



食推さんと作ろう あっちこっちクッキング レシピ集 2



発刊にあたって

私たち三次市食生活改善推進協議会は行政と協働し、市民の健康寿命延伸のため、食を通しての健康づくりや食生活改善のために地域でボランティア活動をしております。

私たちの活動の1つとして、みよしケーブルビジョンで平成24年1月から出演しております「食推さんと作ろう あっちこっちクッキング」があります。

平成28年3月までの番組で作った料理をまとめた『食推さんと作ろう あっちこっちクッキングレシピ集』1冊目に続き、この度、平成28年4月から令和2年3月分をまとめたレシピ集の2冊目をお届けできる運びとなりました。

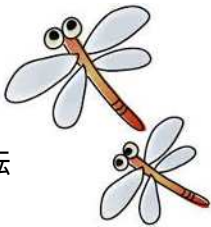
1冊目をお届けしてからの4年間も「旬の野菜をたっぷり食べましょう」「減塩に気をつけた食生活をしましょう」「郷土食、行事食を伝えていきましょう」という3つのことを大切にしながら番組の出演をさせていただきました。

その間、たくさんの皆様に視聴して頂き、応援もしていただきました。出演者の顔を知っていただき、声をかけてもらえることで励みにもなりました。改めて感謝申し上げます。

また三次ケーブルビジョンのこの企画に感謝するとともに、毎回適切な指導とアドバイスをくださった健康推進課の方々にお礼を申し上げます。

「食べることは生きること！」コロナ禍の中、命につながる食こそ大切にしなければならぬと痛感しております。私たちの活動の主軸である「体験型食育（調理実習）」がなかなかできない状況ではありますが、このレシピ集を「暮らしの中で生きていくレシピ集」としてお届けし、皆様の健康づくりに役立てて頂けることを願っております。

不退転



令和3年3月

三次市食生活改善推進協議会

会長 加藤 鈴子

レシピ集作成に当たって

このレシピ集は平成28年4月から平成30年3月まで三次市食生活改善推進協議会12支部代表者、平成30年4月から令和2年3月まで代表者3名によるレシピをまとめたものです。できる限り文言については統一させていただきましたが、同じ内容で違う表現のものもあるかもしれませんのでご了承ください。

—目次—

●4月

| | |
|--------------------|---|
| 簡単キャベツと卵だけでも美味しい中華 | 1 |
| ヤミツキ! ツナキャベツ | 1 |
| たけのごはん | 2 |
| たけのこのバター炒め | 2 |
| おにぎらず | 3 |
| 桜餅 | 3 |
| さばのあっさりおろし煮 | 4 |
| さきいかと人参の和え物 | 4 |
| 小松菜の煮びたし | 4 |

●5月

| | |
|------------------|---|
| じゃが芋のベーコン煮 | 5 |
| 新じゃがのマスタードクリーム和え | 5 |
| さばのトマトみそ煮 | 6 |
| トマトとアボカドのマヨ炒め | 6 |
| 野菜たっぷり三色チヂミ | 7 |
| にらの揚げ餃子 | 7 |
| アスパラの混ぜご飯 | 8 |
| 冷静アスパラスープ | 8 |

●6月

| | |
|-------------------|----|
| アスパラとコーンのふわふわオムレツ | 9 |
| ちくわのシソ葉和え | 9 |
| 乾燥キノコスープ | 10 |
| 土鍋で豆ご飯 | 10 |
| 春野菜サラダ | 10 |
| 新玉ねぎの色どり野菜のせ | 11 |
| じゃが芋とにらの煮物の春巻き | 11 |
| スコップコロケ | 12 |
| 野菜たっぷりスパゲティ | 12 |

●7月

| | |
|-------------|----|
| 夏野菜の酢玉ねぎあえ | 13 |
| 玉ねぎのごちそうスープ | 13 |
| 人参飯 | 14 |
| かぼちゃのようかん | 14 |
| 押し寿司(型抜き) | 15 |
| かしわ餅 | 16 |
| 鮭のピリ辛南蛮漬け | 17 |
| たたききゅうり炒め | 18 |
| たたききゅうりの浅漬け | 18 |

●8月

| | |
|---------------|----|
| なすのグラタン | 19 |
| なすサラダ | 19 |
| 牛肉と小松菜のトマト煮 | 20 |
| 炒め小松菜のふんわり卵かけ | 20 |
| パーティーそうめん | 21 |
| スタミナ野菜そうめん | 21 |
| フライパンでトマトパエリア | 22 |
| 抹茶わらび餅 | 22 |

●9月

| | |
|----------------|----|
| かぼちゃのはんぺんフライ | 23 |
| かぼちゃのスープ | 23 |
| かぼちゃのグラタン | 24 |
| かぼちゃのスープ | 24 |
| 炊き込みおこわ | 25 |
| なすとピーマンの葉のみそ炒め | 25 |
| 和風ガパオライス | 26 |
| 豚肉となすのトマト缶炒め | 26 |

●10月

| | |
|-----------------|----|
| 根菜のスキムコロケきのこソース | 27 |
| 大根と牛肉スープ | 27 |
| 柿入り海苔巻サンド | 28 |
| 柿とちくわの簡単サラダ | 28 |
| 柿のおろし和え | 28 |
| 油揚げの袋煮3種 | 29 |
| 簡単さば大根 | 29 |
| 猪肉の炊き込みごはん | 30 |
| 鹿肉の焼き肉サラダ | 31 |
| 里芋のおやき | 31 |

●11月

| | |
|-----------------|----|
| 山の芋の乳清鍋 | 33 |
| 山の芋の簡単磯辺焼き | 33 |
| ほうれん草のじゃこ煮びたし | 34 |
| ほうれん草のマヨ白和え | 34 |
| ほうれん草のナムル | 34 |
| さつま芋と小松菜の簡単グラタン | 35 |
| れんこんと長ねぎの肉巻き2種 | 35 |
| 炊飯器で作るかぼちゃケーキ | 36 |
| みそ煮込みうどん | 36 |

●12月

| | |
|------------|----|
| 野菜の串揚げ | 37 |
| 大根の卵炒め | 37 |
| 大根ステーキ | 38 |
| 大根の皮のキンピラ | 38 |
| 大根の葉のふりかけ | 38 |
| ぶりあらと豆腐の煮物 | 39 |
| かぼちゃと豚の炒め煮 | 39 |
| 鶏肉のワイン煮 | 40 |

●1月

| | |
|------------------|----|
| 煮ごめ | 41 |
| 芋もち | 41 |
| かぶとベーコンのクリームシチュー | 42 |
| かぶの梅マヨソース和え | 42 |
| 餅ピザ | 43 |
| 雪消し汁 | 43 |
| 美酒鍋 | 43 |
| 大根菜とじゃこの炒め煮 | 44 |
| 大根餅 | 44 |
| 大根のポトフ | 44 |

●2月

| | |
|--------------|----|
| れんこんとごぼうのサラダ | 45 |
| ごぼうのポタージュ | 45 |
| 混ぜご飯 | 46 |
| かき玉汁 | 46 |
| 焼き米ほとぎ | 47 |
| ひなまつりカップ寿司 | 47 |
| 白菜ステーキ | 48 |

●3月

| | |
|-------------|----|
| 長芋ソースの和風ドリア | 49 |
| 炒めピクルス | 49 |
| ヘルシーおからナゲット | 50 |
| おからサラダ | 50 |
| ロールキャベツ | 51 |
| 高野豆腐のはさみ揚げ | 51 |
| ブリュレバナナプリン | 52 |
| いちごとバナナのアイス | 52 |

—4月—

簡単キャベツと卵だけでも美味しい中華

材料（4人分）

春キャベツ・・・・・・・・・・ 8枚
卵・・・・・・・・・・ 4個
かにかま・・・・・・・・・・ 5本
A $\left\{ \begin{array}{l} \text{中華だし} \cdots \text{大さじ} 1 \cdot 1/3 \\ \text{酒} \cdots \text{大さじ} 4 \\ \text{こしょう} \cdots \text{少々} \end{array} \right.$
片栗粉（とろみ用）・・・ 大さじ1
ごま油（仕上げ用）・・・ 大さじ2



【作り方】

- ① 溶き卵に軽く塩味（分量外）をつけ、半熟の炒り卵（多めの油をよく熱したフライパンに卵液を一気に入れる。空気を含むように手早く混ぜ、半熟で取り出す。）を作り、フライパンから取り出す。
- ② キャベツは4～5cm幅のざく切り。軽く塩（分量外）を振り、しっかり炒める。
- ③ Aで味付けし、水溶き片栗粉でとろみをつける。卵を戻し、ざっくり混ぜ合わせ、ごま油を回し入れる。

ヤミツキ！ツナキャベツ

材料（4人分）

キャベツ・・・・・・・・・・ 8枚
ツナ缶・・・・・・・・・・ 2缶
はちみつ・・・・・・・・・・ 大さじ1・1/3
しょうゆ・・・・・・・・・・ 大さじ3
ラー油・・・・・・・・・・ 適宜



【作り方】

- ① キャベツはざく切りにして、サッとゆでて水気を切っておく。
- ② 耐熱容器に汁気を切ったツナ缶、はちみつ、しょうゆを入れてほぐし合わせて電子レンジで1分加熱する。（好みでラー油を入れる）
- ③ ①を加えサッと和える。

たけのごはん

材料（4人分）

米・・・・・・・・・・・・・・・・・・2合
ゆでたけのこ（水煮）・・150g
油揚げ・・・・・・・・・・・・・・・・1枚
めんつゆ（3倍濃縮）・・大さじ4



【作り方】

- ① 米をとぎ、炊飯器の2合の目盛りまで水を入れる。
- ② ゆでたけのこはいちょう切り、油揚げは細かく短冊切りにする。
- ③ 炊飯器の水を大さじ4だけ取り除き、めんつゆを加える。
- ④ ②を入れ普通に炊く。

たけのこのバター炒め

材料（4人分）

ゆでたけのこ・・・・・・・・・・300g
（水煮でも可）
A だし汁・・・・・・・・・・250ml
みりん・・・・・・・・・・大さじ1
しょうゆ・・・・・・・・・・大さじ1
バター・・・・・・・・・・10g
木の芽・・・・・・・・・・適宜



【作り方】

- ① ゆでたけのこは5mmの厚さに切る。
- ② 鍋にたけのことAを入れて煮立て、中火にして10分煮て、ザルにあげ、煮汁を切る。
- ③ フライパンにバターを溶かし、②を炒め、あれば木の芽を粗みじんに刻んで混ぜる。



たけのこ（竹の子・筍）

栄養価はあまり高くはありませんが、食物繊維が豊富でたんぱく質、ビタミン B1、B2、カリウムを含みます。便秘を解消し、コレステロールの吸収を妨げ、体外へ排出します。

たけのこのえぐみのもと「シュウ酸」は結石を作る要素の一つなので、十分に灰汁抜きをしましょう。

おにぎらず

材料（2個分）

- ご飯・・・・・・・・・・茶碗2杯
- ふりかけ・・・・・・・・小袋1袋
- 焼きのり・・・・・・・・2枚（全形）

*具①

- ハム・・・・・・・・・・1枚
- スライスチーズ・・・・・・・・1枚
- レタス・・・・・・・・・・1/2枚
- 薄焼き卵
 - 卵・・・・・・・・・・1/2個
 - 塩・・・・・・・・・・少々
- マヨネーズ・・・・・・・・適宜

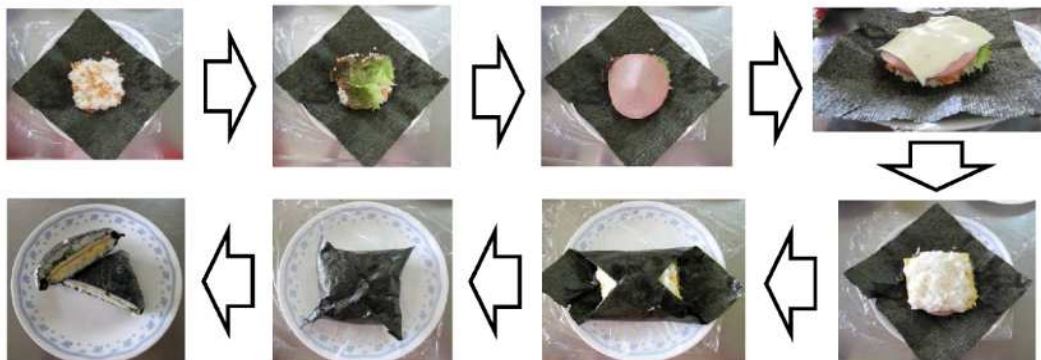
*具②

- レタス・・・・・・・・・・1/2枚
- 豚肉炒め
 - 豚肉細切れ・・・・・・・・50g
 - 焼き肉のたれ・・・・・・・・適量

【作り方】

- ① 焼きのりを広げ、ご飯の1/4量を中央に置く。
- ② 具をのせる。このときご飯より外に出ると、食べているときに具がポロポロ落ちやすいので、ご飯の内側に広げる。
- ③ 1/4量のご飯を置き、全体をおおうようにする。
- ④ 四隅の中央に折って合わせる。
- ⑤ のりの合わせ目を下にし、軽く押さえて、ご飯とのりをなじませる。
- ⑥ ななめに切って完成。
- ⑦ もう1個も同様に作る。

おにぎらずの作り方



桜餅



材料（約20個分）

- もち米・・・・・・・・・・2合
- 砂糖・・・・・・・・・・大さじ1弱
- 食紅・・・・・・・・・・耳かきの先程度
- 塩・・・・・・・・・・ひとつまみ
- あんこ・・・・・・・・・・400g
- 塩漬け桜の葉・・・・・・・・20枚

【作り方】

- ① もち米をとき、炊飯器に入れ、水を白米の2合のところまで入れる。
- ② 食紅と砂糖・塩を入れ混ぜる。30分ほど置いてから炊飯する。
- ③ あんこは1個20gで20個作る。桜の葉はさっと洗って、水気を切っておく。
- ④ 炊き上がったら、軽くつぶすように混ぜる。
- ⑤ ④を20等分してあんこを包み、桜の葉を巻く。

※炊き上がったもち米が手につくようなら薄い砂糖水を作っておいて手をぬらす。



さきいかと人参の和え物

材料（4人分）

さきいか・・・・・・・・・・30g
人参・・・・・・・・・・300g
カイワレ大根・・・・・・・・1パック
A しょうゆ・・・・・・・・大さじ1
 みりん・・・・・・・・大さじ2
 砂糖・・・・・・・・大さじ1
 酒・・・・・・・・大さじ1

【作り方】

- ① さきいかは食べやすい長さに切る。
- ② 人参は皮をおいて千切りにして器に並べて、電子レンジ600wで1分30秒加熱する。
- ③ カイワレ大根は長さ2cm ぐらいに切る。
- ④ ①・②・③をAで和える。2～3時間おいて味をなじませる。

