

春

-1-

鶏から揚げの甘酢あんかけ

野菜の中華風和え物・茹でブロッコリーと粉ふき芋



熱量：333 kcal

薬膳的効能

食材	効能	適応・作用
鶏もも肉	補気	体力の低下、食欲不振、冷えによるげっぷ・しゃっくり・嘔吐
さやいんげん	補気	胃もたれ、暑湿、食欲不振
たけのこ	清熱	胸腹不快、咳、便秘、麻疹
ねぎ	解表	風寒感冒、寒気、冷え
干しいたけ	補気	気虚、高血圧/血中脂質低下、がん予防
きゅうり	清熱・養血	むくみ、口渇/夏バテ予防
春雨	清熱	暑気あたり、口渇、小便不利困難/血中脂質抑制
豆もやし	清熱	酒毒、熱毒/コレステロールの抑制と排泄
ひじき	清熱	貧血/血栓予防、動脈硬化予防
ごま	養血	便秘、皮膚乾燥
じゃがいも	補気	腹の冷え、息切れ、無力、便秘、潰瘍性腹痛、高血圧

※ 効能については、すべての方に効果があるものではありません。何らかの疾患がある場合またはアレルギー体質の方は、主治医と相談の上ご利用ください。

しいたけ

生しいたけは裏側を20～30分ほど日光に当てると、ビタミンDが7～10倍になり、うまみ成分も増加する。

寒邪と湿邪が結びついて疼痛などを引き起こす症状や、臓腑、経絡、期間などの働きが滞ってお腹が張るように痛い、胃のつかえ、膨張感などが現れる症状の人は食べてはいけない。

《主菜》 鶏から揚げの甘酢あんかけ

(熱量 164 kcal/たんぱく質 9.9g/脂質 9.2g/塩分 1.3g)

-材料(1人分)-

鶏もも肉…50g
生姜汁…1g
しょうゆ…4g
片栗粉…4g
揚げ油…2g
〈甘酢あん〉
玉ねぎ…15g
さやいんげん…10g
☆人参…8g
たけのこ…3g
ねぎ…5g
干ししいたけ…2g
だし汁…50g
しょうゆ…4g
砂糖…2g
酢…3g
片栗粉…1g

-作り方-

- ①鶏もも肉をぶつ切りにし、生姜汁を入れたしょうゆに漬けておく。
- ②玉ねぎ、人参、たけのこ、水にもどした干ししいたけ、ねぎを千切りにする。だし汁で柔らかくなるまで煮て、①で調味し、水溶き片栗粉を加えて、あんを作る。
- ③さやいんげんは、塩茹でにし、斜め千切りにする。
- ④鶏もも肉の余分な汁気を取り、片栗粉をまぶして、180℃の油でカラッと揚げる。
- ⑤②のあんをかけ、③のさやいんげんを散らす。

《副菜》 野菜の中華風和え物

(熱量 125 kcal/たんぱく質 2.1g/脂質 3.8g/塩分 1.1g)

-材料(1人分)-

きゅうり…15g
☆人参…20g
春雨…15g
豆もやし…10g
ひじき…3g
ごま…3g
しょうゆ…7g
砂糖…4g
ごま油…2g

-作り方-

- ①きゅうり、人参は千切りにし、ひじきは水にもどしておく。
- ②春雨、もやしはそれぞれ茹で、水を切っておく。
- ③①を混ぜ合わせ、調味液を作る。
- ④①②の材料に③の調味液、ごまを入れ和える。

《副々菜》 茹でブロッコリーと粉ふき芋

(熱量 40 kcal/たんぱく質 1.3g/脂質 1.36g/塩分 0.3g)

-材料(1人分)-

☆ブロッコリー…20g
じゃがいも…25g
マヨネーズ…2g
食塩…0.2g
酢…3g
こしょう…0.5g

-作り方-

- ①ブロッコリーを茹でる。
- ②じゃがいもは一口大に切り、柔らかくなるまで茹でる。湯を捨て、粉ふき芋にする。
- ③①を混ぜ②にかける。

☆：東海三県で収穫できる旬の食材

食料自給率	21.0%
旬と肉・魚を国産に変更した場合	28.0%

豚しゃぶ

大学芋と炊き合わせ・きゅうりとしらすの酢の物



熱量：307 kcal

薬膳的効能

食材	効能	適応・作用
豚もも肉	補気	から咳、便秘/体力回復
チンゲン菜	清熱	風邪/整腸、がん予防
もやし	清熱	酒毒、熱毒/コレステロールの抑制と排泄
さつまいも	補気	脾虚によるむくみ、便秘/高血圧予防
ごぼう	清熱	口渇、舌の粘り、熱をもった腫れ物・できもの、母乳不足、便秘/降圧、コレステロールの抑制と排泄
しいたけ	補気	気虚、高血圧/血中脂質低下、がん予防
わかめ	清熱	便秘、甲状腺腫、リンパ節腫/がん予防、むくみ
スイートコーン	補気	むくみ、便秘/血中脂質抑制、高血圧予防

※ 効能については、すべての方に効果があるものではありません。何らかの疾患がある場合またはアレルギー体質の方は、主治医と相談の上ご利用ください。

豚肉

ビタミンB1が豊富。痰を生じやすいので、痰がたまりやすい人は控えめにする。

黒ごま

便通をよくする効果があるので、下痢経口の人には適さない。

外皮が固いので、すり鉢などですって食べると胃にやさしく、栄養も吸収されやすい。

ごぼう

食物繊維が豊富だが、消化しにくいので胃腸の弱い人は控えめにする。成熟した種子の生薬の「牛蒡子」で痰や咳、のどの炎症に効く。

《主菜》 豚しゃぶ

(熱量 141 kcal/たんぱく質 14.3g/脂質 6.2g/塩分 g)

