

致理技術學院 應用日語系

一百零二學年度畢業專題報告

シンプルな料理を作ろう！

來做 Simple 料理吧！

指導老師：江梅菊

組員：19922270 林美娟

19922238 徐子堯

19922272 蔡寶琳

19922273 蔡雁如

19922275 林姿儀

19922278 林美芸

19922222 陳俞伶

2013年10月

實務專題報告授權書

本授權書所授權之**實務專題研究報告**為授權人共_____位於致理技術學院應用日語系_____學年度第_____學期完成之**實務專題報告**。

實務專題報告題目：

同意授權，開放全文檢索

不同意授權，僅開放書目資料及索引摘要相關資訊

(上述同意與不同意之欄位若未勾選,則視該組同學皆同意授權)

授權人茲將本報告電子檔與紙本裝訂成冊後，以非專屬、無償方式授權致理技術學院(以下簡稱本校)得不限地域、時間與次數，以紙本、光碟或數位化等各種方法收錄、重製與利用；為助益完整典藏全校之學術研究成果，同時提升學術產出之能見度及影響力，**同意應用日語系辦公室留存**，且本校圖書館得將**本報告**收錄於本校機構典藏系統，作者仍保有著作權；於著作權法合理使用範圍內，讀者得進行線上檢索、閱覽、下載或列印。**授權人保證本報告係本組之原始創作**，且並未侵犯任何人之智慧財產權。

指導教師：_____ (請親筆正楷簽名)

授權人：

學號：_____ 學生姓名：_____ (請親筆正楷簽名)

學號：_____ 學生姓名：_____ (請親筆正楷簽名)

學號：_____ 學生姓名：_____ (請親筆正楷簽名)

學號：_____ 學生姓名：_____ (請親筆正楷簽名)

學號：_____ 學生姓名：_____ (請親筆正楷簽名)

學號：_____ 學生姓名：_____ (請親筆正楷簽名)

學號：_____ 學生姓名：_____ (請親筆正楷簽名)

中 華 民 國 年 月 日

摘要

我們此次的專題研究為，日本原文食譜之對照翻譯。我們從《女子栄養大学のカフェテリア カンタン今日のごはんはこれで決まり》這本書中挑選出分別為春、夏、秋、冬，四個季節的特色料理各四篇，共十六篇，以及從《水野真紀のカンタンお菓子作りレッスン—お菓子作りの基礎がわかる一冊!》中挑選了共五種的日式甜點之日文食譜進行翻譯。

因應現代社會的人們過於忙碌、沒有時間而外食的情況，挑選出幾篇作法較為簡易的料理與甜點，集成一本以「**輕鬆簡單、飲食均衡**」為主題的食譜，讓近代三餐在外的外食族們，可以嘗試藉著這本食譜在家裡親手做出美味的料理，也不會擔心對身體產生多餘的負擔，更能節省開銷。

而在這次的研究當中，我們除了學會製作自己從未品嚐過的日本料理，以及在日本才有的特別的食物之外，在製作過程裡我們也發現到部分的食材其實並不平價，所以家中現有的作為替代，比起完全參照食譜做更省錢省事。食譜不能改變，做菜的我們可以，依照自己的口味、喜好等等，都可以讓做菜這件事情更多樣化，為生活增添樂趣。

目録

一、

1.1 研究動機

1.1(1)背景 ……6

1.1(2)動機 ……9

1.2 研究目的 …… 10

1.3 研究方法

1.3(1)流程图 …… 11

1.3(2)食譜／小冊子製作方法 …… 12

二、春天料理(日翻中)

2.1 鶏肉のゆずこしょう焼きごはん …… 13

2.2 イタリアン照り焼きチキンごはん…… 15

2.3 さわらのから揚げ南部だれごはん…… 18

2.4 揚げだし豆腐山菜おろしあんかけごはん…… 21

2.5 春の小鉢…… 24

三、夏天料理(日翻中)

3.1 鶏肉のレモン蒸しごはん…… 28

3.2 ゆで豚のサラダ風ごはん…… 30

3.3 鶏肉と野菜の黒酢あんごはん…… 32

3.4 いかの辛味炒めごはん…………… 34

3.5 夏の小鉢…………… 36

四、秋天料理(日翻中)

4.1 栗とぎんなんの炊き込みおこわ…………… 40

4.2 チキンソテー秋野菜ソースごはん…………… 42

4.3 牛肉_ごぼう_枝豆の混ぜごはん…………… 44

4.4 ししゃものごま天ぷらごはん…………… 46

4.5 秋の小鉢…………… 49

五、冬天料理(日翻中)

5.1 ぶりの照り焼きごはん…………… 53

5.2 かじきの梅みそ焼きごはん…………… 55

5.3 鶏肉のマスタード風味パン粉焼き…………… 57

5.4 豆腐ステーキジンジャーソース…………… 60

5.5 冬の小鉢…………… 62

六、甜點(日翻中)

6.1 スコーン…………… 66

6.2 じゃがいも白玉のみたらし…………… 68

6.3 りんごとカマンベールのパンケーキ…………… 70

6.4 プルーンのワイン煮とワインゼリー…………… 73

6.5 パンプキン_クッキー..... 77

七、結論 78

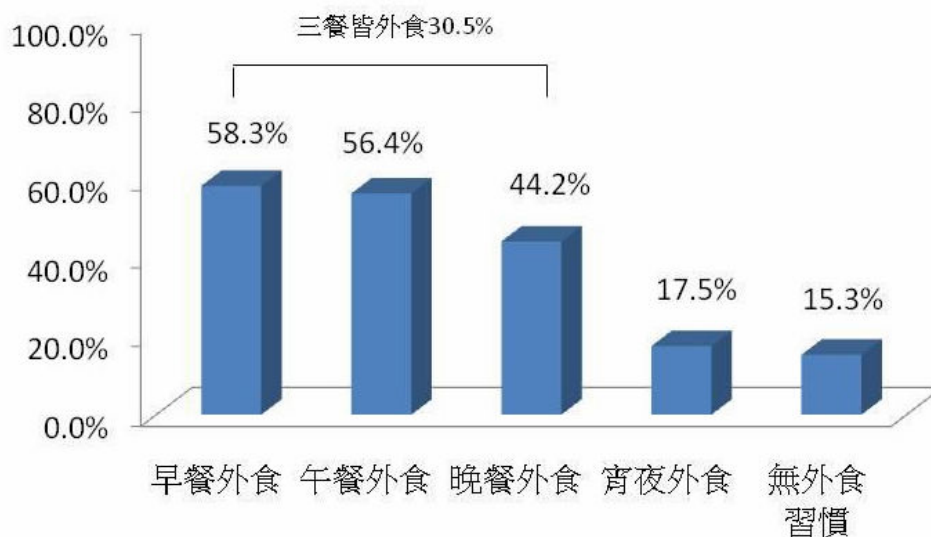
八、参考文献 79

九、工作分配表 80

十、專題報告修正要點 81

1.1 研究動機

1.1(1)背景

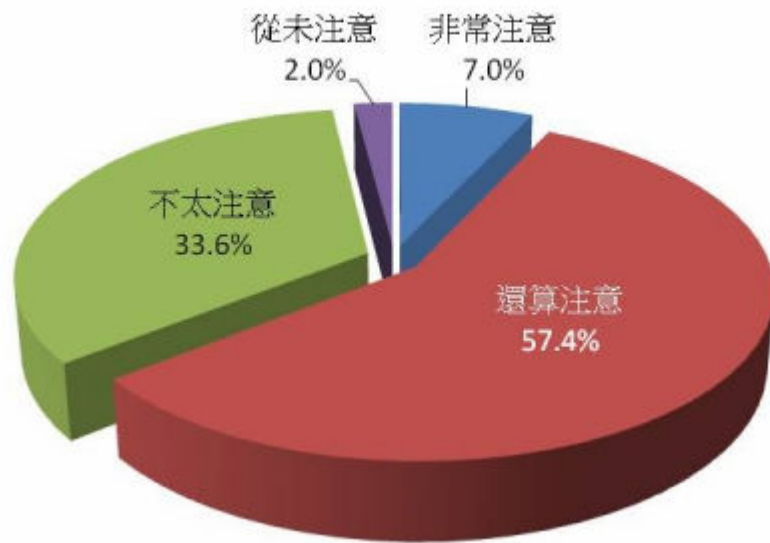


註：

資料來源：行銷人電子報，〈三成網友 三餐老是在外 忽略健康不意外〉
<http://life.trendgo.com.tw/epaper/3972>，2013.04.29。

表 1-1-1 台灣民眾外食情況

快速的生活步調及社會結構的變遷，讓許多人因工作或家人外出工作，被迫或自願外食。根據 Lifewin 線上市調網研究顯示，台灣民眾外食的比例高達八成，年齡層分布以青壯年人口為主。從三餐來看，民眾早餐及午餐選擇外食的比例最高，分別占 58.3% 及 56.4%，晚餐外食的比例占 44.2%；又在外食族群中，「餐餐老外」的民眾占 30.5%。



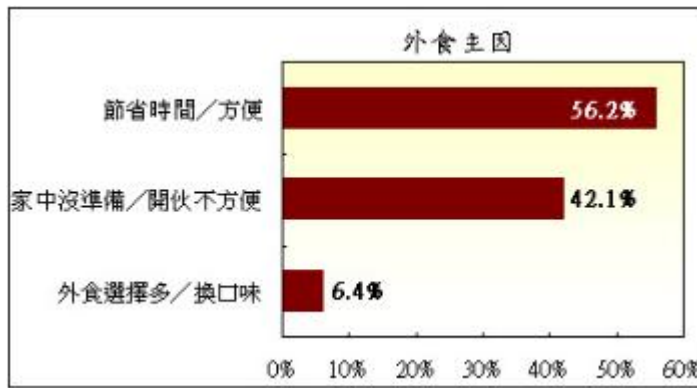
註：

資料來源：行銷人電子報，〈三成網友 三餐老是在外 忽略健康不意外〉
<http://life.trendgo.com.tw/epaper/3972>，2013.04.29。

表 1-1-2 外食族群飲食均衡營養注意情況分布

三成五的外食族僅注重飲食的「量」，忽略飲食的「質」。

根據 Lifewin 線上市調網研究顯示，有 64.4% 的外食族平日飲食會注意營養均衡問題，而有 35.6% 不太注意，甚至未注意飲食均衡問題，顯示有部分的外食族對「吃飯」這件事僅要求能飽餐就好，對於飲食品質則不太注意。



註：

資料來源：遠見雜誌，〈「外食行為」調查〉，
<http://www.gvsrcc.net.tw/dispPageBox/GVSRCCP.aspx?ddsPageID=OTHERS&view=2007&d bid=3098762727>，2013.03.28。

表 1-1-3 外食行為調查

70.2%民眾平常有外食習慣；省時、方便、沒開伙都是主要原因本中心民調結果顯示，20歲以上民眾中70.2%平常有外食的習慣，若換算為全台人口則高達1200萬人。就外食的頻次而言，一週有5-7天在外用餐的比率高達41.9%（其中每週5天的有14.7%，6天的有7.9%，7天的有19.3%）。就一天三餐來說，午餐外食的比率最高，達78.7%，早餐次之（66.8%）、晚餐居（51.0%）。

此外，調查也顯示，餐餐皆外食的比率佔全台20歲以上人口的9.9%，推估約有170萬人每天的三餐都是外食。至於民眾平常外食的原因，則是以「節省時間/方便（56.2%）」、「家中沒準備、開伙不方便（42.1%）」為主。

1.1(2)動機

1. 台灣與日本的交流非常密切，在台灣有非常多的日本料理店，例如：爭鮮、定食8、欣葉、和民居食屋等等。表現出台灣人對美食的接納度是非常廣泛的。外食族之所以外食，撇除於時間之外，也是**想要品嚐更多不同風味的美食**。
2. 根據「**台灣外食民眾外食情況**」以及「**外食主因調查**」兩則報導，可得知台灣人已經持續外食好長一段時間，並且越來越嚴重。原因不外乎就是為了「**節省時間**」、「**為了方便**」，因為現代人的生活過於忙碌，導致於這種情況。外食也為身體帶來負擔導致肥胖、身體不好等。
3. 在外讀書的學生、上班族人士，並不一定是真的想要在外用餐，而是為了方便或是為了想嘗試不同風味的食物選擇在外進餐。
4. 天天外食是一筆可觀的開銷。
5. 外食容易造成飲食不均衡。

針對在台灣外食族來調查，發現大多是礙於時間及方便性的問題，因此，本組以為「**現代人節省時間自己動手做的簡單均衡料理**」作為主要探討方向。如何能夠讓外食族不用在被時間強迫於外食？也為身體減輕負擔！不只快速簡單方便也要滿足台灣人的口腹之慾。

1.2 研究目的

1. 達到飲食均衡。
2. 菜色多樣化，不侷限於只有肉或是蔬菜。
3. 清楚標示卡洛里，不對身體造成過多的負擔及油脂。
4. 做料理其實很簡單，不需要天天外食。
5. 節省開銷。
6. 了解日本中常用的食材，及飲食習慣。
7. 甜點自己DIY，能有效控制甜度，更能讓嘴巴享受且不致發胖。

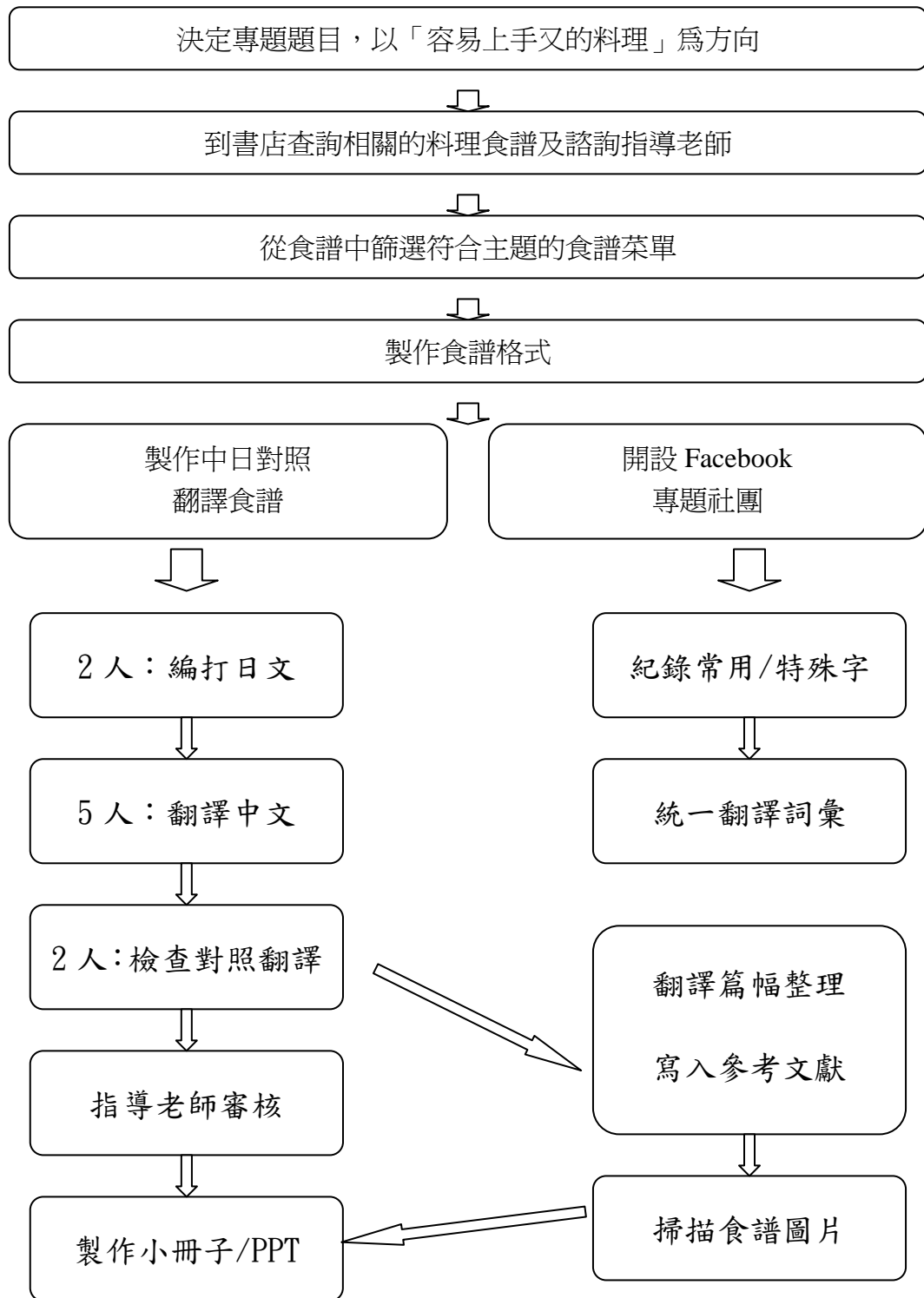
由此次的研究中，我們針對外食族，而翻譯簡單且低卡路里的食譜，其中包括主菜、小菜、甜點，滿足現代人的各種喜好。且做起來不會費力，也能讓飲食更加均衡及多樣化。

讓大家更認識日本家庭平時的料理，也提供要到日本留學、工作、度假的人，一本簡單日式食譜參考指南，這本食譜裡面都是日本當地容易取得購買的食材，能讓在日本的台灣人輕鬆地自己親手做做看日式料理。

而在台灣的我們，運用此食譜，則能不時的換換口味，不一定要到外用餐花大錢才吃的到精緻美味的日式料理，在家也能簡單、不麻煩地製作，輕輕鬆鬆品味美味佳餚，而且也提供卡洛里來檢測，為身體平衡負擔。

1.3 研究方法

1.3(1) 流程圖



※專題網路社團：儲存資料、組員聯繫，放置統整字彙，參考翻譯。

1.3(2)食譜/小冊子製作方法

- ▶ 挑選2本不同種類食譜，分成套餐(主菜)篇、小菜篇以及甜點。

選擇《女子栄養大学のカフェテリア カンタン今日のごはんはこれで決まり》的原因，是它不僅附上卡路里讓人參考，還分成四個季節的料理讓人可以品嚐更多不同風味的美食。每個季節也利用當季現有的食物作為食材，不僅能讓人學習做菜，還能一邊認識四季不同的食物增添知識。

選擇《水野真紀のカンタンお菓子作りレッスン—お菓子作りの基礎がわかる一冊!》的原因，是因為它介紹的甜點雖然常見，可是作者在這些甜點中，又附上不同口味的做法，學習一種甜點，卻可以做出兩種口味，簡單又方便正好符合我們的目的。

- ▶ 以中日對照食譜為主題，以利學習日文。
- ▶ 紀錄特殊烹飪方式、食物等，歸納為小常識，加以解說。
- ▶ 設計輕快明亮的封面、內頁。
- ▶ 掃描女子栄養大学のカフェテリア カンタン今日のごはんはこれで決まり》以及《水野真紀のカンタンお菓子作りレッスン—お菓子作りの基礎がわかる一冊!》內頁食物圖片，重新製作與排版。