小松菜の煮びたし

材料（4人分）

小松菜・・・・・・・・・・300g
ツナ缶・・・・・・・・・・大1缶
A だし汁・・・・・・・・・・200ml
 しょうゆ・・・・・・・・大さじ1/2
 みりん・・・・・・・・大さじ1

【作り方】

- ① 小松菜は根元を切り落とし、4cm ぐらいの長さに切る。
- ② ツナ缶は油を切っておく。
- ③ 鍋にAを入れ、煮立ってきたら①と②を入れてふたをする。1分ぐらいたったら上下を返す。お好みの加減に火を通す。

さばのあっさりおろし煮

材料（4人分）

生さば・・・・・・・・・・1尾（約700g）
大根・・・・・・・・・・400g
ねぎ・・・・・・・・・・2本
小麦粉・・・・・・・・・・適量
揚げ油・・・・・・・・・・適量
煮汁 だし汁・・・・・・・・300ml
 みりん・・・・・・・・大さじ2
 砂糖・・・・・・・・大さじ1
 薄口しょうゆ・・・・大さじ4

【作り方】

- ① さばは3枚におろし、1.5cm ぐらいのそぎ切りにする。
- ② ①に小麦粉をまぶし、余分な粉は払い落とす。
- ③ 大根はおろし器ですりおろし、ザルに移して水を切り、正味1.5カップを用意する。ねぎは斜め切りにする。
- ④ 鍋に煮汁を入れ煮立たせておく。
- ⑤ さばを170℃で揚げて④に入れる。
- ⑥ ⑤に、大根おろしとねぎを加え、ひと煮して火を止める。

新じゃがのマスタードクリーム和え

材料（4人分）

新じゃが・・・・・・・・・・4個
A 〔粒マスタード・・・・・・・・小さじ1
サワークリーム・・・・・・・・大さじ2
塩・・・・・・・・少々



〔作り方〕

- ① 新じゃがは水でよく洗い、皮付きのまま7～8mmの厚さに切る。
- ② 鍋に①を入れ、新じゃががかぶるくらいの水を加え沸騰して7分ほどゆでる。
- ③ ②の湯を捨てて、再び火にかけて水分を飛ばし、Aで和える。

じゃが芋のベーコン煮



材料（4人分）

じゃが芋・・・・・・・・・・4個
玉ねぎ・・・・・・・・・・1個
ベーコン・・・・・・・・・・5枚
冷凍グリーンピース・・・・1/2カップ
塩・・・・・・・・小さじ1/2
こしょう・・・・・・・・少々
サラダ油・・・・・・・・大さじ1
バター・・・・・・・・大さじ2
固形コンソメ・・・・・・・・1個

〔作り方〕

- ① じゃが芋は皮をむいて、4等分に切り、面取りし、水に浸して水気を切る。
- ② 玉ねぎは薄切りにする。ベーコンは3等分に切る。
- ③ 鍋にサラダ油を熱し、②を入れ炒める。ベーコンに焼き色がついたら、バターを加え、①を入れて炒めて水3カップと固形コンソメを加えて煮る。
- ④ 煮立ったら、アクを取り塩小さじ1/4を入れて紙ぶたをして弱火でじゃがいもが柔らかくなるまで煮る。
- ⑤ 冷凍グリーンピースを加えさらに煮る。
- ⑥ 残りの塩小さじ1/4とこしょうで味を調える。

さばのトマトみそ煮

材料（4人分）

生さば・・・・・・・・・・4切れ
しょうが・・・・・・・・・・1片
トマト・・・・・・・・・・中1個
A { 水・・・・・・・・・・1/2カップ
料理酒・・・・・・・・・・50ml
みりん・・・・・・・・・・大さじ3
砂糖・・・・・・・・・・大さじ3
みそ・・・・・・・・・・大さじ1・1/2

【作り方】

- ① トマトは湯おきして、3～5cm程度の大きさに切る。
- ② Aを合わせて鍋に入れ、ひと煮立ちさせたところにスライスしたしょうがとさばを入れて約10分煮る。
- ③ ②に①とみそを入れて煮汁がとろりとするまで煮詰める。



トマトとアボカドのマヨ炒め

材料（4人分）

アボカド・・・・・・・・・・2個
トマト・・・・・・・・・・4個
マヨネーズ・・・・・・・・・・大さじ3
めんつゆ（ストレート）・・・大さじ1
かつお節・・・・・・・・・・6g

【作り方】

- ① アボカドはひと口大、トマトはくし形切りにする。
- ② フライパンにマヨネーズを入れて中火で熱し、アボカドを炒める。アボカドに焼き色がついてきたらトマトを入れて炒める。
- ③ めんつゆとかつお節を加えて全体を混ぜ合わせる。

野菜たっぷり三色チヂミ

材料（3～4枚分）

| | | |
|---------|------|-------|
| ピーマン | 3個 | |
| かぼちゃ | 100g | |
| 人参 | 1/2本 | |
| にら | 1束 | |
| A | 薄力粉 | 100g |
| | 片栗粉 | 50g |
| | 卵 | 1個 |
| | ごま油 | 大さじ1 |
| | 水 | 150ml |
| | ごま | 大さじ1 |
| 塩 | 小さじ1 | |
| ちりめんじゃこ | 大さじ2 | |

【作り方】

- ① ピーマンは薄切り、かぼちゃ、人参は千切り、にらは2～3cmの長さに切る。
- ② Aをすべて混ぜ合わせ①とちりめんじゃこを入れ混ぜ合わせる。
- ③ フライパンにごま油大さじ1（分量外）を入れて熱し、②の生地を焼く。

チヂミ：韓国料理の一つ。小麦粉を水で溶き、魚介類やねぎ・にんじんなどの野菜、キムチなどの具材を混ぜ合わせ、お好み焼きのように平たくのばして焼いたものです。旬の野菜をたっぷり刻んでアレンジチヂミを楽しんでください。

にらの揚げ餃子

材料20本分

| | | |
|------|------------|------|
| キャベツ | 1/8個（150g） | |
| にら | 1束 | |
| 豚ひき肉 | 100g | |
| A | にんにく | 小さじ1 |
| | しょうが | 小さじ1 |
| | 塩・こしょう | 適量 |
| | 片栗粉 | 小さじ1 |
| | ごま油 | 大さじ1 |
| 餃子の皮 | 20枚 | |
| 水 | 適量 | |
| 揚げ油 | 適量 | |

【作り方】

- ① キャベツはゆでて水けを絞り細かく刻む。にらも小さく刻む。
- ② ボウルに①と豚ひき肉、Aを入れ肉に粘りが出るまでよく混ぜる。
- ③ 餃子の皮に②を一口大のせて、皮のへりに水をつけて棒状に包んで揚げる。



にら

にらはβカロテンやビタミンCをはじめ、カリウムや葉酸、食物繊維など、様々な栄養素をバランスよく含みます。にら特有の辛味成分である「アリシン」には強い殺菌効果、抗酸化作用があり、免疫力を高めて風邪を予防する効果があると言われています。

アスパラの混ぜご飯

材料（4人分）

炊きたてご飯・・・米2合分
アスパラガス・・・4～5本
ベーコン・・・50g
バター・・・20g（大さじ1杯半）
塩・・・少々
こしょう・・・少々
炒り卵
 卵・・・1個
 塩・・・少々
 サラダ油・・・適量

【作り方】

- ① アスパラガスは皮とはかまをピーラーで削ぎ、茎が硬い場合は切り落とし、縦半分に切る。
- ② ×熱湯で①をさっと茹でて冷水に取り、斜め薄切りにする。
- ③ 炒り卵を作る。
- ④ フライパンで②のアスパラガスと薄切りにしたベーコンを炒める。
- ⑤ ボウルに炊きたてご飯、③、④とバター、塩、こしょうを入れて混ぜる。

冷製アスパラスープ

材料（4人分）

アスパラガス・・・正味150g（7～8本）
玉ねぎ・・・1/2個
バター・・・20g（大さじ1杯半）
水・・・400ml～500ml
固形コンソメ・・・1個
牛乳・・・200ml（1カップ）
塩・・・ひとつまみ

生クリーム・・・お好みで
刻んだアスパラまたはパセリ・・・適宜

【作り方】

- ① アスパラは茎の硬い部分を切り落とし、ピーラーで1/3ほど皮をむいて粗みじん切りにする。
- ② 玉ねぎはみじん切りにする。
- ③ 鍋にバターを熱して、②を入れ、透き通るまで弱火で炒める。
- ④ ①を加えて炒め、水とコンソメを加え、やわらかくなるまで煮る（煮すぎると色が悪くなるので注意）
- ⑤ 粗熱を十分に取り、塩を入れ、ミキサーにかけてアスパラの形がなくなったら牛乳を加え、再びミキサーにかける。

※お好みで生クリームを加えてもよいです。

※盛り付けのときに飾りで刻みパセリをちらすときれいです。

アスパラガス

名前はギリシャ語で「新芽」という意味です。食べる場所は「若い茎」です。体の疲れをとるアスパラギン酸、血をつくる働きの葉酸があることから、昔は薬として使われていました。グリーンアスパラガスを日光に当てないで育てるとホワイトアスパラガスになります。



— 6 月 —

アスパラとコーンのふわふわオムレツ

材料（4人分）

アスパラガス・・・・・・・・・・4本
ウインナー・・・・・・・・・・4本
コーン缶詰・・・・・・・・120g（小1缶）
白はんぺん・・・・・・・・・・1枚
卵・・・・・・・・・・・・・・・・4個
塩・・・・・・・・・・・・・・・・少々
こしょう・・・・・・・・・・少々
バター・・・・・・・・・・・・・8g

【作り方】

- ① アスパラガスは下茹でをして冷水に浸し、水を切り7mm幅の小口切りにする。
- ② ウインナーは7mm幅の小口切りにする。
- ③ コーン缶は汁気を切る。
- ④ 白はんぺんは粗みじん切りにする。
- ⑤ ボウルに卵を割ってほぐし、①～④までの材料を入れて混ぜ合わせ、塩・こしょうをする。
- ⑥ フライパンにバターをとかし、⑤を流し入れ全体にある程度火が回るようにかき混ぜながら焼く（1/4～1/2量ずつ）。
- ⑦ 片面が焼けてきたら裏返す。



ちくわのシソ葉和え

材料（4人分）

ちくわ・・・・・・・・・・・・・4本
青じそ・・・・・・・・・・・・・16枚
ごま油・・・・・・・・・・・・・適量
ごま（またはえごま）・・・・・・・・適量
おろししょうが・・・・・・・・大さじ1
しょうゆ・・・・・・・・・・・・・大さじ1/2

【作り方】

- ① ちくわは3mm幅に切る。
- ② 青じそは茎をとり、千切りにする。
- ③ 鍋にごま油を熱してちくわを炒め、おろししょうがとしょうゆで味をつける。仕上げに②とごまを加えたら完成。

乾燥キノコスープ

材料（4人分）

乾燥えのき・・・1袋
 スナップエンドウ・・・8本
 卵・・・2個
 水・・・600ml
 鶏ガラスープ・・・大さじ1
 塩・・・適量
 こしょう・・・適量
 ◇水溶き片栗粉
 片栗粉（小さじ1）水（大さじ2）

【作り方】

- ① 乾燥えのきは半分に切る。卵を割りほぐしておく。
- ② スナップエンドウは筋をとり、3等分くらいに切っておく。
- ③ 鍋に水を入れ、鶏ガラスープの素を入れて火にかける。乾燥えのきを加えて、塩・こしょうで味を調える。
- ④ いったん弱火にして水溶き片栗粉を入れ、とろみをつけたら、一度しっかり沸騰させる
- ⑤ 再び弱火にしてから、溶き卵を流しいれ、すぐふたをして火を止める。最後に②を入れて完成。

土鍋で豆ご飯

材料（4人分）

米・・・2合
 水・・・450ml
 グリンピース・・・70g
 塩・・・小さじ1弱
 酒・・・大さじ2
 昆布・・・5cm

【作り方】

- ① 米をといでざるに打ち上げ、30分前に土鍋に米、水を入れておく。
- ② グリンピース、塩、酒を①に加え、さっとかき混ぜて最後に昆布を入れる。
- ③ ふたをせずに強火にかけ、沸騰してきたらすぐに弱火にし、ざっくりとかき混ぜて10分炊く。
- ④ 火を止めて昆布を取り出し、15分蒸らして完成。



春野菜サラダ

材料（4人分）

スナップエンドウ・・・150g
 玉ねぎ・・・1/2個
 ゆで卵・・・1個
 レタス・・・1～2枚

A 砂糖・・・大さじ2
 酢・・・小さじ1
 マヨネーズ・・・大さじ2
 からし・・・適量



写真は「さやいんげん」です。

【作り方】

- ① スナップエンドウは筋を取り、さっとゆで水にとる。レタスは食べやすい大きさに切る。玉ねぎは薄切りにして水にさらしてしぼる。
- ② 卵は固ゆでにし、殻をむいて白身と黄身にわけ、裏ごしをする。
- ③ ①を彩りよく盛り付け、②を飾る。
- ④ Aを混ぜ合わせてかける。

新玉ねぎの色どり野菜のせ

材料（4人分）

- 新玉ねぎ・・・・・・・・・・・・・2個
- A { パプリカ・・・・・・・・・・・・・1/2個
- { ピザ用チーズ・・・・・・・・・・・・・20g
- B { トマト・・・・・・・・・・・・・中1個
- { ピザ用チーズ・・・・・・・・・・・・・20g
- から揚げ粉・・・・・・・・・・・・・大さじ4
- サラダ油・・・・・・・・・・・・・大さじ4
- パセリ・・・・・・・・・・・・・少々

【作り方】

- ① 新玉ねぎを1cm幅の輪切りにする。
- ② パプリカとトマトは薄切りにする。
- ③ ①にから揚げ粉をまんべんなくまぶす。
- ④ ③にA：パプリカとピザ用チーズを乗せる。B：トマトの薄切りと、ピザ用チーズを乗せる。
- ⑤ フライパンにサラダ油を入れて火にかけて、それぞれ入れてふたをし、弱火で10分程度蒸し焼きにする。
- ⑥ 器に盛り、パセリのみじん切りを散らす。



新玉ねぎ

目にしみる辛味成分の硫化アリルは、血液をサラサラにします。硫化アリルは水にさらすと流れ出てしまうので、さっと洗うようにしましょう。

じゃが芋とにらの

煮物の春巻き

材料（4人分）

- じゃが芋・・・・・・・・・・・・・360g
- 玉ねぎ・・・・・・・・・・・・・100g
- にら・・・・・・・・・・・・・60g
- 牛ひき肉・・・・・・・・・・・・・80g
- ごま油・・・・・・・・・・・・・小さじ2
- A { 砂糖・・・・・・・・・・・・・大さじ1
- { しょうゆ・・・・・・・・・・・・・小さじ2
- { かつお節（小袋）・・・・・・・・・・・・・2袋
- { 水・・・・・・・・・・・・・400ml
- B { みりん・・・・・・・・・・・・・大さじ1
- { 塩・・・・・・・・・・・・・少々
- { しょうゆ・・・・・・・・・・・・・小さじ2

