）	3g	12g	

① さといもは皮をむき，食べやすい大きさに切り，茹でこぼし水洗いし軽くぬめりを取り，だしで煮る。
② 鍋にみそ，砂糖，みりんを入れ，火にかける。砂糖が溶けたら青柚子の皮をすりおろし，絞り汁を加える。
③ 器にさといもを盛り，柚子みそをかけてお出しする。
※ 茹でたさといもを焼くと香ばしくなる。

野菜サラダ

材料	1人分	4人分	アレルギー原因物質
レタス	30g	120g	
きゅうり	30g	120g	
トマト	40g	160g	
ブロッコリー	20g	80g	
和風ドレッシング	8g	32g	ごま

フルーツ

材料	1人分	4人分	アレルギー原因物質
りんご	40g	½個	

牛乳

材料	1人分	4人分	アレルギー原因物質
牛乳	206g	800cc	乳

煮合い

材料	1人分	4人分	アレルギー原因物質
ごぼう	20g	80g	
れんこん	15g	60g	
にんじん	15g	60g	
しらたき	15g	60g	
干ししいたけ	1g	4g	
油揚げ	6g	24g	大豆
サラダ油	0.5g	大さじ1弱	大豆
砂糖	2.6g	大さじ1強	
酢	2.4g	小さじ1強	
しょうゆ	1.1g	大さじ2/3	小麦，大豆
塩	0.3g	少々	
みりん	1g	小さじ2/3	

① 干ししいたけは洗って水でもどす。もどし汁はとっておく。れんこんは皮をむき，薄いいちょう切りにして酢水につけておく。ごぼうはささがきにし，さっと茹でる。油揚げは千切りにし油抜きをする。しらたきは3cmに 切りから炒りする。にんじんは千切りにする。
② 油を熱した鍋に，ごぼう，にんじん，れんこん，油揚げ，しらたき，しいたけの順に炒める。
③ 火が通ったら，しいたけのもどし汁，砂糖，塩，しょうゆを加え，味を調え強火で煮詰め，最後に酢を加える。

ご飯

材料	1人分	4人分	アレルギー原因物質
精白米	135g	4合弱	

しじみ汁

材料	1人分	4人分	アレルギー原因物質
しじみ	10個	40個	
白みそ	5g	大さじ1強	大豆
赤みそ	4g	大さじ1弱	大豆
水	150cc		

1人分の栄養価		
エネルギー（kcal）	たんぱく質（g）	脂質（g）
1,290	45	43.6

第1例　夕食

茨城特産のれんこんは，試合時のエネルギー源となる炭水化物が豊富です。きざんでハンバーグに加え食感を楽しんだり，すりおろして餅にしても煮物に入れても美味しくいただけます。

れんこんハンバーグ

材料	1人分	4人分	アレルギー原因物質
常陸牛ひき肉	30g	120g	牛肉
豚ひき肉	20g	80g	豚肉
れんこん	40g	160g	
にら	10g	40g	
卵	6.5g	26g	鶏卵
片栗粉	2g	大さじ1	
塩	0.2g	少々	
こしょう	0.01g	少々	
サラダ油	0.5g	適量	大豆
トマトケチャップ	4g	16g	
中濃ソース	4g	16g	
粒マスタード	1.5g	小さじ1強	
ブロッコリー	30g	120g	
パプリカ（赤）	20g	80g	

① れんこんは皮をむいて酢水につけ，水をきりフードカッターで粗みじんにする。にらもみじん切りにする。
② ボウルにれんこん，にら，ひき肉，塩，こしょう，卵，片栗粉を加え，よく混ぜる。
③ 丸めて形を整え，油を熱したフライパンで両面を焼き，オーブン等で火を通す。
④ 付け合せに，茹でたブロッコリー，焼いたパプリカを添え，ケチャップと中濃ソースで作ったカクテルソースに粒マスタードを加えハンバーグにかける。

小松菜と卵のスープ

材料	1人分	4人分	アレルギー原因物質
鶏むね肉	15g	60g	鶏肉
たまねぎ	20g	80g	
にんじん	10g	40g	
干ししいたけ	0.6g	2.4g	
小松菜	20g	80g	
木綿豆腐	30g	120g	大豆
卵	20g	80g	鶏卵
塩	0.9g	小さじ1/2強	
清酒	1.3g	小さじ1強	
こしょう	0.03g	少々	
がらスープ	150cc	600cc	
片栗粉	0.65g	小さじ1弱	

かぼちゃの含め煮

材料	1人分	4人分	アレルギー原因物質
かぼちゃ	40g	160g	
砂糖	1g	小さじ1強	
塩	0.1g	少々	
しょうゆ	0.6g	小さじ1弱	大豆

海藻サラダ

材料	1人分	4人分	アレルギー原因物質
海藻（サラダ用）	1.3g	5.2g	
ふのり	少々	適量	
キャベツ	26g	104g	
小松菜	13g	52g	
にんじん	6.5g	26g	
ハム	10g	40g	豚肉・乳・鶏卵
棒棒鶏ドレッシング	5.2g	21g	ごま
トマト	40g	160g	

フルーツ白玉

材料	1人分	4人分	アレルギー原因物質
パイン缶	20g	80g	
アールスメロン	20g	80g	
白玉粉	30g	120g	
脱脂粉乳	6.5g	26g	乳

① アールスメロンは，皮をむき食べやすい大きさに切る。
② 白玉粉と脱脂粉乳はよく混ぜておき，水を加え，耳たぶ程度のかたさになったら，親指大の大きさにまるめる。
③ 沸騰した湯の中に，②を入れ，再沸騰し浮き上がってきたら，氷水の中に入れ，さます。
④ アールスメロンとパイナップル（缶汁ごと），白玉餅を器に盛る。

ヨーグルト

材料	1人分	4人分	アレルギー原因物質
ヨーグルト	100g	400g	乳

ご飯

材料	1人分	4人分	アレルギー原因物質
精白米	135g	4合弱	

1人分の栄養価		
エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)
1,139	49.8	19

第２例　朝食

濃厚な旨みの奥久慈卵をオムレツにしました。
ポトフは県産品の野菜を柔らかく煮込むことで，
朝からたくさんの野菜を取ることができます。

ポトフ

材料	1人分	4人分	アレルギー原因物質
ウインナーソーセージ	20g	80g	豚肉
キャベツ	50g	200g	
にんじん	30g	120g	
たまねぎ	30g	120g	
グリンピース	5g	20g	
じゃがいも	50g	200g	
かぶ	20g	80g	
ブイヨン	200cc	800cc	鶏肉
塩	0.6g	2.4g	
こしょう	0.02g	0.08g	

