

私や家族が元気が出る料理

第6回おいしいメニューコンクール

たくさんの応募をありがとうございました。

このレシピカードは、保健所及び各保健相談所などにもありますので、是非、ご家族の皆さんと一緒に作ってみてください。

食事バランスガイド

家族の健康は食生活から

食事バランスガイドは、私たちが健康で暮らすために、1日に「何を」「どれだけ」食べたらよいかが一目でわかる食事の目安です。

バランスの良い食生活は安定したコマのように回っています。



小学生

中学生

・身体活動量の低い(高齢者含む)女性
・6~9歳の子供
およそ1600~2000kcalとして

・ほとんどの女性
・身体活動量の低い(高齢者含む)男性
およそ2000~2400kcalとして

・12歳以上のほとんどの男性
およそ2400~2800kcalとして



厚生労働省 農林水産省決定

主食 ごはん、パン、麺	4~5 っ	5~7 っ	7~8 っ
副菜 野菜、きのこ、いも、海藻料理	5~6 っ	5~6 っ	6~7 っ
主菜 魚、肉、卵、大豆料理	3~4 っ	3~5 っ	4~6 っ
牛乳・乳製品	2 っ	2 っ	2~3 っ
果物	2 っ	2 っ	2~3 っ



江東区

江東区ホームページ
<http://www.city.koto.lg.jp/>

江東区保健所 TEL.3647-5855
 城東保健相談所 TEL.3637-6521
 深川保健相談所 TEL.3641-1181
 深川南部保健相談所 TEL.5632-2291
 城東南部保健相談所 TEL.5606-5001

第6回おいしいメニューコンクール

👑🍷 グランプリ 🍷👑

長いものふわとろグラタン

エネルギー

195Kcal

塩分

1.3g



🌿 材料 4人分

長いもの	400g
万能ネギ	10本(30g)
コーン	大6(40g)
卵	2個
ツナ	1缶(80g)
ピザ用チーズ	1/2カップ(50g)
削り節	適量
刻みのり	適量
しょう油	適量



主食	0つ
副菜	1.5つ
主菜	1.5つ
牛乳・乳製品	1つ

ふわトロ、柔らかな食感で小さい子供からお年寄りまで食べやすくおいしい一品です。



藤居 優日さん
(深川第八中学校)

🍳 つくりかた

- ①長いものは皮をむいてすりおろし、万能ネギは小口切りにする。卵はボールに割ってほくしておく。
- ②卵が入ったボールに長いものを加えてよく混ぜ合わせる。
- ③②にピザ用チーズ、万能ネギ、汁気をきったツナ・コーンを加えて混ぜ合わせ、グラタン皿に流し込む。
- ④220℃のオーブンで18～20分+180℃で5分程度焼く。
(※自動メニューキー：焼き物グラタンを使う場合 天皿にグラタン皿をのせて中段に入れ、仕上がり[弱]に設定し加熱)
- ⑤表面がこんがり色づき、竹串をさして何もついてこなければ焼き上がり。
- ⑥削り節、刻みのりをかけ、しょうゆを少々かけて完成。