春巻きの皮・・・・・・・・・・・・・8枚
 水溶き薄力粉（薄力粉・水 各大さじ1）
 揚げ油

【作り方】

- ① じゃが芋はひと口大に切り、水にさらす。
- ② 玉ねぎは細めのくし切りにして半分に切る。にらは1cm幅に切る。
- ③ フライパンにごま油を入れて熱し、ひき肉を入れて炒める。軽く色が変わったら玉ねぎを加え炒め、透き通ってきたらAとじゃが芋を加え、蓋をして弱火で8～10分加熱する。
- ④ ③ににらを加え、強火にしてBを加え、水分をしっかりとばして粗熱をとっておく。
- ⑤ ④の具を春巻きの皮に包んで水溶き薄力粉で止める。
- ⑥ ⑤を揚げる。きつね色になれば完成。

スコップコロッケ

材料（4人分）

じゃが芋・・・・・・・・・・4個
塩・・・・・・・・・・少々
玉ねぎ・・・・・・・・・・1/2個
合いびき肉・・・・・・・・・・200g
コーン缶詰・・・・・・・・・・60g
サラダ油・・・・・・・・・・小さじ2
焼肉のたれ・・・・・・・・・・大さじ4
パン粉・・・・・・・・・・大さじ4

【作り方】

- ① じゃが芋は皮をむいて2cm角に切り、塩を少々入れ、水からゆでる。竹串でさしてやわらかくなったらお湯を切って再度鍋に入れて火にかけ、水気をとばす。
- ② 玉ねぎはみじん切りにする。
- ③ フライパンにサラダ油を熱し、玉ねぎと合いびき肉を炒め、火が通ったら焼肉のたれを入れて味付けする。
- ④ じゃが芋とコーンを加え中火で炒め全体に味をなじませる。
- ⑤ ④を耐熱皿に入れ、パン粉をかけてオーブントースターで焼く。こんがりとした焼き色がつけば完成。



野菜たっぷりスパゲティ

材料（4人分）

スパゲティ・・・・・・・・・・4束
塩・・・・・・・・・・少々
オリーブ油・・・・・・・・・・大さじ2
キャベツ・・・・・・・・・・400g
玉ねぎ・・・・・・・・・・中2個
アスパラガス・・・・・・・・・・2束
ベーコン・・・・・・・・・・200g
にんにく・・・・・・・・・・3片
オリーブ油・・・・・・・・・・大さじ2
A 酒・・・・・・・・・・適量
塩・・・・・・・・・・適量
こしょう・・・・・・・・・・適量
顆粒コンソメ・・・・・・・・・・適量
黒こしょう・・・・・・・・・・お好みで

【作り方】

- ① 鍋にたっぷりの水を入れ、塩を加えてスパゲティをゆでる。（商品に表示している通りの時間で）
- ② 茹であがったらザルに上げ、オリーブ油をかけて混ぜ合わせる。
- ③ キャベツ、玉ねぎ、アスパラガス、ベーコンは大きさをそろえて切り、にんにくは包丁の背で割り、みじん切りにする。
- ④ フライパンにオリーブ油を熱し、にんにくとベーコンをしっかり炒め、アスパラ→玉ねぎ→キャベツの順番に入れて炒める。
- ⑤ 野菜がしんなりしたら、Aで味を調える。野菜の中に②を入れ、皿に盛り付ける。
- ⑥ お好みで黒こしょうを振って完成。

夏野菜の酢玉ねぎ和え

材料（4人分）

レタス・・・・・・・・・・30g
きゅうり・・・・・・・・・・1本
ミニトマト・・・・・・・・・・8個
ツナ缶・・・・・・・・・・1缶
※酢玉ねぎ・・・・・・・・・・50g
酢玉ねぎの漬け汁・・・大さじ4



【作り方】

- ① レタスは食べやすい大きさに手でちぎっておく。
- ② きゅうりは千切り。
- ③ ミニトマトは半分に切る。
- ④ ツナ缶は汁を切っておく。
- ⑤ ①～④をボウルに入れ、酢玉ねぎと漬け汁で和える。

※酢玉ねぎは玉ねぎのスライスを甘酢につけておく。（翌日から1週間ぐらいで食べられます。）

※甘酢基本（昆布だし180ml・酢120ml・砂糖大さじ5・塩小さじ1/2）

玉ねぎのごちそうスープ

材料（4人分）

人参・・・・・・・・・・1/3本
玉ねぎ・・・・・・・・・・中3個
バター・・・・・・・・・・大さじ4
豚ひき肉・・・・・・・・・・100g
木綿豆腐・・・・・・・・・・1/2丁
水・・・・・・・・・・600ml
固形コンソメ・・・・・・・・・・2個
塩・こしょう・・・・・・・・・・各適量
刻みパセリ・・・・・・・・・・適量



【作り方】

- ① 人参はみじん切りにしておく。
- ② 玉ねぎ2個を器になるように横半分に切り、外側の皮2枚を残してくり抜く。器用の外皮2枚は電子レンジで2～3分加熱しておく。
- ③ くり抜いたものと残りの玉ねぎ1個は薄切りにして電子レンジで10分加熱する。
- ④ フライパンにバターを熱し、③をあめ色になるまで炒め、あら熱をとっておく。
- ⑤ ボウルに豚ひき肉、水切りした木綿豆腐、人参と④を100gだけ入れてよくこね、③の玉ねぎの器に、4等分して入れる。
- ⑥ 鍋に水と固形コンソメ、④の残りの玉ねぎを入れて火にかけ、10分ぐらい煮る。⑤を入れてさらに8～10分煮込む。
- ⑦ 塩・こしょうで味を調え、スープ皿に盛り付け、刻みパセリを飾る。

人参飯

材料（4人分）

米・・・・・・・・・・2合
人参・・・・・・・・・・中2本
ごぼう・・・・・・・・・・70g
えのきだけ・・・・・・・・・・1袋
油揚げ・・・・・・・・・・2枚
サバ缶（水煮）・・・・1缶（190g）
青じそ・・・・・・・・・・2枚
しょうゆ・・・・・・・・・・大さじ1
酒・・・・・・・・・・大さじ1・1/3

【作り方】

- ① 米をといで釜に入れておく。
- ② 人参は千切り、ごぼうはささがきに、えのきだけは2～3cm幅に切り、油揚げは油抜きをして短冊に切る。
- ③ 青じそは千切りにして水にさらし、しっかり水気を絞っておく。
- ④ ①にしょうゆと酒、サバ缶の汁を入れてかき混ぜ、水を入れて2合の目盛にする
- ⑤ ④にサバを大きめにほぐし入れ、その上に②の材料を入れて炊飯する。
- ⑥ 炊き上がったら混ぜて、茶碗に盛り付け、青じそを飾る。



かぼちゃのようかん

材料（4人分）

かぼちゃ・・・・・・・・・・200g
粉寒天・・・・・・・・・・4g
牛乳・・・・・・・・・・500ml
砂糖・・・・・・・・・・30g
レモン・・・・・・・・・・1個

【作り方】

- ① かぼちゃは皮と種を取り、ラップをかけて電子レンジで6分加熱する。
- ② ①と牛乳400mlをミキサーにかけておく。
- ③ 鍋に牛乳100mlと粉寒天を合わせ、3分程度火にかけて溶かす。
- ④ さらに砂糖を加えて弱火でとかし、②を加えて混ぜ合わせ、型に流しいれて冷蔵庫で冷やす。
- ⑤ 固まったら、切って盛り付け、レモンを飾る。

押し寿司 (型抜き)

材料 (2合分 約10個)

- 米 2合
- 合わせ酢
 - 砂糖 大さじ3
 - 酢 大さじ3
 - 塩 少々

(飾りの具)

- 錦糸卵または炒り卵 卵1個分
- 人參の葉 (パセリ) 適量
- しいたけ甘辛煮 適量
- さくらでんぶ 適量
- 黒ゴマ 適量

[作り方]

- ① 米をといで30分くらい置いてから炊飯する。
- ② 鍋に合わせ酢の材料を入れ、砂糖を煮溶かす。
- ③ 炊き上がったご飯に②を入れ、切るように混ぜ合わせる。
- ④ 酢水(分量外)を作る。
- ⑤ すし枠を酢水でぬらし、枠の半分ぐらいすし飯を詰め、間に金時豆やバラ寿司の具などを入れ、またすし飯を入れる。
- ⑥ 最後に飾りを置き、型を抜く前にしっかり押さえてご飯を固めてから抜く。



いなりあげの作り方

- 油揚げ 4枚
- かつおだし 200ml
- A 砂糖 大さじ2
- しょうゆ 大さじ2
- みりん 大さじ2

いなり寿司
8個分

- ① 油揚げの表面を菜箸やすりこぎでコロコロ転がし、半分に切り開く。
- ② 鍋に①とAを入れ、弱火で煮汁が1/3までに詰まったら火からおろし冷ます。

かしわ餅

材料（20個分）

もち米粉・・・・・・・・・・500g
熱湯・・・・・・・・・・450～500ml
あんこ・・・・・・・・・・500g
サルトリイバラの葉・・・・・・・・40枚
片栗粉・・・・・・・・・・適量



サルトリイバラの葉

【作り方】

- ① あんこは20個分（1個25g）丸めておく。
- ② もち米粉をボウルに入れ、熱湯を約400ml加えてよく混ぜ、様子を見ながらかたさをととのえる。
- ③ ②の生地を20個に分け、手のひらでのばし、まわりを薄くして①のあんこを包む。
- ④ お皿に片栗粉を入れ、丸めた③のお餅の全体につける。
- ⑤ サルトリイバラの葉を水で濡らし、並べておく。④を乗せて、その上にも葉をかぶせる。
- ⑥ 蒸し器のお湯が沸騰したら、⑤を入れ、強火で12分程度蒸す。
- ⑦ ザルに並べて冷ます。

粒あんの作り方

材料

あずき・・・・・・・・・・300g 水・・・・・・・・・・1.2ℓ
砂糖・・・・・・・・・・300g 塩・・・・・・・・・・少々

※好みて砂糖の量を調整してください。



作り方

- ① 一晩水につけておいたあずきを流水で洗って水気をきる。
- ② ①とたっぷりの水（分量外）を鍋に入れて中火にかけ、沸騰したらザルにあげる。
- ③ 再度、鍋にあずきと水1ℓを入れて中火にかける。
- ④ 沸騰してきたら弱火であずきが柔らかくなるまで煮る。
※火加減はあずきがコトコト踊るくらいが理想的。こまめにアクをとる。
- ⑤ 水分が減ってきたら残りの水200ml加えてさらに煮る。
※水は様子を見ながら加える。
- ⑥ あずき2～3粒をとり、指先で軽くつぶれるくらいまで柔らかくなっていることを確認できたら水分をとばして砂糖を3回に分けて加える。
- ⑦ さらに煮詰めて鍋底が一瞬見えるくらいになったらOK。ツヤが出るくらいまで煮詰めれば完成。※冷えると固くなるので、煮詰め具合に注意！

鮭のピリ辛南蛮漬け

材料（4人分）

生鮭・・・・・・・・・・・・・4切
塩・・・・・・・・・・・・・少々
ねぎ・・・・・・・・・・・・・2本
玉ねぎ・・・・・・・・・・・・・100g
ピーマン・・・・・・・・・・・・・1個
人参・・・・・・・・・・・・・5cm

南蛮酢
米酢・・・・・・・・・・・・・150ml
だし汁・・・・・・・・・・・・・200ml
砂糖・・・・・・・・・・・・・大さじ3
薄口しょうゆ・・・・・・・・・・・・・小さじ1
塩・・・・・・・・・・・・・小さじ1
みりん・・・・・・・・・・・・・大さじ3
赤唐辛子・（小切り）大さじ1/3

小麦粉・・・・・・・・・・・・・適量
揚げ油・・・・・・・・・・・・・適量

【作り方】

- ① 鮭に塩少々をふりかけ、半分に切る。玉ねぎ、人参、ピーマンは千切りにする。人参は1分程度電子レンジにかける。
- ② 南蛮酢を作りひと煮立ちさせる。
- ③ ②に①の野菜を入れる。
- ④ 鮭に小麦粉をまぶして余分な粉は落とす。
- ⑤ 170℃の揚げ油で④を揚げて熱いうちに③に漬け込む。
- ⑥ ねぎ（斜めに細切りし、水にさらしてから水気を切っておく）をそえて完成。



南蛮漬け（なんばんづけ）：肉や魚の唐揚げにして、ネギや唐辛子の入った甘酢を絡めた料理。室町時代から江戸時代にかけて、スペインやポルトガルなどの国々は「南蛮」と呼ばれました。南蛮諸国には「エスカベッシュ」という料理があり、これは揚げた小魚を酢漬けにした料理です。これが南蛮貿易によって日本に伝来したため、南蛮からやってきた料理ということで「南蛮漬け」との名がつけられました。

たたききゅうり炒め

材料（4人分）

きゅうり・・・・・・・・・・4本
塩・・・・・・・・・・小さじ1
人参・・・・・・・・・・中1/2本
牛肉（薄切り）・・・・・・・・150g
A にんにく（みじん切り）・・小さじ1
長ねぎ（みじん切り）・・大さじ1
しょうが汁・・・・・・・・・・小さじ2
しょうゆ・・・・・・・・大さじ1・1/2
砂糖・・・・・・・・・・大さじ1
酒・・・・・・・・・・大さじ1
ごま油・・・・・・・・大さじ1/2
サラダ油・・・・・・・・大さじ1
塩・こしょう・・・・・・・・各少々

【作り方】

- ① きゅうりはめん棒で軽くたたいて手で裂き、全体に塩を振っておく。
- ② 人参は千切りにする。
- ③ 牛肉は5mm幅に切って包丁でたたき、粗みじん切りにしてボウルに入れ、Aを加えてよく混ぜる。
- ④ フライパンにサラダ油を熱し、水気をふいたきゅうりを入れて炒め、鮮やかな色になったらいったん取り出す。
- ⑤ ④に牛肉と人参を加えて炒める。きゅうりを戻し入れて、手早く混ぜ合わせ、塩・こしょうで味を調える。



きゅうり

きゅうりは90%以上が水分で、体のむくみを取り、血圧を下げるカリウムや風邪予防に効果があるビタミンCを含んでいます。また、体を冷やす効果があります。

たたききゅうりの浅漬け



材料（4人分）

きゅうり・・・・・・・・・・3本
塩・・・・・・・・・・少々
A 豆板醤・・・・・・・・・・小さじ1
オイスターソース・・・・・・・・小さじ2
鶏ガラスープの素・・・・・・・・大さじ1
砂糖・・・・・・・・・・小さじ1
ごま油・・・・・・・・・・大さじ1
ごま・・・・・・・・・・大さじ1
イカの燻製・・・・・・・・・・20g
七味唐辛子・・・・・・・・・・適宜

