

# § 1 麦ご飯

《 栄養価成分表 》 1 人 分					
エネルギー	517.00 Kcal	カルシウム	20.00 mg	ビタミンB1	0.10 mg
水分	21.70 g	リン	158.00 mg	ビタミンB2	0.05 mg
蛋白質	9.30 g	鉄	1.40 mg	ナイアシン当量	3.80 mg
脂質	1.80 g	ナトリウム	3.00 mg	ビタミンC	0.00 mg
炭水化物	116.40 g	カリウム	218.00 mg	α-トコフェロール	0.20 mg
灰分	0.90 g	レチノール当量	0.00 μg	食塩	0.00 g
《食品名》		分量( 1 人分)		分量( 8 人分)	
麦(押し麦)		105.00 g		840.00 g	
米		45.00 g		360.00 g	
水		200.00 cc		1,600.00 cc	
★参考★ ・小さじ1 5cc ・大さじ1 15cc ・カップ1 200cc					

\* 分量等は目安です。

## ◇ 【 レシピ 】

- ① 麦と米を一緒にとぐ。(麦と米の割合は7:3)
- ② 鍋に麦と米を入れ、人数分の分量の水を入れる。  
※麦を入れて炊くので、水の分量が多めになっています。
- ③ 最初は強火で炊き、水が吹き出してきたら(フタがグラグラ動いたら)弱火にし、10分くらい炊きできあがり。  
※途中でフタを開けないでください。

## § 2 大根とかぼちゃのすいとん

《 栄養価成分表 》 1 人 分

エネルギー	272.00 Kcal	カルシウム	54.00 mg	ビタミンB1	0.16 mg
水分	83.60 g	リン	110.00 mg	ビタミンB2	0.09 mg
蛋白質	8.40 g	鉄	1.80 mg	ナイアシン当量	3.00 mg
脂質	2.70 g	ナトリウム	1234.00 mg	ビタミンC	20.00 mg
炭水化物	51.80 g	カリウム	424.00 mg	α-トコフェロール	2.40 mg
灰分	4.40 g	レチノール当量	119.00 μg	食塩	3.10 g

《食品名》	分量( 1 人分)	分量( 8 人分)
小麦粉(薄力粉)	50.00 g	400.00 g
大根	40.00 g	320.00 g
かぼちゃ	40.00 g	320.00 g
味噌	25.00 g	200.00 g
水(汁の分量)	250.00 cc	2,000.00 cc

★参考★ ・小さじ1 5cc ・大さじ1 15cc ・カップ1 200cc

\* 分量等は目安です。

### ◇ 【 レシピ 】

- ① ボールに小麦粉(薄力粉)を入れて、水を少しずつ加えていきます。  
耳たぶぐらいの硬さに(柔らかめ)になるまで練り、30分ほど置く。  
※一度に沢山の水を注いでしまうと、ドロドロになり元に戻せないの  
で水は少しずつ加えてください。
- ② 大根を洗い皮をむき、いちょう切りする。
- ③ かぼちゃを一口大の大きさに切る。
- ④ 鍋に分量の水を沸騰させ、一口大に切った大根とかぼちゃを鍋に入れる。
- ⑤ 具が柔らかくなったら、味噌を入れ味を調える。
- ⑥ ①で置いておいた小麦粉を、おたまにすくい、スプーンにとって鍋に入れる。
- ⑦ 1分～2分ほどで火を止め、できあがり。

## §3 ふかし芋

《 栄養価成分表 》 1 人 分					
エネルギー	66.00 Kcal	カルシウム	20.00 mg	ビタミンB1	0.06 mg
水分	33.10 g	リン	23.00 mg	ビタミンB2	0.01 mg
蛋白質	0.60 g	鉄	0.30 mg	ナイアシン当量	0.50 mg
脂質	0.10 g	ナトリウム	197.00 mg	ビタミンC	15.00 mg
炭水化物	15.80 g	カリウム	236.00 mg	α-トコフェロール	0.80 mg
灰分	1.00 g	レチノール当量	1.00 μg	食塩	0.50 g
《食品名》		分量( 1 人分)		分量( 8 人分)	
さつまいも		50.00 g		400.00 g	
塩		適量		適量	
水		適量		適量	
★参考★ ・小さじ1 5cc ・大さじ1 15cc ・カップ1 200cc					

\* 分量等は目安です。

### ◇ 【 レシピ 】

- ① さつまいもをたわしでこすってよく洗い、両端を切り落とし、3から4等分に切り分けてください。
- ② 水を入れた蒸し鍋に並べて、鍋の蓋の下に布巾をはさみ、中火で40～60分蒸す。
- ③ 竹串がスーッと通ればできあがり。

## § 4 沢庵

《 栄養価成分表 》 1 人 分					
エネルギー	5.00 Kcal	カルシウム	15.00 mg	ビタミンB1	0.04 mg
水分	17.80 g	リン	30.00 mg	ビタミンB2	0.01 mg
蛋白質	0.40 g	鉄	0.20 mg	ナイアシン当量	0.40 mg
脂質	0.00 g	ナトリウム	194.00 mg	ビタミンC	2.00 mg
炭水化物	1.10 g	カリウム	100.00 mg	α-トコフェロール	0.00 mg
灰分	0.70 g	レチノール当量	0.00 μg	食塩	0.50 g
《食品名》	分量( 1 人分)		分量( 8 人分)		
大根	20.00 g		160.00 g		
塩	2.00 g		16.00 g		
			0.00		
			0.00		
★参考★ ・小さじ1 5cc ・大さじ1 15cc ・カップ1 200cc					

\* 分量等は目安です。

### ◇ 【 レシピ 】

- ① 大根を傷つけないように丁寧に洗います。
- ② 干しあがった大根は、葉を切り落とします。葉は後で使用するので取っておきます。
- ③ 糠床の容器の底に糠を敷き、大根を隙間の無いように並べます。1段目の大根を並べたら、その上に糠を敷いて、二段、三段と並べていきます。  
※隙間が出来てしまう場合は、②の大根の葉を隙間に詰め込みます。
- ④ 大根の重さの倍ぐらいの重石をのせて、4～5日たって水があがってきたら重石を半分に減らしビニール袋などで覆い冷暗所に置きます。
- ⑤ 1～2ヶ月くらいで漬け上がります。