二、春天料理

2.1

鶏肉のゆずこしょう焼きごはん		634kcal
上品な香りと辛みのゆずこしょうは、「脱マンネリ」の強い味方。少量でも味にメリハリが付き、満足度がぐんとアップします。		
鶏肉のゆずこしょう焼き (メイン/234kcal) 材料 (二人分)		作り方 1. 鶏肉はAに15分ほど漬け、サラダ油2gを熱したフライパンで両面を焼いて火を通す。 2. 鍋に湯を沸騰させて金時豆を入れ、ふっくらとやわらかくなるまで1時間ほど煮る(途中で湯が少なくなったら適宜たす)。砂糖を3回に分けて加え、煮汁が少なくなってきたら塩を加えて火を止め、しばらくおいて味を含ませる。 3. フライパンに残りのサラダ油を熱して、ししとうを炒める。大根はすりおろす。 4. 1を食べやすい大きさに切って器に盛り、2と3を添える。
A料 ゆずこしょう……2g 酒……6g しょうゆ……8g みりん……6g	鶏もも肉…… 2切れ(180g) サラダ油……3g 金時豆(乾燥)……40g 砂糖……大さじ3 塩……0.3g ししとう……40g 大根……80g	
たけのこの土佐煮 (小鉢/45kcal) 材料 (二人分)		1. たけのことにんじんは乱切りにし、こんにゃくは角切りにしてさっとゆでる 2. さやいんげんはさっとゆで、3CM長さに切る。 3. 鍋に出し汁と1を入れ、野菜に火が通ったらAで調味する。 4. 汁気がなくなったら、かつお節を加えてざっと混ぜ、器にもって2を添える。
A料 しょうゆ……6g 砂糖……5g	新たけのこ(水煮)……60g にんじん……60g こんにゃく……60g さやいんげん……20g だし汁……100g かつお節……2g	
豆腐と油揚げのみそ汁 (汁物/72kcal) 材料 (二人分)		1. 豆腐はさいの目切りにする。油揚げは熱湯をかけて油抜きし、短冊切りにする。 2. 鍋に出し汁を煮立てて、1を入れ、煮立つ直前にみそを溶き入れ、すぐに火を止める。
	木綿豆腐……40g 油揚げ……20g だし汁……340g みそ……20g	

2.1

青柚子胡椒烤雞套餐		634kcal
使用糯米辣椒醬醃漬的香烤雞腿排，特有的青柚子香氣與濃濃的辛辣味，將帶給您前所未有的味覺饗宴。		
青柚子胡椒烤雞 (主菜/234kcal) 材料 (兩人份)		作法 1. 先將雞腿排用 A 料醃製 15 分鐘、在平底鍋裡倒入 3 公克的沙拉油預熱，接著將醃製好的雞腿排置入鍋內將兩面煎熟。 2. 將大紅豆與一匙砂糖加入煮沸的熱水裡。之後每隔 20 分鐘加入一次砂糖，燉煮約一小時 (途中需適量加入熱水避免乾燒) 直至紅豆變得蓬鬆柔軟後，最後加入少許鹽巴後關火、靜置數分鐘讓紅豆吸收甜份。 3. 用平頂鍋內餘下的沙拉油將糯米椒乾炒。同時將白蘿蔔磨泥。 4. 將雞腿排切成適合入口的大小後裝入盤中、在旁添上甜紅豆、糯米椒與蘿蔔泥。
A 料 柚子胡椒醬……2g 酒……6g 醬油……8g 味醂……6g	雞腿排……2 片 (160g) 沙拉油……3g 大紅豆(乾燥)……40g 砂糖……3 大匙 鹽……0.3g 糯米椒……40g 白蘿蔔……80g	
土佐煮滷四物 (小菜/45kcal) 材料 (二人分)		1. 將嫩竹筍與紅蘿蔔切塊，茼蒿切成四方形，加入熱水中川燙。 2. 將四季豆川燙後切段(3CM)。 3. 將柴魚高湯加入鍋內煮沸後，加入①與 A 料燉煮。 4. 將湯汁燒乾後加入柴魚片攪拌，最後添入四季豆裝盤。
A 料 醬油……6g 砂糖……5g	嫩竹筍 (水煮) ……60g 紅蘿蔔……60g 茼蒿……60g 四季豆……20g 柴魚高湯……100g 柴魚片……2g	
味噌豆腐湯 (湯/72kcal) 材料 (二人分)		1. 將板豆腐切丁，將油豆腐泡入熱水去油，再切成絲狀。 2. 將柴魚高湯倒入鍋內加熱後加入①，接著將味噌溶入湯中即可關火。
	板豆腐……40g 油豆腐……20g 柴魚高湯……340g 味噌……20g	

2.2

イタリアン照り焼きチキンごはん		652kcal
照り焼きをトマトとチーズでピザ風にアレンジした人気メニュー。 春らしいたけのこの小鉢で、食卓に季節感を添えます。		
イタリアン照り焼きチキン (メイン/282kcal)		作り方
材料 (二人分)		
A 料	鶏もも肉……	<ol style="list-style-type: none"> 1. 鶏肉は A に 15 分ほど漬け、サラダ油を熱フライパンで両面を焼いて火を通す。 2. トマトは 5mm 厚さの半月切り、ピーマンと玉ねぎは薄切りにして 1 にのせ、上にチーズをのせる。 3. 温めたオーブントースターにクッキングシートを敷いて 2 をのせ、チーズが溶けるまで焼く。 4. カリフラワーは小房に分けてゆでる。キャベツは千切りにする。 5. 3 を器に盛り、4 を添える。
酒……6g	2 切れ (180g)	
しょうゆ……4g	サラダ油……2g	
みりん……6g	トマト……40g	
砂糖……2g	ピーマン……14g	
おろしにんにく……	玉ねぎ……60g	<ol style="list-style-type: none"> 1. たけのこはひと口大に切る。ふきは塩 (分量外) で板ずりしてゆで、冷水にとって筋を取り、5cm 長さに切る。 2. 高野豆腐はぬるま湯でもどし、軽く水気をしばって食べやすい大きさに切る。 3. 鍋に A を煮立てて 1 と 2 を入れ、味がしみるまでゆっくり煮る。 4. 3 を器に盛り、残った煮汁に水でもどしたわかめを加えて強火でさっと煮、盛りつける
0.4g	ピザ用チーズ……30g	
	カリフラワー……60g	
	キャベツ……80g	
若竹煮 (小鉢/64kcal)		<ol style="list-style-type: none"> 1. しめじは石づきを切り落としてほぐす。えのきたけも根元を切り落とし、長さを半分に切りにする。 2. 鍋に中華だしを煮立てて A と 1 を入れ、煮立ったら火を止める。 3. 椀に注ぎ、小口切りにした万能ねぎを散らす。
材料 (二人分)		
A 料	新たけのこ (水煮)	
だし汁……40g	……90g	
薄口しょうゆ……12g	ふき……40g	
みりん……12g	高野豆腐……10g	
酒……6g	カットわかめ (乾燥)	
塩……1g	……2g	
きのこかまぼこのスープ (汁物/23kcal)		<ol style="list-style-type: none"> 1. しめじは石づきを切り落としてほぐす。えのきたけも根元を切り落とし、長さを半分に切りにする。 2. 鍋に中華だしを煮立てて A と 1 を入れ、煮立ったら火を止める。 3. 椀に注ぎ、小口切りにした万能ねぎを散らす。
材料 (二人分)		
A 料	しめじ……20g	
しょうゆ……4g	えのきたけ……20g	
塩……1.6g	かまぼこ……20g	
こしょう……少々	中華だし……340g	
	万能ねぎ……6g	

2.2

義式照燒雞腿排		652kcal
<p>將照燒雞腿結合番茄與起司所特製的披薩風味人氣料理。 如春竹一般的小點、替餐桌上增添了幾分季節感。</p>		
<p>義式照燒雞腿排 (主菜/282kcal) 材料 (二人分)</p>		<p>作法</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 先將雞肉用 A 料醃漬 15 分鐘後，接著把沙拉油倒入平底鍋預熱，再將醃漬好的雞肉兩面煎熟 2. 將番茄切成厚度 5mm 的半圓形，接著將青椒與洋蔥切絲，與番茄一同鋪在①上，再撒上起司絲。 3. 在預熱過的烤箱裡鋪上烘焙紙，再把②放入烤箱至起司溶化。 4. 將白花椰菜切塊後川燙，高麗菜切絲。 5. 將烤好的③裝盤，擺上白花椰菜與高麗菜絲。
<p>A 料</p> <p>米酒……6g 醬油 4g 味淋……6g 砂糖……2g 蒜泥……0.4g</p>	<p>雞腿排……2 片 (180g) 沙拉油……2g 番茄……40g 青椒……14g 洋蔥……60g 起司絲……30g 白花椰菜……60g 高麗菜……80g</p>	
<p>若竹煮 (小菜/64kcal) 材料 (二人分)</p>		<ol style="list-style-type: none"> 1. 將竹筍切成約一口的大小。將風斗菜抹上鹽巴後在沾板上反覆搓揉一會，使風斗菜脫水。接著川燙一下再泡入冷水，使它脆度提升。最後切約 5 公分長。 2. 先把凍豆腐泡入溫水中，再輕輕地將水分擠壓出來，切成易入口的大小。 3. 將 A 料放入鍋內後煮至沸騰，再把①②一併放入，小火燉煮至入味。 4. 將③裝入盤中，把泡過水的海帶芽加入剩餘的湯汁用大火川燙後，再盛入盤中。
<p>A 料</p> <p>高湯……40g 淡味醬油……12g 味淋……12g 酒……6g 鹽……1g</p>	<p>新鮮竹筍 (水煮) ……90g 風斗菜……40g 凍豆腐……10g 海帶芽……2g</p>	
<p>香菇魚板湯 (湯/23kcal) 材料 (二人分)</p>		<ol style="list-style-type: none"> 1. 把鴻喜菇的尾端切除。去除金針菇梗的最底部，再把它切成兩段。魚板則切成薄片。 2. 將中華味素加入鍋內煮至沸騰，接著加入 A 料及①，再沸騰後即可關火。 3. 把②倒入湯碗內，再添加些許蔥末。
<p>A 料</p> <p>醬油……4g 鹽……1.6g 胡椒……少々</p>	<p>鴻喜菇……20g 金針菇……20g 魚板……20g 中華味素……340g 青蔥……6g</p>	



小常識

照り焼き：

魚・貝・鳥肉などにみりん・醤油を付けて焼き上げ、つやをもたせる焼き方。

照焼：

將魚類、干貝、肉類等沾上味淋及醬油燒烤，使料理表面有光澤感。

2.3

さわらのから揚げ南部だれごはん		メイン 679kcal
<p>くせのない淡白な味のさわらは、春においしい魚の代表。 酸味の効いたたれのおかげで、揚げても後味はさっぱり。</p>		
さわらのから揚げ南部だれごはん <small>(メイン/284kcal)</small> 材料(2人份)		作り方
A 料 酒……4g しょうゆ……2g B 料 粉わさび……1g しょうゆ……8g C 料 しょうゆ……10g 酢……10g みりん……6g 砂糖……4g 酒、いりごま(黒)…… 各 2g 赤唐辛子(輪切り)…… ……適量	片栗粉……14g 揚げ油……適量 小松菜……100g もやし……60g えのきたけ……20g ちくわ……20g ピーマン……40g サラダ油……1g さわら……2切れ(180g)	<ol style="list-style-type: none"> 1. さわらはAに15分ほど漬け、片栗粉をまぶして180度の油でカラリと揚げろ。 2. 小松菜はゆでて冷水にとり、水気をしぼって3cm長さに切る。もやしはさつとゆでる。えのきたけは根元を切り落として長さを半分に切り、ゆでる。ちくわは薄切りにする。 3. Bを混ぜ合わせ、②をあえる。 4. ピーマンは食べやすく切り、サラダ油でさつと炒める。 5. ①を器に盛り、Cを混ぜ合わせたたれをかけ、③と④を添える。
もやしとチンゲンサイのピーナッツあえ <small>(小鉢/79kcal)</small> 材料(二人分)		<ol style="list-style-type: none"> 1. もやしはさつとゆでる。 2. チンゲンサイはゆでて冷水にとり、水気をしぼってろ3cm長さに切る。 3. Aを混ぜ合わせ、①と②をあえる。
A 料 ピーナッツバター(甘みがついているタイプ)……12g しょうゆ……10g みりん……6g 砂糖……6g 酒……2g	もやし……180g チンゲンサイ……60g	

きぬさやと玉ねぎのみそ汁 (汁物/33kcal) 材料 (二人分)		<ol style="list-style-type: none"> 1. きぬさやはさっとゆで、斜めに半分に切る。 2. 玉ねぎはせん切りにする。 3. 鍋にだし汁を煮立てて②を入れ、煮立ったらみそを加えてすぐに火を止める。 4. ③を椀に注ぎ、①を加える。
	きぬさや……10g 玉ねぎ……60g だし汁……340g みそ……20g	

2.3

南部風炸土魷鬆飯 主菜 679kcal	
味道清淡而接受度高的土魷魚，是春天美味的魚類代表。 酥炸過的土魷魚搭配上微酸的醬汁，爽口而不油膩。	
南部風炸土魷鬆飯 (主菜/284kcal)	
材料(2人份)	
A 料 酒……4g 醬油……2g	太白粉……14g 炸油……適量 油菜……100g
B 料 芥末粉……1g 醬油……8g	豆芽菜……60g 金針菇……20g 竹輪……20g
C 料 醬油……10g 醋……10g 味醂……6g 砂糖……4g 酒、芝麻(黑)……各 2g 紅辣椒(切末)……適 量	青椒……40g 沙拉油……1g 土魷魚……2塊(180g)
作法	
1. 土魷魚用 A 醃漬 15 分鐘，再裹上太白粉用 180 度的油來酥炸。	
2. 油菜燙過之後過冷水，瀝乾水分後切成 3cm 的長度。豆芽菜快速的燙過。將金針菇的根部切除後再對半切，接著用水燙過。竹輪切成薄片。	
3. 將 B 攪拌後淋於②上。	
4. 青椒切成容易入口的大小後，用沙拉油快炒。	
5. 將①裝盤，將 C 料混合均勻後淋上，最後將③和④擺盤即可。	
花生豆芽青江菜小點 (小菜/79kcal)	
材料(二人分)	
A 料 花生醬(甜味)……12g 醬油……10g 味醂……6g 砂糖……6g 酒……2g	豆芽菜……180g 青江菜……60g
1. 川燙豆芽菜。	
2. 青江菜川燙過後過冷水，瀝乾水份後切成約 3cm 的長度。	
3. 將 A 混和後淋於①與②上。	
豌豆洋蔥味噌湯 (湯/33kcal)	
材料(二人分)	
	豌豆……10g 洋蔥……60g 柴魚高湯……340g 味噌……20g
1. 豌豆川燙後對半斜切。	
2. 洋蔥切絲。	
3. 將柴魚高湯煮滾後放入②，加入味噌馬上熄火。	
4. 將③倒入碗中，再加入①即完成。	

2.4

揚げだし豆腐山菜おろしあんかけごはん		651kcal
<p>良質なたんぱく質を含む豆腐は毎日食べたいヘルシー食品。 具たくさんのおあんをかければ、味もボリュームも満点！</p>		
揚げだし豆腐山菜おろしあんかけ (メイン /284kcal) 材料 (二人分)		作り方 1. 豆腐は皿などで重しをし、水切りする。ペーパータオルで水気をふき、6等分に切る。 2. ①に片栗粉をまぶして180度の油でカラリと揚げる。 3. 鍋にだし汁を煮立て、山菜ミックス、水でもどしてせん切りにしたきくらげ、芝えびを入れて煮、Aで調味する。仕上げに倍量の水で溶いた片栗粉でとろみをつけてあんを作る。 4. 大根はすりおろして水気をきり、③に混ぜる。 5. カリフラワーは小房に分けてゆでる。 6. 器に②を盛って③をかけ、5と刻んだ糸三つ葉を添える。
A料 酒……3g 砂糖……2g しょうゆ……6g 塩……1g	木綿豆腐……1丁(300g) 片栗粉……20g 揚げ油……適量 だし汁……60g 山菜ミックス(水煮)……40g きくらげ(乾燥)……1g 芝えび……40g 片栗粉……2g 大根……80g カリフラワー……40g 糸三つ葉……6g	
もやしとにらのナムル (小鉢/45kcal) 材料 (二人分)		1. もやしはさっとゆで、にんじんはせん切りにしてゆでる。 2. にらはさっとゆでて水気をしぼり、3cm長さに切る。 3. Aを混ぜ合わせ、①と②を手であえる。
A料 しょうゆ……12g 長ねぎのみじん切り……6g いらごま(白)……4g ごま油……3g みりん……2g こしょう……少々	もやし……180g にら……20g にんじん……10g	
ごぼうとチンゲンサイのみそ汁 (汁物/39kcal) 材料 (二人分)		1. ごぼうはさがきにする。 2. チンゲンサイはゆでて冷水にとり、水気をしぼって食べやすく切る。 3. 鍋にだし汁と①を入れ、やわらかく煮えたらみそを溶き入れ、すぐに火を止める。②を入れた椀に注ぐ。
	ごぼう……30g チンゲンサイ……60g だし汁……340g みそ……20g	

2.4

油豆腐茭菜		651kcal
<p>每天吃也不會膩的，擁有高蛋白質的健康食材—豆腐！ 搭配上豐富的餡料，作成既美味又分量多的油豆腐茭菜。</p>		
<p>油豆腐茭菜（主菜/284kcal） 材料（二人分）</p>		<p>作法</p> <ol style="list-style-type: none"> 將盤子放在豆腐上壓出水分，在用紙巾把多餘的水分吸乾，切成六等分。 將①裹上太白粉以 180 度溫度的油炸。 將柴魚高湯在鍋內煮沸後，將綜合山菜泡水後切絲，再將木耳、草蝦放進去煮後用 A 料調味。將食材都煮熟後加入倍量的水，最後加入太白粉勾芡製成餡料。 將白蘿蔔磨碎後將水分瀝乾，跟③拌在一起。 將白花椰菜分片川燙。 將②裝盤，擺上③，最後撒上⑤和剁碎的山芹菜。
<p>A 料</p> <p>酒……3g</p> <p>砂糖……2g</p> <p>醬油……6g</p> <p>鹽……1g</p>	<p>嫩豆腐……1 塊(300g)</p> <p>太白粉……20g</p> <p>油豆腐……適量</p> <p>柴魚高湯……60g</p> <p>綜合山菜(水煮)……40g</p> <p>木耳(乾燥)……1g</p> <p>草蝦……40g</p> <p>太白粉……2g</p> <p>白蘿蔔……80g</p> <p>白花椰菜……40g</p> <p>山芹菜……6g</p>	
<p>涼拌豆芽韭菜（小菜/45kcal） 材料（二人分）</p>		<ol style="list-style-type: none"> 將豆芽菜快速燙過，紅蘿蔔切絲後川燙。 將韭菜快速川燙後瀝乾水氣，將其切成 3 公分長度。 將 A 攪拌均勻後，用手與①②涼拌。
<p>A 料</p> <p>醬油……12g</p> <p>青蔥末……6g</p> <p>芝麻(白)……4g</p> <p>芝麻油……3g</p> <p>味醂……2g</p> <p>胡椒……少量</p>	<p>豆芽菜……180g</p> <p>韭菜……20g</p> <p>紅蘿蔔……10g</p>	
<p>牛蒡青江味噌湯（湯/39kcal） 材料（二人分）</p>		<ol style="list-style-type: none"> 將牛蒡刨成絲。 將青江菜川燙後泡冷水，瀝乾水分後切成適口大小。 將柴魚高湯和①放入鍋內，煮軟後放入味噌，待味噌融化後立刻停火。加入②後倒入碗裡。
	<p>牛蒡……30g</p> <p>青江菜……60g</p> <p>柴魚高湯……340g</p> <p>味噌……20g</p>	

あなたは知らないこと……

ナムル:

は韓国¹の家庭料理の一つで、もやしなどの野菜やワラビなどの山菜、野草を塩ゆでしたものを調味料とゴマ油であえたもの。

你不知道的事情……

ナムル:

是韓國家庭料理的一種，豆芽菜之類的野菜和可食用的蕨類山菜、野草用鹽水川燙後，加入調味料及芝麻油攪和做成的涼拌料理。

2.5

春の小鉢

野菜や乾物を使った小鉢をプラスするだけで、栄養価がぐんとアップ!