【作り方】

- ① きゅうりは洗って両端を切り落とし、塩を振って板ずりし、食べやすい長さに切る。
- ② ビニール袋に①を入れて、めん棒でたたく。
- ③ ②とAを混ぜ合わせ、食べやすい長さに切ったイカの燻製を加えて冷蔵庫に入れ、味がなじむように時々混ぜる。お好みで七味唐辛子をかけて完成。

なすのグラタン

材料（4人分）

玉ねぎ・・・・・・・・・・中 2/3 個
なす・・・・・・・・・・450g
揚げ油・・・・・・・・・・適量
カッテージチーズ・・・・・・・・大さじ3
ピザ用チーズ・・・・・・・・50g
刻みパセリ・・・・・・・・適量

ミートソースの作り方

合いびき肉（250g）

トマト（中2個）玉ねぎ（1/3個）

にんにく（1片）オリーブ油（大さじ1）

トマトケチャップ（大さじ1）

塩（小さじ1/2）こしょう（少々）

- ① トマトは湯むきして、一口サイズの大きさに切っておく。玉ねぎ、にんにくはみじん切りにする。
- ② フライパンにオリーブ油をしき、にんにくを加えて中火で熱し、香りがでてきたら玉ねぎを入れて炒める。
- ③ 玉ねぎが透き通ってきたら、合いびき肉を加えて炒め、塩、こしょうをふる。トマトを加え、中火で7分ほど煮込んだらケチャップを加えて混ぜ、火を止める。

なすサラダ

材料（4人分）

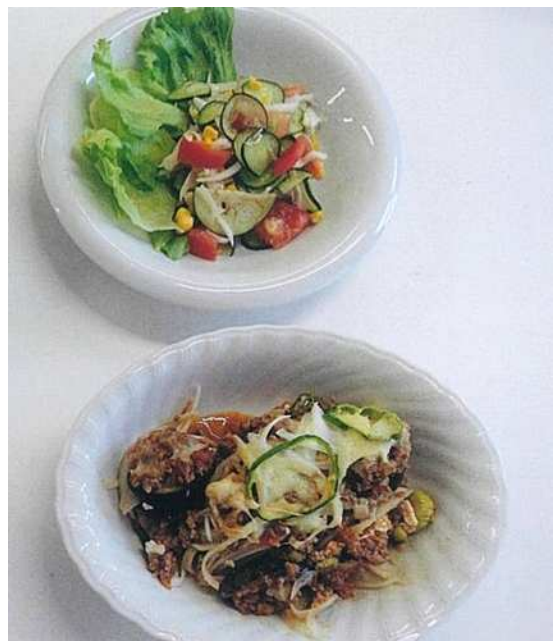
鶏ささみ・・・・・・・・・・4本
塩・こしょう・・・・・・・・適量
なす・・・・・・・・・・1本(100g)
レタス・・・・・・・・・・1枚(30g)
トマト・・・・・・・・・・1/2個(80g)
きゅうり・・・・・・・・・・1本(100g)
玉ねぎ・・・・・・・・・・1/4個(50g)
コーン（缶詰または冷凍）・・・・40g
フレンチドレッシング・・・・・・・・大さじ2
塩・こしょう・・・・・・・・適量

[作り方]

- ① 鶏ささみは湯がいて、熱いうちに塩・こしょうをしてラップに包んでおく。冷えたら裂いておく。
- ② なすは縦半分になり、薄くスライスして冷水につけてアクを抜き、ペーパータオルで水気をふく。レタスは一口大にちぎる。
- ③ トマトは種を取り一口大に切る。きゅうりはスライス。玉ねぎはスライスし、冷水にさらした後、水気を切る。
- ④ ①、②、③とコーンをフレンチドレッシングと塩・こしょうで混ぜ合わせる。

[作り方]

- ① 玉ねぎは薄切りにする。
- ② なすは幅1cmの輪切りにして塩水に2～3分にさらし、ペーパータオルで水気をふく。
- ③ フライパンに高さ3cmまでサラダ油を入れて180℃に熱し、なすを入れて裏表かえしながらさっと揚げる。
- ④ 耐熱容器に揚げなす、ミートソース、玉ねぎの薄切り、カッテージチーズをそれぞれ1/2量ずつ順に重ねる。同様にもう一段重ねたらピザ用チーズをのせ、190℃に予熱したオーブンで15～20分焼く。
- ⑤ 刻みパセリをちらして完成。



牛肉と小松菜のトマト煮

材料（4人分）

小松菜・・・・・・・・・・1束
牛こま切れ肉・・・・・・・・260g
トマト・・・・・・・・・・大2個
オリーブ油・・・・・・・・大さじ2
にんにく・・・・・・・・・・1かけ
塩・こしょう・・・・・・・・少々
酒・・・・・・・・・・大さじ2
オイスターソース・・・・・・・・大さじ1

【作り方】

- ① 小松菜は3～4cmの長さに切り、茎と葉に分ける。牛こま切れ肉は食べやすい大きさに切る。
- ② トマトはヘタを取って粗みじん切り、にんにくは叩き潰す。
- ③ フライパンを熱して、オリーブ油とにんにくを入れ、香りがたったら牛こま切れ肉を炒めて、塩・こしょうを振る。
- ④ 肉の色が変わったら、小松菜の茎、トマト、酒、オイスターソースを加え、強火で1～2分煮る。最後に小松菜の葉を入れて、ひと煮立ちさせる。



炒め小松菜のふんわり卵かけ

材料（4人分）

小松菜・・・・・・・・・・2束
豚こま切れ肉・・・・・・・・200g
サラダ油・・・・・・・・・・大さじ1
卵・・・・・・・・・・6個
塩・こしょう・・・・・・・・少々
サラダ油・・・・・・・・・・大さじ1
A トマトケチャップ・・大さじ2
酢・・・・・・・・・・大さじ1
しょうゆ・・・・・・・・・・小さじ2
ごま油・・・・・・・・・・小さじ2
豆板醤・・・・・・・・・・小さじ2/3

【作り方】

- ① 小松菜は4cmの長さに切り、茎と葉に分ける。豚こま切れ肉は食べやすい大きさに切る。
- ② Aは混ぜ合わせておく。
- ③ フライパンにサラダ油を熱し、豚こま切れ肉を炒める。肉の色が完全に変わったら、小松菜の茎、葉の順に入れて炒め、ややしんなりしたら器に盛る。
- ④ 卵はよく溶きほぐして、塩・こしょうを混ぜておく。フライパンに油を熱し、ふんわりと柔らかめに焼く。
- ⑤ ③の上に④の卵を4等分して上に乗せる。
※一人分ずつ焼いてもよい。
- ⑥ 最後に②のソースをかける。

パーティーそうめん

材料（そうめん2束分）

そうめん・・・・・・・・・・2束

【上に乗せる具】

しいたけの甘辛煮・オクラ・ミニトマト

コーン・みょうが・きゅうり・錦糸卵

青しそ・エビ・ねぎなど

【作り方】

- ① 1ℓの水を沸騰させそうめんをさばきながら入れる。再び沸騰したら吹きこぼれない程度に火を弱め、2分間茹でる。冷水でよくもみ洗いし、ザルで水切りをする。
- ② そうめんは一口大程度をフォークでくるりと回し皿の上に乗せる。
- ③ 旬の野菜などいろいろな具をそうめんの上に乗せ飾る。



スタミナ野菜そうめん

材料（4人分）

そうめん・・・・・・・・・・4束

豚こま切れ・・・・・・・・・・100g

トマト・・・・・・・・・・大1/2個

長芋・・・・・・・・・・100g

青じそ・・・・・・・・・・6枚

オクラ・・・・・・・・・・4本

めかぶ・・・・・・・・・・80g

A [砂糖・・・・・・・・・・大さじ4
しょうゆ・・・・・・・・・・大さじ4
酢・・・・・・・・・・大さじ4

【作り方】

- ① 豚こま切れはフライパンで炒める。
- ② トマトは一口大のざく切りにする。長芋は皮をむいて3cm長さの短冊切りにする。
- ③ 青じそは千切りにする。オクラは塩（分量外）で板ずりし、茹でて食べやすい大きさに切る。
- ④ ボウルにAを入れて混ぜ合わせ、①、②とめかぶを加えて混ぜる。
- ⑤ ④とそうめんを混ぜ合わせ、器に盛りつけ上に③をのせたら出来上がり。

そうめんつゆの作り方

材料（4人分）

干し椎茸・・・・・・・・・・30g

昆布・・・・・・・・・・20g

かつお節・・・・・・・・・・30g

水・・・・・・・・・・1ℓ

A [砂糖・・・・・・・・・・大さじ1/2

みりん・・・・・・・・・・小さじ1

塩・・・・・・・・・・少々

しょうゆ・・・・・・・・・・80ml

【作り方】

- ① 干し椎茸は洗い、鍋に分量の水を入れ10時間置く。※椎茸は甘辛く煮て、そうめんの上に乗せる。
- ② しいたけを取り出した鍋に昆布（ペーパータオルで拭いて切れ目を入れておくと良い）を入れ火にかけ沸騰したら取り出し、かつお節を入れひと煮立ちしたら火を止め、かつお節が沈み始めたらペーパータオルでこす。
- ③ ②のだし汁にAを入れ、ひと煮立ちし、味を調える。
- ④ 冷蔵庫で冷やす。

フライパンでトマトパエリア

材料 (4人分)

米・・・・・・・・・・2合
 イカ・・・・・・・・・・1杯 (160g)
 殻付きエビ・・・・・・・・6尾
 あさり・・・・・・・・・・6個
 セロリ・・・・・・・・・・1/2本
 玉ねぎ・・・・・・・・・・1/4個
 にんにく・・・・・・・・・・1片
 オリーブ油・・・・・・・・大さじ1
 白ワイン・・・・・・・・・・100ml
 A [トマトジュース (無塩) 200ml
 湯・・・・・・・・・・400ml
 固形スープの素・・・・・・・・1個
 塩・こしょう・・・・・・・・適量

【具材】

プチトマト (縦半分) 4個
 赤パプリカ (細切り) 1/2個
 アスパラガス (斜め切り) 6本
 レモン (薄切り) 3枚
 イタリアンパセリ (ぎく切り) 適量

【作り方】

- ① イカは足を引き抜いて胴は1cm幅に切る。エビは殻に切れ目を入れて背ワタを除く。
- ② フライパンにオリーブ油を入れ、みじん切りにしたセロリ、玉ねぎ、にんにくを入れて中火にかける。玉ねぎが透き通ったら①とあさりを加えて色が変わるまで炒める。白ワインを加えて蓋をし、貝の口が開いたら材料を取り出しておく。
- ③ ②のフライパンにオリーブ油大さじ1 (分量外) を加え、米を洗わずに入れて、中火で米が透き通るまで炒める。Aを加えて中火で煮、汁気がなくなったら、塩・こしょうで味を調える。
- ④ ②の材料を戻し入れて強火にしてひと煮立ちさせる。**※最後にオリーブ油を回しかけて強火で焼きつけばそこにおこげができて絶品です。**
- ⑤ ④の上に具材を放射線状に並べ、火を止めて蓋をしたまま10分蒸らす。



※好みできな粉や小豆あんなどと食べるとさらに美味しい。冷蔵庫で冷やし固めると固くなりすぎるので、氷水で冷やしたほうがよいです。

抹茶わらび餅

材料 (3~4人分)

片栗粉・・・・・・・・・・45g
 抹茶・・・・・・・・・・小さじ1
 砂糖・・・・・・・・・・30g
 水・・・・・・・・・・100ml
 牛乳・・・・・・・・・・200ml
 きな粉・・・・・・・・・・適宜
 小豆あん・・・・・・・・・・適宜

【作り方】

- ① 鍋に片栗粉、抹茶、砂糖、水を入れてよく混ぜる。
- ② 牛乳を加えて、全体を均一にしたら火にかけて絶えず混ぜ、とろみがついてきたら弱火にしてへらでしっかり練り混ぜる。
- ③ 強く粘りのあるとろみになったら水に濡らした型に入れ、氷水で冷やして固める。
- ④ 固まったら型から取り出して、包丁で好きな大きさにカットする。

かぼちゃのはんぺんフライ

材料（4人分）

| | |
|---------|------|
| かぼちゃ | 200g |
| ハム | 3枚 |
| プロセスチーズ | 40g |
| A | |
| マヨネーズ | 大さじ2 |
| 塩 | 少々 |
| こしょう | 少々 |
| はんぺん | 2枚 |
| 衣 | |
| 小麦粉 | 適量 |
| 溶き卵 | 適量 |
| パン粉 | 適量 |
| 揚げ油 | 適量 |



【作り方】

- ① かぼちゃは皮と種を取り，乱切りにする。
- ② 耐熱ボウルに入れてラップをし，電子レンジで4～5分加熱してつぶす。
- ③ ハムとチーズは1cm角に切り，Aとともに②に混ぜる。
- ④ はんぺんは斜め半分に切り，深めに切り込みを入れて③を詰める。
- ⑤ 衣をつけ，180℃で揚げる。
- ⑥ 半分に切って器に盛る。



かぼちゃ

体の免疫力を高めるカロテンを多く含みます。ビタミンCはトマトの2倍もあり，栄養たっぷりの緑黄色野菜です。生で食べることができるかぼちゃ「コリンキー」，20gの「おもちゃかぼちゃ」や300kg以上になる「ジャンボかぼちゃ」もあります。

かぼちゃのスープ

材料（4人分）

| | |
|-----------|-------|
| かぼちゃ | 400g |
| 玉ねぎ | 50g |
| 水 | 400ml |
| 牛乳 | 400ml |
| バター | 小さじ2 |
| 固形コンソメ | 1個 |
| 塩 | 少々 |
| こしょう | 少々 |
| パセリのみじん切り | 少々 |

【作り方】

- ① かぼちゃは，わたと種を取って皮をむき厚さ5mm，3cm長さに切る。玉ねぎは繊維と直角に薄切りにする。
- ② 鍋にバターを弱めの中火で溶かし，玉ねぎをしんなりするまで炒め，かぼちゃと水，砕いた固形コンソメを加える。
- ③ ふたをして弱火でかぼちゃが柔らかくなるまで（約10分）煮る。
- ④ 牛乳を加え，塩，こしょうで味を調える。器に盛り，パセリを散らす。

かぼちゃのスープ

材料（4人分）

かぼちゃ・・・・・・・・・・1/4個
玉ねぎ・・・・・・・・・・1/2個
焼き芋・・・・・・・・・・1/2個
固形コンソメ・・・・・・・・1個
牛乳・・・・・・・・・・300ml
バター・・・・・・・・・・小さじ2
水・・・・・・・・・・400ml
塩・・・・・・・・・・少々
こしょう・・・・・・・・・・少々