第6回おいしいメニューコンクール

ファミリー部門 **最優秀賞**

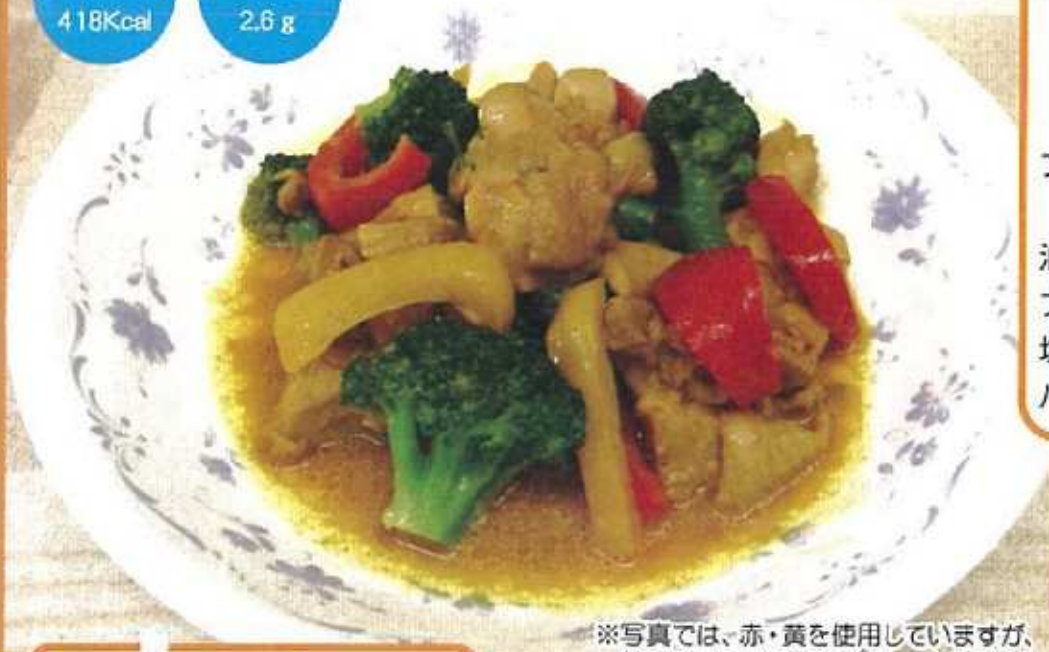
カラフルタンドリーチキン

エネルギー

418Kcal

塩分

2.6g



※写真では、赤・黄を使用していますが、好みでいろいろな色を使うてください。

主食 0つ
副菜 1.5つ
主菜 4.5つ
牛乳・乳製品 1つ

材料 4人分

鶏もも肉	600g
塩	小1
トマトケチャップ	大2
A おろしにんにく	一かけ
しょうゆ	大1
カレー粉	大2
プレーンヨーグルト	1カップ
油	大1
ブロッコリー	200g
塩(茹で用)	適量
パプリカ	1個



櫻井 悠輔さん
(砂町中学校)
一江さん

カレーの香が食欲をアップさせ、彩もきれいで、見た目も楽しい一皿です。

ヨーグルトで、肉が柔らかくなり、味がマイルドになります。

つくりかた

- ①鶏もも肉は食べやすい大きさに切る。ボールにAを混ぜて、鶏肉を加えもみこむ。
- ②①にヨーグルトを加えて、さらに混ぜ10分置く。
- ③ブロッコリーは小房に分け、沸かした湯に塩少々を加え、固めに茹でてざるにとる。
- ④パプリカは横半分に切り、さらに縦に細切りにしておく。
- ⑤フッ素加工のフライパンに油を熱し、②の鶏肉をつけ汁ごと加え、中火で煮込む。汁が少し煮つまるまで煮る。
- ⑥ブロッコリーとパプリカを加え、さらに炒める。

第6回おいしいメニューコンクール

中学生部門 **最優秀賞**

野菜のソーセージ

エネルギー

357Kcal

塩分

1.4g



主食 0.5つ

副菜 0.5つ

主菜 0.5つ

牛乳・乳製品 2.5つ

材料 4人分

パン粉	40g
粉チーズ	80g (固形の場合120g)
パセリ	大8~10(80g)
長ネギ	1本(80g)
卵黄	2個分
牛乳	大2.5
塩・こしょう	適量
小麦粉	適量
卵白	2個分
パン粉	適量
サラダ油	大3~4

肉が苦手な人でも野菜を使っておいしく食べられるソーセージです。



本間 雄也さん
(深川第三中学校)

つくりかた

- ①ネギ、パセリをみじん切りにする。
- ②卵は卵黄と白身に分ける。
- ③ネギ、パセリ、パン粉(40g)、粉チーズ、卵黄をよく混ぜ合わせる。
チーズの塩味に応じて塩・こしょうをする。
- ④牛乳を少し(大2.5)加えてさらに混ぜ合わせ12等分してソーセージ型に形を整える。
- ⑤小麦粉、溶いた卵白、パン粉の順で衣をつけ冷蔵庫に1時間程度入れ型を落ち着かせる。
- ⑥フライパンにサラダ油を熱し、⑤を転がしながら表面全体がこんがりとし、色づく程度に焼き上げる。

第6回おいしいメニューコンクール
ファミリー部門 Goodアイデア賞

万能肉みそゴーヤ入りロコモコ

材料 4人分

ゴーヤ	1本(180g)
ナス	1本(60g)
トマト	小1個(100g)
鶏ひき肉	200g
しいたけ	4枚(60g)
万能ネギ	適量(20g)
にんにく	1カケ
しょうが	1カケ
豆板醤	大2
焼肉のタレ	大4
酒	大4
卵	4個
だし汁	100cc
A しょうゆ	大1
酒	大1
米	2合(ご飯600g程度)