1.

炒り豆腐 (101kcal)		作り方
材料 (二人分)		
A 料	木綿豆腐……160g	<ol style="list-style-type: none"> 1. 木綿豆腐は皿などで重しをしてしばらくおき、水切りする。 2. 干しいたけは水でもどし、薄切りにする。にんじんはいちょう切りに、ごぼうはさがきに、長ねぎは小口切りにする。 3. フライパンにサラダ油を熱して2を炒め、野菜に火が通ったら1とAを加え、汁気がなくなるまで炒める。
だし汁……80g	干しいたけ……2g	
しょうゆ……10g	にんじん……20g	
砂糖……8g	ごぼう……30g	
	長ねぎ……20g サラダ油……2g	

2.

切り昆布、ちくわ、にんじんの煮物 (52kcal)		作り方
材料 (二人分)		
A 料	切り昆布……9g	<ol style="list-style-type: none"> 1. 切り昆布は水でもどす。ちくわ、にんじん、こんにゃくは乱切りにする。 2. 鍋にだし汁と1を入れ、にんじんに火が通るまで煮る。 3. Aで調味し、さつとゆでて、3cm長さに切ったさやいんげんを添える。
しょうゆ……8g	ちくわ……30g	
砂糖……3g	にんじん……30g	
	こんにゃく……10g	
	だし汁……100g さやいんげん……20g	

3.

じゃがいもとトマトの重ね煮 (湯/85kcal)		作り方
材料 (二人分)		
	じゃがいも……120g	<ol style="list-style-type: none"> 1. じゃがいも、トマト、玉ねぎを薄切りにする。 2. 鍋に、じゃがいも、トマト、玉ねぎの順に重ね、バターを散らす。 3. 洋風だしを注ぎ、じゃがいもに火が通るまで煮る。塩、こしょうで味をととのえ、みじん切りにしたパセリを散らす。
	トマト……60g	
	玉ねぎ……60g	
	バター……6g	
	洋風だし……60g	
	塩……1.2g	
	こしょう……少々 パセリ……少々	

4.

ひじきのサラダ (88kcal)		作り方 1. ひじきは水でもどしておく。 2. ハムと赤ピーマはせん切りにし、糸こんにゃくは食べやすい長さに切る。これらをコーンとともにさっとゆでる。 3. Aを混ぜ合わせ、1と2をあえる。
材料(二人分)		
A料	ひじき(乾燥)……8g	
ごま油……4g	ロースハム……20g	
サラダ油……2g	赤ピーマン……6g	
しょうゆ……9g	糸こんにゃく……40g	
酢……8g	コーン(缶詰)……30g	
砂糖……2g		
塩……0.4g		

5.

春キャベツのごまネーズあえ (104kcal)		作り方 1. キャベツ、にんじん、ハムはそれぞれに短冊切り、さっとゆでる。 2. きゅうりは縦半分につけて斜め薄切りにし、塩少々(份量外)でもみ、水気をしぼる。 3. Aを混ぜ合わせ、1と2、コーンをあえる。
材料(二人分)		
A料	キャベツ……100g	
すりごま(白)……8g	にんじん……10g	
マヨネーズ……16g	ロースハム……14g	
しょうゆ……3g	きゅうり……50g	
酢……4g	コーン(缶詰)……16g	
砂糖……1g		

2.5

春天小菜

小菜不僅添加了蔬菜與乾物，更提升了營養價值。

1.

炒豆腐 (101kcal)		作法
材料 (二人分)		
A 料	板豆腐……160g	<ol style="list-style-type: none"> 將盤子之類有重量的器皿放置於板豆腐上一段時間，以此去除水份。 將乾香菇泡水後切片。紅蘿蔔切扇型，牛蒡切絲，青蔥切蔥末。 將沙拉油預熱後，放入②拌炒。蔬菜煮熟後，再加入①和 A 拌炒後至醬汁燒乾即可。
柴魚高湯……80g	乾香菇……2g	
醬油……10g	紅蘿蔔……20g	
砂糖……8g	牛蒡……30g	
	長蔥……20g	
	沙拉油……2g	

2.

燉海帶、竹輪、紅蘿蔔 (52kcal)		作法
材料 (二人分)		
A 料	海帶絲……9g	<ol style="list-style-type: none"> 將海帶絲泡水。竹輪、紅蘿蔔、茼蒿切塊。 柴魚高湯和①放入鍋中，將紅蘿蔔煮熟。 將四季豆川燙後，用 A 調味，再切成 3 公分長，最後加入鍋中即完成。
醬油……8g	竹輪……30g	
砂糖……3g	紅蘿蔔……30g	
	茼蒿……10g	
	柴魚高湯……100g	
	四季豆……20g	

3.

多層食蔬囊 (85kcal)		作法
材料 (二人分)		
	馬鈴薯……120g	<ol style="list-style-type: none"> 將馬鈴薯、番茄、洋蔥切片。 將馬鈴薯、番茄、洋蔥依序堆疊至鍋內，均勻鋪上奶油。 加入洋風味素後，將馬鈴薯煮熟。再用鹽和胡椒調味，再撒上切碎的香菜。
	蕃茄……60g	
	洋蔥……60g	
	奶油……6g	
	洋風味素……60g	
	鹽……1.2g	
	胡椒……少許	
	香菜……少許	

4.

羊棲菜沙拉 (湯/88kcal)		作法 1. 將海藻泡入水中放著備用。 2. 火腿、紅甜椒切成絲，將蒟蒻絲切成方便食用的長度。接著加入玉米粒後，快速的燉煮一下。 3. 將A攪和均勻後，加入①和②攪拌。
材料(二人分)		
A 料	羊棲菜(乾燥)……8g	
麻油……4g	煙燻火腿……20g	
沙拉油……2g	紅甜椒……6g	
醬油……9g	蒟蒻絲……40g	
醋……8g	玉米粒罐頭……30g	
砂糖……2g		
鹽……0.4g		

5.

芝麻高麗菜沙拉 (104kcal)		作法 1. 將高麗菜、紅蘿蔔、火腿切條狀，再川燙。 2. 將小黃瓜對半切後，斜切成薄片，抹上少許鹽巴，去除多餘的水分。 3. 將A攪和均勻後，倒入①和②攪拌，最後放入玉米粒。
材料(二人分)		
A 料	高麗菜……100g	
磨碎的芝麻(白)……8g	紅蘿蔔……10g	
美乃滋……16g	煙燻火腿……14g	
醬油……3g	小黃瓜……50g	
醋……4g	玉米粒罐頭……16g	
砂糖……1g		

三、夏料理

3.1

鶏肉のレモン蒸しごはん		653kcal
<p>手軽な電子レンジ蒸しで、気になる肉料理のカロリーをダウン。 レモンのさわやかな風味が肉のくさみをやわらげてくれます。</p>		
鶏肉のレモン蒸し (メイン 249kcal)		作り方
材料 (二人分)		
A 料	鶏もも肉……2 切れ (180g)	<ol style="list-style-type: none"> 1. 鶏肉はペーパータオルで水気をふき、A で下味をつける。耐熱皿にのせてレモンをのせ、ラップをして電子レンジで肉に火が通るまで加熱する。 2. にんじんはせん切りにしてさっとゆでる。もやしもさっとゆでてにんじんと合わせる。チンゲンサイはゆでて冷水にとり、水気を絞って 5cm 長さに切る。 3. ①を器に盛り、混ぜ合わせたB のたれをかけ、②とミニトマトを添える。
白ワイン……10g	レモン薄切り) ……4 枚	
塩……. 1g	にんじん……14g	
こしょう……少々	もやし……100g	
B 料	チンゲンサイ ……100g	
酢……24g	ミニトマト……20g	
しょうゆ……12g		
砂糖……6g		
ごま油……4g		
豆板醤……2g		
しょうが汁……100g		
豆腐のきのこあんかけ (小鉢/82kcal)		1. 鍋にだし汁を煮立て、4 等分に切った豆腐を入れて煮立てないように煮、器に盛っておく。
材料 (二人分)		
A 料	木綿豆腐……190g	<ol style="list-style-type: none"> 2. 生しいたけは軸を取ってせん切りにする。えのきたけは根元を切り落とし、長さを半分にする。しめじは石づきを切と落ちてほぐす。 3. 鍋にA を煮立て、1 を入れて煮る。倍量の水で溶いた片栗粉でとろみをつけてアンを作り、①にかける。最後に刻んだ三つ葉を添える。
だし汁……60g	生しいたけ……10g	
砂糖……2g	えのきたけ……30g	
しょうゆ……2g	しめじ……14g	
	だし汁……200g	
	片栗粉……1g	
	三つ葉……6g	
玉ねぎとわかめのみそ汁 (汁物/39kcal)		1. 玉ねぎは薄切りにする。わかめは水でもどしておく。
材料 (二人分)		
	玉ねぎ……60g	<ol style="list-style-type: none"> 2. 鍋にだし汁を煮立てて玉ねぎを入れ、火が通ったらみそを溶き入れる 3. 煮立つ直前に①のわかめを加えて火をとめ、椀に注ぐ。
	カットわかめ (乾燥) ……2g	
	だし汁……340g	
	みそ……20g	

3.1

輕食檸檬雞肉套餐		653kcal
利用清爽的檸檬去除肉腥味，再搭配容易操作的微波爐作出低卡路里的肉類料理。		
輕食檸檬雞肉 (主菜/249kcal)		作法 1. 用紙巾擦拭雞腿肉去除水氣，用A調味後，再將它放入耐熱盤，在上面擺置檸檬片。最後封上保鮮膜，放入微波爐加熱至雞肉熟透即可。 2. 紅蘿蔔切絲後與豆芽菜個別放入熱水中川燙，再和在一起。將青江菜川燙後泡入冷水，再把其水分瀝乾，切成5cm的大小。 3. 將①放入盤中，將B料混合製成醬料後淋上。最後在旁擺置小番茄及②即可。
材料 (二人分)		
A 料 白酒……10g 鹽……1g 胡椒……少許	雞腿排……2片(180g) 檸檬(切片)……4片 紅蘿蔔……14g 豆芽菜……100g	
B 料 醋……24g 醬油……12g 砂糖……6g 麻油……4g 豆瓣醬……2g 薑汁……1g	青江菜……100g 小番茄……20g	
香菇豆腐羹 (小菜/82kcal)		1. 將柴魚高湯煮沸後轉至小火。將嫩豆腐切成4等份，接著加入鍋內燉煮一會後，再將豆腐撈起放入碗中。 2. 將香菇的菇蒂去除後，留下姑帽切絲。去除金針菇的蒂頭，再把它對半切。把鴻喜菇的蒂頭切除後剖開。 3. 將A料放入鍋內煮沸，再將(份量2:1)水和太白粉攪和勾芡後加入鍋內攪拌均勻，再淋在豆腐上。最後撒上山芹菜(切碎)即可。
材料 (二人分)		
A 料 柴魚高湯……60g 砂糖……2g 醬油……2g	板豆腐……190g 香菇……10g 金針菇……30g 鴻喜菇……14g 柴魚高湯……200g 太白粉……1g 山芹菜……6	
海帶芽味噌湯 (湯/39kcal)		1. 把洋蔥切成薄片。再將海帶芽泡入水中放著備用。 2. 將柴魚高湯沸騰後，加入洋蔥至其煮熟後，再加入味噌攪拌均勻。 3. 最後加入海帶芽，並把火關掉，將湯裝入碗內。
材料 (二人分)		
	洋蔥……60g 海帶芽(乾燥)……2g 柴魚高湯……340g 味噌……20g	

3.2

ゆで豚のサラダ風ごはん		657kcal
<p>ダイエット中にお肉料理が恋しくなったら、こんなひと皿を。 ゆでて脂をおとしてあるので、さっぱり食べられます。</p>		
ゆで豚のサラダ風 (メイン/282kcal)		作り方
材料 (二人分)		
A 料	豚もも薄切り肉 ……180g	<ol style="list-style-type: none"> 1. 豚肉は食べやすい大きさに切り、分量の酒を加えた熱湯でゆでる 2. 大根と黄ピーマンはせん切りに、水菜は3cm長さに切って合わせ、水にさらす 3. トマトとかぼちゃはくし方きりにし、かぼちゃは180度の油で揚げる。 4. わかめは水でもどす。 5. 2を器に敷いて3と4と1をのせる。最後に混ぜ合わせたAをかける。
しょうゆ……4g	カットわかめ(乾燥) ……2g	
酢……14g	揚げ油……適量	
みりん……10g	酒……10g	
だし汁……20g	大根……80g	
	水菜……30g	
	黄ピーマン……20g	
	トマト……30g	
	かぼちゃ……70g	
なすと生揚げのみそ炒め (小鉢/110kcal)		<ol style="list-style-type: none"> 1. なすは乱切りにする。生揚げは熱湯をかけて油抜きし、厚めの色紙切りにする 2. さやいんげんはさつとゆ. で、2cmの長さに切る 3. フライパンにゴマ油を熱して1炒め、だし汁を加えなすに火が通ったらAと2を加えて炒め合わせる
材料 (二人分)		
A 料	なす……140g	
赤みそ……24g	生揚げ……60g	
砂糖……4g	さやいんげん……20g	
しょうゆ……1g	ゴマ油……2g	
酒……8g	だし汁……50g	
おろしにんにく ……少々		
中国風チンゲンサイ入りかきたまスープ (汁物/49kcal)		<ol style="list-style-type: none"> 1. きくらげは水をもどし、せん切りにする。長ネギは斜め薄切りにする 2. チンゲンサイはゆでて冷水にとり、水気をしぼって3cm長さに切る。 3. 鍋に中華だしを煮立てて1とAを入れ、煮立ったら溶いた卵をまわし入れる。 4. 倍量の水で溶いた片栗粉でとろみをつけ、ゴマ油で香りをつける。2を入れた椀に注ぐ。
材料 (二人分)		
A 料	きくらげ(乾燥)……1g	
しょうゆ……1g	チンゲンサイ……40g	
塩……2g	長ネギ……20g	
酒……2g	中華だし……300g	
	片栗粉……1g	
	ゴマ油……1g	
	卵……40g	

3.2

輕食風川燙肉片套餐		657kcal
<p>在減重中途，還是嘴饞想吃些肉的時候，這樣子一盤就很足夠。 川燙後去除了多餘的油脂，吃肉也可以吃得很清爽。</p>		
輕食風川燙肉片 (主菜/282kcal) 材料 (二人份)		作法 1. 將豬腿肉切成適當入口的薄片，再將酒加入滾水燙熟。 2. 蘿蔔和黃甜椒切絲，水菜切大約 3 cm 的長度，混合後再泡水去除澀味 3. 番茄與南瓜切塊，將油的溫度熱至 180 度來炸南瓜。 4. 將海帶芽泡水。 5. 將②擺盤，再依序將③、④、①放上。最後再將A的醬料混合，淋上後便完成。
A 料 醬油……4g 醋……14g 味醂……10g 柴魚高湯……20g	薄切豬腿肉片……180g 海帶芽(乾燥)……2g 油……適量 酒……10g 蘿蔔……80g 水菜……30g 黃甜椒……20g 番茄……30g 南瓜……70g	
紅味噌炒豆腐茄子 (小點/110kcal) 材料 (二人份)		1. 茄子切成不規則型。將炸豆腐用熱水燙過去油後切成塊狀。 2. 四季豆川燙過後，切成 2 cm 的長度 3. 將麻油倒入平底鍋中，加入①拌炒，再將柴魚高湯加入鍋中煮至燒乾，最後再放入A和②混和拌炒。
A 料 紅味噌……24g 砂糖……4g 醬油……1g 酒……8g 蒜泥……少許	茄子……140g 炸豆腐……60g 四季豆……20g 麻油……2g 柴魚高湯……50g	
中式青江菜蛋花湯 (湯/49kcal) 材料 (二人份)		1. 先將木耳泡水後切絲。長蔥斜切成薄片 2. 將青江菜川燙之後泡入冷水。瀝乾後切成約 3 cm 的長度。 3. 把中華味素放入鍋中加熱，並加入①和A，沸騰後將打散的生蛋加入拌勻。 4. 將(份量 2:1)水和太白粉攪和勾芡，接著倒入麻油提香，最後再將湯和②一起倒入碗中。
A 料 醬油……1g 鹽……2g 酒……2g	木耳(乾燥)……1g 青江菜……40 g 長蔥……20g 中華味素……300g 太白粉……1g 麻油……1g 蛋……40g	

3.3

鶏肉と野菜の黒酢あんごはん		772kcal
<p>さっぱりとしたお酢メニューは、夏バテ解消に最適。 クエン酸が体にたまった疲れをリセットしてくれます。</p>		
鶏肉と野菜の黒酢 (メイン/329kcal) 材料 (二人分)		作り方 1. 鶏肉はひと口大に切り、Aに15分ほど漬ける。片栗粉をまぶして180度の油でカラリと揚げる。 2. れんこん乱切りにしてゆでる。 3. なすとピーマン、赤パプリカは乱切りにし、玉ねぎはくし形切りにする。 4. フライパンにサラダ油を熱して2と3を炒め、1と中華だしを加える。 5. Bを加えてひと煮立ちさせ、あんをかからめる。
A料 酒……4g しょうゆ……2g おろししょうが……1g B料 黒酢……22g しょうゆ……22g 砂糖……8g オイスターソース……4g	鶏もも肉……(180g) 片栗粉……10g 揚げ油……適量 れんこん……40g なす……60g ピーマン、赤パプリカ……各30g	
大根ときゅうりのごま酢あえ (小鉢/97kcal) 材料 (二人分)		1. 大根、きゅうり、にんじんは短冊切りにし、塩少々(分量外)でもみ、水気をしぼる。 2. 油揚げは熱湯をかけて油抜きし、短冊切りにする。 3. Aを混ぜ合わせ、1と2をあえる。
A料 すりごま(白)……8g 酢……8g しょうゆ……8g 砂糖……7g	大根……100g きゅうり……60g にんじん……20g 油揚げ……20g	
中国風コーンスープ (汁物/63kcal) 材料 (二人分)		1. 玉ねぎとにんじんはせん切りにする。 2. 鍋に中華だしを煮立て、1とクリームコーンを加えて煮る。 3. 野菜に火が通ったらAで調味し、溶いた卵をまわし入れる。倍量の水で溶いた片栗粉でとろみをつけ、仕上げにごま油で香りをつける。
A料 塩……2g 酒……2g	玉ねぎ……40g にんじん……10g 中華だし……300g クリームコーン(缶詰)……40g 卵……40g 片栗粉……4g ごま油……1g	