-材料(1人分)-

豚もも肉…60g
チンゲン菜…40g
人参…10g
もやし…20g
☆トマト…10g
油…4g
① [食塩…0.5g
 こしょう…少々
 〈たれ〉
② [酢…5g
 しょうゆ…4g
 砂糖…3g

-作り方-

- ①チンゲン菜はざく切りにし、人参は短冊に切る。もやしはひげ根をとり適当な長さに切る。
- ②①を油で炒め、①で調味する。
- ③鍋に湯を沸かし、豚肉を広げて茹でる。
- ④②を合わせ、たれを添える。

《副菜》 大学芋と炊き合わせ

(熱量 127 kcal/たんぱく質 3.8g/脂質 3.8g/塩分 0.6g)

-材料(1人分)-

〈大学芋〉
さつまいも…35g
揚げ油…3g
 [砂糖…3g
 しょうゆ…2g
ごま…1g
〈炊き合わせ〉
ごぼう…20g
干しいたけ…1g
 [だし汁…適宜
 しょうゆ…2g
 砂糖…2g
かつお節…3g

-作り方-

- 〈大学芋〉
- ①さつまいもは皮付きのまま、5cmに切り、八つ割にする。
 - ②160℃に油を熱し、芋を揚げる。
 - ③小鍋に砂糖、しょうゆを合わせ入れ、煮詰め、芋をからめてごまをふる。
- 〈炊き合わせ〉
- ①干しいたけを水で戻す。ごぼうは皮をむき、斜め切りにし、水にさらしてアクを抜く。しいたけは一口大に切る。
 - ②鍋にだしを入れ、ごぼうを煮る。しょうゆ、砂糖を入れ、煮含める。
 - ③煮汁が半分くらいになったらしいたけを加え、煮汁がなくなるまで煮て、かつお節を散らす。

《副々菜》 きゅうりとしらすの酢の物

(熱量 38 kcal/たんぱく質 1.4g/脂質 0.3g/塩分 0.4g)

-材料(1人分)-

☆きゅうり…40g
生わかめ…5g
スイートコーン…7g
しらす干し…5g
① [酢…10g
 砂糖…5g
 食塩…0.3g

-作り方-

- ①きゅうりは薄い輪切りにし、塩でもみ、水分を絞っておく。
- ②生わかめ、しらす干しは湯通しする。
- ③小鍋に①を入れ、ひと煮立ちさせる。
- ④きゅうり、わかめ、しらす干し、スイートコーンを③で和える。

☆：東海三県で収穫できる旬の食材

さけの照り焼き-なす添え-

豆腐の薬味あんかけ・白菜の味噌和え



熱量：325 kcal

薬膳的効能

食材	効能	適応・作用
さけ	補気	貧血、肌あれ、胃腸虚弱、無力/血栓予防
なす	清熱	煩熱、血便、小腸不利、むくみ、食欲不振、胃の不快感/血行促進
じゃがいも	補気	腹の冷え、息切れ、無力、便秘、潰瘍性腹痛、高血圧
豆腐	養血	津液不足、口渇、下痢、湿疹後の清熱、母乳不足
ねぎ	解表	風寒感冒、寒気、冷え
青しそ	解表	感冒、嘔吐、胃の不快感、腹の冷え・痛み、のどのつまり感/海魚毒
白菜	清熱	便秘、発熱、口渇、大小便不利
生しいたけ	補気	気虚、高血圧/血中脂質低下、がん予防
松の実	滋陰	から咳、便秘、皮膚乾燥、関節痛

※ 効能については、すべての方に効果があるものではありません。何らかの疾患がある場合またはアレルギー体質の方は、主治医と相談の上ご利用ください。

なす

利尿作用があるカリウムの含有量が多いので、腎炎で尿量が少ない人は控えめにする。

身体を冷やす野菜のため、涼しくなったら冷え性の人、下痢経口のある人、妊婦、胃腸が衰えている高齢者は控えめにする。

ねぎ、しょうが、にんにく、コリアンダーなど温熱の性質のものと一緒に食べるとナスの寒性を弱められる（マーボーナスなど）。

ルチン（毛細血管を丈夫にする）が紫色の皮に含まれているため、皮ごと調理するほうがよい。

《主菜》 さけの照り焼き-なす添え-

(熱量 151 kcal/たんぱく質 12.8g/脂質 4.3g/塩分 1.4g)

-材料(1人分)-

さけ…50g
① { みりん…3g
しょうゆ…5g
酒…3g
砂糖…1g
〈付け合わせ〉
なす…30g
② { 油…0.2g
ごま油…2g
しょうゆ…2g
じゃがいも…50g
食塩…0.3g

-作り方-

- ① さけは①の調味液に20分程度浸し、オーブンで焼く。浸し汁は、煮詰めて、途中1~2回かける。
- ② なすは1cm厚さの輪切りにして油を塗り、フライパンにごま油を敷き、しょうゆをかけながら焼く。
- ③ じゃがいもは、一口大に切り水にさらし、茹でて粉ふき芋にする。
- ④ ①を盛り、②③を添える。

《副菜》 豆腐の薬味あんかけ

(熱量 132 kcal/たんぱく質 6.3g/脂質 7.1g/塩分 0.9g)

-材料(1人分)-

豆腐…70g(約1/5丁)
薄力粉…5g
油…3g
〈薬味あん〉
ねぎ…10g
青しそ…10g
生姜…2g
油…1g
① { だし汁…50g
しょうゆ…6g
酒…2g
砂糖…2g
片栗粉…1g

-作り方-

- ① 豆腐はしっかりと水気を切り、薄力粉をまぶし、皿に油を敷き蒸す(または、電子レンジで2分ほど加熱する)。
- ② 鍋を熱し、油を入れ、みじん切りの生姜と薄切りのねぎを加えて炒める。
- ③ 火が通ったら、①の調味料で味を調べ、水溶き片栗粉でとろみをつける。
- ④ ①に③をかけ、千切りにした青しそをのせる。

