



もち麦入りごはん（同時調理：ふかし芋）

材 料 名	5人分		ごはん 160g
	g	目安	
白米	300	2合	① 米を研ぎ、炊飯器の目盛りに水を加減する。 ② もち麦は研がずにそのまま加える。 ③ もち麦分の水を追加する。（※もち麦の2倍量） ④ 軽やかき混ぜ、上にさつま芋を丸ごとのせ、炊飯する ★お子さん用に白米だけ取り分けたいときは、あえてかき混ぜなくてもOK。
もち麦	50	-	
追加する水（もち麦分）	100	-	
さつま芋 ホイルorクッキングシートで包む）1人40g	-	1本	

●主食に食物繊維をプラス！プチプチ食感で噛み応えもアップ！

食物繊維は、余分な塩分の排泄を促したり、血糖値の上昇を緩やかにする働きがあります。

●米にはたんぱく質、食物繊維、水分も含まれます。糖質制限しすぎず、お米をしっかり食べることで、おやつの食べ過ぎ防止や、便秘解消、夏バテ予防にもつながります。

●お芋はお弁当にもおススメ。ご飯も芋も、冷ますと、糖質の吸収がゆるやかになります♪

塩分0.8%

皮は剥かずに 切って重ねて放置！
野菜の皮も、アクも、素材丸ごとうま味に
かわります!!これ1品でも立派なおかず！

★ 重ね煮で！ 具たくさん豆乳みそ汁

材 料 名	5人分		
	g		
みそ（種類により調節）	50		① ↑の順に材料を切り、鍋の底から順に敷く。 味噌も重ねる。 （数か所にポンポンとおく。） ▲ 重ね煮では味噌も食材の一つとして考えます ▲ 味噌の種類により分量は調節して下さい ② 水をひたひたに注ぎ、フタをして中火にかける。 ③ 蓋が踊ってきたら火を弱め、芋が柔らかくなるまで煮る。 ▲途中でフタをあけない、まぜない。 →弱めて7分程したらふたを開けて固さをみる ④ 野菜が柔らかくなったら、豆乳を加え、全体をまぜ、味を調える。
かつお節（※なくてもOK）	1.5		
油揚げ	25		
ごぼう（※なくてもOK）	15		
人参：薄めのいちょう	35		
玉ねぎorねぎ：薄切り	80		
芋：厚めのいちょう	100		
乾わかめ：戻さず重ねる	3		
きのこ：食べやすく切る	40		
水	540		
無調整豆乳（水でもOK）	135		



● 重ね煮では、皮は基本的におきません。★揚げ、豚肉、豆腐を入れると、これ1品で立派なおかず！

皮ごと順番に重ねることで、食材のうま味が引き出されます。

● 戻したひじきや、刻み昆布を下に重ねてもOKです。人参の上に皮付きのまま、ごぼうも美味!! キャベツなどの葉物の場合、海藻の次に重ねます。

★ 重ね煮で！ 鮭のトマト南蛮

材 料 名	5人分	
	g	目安
切り身魚（鮭や鯖など）	5切	1人約50g
塩（塩鮭、塩鯖の場合は無し）		少々
酒（食塩不使用）	14	
小麦粉（※なくてもOK）	適量	
にんにくパウダー		少々
玉ねぎ：スライス	100	
かぼちゃ：5ミリ厚さ	120	
生姜パウダー		少々
トマト：ざく切り	-	1個
塩	ふたつまみ	
水	30	
塩	ふたつまみ	
酢	5	

トマトを下に敷いて重ね煮すると、やさしいケチャップ味に仕上がります。



- ① 魚は大きければ切る。
➡バットに並べ、(A)をまわしかけ、10分置き、キッチンペーパーで汁をとり、小麦粉をはたく。
- ② ↑の順に材料を切り、鍋底に敷いていく。
▲トマト：皮気になる場合、トマトを冷凍してから水につけると、手で簡単に剥けます。
- ③ 魚、(B)を加え、蒸気がもれないよう、フタをし、中火にかける。
➡湯気が出たら火を弱め、約5分煮る。
鮭をとりだし、(C)を加え、全体をざっとまぜ、かぼちゃが柔らかければOK。
▲魚の水煮缶の場合、そのまま食べられるので、加熱せず、魚の上に重ね煮した野菜をのせ、なじませます。

- 蒸し煮することで、野菜の甘みをしっかり引き出せます。
にんにく・生姜はなくても美味しいので、取り分ける場合は省いてOKです。
- 鯖や鯖の水煮缶などでも作れます。下味なしでOKです。
- チューブタイプの香辛料は、塩分が添加されていることがあるため、粉末タイプがおすすめです。
消費期限も長いため、調味料の代わりに食卓にも置きやすいです。

重ね煮炒り豆腐

重ねてほったらかしだから時短!!
味付け前に食べれる食材だけ
とりわけOK!



材 料 名	5人分	
	g	
かつお節	2	
木綿豆腐（水切り）	180	
ごぼう（ささがき）	20	
人参（細切り）	25	
玉ねぎ（粗みじん切り）	60	
干椎茸（少しの水で戻す）	6	
乾燥ひじき（戻す）	2	
戻し汁	30	
醤油（種類により調節）	6	
むき枝豆・いんげん等	さや付 25g	
ごま	5	

- ① 鍋に↑のように材料を重ねる。（豆腐は手でほぐす）
干椎茸の戻し汁を加えたらフタをして中火にかける。
- ② 湯気が出たら、火を弱め、5分煮る。
- ③ 野菜が8割煮えたら、醤油を加える。
▲醤油は、少し残して味を見て、最後に薄ければ全量加える
- ④ 鍋肌からむき枝豆を入れ、強火にし、水分をとばす。
- ⑤ ごまを混ぜ、味をみる。

- 油も砂糖もなしでもちゃんとおいしい！
重ねることで、素材のうま味・甘味が引き立ちます。
- 調味料は味をつけるためではなく、味を引き出す役割をしています♪

- かつお節や椎茸のうま味、ごまの香ばしさを生かし、少ない調味料でも美味しくいただけます。
- しあげに、むき枝豆やいんげんを鍋肌に加えると、彩よくできます。