3.3

黑醋食蔬雞肉餐		772kcal
<p>夏天最適合用爽口的醋料理來消解暑氣，醋所富含的檸檬酸可消除日積月累的疲勞，讓身體煥然一新。</p>		
黑醋食蔬雞 (主菜/329kcal) 材料 (二人分)		作法 1. 雞肉切成約一口的大小。用 A 料醃漬 15 分鐘。接著裹上太白粉，用 180 度的油炸到酥脆。 2. 蓮藕切塊後，燉煮。 3. 茄子、青椒、紅辣椒切塊，洋蔥切成梳子狀。 4. 先用平底鍋預熱沙拉油，再放入②③拌炒，接著加入①和中華高湯。 5. 將 B 放入鍋內煮滾後，加入勾欠。
A 料 酒……4g 醬油……2g 生薑汁……1g B 料 黑醋……22g 醬油……22g 砂糖……8g 蠔油……4g	雞腿肉……180g 太白粉……10g 炸用油……適量 蓮藕……40g 茄子……60g 青椒、紅椒……各 30g 洋蔥……100g 沙拉油……4g 中華高湯……100g	
芝麻醋拌蘿蔔黃瓜 (小菜/97kcal) 材料 (二人分)		1. 將白蘿蔔、小黃瓜、紅蘿蔔切成長條狀，抹少許鹽巴，將水分去除。 2. 將油豆腐用熱水川燙，以去除油脂。接著切成長條狀。 3. 先將 A 混合後，加入①②攪拌和勻。
A 料 磨碎白芝麻……8g 醋……8g 醬油……8g 砂糖……7g	白蘿蔔……100g 小黃瓜……60 紅蘿蔔……20g 油豆腐皮……20g	
中式玉米濃湯 (湯/63kcal) 材料 (二人分)		1. 洋蔥和紅蘿蔔切絲。 2. 將中華高湯放入鍋中煮滾後，再放入①和玉米罐頭到鍋內燉煮。 3. 蔬菜煮熟後用 A 調味，將打散的蛋畫圈緩緩倒入鍋中。再將(份量 2:1)水和太白粉攪和勾芡加入鍋中，最後用麻油提香。
A 料 鹽……2g 酒……2g	洋蔥……40g 紅蘿蔔……10g 中華高湯……300g 玉米罐頭……40g 蛋……40g 太白粉……4g 麻油……1g	

3.4

いかの辛味炒めごはん		622kcal
<p>いかに含まれる「タウリン」が、血液をサラサラにして代謝をアップ。むくみが気になる人にもおすすめのメニューです。</p>		
いかの辛味炒め (メイン/264kcal)		作り方
材料 (二人分)		<ol style="list-style-type: none"> きくらげは水で戻し、食べやすい大きさに切る。 いかは短冊切りにしてAで下味をつけ、片栗粉をまぶして180度の油でカラリと揚げる。 Bはすべて短冊切りにする フライパンにサラダ油を熱してみじん切りにしたにんにくとしょうがを炒め、1、3、もやしを加える。 Cで調味し、2とうずら卵を加えて炒め合わせ、最後にごま油で香りをつける
A料	きくらげ(乾燥)……2g	
塩……0.4g	いか……140g	
酒……2g	揚げ油……適量	
B料	サラダ油……2g	
にんじん……40g	にんにく……2g	
たけのこ(水煮)……40g	片栗粉……30g	
白菜……120g	しょうが……2g	
C料	もやし……60g	
しょうゆ……10g	うずら卵……20g	
砂糖……3g	ごま油……2g	
豆板醤……2.4g		
鶏肉ときゅうりの中華風あえ (小鉢/53kcal)		<ol style="list-style-type: none"> 鶏ささ身はゆでて火を通し、手で細かくほぐす Aはすべて短冊きりにし、塩少々 Bを混ぜ合わせ、1と2をあえる。
材料 (二人分)		
A料	鶏ささ身……40g	
きゅうり……100g	長ネギ……8g	
にんじん……20g	しょうが……1g	
セロリ……40g		
B料		
酢……12g		
砂糖……1g		
しょうゆ……6g		
ゴマ油……2g		
こしょう……少々		
豆板醤……少々		
わかめスープ (汁物/22kcal)		<ol style="list-style-type: none"> わかめは水をもどす。 玉ねぎとにんじんはせん切りにする 鍋に中華だしを煮立てて2を入れ、野菜に火が通ったらAで調味し、1を入れた椀に注ぐ。
材料 (二人分)		
A料	カットわかめ(乾燥)	
こしょう……少々	……1.6g	
塩……1g	玉ねぎ……40g	
酒……2g	にんじん……6g	
	中華だし……340g	

3.4

辣炒花枝套餐		622kcal
花枝富有的「牛磺酸」可促進血液循環，加快身體的代謝，對在意水腫的人十分推薦的一道料理。		
辣炒花枝 (主菜/282kcal) 材料 (二人分)		作法 1. 將木耳泡水，並切成容易入口的大小。 2. 將花枝切成條狀後先用 A 調味，並裹上太白粉，用 180 度炸至酥脆。 3. B 料全部切成條狀。 4. 用平底鍋預熱沙拉油，再將適量蒜末及薑末放入鍋中爆香，再放入①、③及豆芽菜拌炒。 5. 用 C 料調味，並將②和鵪鶉蛋加入拌炒，最後再用麻油提香。
A 料 鹽……0.4g 酒……2g B 料 紅蘿蔔……40g 竹筍(水煮)……40g 白菜……120g C 料 醬油……10g 砂糖……3g 豆瓣醬……2.4g	木耳(乾燥)……2g 花枝……140g 油炸用油……適量 沙拉油……2g 大蒜……2g 太白粉……30g 生薑……2g 豆芽菜……60g 鵪鶉蛋……20g 麻油……2g	
中式黃瓜拌雞柳小點 (小菜/53kcal) 材料 (二人分)		1. 將雞柳燙熟，用手剝成絲。 2. 將 A 全部切成長條狀，加入少許鹽。 3. 將 B 混合後再加入①和②。
A 料 小黃瓜……100g 紅蘿蔔……20g 西洋芹……40g B 料 醋……12g 砂糖……1g 醬油……6g 麻油……2g 胡椒……少許 豆瓣醬……少許	雞柳……40g 長蔥……8g 生薑……1g	
海帶湯 (湯/22kcal) 材料 (二人分)		1. 將海帶芽泡水。 2. 洋蔥和紅蘿蔔切絲。 3. 將中華高湯放入鍋中燒滾後加入②，等菜煮熟後用 A 調味，再放入①，及可盛入碗中。
A 料 胡椒……少許 鹽……1.6g 酒……2g	海帶芽(乾燥)……1.6g 洋蔥……40g 紅蘿蔔……6g 中華高湯……340g	

* 你可能不知道的事：日文中的「いか」是軟體動物門，頭足綱中的十腕總目的總稱，中文稱為「烏賊」。

* うずら卵 翻譯成中文是「鵪鶉蛋」，也就是常作為食用，台灣俗稱的烏蛋。

3.5

夏の小鉢
夏バテで食欲がないときは、野菜を中心とした体にやさしい小鉢を。

1.

野菜の梅肉おかかあえ (25kcal)		作り方 1. ほうれん草はゆでて冷水にとり、水気をしぼって3CM長さに切る。 2. 白菜とにんじんは短冊きりにしてさっとゆでる。 3. Aを混ぜ合わせて1と2をあえ、かつお節を混ぜる。
材料 (二人分)		
A料 練り梅……2.4g しょうゆ……6g	ほうれん草……80g 白菜……100g にんじん……10g かつお節……2g	

2.

かぼちやのえびあんかけ (121kcal)		作り方 1. かぼちやはひと口大に切り、Aとともに鍋に入れ、やわらかくなるまで煮る。 2. 鍋にBを煮立てて芝えびを入れ、火が通ったら、倍量の水で溶いた片栗粉でとろみをつける。 3. 1を器に盛って2をかける。仕上げに、さっとゆでて斜めに切ったさやいんげんを添える。
材料 (二人分)		
A料 だし汁……100g 砂糖……8g 薄口しょうゆ……6g みりん……3g B料 だし汁……60g 薄口しょうゆ……4g 酒……6g おろししょうが……1g	かぼちや……160g 芝えび……40g 片栗粉……2g さやいんげん……10g	

3.

かぼちやのミルク煮 (153kcal)		作り方 1. かぼちやはひと口大に切る。 2. 鍋にAを入れて1を並べ入れ、強火で煮る。 3. 煮立ったら弱火にし、汁気がなくなるまで煮る。器に盛り、シナモンパウダーをふる。
材料 (二人分)		
A料 牛乳……60g 砂糖……6g バター (無塩) ……2g	かぼちや……160g シナモンパウダー…… 少々	

4.

じゃがいもとしめじのソテー (109kcal) 材料 (二人分)		作り方 1. じゃがいもは太めのせん切りにし、さっとゆでる。 2. しめじは石づきを切り落としてほぐす。玉ねぎ、にんじん、ベーコンはせん切りにする。 3. フライパンにサラダ油を熱して1と2を炒め、塩、こしょうで調味する。器に盛り、小口切りにした万能ねぎを散らす。
	じゃがいも……120g しめじ……40g 玉ねぎ……60g にんじん……14g ベーコン……14g サラダ油……4g 塩……1g こしょう……少々 万能ねぎ……2g	

5.

卵ときくらげの炒め物 (81kcal) 材料(二人分)		作り方 1. ほうれん草はゆでて冷水にとり、水気をしぼって5CM長さに切る。きくらげは水でもどし、食べやすい大きさに切る。 2. 卵はよく溶きほぐし、サラダ油2gを熱したフライパンで大きめのいり卵を作り、皿にとっておく。 3. フライパンに残りのサラダ油を熱し、1を炒めてAで調味する。2を戻し入れてざっと炒め合わせる。
A料 しょうゆ……2g 塩……0.6g 酒……0.4g 砂糖……0.2g 中華だしの素 (顆粒) ……2g	ほうれん草……100g きくらげ (乾燥) ……2.2g 卵……100g サラダ油……6g	

3.5

夏天小菜

在容易中暑且食慾不佳的炎炎夏日中，試著品嚐看看以蔬菜為主做成的健康小菜吧！

1.

梅子醬涼拌蔬菜 (25kcal)		作法 1. 將菠菜川燙過後泡於冷水裡，將水分瀝乾後切 3CM。 2. 白菜與紅蘿蔔切成長條型後川燙。 3. 將A料攪拌均勻後淋於①跟②上，最後灑上柴魚片。
材料 (二人分)		
A 料	菠菜……80g	
梅子醬……2.4g	白菜……100g	
醬油……6g	紅蘿蔔……10g	
	柴魚片……2g	

2.

南瓜鮮蝦羹 (121kcal)		作法 1. 南瓜切成適口大小，與 A 料一起放入鍋內，將南瓜煮至軟化。 2. 將 B 料放入鍋內煮滾後加入草蝦煮熟，將水和太白粉以 2:1 的份量混合攪拌均勻後，倒入鍋內勾芡。 3. 將①放入盤底再擺上②。最後添上川燙後斜切成段的四季豆。
材料 (二人分)		
A 料	南瓜……160g	
柴魚高湯……100g	草蝦……40g	
砂糖……8g	太白粉……2g	
淡味醬油……6g	四季豆……10g	
味醂……3g		
B 料		
高湯……60g		
淡味醬油……4g		
酒……6g		
薑泥……1g		

3.

牛奶燉南瓜 (153kcal)		作法 1. 南瓜切成一口的大小。 2. 將 A 料倒入鍋內，接著加入切好的南瓜並排放整齊，用強火燉煮。 3. 南瓜煮熟後轉為小火，繼續煮至醬汁燒乾為止。接著裝入盤內，灑上肉桂粉便完成。
材料 (二人分)		
A 料	南瓜……160g	
牛奶……60g	肉桂粉……少量	
砂糖……6g		
奶油(無鹽)……2g		

4.

乾炒馬鈴薯鴻喜菇 (109kcal)		作法 1. 馬鈴薯切成長條狀後川燙。 2. 將鴻喜菇的菇蒂去除掉。洋蔥、紅蘿蔔、培根切成絲。 3. 將沙拉油倒入平底鍋加熱後，放入①和②拌炒，用鹽與醬油調味。接著擺盤後，灑上青蔥末即可。
材料(二人分)		
	馬鈴薯……120g 鴻喜菇……40g 洋蔥……60g 紅蘿蔔……14g 培根……14g 沙拉油……4g 鹽……1g 胡椒……少量 青蔥……2g	

5.

木耳炒蛋 (81kcal)		作法 1. 將菠菜燙過後泡冷水，將水分瀝乾後切5CM長。將乾木耳泡水後，切成容易入口的大小。 2. 將生蛋攪拌均勻後，將2g的沙拉油倒入預熱過的平底鍋內，接著做炒蛋，完成後先放置盤中。 3. 將剩下的沙拉油倒入平底鍋內加熱，加入①拌炒並用A調味。接著放入②拌炒後裝盤。
材料(二人分)		
A料 醬油……2g 鹽……0.6g 酒……0.4g 砂糖……0.2g 中華味素(顆粒) ……2g	菠菜……100g 木耳(乾燥)……2.2g 蛋……100g 沙拉油……6g	

四、秋天料理

4.1

栗とぎんなんの炊き込みおこわ		600Kcal
<p>ちょっと特別な日の食卓にぴったりの、ごちそう風のおこわです。 秋の素材をふんだんに入れて、ぜいたくな味わいに。</p>		
栗とぎんなんの炊き込みおこわ (メイン/465Kcal)		作り方
材料 (二人分)		
A 料	胚芽米……140g	<ol style="list-style-type: none"> 1. 胚芽米ともち米は、それぞれ 30 分ほど水に漬けておく。 2. 鶏肉はひと口大に切る。こぼうはささがきにし、にんじんはせん切りにする。しめじは石づきを切り落としてほぐす。栗はさっとゆでる。 3. 鍋にサラダ油 3g を熱して栗を除いた 2 を炒め、A と栗、ぎんなんを加えて煮る。 4. 1 に 3 を合わせ、ふつうに水加減をして炊く。 5. 卵は溶いて砂糖と塩を混ぜ、残りのサラダ油で薄焼きにする。細切りにして錦糸卵を作る。 6. 4 を丼に盛って 5 をのせ、刻んだ三つ葉を散らす。
しょうゆ……8g	もち米……40g	
砂糖……4g	鶏もも肉…30g	
酒……4g	ごぼう……30g	
塩……0.4g	にんじん……30g	
	しめじ……30g	
	むき栗……40g	
	サラダ油……5g	
	ぎんなん (水煮) ……8g	
	卵……40g	
	砂糖……少々	
	塩……少々	
	三つ葉……10g	
大根と豚肉の煮物 (小鉢/117kcal)		<ol style="list-style-type: none"> 1. だいこんは乱切りにした下ゆです。こんにゃくは 1cm 角に切ってさっとゆでる。 2. 鍋にサラダ油を熱して豚肉と 1 を炒め、だし汁と A とせん切りのしたしょうがを加え、大根に火が通るまで煮る。 3. 2 を器盛り、さっとゆでたきぬさやを添える。
材料 (二人分)		
A 料	大根……160g	
しょうゆ……9g	こんにゃく……40g	
砂糖……6g	サラダ油……4g	
酒……2g	豚肉切り肉……50g	
みりん……2g	だし汁……100g	
しょうが……3g	きぬさや……10g	
はんぺんのすまし汁 (汁物/18kcal)		<ol style="list-style-type: none"> 1. 1. はんぺんは 1cm 角に切る。にんじんはせん切りにする。 2. 鍋にだし汁を煮立て、1 を入れて煮る。にんじんに火が通ったら A を加える。 3. 2 を椀に注ぎ、小口切りにした万能ねぎを散らす。
材料 (二人分)		
A 料	はんぺん……30g	
薄口しょうゆ……2g	にんじん……6g	
酒……2g	だし汁……340	
塩……1.6g	万能ねぎ……6g	

4.1

栗子銀杏糯米飯		600kcal
<p>加入了大量秋季食材的栗子銀杏糯米飯，充滿豐富的口感與高雅的滋味，適合在特別的節日中款待客人的一道料理。</p>		
<p>栗子銀杏糯米飯(主菜/465kcal)</p> <p>材料(二人分)</p>		<p>作法</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 胚芽米和糯米分別浸泡水中 30 分鐘。 2. 將雞肉切成一口大的大小，牛蒡刨絲，紅蘿蔔切絲，將鴻喜菇的尾端切除，栗子用熱水川燙。 3. 將②放入鍋內以沙拉油拌炒(栗子除外)，再將栗子、銀杏加上A料放入鍋內燉煮。 4. 將③拌入①，加入適量的水去燉煮。 5. 把蛋打散加入砂糖及鹽巴攪拌，用剩下的油煎成薄片。將薄片切雞蛋絲。 6. 把④盛入瓷碗中，將⑤放上去點綴，最後將山芹菜剁碎並撒上即可。
<p>A 料</p> <p>醬油……8g</p> <p>砂糖……4g</p> <p>酒……4g</p> <p>鹽……0.4g</p>	<p>胚芽米……140g</p> <p>糯米……40g</p> <p>雞腿肉……30g</p> <p>牛蒡……30g</p> <p>紅蘿蔔……30g</p> <p>鴻喜菇……30g</p> <p>去皮栗子……40g</p> <p>沙拉油……5g</p> <p>銀杏(水煮)……8g</p> <p>蛋……40g</p> <p>砂糖……少許</p> <p>鹽……少許</p> <p>山芹菜……10g</p>	
<p>燉蘿蔔豬肉(小菜/117kcal)</p> <p>材料(二人分)</p>		<ol style="list-style-type: none"> 1. 將白蘿蔔切塊後放入滾水。茼蒿切丁(1CM)後放入熱水川燙。 2. 沙拉油入鍋熱油後，將豬肉和①入鍋炒後，加入高湯和A料、薑絲，把白蘿蔔煮到軟。 3. 將②裝盤，在添上川燙好的豌豆莢。
<p>A 料</p> <p>醬油……9g</p> <p>砂糖……6g</p> <p>酒……2g</p> <p>味醂……2g</p> <p>生薑……3g</p>	<p>白蘿蔔……160g</p> <p>茼蒿……40g</p> <p>沙拉油……4g</p> <p>塊狀豬肉……50g</p> <p>柴魚高湯……100g</p> <p>豌豆莢……10g</p>	
<p>日式魚餅湯(湯/18kcal)</p> <p>材料(二人分)</p>		<ol style="list-style-type: none"> 1. 將魚餅切丁(1CM)，紅蘿蔔切絲。 2. 柴魚高湯入鍋煮沸後，將①入鍋煮，紅蘿蔔絲煮到軟後加入A料。 3. 把②倒入碗內，將青蔥切蔥花後撒上即可。
<p>A 料</p> <p>淡味醬油……2g</p> <p>酒……2g</p> <p>鹽……1.6g</p>	<p>魚餅……30g</p> <p>紅蘿蔔……6g</p> <p>柴魚高湯……340g</p> <p>青蔥……6g</p>	