① 大きめにカットした野菜とウインナーソーセージをブイヨンでよく煮込み，塩，こしょうで味を調える。

奥久慈卵のプレーンオムレツ

材料	1人分	4人分	アレルギー原因物質
全卵	120g	8個	鶏卵
生クリーム	9g	大さじ3	乳
たまねぎ	5g	20g	
塩	0.15g	少々	
こしょう	0.01g	少々	
サラダ油	1g	小さじ1	大豆
バター（有塩）	1.5g	大さじ1/2	乳
パセリ	少量	適量	

① たまねぎをみじん切りにし，サラダ油で炒めておく。
② ①の炒めたたまねぎと鶏卵に生クリーム，塩，こしょうを混ぜる。熱したフライパンにバターを溶かし，オムレツを作り，皿に盛り付けパセリを添える。

ほうれん草のソテー

材料	1人分	4人分	アレルギー原因物質
ほうれん草	60g	240g	
ベーコン	10g	40g	豚肉
コンソメスープ	0.5g	小さじ1/2	
塩	0.4g	小さじ1/3弱	
こしょう	0.02g	少々	
サラダ油	1.2g	小さじ1強	大豆

① ほうれん草はさっと茹で，水気を切ってから炒める。

フルーツ盛合わせ

材料	1人分	4人分	アレルギー原因物質
ぶどう（巨峰）	30g	12粒	
梨（豊水）	80g	320g	

はちみつトースト

材料	1人分	4人分	アレルギー原因物質
食パン	6枚切り2枚	6枚切り8枚	小麦・乳
はちみつ	20g	80g	
バター（有塩）	8g	32g	乳

牛乳

材料	1人分	4人分	アレルギー原因物質
牛乳	206g	800cc	乳

1人分の栄養価		
エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)
1,116	48.3	49.7

第２例　夕食

甘みのある常陸牛を甘辛く煮込んで，酢飯と合わせたちらし寿司は，味わい深く，旨みもたっぷりで茨城の味を堪能できます。
生産量日本一の和栗は，ひと手間かけてペーストにしてアイスクリームのトッピングにしました。

常陸牛のちらし寿司

材料	1人分	4人分	アレルギー原因物質
精白米	115g	約3合	
もち米	20g	約1/2カップ	
酢	15g	大さじ1	
砂糖	7g	大さじ3強	
塩	0.5g	小さじ1/3	
にんじん	15g	60g	
牛もも切身	25g	100g	牛肉
まいたけ	7g	30g	
しょうが	0.5g	1/5かけ	
砂糖	3.8g	大さじ2	
みりん	1.5g	小さじ1	
しょうゆ	5.6g	大さじ1と1/3	小麦・大豆
白炒りごま	0.7g	小さじ1強	ごま
錦糸卵	15g	60g	鶏卵

① 米にもち米を混ぜて普通に炊き，酢に砂糖と塩を加えよく混ぜたものと合わせて酢飯にする。
② 牛肉と野菜は砂糖，しょうゆ，みりんで甘辛く煮て汁気を飛ばし，酢飯と混ぜる。
③ 錦糸卵を作り，器に盛った酢飯の上に炒りごまとともに盛り付ける。

田舎汁

材料	1人分	4人分	アレルギー原因物質
たけのこ水煮	20g	80g	
にんじん	8g	30g	
板こんにゃく	15g	60g	
ごぼう	10g	40g	
油揚げ	10g	2枚	大豆
ぶなしめじ	15g	60g	
干ししいたけ	1g	1個	
長ねぎ	20g	80g	
しょうゆ	8g	大さじ2	小麦・大豆
塩	0.4g	小さじ1/3	
清酒	3g	小さじ2	
片栗粉	1g	4g	
だし	200cc	800cc	

1人分の栄養価		
エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)
1,109	40.9	25.7

スズキの香味蒸し

材料	1人分	4人分	アレルギー原因物質
スズキ	60g	4切れ	
長ねぎ	7g	30g	
しょうが	2g	1かけ	
イタリアンパセリ	3g	12g	
塩	0.3g	小さじ1弱	
こしょう	0.01g	少々	
清酒	1g	小さじ1	
ごま油	1.2g	小さじ1	ごま
しょうゆ	2.5g	小さじ2	小麦・大豆

① すずきに塩こしょう，酒をふり蒸し器で蒸す。千切りした長ねぎとしょうがを鱸の上にのせ，しょうゆをたらし，熱したごま油をかける。

れんこんチップサラダ

材料	1人分	4人分	アレルギー原因物質
レタス	15g	60g	
ルッコラ	7g	30g	
リーフレタス	7g	30g	
紫たまねぎ	7g	30g	
パプリカ（黄）	7g	30g	
きゅうり	7g	30g	
れんこん	12g	50g	
サラダ油	1.2g	適量	大豆
塩	0.1g	少々	
ドレッシング	5g	20g	

① 生野菜を盛り付け，薄くスライスして素揚げしたれんこんに塩を振り，サラダの上にちらす。

和栗のモンブランアイス添え

材料	1人分	4人分	アレルギー原因物質
和栗	40g	160g	
牛乳	30g	120cc	乳
砂糖	8g	大さじ4	
バニラエッセンス	0.1g	少々	
アイスクリーム	60g	240g	乳

① ゆで栗の皮をむき，牛乳で煮る。砂糖も加えよくつぶす。
※フードカッターにかけてなめらかにしてもよい
② 熱々の栗のペーストをアイスに添えて出す。

第３例　朝食

茨城県沖で獲れるヒラメやスズキ，チダイなど，淡白ながら味わいのある，白身魚は，にんにくを加えた西京焼きにぴったりです。サワラ（サゴシ）やカジキマグロなど手に入れやすい魚はもちろん，全国1位の漁獲量を誇り，DHA・EPAを多く含んだマサバは赤身の魚ですが，こちらも西京焼きに適しています。