エネルギー
503Kcal

塩分
3.6g



主食 1.5つ
副菜 1.5つ
主菜 3つ
牛乳・乳製品 0つ

ゴーヤの苦味&豆板醤の辛味、
トマトの酸味、ナスの甘みと
肉みそのうま味全てが合わさ
った絶品の一品です！



繁田 実佳さん
(東砂小学校)
小百合さん

つくりかた

- ①ゴーヤは丁寧に種・ワタを取り除き、みじん切りにして10分くらい水にさらす。
- ②しいたけはジクを取りみじん切りにし、しょうが・にんにくもそれぞれみじん切りにする。トマトは一口サイズに切る。
- ③ナスは一口サイズに切り、水にさらしアクを抜いてから水気をふきとり素揚げにする。
- ④しょうが、にんにくと鶏ひき肉をフライパン(油はひかない)で少し炒めてから酒大さじ4を入れ煮つめる。色が白くなってきたら、焼肉のタレ、豆板醤を入れ、汁気がなくなったらさらにAを加え煮汁が半分になったら火を止める。
- ⑤目玉焼きを作る。
- ⑥ご飯に④の肉味噌をかけ、目玉焼き、トマト、ナスを盛り付ける。

第6回おいしいメニューコンクール

中学生部門 **Goodアイデア賞**

肉野菜ロール

エネルギー

157Kcal

塩分

1.8g

材料 4人分

豚ひき肉	100g
アスパラ(細)	75g8本
にんじん	70g
きゅうり	70g
ライスペーパー	8枚
みそ	大2
にんにく	10g(1かけ大)
焼肉のたれ	小1



主食 0.5つ
副菜 1つ
主菜 1つ
特・乳製品 0つ

色々な野菜が一度においしく
食べられます！



浅野 貴大さん
(深川第五中学校)



つくりかた

- ①人参とアスパラガス、きゅうりは長さを揃えて9cmの棒状に切る。
にんにくはみじん切りにする。
- ②人参とアスパラガスは4分程度下茹でする。
- ③ひき肉をそばろ状に炒め、にんにくと調味料を合わせたものと混ぜる。
- ④ライスペーパーはぬるま湯にくぐらせ戻す。
- ⑤ライスペーパーの上に③の肉と野菜をのせて巻く。

第6回おいしいメニューコンクール ファミリー部門 ポリューム満点賞

ポリューム満点おからコロッケ

材料 4人分

じゃがいも(中)	6個
おから	300g
コーン缶	1缶(200g)
塩・コショウ	適量
卵	1個
パン粉	適量
小麦粉	適量

エネルギー
433Kcal

塩分
2.0g



主食	1.5つ
副菜	0つ
主菜	1つ
特・乳製品	0つ

ポリューム満点、食べごたえ
があります!!



原 みなみさん
(小名木川小学校)
ひろみさん

つくりかた

- ①じゃが芋は蒸し器で蒸して、つぶす。
- ②①におからとコーンを入れて混ぜ合わせ、塩・コショウで味付けをしたら好みの形に成型する。
- ③②を小麦粉→卵→パン粉の順につける。
- ④170~180℃の油でこんがりするまで揚げる。

第6回おいしいメニューコンクール
中学生部門 ボリューム満点賞

チーズ入りハンバーグパイ

材料 4人分

合い挽肉	300g
玉葱	1/2個
人参	2/3本
高野豆腐	1枚
食パン	1/4枚
卵	1/2個
冷凍パイシート	4枚(400g)
とろけるチーズ	15g
塩・コショウ	少々
ガラムマサラ	少々
ナツメグ	少々
<ソース>	
中濃ソース	大2
ケチャップ	大1
ガラムマサラ	少々
バジル	少々

エネルギー

643Kcal

塩分

1.6g



主食 1つ
副菜 0.5つ
主菜 3つ
牛・乳製品 0.5つ

高野豆腐を細かくしたものとパン粉を半量ずつ使用したことで、栄養満点しかもヘルシーに仕上げました。



蓮 雄一さん
(深川第八中学校)