4.2

チキンソテー秋野菜ソースごはん		645kcal
<p>食欲の秋にふさわしく、メインにも小鉢にも旬の味覚 季節感のある素材を使うと、それだけで食卓が豊かになります。</p>		
チキンソテー秋野菜ソースごはん (メイン/244kcal)		作り方 1. 鶏肉はAに下味をつけ、サラダ油を熱フライパンで両面を焼いて火を通す。 2. なすとピーマンは角切りにし、生しいたけは軸を取って角切りにする。しめじは石づき切りを落として細かく切る 3. フライパンにオリーブオイルを熱して②を炒め、洋風だしを加えて塩、こしょうで調味する。倍量の水で溶いた片栗粉でとろみをつけ、ソースを作る。 4. ブロッコリーは小房に分けてゆでる。キャベツはせん切りにする。 5. ①を器に盛り、③をかけて④を添える。
材料 (二人分)		
A料	鶏もも肉……2切れ (180g)	
塩……0.6g	サラダ油……1g	
こしょう……少々	なす……30g	
	赤ピーマン、黄ピーマン ……各14g	
	生しいたけ……14g	
	しめじ……14g	
	オリーブ油……2g	
	洋風だし……30g	
	塩……2g	
	こしょう……少々	
	片栗粉……2g	
	ブロッコリー……30g	
	キャベツ……100g	
五目きんぴら (小鉢/64kcal)		1. ごぼうとにんじんはせん切りにする。れんこんとちくわは食べやすい大きさに切る。こんにやくは短冊切りにする 2. フライパンにサラダ油を熱して①を炒める。 3. 野菜に火が通ったらAを加え、汁気をとばしながら炒め合わせる
材料 (二人分)		
A料	ごぼう……70g	
だし汁……50g	にんじん……14g	
しょうゆ……6g	れんこん……30g	
みりん……6g	ちくわ……24g	
いりごま (白) ……2g	こんにやく……20g	
	サラダ油……4g	
ほうれん草と麩のすまし汁 (汁物/33kcal)		1. ほうれん草はゆでて冷水にとり、水気をしぼって食べやすい大きさに切る。 2. 焼き麩は水で戻し、食べやすい大きさに切る。 3. 鍋にだし汁を煮立て、みそを溶き入れてすぐに火を止める。 4. ①と②を椀に入れ、③を注ぐ。
材料 (二人分)		
	ほうれん草……70g	
	焼き麩……1g	
	だし汁……340g	
	みそ……20g	

4.2

秋季時蔬嫩煎雞腿排套餐		645kcal
適合食慾最佳的秋天，無論是主餐或是小點都散發濃濃的香氣。 利用當季的食蔬，使餐點變的豐富多樣。		
秋季食蔬嫩煎雞腿排 (主菜/244kcal)		作法
材料 (二人分)		
A 料	雞腿排……2片 (180g)	<ol style="list-style-type: none"> 1. 先將雞肉用 A 料醃漬，接著把沙拉油倒入平底鍋預熱，再將醃漬好的雞肉兩面煎熟。 2. 將茄子和青椒切丁。接著把香菇的蒂去除後切丁。將鴻喜菇尾端去除後切丁。 3. 將橄欖油倒入平底鍋加熱後，放入②拌炒。接著加入洋風味素、鹽巴、胡椒來調味。最後將(份量 2:1)水和太白粉攪和勾芡後加入鍋內拌炒。 4. 將綠花椰菜剝成小朵後川燙，高麗菜切絲。 5. 將①放入盤中並淋上③，最後將④從旁擺上。
鹽……0.6g	沙拉油……1g	
醬油……少量	茄子……30g	
	紅椒、黃椒……各 14g	
	新鮮香菇……14g	
	鴻喜菇……14g	
	橄欖油……2g	
	洋風味素……30g	
	鹽……2g	
	胡椒……少量	
	太白粉……2g	
	綠花椰菜……30g	
	高麗菜……100g	
什錦牛蒡 (小菜/64kcal)		作法
材料 (二人分)		
A 料	牛蒡……70g	<ol style="list-style-type: none"> 1. 將牛蒡與紅蘿蔔切絲。將蓮藕跟竹輪切成容易入口的大小。將蒟蒻切薄片。 2. 在鍋內倒入沙拉油預熱後，放入①拌炒。 3. 先將蔬菜類(紅蘿蔔、牛蒡、蓮藕)炒熟後，加入 A 料調味。當有香氣滲出時，再把剩餘材料都加入鍋內拌炒。
高湯……50g	紅蘿蔔……14g	
醬油……6g	蓮藕……30g	
味醂……10g	竹輪……24g	
炒過的芝麻(白)……2g	蒟蒻……20g	
	沙拉油……4g	
菠菜烤麩湯 (湯/23kcal)		作法
材料 (二人分)		
	菠菜……70g	<ol style="list-style-type: none"> 1. 將菠菜川燙後泡入冷水中，再將水份瀝乾後，切成適合入口的大小。 2. 將烤麩泡水後，切成容易入口的大小。 3. 將柴魚高湯倒入鍋內煮沸後，再加入味噌拌勻溶解後，即可停火。 4. 把①②放入湯碗內，再倒入③。
	烤麩……1g	
	柴魚高湯……340g	
	味噌……20g	

4.3

牛肉・ごぼう・枝豆の混ぜごはん		612kcal
忙しいときに重宝するのが、メインを兼ねる具たくさんごはん。 たりないたんぱく質は、小鉢でしっかりカバーしましょう。		
牛肉・ごぼう・枝豆の混ぜごはん (メイン/428kcal)		作り方
材料 (二人分)		<ol style="list-style-type: none"> 1. 牛肉はひと口大に切る。ごぼうはさがきにし、水にさらす。にんじんはせん切りにする。 2. フライパンにサラダ油を熱して①を炒め、Aを加えて野菜に火が通るまで煮る。 3. ②の煮汁に水をたして①と1/4カップにし、胚芽米を炊く。 4. ③に②の具とさっとゆでた枝豆を加えて混ぜ合わせ、器に盛る
A料	牛もも肉……80g ごぼう……40g にんじん……20g サラダ油……2g 胚芽米……180g 枝豆(冷凍・むいたもの)……10g	
だし汁……80g		<ol style="list-style-type: none"> 1. 里いもは大きければ半分に切る。こんにゃくは2cm角にきってゆでる。にんじんは乱きりしてゆでる。 2. 鶏肉はひと口大に切ってサラダ油をねつけた鍋で炒め、①を加える。だし汁とAを加えて煮る。 3. きぬさやはさっとゆで、斜めに半分に切る。 4. ②の野菜と鶏肉に煮汁がしみたら、器に盛って3を散らす。
しょうゆ……12g		
酒……6g		<ol style="list-style-type: none"> 1. 白菜は短冊切りえのきたけも根元を切り落とし、長さを半分に切る。 2. 鍋にだし汁を煮立てて①を入れ、火が通ったらみそを溶き入れ、すぐに火を止める。
砂糖……1.2g		
里いものうま煮 (小鉢/125kcal)		
材料 (二人分)		
A料	里いも……160g こんにゃく……40g にんじん……50g 鶏もも肉……40g サラダ油……2g だし汁……100g きぬさや……10g	
砂糖……7.4g		
酒……6g		
しょうゆ……10g		
白菜とえのきたけのみそ汁 (汁物/25kcal)		
材料 (二人分)		
	白菜……60g えのきたけ……20g みそ……20g だし汁……340g	
柿 (くだもの/34kcal)		
材料 (二人分) 柿……100g		

4.3

♥牛蒡炒牛肉絲飯		612kcal
<p>在忙碌的生活中，用一些簡單的食材就能做出美味豐盛的牛蒡肉絲炒飯。搭配上具有豐富蛋白質的小菜，為你補充不足的養分。</p>		
牛蒡炒牛肉絲 (Main/428kcal) 材料 (二人分)		作法 1. 將牛腿肉切成一口即能食用的大小。再將牛蒡削成薄絲後泡入水中。將紅蘿蔔切成絲。 2. 在平底鍋內加入沙拉油熱鍋之後再炒①，接著加入A料與蔬菜，將蔬菜煮至熟。 3. 將煮完②的湯汁加上 250ml 的水去煮胚芽米。 4. 將毛豆川燙，將②與毛豆加入煮好的胚芽米裡拌勻，裝盤。
A 料 柴魚高湯……80g 醬油……12g 酒……6g 砂糖……1.2g	牛腿肉……80g 牛蒡……40g 紅蘿蔔……20g 沙拉油……2g 胚芽米……180g 毛豆(冷凍・已去皮)……10g	
嫩芋頭 (小菜/125kcal) 材料 (二人分)		1. 將大芋頭切成一半，將茼蒿切成兩公分的小方塊煮熟，在將紅蘿蔔切塊後煮熟。 2. 將雞腿肉切成一口即食的大小，放入熱過沙拉油的平底鍋裡去炒過後，加入①。再加入柴魚高湯與A料燉煮。 3. 將豌豆莢迅速煮熟，對半斜切。 4. 步驟②燉煮至入味後，就可裝盤並且將③撒上。
A 料 砂糖……7.4 g 酒……6g 醬油……10g	芋頭……160g 茼蒿……40g 紅蘿蔔……50g 雞腿肉……40g 沙拉油……2g 柴魚高湯……100g 豌豆莢……10g	
白菜金針菇味噌湯 (湯/23kcal) 材料 (二人分)		1. 將白菜切段，金針菇將蒂頭去除後再對切成兩半。 2. 將柴魚高湯在鍋內煮沸後加入 1，煮好之後將味噌放入溶解，馬上將火關起。
	白菜……60 g 金針菇……20 g 味噌……20 g 柴魚高湯……340g	
柿子 (水果/34kcal) 材料(二人分)		
柿子……100g		

4.4

ししやものごま天ぷらごはん		694kcal
<p>香ばしい天ぷらにすれば、地味なししやもも立派な主役に！ 骨ごと食べられるので、カルシウムもバッチリとれます。</p>		
ししやものごま天ぷら (メイン/331kcal) 材料 (二人分)		作り方 1. Aを混ぜ合わせて衣を作り、ししやもをくぐらせて180度の油でカラリと揚げる。 2. ちくわは食べやすい大きさに切り、Bを混ぜ合わせた衣をつけ、180度の油で揚げる。 3. さつまいもは輪切りにし、砂糖とともに鍋に入れ、ひたひたの水を注いでやわらかくなるまで煮る。 4. 器に青じそを敷いて1と2を盛り、すりおろした大根と3を添える。
A料 ししやも……6尾(120g) 揚げ油……適量 ちくわ……2/3本 さつまいも……80g 砂糖……4g 青じそ……2枚 大根……100g	B料 水……12g 溶き卵……12g 薄力粉……8g 青のり……少々	
野菜の七味じょうゆあえ (小鉢/24kcal) 材料 (二人分)		1. 白菜とにんじんは短冊切りにしてさっとゆでる。もやしもさっとゆでる。 2. ほうれん草はゆでて冷水にとり、水気をしぼって3cm長さに切る。 3. Aを混ぜ合わせ、1と2をあえる。
A料 しょうゆ……8g トウパンジャン……1g 七味唐辛子……少々	白菜……40g にんじん……10g もやし……40g ほうれん草……120g	
精進汁 (汁物/56kcal) 材料 (二人分)		1. 里いもが半月切りにし、にんじんはいちちょう切りにする。油揚げは熱湯をかけて油抜きし、短冊切りにする。ごぼうは縦半分に切って小口切りにする。こんにゃくは短冊切りにする。 2. 鍋にだし汁と1を入れて煮る。野菜に火が通ったらみそを溶き入れ、すぐに火を止める。 3. 2を椀に注ぎ、小口切りにした長ねぎを散らす。
	里いも……20g にんじん……10g 油揚げ……6g ごぼう……20g こんにゃく……20g だし汁……340g みそ……20g 長ねぎ……10g	

4.4

炸芝麻柳葉魚套餐		331kcal
<p>在香味四溢的天婦羅中，樸素的柳葉魚也能成為絕佳的主菜！ 就連骨頭都可以食用，所以更能夠攝取充分的鈣質。</p>		
<p>炸芝麻柳葉魚 (主菜/331kcal) 材料 (二人分)</p>		<p>作法</p> <ol style="list-style-type: none"> 將 A 攪拌均勻後，裹上柳葉魚，接著用 180 度的油油炸至酥脆。 將竹輪切成易食用的大小，接著將 B 攪拌均勻後，裹上竹輪，再用 180 度的油油炸。 地瓜切圓筒型，並和砂糖一起放入鍋內。接著將水緩緩倒入，燉煮至軟化即可。 將青紫酥鋪在盤上後，放上①和②，再擺上磨碎的白蘿蔔(蘿蔔泥)和③。
<p>A 料</p> <p>水……24g</p> <p>生散蛋……24g</p> <p>低筋麵粉……16g</p> <p>太白粉……4g</p> <p>炒過的白芝麻……8g</p>	<p>柳葉魚……6 條(120g)</p> <p>炸用油……適量</p> <p>竹輪……2/3 條</p> <p>地瓜……80g</p> <p>砂糖……4g</p> <p>青紫蘇……2 片</p> <p>白蘿蔔……100g</p>	
<p>涼拌七味食蔬 (小菜/24kcal) 材料 (二人分)</p>		<ol style="list-style-type: none"> 白菜和紅蘿蔔切薄片後川燙。豆芽菜也川燙。 將菠菜水煮後沖泡冷水，再將水份瀝乾後切三公分長。 將 A 料混合，並加入①和②攪拌均勻即可。
<p>A 料</p> <p>醬油……8g</p> <p>豆瓣醬……1g</p> <p>七味粉……少許</p>	<p>大白菜……40g</p> <p>紅蘿蔔……10g</p> <p>豆芽菜……40g</p> <p>菠菜……120g</p>	
<p>素菜湯 (湯/56kcal) 材料 (二人分)</p>		<ol style="list-style-type: none"> 芋頭和紅蘿蔔切半月形，紅蘿蔔再對半切。用沸水沖泡油豆腐皮去油後再切塊。牛蒡對切後切小丁。蒟蒻切長方形。 將柴魚高湯和①燉煮。煮熟後加入味噌攪拌均勻，即可關火。 把②倒入碗內，撒上蔥花即可。
<p>芋頭……20g</p> <p>紅蘿蔔……10g</p> <p>油豆腐皮……6g</p> <p>牛蒡……20g</p> <p>蒟蒻……20g</p> <p>柴魚高湯……340g</p> <p>味噌……20g</p> <p>長蔥……10g</p>		

小常識：

七味唐辛子とは、唐辛子を主とした香辛料を調合した日本の調味料。主原料の唐辛子に各種の副原料を加えることで、風味をつけるとともに辛味をほどよく抑えている。調合に用いる副原料は生産者によって異なるが、以下がよく使用される。

1. 芥子(ケシの実)
2. 陳皮(ミカンの皮)
3. 胡麻
4. 山椒
5. 麻の実
6. 紫蘇
7. 海苔
8. 青海苔
9. 生姜
10. 菜種(からし菜の種)

所謂的**七味粉**，是在日本一種以辣椒為主的調味料。以辣椒為主要成分，再加入各種調味料，不僅增添風味也能避免過多的辛辣感。因生產者(廠商)的不同，附屬的調味料也會有所差異，經常使用的為以下幾種。

1. 罌粟子
2. 陳皮(橘子皮)
3. 芝麻
4. 花椒
5. 火麻仁
6. 紫蘇
7. 紫菜
8. 青海苔(乾粉)
9. 生薑
10. 芥菜籽

4.5

秋の小鉢
 しっかりとたべごたえのある旬の根菜で、小鉢でもまんぷく感は十分。

1.

春雨とひき肉の炒め (123kcal)		作り方 1. 春雨はかためにゆでてざく切にする。たけのこ、にんじん、ピーマン、玉ねぎはせん切りにする。 2. フライパンにごま油を熱して豚ひき肉をよく炒め、①の野菜と春雨を順に加えAで調味する。
材料 (二人分)		
A料	春雨 (乾燥) ……24g	
オイスターソース	たけのこ (水煮) ……20g	
……8g	にんじん……20g	
しょうゆ……6g	ピーマン……20g	
砂糖……1.6g	玉ねぎ……40g	
塩……0.4g	ごま油……4g	
	豚ひき肉……40g	

2.

小松菜とかまぼこの梅あえ (33kcal)		作り方 1. 梅干は種をとり身を刻んでおく。小松菜はゆでて冷水にとり、水気をしぼって5cm長さに切る。 2. かまぼこは細切りにする 3. Aを混ぜ合わせ、①と②をあえる。
材料 (二人分)		
A料	小松菜……200g	
しょうゆ……10g	かまぼこ……30g	
みりん……2g	梅干し……6g	

3.

れんこんサラダ (108kcal)		作り方 1. れんこんとにんじんはいちょう切りにしゆでる。 2. きゅうりは薄切りにし、塩少々 (分量外) でもみ、水気をしぼる。かに風味かまぼこはほぐす。 3. ①と②、コーンをマヨネーズであえ、こしょうをふる。
材料 (二人分)		
	れんこん……80g	
	にんじん……14g	
	きゅうり……40g	
	かに風味かまぼこ……	
	14g	
	コーン (缶詰) ……20g	
	マヨネーズ……14g	
	こしょう……少々	

4.

里いもとさやいんげんのごまあえ (92kcal) 材料(二人分)		作り方 1. 里いもは乱切りにし、やわらかくなるまでゆでる。 2. さやいんげんはさっとゆで、3cm長さに切る。 3. Aを混ぜ合わせ、①と②をあえる。
A料 すりごま(白) ……8g 砂糖 ……8g しょうゆ ……8g	里いも ……120g さらいんげん ……60g	

5.

かに豆腐 (125kcal) 材料(二人分)		作り方 1. 豆腐は食べやすい大きさに切り、中華だしで煮る。 2. ①にほぐしたかに風味かまぼこと刻んだ長ねぎを加え、Aで調味する。 3. ②に溶きほぐした卵を加え、倍量の水で溶いた片栗粉でとろみをつける。最後に、さっとゆでたグリーンピース輪加える。
A料 オイスターソース …… 0.4g 塩 ……0.4g こしょう ……少々	木綿豆腐 ……160g 中華だし ……100g かに風味かまぼこ …… 40g 長ねぎ ……20g 卵 ……30g 片栗粉 ……4g グリーンピース(冷凍) ……8g	

6.

えびと春雨のピリ辛炒め (98kcal) 材料(二人分)		作り方 1. 春雨は熱湯でもどし、5cm長さに切る。えびはAで下味をつける。長ねぎは斜め切りにする。 2. フライパンにサラダ油を熱して①を炒め、中華だしとBを加える。 3. 仕上げに3cm長さに切った小松菜も加えて火を止める。
A料 酒 ……4g おろししょうが ……1g B料 豆板醬 ……2g おろししょうが ……2g おろしにんにく ……1g しょうゆ ……6g 酒 ……6g 砂糖 ……1.6g	春雨(乾燥) ……20g 芝えび(冷凍) ……80g 長ねぎ ……20g サラダ油 ……2g 小松菜 ……70g 中華だし ……100g	

4.5

秋天小菜

扎實且有嚼勁的當季根莖類蔬菜，即使是盤小菜也讓人有充分的飽足感。

1.

肉絲春雨小炒 (123kcal) 材料 (二人分)		作法 1. 冬粉川燙後切成長條。將竹筍、紅蘿蔔、青椒、洋蔥切絲。 2. 將麻油入鍋加熱後，放入豬肉絲快炒，①的蔬菜類和冬粉依序加入後，用 A 調味即可。
A 料 蠔油……8g 醬油……6g 砂糖……1.6g 鹽……0.4g	冬粉 (乾燥) ……24g 竹筍 (水煮) ……20g 紅蘿蔔……20g 青椒……20g 洋蔥……40g 麻油……4g 豬肉絲……40g	

2.