ごまご飯

材料	1人分	4人分	アレルギー原因物質
精白米	135g	540g	
白炒りごま	6g	大さじ4	ごま
オリーブ油	1.3g	大さじ1/2弱	
塩	1g	小さじ2/3	

① 米に塩，オリーブ油を加えて炊く。炊き上がったらごまを混ぜる。

豆腐のそぼろ汁

材料	1人分	4人分	アレルギー原因物質
鶏ひき肉	22g	88g	鶏肉
清酒	1g	小さじ1	
ぶなしめじ	12g	50g	
長ねぎ	12g	50g	
にんじん	7g	30g	
木綿豆腐	30g	1/3丁	大豆
しょうが	1g	1/2かけ	
塩	0.7g	小さじ1/2	
しょうゆ	1.1g	小さじ1/2	小麦・大豆
片栗粉	1g	小さじ1	
だし	160cc	640cc	

① だしをとり，いちょう切りのにんじん，細切りした長ねぎ，しめじを煮る。
② ①に鶏ひき肉と崩した豆腐を加える。塩，しょうゆで味付けして最後にしょうが汁を加える。

肉じゃが

材料	1人分	4人分	アレルギー原因物質
豚ロース肉	35g	140g	豚肉
じゃがいも	60g	240g	
にんじん	15g	60g	
たまねぎ	25g	100g	
しらたき	15g	60g	
いんげん	7g	30g	
サラダ油	1g	小さじ1	大豆
砂糖	2.4g	大さじ1	
塩	0.3g	小さじ1/5	
しょうゆ	5g	大さじ2強	小麦・大豆

白身魚の香味西京焼き

材料	1人分	4人分	アレルギー原因物質
白身魚	70g	4切れ	
みそ	6g		大豆
赤みそ	4g	大さじ1	大豆
砂糖	4g	大さじ2	
みりん	1g	小さじ1	
にんにく	0.5g	1/3かけ	
クレソン	7g	30g	
ゆず	1g	4g	

① すりおろしにんにくを加えたみそ床に魚の切り身を漬けおき，軽くみそをふき取って焼く。クレソンを添える。

湯葉入りサラダ

材料	1人分	4人分	アレルギー原因物質
小松菜	60g	240g	
ホールコーン	10g	40g	
えのきだけ	12g	50g	
にんじん	10g	40g	
冷凍湯葉	7g	30g	大豆
和風ドレッシング	10g	40g	

① 小松菜，えのき，にんじん，湯葉は塩ゆでして冷ましておく。調味料を混ぜ合わせる。
② ボールに茹でた野菜と湯葉，ホールコーンを入れ，和風ドレッシングで和える。

デザート

材料	1人分	4人分	アレルギー原因物質
ヨーグルト（加糖）	100g	400g	乳

1人分の栄養価		
エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)
1,080	46.9	29

第３例　夕食

豚肉には(体内で)炭水化物をエネルギー源に変えるためのビタミンB1が豊富です。
練習してきた力を発揮するためにも，試合期には積極的に取り入れるとよいでしょう。

和風ポークソテーたまねぎソース

材料	1人分	4人分	アレルギー原因物質
豚ロース肉	100g	400g	豚肉
塩	少々	適量	
こしょう	少々	適量	
小麦粉	5g	大さじ2	小麦
たまねぎ	50g	200g	
にんにく	2g	2かけ	
みりん	9g	大さじ2	
しょうゆ	12g	大さじ3弱	小麦，大豆
水	9g	大さじ2	
サラダ油	3g	大さじ1	大豆
キャベツ	30g	120g	
パプリカ（黄）	5g	20g	
トマト	30g	120g	
ブロッコリー	20g	80g	
ドレッシング	10g	適量	大豆

① 豚ロース肉に筋切りをする。
② ①の肉に塩こしょうをふり，軽く小麦粉をまぶす。
③ たまねぎ，にんにくをすりおろし調味料とあえる。
④ フライパンに油を熱し，豚肉を焼く。弱火にし中まで火を通し，皿に取り出す。
⑤ 同じフライパンで③のたまねぎソースを入れ，ひと煮立ちさせる。
⑥ ④の肉を盛り付け，⑤のたまねぎソースをかける。炒めたパプリカ，ピーマン， トマト，茹でたブロッコリーを添える。

ご飯

材料	1人分	4人分	アレルギー原因物質
精白米	135g	4合弱	

キムチ納豆

材料	1人分	4人分	アレルギー原因物質
キムチ	20g	120g	
納豆	40g	4パック	大豆
葉ねぎ	少々	適量	

① キムチは細かく刻み，葉ねぎは小口切りにする。
② 納豆と①を和え器に盛る。

さといものみそ汁

材料	1人分	4人分	アレルギー原因物質
さといも	40g	2個	
長ねぎ	15g	1/4本	
みそ	8g	大さじ2	大豆
だし	150cc	600cc	

ミルクゼリー黒蜜かけ

材料	1人分	4人分	アレルギー原因物質
粉ゼラチン	2g	8g	ゼラチン
水	15g	大さじ4	
牛乳	80cc	320cc	乳
砂糖	6g	大さじ2・1/2	
黒蜜	15g	適量	
きな粉	2g	適量	大豆

① 水に粉ゼラチンを振り入れ，ふやかす。
② 鍋に牛乳を入れ火にかけ，温まったら砂糖を加える。①を加え，よく混ぜ溶かす。（沸騰させないこと）
③ 容器に入れ，粗熱がとれたら冷蔵庫で冷やし固める。
④ 食べやすい大きさに切り器に盛り，好みで黒蜜，きなこをかける。

フルーツ盛合わせ

材料	1人分	4人分	アレルギー原因物質
グレープフルーツ	40g	1個	
ぶどう（巨峰）	30g	12粒	

1人分の栄養価		
エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)
1,191	47.6	37.1

第４例　朝食

ご飯に比べて，パン食は炭水化物が少なくなりがちですが，おかずやデザートに
芋や果物を取り入れてしっかり炭水化物を取るようにしましょう。

ポークビーンズ

材料	1人分	4人分	アレルギー原因物質
豚もも肉	40g	160g	鶏肉
塩	少々	適量	
こしょう	少々	適量	
赤ワイン	2g	大さじ1/2	
じゃがいも	40g	1個	
たまねぎ	16g	1/4個	
サラダ油	4g	大さじ1強	大豆
大豆（水煮）	20g	80g	大豆
いんげん豆（水煮）	10g	40g	
トマトホール缶	30g	1/3缶	
ケチャップ	8g	大さじ2強	
ウスターソース	4g	大さじ1弱	小麦
砂糖	2g	大さじ1	
ブイヨン	65cc	260cc	鶏肉
パセリ（乾）	少々	少々	