【作り方】

- ① かぼちゃは皮をむき薄切りにする。玉ねぎも薄切りにする。
- ② バターで①を炒め、玉ねぎが透明になったら焼き芋をくだいて入れる。
- ③ 固形コンソメ・水を入れてぐつぐつ煮る。
- ④ 全体に柔らかくなったらあら熱を取り、ミキサーにかける。
- ⑤ ④を鍋に戻し、牛乳を入れ塩、こしょうで味を調える。
- ⑥ かぼちゃの皮を5mm角に切り、素揚げにしてクルトンを作る。
- ⑦ スープ皿に盛り付け、⑥を浮かせる。



かぼちゃのグラタン

材料（坊ちゃんかぼちゃ1個分）

坊ちゃんかぼちゃ・・・・・・・・1個
玉ねぎ・・・・・・・・・・1/2個
ベーコン・・・・・・・・・・2枚
バター・・・・・・・・・・小さじ1
牛乳・・・・・・・・・・70ml
小麦粉・・・・・・・・・・小さじ2
塩・・・・・・・・・・少々
こしょう・・・・・・・・・・少々

【作り方】

- ① かぼちゃは濡らしたペーパータオル、ラップを重ねて包み、柔らかくなるまで電子レンジにかける。
- ② かぼちゃの上1/4ぐらいを切り取って蓋にする。中の種と身を分けて取り出す。
- ③ 玉ねぎは薄くスライスする。ベーコンは細切りにする。
- ④ バターで③を炒める。
- ⑤ 玉ねぎが透明になってきたら②の中身を入れる。
- ⑥ 小麦粉をふるい入れ、粉っぽさがなくなったら牛乳を入れ、塩・こしょうで味を調える。
- ⑦ ⑥のあら熱をとり②のくりぬいたかぼちゃの中に具を入れ、オーブントースターで焼く。
- ⑧ 焦げ目がついたら②の蓋を添えて出来上がり。



炊き込みおこわ

材料（7～8人分）

もち米・・・・・・・・・・・・・・・・・・3合
鶏もも肉・・・・・・・・・・・・・・・・100g
ごぼう・・・・・・・・・・・・・・・・100g
人参・・・・・・・・・・・・・・・・50g
たけのこ・・・・・・・・・・・・・・・・80g
干しいたけ・・・・・・・・・・・・・・3枚
油揚げ・・・・・・・・・・・・・・・・1/2枚
つゆ豆（インゲン豆）・・・・・・5～6本
A 〔みりん・・・・・・・・・・・・大さじ1
薄口しょうゆ・・・・・・・・大さじ1・1/2
塩・・・・・・・・・・・・・・少々
だし汁・・・・・・・・・・・・100ml
牛乳・・・・・・・・・・・・・・150ml
サラダ油・・・・・・・・・・・・大さじ2
塩・・・・・・・・・・・・・・適宜

〔作り方〕

- ① もち米は洗って2～3時間ぐらい水に浸しておく。
- ② 鶏もも肉は小さく切る。
- ③ ごぼうはさがきにし、水につけてあく抜きして水気を切る。
- ④ 人参、水で戻したしいたけ、たけのこ、湯通しした油揚げなども小さく切る。
- ⑤ 鍋にサラダ油を熱し、ごぼうをしっかりと炒めてから②を入れて炒める。さらに④を加えて炒め、Aを入れる。
- ⑥ ⑤に水分を切ったもち米を加え、よく混ぜて火を通す。牛乳を加え、水分がなくなるまで中火でよく炒める。
- ⑦ 蒸し器に湿らした蒸し布を敷き、⑥を入れて25～30分間蒸す。
- ⑧ つゆ豆をゆがき、小さく切っておく。
- ⑨ 柔らかく蒸しあがったら、大き目の器に入れ⑧を混ぜる。
- ⑩ 最後に塩加減を見て、足りない時は塩少々を振り、よく混ぜ合わせる。

なすとピーマンの葉のみそ炒め

材料（4人分）

なす・・・・・・・・・・・・・・・・3～4本
ピーマン・・・・・・・・・・・・4～5個
ピーマンの葉・・・・・・・・・・・・50g
ちりめんじゃこ・・・・・・・・・・・・40g
ごま油・・・・・・・・・・・・大さじ2
A 〔みそ・・・・・・・・・・・・大さじ3
砂糖・・・・・・・・・・・・大さじ1
みりん・・・・・・・・・・・・大さじ1
七味唐辛子・・・・・・・・・・・・適量

〔作り方〕

- ① なすは縦半分に切って乱切りにし、水につけてアクを抜く。
- ② ピーマンは乱切りにする。
- ③ ピーマンの葉は1cm幅に切る。
- ④ フライパンにごま油を熱し、ちりめんじゃこを炒める。
- ⑤ 水切りしたなすを④に入れ、炒める。ピーマンを加え炒め、最後にピーマンの葉を入れて炒める。
- ⑥ Aを入れよく混ぜて調味する。
- ⑦ 最後に七味唐辛子を振る。

和風ガパオライス

材料(4人分)

ごはん……………茶わん4杯分
合いびき肉……………250g
にんにく……………1片
玉ねぎ……………中1個
ピーマン……………2個
パプリカ(赤・黄)……………各1個
サラダ油……………大さじ1
A [オイスターソース…大さじ1・1/2
鶏がらスープの素…小さじ1
薄口しょうゆ……………小さじ1
砂糖……………小さじ2
水……………75ml
青じそ……………適量
卵……………4個

[作り方]

- ① 玉ねぎ・ピーマン・パプリカ・にんにくはすべてみじん切りにする。
- ② Aを合わせておく。
- ③ フライパンにサラダ油を引き、弱火でじっくりにんにくを炒め、次に合いびき肉を入れ、色が変わるまで中火で炒める。
- ④ 玉ねぎ・ピーマンを入れ中火で3~4分ほど炒める。
- ⑤ ④にパプリカを入れ、軽く炒めてから青じそをちぎって入れ、すぐ火を止める。
- ⑥ 余分な油をキッチンペーパーで拭きとり、②を入れ、汁気がなくなるまで強火で炒める。
- ⑦ ご飯を皿に1人分ずつ盛りつけ、⑥を乗せる。
- ⑧ 半熟の目玉焼きを添えて完成。※トマトやレタスなども添えても良いです。

豚肉となすのトマト缶炒め

材料(4人分)

豚バラ肉……………200g
なす……………3本(約300g)
トマト缶……………1缶
オリーブ油……………大さじ1
にんにく(みじん切り)……………1片
塩……………適量
顆粒コンソメ……………大さじ1
ピザ用チーズ……………適宜

[作り方]

- ① なすを輪切りに切って水につけておく。
- ② 豚バラ肉を食べやすい大きさに切る。
- ③ フライパンにオリーブ油を入れ、にんにくを炒める。
- ④ 豚バラ肉を入れ中火で炒め、火が通ったらお皿に出しておく。
- ⑤ キッチンペーパーでなすの水気を切って、先ほどのフライパンでなすを焼き目がつくくらい両面焼く。
- ⑥ トマト缶と④を入れる。
- ⑦ 顆粒コンソメと塩で味を調え、お好みでピザ用チーズをのせる。(チーズは加熱する)



「ガパオ」というのはハーブの名前です。「しそ」や「三つ葉」や「パセリ」や、タイなら「パクチー」と同じく、主に料理の香り付けなどに使われるハーブの一つです。ちなみに「ガパオ」は日本語では「カミメボウキ」と呼ばれるシソ科の植物です。

根菜のスキムコロッケ きのことソース

材料(4人分)

里芋……………200g
ごぼう……………75g
人参……………50g
鶏ひき肉……………75g
ごま油……………適量

A かつお節……………1袋(2g)
しょうゆ……………大さじ1
酒……………大さじ1
砂糖……………大さじ1
塩……………小さじ1/4

スキムミルク……………大さじ2・1/2
(フライ衣用)

薄力粉・卵・パン粉(適量)

揚げ油

[作り方]

- ① 里芋は、皮ごと柔らかくゆで、あら熱がとれたら皮をむき、つぶす。
- ② ごぼうは皮をこそげ、小さめのさがきにして水につける。人参も同じように切る。
- ③ フライパンに、ごま油を熱し、鶏ひき肉をパラパラに炒め、水気を切ったごぼうと人参を加えてAを回し入れ、ごぼうが柔らかくなるまで3~4分蒸し煮し、汁気を飛ばす。
- ④ ①に③とスキムミルクを加えて、よく冷まし、ボール状に丸めて薄力粉→卵→パン粉の順につける。180℃できつね色になるまで揚げる。



きのことソース

材料(4人分)

しめじ(1パック) 生しいたけ(3~4枚)
バター(少々)
薄力粉(大さじ1・1/2) 牛乳(300ml)
塩(少々) こしょう(少々)

[作り方]

- ① しめじは石づきをとってほぐし、生しいたけは薄切りにする。
- ② フライパンにバターを入れ①をしんなりするまで炒め、薄力粉を振り入れ、さらに炒める。
- ③ ②に牛乳を加え、2~3分煮詰め、塩・こしょうで味を調える。

材料(4人分)

大根……………100g
人参……………50g
ごぼう……………100g
牛肉(薄切り)……………100g
ねぎ……………1本
水……………700ml
ごま油……………少々

A 塩……………小さじ1
酒……………大さじ2
しょうゆ……………小さじ2

大根と牛肉のスープ

[作り方]

- ① 大根、人参、ごぼうは皮をこそげ、斜めに薄切りにし、それをさらに1cm幅に切る。※ごぼうは少し水にさらす。
- ② 牛肉を食べやすい大きさに切り、ごま油で炒める。
- ③ ②に①を入れ炒める。
- ④ ③に水を入れ、沸騰後は火を弱め、アクを取りながらしばらく煮る。
- ⑤ 材料に火が通ったら、Aで味を調え、斜め切りにしたねぎを散らし、仕上げる。

柿入り海苔巻サンド

材料(2人分)

柿……………1/2 個
スライスチーズ……………4 枚
レタス……………4 枚
ハム……………4 枚
マヨネーズ……………少々
からし……………少々
食パン(8枚切り)……………4 枚
焼きのり(半切)……………4 枚

[作り方]

- ① 柿は皮をむき、スライスし、千切りにする。レタスは洗ってちぎる。食パンの耳は切り取る。
- ② 食パンにマヨネーズ、からしを塗る。
- ③ 30 cm位のラップを敷き、海苔をおく。海苔の半分に食パンをのせ、レタス、スライスチーズ、ハム、柿の順にのせて海苔で巻き、ラップで包み、切って盛りつける。

柿とちくわの簡単サラダ

材料(2~3人分)

柿(固めのもの)……………1 個
ちくわ……………2 本
A { マヨネーズ……………大さじ1~2
しょうゆ……………少々
塩……………少々
ブロッコリースプラウト……………適量

[作り方]

- ① 柿は8等分にし、皮をむき、へたと種を取り5 mmのいちよう切りにする。ちくわは、5 mmの輪切りにする。
- ② ボウルにAを入れてよく混ぜ、①を加えてさらに混ぜる。
- ③ 器に盛りつけて、ブロッコリースプラウトを彩りよく飾る。

柿のおろし和え

材料(柿1個分)

柿……………1 個
大根おろし……………1 カップ
甘酢 { 酢……………大さじ1・1/2
砂糖……………小さじ1
塩……………少々

[作り方]

- ① 柿はへたの方を1/5切り、実をスプーンでくり抜き、適当な大きさに切る。外側は器として使う。
- ② ボウルに甘酢の調味料を混ぜ、水気を切った大根おろしを加えて、柿の実を和える。
- ③ 柿の器に②を入れ盛りつける。



油揚げの袋煮3種

材料 2人分(1人3個・計6個分)

油揚げ……………3枚

かんぴょう……………適量

(調味料)

しいたけの戻し汁……1カップ

砂糖……………大さじ3

みりん……………大さじ2・1/2

しょうゆ……………大さじ2

[作り方]

- ① 油揚げは半分に切って熱湯でさっとゆでて油抜きし、袋状に丁寧に開く。
- ② かんぴょうは水に戻しておく。
- ③ 具材A・B・Cをそれぞれ油揚げにつめ、かんぴょうで口を結ぶ。
- ④ 鍋に調味料を入れて火にかけて煮立たせ、③を並べて入れ、落しぶたをして弱火で10～15分煮てできあがり。

具材

具材A

干しいたけ……………2枚

しらたき……………1/3袋

切り餅……………1個

干しいたけは、水に戻し、薄切りにする。(しいたけの戻し汁は残しておく)しらたきはさっとゆでてザルにあげ、2～3cm長さにし、切り餅は半分に切る。

具材B

さやいんげん……………30g

人参……………30g

ごぼう……………40g

さやいんげんは下茹でして斜め薄切り、人参は千切り、ごぼうはさがきにして水にさらしておく。

具材C

卵……………2個

卵は1個ずつ割って器に入れておく。

簡単さば大根

材料(6人分)

大根……………1本

さばの水煮缶……………2缶

しょうが……………適量

酒……………大さじ4

水……………1・1/3カップ

みりん……………大さじ4

砂糖……………大さじ1

しょうゆ……………大さじ3

酢……………大さじ1

みょうが……………6個

[作り方]

- ① 大根は乱切りにして米のとぎ汁で竹串が通るくらいゆでる。
- ② 鍋に千切りにしたしょうが、酒、水を入れさばの水煮缶を汁ごと加え①を入れて火にかける。
- ③ 煮立ったらみりんと砂糖を加え、ふたをして中火で10分程度煮る。さらにしょうゆと酢を加えて10分ほど煮る。
- ④ 最後にみょうがを入れて1～2分煮て器に盛る。

※酢を入れると冷めてもみょうがの色がいい。



猪肉の炊き込みごはん

材料(6人分)

| | | |
|--------|--------|------|
| 米 | 2.5 合 | |
| もち米 | 0.5 合 | |
| ごぼう | 50g | |
| 人参 | 50g | |
| ぶなしめじ | 1パック | |
| 油揚げ | 1/2枚 | |
| こんにゃく | 50g | |
| さやいんげん | 4~5 本 | |
| A | 薄口しょうゆ | 大さじ1 |
| | みりん | 大さじ1 |
| | 酒 | 大さじ1 |
| | 塩 | 少々 |

猪肉：成長期に欠かせない良質のたんぱく質をはじめ、疲労回復や皮膚の健康，新陳代謝を促すビタミンB群が豊富に含まれています。低脂肪・低カロリーだけでなく，体に必要な栄養素が豊富に含まれています。



[作り方]