涼拌酸梅魚板小松菜 (33kcal) 材料 (二人分)		作法 1. 將酸梅種子去除後切碎。小松菜川燙後沖泡冷水，將水分除去後，切成約 5cm 的長度。 2. 將魚板切絲。 3. 將 A 混合後，放入①和②攪和即可。
A 料 醬油……10g 味醂……2g	小松菜……200g 魚板……30g 醃梅……6g	

3.

蓮藕沙拉 (108kcal) 材料 (二人分)		1. 蓮藕和紅蘿蔔切成扇形後煮熟。 2. 小黃瓜切片後，抹上鹽巴 (適量) 去除水分。蟹肉棒剝散。 3. 將玉米粒撒在①和②上，再擠上美乃滋，最後撒上胡椒粉。
	蓮藕……80g 紅蘿蔔……14g 小黃瓜……40g 蟹肉棒……14g 玉米 (罐頭) ……20g 美乃滋……14g 胡椒粉……少許	

4.

白芝麻拌芋頭四季豆 (92kcal)		<ol style="list-style-type: none"> 將芋頭切塊狀，燉煮至軟。 四季豆川燙後，切3CM長。 把A料混合攪拌後，加入①、②拌均勻即可。
材料(二人分)		
A料 磨碎的白芝麻……8g 砂糖……8g 醬油……8g	芋頭……120g 四季豆……60g	

5.

蟹肉豆腐 (125kcal)		作法
材料(二人分)		
A料 蠔油……0.4g 鹽……0.4g 胡椒……少許	嫩豆腐……160g 中華高湯……100g 蟹肉棒……40g 長蔥……20g 蛋……30g 太白粉……4g 豌豆(冷凍)……8g	
		<ol style="list-style-type: none"> 將豆腐切成容易入口的大小，倒入中華高湯燉煮。 將蟹肉棒剝散，將青蔥切段放入①，再用A調味。 將打散的蛋放入②，再將(份量2:1)水和太白粉攪和勾芡。最後將豌豆川燙後再加入鍋內即可。

6.

辣炒蝦仁冬粉 (98kcal)		作法
材料(二人分)		
A料 酒……4g 生薑醬……1g B料 豆瓣醬……2g 生薑醬……2g 蒜醬……1g 醬油……6g 酒……6g 砂糖……1.6g	冬粉(乾燥)……20g 草蝦(冷凍)……80g 長蔥……20g 沙拉油……2g 小松菜……70g 中華高湯……100g	
		<ol style="list-style-type: none"> 將冬粉泡熱水軟化後，切成5CM長。蝦子用A料調味，再將長蔥斜切蔥段。 在鍋內熱過沙拉油後，加入①拌炒，接著再加入中華高湯和B料。 上述完成後，再將切成3CM長的小松菜放入鍋內後，即可關火。

五、冬天料理

5.1

ぶりの照り焼きごはん		659kcal
<p>白いごはんによく合うおかずを組み合わせた最強の和風献立。 塩分が高くなりすぎないように、スープはあっさり味に。</p>		
ぶりの照り焼き (メイン/246kcal)		作り方
材料 (二人分)		
A料 しょうゆ……12g みりん……8g しょうが汁……2g B料 みりん……8g しょうゆ……8g 砂糖……2g 酒……2	ぶり 2切れ(180g) サラダ油……1g 大根……80g 青じそ……2枚	<ol style="list-style-type: none"> ぶりはAに15分ほど漬け、サラダ油を熱したフライパンで焼いて火を通す。途中で何度か混ぜ合わせたBを塗り、照りよく焼き上げる。 大根はすりおろす。 ①を器に盛り、青じそと②を添える。
ひじきと大豆の煮物 (小鉢/98kcal)		作り方
材料 (二人分)		
A料 しょうゆ……8g みりん……8g 砂糖……4g	ひじき(乾燥)……16g 大豆(水煮)……30g にんじん……20g 油揚げ……6g さつま揚げ……10g ごぼう……20g 糸こんにゃく……20g サラダ油……2g だし汁……100g きぬさや……10g	<ol style="list-style-type: none"> ひじきは水でもどしておく。にんじんはせん切りにし、油揚げとさつま揚げは短冊切りにする。ごぼうはさきがきにする。糸こんにゃくは食べやすい長さに切る。 鍋にサラダ油を熱して①と大豆を炒め、だし汁を加えて煮る。野菜に火が通ったらAで調味し、汁気がなくなるまで煮る。 ②を器に盛り、さつとゆでたきぬさやを添える。
もやしとベーコンのスープ (汁物/32kcal)		作り方
材料 (二人分)		
	もやし……20g ベーコン……6g 玉ねぎ……40g 洋風だし……340g 塩……1.8g こしょう……少々	<ol style="list-style-type: none"> ベーコンと玉ねぎはせん切りにする。 鍋に洋風だしを煮立て、①ともやしを入れて煮る。 玉ねぎに火が通ったら、塩とこしょうで味をととのえる。

5.1

照燒鰻魚套餐		659kcal
搭配上非常下飯的菜餚，組合成最美味的和風定食。再配上清淡低鹽的豆芽培根清湯。		
照燒鰻魚套餐 (主菜/246kcal) 材料 (二人分)		作法
A 料 醬油……12g 味醂……8g 生薑汁……2g B 料 味醂……8g 醬油……8g 砂糖……2g 酒……2g	鰻魚兩片 180g 沙拉油……1g 白蘿蔔……80g 青紫蘇……2片	1. 將鰻魚用 A 醃製 15 分鐘後，把沙拉油倒入以事先預熱的平底鍋，接著放入鰻魚。 同時在煎魚的途中，將 B 混合而成的照燒醬汁均勻地塗抹於魚身上至煎熟。 2. 白蘿蔔刨成絲。 3. 將①盛入盤內，並擺上青紫蘇以及②。
羊棲菜大豆褒 (小菜/98kcal) 材料 (二人分)		1. 先將羊棲菜用水泡軟備用，將紅蘿蔔切絲，油豆腐皮和魚餅切長條狀，牛蒡切薄片，茼蒿絲切成易食用大小。 2. 沙拉油入鍋內預熱後，放入①和大豆炒熟，再加入柴魚高湯燉煮。將蔬菜煮熟後，用 A 料調味，煮至湯汁燒乾為止。 3. 將②盛入盤內，將豌豆莢川燙後從旁擺上。
A 料 醬油……8g 味醂……8g 砂糖……4g	羊棲菜……(乾燥)16g 大豆(水煮)……30g 紅蘿蔔……20g 油豆腐皮……6g 魚餅……10g 牛蒡……20g 茼蒿絲……20g 沙拉油……2g 柴魚高湯……100g 豌豆莢……16g	
豆芽培根清湯 (湯/32kcal) 材料 (二人分)		1. 先將培根和洋蔥切絲。 2. 將洋風高湯倒入鍋內煮滾後，放入①和豆芽菜。 3. 待洋蔥煮熟後，再添加鹽巴和胡椒粉。
	豆芽菜……20g 培根……6g 洋蔥……40g 洋風高湯……340g 鹽……1.8g 胡椒粉……少許	

5.2

かじきの梅みそ焼きごはん		595Kcal
<p>高たんぱくで低カロリーなかじきは、理想的なダイエット食材。 くせがないので食べやすく、アレンジも自在に楽しめます。</p>		
かじきの梅みそ焼き (メイン/221Kcal)		作り方
材料 (二人分)		<ol style="list-style-type: none"> 1. かじきまぐろはAで下味をつけ、サラダ油を熱したフライパンで両面を焼いて火を通す。 2. 長ねぎと梅干しは粗いみじん切りにし、みそとみりんを加えて混ぜ合わせ、1にのせる。 3. 温めたオーブントースターにクッキングシートを敷いて2をのせ、表面にこんがり焼き色がつくまで焼く。 4. 大根とにんじんはせん切りにして合わせえん少々 (分量外) でもむ。水気をしぼってBであえる。 5. フライパンにサラダ油を熱して、ししとうを炒める。 6. 3を器に盛り、4と5を添える。
A料 酒……4g 塩……0.4g サラダ油……2g	かじきまぐろ……2切れ (160g) 長ねぎ……40g 梅干し……6g	
B料 切り昆布……1g 酢……10g 砂糖……6g 塩……0.4g	みそ……16g みりん……6g 大根……80g にんじん……6g サラダ油……2g ししとう……40g	
青菜と高野豆腐の煮びたし (小鉢/49kcal)		<ol style="list-style-type: none"> 1. ほうれん草はゆでて冷水にとり、水気をしぼって3cm長さに切る。 2. 高野豆腐はぬるま湯でもどし、軽く水気をしぼって短冊切りにする。にんじんも短冊切りにする。 3. 鍋にAと2を入れ、にんじんに火が通ったら1を加え、さっと合わせる。
材料 (二人分)		
A料 だし汁……12g 酒……4g しょうゆ……8g 砂糖……3g	ほうれん草……140g 高野豆腐 (乾燥) …… 10g にんじん……10g	
春雨スープ (汁物/42kcal)		<ol style="list-style-type: none"> 1. 春雨は熱湯でもどし、食べやすい長さに切る。 2. にんじんとたけのこはせん切りにする。 3. 鍋に中華だしを煮立てて1と2を入れ、野菜に火が通ったらAで調味する。最後にごま油で香りをつける。
材料 (二人分)		
A料 酒……2g 塩……1.8g こしょう……少々	春雨 (乾燥) ……10g にんじん……10g たけのこ (水煮) …… 20g 中華だし……340g ごま油……1g	

5.2

醃梅味增旗魚套餐		595kcal
沒有特別飲食習慣的人，富含高蛋白且低卡路里的旗魚是減重的理想選擇，可以輕鬆愉悅的安排減肥餐點。		
醃梅味增旗魚肉 (主菜/221kcal)		作法
材料 (二人分)		
A 料	旗魚肉……兩片(160g)	<ol style="list-style-type: none"> 1. 用 A 料將旗魚肉調味，接著把沙拉油倒入預熱過的平底鍋，再將旗魚肉兩面煎熟。 2. 長蔥及梅干切丁後，在加入味醂、味噌攪拌混合後，淋上①。 3. 先將電烤箱預熱後，鋪上烘培紙放入②，烤至表面呈棕色即可。 4. 將紅、白蘿蔔切絲，加入適量鹽巴搓揉，以此去除水分後，放入 B 料攪和。 5. 把沙拉油倒入平底鍋內熱鍋後，放入糯米椒爆香。 6. 將③盛入盤內，再添加上④和⑤即可。
酒……4g	長蔥……40g	
鹽……0.4g	梅干……6g	
沙拉油……2g	味噌……16g	
B 料	味醂……6g	
海帶絲……1g	白蘿蔔……80g	
醋……10g	紅蘿蔔……6g	
砂糖……6g	沙拉油……2g	
鹽……0.4g	糯米椒……40g	
醬燒菠菜豆腐 (小菜/49kcal)		
材料 (二人分)		
A 料	菠菜……140g	
柴魚高湯……12g	凍豆腐(乾燥)……10g	
酒……4g	紅蘿蔔……10g	
醬油……8g		
砂糖……3g		
冬粉湯 (湯/42kcal)		<ol style="list-style-type: none"> 1. 將冬粉泡入熱水中，待軟化後切成容易食用的長度。 2. 將紅蘿蔔和竹筍切成細絲。 3. 將中華高湯放入鍋內煮滾後，放入 1 和 2，待紅蘿菠、竹筍煮熟後，再加入 A 料調味。最後倒入少許麻油提味。
材料 (二人分)		
A 料	冬粉……10g	
酒……2g	紅蘿蔔……10g	
鹽……1.8g	竹筍……20g	
胡椒粉……少許	中華高湯……340g	
	麻油……1g	

5.3

鶏肉のマスタード風味パン粉焼き		697kcal
<p>ジューシーな鶏もも肉と粒マスタードのおいしいハーモニー。 パン粉のせて、トースターでサクサクに焼き上げます。</p>		
鶏肉のマスタード風味パン粉き (メイン/289kcal) 材料 (二人分)		作り方 1. 鶏肉はAに15分ほど漬け、サラダ油を熱したフライパンで両面を焼いて火を通す。 2. Bを混ぜ合わせて①にのせる。 3. 温めたオーブントースターにクッキングシートを敷いて②をのせ、パン粉に焼き色がつくまで焼く。 4. にんじんは輪切りにしてCとともに鍋に入れ、ひたひたの水を注いでやわらかくなるまで煮る。 5. フライパンにバターを熱してきぬさやとマッシュルームを炒め、塩をふる。 6. ③を食べやすい大きさに切って器に盛り、④と⑤を添える。
A料 粒マスタード……16g ウスターソース……16g 塩……0.8g こしょう……少々 B料 パセリ(乾燥)……少々 オリーブ油……4g パン粉10g 塩……0.4g こしょう……少々 C料 砂糖……4g バター……2g 塩……0.4g	鶏もも肉2切れ(180g) サラダ油……2g にんじん……80g バター……4g きぬさや……60g スライスマッシュルーム(水煮)……20g 塩……0.4g	
カリフラワーのカレーマヨあえ (小鉢/85kcal) 材料 (二人分)		1. カリフラワーは小房に分けてゆでる。 2. 玉ねぎ、にんじん、きゅうりはせん切りにし、合わせて塩少々(分量外)でもみ、水気をしぼる。 3. Aを混ぜ合わせ、ツナと、①、②をおえる。
A料 カレー粉……0.8g マヨネーズ……30g 酢……8g 塩……0.4g	カリフラワー……120g 玉ねぎ……30g にんじん……10g きゅうり……10g ツナ(缶詰)……40g	

豆腐となめこのみそ汁 (汁物/40kcal)		<ol style="list-style-type: none"> 豆腐はさいの目切りにする。なめこはさっと洗う。 鍋にだし汁を煮立てて①を入れ、煮立つ直前にみそ溶き入れ、すぐに火を止める。 ②を椀に注ぐ、小口切りにした万能ねぎを散らす。
材料 (二人分)	もやし……20g 木綿豆腐……40g なめこ……20g だし汁……340g みそ……20g 万能ねぎ……6g	

5.3

黃芥末香煎烤雞		697kcal
鮮嫩多汁的雞腿排搭配上帶籽黃芥末，裹上麵包粉烤至金黃酥脆，堪稱絕配！		
黃芥末香煎烤雞 (主菜/289kcal) 材料 (二人份)		作法 1. 將雞腿排浸泡於A裡約15分鐘，在平底鍋裡倒入沙拉油預熱，在將醃漬好的雞腿肉兩面煎熟。 2. 將B混合後，均勻裹於①上。 3. 在預熱好的烤箱裡鋪上烘焙紙，再將②放入烤箱烤至麵包粉成焦黃色。 4. 紅蘿蔔切片後與C放入鍋子內，加入足夠的水煮至軟。 5. 平底鍋上塗上奶油預熱，再將豌豆莢、蘑菇片放入鍋中拌炒並灑上些許鹽巴。 6. 將③切成適口大小並裝盤，再從旁擺上④和⑤。
A料 帶籽黃芥末……16g 烏醋……16g 鹽……0.8g 胡椒……少許 B料 乾燥香芹葉……少許 橄欖油……4g 麵包粉……10g 鹽……0.4g 胡椒……少許 C料 砂糖……4g 奶油……2g 鹽……0.4g	雞腿排兩片 (180g) 沙拉油……2g 紅蘿蔔……80g 奶油……4g 豌豆莢……60g 切片的蘑菇 (水煮) …… 20g 鹽……0.4g	
咖哩花椰菜沙拉 (小菜/85kcal) 材料 (二人份)		1. 花椰菜切成丁後川燙。 2. 洋蔥、紅蘿蔔、小黃瓜切成絲，並拌上少許的鹽巴以脫水。 3. 將A混合後，再加入①和②拌勻。
A料 咖哩粉……0.8g 美乃滋……30g 醋……8g 鹽……0.4g	花椰菜……120g 洋蔥……30g 紅蘿蔔……10g 小黃瓜……10g 鮭魚 (罐頭) ……40g	
珍珠菇豆腐味噌湯 (湯/40kcal) 材料 (二人份)		1. 將豆腐切成小方塊狀，珍珠菇用清水沖洗。 2. 將柴魚高湯倒入鍋中，煮至快滾時放入味噌，煮滾之後再放入①並關火。 3. 將②盛入碗中，撒上青蔥末。
豆芽菜……20g 嫩豆腐……40g 珍珠菇……20g	柴魚高湯……340g 味噌……20g 青蔥……6g	

5.4

豆腐ステーキジンジャーソースごはん		
<p>外食が続いた後は、胃腸にもお財布にもやさしい献立を。 体を温めてくれるしょうがのソースで、冷え対策も万全に。</p>		
豆腐ステーキジンジャーソース (Main/251kcal)		作り方 1. 豆腐は皿などで重しをして水切りする。薄力粉をまぶして、サラダ油 10g を熱したフライパンで焦げ目がつくまで焼く。 2. 鍋にだし汁と A を煮立て、倍量の水で溶いた片栗粉粉でとろみをつけてあんを作る。 3. シーフードミックスはサラダ油 2g で炒め、B で調味する。 4. ピーマンはせん切りにし、もやしとともに残りのサラダ油で炒め、C で調味する。ブロッコリーは小房に分けてゆでる。 5. 1 を器に盛って 3 をのせ、2 をかけて 4 を添える。
材料(二人分)		
A 料	木綿豆腐……260g	
だし汁……60g	薄力粉……10g	
しょうゆ……10g	赤ピーマン……10g	
みりん……4g	黄ピーマン……20g	
砂糖……3g	もやし……120g	
おろししょうが……2g	ブロッコリー……30g	
B 料	サラダ油……10g	
塩……1g	片栗粉……2g	
こしょう……少々	シーフードミックス	
C 料	……100g	
塩……1.2g		
こしょう……少々		
じゃがいものきんぴら (小鉢/95kcal)		1. じゃがいもは太めのせん切りにして水にさらす。にんじんは細めのせん切りにするそれぞれさっとゆでる。系こんにゃくは食べやすい長さに切ってさっとゆでる。 2. フライパンにサラダ油を熱して 1 を強火で炒め、A で調味する。 3. 3. 最後にさっとゆでた枝豆を加え、ざっと混ぜる。
材料(二人分)		
A 料	じゃがいも……140	
だし汁……60g	にんじん……20g	
しょうゆ……10g	系こんにゃく……40g	
砂糖……6g	サラダ油……2g	
	枝豆(冷凍・むいたもの)……14g	
ほうれん草と玉ねぎのスープ (汁物/26kcal)		1. ほうれん草はゆでて冷水にとり、水気にをしぼって 3cm の長さに切る。玉ねぎは薄切りにする。 2. 鍋に洋風だしを煮立てて玉ねぎを入れ、火を通ったら、塩、こしょうで味をととのえ、火を止める。 3. 3. 1 のほうれん草を器に入れ、2 を注ぐ。
材料(二人分)		
	ほうれん草……40g	
	玉ねぎ……70g	
	洋風だし……340g	
	塩……1・6g	
	こしょう……少々	

5.4

薑汁豆腐排套餐		
<p>搭配薑汁做成的豆腐排，不僅可以驅寒保暖、強健腸胃且價格便宜，讓餐餐在外的外食族們可以吃得健康又能省下荷包的一道佳餚。</p>		
薑汁豆腐排 (主菜/251kcal)		作法
材料(二人分)		
A 料	板豆腐……260g	<ol style="list-style-type: none"> 將板豆腐用盤子重壓瀝乾水分。再裹上低筋麵粉。將沙拉油倒入平底鍋加熱後，將豆腐煎至微焦。 鍋內放入柴魚高湯和 A 煮滾、將(份量 2:1)水和太白粉攪和勾芡。海鮮總匯用沙拉油炒過後放入 B 調味。 海鮮總匯用 2g 沙拉油入鍋炒，並用 B 來調味 甜椒切絲並和豆芽菜一起用剩下的沙拉油拌炒，再放入 C 調味。最後將花椰菜剝成小塊後川燙。 將①放入盤內，再依序淋上③和②，最後添上④。
柴魚高湯……60g	低筋麵粉……10g	
醬油……10g	紅甜椒……10g	
味醂……4g	黃甜椒……20g	
砂糖……3g	豆芽菜……120g	
薑泥……2g	綠花椰菜……30g	
B 料	沙拉油……10g	
鹽……1g	太白粉……2g	
胡椒……少許	海鮮總匯	
C 料	……100g	
鹽……1.2g		
胡椒……少許		
拌炒馬鈴薯 (小菜/95kcal)		<ol style="list-style-type: none"> 馬鈴薯切成粗絲，放到水中浸泡去除澀味。紅蘿蔔切細絲後分別放入水中川燙。蒟蒻絲切成容易入口的大小後川燙。 將沙拉油倒入平底鍋熱鍋後，把①放入用大火熱炒，再以A調味。 最後再將川燙過的毛豆加入混合。
材料(二人分)		
A 料	馬鈴薯……140g	
柴魚高湯……60g	紅蘿蔔……20g	
醬油……10g	蒟蒻絲……40g	
砂糖……6g	沙拉油……2g	
	毛豆(冷凍・剝皮)……14g	
菠菜洋蔥湯 (湯/26kcal)		<ol style="list-style-type: none"> 菠菜川燙後泡水冷卻，待水瀝乾後切成 3CM 的長度。洋蔥切成薄片。 洋風高湯倒入鍋內煮滾後，再將洋蔥放入煮熟，再加入鹽、胡椒調味後熄火。 ①的菠菜放入碗中，再倒入②即可。
材料(二人分)		
	菠菜……40g	
	洋蔥……70g	
	洋風高湯……340g	
	鹽……1.6g	
	胡椒……少許	

5.5

冬の小鉢

この季節ならではの野菜を使った小鉢は、冷えた体を温めるのに効果的。

1.