つくりかた

- ①人参、玉ねぎはみじん切りにする。
 - ②フードプロセッサーまたはおろし金で高野豆腐を細かくする。
 - ③パンを細かくちぎる。
 - ④②と③を80mlの牛乳でひたしておく。
 - ⑤①を皿に広げこしょうを振り電子レンジで3分加熱する。
 - ⑥ボールにひき肉、④⑤を入れてよく混ぜガラムマサラ、こしょう、ナツメグ、塩を加えさらに混ぜる。
 - ⑦卵の卵黄をパイの照り用に少し残し、残りの卵を混ぜてハンバーグの形にする。
 - ⑧⑦にチーズを入れて油を引いたフライパンで焼く。
 - ⑨中濃ソース、ケチャップ、ガラムマサラ、バジルを合わせてソースをつくる。
 - ⑩パイシートを半分に切り、上にのせるほうのパイ生地真ん中に数か所切り込みを入れる。
 - ⑪パイシートに⑧、ソースをかけ切れ込みを入れたパイシートをのせ包み(まわりをフォークで押し合わせまわりもきれいにカットする)表面に卵黄を塗る。
 - ⑫210度のオーブンで7~8分焼き、さらに190度に温度を下げて7~8分焼く。
- *⑪で切ったあまったパイ生地はシナモンシュガーやグラニュー糖をふって一緒に焼けば甘いおやつになります。

第6回おいしいメニューコンクール
ファミリー部門 栄養士おすすめ賞

さばだんご

材料 4人分

サバの水煮缶	1缶(150g)
鶏挽肉	150g
卵	1/2個
生姜	1カケ
ごぼう	1/2本分(75g)
玉ねぎ	1/2個
人参	1/2本
ごま	25g
酒	大1
味噌	大1
片栗粉	大1
塩コショウ	適量
揚げ油	適量

エネルギー
317Kcal

塩分
1.3g



	主食	0つ
	副菜	1つ
	主菜	3つ
	中食・乳製品	0つ

手に入りやすい食材で作れます。
おすすめポイント⇒魚を上手に
使って、栄養バランスもGood!
です。



八木 明日香さん
(深川第四中学校)
直子さん

つくりかた

- ①さばの水煮缶をボールに出し、スプーンでほぐす。
 - ②しょうがはみじん切り、玉ねぎと人参は粗く刻み（玉ねぎは一口大の薄切り、人参は薄いちょう切り）、ごぼうはさがぎにして水にさらしておく。
 - ③①に鶏肉を入れて混ぜ、卵、酒、味噌、塩、こしょうを混ぜたら②を加えよく混ぜ、片栗粉とごまを加えよく混ぜる。
 - ④③のたねをスプーンで一口大ずつ落とし170℃の油で揚げる。
- *好みにケチャップや生姜ねぎ醤油、天つゆ、酢醤油をつけて食べる。
*すまし汁に入れてもよい。

第6回おいしいメニューコンクール

中学生部門 栄養士おすすめ賞

洋風切干し大根

エネルギー

164Kcal

塩分

1.6g

材料 4人分

人参	2本
切干大根	40g
ベーコン	65g
コンソメ	1個
ケチャップ	大5
サラダ油	大1
水	500cc



主食 0つ
副菜 1つ
主菜 0.5つ
牛乳・乳製品 0つ

和風の切干大根とは一味違いケチャップ味の味付けが新鮮です。

おすすめポイント⇒パンにも合うやさしい味で食物センイもタップリです。



菊池 有紗さん
(砂町中学校)

つくりかた

※下準備

切干大根は水に浸し戻しておく。

- ①人参とベーコンを4～5cm位の短冊切りにし、戻した切干大根も食べやすい大きさに切る。
- ②①を炒めてしんなりしてきたら、500ccの水を加えて柔らかくなるまで煮る。
- ③具材が柔らかくなってきたら、コンソメを加えて味がしみ込むまで4～5分煮込む。
- ④最後にケチャップを入れて少し煮て、味を馴染ませたら完成。