① 豚もも肉は1～2㎝幅に切り，塩こしょうをふる。じゃがいも，たまねぎは豆類とおなじくらいの大きさに切る。
② 鍋に油を熱し，豚肉，たまねぎ，じゃがいもを炒める。
③ たまねぎが透き通ったら，大豆，赤いんげん豆，赤ワイン，トマト缶，　調味料，ブイヨンを加え野菜が柔らかくなるまで煮る。
④ 器に盛り，パセリをちらす。

トースト

材料	1人分	4人分	アレルギー原因物質
食パン	140g	6枚切り8枚	小麦
バター（有塩）	8g	大さじ2	乳
いちごジャム	15g	大さじ3	

水菜のイタリアンサラダ

材料	1人分	4人分	アレルギー原因物質
水菜	25g	100g	
レタス	20g	2枚	
トマト	20g	1/2個	
パプリカ（黄）	8g	1/6個	
にんじん	4g	1/5本	
フレンチドレッシング	適量	適量	大豆

巣ごもり卵

材料	1人分	4人分	アレルギー原因物質
ほうれん草	50g	1袋	
にんじん	10g	1/3本	
まいたけ	10g	1/2袋	
塩	少々	適量	
こしょう	少々	適量	
サラダ油	3g	大さじ1	大豆
卵	50g	4個	鶏卵

① ほうれん草は3㎝幅に切り，さっと茹でておく。にんじんは細切り，まいたけは軸をのぞきほぐす。
② フライパンに油を熱し，にんじん，まいたけを炒め，さらにほうれん草を加えて炒め，塩，こしょうする。
③ 炒めた野菜に4つのくぼみをつくり，卵を1つずつ割り入れ蓋をして卵に火を通す。

コンソメスープ

材料	1人分	4人分	アレルギー原因物質
キャベツ	20g	大1枚	
ハム	5g	1枚	豚肉
ブイヨン	150cc	600cc	鶏肉
塩	0.1g	0.4g	
こしょう	0.02g	0.08g	
パセリ（乾）	0.1g	0.4g	

フルーツ盛合わせ

材料	1人分	4人分	アレルギー原因物質
グレープフルーツ	40g	8切れ	
ぶどう（巨峰）	30g	12粒	

牛乳

材料	1人分	4人分	アレルギー原因物質
牛乳	206g	800cc	乳

1人分の栄養価		
エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)
1,035	43.1	42.7

第４例　夕食

試合の時期は，消化に時間のかかる脂質は控えめにしたいところです。油が多くなりがちな中華の献立でも，鶏むね肉を用いたり，ノンオイルの副菜を組み合わせることで脂質をおさえた献立となります。

春雨スープ

材料	1人分	4人分	アレルギー原因物質
鶏ガラだし	200cc	4カップ	鶏
春雨（乾）	8g	32g	
チンゲン菜	20g	1株	
にんじん	10g	1/4本	
生しいたけ	10g	2個	
清酒	5g	大さじ1強	
塩	0.8g	小さじ2/3	
こしょう	少々	適量	
ごま油	少々	適量	ごま

① 春雨ははさみで長さを10㎝程度に切る。チンゲン菜は3㎝，にんじんは短冊切り，しいたけは石づきをとり薄切りにする。
② 鍋に鶏ガラだし，酒，①を加えて，具材に火を通す。塩，こしょうで味を調え，ごま油を少量垂らす。

鶏肉のカシューナッツ炒め

材料	1人分	4人分	アレルギー原因物質
鶏むね肉	90g	360g	鶏肉
清酒	6g	大さじ1.5	
しょうゆ	3g	小さじ2	小麦，大豆
しょうが	1.5g	1かけ	
片栗粉	10g	大さじ4	
サラダ油	8g	大さじ2・1/2	大豆
生ｶｼｭｰﾅｯﾂ	30g	1カップ	カシューナッツ
たまねぎ	60g	大1個	
パプリカ（赤）	25g	1/2個	
ピーマン	25g	1/2個	
たけのこ（水煮）	40g	160g	
水	45g	180cc	
塩	0.9g	小さじ1弱	
しょうゆ	3g	小さじ2	小麦，大豆
砂糖	3g	大さじ1強	
片栗粉	3g	大さじ1強	

① 鶏肉は1.5㎝角に切り，酒，しょうゆ，おろししょうがをもみ込む。たまねぎ，パプリカ（赤，黄），たけのこは小さめの一口大に切り，カシューナッツは油通しする。
② フライパンに油を熱し，片栗粉をまぶした鶏肉を炒める。火が通ったら野菜を加えていため，さらにカシューナッツを加えて炒めたら調味料を入れ炒め合わせる。とろみがついたら器に盛る。

1人分の栄養価		
エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)
1,275	47.7	33.1

れんこん餅

材料	1人分	4人分	アレルギー原因物質
れんこん	80g	小2節	
片栗粉	15g	大さじ6	
葉ねぎ	2g	適量	
塩	少々	適量	
しょうゆ	少々	適量	小麦，大豆
サラダ油	3g	大さじ1	大豆
しその葉	1g	4枚	
コチュジャン	4g	大さじ1	大豆

① れんこんは1/3をみじん切り，残りはすりおろす。葉ねぎは小口切りにする。
② すりおろしたれんこんの水気を軽く切り，ボールに入れる。みじん切りにしたれんこん，片栗粉を加えてよく混ぜる。さらに，しょうゆ，塩，こしょう，葉ねぎを加えて混ぜ，小判型にする。
③ フライパンに油を熱し，②のタネを入れる。中弱火で，両面に焼き色がつくまでじっくり焼く。

杏仁豆腐

材料	1人分	4人分	アレルギー原因物質
牛乳	100g	2カップ	乳
寒天	0.5g	2g	
砂糖	5g	大さじ2	
柿	15g	1/4個	
アーモンドエッセンス	少量	適量	アーモンド