ほうれん草と蒸し鶏の香味じょうゆあえ (41kcal)		作り方 1. ほうれん草はゆでて冷水に取り、水気をしぼって5CM長さに切る。鶏肉は蒸して火を通し、手でほぐす。 2. Aを混ぜ合わせ、1をあえる。
材料 (二人分)		
A料	ほうれん草……180g	
長ねぎのみじん切り……10g	鶏むね肉……20g	
おろししょうが……0.6g		
しょうゆ……12g		
いりごま (白)……5g		
酢……2g		
砂糖……1g		

2.

変わり肉じゃが (127kcal)		作り方 1. じゃがいもとにんじん、玉ねぎはひと口大に切り、しらたきは食べやすい長さ切る。 2. フライパンにサラダ油を熱して2CM幅に切ったベーコンを炒め、1を加えてさらに炒める。 3. Aを加えて野菜に火が通るまで煮、最後にさっとゆでたグリーンピースを加える。
材料 (二人分)		
A料	じゃがいも……140g	
だし汁……100g	にんじん、ベーコン……各30g	
しょうゆ、酒……各6g	玉ねぎ……60g	
酒……6g	しらたき……40g	
みりん……3g	サラダ油……2g	
砂糖……3g	グリーンピース (冷凍)……6g	

3.

白菜と生揚げの卵とじ (111kcal)		作り方 1. 白菜は短冊切りにする。生揚げは熱湯をかけて油抜きし、1CM幅に切る。 2. 鍋にAを煮立てて、1を入れて白菜に火を通す。 3. 2に溶いた卵をまわし入れ、すぐに火を止める。
材料 (二人分)		
A料	白菜……160g	
だし汁……100g	生揚げ……60g	
しょうゆ……12g	卵……60g	
砂糖……6g		

4.

じゃがいものクリーム煮 (146kcal)		作り方 1. じゃがいもとにんじんはひと口大に切る。 2. 鍋に牛乳と1を入れ、火が通ったらバターを加える。 3. 塩とこしょうで味をととのえ、みじん切りにしたバセリを散らす。
材料(二人分)		
	じゃがいも……200g にんじん……60g 牛乳……60g バター……10g 塩……1g こしょう……少々 バセリ……少々	

5.

春菊の白あえ (86kcal)		作り方 1. 春菊はゆでて冷水にとり、水気を絞って3CM長さに切る。 2. にんじんは短冊切りにし、しめじは石づきを切り落としてほぐす。ともにAで煮る。 3. 豆腐はさっとゆでてから裏ごしし、Bと2の煮汁を加えてなめらかに混ぜ、1と2をあえる。
材料(二人分)		
A料 だし汁……40g しょうゆ……4g みりん……4g	春菊……40g にんじん……20g しめじ……30g 木綿豆腐……100g	
B料 練りごま(白)……6g 砂糖……8g 薄口しょうゆ……2g 塩……0.4g		

6.

かぶとハムのサラダ (78kcal)		作り方 1. かぶは半月切りにする。レタスは食べやすくちぎる。 2. ハムはいちょう切りにする。 3. Aを混ぜ合わせ、1と2をあえる。
材料(二人分)		
A料 酢……16g 砂糖……14g サラダ油……4g 白ワイン……2g 塩……0.4g こしょう……少々	かぶ……100g レタス……60g ロースハム……20g	

5.5

冬季小菜

利用當季時蔬所做的小菜，可以驅寒、溫熱身體。

1.

醬香拌菠菜蒸雞 (41kcal)		作法 1. 菠菜川燙後放入冷水冰鎮，瀝乾後切成約5cm的長度。待雞肉蒸熟，將雞肉剝絲。 2. 把A料混合攪拌後、將①加入拌勻即可。
材料 (二人分)		
A 料	菠菜……180g	
青蔥末……10g	雞胸肉……20g	
生薑……0.6g		
醬油……12g		
炒過的白芝麻……5g		
醋……2g		
砂糖……1g		

2.

馬鈴薯燉肉 (127kcal)		作法 1. 將馬鈴薯、紅蘿蔔及洋蔥切成約一口的大小，將茼蒿絲切成易入口的長度。 2. 沙拉油入平底鍋預熱，將培根切長條狀(約2cm)後放入鍋內炒，再加入①拌炒。 3. 把A料加入後，將蔬菜煮熟，最後快速川燙豌豆後加入即可。
材料 (二人分)		
A 料	馬鈴薯……140g	
柴魚高湯……100g	紅蘿蔔、培根……各30g	
醬油、酒……各6g	洋蔥……60g	
酒……6g	茼蒿絲……40g	
味醂……3g	沙拉油……2g	
砂糖……3g	豌豆(冷凍)……6g	

3.

白菜油豆腐蛋花湯 (111kcal)		作法 1. 將白菜切段。將油豆腐過熱水去油後，切成1CM長條狀。 2. 鍋內的A料煮沸後，接著放入白菜煮至熟即可。 3. 將蛋打散，以畫圈式得倒入②，接著即刻關火。
材料 (二人分)		
A 料	白菜……160g	
柴魚高湯……100g	油豆腐……60g	
醬油……12g	蛋……60g	
砂糖……6g		

4.

奶油馬鈴薯 (146kcal)		作法 1. 將馬鈴薯和紅蘿蔔切成易食用的大小。 2. 將牛奶和①放入鍋內煮沸後，再放入奶油。 3. 用鹽和胡椒調味後，再撒上切碎的香菜。
材料(二人分)		
	馬鈴薯……200g 紅蘿蔔……60g 牛奶……60g 奶油……10g 鹽……1g 胡椒……少量 香菜……少量	

5.

白芝麻苧蒿凍 (86kcal)		作法 1. 將苧蒿川燙後過冷水，去除水份，切成約3cm長。 2. 將紅蘿蔔切長條狀，將鴻喜菇的蒂頭切除。接著一起放入鍋內用A調味燉煮。 3. 將豆腐川燙後用濾網撈起，接著將B料倒入②內輕輕的混合均勻，最後將①和②淋上豆腐即可。
材料(二人分)		
A料 柴魚高湯……40g 胡椒……4g 味醂……4g	苧蒿……40g 紅蘿蔔……20g 鴻喜菇……30g 板豆腐……100g	
B料 芝麻醬(白)……6g 砂糖……8g 淡味醬油……2g 鹽……0.4g		

6.

生菜火腿沙拉 (78kcal)		作法 1. 將白蘿蔔切成半月型。將萵苣切成易入口的大小。 2. 將火腿切扇型。 3. 將A混合後，再加入①和②。
材料(二人分)		
A料 醋……16g 砂糖……14g 沙拉油……4g 白酒……2g 鹽……0.4g 胡椒……少々	白蘿蔔……100g 萵苣(生菜)……60g 烤火腿……20g	

六、甜點

6.1 スコーン

3種類のスコーンでテーブルをにぎやかに！	
<p>材料 (12 個分)</p> <p>基本のスコーン生地用： 薄力粉……200g ベーキングパウダー……大さじ 1 砂糖……大さじ 1 塩……ひとつまみ 卵……1 個 無塩バター……70g</p> <p>レーズンスコーンを作る場合は： レーズン……100g</p> <p>チーズスコーンを作る場合は： ピザ用チーズ……100～120g (とろけるチーズ、プロセスチーズでも可)</p> <p>ブルーベリージャム用： 冷凍ブルーベリー……400g 砂糖……130g レモン汁……大さじ 1</p> <p>飾り用： 生クリーム……適量</p>	<p>作り方</p> <ol style="list-style-type: none">ボウルにふるった薄力粉、ベーキングパウダー、砂糖、塩を入れ、よく冷やしておいたバターを加えてカードで細かくする。粉とバターがまざりあってサラサラになったら粉の中央をくぼませて、半量に分けておいた生地用の卵に、牛乳を混ぜたものを加える。まわりの粉をくずすようにしながら卵液と粉をゴムべらで混ぜる。まとまってきたら、手でこねすぎないようにしながら混ぜる。生地がまとまったら、カードを使って、12等分(直径4cmくらいの焼きあがりに)に切り分けていく。切り分けた生地を手にとり、両手の間にはさんで転がすようにして丸め、オープンシートを敷いた天板に並べていく。焼きあがりに照りを出すため、残しておいた照りだし用の卵をハケで5の表面に塗り、200℃に温めておいたオーブンに入れて約20分焼く。上だけ焦げてきたら、アルミ箔をかぶせる。ブルーベリージャムを作る。鍋に冷凍のブルーベリーと砂糖を入れて弱火にかけ、焦がさないようにしながら煮詰め、仕上げにレモン汁を加える。スコーンにジャムを添え、さらに好みでホイップクリームを。
<p>あらかじめしておくこと…</p> <ol style="list-style-type: none">オーブンは200℃にあたためておく。バターはよく冷やしておく。卵は半分に分けて、そのうち半分は牛乳と混ぜておき、半分は照りだし用にとっておく。薄力粉はふるっておく。 <p>※レーズンスコーン、チーズスコーンを作る場合は、基本のスコーン生地と同じ材料、作り方です。ただし、②で卵、牛乳を加える前に、レーズンもしくはチーズを加える。</p>	

6.1 司康

餐桌擺上三種口味的司康更顯得豐盛！	
<p>材料（12份）</p> <p>製作原味司康原料： 低筋麵粉……200g 泡打粉(發粉)……1大匙 砂糖……1大匙 鹽……少量 蛋……1顆 無鹽奶油……70g</p> <p>製作葡萄乾司康： 葡萄乾……100g</p> <p>製作起司司康： 披薩專用起司……100~120g （起司醬、加工乳酪皆可使用）</p> <p>藍莓果醬： 冷凍藍莓……400g 砂糖……130g 檸檬汁……1大匙</p> <p>裝飾用： 鮮奶油……適量</p>	<p>作法</p> <ol style="list-style-type: none">1. 將過篩過的低筋麵粉，發粉、砂糖、鹽放入碗中，在放入預先退冰的奶油，用橡皮刮刀切細攪和。2. 將粉類與奶油攪和後，輕輕的在中間空出一個凹槽，再倒入預先準備的蛋汁加牛奶。3. 用橡皮刮刀刮下周圍的麵粉與蛋奶汁混在一起，再用手輕輕按壓使其混合均勻。4. 接著用刮刀將其切為12等分(約直徑4公分左右)。5. 將切分好的麵糰用雙手揉成丸子狀，在烤盤上鋪上一張烤盤紙後，整齊地排放上麵糰。6. 為了使烘焙過的司康有光澤，用小刷子將剩餘的半份蛋汁塗抹於㉕的表面，放入事先預熱200°C的烤箱，大約烤20分鐘。如果表面略焦，就用鋁箔紙包覆繼續烤。7. 製作藍莓果醬。將冷凍的藍莓和砂糖放入鍋內用小火燉煮，一邊燒乾水分一邊注意不要讓它燒焦，完成後倒入檸檬汁。在司康上加上果醬，再依個人喜好口味抹上生奶油。
<p>準備動作…</p> <ol style="list-style-type: none">1. 烤箱用200°C預熱。2. 奶油退冰。3. 將蛋分成兩等份，一份加入牛奶拌勻備用，一份備用於塗抹司康外層，使其有光澤感。4. 太白粉過篩。 <p>※製作葡萄乾司康或起司司康時，與原味司康的材料以及作法相同，只是步驟㉔在加入蛋和牛奶前，先加入葡萄乾或是起司即可。</p>	

6.2 じゃがいも白玉のみたらし

甘さひかえめのヘルシー和菓子。	
材料 （4人分） じゃがいも白玉用： じゃがいも……中1個（約140g） 白玉粉……50g 水……50cc たれ用： 砂糖……大さじ3 しょうゆ……大さじ3 水……大さじ6 コーンスターチ……大さじ3	作り方 <ol style="list-style-type: none">1. じゃがいもを4等分し、やわらかくなるまでゆでて皮をむく、あたたかいうちにポテトマッシャーで（なければすりこぎでも可）よくつぶす。このときにツブツブが残っていると、食べたときの舌ざわりが悪くなるので、できるだけなめらかに。2. ボウルに白玉粉と水を入れてよく練る。このとき、手にビニール袋をかぶせて作業をすると爪の間にタネが入らなくてラク。3. 2に生地でおだんごを作る。マスカットくらいの大きさの生地を手にとり、両手の間で転がすようにするときれいに丸まる。4. 3がおだんご状に丸まったら、中央を親指と人さし指でつまむようにしてへこませる。こうすると、ゆでたときの火の通りがよくなる。5. 鍋に湯を沸かし、沸騰したところに4を入れてゆでる。一度にたくさん入れるとお湯の温度が急にさがってしまうので少しずつ入れて。6. 5のおだんごが浮き上がって30秒たったら、網じゃくしなどを使っておだんごをすくいあげ、水に入れて冷ます。7. 鍋にたれ用の材料をすべて入れて中火にかけ、とろみがつくまで木べらでかきまぜてたれを作る。食べる直前におだんごにたれをかける。

6.2 馬鈴薯糯米丸子

低糖健康的日式小點心。	
材料 (4 人分) 馬鈴薯丸子用： 馬鈴薯……中等大小 1 顆 (約 140g) 糯米粉……50g 水……50cc 醬汁用： 砂糖……3 大匙 醬油……3 大匙 水……6 大匙 玉米粉……3 大匙	作法 <ol style="list-style-type: none">1. 將馬鈴薯切成 4 等分，用熱水煮軟後去皮，並趁熱時用搗泥器(或者使用搗鉢)將馬鈴薯搗碎。為了不影響口感，盡可能的將馬鈴薯搗碎至沒有完全沒有顆粒。2. 加入糯米粉和水並與馬鈴薯泥充分均勻揉合，帶手套來製作的話比較輕鬆，帶著手套做馬鈴薯泥不會滲入指甲縫中。3. 將馬鈴薯泥用雙手揉成每一顆像葡萄大小的丸子狀。4. 用拇指與食指將丸子的正中央按壓出一個凹槽狀，如此較容易煮熟。5. 將水於鍋內煮沸後，將丸子一顆一顆的逐一放入鍋內。(避免一次放入太多顆會使熱水的溫度下降)6. 當丸子浮上水面過 30 秒後，用篩網撈起來放入冷水中冰鎮。7. 將醬汁用的材料全放入鍋內，開中火，用木製攪拌匙勾芡成醬汁。食用前將醬汁淋在丸子上便完成了。

6.3 りんごとカマンベールのパンケーキ

<p>ジュッと焦げたチーズの香りが食欲をそそる！</p>	
<p>材料(直径 10cm のパンケーキ 8 枚分)</p> <p>卵……2 個 砂糖……60g 薄力粉……120g ベーキングパウダー……小さじ 1 無塩バター (普通のバターでも可) ……30g りんご……1 個 カマンベールチーズ……1 箱 スライスアーモンド……約 80g</p>	<p>作り方</p> <ol style="list-style-type: none"> ボウルに卵を割り入れ、泡立て器でほぐし、砂糖を加えてよく混ぜる。 1 に薄力粉とベーキングパウダーをふるい入れ、ゴムベラで切るように混ぜる。 電子レンジでとろかしておいたバターを加え、底からすくいあげるように混ぜる。 カマンベールをチーズナイフで 16 等分に切り、さらに 1 切れを 2 つにちぎって 32 個にする。
<p>あらかじめしておくこと…</p> <ol style="list-style-type: none"> 薄力粉とベーキングパウダーを合せる。 バターはとろかしておく。 ぬれぶきんを用意する。 	<ol style="list-style-type: none"> りんごは皮をむいて 8 つ割りにし、5mm の薄切りにする。 3 の生地 に 4 のカマンベールと 5 のりんごを加え混ぜる。 フライパンをよく熱し、バター (分量外) を塗り、余分な油分はクッキングペーパーでふきとる。いったん、コンロからフライパンをはずす。 熱を平均に通すため、フライパンをぬれぶきんの上へのせ、スライスアーモンドを広げる。 8 の上から 8 等分 (レードル小盛り 1 杯) した生地を流す。生地が直径 10cm くらいの円形になるように菜箸で平らに広げる。 フライパンをコンロに戻し、ふたをして弱火で 1 分 30 秒くらい焼く。裏がキツネ色になったらアーモンドスライスをのせてひっくり返して焼きあげる。 中まで火が通ったか確認するため、生地を指で押してみる。弾力があれば OK。