第6回おいしいメニューコンクール

ファミリー部門 優秀賞

カラフルうずまき玉子焼き



エネルギー

135Kcal

塩分

0.6g

材料 4人分

卵	4個
ハム	4枚
とりひき肉	30g
セロリ(葉の部分)	1本分
しいたけ	1枚
人参	1/6本
鶏がらスープの素	小1/4
サラダ油	小1

主食	0つ
副菜	0.5つ
主菜	1.5つ
牛乳・乳製品	0つ

いろいろな色の具をいれて、ピンクと黄色のうずまきにした可愛い卵焼きです。



吉田 実央さん
(越中島小学校)
三良さん

つくりかた

- ①セロリ、しいたけ、人参をみじん切りにする。
- ②フライパンにサラダ油を入れ、ひき肉を炒める。火が通ったら①を加えて炒め、鶏がらスープの素を入れ味付けする。
- ③卵焼き用のフライパンに油をひき、といた卵（1個分くらい）を流し入れる。
- ④卵の端に②の具を置き包むように巻いていく。
- ⑤卵焼き用のフライパンのあいた部分に卵を流し入れ、ハムを1枚しき、さらに卵を流し入れ卵を巻いていく。
- ⑥⑤をもう一度繰り返して形を整え出来上がり。

第6回おいしいメニューコンクール
ファミリー部門 優秀賞

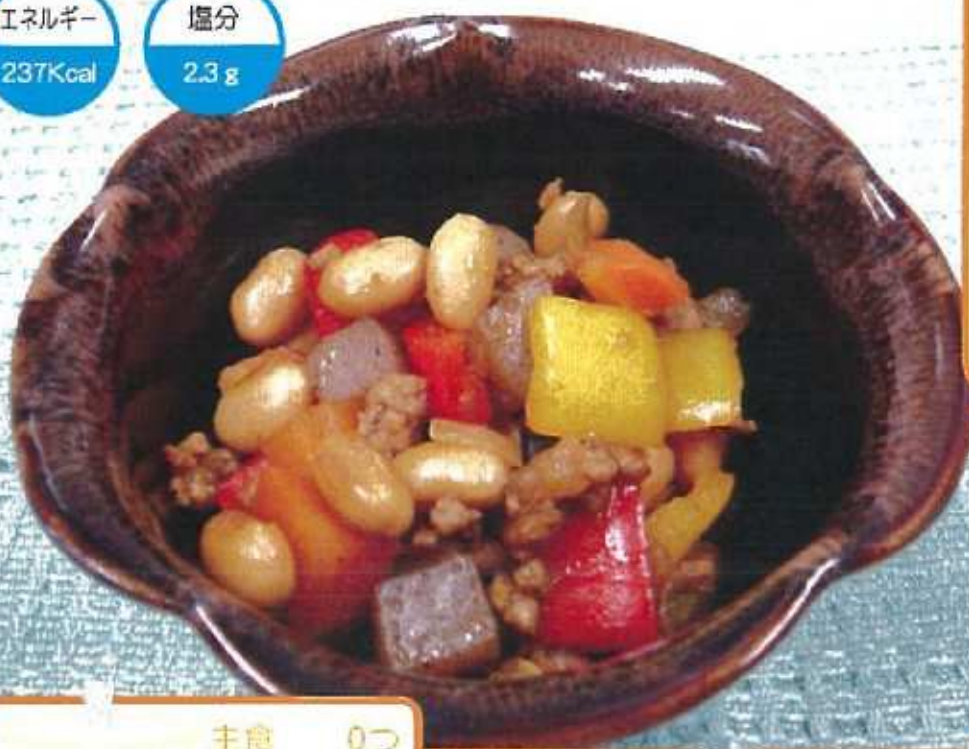
カレーなる五目豆

材料 4人分

大豆水煮	160g
こんにゃく	1枚
ごぼう	1本
にんじん	小1本
玉ねぎ	中1/2個
パプリカ	1個
豚挽肉	150g
しょうゆ	大3
みりん	大1
カレー粉	小1
油	少々
だし汁	2カップ

エネルギー
237Kcal

塩分
2.3g



主食 0つ
副菜 2つ
主菜 2つ
特・乳製品 0つ

カレー味が豆をおいしくし、
栄養満点でご飯をつついお
かわりしてしまいます。



佐野 瞳さん
(第四砂町小学校)
由紀子さん

つくりかた

- ①こんにゃくは茹でてアク抜きし、1センチ角に切る。
- ②野菜は1センチ角に切り、ごぼうは水にさらしてから、さっと茹でる。
- ③鍋に油を入れ、ひき肉を火が通るまで炒め、こんにゃくとパプリカ以外の野菜を加え、炒める。
だし汁を加えて、野菜がやわらかくなるまで煮る。
- ④大豆缶は、水気をきって、鍋に加える。調味料も加え、弱火で味がしみこむまで煮る。
- ⑤煮えたら、パプリカを加えて味をととのえる。