《副々菜》 白菜の味噌和え

(熱量 42 kcal/たんぱく質 1.5g/脂質 1.8g/塩分 0.5g)

-材料(1人分)-

白菜…40g
人参…10g
生しいたけ…10g
松の実…2g
① { 味噌…4g
砂糖…2g
酒…2g
だし汁…少々

-作り方-

- ① 白菜は短冊切り、人参、生しいたけは千切りにし、茹でて、水気を絞る。
- ② 松の実と①の調味料をよく混ぜる。
- ③ ①を②で和える。

☆：東海三県で収穫できる旬の食材

夏

-1-

つくね焼き

野菜と生揚げの煮物・こま和え



熱量：315 kcal

薬膳的効能

食材	効能	適応・作用
鶏ひき肉	健脾	体力の低下、食欲不振、冷えによるげっぷ・しゃっくり・嘔吐
やまいも	健脾	疲労、倦怠、咳、頻尿、寝汗、自汗、口渇/消化促進、老化防止、白内障予防、体力回復
玉ねぎ	行気	胃の不快感、粘りのある痰、咳/血中脂質抑制
かぼちゃ	健脾	胃弱、疲労/粘膜保護、血行促進
干しいたけ	健脾	気虚、高血圧/血中脂質低下、がん予防
さやえんどう	利水	尿小、疲労/母乳不足
きゅうり	利水	むくみ、口渇/夏バテ予防
人参	健脾	小児消化不良、夜盲症、ドライアイ、目の疲れ、下痢/血中脂質抑制

※ 効能については、すべての方に効果があるものではありません。何らかの疾患がある場合またはアレルギー体質の方は、主治医と相談の上ご利用ください。

山芋

消化不良で痰や余分な水分などの老廃物が体内にたまった状態の人は、たまった水分の解消によくないので控えめにする。

滋養強壮・虚弱体質改善によい。一度に多く食べるより、少量ずつ続けて食べるとよい。

きゅうり

胃の陽気が不足し寒けを生じている人は食べ過ぎると腹痛を起こす。慢性気管支炎の老人は発作時には食べてはいけない。

《主菜》 つくね焼き

(熱量 155 kcal/たんぱく質 8.2g/脂質 2.2g/塩分 1.0g)

-材料(1人分)-

鶏ひき肉…20g

山芋…15g

☆玉ねぎ…15g

① { 卵…5g
片栗粉…5g
小麦粉…5g
食塩…0.2g

油…3g

② { しょうゆ…6g
酒…3g
みりん…2g
砂糖…2g

〈付け合わせ〉

サラダ菜…10g

☆プチトマト…15g

-作り方-

①鶏ひき肉、みじん切りにした山芋、玉ねぎに①の調味料を入れて、よく混ぜる。

②①の形を整え、フライパンで焼く。

③②の調味料を鍋に入れ、ひと煮立ちさせ、②をからませ、2個ずつ串にさす。

④皿にサラダ菜をしき、③をのせプチトマトを飾る。

《副菜》 野菜と生揚げの煮物

(熱量 116 kcal/たんぱく質 7.2g/脂質 8.6g/塩分 0.6g)

-材料(1人分)-

かぼちゃ…40g

生揚げ…30g

干しいたけ…2g

さやえんどう…5g

① { だし汁…適量
みりん…4g
砂糖…4g
しょうゆ…8g

-作り方-

①ぬるま湯でもどした干しいたけ、かぼちゃ、生揚げを一口大に切る。

②さやえんどうはサッと茹で、斜め切りにする。

③鍋に①の調味料を入れ、①を加え煮る。

④③を器に盛り付け②を飾る。

《副々菜》 ごま和え

(熱量 44 kcal/たんぱく質 1.5g/脂質 1.7g/塩分 0.5g)

-材料(1人分)-

☆きゅうり…30g

☆人参…10g

油揚げ…5g

① { 酢…4g
砂糖…1g
食塩…0.5g
白ごま…2g

-作り方-

①きゅうりは千切りにして塩(分量外)をふり、しんなりとしたら水気を切っておく。

②人参を千切りにして、サッと茹でる。

③油揚げは、熱湯をかけて油抜きをし、千切りにする。

④①②③を①で和える。

☆：東海三県で収穫できる旬の食材

食料自給率	37.3%
旬と肉・魚を国産に変更した場合	39.7%

夏

-2-

ハッシュドポテト

筑前煮・フルーツサラダ



熱量：345 kcal

薬膳的効能

食材	効能	適応・作用
じゃがいも	健脾	腹の冷え、息切れ、無力、便秘、潰瘍性腹痛、高血圧
ベーコン	健脾	から咳、便秘/体力回復
コーン	健脾・利水	むくみ、便秘/血中脂質抑制、高血圧の予防
玉ねぎ	行気	胃の不快感、粘りのある痰、咳/血中脂質抑制
チンゲン菜	健脾・利湿・利水	煩熱/整腸、がん予防
ごぼう	利湿・利水	口渇、舌の粘り、熱をもった腫れ物・できもの、母乳不足、便秘/降圧、コレステロールの抑制と排泄
れんこん	健脾	肺熱、赤痢、下痢、貧血/止血（熟）吐き気、胃の不快感、下痢
人参	健脾	小児消化不良、夜盲症、ドライアイ、目の疲れ、下痢/血中脂質抑制
鶏もも肉	健脾	体力の低下、食欲不振、げっぷ・しゃっくり・嘔吐
干しいたけ	健脾	気虚、高血圧/血中脂質低下、がん予防
さやえんどう	利水・利湿	尿小、疲労/母乳不足
キウイフルーツ	利湿・利水	消化不良、しゃっくり、吐き気、頻尿、小便不利、痔、から咳、疲労、更年期障害、ストレス/老化防止