- ① 米ともち米は洗って 30 分ぐらい分量の水に浸しておく。
- ② ごぼうは皮をこそげ，小さめのさがきにし，水にさらす。人参は小さく切り，湯通しする。ぶなしめじは石づきを取り，1本ずつばらす。油揚げは油抜きして小さく切る。こんにゃくは小さく切りゆでておく。
- ③ ①にAを入れ，②を米の上に置き，炊く。
- ④ 炊きあがったら，猪肉の角煮を入れて蒸らす。
- ⑤ ざっくりと混ぜて，茹でて小さく切ったいんげんを混ぜる。

猪肉の角煮

[材料]

| | | |
|----|------|-------|
| 猪肉 | 300g | |
| A | 水 | 300ml |
| | しょうゆ | 大さじ1 |
| | 酒 | 大さじ1 |
| | 砂糖 | 大さじ1 |
| | しょうが | 少々 |

[作り方]

- ① 猪肉は小さく切り，50℃の湯で洗い，アクを取りながら下ゆでし，水気を切る。
- ② ①にAを入れ，15分ぐらい煮る。

ジビエ：狩猟で得た天然の野生鳥獣の食肉を意味する言葉（フランス語）で，ヨーロッパでは貴族の伝統料理として古くから発展してきた食文化です。その昔フランスなどでは，ジビエを使った料理は自分の領地で狩猟ができるような，上流階級の貴族の口にしか入らないほど貴重なものでした。

鹿肉の焼き肉サラダ

材料(4人分)

鹿肉(スライス).....20枚ぐらい
塩・こしょう.....少々
サラダ油.....大さじ2
レタス.....80g
きゅうり.....1本
トマト.....中1個

オリーブオイル・レモン汁・ドレッシング(各適量)
※レモンの代わりにゆずやすだちの汁でもOK

[作り方]

- ① 鹿肉に塩・こしょうを振る。
- ② フライパンを熱し、油を引いて①を焼く。
- ③ 皿にちぎったレタス、食べやすい大きさに切ったきゅうりを敷き、②をのせる。
- ④ オリーブオイル、レモン汁、ドレッシングの順にかける。

鹿肉：高たんぱくで低脂肪，コレステロールも低いとってもヘルシーなお肉です。お肉でありながら，青魚に含まれるDHA（ドコサヘキサエン酸）が含まれていて，中性脂肪を減少させる働きもあります。鉄が多いという特長もあり，牡蠣と同じくらい含まれています。

猪肉は冬，鹿肉は夏が美味しいです。



里芋のおやき

材料(4人分)

里芋.....8個(約600g)
A { あおさ.....大さじ2
昆布茶.....2袋(6g)
みりん.....小さじ2
ごま油.....適量
削りがつお.....2袋
ねぎ.....2本
ポン酢(しょうゆ).....適宜

[作り方]

- ① 里芋は洗って耐熱皿に並べ、600wで約8分加熱する。(途中で裏返す。)少し冷まして皮をむき、熱いうちにAを混ぜてつぶして8個の小判型に丸める。
- ② フライパンを熱し、ごま油を入れ、①を中火で表面がこんがりするまで両面を焼く。
- ③ 皿に盛って、削りがつおや小口切りにしたねぎをかける。好みでポン酢やしょうゆをかけてもよい。

山の芋の乳清鍋

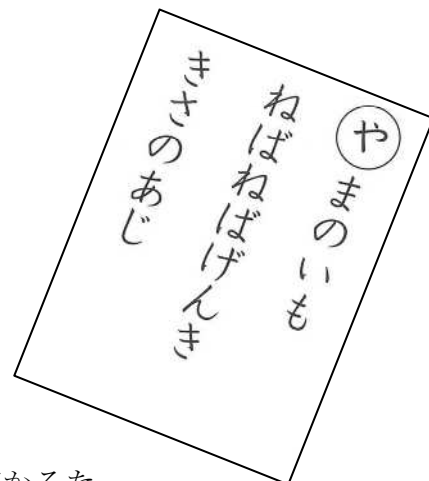


山の芋の簡単磯辺焼き



山の芋：ミネラルや食物繊維が豊富で、独特のぬめり成分は、たんぱく質の消化吸収を助けてくれるムチンという水溶性食物繊維の働きによるものです。胃の粘膜を保護し、胃潰瘍などにも効果を発揮します。

消化作用が期待できるジアスターゼを含んでいます。消化酵素は、長時間加熱すると減ってしまうので、とろろや和え物がおすすめです。



みよし版食育かるた

—11月—

山の芋の乳清鍋

材料(4人分)

山の芋……………中1個(250g)
ごぼう……………1/2本(100g)
大根……………300g
人参……………1/3本(150g)
水菜……………1束
しいたけ……………6個
豆腐……………1/2丁
鮭水煮缶……………1缶(180g)

牛乳……………500ml
レモン……………1個
だし汁……………400ml
コンソメの素小さじ2(固形なら1個)
みそ……………適宜



[作り方]

- ① 山の芋の皮をむき、酢水(水3カップ、酢小さじ2)に20~30分つけてアク抜きをし、すりおろす。※山の芋の皮は、水で流しながらむく、また酢を手塗って皮をむくとかゆくならない。
- ② ごぼうは皮をこそげ、ささがきにし、水にさらす。
- ③ 大根は厚さ1cmのいちよう切りにし、5~10分程度下ゆでをする。
- ④ 人参はうす輪切りにする。水菜は食べやすい大きさに切る。
- ⑤ 鍋に牛乳、レモンの輪切りを入れて沸かし、牛乳が分離したらレモンをすぐに取り出し、カッテージチーズを網ですくう。※レモンの種は取り除いておく。低温で作業をしないと白く濁り、乳臭さが残るので注意!
- ⑥ ⑤にだし汁とコンソメの素を加え、煮立ったら火を弱める。
- ⑦ ⑥に人参、しいたけ、大根、ごぼうを入れ、中火で10分程度煮る。
※牛乳が入っているので吹きこぼれやすいため注意!
- ⑧ 鮭水煮を汁ごとに加え、豆腐を入れる。同時に水菜、すりおろした山の芋をスプーン2本で丸くなるように鍋に落とし、5~10分程度煮る。
※必要ならみそを加えて味を調える。

山の芋の簡単磯辺焼き

材料(4人分)

山の芋……………1/4個
ごま……………適量
カッテージチーズ……………150g
〈お好みの具材〉
青のり・ねぎ・紅しょうが(各適量)
焼きのり……………5~6枚
A しょうゆ……………小さじ1
みりん……………大さじ1
砂糖……………大さじ1/2
サラダ油……………大さじ1

[作り方]

- ① 山の芋は皮をむき、すりおろして、ごまとカッテージチーズや好みの具材を入れて混ぜる。
- ② フライパンにサラダ油を引いて、①をひと口大になるように置いていく。
- ③ 上から海苔をのせて焼き色がついたらひっくり返す。
- ④ 皿に取り、Aの調味料を塗って出来上がり。



ほうれん草の

じゃこ煮びたし

材料(4人分)

ほうれん草……………1束
人参……………1/4本
ちりめんじゃこ……………大さじ4
卵……………2個
A [水……………カップ1
酒……………大さじ2
めんつゆ(2倍濃縮) 小さじ2

[作り方]

- ① ほうれん草はゆでて水を切り、2 cm長さに切る。
- ② 人参も千切りにしてゆでておく。
- ③ 鍋にAを煮立て、じゃこを入れ、アクが出たら除き、約1分煮る。ほうれん草と人参を入れ、軽く煮て、溶き卵を加えてふたをして、様子を見て火を止める。

ほうれん草のマヨ白和え

材料(4人分)

ほうれん草……………1束
人参……………1/4本
こんにゃく……………1/4枚
絹ごし豆腐……………1/2丁
かにカマ……………4本
めんつゆ(2倍濃縮) ……小さじ2
A [マヨネーズ……………大さじ1
すりごま……………大さじ2

[作り方]

- ① 絹ごし豆腐は水気をきる。
- ② ほうれん草はゆでて4 cm長さに切る。人参も千切りにしてゆでる。こんにゃくは細切りにしてゆでる。かにカマはほぐす。
- ③ ②を合わせて、めんつゆを混ぜておく。
- ④ ボウルに①を滑らかに混ぜ、Aを加えて、③を和える。

ほうれん草のナムル

材料(4人分)

ほうれん草……………1束
人参……………1/4本
ハム……………2枚
A [しょうゆ……………大さじ1・1/2
鶏がらスープの素……………少々
ごま油……………大さじ1

[作り方]

- ① ほうれん草はゆでて水を切り、4 cm長さに切る。人参は千切りにしてゆでておく。
- ② ハムは千切りにしてゆでておく。
- ③ ボウルにAを合わせ、①を和える。
- ④ 出来上がったナムルにハムを飾る。



ほうれん草

ほうれん草は、ビタミン類、ミネラルなどどれをとっても非常に栄養価が高い緑黄色野菜。非常に多くのカロテンを含み、がん予防、免疫力アップに効果的。鉄分も豊富。赤い根の部分は抗酸化作用のあるポリフェノールや骨の形成に必要なマンガンが含まれている。旬は冬でビタミンCがたくさんとれる。

ゆでるポイント

- ★アクがあるので、一度ゆでて使います。ビタミンCが失われないように、できるだけ短時間でゆでて、冷水にひたすのも短い時間で、すぐ絞るようにします。※塩は加えなくてもOK
- ★ゆでてから切ったほうが栄養素が逃げません。
- ★根元からゆでます。

さつまいもと小松菜の 簡単グラタン

材料(4人分)

さつまいも……………1本(300g)
ベーコン……………3枚
玉ねぎ……………小2個(360g)
小松菜……………1束
バター……………50g
薄力粉……………50g
牛乳……………3カップ
塩・こしょう……………少々
ナチュラルチーズ……………適量
パン粉……………適量
パセリ……………少々

[作り方]

- ① さつまいもはピーラーでところどころ皮をむき、ひと口大に切り、水にさらしてザルに上げ蒸す。
- ② 玉ねぎは薄切り、小松菜は3cm、ベーコンは1cm幅に切る。
- ③ フライパンにバターを入れ、ベーコンと玉ねぎを7~8分炒める。
- ④ 小松菜は茎を先に入れ、少しして葉の部分を入れる。
- ⑤ 薄力粉を振り入れ、塩・こしょうで味を調える。なじんだら牛乳を少しずつ入れていく。最後にさつまいもを入れて混ぜる。
- ⑥ ⑤をグラタン皿に入れ、チーズとパン粉をふりかけ焦げ目がつくまで焼く。みじん切りにしたパセリを振りかける。



れんこんと長ねぎの 肉巻き2種

材料(4人分)

れんこん……………200g
 { 長ねぎ……………2本
 小松菜の茎……………少々
 豚バラ肉……………8枚
 薄力粉……………適量
 A { 砂糖……………大さじ1
 みりん……………大さじ3
 しょうゆ……………大さじ3
 酒……………大さじ3
 水溶き片栗粉……………適量

[作り方]

- ① れんこんの皮をむき酢水につける。水気を切って縦長8cmに切る。
- ② 豚バラ肉をまな板に広げ、茶こしなどで小麦粉をふる。
- ③ 小麦粉の面を内側に、れんこんを巻き付ける。
- ④ 同じ要領で長ねぎも8cmに切り、縦長半分に切って、小松菜の茎と一緒に豚バラ肉で巻き付ける。
- ⑤ フライパンを熱し、中火で③と④を全面色よく焼く。
- ⑥ 焼き色がついたら、余分な油をキッチンペーパーで拭きとり、Aを入れる。
- ⑦ 全面をひっくり返しながら、煮詰める。
- ⑧ いったん火を止めて、フライパンにふたをし3分蒸す。
- ⑨ 水溶き片栗粉を入れ、再度火にかけ、とろみをつけて器に盛る。



炊飯器で作るかぼちゃケーキ

材料(炊飯器5合釜1回分)

かぼちゃ……………200g
A 生クリーム……………200ml
卵……………3個
砂糖……………大さじ5
ホットケーキミックス……………大さじ3
バター……………適量
粉砂糖……………適量(出来上がりに振る)

[作り方]

- ① かぼちゃは1口大に切り、皿に乗せてラップをし、電子レンジ600wで4分加熱する。
- ② ①とAをミキサーにかけて混ぜ合わせる。
- ③ 炊飯器(5合釜)の内側にバターを塗り、②を入れて、釜を軽く上下にとんとんしてから炊飯する。※出来上がりが少し柔らかかったらそのままの状態から再度炊飯スイッチを入れる。
- ④ 冷めてから取り出すと型崩れしない。

みそ煮込みうどん

材料(1人分)

冷凍うどん……………1玉
鶏肉もも肉(ひと口大)……………50g
長ねぎ(斜め細切り)……………1/2本
しいたけ(石づきを取り飾り切り)……………2枚
まいたけ(食べやすい大きさに裂く)……………50g
油揚げ(湯通しして細切り)……………1/2枚
かまぼこ……………2切れ
卵……………1個
濃いめのかつおだし……………400ml
赤みそ……………大さじ2
酒……………大さじ1
一味……………適宜

[作り方]

- ① 土鍋にだし汁を入れて煮立たせ、赤みそと酒を入れてふつふつさせる。そこに鶏肉、しいたけ、まいたけを入れ、火が通るまで煮込む。
- ② ①に冷凍うどん、ねぎ、油揚げ、かまぼこを入れる。最後に中央に卵を割り入れ、ふたをして卵が半熟になるまで煮込んで出来上がり。



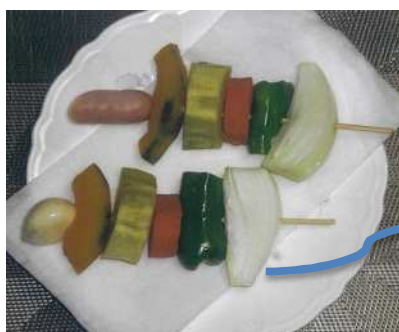
野菜の串揚げ

材料(4人分)

にんにく……………8片
 ※子ども用はウインナー…8本
 じゃが芋……………80g
 玉ねぎ……………80g
 人参……………80g
 かぼちゃ……………80g
 ピーマン……………2個
 A [唐揚げ粉……………100g
 天ぷら粉……………大さじ2
 水……………110ml
 サラダ油……………300ml
 竹串……………8本

[作り方]

- ① 玉ねぎは10gのくし型, ピーマンは縦半分に切り, 2等分する。その他の野菜も10gの半月切りにする。
- ② 竹串に①をさし, 大人用はにんにく, 子ども用はウインナーをさす。
- ③ 茶こして②に軽く小麦粉をかける。
- ④ Aの材料を合わせ, 衣を作り, 平たい容器に入れる。
- ⑤ サラダ油を熱し, ②に④をつけて中温でゆっくり揚げる。



大根の卵炒め

材料(4人分)

大根……………500g
 ベーコン……………50g
 にんにく……………2片
 ねぎ……………1本
 [卵……………3個
 しょうゆ……………大さじ1
 サラダ油……………大さじ1
 A [しょうゆ……………大さじ1
 酒……………大さじ1
 砂糖……………大さじ2
 塩……………少々