第6回おいしいメニューコンクール
ファミリー部門 優秀賞

夏バテに効く!くるみご飯

材料 4人分

くるみ	100g
もち米	2合
お米	1合
しょうゆ	大2
砂糖	小1
酒	大2

エネルギー
408Kcal

塩分
0.9g



主食 1.5つ
副菜 0.5つ
主菜 0つ
牛乳・乳製品 0つ

くるみは元気が出る食材! 栄養価
が高く、夏バテ予防になります。



野尻 梨紗さん
(深川第五中学校)
啓子さん

つくりかた

- ①すり鉢でくるみを5分すりにする。(あまり細かくならないようにする)
- ②もち米とお米を合わせて研ぐ。
- ③研いだお米に①のくるみ、しょうゆ、酒、砂糖を入れて混ぜる。
- ④③を炊いて出来上がり

第6回おいしいメニューコンクール

中学生部門 優秀賞

こんなのあり?!★♥ “スタミナ★栄養たっぷり 冷ソーメン”

エネルギー

474Kcal

塩分

3.3g



材料 4人分

豚ひき肉(赤身)	200g
エビ	12尾
キムチ	150g
ごま油	大1
にんにく	1カケ
しょうが	1カケ
片栗粉	少々(大1程度)
きゅうり	1本(100g)
山芋	80g程度
長ネギ	少量(20g)
プチトマト	8個
みょうが	1茎
貝割れ	1/2パック
オクラ	2本
大葉	8枚
梅干	2個
油揚げ	1枚
ソーメン	4把
市販つゆ(濃縮)	50ml
白ゴマ	少々
ゴマラー油	少々

主食	1つ
副菜	2つ
主菜	3.5つ
牛乳・乳製品	0つ

栄養のバランスを考えた具をソーメンにのせて、あっさり味でボリュームもある一皿です。



藤澤 里奈さん
(大島西中学校)

つくりかた

*野菜の準備 (or下処理)

にんにく、しょうが	・・・みじん切り	長いも	・・・1cm×4cmに切り酢水にさらす
オクラ	・・・茹でてスライス	きゅうり	} A・・・みじん切り
ネギ	・・・小口切り	みょうが	
プチトマト	・・・半分に切る	生姜	
貝割れ	・・・根を落としほぐす	大葉	

- ①油揚げはさっと両面を焼いてペーパータオルで包み油抜きをして干切りにする。
- ②ごま油をひいたフライパンに、にんにく・しょうが、豚挽き肉、片栗粉をまぶしたエビ、キムチを順に炒め、キムチの汁、めんつゆを各10mlを加え火を止める。
- ③ソーメンを茹で、氷水にさらし、よく水気をきる。
- ④皿にソーメンを薄く敷きAを全体に散らすように盛り付ける。
- ⑤粗熱をとった②を中央に盛り付け、オクラ、ネギ、白ごまをトッピングする。
- ⑥めんつゆを希釈し、種を取ってつぶした梅干を加え混ぜ合わせソーメンにかける。ごまラー油を中央の具にかけて完成。

第6回おいしいメニューコンクール

中学生部門 優秀賞

チキンのマーマレード煮

エネルギー
371Kcal

塩分
3.4g



主食 0つ
副菜 1つ
主菜 3つ
牛乳・乳製品 0つ

材料 4人分

鶏もも肉 400g(2枚)
玉ねぎ 1個
にんにく 4片
サラダ油 小2+小1
マーマレードジャム(市販) 200g
しょうゆ 大5

市販のマーマレードジャムで簡単に出来ます。しょうゆとマーマレードの甘苦さがマッチしてご飯も進みます！



生嶋 南さん
(深川第三中学校)



つくりかた

- ①鶏もも肉は一口大に切る。玉ねぎはスライスし、にんにくはつぶしておく。
- ②フライパンにサラダ油小2をひき、玉ねぎを炒め一旦取り出す。次にサラダ油小1を足してにんにくを入れ鶏肉を入れて焼く。
- ③②にマーマレードとしょうゆを加え、ふたをして弱火で10分程度煮る。
- ④炒めた玉ねぎを戻し入れて火を少し強くし鶏肉を返しながらかき混ぜるように煮詰める。

