

はじめに.....	i
-----------	---

1 主食

各料理の1人分あたりの栄養成分値.....	2
-----------------------	---

(1) 米料理	4
---------------	---

・お麩の玉子丼	4
・かぼちゃご飯	5
・カラフルおじや	6
・変わりのり巻き	7
・きのこご飯	9
・切り干し大根のそばめし風	10
・切り干し大根のピラフ	11
・五穀米ととろとろ卵のあんかけ丼	12
・五目雑炊	13
・里芋の炊き込みご飯	14
・ながいもソースのドリア	15
・ひじきご飯	17
・ひじきのちらし寿司	18
・福ご飯	20

(2) 麺料理他	21
----------------	----

・具だくさんビーフン	21
・けんちん風にゅうめん	23
・ジャージャー麺	25
・巢ごもりそば	27
・トロトロ麺	29
・ふんわりお好み焼き	30
・和風ミートソーススパゲッティ	31

2 汁物

各料理の1人分あたりの栄養成分値	34
------------------------	----

・切り干し大根のスープ	36
・くずし豆腐のスープ	37
・小松菜のポタージュ	38
・魚と豆腐のすり流し汁	39

・里芋のポタージュ	40
・じゃがいものポタージュ	41
・大豆と野菜のスープ	42
・ハムのトロトロスープ	43
・れんこんのポタージュ	44
・ワンタンスープ	45

3 主 菜

各料理の1人分あたりの栄養成分値	48
(1) 卵料理	50
・お麩オムレット	50
・卵コロケ	51
・茶碗蒸しのえびあんかけ	53
(2) 魚料理	55
・いかのごまたっぷり焼き	55
・えびソフトつくね	56
・かにバーグのきのこあんかけ	58
・簡単しゅうまい	60
・魚のおろし煮	61
・さばの揚げ煮	62
・さわらの香り揚げ	63
・さわらの酢豚風	64
・はんぺんの卵とじ	66
・蒸し魚のみじん切り野菜ソースかけ	67
(3) 肉料理	68
・鶏つくねのみそだれかけ	68
・鶏のソフトだんご	69
・花しゅうまい	70
・豚肉とひじきの炒め煮	72
・ミートローフ風	73
・やわらか煮込みハンバーグ	75
・やわらか水餃子	77
・和風ハンバーグ	78

(4) 豆腐料理他	80
・かぼちゃがんと	80
・高野豆腐のそぼろ煮	82
・白和え	83
・豆乳グラタン	84
・豆腐のお焼き	85
・豆腐の重ね蒸し	87
・吹き寄せまんじゅう	88
・和風豆腐グラタン	90

4 副菜

各料理の1人分あたりの栄養成分値	92
(1) 和え物・酢の物	94
・おからポテトサラダ	94
・オクラとながいものりし和え	96
・お麩の酢味噌和え	97
・かぼちゃの黄身酢和え	98
・キャベツの黄身酢和え	99
・キャベツのごま酢和え	100
・切り干し大根のごま酢和え	101
・小松菜のふわふわ和え	102
・さっぱりかぼちゃ	103
・とうがんの酢味噌和え	104
・白菜なます ～冬バージョン～	105
・ひじきとたたきれんこんの梅和え	106
・浸しなす	107
・ほうれんそうとたたきながいもの酢の物	108
・みぞれ和え	109
(2) 煮物	110
・さといも団子のあんかけ	110
・大根と平天のやわらか煮	112
・ながいものあっさり煮	113
・白菜とかにかまのトロミ煮	114
(3) 炒め煮・炒め物	115
・炒めなます	115

・大根マーボー	116
・なすの炒め煮	117
・人参とたけのこのさっぱり炒め	118
・ピーマンとくずきりの炒め煮	119
(4) 蒸し物.....	120
・おから団子	120
・かぼちゃの茶碗蒸し	121
・里芋シューマイ	122
(5) 揚げ煮・揚げ物.....	123
・揚げなすのみどり和え	123
・さといもコロッケ	124
・ひじきとえびのコロッケ	125
・れんこん団子	127
・れんこんのつくね揚げ	128
・れんこんまんじゅう	129
(6) 焼き物.....	130
・かぼちゃのお焼き	130
・焼きなす	131

5 デザート

各料理の1人分あたりの栄養成分値.....	134
(1) 寄せ物.....	136
・赤いんげん豆のゼリー	136
・オレンジミルクゼリー	137
・かぼちゃババロア	138
・かぼちゃプリン	139
・さといもプリン	140
・豆乳抹茶寒天ゼリー	141
・抹茶くず団子	142
・抹茶ミルクプリン	143
・水ようかん	144
・もっちりホワイトプリン	145

(2) その他.....	146
・おからのマーブルケーキ	146
・かぼちゃ入りカップケーキ	147
・さといものココアケーキ	148
・バナナケーキ	149
・抹茶蒸しケーキ	150
物性値および嚙下レベル一覧	151