※ 効能については、すべての方に効果があるものではありません。何らかの疾患がある場合またはアレルギー体質の方は、主治医と相談の上ご利用ください。

《主菜》 ハッシュドポテト

(熱量 170 kcal/たんぱく質 5.9g/脂質 8.2g/塩分 0.6g)

-材料(1人分)-

じゃがいも…60g
ベーコン…20g
コーン(缶詰)…10g
玉ねぎ…30g
サラダ油…3g
〔食塩…0.1g
こしょう…少々〕
小麦粉…2g
油…2g
〈付け合わせ〉
ちんげん菜…40g
①〔レモン汁…3g
しょうゆ…3g〕

-作り方-

- ①じゃがいもは茹で、つぶす。
- ②0.5 cm角に切ったベーコン、コーン、みじん切りの玉ねぎは油で炒め、塩・こしょうをする。
- ③①と②を混ぜ合わせ 2 個の小判型をつくり、小麦粉をまぶし、両面を焼く。
- ④茹でたちんげん菜を a で和え、付け合わせる。

《副菜》 筑前煮

(熱量 136 kcal/たんぱく質 7.4g/脂質 6.5g/塩分 1.5g)

-材料(1人分)-

ごぼう…20g
れんこん…20g
☆人参…15g
板こんにゃく…25g
鶏もも肉…30g
干しいたけ…2g
さやえんどう…3g
ごま油…2g
〔だし汁…適量
① 食塩…0.4g
しょうゆ…6g〕
砂糖…3g

-作り方-

- ①材料は小さめの乱切りにする。鶏もも肉は食べやすい大きさに切る。こんにゃくは下茹でする。
- ②ごま油で炒め、だし汁と①の調味料を加え煮る。
- ③器に盛り、茹でたさやえんどうを添える。

《副々菜》 フルーツサラダ

(熱量 39 kcal/たんぱく質 1.2g/脂質 0.8g/塩分 0.0g)

-材料(1人分)-

バナナ…20g
キウイフルーツ…10g
レモン汁…3g
ヨーグルト…25g

-作り方-

- ①果物はいちょう切りにする。バナナはレモン汁につけておく。
- ②ヨーグルトと果物を和え、器に盛る。

夏

-3-

えびのかき揚げ

セタそうめん・長芋の梅肉ソース



熱量：289 kcal

薬膳的効能

食材	効能	適応・作用
えび	補気	足腰の冷え、食欲不振/体力回復
鶏もも肉	補気	体力の低下、食欲不振、冷えによるげっぷ・しゃっくり・嘔吐
玉ねぎ	清熱	胃の不快感、粘りのある痰、咳/血中脂質抑制
かぼちゃ	補気	胃弱、疲労/粘膜保護、血行促進
みつば	補気	/食欲増進
オクラ	生津	疲労、腹脹、便秘
卵	安神	貧血、口渇/体力回復、胎児安定
きゅうり	清熱・止渴・生津	むくみ、口渇/夏バテ予防
練り梅	生津	感染性の大腸炎、暑気あたり、口渇、腹痛、嘔吐、関節痛、腰痛、坐骨神経痛、咳、のどの詰まり感、汗の出すぎ、尿もれ、疲労、肩こり、便秘/食欲増進、消化促進、血行促進、老化防止

※ 効能については、すべての方に効果があるものではありません。何らかの疾患がある場合またはアレルギー体質の方は、主治医と相談の上ご利用ください。

えび

干しえびはカルシウムを豊富に含み、高血圧、脳血栓、脳卒中、骨粗鬆症の予防などにこうかがある。身体の陰液が不足して陽が過剰となり、病気に対して抵抗力がなく体力が低下している人と皮膚病の人は摂取を控える。

生姜

陰虚で虚熱がある人、熱を伴った出血症状を引き起こしている人は摂取を避ける。

《主菜》 えびのかき揚げ

(熱量 157 kcal/たんぱく質 8.9g/脂質 9.2g/塩分 0.2g)

-材料(1人分)-

えび…30g
鶏もも肉…10g
☆玉ねぎ…15g
☆かぼちゃ…5g
みつば…5g
オクラ…5g
揚げ油…7g
〈天ぷら衣〉
① 卵…5g
小麦粉…8g
水…適量

-作り方-

- ①玉ねぎ、かぼちゃを薄く切る。みつばは2cmに切る。えびは背わたを取り洗う。
- ②天ぷら衣を作り、①を合わせ、揚げる。
- ③オクラは切れ目を入れ、揚げる。

《副菜》 セタそうめん

(熱量 94 kcal/たんぱく質 2.9g/脂質 1.3g/塩分 1.5g)

-材料(1人分)-

そうめん…20g
〈つけ汁〉
① だし汁…30g
しょうゆ…5g
みりん…2g
〈薬味〉
白ごま…2g
生姜…2g
ねぎ…5g

-作り方-

- ①そうめんはたっぷりの湯で茹で、盛り付ける。
- ②①の調味料を加え一煮立ちさせ、つけ汁を作る。
- ③白ごま、すりおろした生姜、小口切りのねぎを薬味として盛り付ける。

《副々菜》 長芋の梅肉ソース

(熱量 39 kcal/たんぱく質 1.1g/脂質 0.2g/塩分 0.7g)