6.3 蘋果卡芒貝爾乳酪鬆餅

起司的焦香勾起大家的食慾！	
材料 （直徑 10cm 的鬆餅 8 片） 蛋……2 個 砂糖……60g 太白粉……120g 發粉……1 匙(小) 無鹽奶油（普通奶油也可）……30g 蘋果……1 顆 卡芒貝爾乳酪……1 盒 核桃片……約 80g	作法 1. 將蛋打入碗內，用打蛋器打散，加入砂糖攪拌均勻。 2. 將預先混合好的低筋麵粉及發粉過篩後加入①內，用橡皮刮刀攪拌。 3. 加入事先用微波爐融化好的奶油，並從底部往上撈的方式攪拌均勻。 4. 用起司專用刀將卡芒貝爾乾酪先切成 16 等分，再對切成 32 等分。 5. 將蘋果削皮後切成 8 片，每片再切成 5mm 厚的薄片。 6. 將④和⑤都加入③。攪拌均勻。 7. 將平底鍋放在瓦斯爐上燒熱，抹上適量的奶油，多餘的油份用廚房紙巾擦拭掉後關火。 8. 將平底鍋置於濕抹布上降溫，接著在鍋內鋪上扁桃仁片。 9. 將攪拌好的⑥分為八等分(一等份為一湯杓)淋在⑧上，並用長筷將調整成約直徑 10cm 的圓餅型。 10. 將平底鍋放回到瓦斯爐上，蓋上鍋蓋後用小火煎約 1 分 30 秒至焦黃色，灑上扁桃仁片再翻面煎至焦黃。 11. 用手指壓一壓蛋糕確認是否都煎熟了，如壓下去後會有彈性的蓬回來那便是完成了。
預備動作 … 1. 先將太白粉和發粉混和。 2. 奶油先融化備用。 3. 準備一條濕抹布。	

你可能不知道的事…

アーモンド：扁桃仁，在台灣與中國大陸普遍將「扁桃仁」視為「杏仁」。在我們常吃到的餅乾、蛋糕上所添加的杏仁片其實不是杏仁，而是用扁桃仁切片製成的。



由於扁桃的英文原文為アーモンド(Almond)，而杏仁是アプリコット(Apricot)，在日本卻有多數人將扁桃仁粉(アーモンドパウダー)視為杏仁粉(杏仁霜)使用。因此我們推斷，在日本也存在著難以分辨扁桃仁與杏仁的誤解。



6.4 プルーンのワイン煮とワインゼリー

<p>ワインの香りが漂う大人の味。</p>	
<p>材料 (ワイングラス 5 個分)</p> <p>プルーンのワイン煮用:</p> <p>ドライプルーン (種なしのもの) ……200g 白ワイン ……200cc 砂糖 ……大さじ 1 レモン (スライス) ……4 枚</p> <p>ワインゼリー用:</p> <p>{ 粉ゼラチン ……10g { 水 ……80cc 砂糖 ……50g 水 ……200cc 白ワイン ……200cc レモン汁 ……小さじ 2 ミントの葉 ……適量</p>	<p>作り方</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. プルーンのワイン煮を作る。鍋にプルーン、砂糖、スライスしたレモンを入れ、白ワインを注いで弱火にかける。 2. 1 に落としぶたをして、約 20 分間煮る。落としぶたは、ペーパータオルを鍋の大きさに合わせて切り、中央に空気穴をあけて作る。 3. 鍋に水 200cc と砂糖を入れて火にかけ、砂糖を煮とく。火を止めてゼラチンを加え、余熱でゼラチンをとく。 4. 3 のゼラチンが完全にとけたら、白ワインとレモン汁を加えて、ゼリー液を作る。 5. 4 の鍋を、氷水を入れたボウルに浮かべて、ゼリー液がとろりとしてきたら、氷水からはずす。 6. 5 のゼリー液をグラスの下半分まで流して冷蔵庫に入れ、約 1 時間冷やし固める。かたまりかけたらゼリーの上にプルーンをのせていく。 7. 6 に残りのゼリー液を流し入れ、冷蔵庫で約 1 時間固める。ゼリー液を注いだときに細かい泡が立ったらキッチンペーパーで泡を吸いとる。 8. クラッシュゼリーにするときは、ゼリー液を薄く固めて、フォークで引っかくようにする。
<p>あらかじめしておくこと…</p> <p>ゼラチンは分量の水にふり入れ、よくふやかしてから、電子レンジが湯せんにかけてとくしておく。</p>	

オレンジ・ワインゼリー

オレンジジュースを加えてフルーティーに！	
<p>材料（ワイングラス 4 個分）</p> <p>粉ゼラチン……10g</p> <p>水……80cc</p> <p>砂糖……30g</p> <p>オレンジジュース（果汁 100%のもの） ……300cc</p> <p>白ワイン……200cc</p> <p>プルーンのワイン煮……4 粒</p>	<p>作り方</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 分量の水でゼラチンをふやかす。 2. 鍋にオレンジジュースと砂糖を入れて火にかけて、煮とく。 3. 火を止めて 1 を加え余熱でとく。 4. 白ワインを加えたら、鍋を氷水を入れたボウルに浮かべてとろみをつける。 5. 器に入れて冷やし固め、プルーンのワイン煮を飾る。
<p>Point :</p> <p>作り方は基本のワインゼリーと同じ。ワインゼリーの水をオレンジジュースに替えて、同じように作る。</p>	

6.4 水煮酒釀梅乾和白酒果凍

洋酒香氣散發著成熟的味道。	
<p>材料（酒杯五人份）</p> <p>水煮酒釀梅乾：</p> <p>咸梅乾（無籽）……200g</p> <p>白葡萄酒……200cc</p> <p>砂糖……1 大匙</p> <p>檸檬（切片）……4 片</p> <p>白酒果凍：</p> <p>{ 吉利丁粉……10g</p> <p>{ 水……80cc</p> <p>砂糖……50g</p> <p>水……200cc</p> <p>白葡萄酒……200cc</p> <p>檸檬汁……2 小匙</p> <p>薄荷葉……適量</p>	<p>作法</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 製作酒釀梅乾。將梅乾、砂糖及切片檸檬放入鍋內後，倒入白葡萄酒，開小火烹煮。 2. 製作鍋蓋。先將廚房紙巾剪成適合鍋口的大小，並在中央剪一個能讓空氣流通的洞，接著蓋在①上，煮 20 分鐘左右。 3. 將 200cc 的水和砂糖放入鍋內，開火煮至砂糖溶解均勻。關火後加入吉利丁粉，利用餘熱將其溶解。 4. 待③的吉利丁粉完全溶解後，再加入白葡萄酒和檸檬汁，製作成果凍汁。 5. 將④（整鍋）放上裝滿冰水的碗內隔水冷卻，待果凍汁變的黏稠時，即可從冰水碗內取出鍋子。 6. 將⑤的果凍汁倒入玻璃杯（半杯），放入冰箱裡冷卻凝固約一小時。待開始凝固時就得擺上梅乾。 7. 將剩餘的果凍汁平均倒入⑥（杯子）內，再放入冰箱凝固約一小時。在倒入果凍汁的時，如產生細小的泡沫，用餐巾紙吸拭。 8. 要作成碎果凍的話，以叉子將微微凝固的果凍汁來回翻攪成碎狀即可。
<p>準備動作…</p> <p>將吉利丁粉和水(1:2)浸泡至膨脹後倒入加熱鍋內，放入微波爐加熱以溶解。</p>	

<p>柳橙·白酒果凍</p> <p>加入柳橙汁，添加水果的風味！</p>	
<p>材料（酒杯四人份）</p> <p>吉利丁……10g</p> <p>水……80cc</p> <p>砂糖……30g</p> <p>檸檬汁（100%新鮮純果汁）……300cc</p> <p>白葡萄酒……200cc</p> <p>酒釀梅乾……4粒</p>	<p>作法</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 將吉利丁粉於倍量的水中浸泡。 2. 將柳橙汁和砂糖加入鍋中煮至溶解。 3. 熄火後加入①，利用餘熱來溶解。 4. 加入白葡萄酒之後，將鍋子放上裝滿冰水的碗內，隔水冷卻等至濃稠狀。 5. 倒入杯內，冷卻凝固後，添加上酒釀梅乾裝飾即可。
<p>Point：</p> <p>基本上作法和白酒果凍一樣。只要將白酒果凍的水替換成柳橙汁，其餘作法皆相同。</p>	

6.5 パンプキン. クッキー

ほくほくした口当たりの素朴な味！	
<p>材料 (12 個分)</p> <p>無塩バター……70g</p> <p>砂糖……50g</p> <p>卵……1 個</p> <p>かぼちゃ (マッシュした状態で) ……140g (約 1/4 個)</p> <p>薄力粉……140g</p> <p>シナモン……小さじ 1/2</p>	<p>作り方</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. かぼちゃは1/4個を10等分にしてやわらかくなるまで蒸すか、耐熱皿に並べてラップをかけ、電子レンジの強で6~7分加熱する。 2. かぼちゃが蒸しあがった状態。マッシュできるくらいのやわらかさならOK。スプーンで黄色い実の部分だけボウルに移し、皮は飾り用に残しておく。 3. かぼちゃをボウルに入れて、熱いうちにマッシャーでなめたかになるまですりつぶす。マッシャーがなければ、すりこぎを使う。 4. 別のボウルにバターを入れてクリーム状になるまで泡立てる。 5. 4のバターが空気を含んで量が増え、泡立て器の手ごたえが軽くなってきたら砂糖を加え、白っぽくなるまでさらによくまぜる。 6. バターと砂糖がよくまざり合ったら生地用の卵を加えて、さらにまぜる。最初は分離したような感じでも、まぜているとなめらかになってくる。 7. バター、砂糖、卵がよくまざり合って、なめらかなクリーム状になったところで3のかぼちゃ140g分を加え、さらによくまぜる。 8. 薄力粉とシナモンパウダーを7のボウルに加え、粉っぽさがなくなるまで、切るようにしてまぜる。 9. 8の生地を、両手のひらで転がして、直径2.5CMくらいに丸めて天板に並べていく。
<p>あらかじめしておくこと…</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. オーブンを170℃にあたためておく。 2. バターを室温にもどしておく。 3. 薄力粉とシナモンパウダーを合わせてふるっておく。 4. 卵はといて、生地用と照りだし用に1/2個分ずつ分けておく。 	

	<p>10. かぼちゃの皮を 5mm 角に切ったものをかぼちゃのへタに見立てて、中央に押しこむ。</p> <p>11. 照りだし用の卵を 10 の生地の上にハケで塗り、170℃にあたためておいたオーブンに入れて 25～30 分くらいかけて焼く。</p>
--	--

6.5 南瓜餅

鬆軟的口感且純樸的風味！	
材料 (12 個分) 無鹽奶油……70g 砂糖……50g 蛋……1 個 南瓜(泥狀) ……140g (約 1/4 個) 低筋麵粉……140g 肉桂粉……1/2 小匙	作法 1. 將 1/4 的南瓜切成十等分，放置於耐熱碗內並用保鮮膜封起來，放進微波爐調至強火加熱 6~7 分鐘。 2. 將南瓜果肉蒸爛後，用湯匙將黃色的果肉挖起來放入調理盆，綠色的皮留著裝飾用。 3. 趁熱用搗泥器將南瓜搗成泥。(如沒有搗泥可用搗棒代替) 4. 將奶油放入另一碗中，用打蛋器打發至霜狀。 5. 隨著打入的空氣越多奶油的容積也變得更大，攪拌時的阻力也會變得更輕，這時便可加入砂糖並充分拌勻至成淡黃色。 6. 攪拌均勻後，加入餡料用的蛋液再攪拌。剛開始會感覺蛋液與奶油是分離的，需多攪拌幾次至完全均勻。 7. 把奶油、砂糖及蛋液混合均勻攪拌至光滑的霜狀，再將步驟③的南瓜加入攪拌均勻。 8. 將低筋麵粉跟肉桂粉一起加入步驟⑦，將其切拌均勻混和，直到沒有粉狀殘留。 9. 以雙手平坦地將步驟⑧的麵糰搓揉成直徑約 2.5cm 的丸子狀後放在烤盤上。 10. 將南瓜皮切成 5mm 的方狀後，往麵糰的正中央壓下去，使看起來像是有蒂的小南瓜。 11. 將塗抹用的蛋液塗在步驟⑩的麵糰表面，再放入以 170 度預熱的烤箱中烘烤 25~30 分鐘。
準備動作… 1. 將烤箱轉至 170 度預熱。 2. 將奶油退冰並保持室溫備用。 3. 將低筋麵粉與肉桂粉混合均勻。 4. 將雞蛋打散後分為兩等分，一半為製作餡料用的蛋液，另一半為塗抹用的蛋液。	

結論

在此次專題研究中，我們第一次接觸如此長篇的日文翻譯，即便能理解也不一定能夠完整且正確的翻譯出原文的意義。甚至有些字詞、食材、作法是不存在能夠完全相對應的中文，就必須想辦法用最接近原意的語句來傳達。因此，我們學習到翻譯的時候，需要用邏輯去思考，仔細地琢磨原意後在翻譯成中文，而不是看到什麼就翻什麼的逐字翻譯。

例如第 5.4 的「薑汁豆腐排套餐」的日文介紹：「外食が続いた後は、胃腸にもお財布にもやさしい献立を。体を温めてくれるしょうがのソースで、冷え対策も万全に。」

如果僅考慮字面的意義，沒有用中文的邏輯去修改的話便會翻譯成：「在持續的外食之後，對腸胃很好、節省錢包的菜餚。用能夠溫暖身體的薑汁，對付寒冷的對策也萬全。」，這樣的句子絕對是有問題的。因此我們將之修改為：「搭配薑汁做成的豆腐排，不僅可以驅寒保暖、強健腸胃且價格便宜，讓餐餐在外的外十足們可以吃得健康又能省下荷包的一到佳餚。」，使之能夠符合中文的語法並且保留著日文原文的元素。

除了學習到翻譯的技巧，也深刻地體會到團隊合作的重要性，需要彼此的信任、尊重以及負責任的態度，才能一起完成此次的研究。就像要運行一台電腦，除了主機板之外，顯示卡、記憶體等等零件都是不可或缺的，必須好好的在自己的位置上謹守本分工作，才得以運行。領導者必須掌控時間、進度，實際製作的人也不可怠惰延期，製作好成品後，還必須在仔細的檢查修改，更正在更正，才能呈現最理想的作品。

参考文献

書目：

1. 小笠原章子(2010)《女子栄養大学のカフェテリア カンタン今日のごはんはこれで決まり》，日本：幻冬舎出版，pp. 10-91
2. 水野真紀(1998)《水野真紀のカンタンお菓子作りレッスン—お菓子作りの基礎がわかる一冊!》，日本：主婦の友社出版，pp. 13-51

網頁：

1. 遠見雜誌，〈「外食行為」調査〉，
<http://www.gvsrc.net.tw/dispPageBox/GVSRCCP.aspx?ddsPageID=OTHERS&view=2007&dbid=3098762727>，2013.03.28。
2. 行銷人電子報，〈早餐市場競爭趨白熱化〉，<http://life.trendgo.com.tw/epaper/979>，2013.04.12。
3. 行銷人電子報，〈三成網友 三餐老是在外 忽略健康不意外〉，<http://life.trendgo.com.tw/epaper/3972>，2013.04.29。
4. 揭秘杏仁和扁桃仁的區別，〈揭秘杏仁和扁桃仁的區別〉，
<http://jingyan.baidu.com/article/f71d60375874441ab741d14c.html>，2013.08.15。
5. 維基百科，〈七味粉〉，
<http://zh.wikipedia.org/wiki/%E4%B8%83%E5%91%B3%E7%B2%89>，2013.08.25。
6. ニコニコ大百科，〈單語記事：杏仁豆腐〉，
<http://dic.nicovideo.jp/a/%E6%9D%8F%E4%BB%81%E8%B1%86%E8%85%90>，2013.05.10。
7. BIGlobe なんでも相談室，〈杏仁粉とアーモンドパウダー〉，
<http://soudan1.biglobe.ne.jp/qa767054.html>，2013.06.05。
8. TMweblog，〈杏とアーモンド〉，
<http://tmroma.cocolog-nifty.com/tmweblog/2009/03/post-48cb.html>，2013.05.28。
9. OKwave，〈杏仁とアーモンド〉，<http://okwave.jp/qa/q53737.html>，2013.05.28。

組員工作分工表(三下)

職稱/名字/學號	工作內容
組長 林美娟 19922270	購買書籍 中日對照食譜翻譯 檢核組員食譜中文翻譯 查找及審核、統整資料 編輯封面、目錄、研究動機、目的 統整常用字彙
副組長 徐子堯 19922238	購買書籍 中日對照食譜翻譯 檢核組員食譜(日文) 負責查找罕見單字及食材料 查找資料、統整助手 影印資料
美工編輯 林姿儀 19922275	購買書籍 中日對照食譜翻譯 編輯參考文獻格式 補救其翻譯較慢組員進度 統整常用字彙 設計書面美工提案
組員 蔡雁茹 19922273	中日對照食譜翻譯 查找資料 借場地開會 書寫提案
組員 林美芸 19922278	編打套餐小菜做法日文 查找資料
組員 陳俞伶 19922227	中日對照食譜翻譯 查找資料 書寫提案
組員 蔡寶琳 19922272	中日對照食譜翻譯 查找資料 書寫提案

組員工作分工表

(暑假7月中旬~開學)

職稱/名字/學號	工作內容
組長 林美娟 19922270	編輯小鉢日文×2篇 編輯甜點日文×5篇 檢核翻譯×5篇
副組長 徐子堯 19922238	翻譯小鉢×1篇 合作翻譯×4篇 檢核翻譯×2篇 撰寫小常識×2
美工編輯 林姿儀 19922275	掃描食譜圖片(全) 整理參考文獻 合作翻譯×3篇
組員 蔡雁茹 19922273	合作翻譯×6篇 幫忙傳遞訊息、催稿
組員 林美芸 19922278	合作翻譯×2小篇
組員 陳俞伶 19922227	合作翻譯×6篇
組員 蔡寶琳 19922272	合作翻譯×2小篇

組員工作分工表(四上)

職稱/名字/學號	工作內容
組長 林美娟 19922270	最終書面資料校稿+排版 製作 PPT(甜點篇) PPT(字體排版+檢閱) 排版參考文獻 發表後修改
副組長 徐子堯 19922238	製作 PPT(夏季主菜+全部小知識篇) 撰寫摘要 影印書面資料 發表後修改
美工編輯 林姿儀 19922275	小冊子(排版+印刷) PPT(全部美工+圖片) 海報設計 發表後修改
組員 蔡雁茹 19922273	製作 PPT(春季主菜+春季小菜篇) 採購服裝
組員 林美芸 19922278	製作 PPT(夏季小菜篇)
組員 陳俞伶 19922227	製作 PPT(秋季主菜+秋季小菜篇) 採購服裝
組員 蔡寶琳 19922272	製作 PPT(冬季主菜篇) 採購服裝

專題報告修正要點

評審老師建議

1. 修改格式（文字）、錯字等。
2. 目錄與內文不符。
3. 本文中完全沒說明到為何選擇這兩本書來做翻譯，這兩本的作者為何人，特色有何？應該在「序論」中來說明這些問題。
4. 日文與中文句子的組成上，為何日本人和台灣人寫文章時的思維不同？可以更加深入作思考以及在「結論」中加以描述。
5. 照片最好用自己拍攝的，自己是否實際做過這些料理？（雖然重點不是放在料理上）

修正要點

1. 在研究方法的製作過程中寫出了為何選擇《女子栄養大学のカフェテリア カンタン今日のごはんはこれで決まり》及《水野真紀のカンタンお菓子作りレッスン—お菓子作りの基礎がわかる一冊!》這兩本書。
2. 數字改成 Times New Roman 字體。
3. 每道料理皆於目錄加了頁碼及編號。
4. 排序方式修改成和小冊子相同。
5. 於結論中，舉例說明了中日文對照翻譯的要點。