① 鍋に牛乳，寒天を入れ火にかける。沸騰したら弱火にし，寒天を煮溶かす。砂糖を加え，ｱｰﾓﾝﾄﾞ ｴｯｾﾝｽを垂らす。
② 粗熱がとれたら①を型に流して固める。
③ 器に食べやすく切った②を入れ，小さく切った柿を添える。

トマトのポン酢和え

材料	1人分	4人分	アレルギー原因物質
トマト	40g	小1個	
ほうれん草	20g	2株	
えのきたけ	8g	1/3袋	
しらす干し	7g	28g	
ポン酢	5g	20g	

ご飯

材料	1人分	4人分	アレルギー原因物質
精白米	135g	4合弱	

第５例　朝食

朝食の定番「鮭」を洋風にアレンジ！
魚を食べなれていない人でも食べやすい味付けで，みそマヨの風味は，白身魚や鶏肉など淡白な食材にも合います。

鮭のみそマヨ焼き

材料	1人分	4人分	アレルギー原因物質
鮭	70g	4切れ	鮭
清酒	1g	小さじ1	
塩	少々	適量	
こしょう	少々	適量	
みそ	3g	小さじ2	大豆
マヨネーズ	6g	大さじ2	鶏卵，大豆
練りごま	1g	小さじ1	ごま
しその葉	1g	4枚	
ミニトマト	40g	8個	

① 鮭に酒をふり臭みを取る。水分をふきとり，塩，こしょうをする。
② みそ，マヨネーズ，ごまを練っておく。
③ グリルに鮭を入れ，七分通り焼く。上面にみそだれを塗り，香ばしく焼く。
④ しその葉，ミニトマトと一緒に盛り付ける。

オクラとろろ

材料	1人分	4人分	アレルギー原因物質
オクラ	20g	8本	
ながいも	60g	15㎝	やまいも
白だし	6g	大さじ2弱	
かつお節	少々	適量	

① オクラは塩を加えた熱湯でさっと茹で，小口切りにする。
② ながいもはサイコロ状に切る。
③ ボールに，オクラ，ながいもを入れ，白だしで味を調える。器に盛りかつお節をかける。

1人分の栄養価		
エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)
989	42.5	24.1

ご飯

材料	1人分	4人分	アレルギー原因物質
精白米	135g	4合弱	

小松菜のみそ汁

材料	1人分	4人分	アレルギー原因物質
小松菜	30g	2株	
えのきだけ	15g	1/2袋	
油揚げ	5g	1/2枚	大豆
みそ	8g	大さじ2弱	大豆
だし	150cc	600cc	

ひじき煮

材料	1人分	4人分	アレルギー原因物質
干しひじき	5g	20g	
生揚げ	30g	1/2枚	大豆
にんじん	10g	1/5本	
いんげんまめ	2.5g	1本	
だし	50cc	200cc	
砂糖	3g	大さじ1・1/3	
みりん	3g	小さじ2	
しょうゆ	6g	大さじ1・1/3	小麦，大豆
サラダ油	1g	小さじ1	大豆

フルーツ

材料	1人分	4人分	アレルギー原因物質
アールスメロン	60g	4切れ	

牛乳

材料	1人分	4人分	アレルギー原因物質
牛乳	206g	800cc	乳

第５例　夕食

肉巻きの野菜は，どれも茨城県の生産者の愛情が詰まった自信作です。
野菜の持つおいしさを存分に味わうために，蒸して旨みを閉じ込めました。

豚肉のにら巻き

材料	1人分	4人分	アレルギー原因物質
豚もも肉	150g	600g	豚肉
にら	33g	135g	
にんじん	20g	80g	
塩	0.1g	少々	
清酒	3g	大さじ1弱	
中華ドレッシング	15g	60g	
かぼちゃ	20g	80g	
ズッキーニ	15g	60g	
れんこん	20g	80g	
なす	20g	80g	
オクラ	10g	40g	
パプリカ（赤）	15g	60g	
パプリカ（黄）	15g	60g	
片栗粉	少々	適宜	

① にらは5㎝にカット，にんじんは5㎝の千切りにし，薄切りの豚肉で巻き，塩と酒をふりかけ片栗粉をまぶす。
② かぼちゃ，れんこんは薄切り，ズッキーニは半月切り，なす，パプリカはスティック状にカットし，オクラはへたをとっておく。
③ 蒸し器に入れ，強火で10分くらい蒸す。お皿に盛り付け中華ドレッシングをかける。

栗ご飯

材料	1人分	4人分	アレルギー原因物質
精白米	135g	4合弱	
むき栗（笠間）	20g	80g	
塩	0.5g	小さじ1/3	
清酒	1g	小さじ1弱	

しらす入り海藻サラダ

材料	1人分	4人分	アレルギー原因物質
海藻（乾）	2g	8g	
しらす干し	3g	12g	
レタス	10g	40g	
きゅうり	10g	40g	
トマト	40g	160g	
しその葉	0.25g	1g	
和風ドレッシング	10g	40g	

① 海藻は水でもどし，さっと茹でる。しらすも湯通ししておく。
② 食べやすい大きさに切った野菜と①を混ぜ，ドレッシングをかけ器に盛り付ける。

1人分の栄養価		
エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)
1,209	62.9	36.8

さんまのつみれ汁

材料	1人分	4人分	アレルギー原因物質
さんま	30g		
みそ	1.5g	小さじ1	大豆
卵	2.5g	10g	鶏卵
しょうが	0.5g	2g	
片栗粉	0.5g	小さじ1弱	
長ねぎ	6g	24g	
清酒	0.4g	少々	
だいこん	15g	60g	
にんじん	8g	32g	
長ねぎ	12g	48g	
木綿豆腐	20g	80g	大豆
赤みそ	5g	大さじ1強	小麦・大豆
みそ	5g	大さじ1強	小麦・大豆
だし	200cc	800cc	

炒り豆腐

材料	1人分	4人分	アレルギー原因物質
木綿豆腐	100g	400g	大豆
卵	15g	大1個	鶏卵
にんじん	10g	40g	
干しひじき	2g	8g	
干ししいたけ	0.4g	1.6g	
みつば	1.5g	6g	
サラダ油	2g	小さじ2	大豆
しょうゆ	2g	小さじ1強	小麦・大豆
みりん	2g	小さじ1強	
粉末だし	0.2g	0.8g	