[作り方]

- ① 大根は短冊切り, ベーコンとにんにくはみじん切り, ねぎは小口切りにする。
- ② 卵をほぐし, しょうゆ大さじ1を加えておく。
- ③ 鍋にサラダ油を入れ, にんにく, ベーコンを炒める。
- ④ さらに強火にして, 大根を入れ炒め, しんなりしてきたら, Aを入れて調味する。
- ⑤ 中火にして, 中にくぼみを作り, ②を入れてまぜ, 卵が半熟になったら火を止める。
- ⑥ 全体を混ぜて器に盛り, ねぎを散らす。

(大根 | 本食べつくしメニュー)

大根ステーキ

材料

大根…………… | 本
米のとぎ汁……………適量
まいたけ…………… | 袋
サラダ油……………大さじ 1
A [焼き肉のたれ……………大さじ 3
酒……………大さじ 1

[作り方]

- ① 大根の皮をむき、1.5～2cmの輪切りにして、米のとぎ汁で柔らかくなるまで下茹でする。
- ② まいたけは石づきを取り、ばらしておく。
- ③ フライパンにサラダ油を熱し、①を焼き色がつくまで焼き、②を入れ、Aを入れてからめる。

大根の葉のふりかけ

材料

大根の葉…………… | 本分
ちりめんじゃこ……………20g
ごま油……………大さじ 1
A [しょうゆ……………大さじ 2
みりん……………大さじ 2
ごま……………少々

[作り方]

- ① 大根の葉はサッとゆでて細かく刻む。
- ② フライパンにごま油を熱し、①とちりめんじゃこを炒める。
- ③ Aを入れて、汁気がなくなるまで炒め、ごまを振る。



大根の皮のキンピラ

材料

大根の皮…………… | 本分
人参……………50g
いりこ……………少々
ごま油……………大さじ 1
A [しょうゆ……………大さじ 2
みりん……………大さじ 2
酒……………大さじ 1
唐辛子……………適宜

[作り方]

- ① ピーラーでむいた大根の皮を 5 cm位の短冊に切る。人参も薄めの短冊切りにする。いりこは頭とはらわたを取り、裂いておく。
- ② フライパンにごま油を熱し、①を炒める。(唐辛子を入れてもよい)
- ③ Aで炒りつける。

ぶりあらと豆腐の煮物

材料(4人分)

ぶりあら……………500g
ぶり切り身……………2~3片
豆腐……………1丁
しょうが……………少々
ねぎ……………3本
A [薄口しょうゆ……………大さじ2
みりん……………1/3カップ
酒……………1/3カップ
砂糖……………大さじ1
水……………1.5カップ
塩……………少々

[作り方]

- ① ぶりあらと切り身は食べやすい大きさに切り、熱湯をさっとくぐらせて霜降りにし、流水で汚れを落とす。
- ② 豆腐はペーパータオルにはさんで、水分を切っておく。しょうがは薄切り、ねぎは斜め細切りにする。
- ③ 鍋にAとしょうがを入れて煮立て、豆腐と①を入れ、落しぶたをして水分がなくなるまで煮る。
- ④ 器に盛って、ねぎを散らす。

かぼちゃと豚の炒め煮

材料(4人分)

かぼちゃ……………450g
豚ばら三枚肉……………250g
にんにく……………1.5片
さやいんげん……………適量
サラダ油……………大さじ1・1/2
A [酒……………大さじ1
塩こしょう……………少々
片栗粉……………大さじ1
B [しょうゆ……………大さじ1・1/2
砂糖……………小さじ2
酒……………大さじ1
水……………大さじ1

[作り方]

- ① かぼちゃは4cm幅の7~8mm厚さぐらいに切って耐熱皿に並べ、ラップをかけて、電子レンジ(600w4分)で加熱する。
- ② 豚ばら三枚肉は2cm幅に切り、Aを揉みこんでおく。
- ③ さやいんげんはゆでて斜め細ぎりにする。
- ④ フライパンにサラダ油を入れ、つぶしたにんにくを炒めて、香りが出たら取り出す。
- ⑤ ④のフライパンに②を入れて炒め、火が通ったら、①とBを加えて炒め合わせ、最後に③を入れてサッと混ぜ合わせる。

鶏肉のワイン煮

ポイント

- ★とり足の皮の部分にフォークで数か所穴をあけると味がよくしみる。
- ★パセリの茎を入れることによって、鶏の臭みが減る。
- ★しっかり煮込むことで、身が外れやすく食べやすい。



材料(4人分)

鶏足……………4本
にんにく……………2片
塩・こしょう……………少々
小麦粉……………適量
人参……………200g
エリンギ……………200g
A 白ワイン……………400ml
水……………400ml
コンソメ……………2個
塩・こしょう……………適量
にんにく(つぶす)……………4片
パセリの茎……………2~3本
パセリ……………少々

[作り方]

- ① 鶏足にすりおろしたにんにくと塩・こしょうをすりこみ、小麦粉を両面にまぶす。
- ② フライパンにサラダ油大さじ2(分量外)を熱し、①を焦げ目がつくくらい焼く。
- ③ 人参は大き目の乱切りにする。エリンギも同じくらいに切る。
- ④ 鍋にAを入れ②、③を入れて、スープが半量になるくらいまで煮詰める。※30~40分
- ⑤ 皿に盛り、ソース(煮詰めたスープ)をかけて、みじん切りにしたパセリを散らす。

煮ごめ

材料(4人分)

- 小豆(水煮缶詰)……………150g
- 大根……………100g
- 人参……………50g
- ごぼう……………50g
- れんこん……………100g
- 干しいたけ……………10g
- こんにゃく……………1/2枚
- 油揚げ……………1/2枚
- 昆布……………10cm角
- 里芋……………150g
- だし汁……………400ml
- A

| | |
|-----------|------|
| しょうゆ…………… | 大さじ2 |
| みりん…………… | 大さじ1 |
| 砂糖…………… | 大さじ1 |
| 塩…………… | 少々 |

下ごしらえ

- ★干しいたけ、昆布は水につけてもどす。
- ★ごぼうは皮をこそげ、水につけてあくを抜く。
- ★里芋は皮をおき、塩もみして茹でてぬめりを取る。
- ★材料はすべて1cm角に切る。

[作り方]

- ① 鍋にだしを入れ、火の通りにくい野菜を順番に入れて煮る。
- ② 昆布、こんにゃく、油揚げ、小豆とAを入れて煮る。
- ③ 最後に里芋を入れて煮る。
- ④ 煮汁が少なくなったら、火を止めて少し置く。



煮ごめ：親鸞聖人の命日にあたる1月15日は、「おたんや」と呼び、安芸門徒の多い広島では、彼の好物だった小豆を入れた精進料理の【煮ごめ】を作ったといひます。

芋もち

材料(4人分)

- じゃがいも……………80g
- 白玉粉……………約70g
- 水……………80ml
- 砂糖入りきな粉……………適量

[作り方]

- ① じゃがいもはゆでてつぶしておく。
- ② ①に水40mlを入れて練る。
- ③ 白玉粉に水40mlを加えて混ぜたものを②に加えて練り、8等分にして小判型にする。
- ④ 大き目の鍋でゆでて、浮いてきたら冷水にとる。
- ⑤ 砂糖入りきな粉をまぶす。



かぶとベーコンのクリームシチュー

材料(4人分)

かぶ(乱切り).....4個
玉ねぎ(粗みじん切り).....1/2個
人参(乱切り).....1/2本
ベーコン(1cm幅).....4枚
かぶの葉(細かく刻む).....少々
にんにく(みじん切り).....適量
オリーブオイル.....小さじ2
水.....400ml
小麦粉.....大さじ4
牛乳.....400ml
コンソメ.....1個
バター.....大さじ1
パルメザンチーズ.....大さじ1
塩.....小さじ1/2
こしょう.....少々

[作り方]

- ① 鍋にオリーブオイル, にんにくを入れて火にかけて香りが出るまで炒める。玉ねぎ, ベーコン, 人参を加えて炒める。
- ② ①にかぶと水大さじ3(分量外)を加えて4~5分蒸し煮し, 水とコンソメを入れてさらに煮る。
- ③ かぶが柔らかくなったら, 小麦粉と牛乳をよく混ぜ合わせたものとかぶの葉を加えて, ひと煮立ちする。
- ④ バターとパルメザンチーズを加え, 塩, こしょうで味を調える。



かぶ

大根と同様に, 根の部分には消化酵素のジアスターゼが含まれており, 胃にやさしく, 胃もたれの解消になります。葉はビタミンA・ビタミンC・カリウムが豊富です。

かぶの梅マヨソース和え

材料(2人分)

かぶ.....大1個
かぶの葉.....大1個分
梅干し.....1個
りんご.....1/2個
マヨネーズ.....大さじ1

[作り方]

- ① かぶは皮をむいてちょう切りにする。
- ② りんごは洗って, そのままいちょう切りにする。
- ③ かぶの葉は熱湯でサッとゆで, 冷水にとって汁気を切り, 切っておく。
- ④ ボウルに種を取った梅干しをたたいて入れ, マヨネーズと合わせて, ①, ②, ③を和える。

餅ピザ

材料(4人分)

丸餅・・・・・・・・・・・・・・ 4個
ピーマン・・・・・・・・・・・・ 1/2個
玉ねぎ・・・・・・・・・・・・ 小1個
ベーコン・・・・・・・・・・・・ 3枚
ピザ用チーズ・・・・・・・・・・ 適量
刻みのり・・・・・・・・・・・・ 適量
A [ケチャップ・・・・・・・・・・ 大さじ3
すりおろしにんにく・・・・・・・・ 小さじ1
黒こしょう・・・・・・・・・・ 小さじ1/2
サラダ油・・・・・・・・・・・・ 大さじ1

[作り方]

- ① 丸餅は薄く切る。
- ② ピーマン・玉ねぎは薄切りにし、ベーコンは適当な大きさに切る。
- ③ フライパンにサラダ油を入れて熱し、①を全体に並べて中火で焼く。
- ④ 片面に焼き目がついたらひっくり返し、弱火にしてフライ返して餅を押しながら焼く。
- ⑤ 餅のふくらみがなくなったら、再度ひっくり返し、Aを混ぜ合わせたものをぬり、②をトッピングする。
- ⑥ ピザ用チーズをのせ、ふたをし、具材に火が通ったら出来上がり。

雪消し汁

材料(4人分)

鶏もも細切れ肉・・・・・・・・ 100g
大根・・・・・・・・・・・・・・ 120g
[白玉粉・・・・・・・・・・・・ 60g
豆腐・・・・・・・・・・・・・・ 100g
かまぼこ・・・・・・・・・・・・ 60g
春菊・・・・・・・・・・・・・・ 30g
ねぎ・・・・・・・・・・・・・・ 30g
薄口しょうゆ・・・・・・・・・・ 大さじ1
塩・・・・・・・・・・・・・・ 少々
かつおだし・・・・・・・・・・・・ 720ml

[作り方]

- ① かつお節でだしを取る。
- ② 大根は、おろしがねでする。
- ③ 煮立ただし汁の中に鶏もも細切れ肉を入れアクを取る。
- ④ かまぼこを入れて調味料を入れる。
- ⑤ 白玉粉と豆腐でだんごを作り、汁の中に入れる。
- ⑥ だんごが浮き上がってきたら、大根おろし、春菊、ねぎを入れ仕上げる。

美酒鍋

材料(4人分)

砂肝・・・・・・・・・・・・・・ 10枚
豚肉・・・・・・・・・・・・・・ 200g
系こんにゃく・・・・・・・・・・ 1袋
玉ねぎ・・・・・・・・・・・・ 小2個
にんにく・・・・・・・・・・・・ 2片
サラダ油・・・・・・・・・・・・ 大さじ1
(鍋の具材:食べやすい大きさに切る) 焼き豆腐
えのきだけ・しいたけ・人参・白菜・春菊・長ねぎなど
日本酒・・・・・・・・・・・・ 300ml
だし汁・・・・・・・・・・・・ 200ml
塩・こしょう・・・・・・・・・・ 適量
卵・・・・・・・・・・・・・・ 4個

[作り方]

- ① 砂肝は皮を取り半分に切り込みを入れて開く。豚肉は食べやすい大きさに切る。
- ② 系こんにゃくは適当に切ってゆでる。玉ねぎは食べやすい大きさに切る。
- ③ 鍋にサラダ油を熱し、スライスしたにんにくを炒めて香りを出し、①、②を入れて炒める。
- ④ 別鍋に酒、だし汁を入れ一度沸騰させ、塩・こしょうを入れて③を入れる。
- ⑤ 焼き豆腐やきのこ、野菜など火の通りにくい順に入れる。
- ⑥ 食材に火が通ったら、器に卵を溶いて食べる。

大根菜とじゃこの炒め煮

材料(4人分)

大根菜……………300g
ちりめんじゃこ……………40g
ごま油……………大さじ1
塩, こしょう……………少々
しょうゆ……………小さじ1
白ごま……………大さじ2

[作り方]

- ① 大根菜はゆでて小さく刻む。
- ② フライパンでごま油を熱し, ちりめんじゃこを炒め, 香ばしくなったら①を入れさらに炒める。塩, こしょうとしょうゆで味をつける。
- ③ 火を止め, 白ごまを全体にまぶす。

大根餅

大根……………150g
米粉(上新粉)……………100g
干しあみ……………大さじ2(5g)
しょうゆ・ポン酢……………適量
からし……………適宜

[作り方]

- ① ボウルに大根をすりおろし, 米粉と干しあみを加えて混ぜる。
- ② フライパンを熱し, ①を8等分にして丸く成形して入れ, 両面をこんがり焼く。
- ③ しょうゆやポン酢でいただく。



大根

根は, 淡色野菜, 葉は緑黄色野菜。根はビタミンCが多く, 胃もたれを防ぎ, 胃粘膜を修復する酵素「ジアスターゼ」を含んでいます。葉はカロテン・カルシウムが豊富です。

大根のポトフ(ゆずみそだれ)

材料(4人分)

大根……………500g
厚揚げ……………200g
鶏もも肉……………250g
昆布……………30cm
しょうが……………1片
酒……………大さじ1
A みりん……………大さじ1
しょうゆ……………小さじ1
塩……………小さじ1/2
白みそ……………1/2カップ
ゆず……………小1個

[作り方]

- ① 大根は皮をむいて5mm幅の半月切りにする。厚揚げは熱湯にくぐらせ, 4等分にする。
- ② 鶏肉はひと口大に切る。
- ③ 昆布は水5カップに3~4分浸し, 柔らかくなったら8個分のむすび昆布を作る。
- ④ 鍋に大根, むすび昆布と戻し汁を入れ, 10分程度煮る。
- ⑤ ④に薄切りにしたしょうがと鶏肉を入れ, アクを取りながら5分煮る。厚揚げとAを加え, 大根が柔らかくなるまで煮る。
- ⑥ ゆずは皮をすりおろし, 果汁を絞って白みそと合わせる。
- ⑦ ⑥をつけながら食べる。

