健康バランスクッキング

2026年

メニュー

ひじき入りふんわりつくね　キャベツの胡麻酢あえ
小松菜の中華スープ　小倉ミルク寒天　ごはん

ひじき入りふんわりつくね＜4人分＞

鶏ひき肉	300g
木綿豆腐	150g
芽ひじき	大さじ1
玉葱	50g
※サラダ油	小さじ2
＜調味料 A＞	
おろし生姜	小さじ1
塩	小さじ 1/6（1g）
こしょう	少々
＜調味料 B＞	
みりん	大さじ2
醤油	大さじ1
砂糖	小さじ1
片栗粉	小さじ 1/3
水	大さじ 1/2
ミニトマト	8個
サニーレタス	4枚

〈作り方〉

①芽ひじきはひじきの分量の約10倍の水で戻す。しっかり水気を絞る。
玉ねぎは粗みじん切りにする。

②ボールに鶏ひき肉・豆腐・玉葱・芽ひじき調味料Aを入れ粘り気が出るまでよく混ぜる。8等分し、形を整える。

③フライパンにサラダ油小さじ２を引き②を並べる。中火で約4分、裏返して蓋をして２～３分焼く。蓋を取り、余分な水分をとばす。

④フライパンの油と汚れを軽くふく。
調味料Bをよくかき混ぜて加え、煮からめる。

1人分エネルギー208kcal　蛋白質16.4ｇ　炭水化物8.9ｇ
脂質12.9ｇ　食塩1.0ｇ

キャベツの胡麻酢あえ＜4人分＞〈作り方〉

キャベツ	240g
コーン	30g
人参	30g
カニカマ	4本
＜調味料 C＞	
白すりごま	大さじ2
砂糖	大さじ1
酢	大さじ2
醤油	小さじ1




①キャベツは5㎜幅の細切り、人参は千切りにする。カニカマはほぐす。

②鍋に湯を沸かし人参を先に入れ、キャベツを加え茹でる。粗熱が取れたら、水気をよく絞る。

③ボールに調味料Cを合わせる。
キャベツ、人参、コーン、カニカマを入れて合わせる。

1人分エネルギー66kcal　蛋白質2.6ｇ　炭水化物9.2ｇ
脂質2.6ｇ　食塩0.4ｇ

小松菜の中華スープ＜4 人分＞

小松菜	120g
ハム	20g
人参	30g
しめじ	50g
ごま油	小さじ1
水	600ml
鶏ガラスープの素	小さじ2
塩･胡椒	少々



〈作り方〉

①小松菜は３～４cmに切り、茎と葉に分ける。
ハムは１cm幅、人参はいちょう切りにする。
しめじは、ほぐす。

②鍋にごま油を熱し、小松菜の茎、しめじ、人参を軽く炒める。

③水、ガラスープの素を入れ沸騰したら 3 分程煮る。最後に小松菜の葉とハムを入れて、塩・胡椒で味を調える。

1 人分エネルギー32 kcal　蛋白質 1.9 g　炭水化物 2.6 g
脂質 1.8 g　食塩 0.9 g

おぐらミルク寒天＜4 人分＞

牛乳	300ml
水	150ml
粉寒天	4g
ゆで小豆	200g
流し缶	



〈作り方〉

①流し缶を水で濡らす。牛乳を室温に置く。

②鍋に水と寒天を入れよくかき混ぜる。
火にかける。混ぜながら沸騰させ、
さらに混ぜながら 2 分煮る。

③火を止め、牛乳を混ぜながら加える。
ゆで小豆も加え、よく混ぜる。

④流し缶にそっと流し入れ、粗熱を取る。
冷蔵庫で冷やす。お好みの大きさに切る。

1 人分エネルギー148 kcal　蛋白質 4.7 g　炭水化物 29 g
脂質 3.1 g　食塩 0 g

ごはん＜1人分＞

ごはん	120g

1 人分エネルギー187 kcal　蛋白質 3.0 g　炭水化物 44.5 g
脂質 0.4 g　食塩 0 g