-材料(1人分)-

長芋…45g
きゅうり…10g
練り梅…3g
〔酒…3g
砂糖…1g〕

-作り方-

- ①長芋の皮をむき、酢水に漬け千切りにする。きゅうりも千切りにする。
- ②練り梅に①を混ぜる。
- ③①と②を混ぜる。

かれいと生揚げの煮付け

桜えびと玉ねぎのかき揚げ・菜酢の物



熱量：359 kcal

薬膳的効能

食材	効能	適応・作用
玉ねぎ	解表	胃の不快感、粘りのある痰、咳/血中脂質抑制
人参	滋陰	小児消化不良、夜盲症、ドライアイ、目の疲れ、下痢/血中脂質抑制
卵	滋陰・潤燥	貧血、口渇/体力回復、胎児安定
きゅうり	潤肺	むくみ、口渇/夏バテ予防
大根	潤燥	嘔吐、鼻血、消化不良、痰の多い咳、口渇
ほうれん草	滋陰	貧血、ドライアイ、目の疲れ、煩躁、便秘、酒毒/血栓予防

※ 効能については、すべての方に効果があるものではありません。何らかの疾患がある場合またはアレルギー体質の方は、主治医と相談の上ご利用ください。

白きくらげ

白きくらげを調理するときは、十分に水で戻し、下の軸の硬いところを除くと、均一に軟らかい口当たりになる。

風と寒が結合した邪気、および湿と熱が結びついた邪気が原因で発生した症状により咳が出る人は、食べてはいけない。

慢性腸炎の人が多食すると、病状が悪化する恐れがあるので食べてはいけない。

白きくらげは硝酸塩が含まれており、調理後に長時間放置すると、人体に有害な亜硝酸塩に変化してしまうので、使う分だけ戻して使うか、3日位で使い切るようにしたい。

《主菜》 かれいと生揚げの煮付け

(熱量 203 kcal/たんぱく質 14.5g/脂質 8.2g/塩分 1.8g)

-材料(1人分)-

かれい…40g

生揚げ…40g

里芋…40g

〈煮汁〉

だし汁…適量
しょうゆ…12g
砂糖…5g
みりん…2g
酒…8g

-作り方-

①生揚げは油抜きし一口大に、かれいは半分に切る。里芋は一口大に切りサッと茹でる。

②鍋にだし汁、里芋、生揚げを入れ8分通り煮る。砂糖、みりん、酒、しょうゆ、かれいを加え煮る。

《副菜》 桜えびと玉ねぎのかき揚げ

(熱量 123 kcal/たんぱく質 2.5g/脂質 7.7g/塩分 1.0g)

-材料(1人分)-

玉ねぎ…30g

人参…10g

じゃこ…2g

みつば…5g

〈衣〉

卵…5g
小麦粉…8g
食塩…0.2g
水…15g

揚げ油…適量

だし汁…5g
しょうゆ…5g

-作り方-

①玉ねぎ、人参は千切りにする。みつばは人参の長さにそろえて切る。

②衣の中にじゃこ①を入れ、形を整えて中温でかき揚げにする。

③だし汁としょうゆで天つゆを作り、添える。

《副々菜》 菜酢の物

(熱量 33 kcal/たんぱく質 0.5g/脂質 0.1g/塩分 0.4g)

-材料(1人分)-

きゅうり…10g

大根…20g

人参…5g

食塩…0.2g

白きくらげ…0.5g

レーズン…2g

ほうれん草…10g

食塩…0.2g

① 酢…8g
砂糖…4g

-作り方-

①きゅうり、大根、にんじんは細い千切りにし、塩をふってしばらくおき、水気を絞る。

②レーズンは水で戻す。

③白きくらげも水で戻し切る。

④ほうれん草は茹でて2cmに切る。

⑤①～④の材料を盛り合わせ、①の調味料を混ぜたものと和える。

☆：東海三県で収穫できる旬の食材

食料自給率	56.7%
旬と肉・魚を国産に変更した場合	59.0%

月見ハンバーグ

牡蠣のマリネ・ねぎの酢味噌かけ



熱量：283 kcal

薬膳的効能

食材	効能	適応・作用
豚ひき肉	滋陰	から咳、便秘/体力回復
玉ねぎ	解表	胃の不快感、粘りのある痰、咳/血中脂質抑制
れんこん	潤肺・潤燥・生津	肺熱、赤痢、下痢、貧血/止血
卵	滋陰・潤燥	貧血、口渇/体力回復、胎児安定
うずら卵	滋陰	小児栄養不良、健忘/内臓の働きを高める
人参	滋陰	小児消化不良、夜盲症、ドライアイ、目の疲れ、下痢/血中脂質抑制
グリーンアスパラガス	滋陰・生津	口渇、むくみ/免疫力向上、血中脂質抑制、降圧、抗真菌
牡蠣	潤燥	不眠、動悸、貧血/神経を鎮める、体力増進
レモン	甘酸化陰	暑気あたり、水分不足、口渇、食欲不振、から咳、つわり・風邪/美肌
生姜	解表	風寒感冒、嘔吐、冷えによる下痢、食欲不振、乗り物酔い、つわり

※ 効能については、すべての方に効果があるものではありません。何らかの疾患がある場合またはアレルギー体質の方は、主治医と相談の上ご利用ください。

牡蠣

脾の働きが弱っている、すぐに精液を漏らしてしまう、急性および慢性皮膚病患者は食べない。
慢性胃炎、腸炎を患っている人が多食すると、症状が悪化する恐れがある。

急性腎炎の人は、代謝の菜に牡蠣の豊富なタンパク質が窒素を含む老廃物を生み出し、腎臓の負担を重くするので控えめにする。

《主菜》 月見ハンバーグ

(熱量 154 kcal/たんぱく質 9.1g/脂質 7.2g/塩分 1.5g)