第6回おいしいメニューコンクール

中学生部門 優秀賞

材料 4人分

ひじき入り豆腐ハンバーグのおろし煮

エネルギー
268Kcal

塩分
2.6g



鶏挽肉	200g
乾燥ひじき	7g
にんじん	50g
木綿豆腐	1丁
A 長ネギ	1/2本
しょうゆ	小2
溶き卵	1/2個
片栗粉	大2
酒	小2
油(焼き用)	大1
大根おろし	2カップ
しょうゆ	大3
B さとう	大2
酒	大1
しょうが汁	汁で大1
出し汁	1/2カップ

主食	0つ
副菜	1.5つ
主菜	3つ
和・洋・中製	0つ

簡単で栄養満点！大根おろしの
タレでよく煮込むと味がしみて、
とてもおいしい！



小林 晃輝さん
(深川第三中学校)

つくりかた

- ①ひじきは水にもどしておく。もどいたら、ごみなどをよく洗い水気をきる。豆腐は、湯通しをして水気をきっておく。
- ②長ネギ・にんじんはみじん切にする。
- ③Aの材料をボールに入れ、ねばりが出るまで混ぜる。
- ④形を丸くして、油をひいたフライパンで両面焼く。
- ⑤焼き色がついたら、いったん取り出す。
- ⑥同じフライパンにBの材料を入れ、煮立たせる。
- ⑦煮たった中に、焼いたハンバーグを加え、15分くらい煮込む。

第6回おいしいメニューコンクール
中学生部門 優秀賞

ヘルシー玄米・雑穀ごへい餅

エネルギー

138Kcal

塩分

1.8g



材料 4人分

玄米・雑穀ご飯	250g
(合わせて炊いたものを用意)	
小麦粉	小1
だし汁	小1
<梅ダレ>	
梅(種を抜いたもの)	4個
だし汁	大1
しそ	2枚
<胡麻ダレ>	
白胡麻	大1
味噌	大1
しょう油	小1

主食 0.5つ
副菜 0つ
主菜 0つ
牛乳・乳製品 0つ

体が疲れた時などに食べると
元気が出てくる料理です！



光永 良輔さん
(深川第五中学校)

つくりかた

梅ダレ すり鉢に種を取った梅干、だし汁を入れて滑らかな状態にしたら、刻んだしそを加える。

胡麻ダレ すり鉢に白胡麻、味噌、しょう油を入れてすりこぎ棒でする。だし汁を加えながら硬さを調整する。(ほっとりとした状態)

- ①すり鉢に玄米・雑穀ご飯、小麦粉、塩を入れてすりこぎ棒でご飯粒が半つぶしになるまでつく。
- ②①を8等分に分け、手水をつけながら小判型に丸め串にさす。
- ③温めた焼き網の上へのせ、両面を香ばしく焼き、上面に梅ダレと胡麻ダレをそれぞれ塗る。
- ④梅ダレごへい餅、胡麻ダレごへい餅を盛り付けて完成。

第6回おいしいメニューコンクール 中学生部門 優秀賞

じゃこのペペロンチーノ

エネルギー

337Kcal

塩分

3.3g



主食 1.5つ
副菜 0.5つ
主菜 0.5つ
特・雑品 0つ

にんにくが効いていて、食欲
がおちる夏にぴったりです！



池田 爽さん
(深川第四中学校)



つくりかた

- ①深めの鍋に大さじ2の塩を入れて、パスタをかために茹でる。(5~7分程度)
- ②①を茹でている間にニンニク、万能ネギをみじん切りにする。トマトはさいの目切りにする。
- ③フライパンにオリーブ油、ニンニク、じゃこ、唐辛子を入れて火にかけ、トマトも加えて炒める。
- ④ニンニクが小麦色になるまで炒めたら、一度火を止めて、昆布茶とコシヨウで味付けする。
- ⑤硬めに茹でた①を湯切りせずそのままフライパンに移す。そこに、お玉1杯分程のゆで汁と塩を加え強火で炒めて、具と絡める。
- ⑥万能ネギも加えて水分が蒸発したら、しょう油を加えて絡め、オリーブ油を回しかける。

材料 4人分

にんにく	2カケ
じゃこ	30g
万能ネギ	30g
トマト(中)	1個
パスタ	320g
オリーブオイル	大4
塩・コショウ	適量
昆布茶	適量
しょう油	大2
鷹の爪(お好みで)	少々