① 豆腐は荒くくずして茹で，水気を切っておく。
② ひじきと干ししいたけは水でもどし，切っておく。
③ 千切りにしたにんじんと②を炒め，豆腐を加える。
④ ③に火が通ったら味付けし，最後に卵を加える。

フルーツ

材料	1人分	4人分	アレルギー原因物質
アールスメロン	60g	4切れ	

第６例　朝食

大自然の中で悠々と育った奥久慈しゃもの深い味わいが満喫できる「親子煮」は絶品です。
茨城に昔から伝わる「みそおにぎり」の懐かしい味とともに茨城が感じられる献立です。

みそおにぎり

材料	1人分	4人分	アレルギー原因物質
精白米	135g	4合弱	
みそ	10g	大さじ2強	大豆
粉節	1g	4g	
清酒	10g	大さじ2・1/2	
砂糖	5g	大さじ強	
青唐辛子	2g	小1本	
サラダ油	1g	小さじ1	大豆
しょうが	2g	ひとかけ	

① ごはんで１人２個のおにぎりを作る。
② しょうがと青唐辛子をみじん切りにしておく。
③ フライパンに油をひいて，青唐辛子を焦げないように炒め，みそ，粉節，清酒，砂糖を加えよく混ぜ合わせ，しょうがを加えて軽く炒める。
④ おにぎりに③のみそを塗り，オーブン等で少し焦げ目がつく程度に焼く。

親子煮

材料	1人分	4人分	アレルギー原因物質
鶏もも肉	50g	200g	鶏肉
たまねぎ	40g	160g	
みつば	10g	40g	
卵	50g	４個	鶏卵
だし	60cc	240cc	
砂糖	2g	大さじ１弱	
みりん	2g	小さじ１・1/3	
しょうゆ	6g	小さじ1	小麦，大豆

そうめんのごまマヨネーズ和え

材料	1人分	4人分	アレルギー原因物質
そうめん	15g	60g	小麦
にんじん	10g	40g	
きゅうり	10g	40g(1/2本)	
ホールコーン	10g	40g	
ハム	10g	40g(3枚)	豚肉，乳，小麦，大豆
マヨネーズ	10g	大さじ２・2/3	鶏卵，大豆
白すりごま	1g	小さじ2	ごま
塩こしょう	0.1g	少々	

① 野菜とハムは細切りにし，そうめんは長さを半分にして茹でておく。
② 茹でたそうめん，野菜，ハム，コーンとマヨネーズ，すりごまを合わせてよく混ぜる。
③ 塩こしょうで味を調える。

豆腐のみそ汁

材料	1人分	4人分	アレルギー原因物質
木綿豆腐	50g	2/3丁	大豆
油揚げ	3g	1/2枚	大豆
しめじ	10g	40g(1/2本)	
長ねぎ	10g	40g(1/2本)	
小ねぎ	5g	20g	
みそ	8g	大さじ2	大豆
だし	150cc	600cc	

フルーツ

材料	1人分	4人分	アレルギー原因物質
柿	70g	２個	

牛乳

材料	1人分	4人分	アレルギー原因物質
牛乳	206g	800cc	乳

1人分の栄養価		
エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)
1,100	44.5	27.7

第６例　夕食

全国第2位の面積を誇る霞ヶ浦で捕れるわかさぎは，9月に食べごろの大きさになります。
美味を味わうには天ぷらが一番。抹茶塩が味を引き立ててくれます。

霞ヶ浦わかさぎ天ぷら盛合わせ

材料	1人分	4人分	アレルギー原因物質
わかさぎ	50g	200g	
まいたけ	10g	40g	
小麦粉	26g	1カップ	小麦
卵	13g	1個	卵
水	40g	3/4カップ	
揚げ油	13g	適宜	大豆
れんこん	20g	80g	
かぼちゃ	20g	80g	
さつまいも	20g	80g	
パプリカ（赤）	20g	1/2個	
抹茶塩	0.2g	0.8g	
レモン	1/8個	1/2個	

① わかさぎとまいたけは，天ぷらにする。
② れんこん，かぼちゃ，さつまいもは，薄切りにし，パプリカは適当な大きさに切り，素揚げにする。
③ 天ぷらと素揚げを盛合わせ，抹茶塩とくし形に切ったレモンを添える。

奥久慈こんにゃくとさといもの煮物

材料	1人分	4人分	アレルギー原因物質
こんにゃく	20g	80g	
さといも	50g	200g(4個)	
にんじん	20g	80g(中1/2本)	
干ししいたけ	0.5g	中１枚	
さやいんげん	5g	２本	
砂糖	3g	大さじ１・1/3	
みりん	3g	小さじ2	
しょうゆ	7g	大さじ1と1/2	小麦，大豆
清酒	2g	大さじ1/2	
だし	60cc	1と1/4カップ	

① 干ししいたけは水でもどしておく。（もどし汁も使用）
② こんにゃくはスプーンで一口大に切り，下茹でする。
③ さといもは皮をむいて一口大に切り，下茹でをしてぬめりを取る。
④ にんじんも一口大に切り，下茹でをする。さやいんげんも色よく茹でておく。
⑤ 鍋にしいたけのもどし汁とだしを入れ，①②③④を煮る。
⑥ 砂糖，みりん，しょうゆの順に加え味を含ませる。
⑦ ⑥を器に盛り，斜め切りしたさやいんげんを飾る。

1人分の栄養価		
エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)
1,084	36.3	20.6

吉野鶏すまし汁

材料	1人分	4人分	アレルギー原因物質
板麩（乾）	2g	8g	小麦
鶏ささみ	30g	３本	鶏肉
しょうゆ	1g	小さじ2/3	小麦，大豆
片栗粉	2g	8g	
オクラ	10g	４本	
しょうゆ	1g	小さじ2/3	小麦，大豆
清酒	1g	小さじ１弱	
塩	0.4g	1.6g	
青ゆず	1g	少々	
だし	150cc	３カップ	