-材料(1人分)-

豚ひき肉…30g
玉ねぎ…12g
れんこん…10g
卵…6g
パン粉…2g
① トマトケチャップ…1.2g
② 食塩…0.5g
こしょう…少々
うずら卵…10g
③ トマトケチャップ…5g
ウスターソース…3g
しょうゆ…0.5g
砂糖…0.6g
(付け合わせ)
人参…20g
④ 固形コンソメ…0.3g
砂糖…1.5g
しょうゆ…1.2g
バター…0.5g
キャベツ…20g
グリーンアスパラガス…20g

-作り方-

- ①玉ねぎ、れんこんはみじん切りにして炒める。
- ②①とひき肉、卵、パン粉、①をよくねり合わせ、真ん中を大きくくぼませたハンバーグを作る。
- ③フライパンにクッキングシートを敷き、②をのせてうずら卵をくぼみに割り入れ、強火で1~2分、弱火にして蓋をし、蒸し焼きにする。
- ④人参は④の調味料でグラッセにし、キャベツは角切り、グリーンアスパラガスは四等分に茹でて、盛り合わせる。
- ⑤⑤でハンバーグソースを作り、添える。

《副菜》 牡蠣のマリネ

(熱量 86 kcal/たんぱく質 4.9g/脂質 3.9g/塩分 1.1g)

-材料(1人分)-

牡蠣…25g
玉ねぎ…20g
人参…10g
春雨…3g
① 酢…10g
オリーブ油…3.5g
白ワイン…3g
砂糖…3g
食塩…1g
こしょう…少々
辛子…0.2g
レモン…5g
ローリエ…1枚

-作り方-

- ①牡蠣は酒、食塩各少々を加えて茹でて、3cmくらいの長さに薄く切る。春雨は熱湯でもどし、3cmくらいの長さに切る。
- ②玉ねぎは薄切り、人参は千切りにし、食塩をふりかけしんなりさせてから、水にさらす。
- ③①の調味料をよく合わせ、ローリエを入れてしばらくおき味をなじませる(ローリエは後で取り出す)。
- ④①と水気を切った②を合わせ③に漬け、半日ほどおく。
- ⑤レモンを添える。

《副々菜》 ねぎの酢味噌かけ

(熱量 43 kcal/たんぱく質 1.5g/脂質 0.4g/塩分 0.7g)

-材料(1人分)-

ねぎ…30g
山芋…15g
① 味噌(赤)…5g
砂糖…2g
酢…2g
みりん…2g
生姜…1g
さしみこんにやく…15g

-作り方-

- ①ねぎは根をそろえて輪ゴムでとめ茹でる。山芋は拍子木切りにする。
- ②①で酢味噌を作る。
- ③①の水気を切って3cmくらいに切りそろえ、器に盛って上から②をかけ、みじん切りにした生姜を天盛りにし、茹でたさしみこんにやくを添える。

☆：東海三県で収穫できる旬の食材

秋

-3-

きすの天ぷら

やまいもとベーコンのソテー・きゅうりときくらげの酢の物



熱量：209 kcal

薬膳的効能

食材	効能	適応・作用
きす	滋陰・潤肺	手足のしびれ、食欲不振、だるさ、むくみ、健忘、不眠、貧血、骨粗しょう症、妊娠中毒症/流産予防
やまいも	潤肺	疲労、倦怠、咳、頻尿、寝汗、自汗、口渇/消化促進、老化防止、白内障予防、体力回復
ベーコン	滋陰・潤燥・潤肺・養血	から咳、便秘/体力回復
クレソン	滋陰・潤燥・養血	瘀血/肉食の消化促進
きゅうり	生津・潤肺・滋陰・潤燥・養血	むくみ、口渇/夏バテ予防
みかん	潤肺・生津	食欲不振、口渇、熱による咳、風邪
黒きくらげ	滋陰・潤燥・潤肺・養血	煩熱、痔、下痢、貧血、涙目、不正出血、便秘、下血
白ごま	潤燥・潤肺・養血	便秘、皮膚乾燥

※ 効能については、すべての方に効果があるものではありません。何らかの疾患がある場合またはアレルギー体質の方は、主治医と相談の上ご利用ください。

みかん

口内炎、便秘、のどの痛みを引き起こす恐れがあるので一度に食べ過ぎない。特に、陰虚の人や、乾燥した空土や気候の影響で起こる咳、血を伴った咳、吐血した人は注意する。

黒きくらげ

身体の機能が衰え、身体を温めることができなくなって生じる冷えや寒け、下痢（水様便または軟便）の人は控えめにする。

《主菜》 きすの天ぷら

(熱量 60 kcal/たんぱく質 10.0g/脂質 0.3g/塩分 1.2g)

-材料(1人分)-

きす…50g
のり…1g
① [天ぷら粉…5g
② [冷水…10g

-作り方-

- ①きすは腹わたを取り、開き水分をとっておく。
- ②一口大にしたのりと①に②の衣をつけ、カラリと揚げる。

《副菜》 やまいもとベーコンのソテー

(熱量 83 kcal/たんぱく質 2.6g/脂質 3.1g/塩分 0.5g)

-材料(1人分)-

やまいも…80g
ベーコン…5g
クレソン…5g
マーガリン…1g
① [コンソメ…1g
② [こしょう…少々

-作り方-

- ①やまいもは皮をむき、適当な大きさに切る。ベーコンは刻む。
- ②熱した鍋にマーガリンを入れ、①を弱火で炒める。
- ③②に①の調味料を入れて調味する。
- ④③を器に盛り、茹でたクレソンを飾る。

《副々菜》 きゅうりときくらげの酢の物

(熱量 44 kcal/たんぱく質 1.5g/脂質 1.7g/塩分 0.3g)

-材料(1人分)-

きゅうり…50g
乾燥黒きくらげ…0.5g
① [酢…6g
② [砂糖…4g
③ [食塩…0.3g
④ [鷹の爪…0.3g
白ごま…1g
オレンジ…50g

-作り方-

- ①きゅうりは千切りにし、塩(分量外)を少々ふり、しんなりさせてから使う。
- ②きくらげは水またはお湯でもどし、小口に切る。
- ③①の調味料を合わせよくかき混ぜる。
- ④①②とみかん缶を盛り合わせ、③をかけごまをふりかけ、楕円形に切ったオレンジを添える。