れんこんとごぼうのサラダ

材料

- れんこん……………1節(約200g)
ごぼう……………1本
人参……………6cm
きゅうり……………1本
- A { マヨネーズ…大さじ3(42g)
酢……………大さじ1
砂糖……………大さじ1
みりん……………大さじ1
わさび……………2~3cm
すりごま……………大さじ2~3
- カイワレ大根……………適量
ミニトマト……………8個

[作り方]

- ① れんこんは皮をおき、薄いいちょう切りにして水にさらす。ごぼうは皮をこそげ、さがきにして水にさらす。人参は千切りにする。
- ② ①をそれぞれゆでて冷ます。
- ③ きゅうりは輪切りにする。
- ④ ①, ②をボウルに入れて、Aを混ぜ合わせたもので和える。
- ⑤ ③を器に盛り、カイワレ大根やミニトマトを彩りよく飾る。



ごぼうのポタージュ

[材料]

- ごぼう……………1本
えのきだけ……………1袋
サラダ油……………少々
くるみ(ピーナツ)……………大さじ2
すりごま……………大さじ2
水……………360ml
豆乳(無調整)……………360ml
固形コンソメ……………2個
粗挽きこしょう……………適量

[作り方]

- ① ごぼうは皮をこそげ、さがきにして水にさらす。えのきだけは石づきを取り、半分に切ってほぐしておく。
- ② フライパンにサラダ油を熱し、①をしんなりするまで炒める。
- ③ くるみ(ピーナツ)は小さく砕いておく。
- ④ ②と③とすりごま、水を入れてミキサーで攪拌する。
- ⑤ ④を鍋に移し、豆乳と固形コンソメを加えて温める。
- ⑥ 器に盛って、粗挽きこしょうを振る。

混ぜご飯

材料(4人分)

米……………2合
合いびき肉……………50g
ごぼう……………30g
人参……………30g
しいたけ……………2枚
油揚げ……………1/4枚
ちくわ……………1/2本
サラダ油……………適量
だし汁……………150ml
A [砂糖……………小さじ2
しょうゆ……………大さじ1
塩……………少々
ごま油……………少々

[作り方]

- ① 米は研いで炊飯器に入れ、水加減をして30分くらい置き、炊く。
- ② ごぼうは皮をこそげ、さがきにする。人参は小さく切る。しいたけは石づきを取り薄切りにする。
- ③ 油揚げは3等分し、小さく切る。ちくわは小口切りにする。
- ④ 鍋にサラダ油を熱し、合いびき肉を入れて炒める。②を入れて炒め、だし汁を入れる。
- ⑤ ③を入れ中火で煮る。Aを入れてさらに煮る。
- ⑥ 煮汁を少し残してごま油で香りをつける。
- ⑦ ごはんとよく混ぜ合わせる。

かき玉汁

材料(4人分)

卵……………1個
にら……………1/2束
かつおだし汁……………600ml
塩……………小さじ2/3
しょうゆ……………小さじ2/3
(水溶き片栗粉)
[片栗粉……………小さじ4
水……………大さじ4

[作り方]

- ① 卵は溶きほぐす。にらは1cm長さに切っておく。
- ② 鍋にかつおだし汁を入れ火にかけて、沸騰したら火を弱めてにらと塩、しょうゆを加える。水溶き片栗粉でとろみをつける。
- ③ 卵を菜箸を使って流し入れる。



焼き米ほとぎ

材料

焼き米……………300g
ひなあられ……………1袋
ピーナッツ……………30g
煎り黒豆……………20g
青のり……………大さじ2
君田(道の駅)のあられ……………50g

※油で揚げる

A [水あめ……………250g
砂糖……………大さじ1
しょうが汁……………大さじ2

[作り方]

- ① 焼き米を少しずつフライパンで煎る。白くふくれたらボウルに取る。(5回ぐらいに分けて煎るとよい)
- ② ①とひなあられ、ピーナッツ、煎り黒豆、青のり、揚げたあられを混ぜておく。
- ③ 鍋に、Aを入れ、火にかける。溶けて気泡が大きくなったら②を加え全体にあめをからめる。
- ④ バットにラップを敷いて③を移し、平らに広げ押さえて固める。
- ⑤ 固まったら適当な大きさに切る。



ひなまつりカップ寿司

材料(4~6人分)

米……………3合
(合わせ酢 鍋でひと煮立ちする)
酢……………70ml
砂糖……………大さじ4
塩……………小さじ2
顆粒昆布だし……………小さじ1

(飾りの具)

★卵5個 砂糖少々 塩少々

できるだけ細かめの炒り卵を作る。

★えび5尾 酒少々 塩少々

えびは皮を取り、背に包丁を入れ、背ワタを取り、酒と塩少々でフライパンで炒める。

★きゅうり・かにかま・パセリ……適量

好みの形に切る。

(すし飯に合わせる具)

下段 青のり・ごま

2段目 すし飯のみ

3段目 鮭フレーク・桜でんぶ

[作り方]

- ① ご飯を炊き、合わせ酢を混ぜてすし飯を作る。
- ② 3等分に分けて、それぞれ合わせる具を混ぜる。
- ③ 透明カップに下の図のようにすし飯を入れて、飾りの具を彩りよくのせる。



白菜ステーキ

材料(2人分)

白菜・・・・・・・・・・・・・・1/4株
豚バラ3枚肉・・・・・・・・・・・・10枚
塩・こしょう・・・・・・・・・・・・適量
小麦粉・・・・・・・・・・・・・・適量
オリーブ油・・・・・・・・・・・・大さじ2
にんにく・・・・・・・・・・・・・・2片
白ワイン・・・・・・・・・・・・・・適量
ピザ用チーズ・・・・・・・・・・・・100g
(ソース)

玉ねぎ・・・・・・・・・・・・・・1/4個
りんご・・・・・・・・・・・・・・1/4個
しょうゆ・・・・・・・・・・・・・・大さじ1・1/2
みりん・・・・・・・・・・・・・・大さじ1・1/2
バター・・・・・・・・・・・・・・5g

[作り方]

- ① 白菜は縦半分に切る。
- ② 白菜の間に豚バラ3枚肉を挟み、塩・こしょう、小麦粉を振る。
- ③ フライパンにオリーブ油とすりおろしたにんにくを入れて、香りが出たら②を入れる。
- ④ 両面に焼き目がついたら、白ワインをふって、蒸し焼きにする。最後にピザ用チーズをかけてふたをしてチーズが溶けるまで焼く。
- ⑤ ソース:フライパンにバターを溶かし、みじん切りにした玉ねぎがしんなりするまで炒める。すりおろしたりんごとしょうゆ、みりんを加えてひと煮立ちする。
- ⑥ 皿に盛りつけて、ソースをかけて、ナイフとフォークでいただく。



長芋ソースの和風ドリア

材料(4人分)

温かいご飯茶碗…………… 4杯分
鶏ひき肉…………… 100g
しめじ…………… 1パック
しょうが…………… 適量
サラダ油…………… 大さじ1
A [しょうゆ…………… 大さじ1・1/2
酒…………… 大さじ1・1/2
みりん…………… 小さじ2
青ねぎ…………… 4本
昆布茶…………… 小さじ1/2
B [長芋…………… 150~180g
マヨネーズ…………… 大さじ3
卵…………… 1個
スライスチーズ…………… 4枚

[作り方]

- ① しめじは石づきを取り、小房に分ける。青ねぎは斜めに細切りしておく。長芋はすりおろす。しょうがはみじん切りにする。
- ② フライパンにサラダ油としょうがを入れ中火で熱し、香りが立ったら、鶏ひき肉としめじを入れ、ほぐしながら炒める。ほぐれて色が変わったら、Aを入れ水分が飛ぶまで炒める。
- ③ 温かいご飯に、②と昆布茶と青ねぎを入れて混ぜ、焼き皿に入れる。
- ④ Bを混ぜ合わせたものを③にかけてスライスチーズをのせ、200℃に熱したオーブンで10~15分を目安に美味しそうな焼き色がつくまで焼く。

炒めピクルス

材料(4人分)

大根…………… 300g
人参…………… 中1本
玉ねぎ…………… 中1個
セロリ…………… 1本
セロリの葉…………… 少々
パプリカ…………… 1個
オリーブ油…………… 大さじ1
A [酢…………… 1/3カップ
砂糖…………… 大さじ2
塩…………… 小さじ1
こしょう…………… 少々

[作り方]

- ① 大根は皮をむきスティック状に切る。人参は拍子切り、玉ねぎはくし形切り、セロリとパプリカは1.5cm角に切る。
- ② フライパンにオリーブ油を熱し、①を入れてざっと炒める。
- ③ Aを入れ、ふたをして煮る。野菜が煮えたらふたを取って煮切る。
- ④ 刻んだセロリの葉を最後にぱっと混ぜる。

緑色の野菜(ブロッコリー・ピーマン・さやいんげん・アスパラガスなど)は酢と合わせると色が悪くなります。

酢と砂糖で煮ているので、保存ができます。酢を煮ているので角(かど)が取れて、うまみとこくが引き出されて美味しくなっています。

ヘルシーおからナゲット

材料(4人分)

| | | |
|---|----------|---------|
| A | おから | 150g |
| | 絹ごし豆腐 | 150g |
| | 合いびき肉 | 50g |
| | 鶏がらスープの素 | 大さじ 1/2 |
| | 粉チーズ | 大さじ 3 |
| | 溶き卵 | 1個分 |
| | 揚げ油 | 適量 |
| | ケチャップ | 適量 |
| | マヨネーズ | 適量 |

[作り方]

- ① ボウルにAを入れ全体がしっとりするまで木べらで混ぜる。
- ② ①を食べやすい大きさの小判型に形成する。
- ③ ②を170℃ぐらいの油できつね色に揚げる。
- ④ 器に盛り、ケチャップやマヨネーズを添える。

※レタスやレモンのくし型切りを添えてもOK

おからサラダ

材料(4人分)

| | | |
|---|-----------|---------|
| A | おから | 150g |
| | ハム | 4枚 |
| | きゅうり | 1本 |
| | コーン缶 | 1/2カップ |
| | おろし玉ねぎ | 大さじ 1 |
| | プレーンヨーグルト | 1/2カップ強 |
| | マヨネーズ | 大さじ 4 |
| | 砂糖 | 小さじ 1 |
| | 塩 | 少々 |
| | こしょう | 少々 |
| 酢 | 少々 | |

[作り方]

- ① おからは耐熱ボウルに入れ、ラップをかけて電子レンジで3分加熱する。
- ② ハムは7mm角に切る。きゅうりは縦半分にして薄切りにし、塩を振り、しんなりしたら水気を切る。コーンは水気を切っておく。
- ③ ボウルにAを入れて混ぜ合わせ、②を加え混ぜ、最後に①を加えて和える。



ロールキャベツ

材料(4人分)

キャベツ・・・・・・・・・・ 8枚
合いびき肉・・・・・・・・・・400g
玉ねぎ・・・・・・・・・・100g
卵・・・・・・・・・・1個
パン粉・・・・・・・・・・大さじ4
ナツメグ・・・・・・・・・・少々
水・・・・・・・・・・400ml
白ワイン・・・・・・・・・・100ml
コンソメ・・・・・・・・・・大さじ1
塩, こしょう・・・・・・・・・・少々
ローリエ・・・・・・・・・・2~3枚
パセリ・・・・・・・・・・適量

[作り方]

- ① キャベツはゆでて、広げて水切りする。芯はそぎ取っておく。
- ② 玉ねぎはみじん切りにする。
- ③ ボウルに合いびき肉, 玉ねぎ, パン粉, ナツメグ, 卵を入れ, よくねり, 混ぜ合わせる。
- ④ 8等分にして軽くまとめ, キャベツに乗せ, 手前を折り, 両端を畳み込んで包む。
- ⑤ 鍋に④を並べて, 水, 白ワイン, コンソメ, ローリエを加えて約30分煮る。
- ⑥ 塩, こしょうで味を調え, きざみパセリで彩りを添える。



高野豆腐のはさみ揚げ

材料(4人分)

高野豆腐・・・・・・・・・・4枚
A だし汁・・・・・・・・・・400ml
砂糖・・・・・・・・・・大さじ4
塩・・・・・・・・・・小さじ1
しょうゆ・・・・・・・・・・少々
ハム・・・・・・・・・・2枚
スライスチーズ・・・・・・・・・・2枚
卵・・・・・・・・・・1個
小麦粉・・・・・・・・・・大さじ3
水・・・・・・・・・・少々

付け合わせ: ブロッコリー, キャベツなど

[作り方]

- ① 高野豆腐は戻してAで味付けをする。
- ② ①を軽く絞り, 薄く2枚に切る。
- ③ ②の間に半分に切ったスライスチーズとハムを挟み, 小麦粉に卵と水を混ぜて, かための衣を作り, 衣とパン粉をつけて揚げる。(やや高温がよい)
- ④ 揚げた高野豆腐を半分に切り, 付け合わせと盛り付ける。

バナナプリン

材料(4人分)

バナナ.....3本
卵黄.....2個
牛乳.....200ml
砂糖.....大さじ2
レモン汁.....大さじ1
ミント.....適量
(カラメル)
砂糖.....大さじ4
水.....大さじ2

[作り方]

- ① バナナ2本は皮をむき、輪切りにして耐熱容器に入れて砂糖、レモン汁を加えて混ぜてふんわりとラップをし、600wのレンジで3分加熱する。
- ② ミキサーに①を入れてなめらかになるまで混ぜ、さらに卵黄と牛乳を加えて混ぜる。
- ③ 型に流し入れて、冷蔵庫で3時間ほど冷やして固める。
- ④ 残りのバナナの皮をむき1cm幅に切る。
- ⑤ フライパンにカラメルの材料を入れてとろみがつき、カラメル色になるまで弱火で加熱する。
- ⑥ ③に切ったバナナを乗せて、⑤をかけ再度冷やし固める。
- ⑦ ホイップクリームを上のにのせ、ミントを飾る。



いちごとバナナのアイス

材料(4人分)

いちご.....150g
バナナ.....1本
砂糖.....50g
レモン汁.....大さじ1
生クリーム.....200ml
牛乳.....100ml

[作り方]

- ① いちごはヘタを切り落とし、半分に切る。
- ② ビニール袋にバナナをちぎりながら入れ、砂糖、レモン汁を加えてよくもむ。
- ③ ②にいちごを加えてよくもみ、8分立てにホイップした生クリームと牛乳を加えてよくもむ。バットに乗せ、冷蔵庫で3時間以上冷やし固める。
- ④ 固まったら、袋の上から少しもみ、器に盛る。



【監修・作製】

三次市福祉保健部 健康推進課

【作製協力】

(株) 三次ケーブルビジョン