小松菜の磯和え

材料	1人分	4人分	アレルギー原因物質
小松菜	60g	１袋	
しょうゆ	3g	小さじ2	小麦，大豆
海苔	0.5g	2/3枚	

ご飯

材料	1人分	4人分	アレルギー原因物質
精白米	135g	４合弱	

フルーツヨーグルトサラダ

材料	1人分	4人分	アレルギー原因物質
りんご	30g	大1/2個	りんご
梨	20g	小1/2個	
砂糖	2g	大さじ１弱	
プレーンヨーグルト	100g	400g	乳
干しぶどう	5g	20g	
ミント	お好み		

① りんごと梨は5㎜厚さに切る。
② ①と砂糖，ヨーグルト，干しぶどうを和える。
③ お好みでミントを飾る。

第７例　朝食

しじみに含まれるオルニチンで前日の疲れを取り，
ビタミンやミネラルなど，栄養価の高い食材で作った
朝食をしっかり摂りましょう。

肉豆腐

材料	1人分	4人分	アレルギー原因物質
豚ばら薄切り	50g	200g	豚肉
サラダ油	3g	大さじ1	大豆
木綿豆腐	1/2丁	２丁	大豆
しらたき	40g	160g	
長ねぎ	20g	中１本	
にんじん	5g	中1/5本	
しょうゆ	15g	大さじ3・1/3	小麦・大豆
砂糖	5g	大さじ2強	
みりん	5g	大さじ1強	大豆
だし	80cc	カップ1・1/2	
絹さや	5g	200g	

① 豆腐は1丁を6等分に切る。（１人あたり３切れ目安）
② しらたきをざく切りにし，下茹でをして，長ねぎは斜め切り
　にんじんは短冊切りにしておく。
③ 油をひき，豚ばら肉を炒め，しらたきと野菜を加えてだしと
　調味料で煮る。
④ ③に豆腐を加え煮含める。
⑤ 絹さやをさっと茹で，盛り付けた肉豆腐の上に飾る。

フルーツ

材料	1人分	4人分	アレルギー原因物質
梨	55g	中1個	

はちみつヨーグルト

材料	1人分	4人分	アレルギー原因物質
プレーンヨーグルト	100g	400g	乳
はちみつ	7g	大さじ1・1/3	
すりごま	1g	小さじ1・1/3	ごま

ほうれん草としじみの辛子和え

材料	1人分	4人分	アレルギー原因物質
ほうれん草	50g	200g	
ひぬましじみ（むき身）	10g	40g	
辛子	0.2g	小さじ1/3	
水	0.4g	適量	
しょうゆ	5.6g	大さじ1・1/3	小麦・大豆
砂糖	0.7g	小さじ1	
だし	0.1g	適量	

① ほうれん草を3㎝程度に切り，茹でる。
② しじみのむき身を茹でる。
③ 辛子と調味料と混ぜる。
④ ほうれん草，しじみを調味料で和え，盛り付ける。

なめこのみそ汁

材料	1人分	4人分	アレルギー原因物質
なめこ	20g	1袋	
長ねぎ	10g	中1/2本	
みそ	8g	小さじ1と1/3	大豆
だし	150cc	600cc	

ご飯

材料	1人分	4人分	アレルギー原因物質
精白米	135g	４合弱	

温泉卵

材料	1人分	4人分	アレルギー原因物質
温泉卵	1個	4個	鶏卵

1人分の栄養価		
エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)
1,099	40.7	37.2

第７例　夕食

たんぱく質を構成するアミノ酸を多く含んだ鶏肉は疲労回復に最適です。
ドライカレーやきのこ，野菜がたっぷりの食材豊富な楽しい献立です。

ドライカレー風ライス

材料	1人分	4人分	アレルギー原因物質
精白米	135g	4合弱	
ツナ缶	25g	中1缶	
たまねぎ	25g	100g	
パプリカ（赤）	13g	52g	
ピーマン	5g	20g	
ケチャップ	6g	24g	
カレー粉	0.25g	小さじ1/2	
塩	0.2g	小さじ1/6	
サラダ油	1.2g	小さじ1強	大豆

① ツナ缶とみじん切りにしたパプリカ，たまねぎを油で炒め，塩，カレー粉，ケチャップ少々で味を調える。
② 炊いたご飯に①をのせる。

チンゲン菜とぶなしめじのソテー

材料	1人分	4人分	アレルギー原因物質
チンゲン菜	70g	300g	
ぶなしめじ	10g	40g	
ベーコン	5g	１枚	卵・乳・豚肉ｾﾞﾗﾁﾝ・大豆
サラダ油	0.8g	小さじ3/4	大豆
塩	0.3g	適量	
こしょう	0.06g	適量	
オリーブ油	少々	適量	

① チンゲン菜は2～3㎝程度に切り，熱湯に塩少々とサラダ油少々を加えさっと茹でる。
② 短冊に切ったベーコンとしめじを炒め，湯をきったチンゲン菜とともに炒め，塩こしょうする。
③ 器に盛り付けたら，香りづけのオリーブ油を適量回しかける。

コンソメスープ

材料	1人分	4人分	アレルギー原因物質
絹さや	7g	30g	
にんじん	5g	20g	
ブイヨン	180cc	720cc	乳・小麦・鶏肉・大豆
塩	0.2g	適量	
こしょう	1g	適量	

生野菜サラダ

材料	1人分	4人分	アレルギー原因物質
キャベツ	35g	中1/6個	
紫キャベツ	2g	適量	
レタス	10g	2枚	
きゅうり	10g	中1/2本	
トマト	20g	中1/2個	
ホワイトアスパラガス	17g	4本	
紫たまねぎ	5g	20g	
わかめ（乾）	1g	4g	
青じそドレッシング	8g	大さじ2	小麦・大豆

1人分の栄養価		
エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)
1,167	42.8	36.5

鶏ときのこのトマト煮

材料	1人分	4人分	アレルギー原因物質
鶏もも肉	120g	480g	鶏肉
塩	0.5g	小さじ1/3	
こしょう	0.05g	適量	
小麦粉	4g	大さじ2	小麦
サラダ油	4g	大さじ1・1/2	大豆
たまねぎ	30g	中1/2個	
ぶなしめじ	30g	1パック	
マッシュルーム（生）	6g	2個	
にんにく	1.3g	小さじ1強	
オリーブ油	2.6g	小さじ2強	
トマト缶	100g	400g	
ブイヨン	65cc	260cc	乳・小麦・鶏肉・大豆
塩	1.3g	小さじ1	
こしょう	0.03g	適量	
パセリ	0.1g	適量	