冬
-1-

ねぎま

ミニコロッケ・とうがんのくず煮



薬膳的効能

食材	効能	適応・作用
まぐろ	補気・補血・補陽	貧血、帯下/体力回復、動脈硬化予防、血栓予防、老化防止
玉ねぎ	理気	胃の不快感、粘りのある痰、咳/血中脂質抑制
ねぎ	補陽	風邪、寒気、冷え
じゃがいも	補気	腹の冷え、息切れ、無力、便秘、潰瘍性腹痛、高血圧
牛ひき肉	補気・補血	倦怠感、貧血/食欲増進、体力補強
小麦粉	補腎	動機、不眠、頻尿、腹の張り、慢性の下痢
卵	滋陰・補血・補腎	貧血、口渇/体力回復、胎児安定
キャベツ	補腎	胃腸虚弱、胃もたれ/抗潰瘍
りんご	滋陰	下痢、吐き下し、便秘、中気不足、寝汗/降圧、体力回復、中性脂肪・コレステロールの抑制と排泄
むきえび	補腎・補陽・補気	足腰の冷え、食欲不振/体力回復
生姜	補陽	風邪、嘔吐、冷えによる下痢、食欲不振、乗り物酔い、つわり

※ 効能については、すべての方に効果があるものではありません。何らかの疾患がある場合またはアレルギー体質の方は、主治医と相談の上ご利用ください。

《主菜》 ねぎま

(熱量 130 kcal/たんぱく質 14.4g/脂質 4.8g/塩分 1.1g)

-材料(1人分)-

まぐろ…60g
ししとうがらし…20g
玉ねぎ…20g
ねぎ…30g
〔食塩…1g
こしょう…少々
油…4g
みりん…3g
(たけ串…2本)

-作り方-

- ①まぐろは一口大に切り、ねぎは 3cm のぶつ切り、玉ねぎは楕形に切る。
- ②たけ串にまぐろ、玉ねぎ、ししとうがらし、ねぎをさし、塩、こしょうをする。
- ④フライパンに油を熱し、②を焼き、仕上げにみりんを塗る。

《副菜》 ミニコロッケ

(熱量 126 kcal/たんぱく質 3.8g/脂質 6.2g/塩分 0.8g)

-材料(1人分)-

じゃがいも…30g
玉ねぎ…10g
牛ひき肉…10g
〔こしょう…少々
食塩…0.7g
衣〔小麦粉…2g
卵…3g
パン粉…4g
揚げ油…4g
〈付け合わせ〉
☆キャベツ…10g
りんご…20g

-作り方-

- ①じゃがいもは皮をむき、乱切りにし茹でてつぶす。玉ねぎはみじん切りにして、牛ひき肉と炒める。
- ②①の材料を混ぜ合わせ、塩、こしょうをして丸めておく。
- ③②に衣をつけ、揚げ油で揚げる。
- ④千切りキャベツと飾り切りしたりんごを添える。

《副々菜》 とうがんのくず湯

(熱量 36 kcal/たんぱく質 1.4g/脂質 1.1g/塩分 1.1g)

-材料(1人分)-

とうがん…60g
むきえび…5g
だし汁…適量
〔食塩…0.8g
① しょうゆ…2g
みりん…2g
片栗粉…2g
ごま油…1g
生姜…1g

-作り方-

- ①とうがんは皮をやや厚めにむき、一口大に切り、むきえびは背わたを取っておく。
- ②だし汁に①の調味料を加え、①を入れて落とし蓋をし、煮立ったら弱火で煮含める。
- ③②に水溶き片栗粉でとろみをつけ、ごま油を加え、おろし生姜を散らす。

☆：東海三県で収穫できる旬の食材

食料自給率	36.7%
旬と肉・魚を国産に変更した場合	49.7%

チーズ鶏春巻き

白菜と豚肉の煮浸し・長芋の白煮



熱量：361 kcal

薬膳的効能

食材	効能	適応・作用
鶏ささ身	補気・補陽	体力の低下、食欲不振、冷えによるげっぷ・しゃっくり・嘔吐
かつお節	補気・補血	貧血、不眠/体力回復、血栓予防
キャベツ	補腎	胃腸虚弱、胃もたれ/抗潰瘍
スナックえんどう	補気	尿小、疲労/母乳不足
みかん	理気	食欲不振、口渇、熱による咳、風邪
人参	滋陰・補血・補気	小児消化不良、夜盲症、ドライアイ、目の疲れ、下痢/血中脂質抑制
しいたけ	補気	気虚、高血圧/血中脂質低下、がん予防

※ 効能については、すべての方に効果があるものではありません。何らかの疾患がある場合またはアレルギー体質の方は、主治医と相談の上ご利用ください。

鶏肉

タンパク質が豊富。

実証の人、邪が体内に残っている人は控えめにする。

しそ

気を昇らせ発汗させるので、陰虚の人、熱っぽい症状がある人は控えめにする。

しその葉の効能成分は揮発しやすいので、新鮮なものがよい。加熱は2分以内にする。

キャベツ

ビタミンUは水に溶けやすく熱に弱いので、葉を切ってから切るようにし、生のままかスープにして食べるほうがよい。

《主菜》 チーズ鶏春巻き

(熱量 170 kcal/たんぱく質 11.6g/脂質 6.9g/塩分 0.1g)

-材料(1人分)-

鶏ささ身…25g
チーズ…5g
かつお節…2g
青じそ…1g
春巻きの皮…10g
揚げ油…6g
〈付け合わせ〉
キャベツ…20g
スナックえんどう…20g
みかん…30g