① 鶏肉に塩こしょうで下味をつけ，小麦粉をまぶす。
② サラダ油をひいたフライパンで，きつね色程度に両面焼く。
③ 浅鍋にオリーブ油をひき，みじん切りにしたにんにくを炒め，香りがたったら，たまねぎのみじん切り，スライスしたマッシュルーム，ぶなしめじも加え炒める。
④ ③にトマトの水煮，ブイヨンを加え煮込み，さらに②を加えて煮込む。塩こしょうで味を調える。
⑤ 器に盛り付け，みじん切りしたパセリをちらす。

オレンジゼリー

材料	1人分	4人分	アレルギー原因物質
オレンジ	20g	80g	オレンジ
オレンジジュース	100cc	400cc	オレンジ
砂糖	4.5g	大さじ2	
粉ゼラチン	2.5g	10g	ゼラチン
ホイップクリーム	5g	適量	乳・大豆

① ゼラチンを大さじ2の水でふやかしておく。
② 鍋にオレンジジュース，砂糖，ゼラチンを加えて，火にかける。※ゼラチンは沸騰させないでよく溶かすこと
③ 氷水でボールの底を冷やしながら粗熱をとる。
④ 器に皮をむいたオレンジの果肉を入れ，さらにゼリー液を入れ冷蔵庫で冷やし固める。
⑤ ホイップクリームを飾る。

ドレッシング

〈和風ドレッシング〉

材料	1人分	4人分	アレルギー原因物質
しょうゆ	1.3g	5.2g	小麦・大豆
酢	2.6g	大さじ2/3	
砂糖	0.2g	少々	
塩	0.26g	少々	
ごま油	1ｇ	小さじ1	
白炒りごま	0.3g	小さじ1/2	ごま

第1例 朝食 野菜サラダ

〈棒々鶏ドレッシング〉

材料	1人分	4人分	アレルギー原因物質
りんご酢	2.6g	大さじ2/3	
砂糖	0.2g	少々	
食塩	0.26g	少々	
こしょう	0.03g	少々	
しょうゆ	1.3g	5.2g	小麦・大豆
豆板醤	0.04g	少々	
ごま油	0.5g	小さじ1/2	
白炒りごま	0.3g	小さじ1/2	ごま

第1例 夕食 海藻サラダ

〈フレンチドレッシング〉

材料	1人分	4人分	アレルギー原因物質
オリーブ油	2.2g	小さじ2	
砂糖	1g	小さじ1強	
塩	0.3g	1.2ｇ	
りんご酢	1.5g	小さじ1強	

第2例 夕食 れんこんチップサラダ

〈和風ドレッシング〉

材料	1人分	4人分	アレルギー原因物質
しょうゆ	3g	小さじ2	小麦・大豆
酢	4g	大さじ1	
砂糖	0.4g	小さじ1/2	
サラダ油	3g	大さじ1	大豆
塩	0.2g	2つまみ	
練り辛子	0.2g	0.8g	

第３例 朝食 湯葉入りサラダ　第5例 夕食 しらす入り海藻サラダ

〈フレンチドレッシング〉

材料	1人分	4人分	アレルギー原因物質
オリーブ油	3g	大さじ2	
レモン汁	1.5ｇ	大さじ1	
砂糖	0.7ｇ	小さじ1/4	
塩	0.2g	２つまみ	
こしょう	少々	少々	
粒マスタード	0.6ｇ	小さじ1/4	

第3例 夕食 和風ポークソテー添え野菜用

〈フレンチドレッシング〉

材料	1人分	4人分	アレルギー原因物質
オリーブ油	3g	大さじ2	
レモン汁	1.5ｇ	大さじ1	
砂糖	0.7ｇ	小さじ1/4	
塩	0.2g	２つまみ	
こしょう	少々	少々	
粒マスタード	0.6ｇ	小さじ1/4	

第5例 夕食 豚肉のにら巻き

第3例　夕食　和風ポークソテー添え野菜用
フレンチドレッシング（作りやすい量）

材料	分量	アレルギー原因物質
塩	大さじ1	
酢	50cc	
サラダ油	100cc	大豆
こしょう	少々	

① ボールに塩、酢を入れ、溶け残りがないようによく混ぜる。
② ①にサラダ油を少しずつ加え、よく混ぜる酢と油が十分にまざり白濁してきたら、こしょうで味をととのえる。
※サラダ油の1/2量をオリーブ油にすると風味のよいドレッシングとなる。

第7例　夕食　生野菜サラダ
手作り青じそドレッシング(ノンオイル)

材料	1人分	4人分	アレルギー原因物質
青じそ	1枚	4枚	
しょうゆ	10ｇ	大さじ2	小麦・大豆
酢	10ｇ	大さじ2	
砂糖	少々	適量	

① 青じそをみじん切りにする
② みじん切りにした青じそに、しょうゆ、酢、砂糖を加えよく混ぜ合わせる。

手作り青じそドレッシング(ノンオイル)

材料	1人分	4人分	アレルギー原因物質
青じそ	1枚	4枚	
しょうゆ	10g	40ｇ	小麦・大豆
みりん	10g	40ｇ	
酢	10g	40ｇ	
砂糖	1.5g	6ｇ	
おろししょうが	0.3ｇ	1.2ｇ	
レモン汁	3ｇ	12ｇ	

① 青じそを千切りに切る
② 鍋にみりんを入れ、沸騰させる。
③ 青じそとすべての調味料を加え、再び５分程度火にかける。
④ 冷めたら青じそを取だす。

ブルーベリーゼリー

材料	1人分	4人分	アレルギー原因物質
100%ぶどうジュース	100cc	400cc	
冷凍ブルーベリー	6ｇ	24ｇ	
砂糖	9ｇ	36ｇ	
粉ゼラチン	2ｇ	8ｇ	ゼラチン
ホイップクリーム	5ｇ	適量	乳・大豆

① ゼラチンは大さじ2の水でふやかしておく。
② 鍋にぶどうジュース・砂糖・ゼラチンを加えて、火にかける。
※ ゼラチンは沸騰させないで良く溶かすこと
③ 冷凍ブルーベリーを入れ、氷水でボールの底を冷やしながらゆっくりととろみがつくまで冷やす。
④ 容器に入れて冷蔵庫で冷やし固める。