-作り方-

- ①青じそは千切りにし。春巻きの本数に分けておく。
- ②ささ身は1本を半分にして、薄く開く。
- ③春巻きの皮にささ身を敷き、①、かつお節、チーズを均等にのばして、包む。
- ④③を油で揚げる。
- ⑤キャベツはサッとゆで、汁気をしぼる。
- ⑥器に④を切って盛りつけ、⑤とみかんを付け合わせる。

《副菜》 白菜と豚肉の煮浸し

(熱量 153 kcal/たんぱく質 6.1g/脂質 10.6g/塩分 1.2g)

-材料(1人分)-

白菜…80g
豚ひき肉…30g
☆人参…15g
干しいたけ…1g
だし汁…適量
② [しょうゆ…8g
みりん…3g

-作り方-

- ①白菜は3cm くらいの長さに切り、もどした干しいたけ、人参は千切りにする。
- ②だし汁を煮立て、豚ひき肉、しいたけ、人参を入れ、沸騰したら白菜を入れ、②の調味料で味を調える。
- ③器に②を盛りつけ、パセリなどを彩りよく盛りつける。

《副々菜》 長芋の白煮

(熱量 38 kcal/たんぱく質 1.6g/脂質 0.3g/塩分 0.4g)

-材料(1人分)-

長芋…40g
かつお節…0.5g
② [白しょうゆ…2g
みりん…2g
だし汁…適量
わさび…1g
のり…0.5g

-作り方-

- ①長芋は皮をむいて、厚さ5mmの半月切りにする。
- ②①を②の調味料で煮る。
- ③器に②を盛り、かつお節、のり、わさびを天盛りにする。

冬

-3-

焼売のあんかけ

シーチキンの卵焼き・バンサンスー



熱量：291 kcal

薬膳的効能

食材	効能	適応・作用
鶏ひき肉	補気・補陽	体力低下、食欲不振、げっぷ・しゃっくり・嘔吐
生姜	補陽	かぜ、嘔吐、冷えによる下痢、食欲不振、乗り物酔い、つわり
玉ねぎ	理気	胃の不快感、粘りのある痰、咳/血中脂質抑制
ねぎ	補陽	かぜ、寒気、冷え
グリーンピース	補気・理気	尿小、疲労/母乳不足
人参	滋陰・補血・補気	小児消化不良、夜盲症、ドライアイ、目の疲れ/血中脂質抑制
干しいたけ	補気	気虚、高血圧/血中脂質低下、がん予防
ピーマン	理気	瘀血/血栓予防、食欲増進、精神安定
ブロッコリー	補腎	胃弱、腎機能低下/がん予防、虚弱体質改善
卵	滋陰・補血・補腎	貧血、口渇/体力回復、胎児安定
シーチキン	補気・補血・補陽	貧血、帯下/知力回復、動脈硬化予防、血栓予防、老化予防
キャベツ	補腎	胃腸虚弱、胃もたれ/抗潰瘍
きくらげ	滋陰・補血	煩熱、痔、下痢、貧血、不正出血、便秘、下血
ロースハム	滋陰・補血・補気・補腎	から咳、便秘/体力回復

※ 効能については、すべての方に効果があるものではありません。何らかの疾患がある場合またはアレルギー体質の方は、主治医と相談の上ご利用ください。

《主菜》 焼売のあんかけ

(熱量 169 kcal/たんぱく質 8.8g/脂質 2.8g/塩分 1.1g)

-材料(1人分)-

鶏ひき肉…20g
生姜…2g
玉ねぎ…30g
ねぎ…5g
食塩…0.5g
焼売の皮…20g
グリーンピース…5g

〈あん〉

人参…10g
干ししいたけ…1g
ピーマン…30g

① 酢…10g
② 砂糖…3g
③ 薄口しょうゆ…3g

片栗粉…2.5g

〈付け合わせ〉

☆ブロッコリー…20g

-作り方-

- ①鶏ひき肉にそれぞれみじん切りした生姜、玉ねぎ、ねぎを入れ、塩を加えてよく練る。
- ②焼売の皮で①を包み、グリーンピースを乗せて約10分蒸す。
- ③水でもどした干ししいたけ、人参、ピーマンを千切りにし、鍋にひたひたの水を入れて、柔らかくなるまで煮る。④で味を調べ、水溶き片栗粉でとろみをつけて、あんを作る。
- ⑤②に③をかけ、付け合わせに茹でたブロッコリーを添える。

《副菜》 シーチキンの卵焼き

(熱量 85 kcal/たんぱく質 6.8g/脂質 5.3g/塩分 0.6g)

-材料(1人分)-

卵…30g
シーチキン…15g
ねぎ…10g
しょうゆ…3g
油…2g
〈付け合わせ〉
キャベツ…20g
青しそ…1g

-作り方-

- ①卵をときほぐし、みじん切りのねぎとシーチキン、しょうゆを加えてよく混ぜる。
- ②フライパンを熱し、油を入れ、①を流しいれて卵焼きを作る。
- ③キャベツは千切りにし、青しそを添えて②に盛る。

《副々菜》 バンサンスー

(熱量 37 kcal/たんぱく質 1.4g/脂質 1.8g/塩分 0.6g)

-材料(1人分)-

☆白菜…30g
きくらげ…1g
白きくらげ…1g
ロースハム…5g

① 砂糖…2g
② しょうゆ…3g
③ ごま油…1g
④ 酢…4g

-作り方-

- ①湯でもどしたきくらげ・白きくらげ、白菜、ロースハムを千切りにする。白菜は軽く茹で、水気をしぼる。
- ②調味料④を混ぜ合わせ、食べる直前に和える。

☆：東海三県で収穫できる旬の食材