



トマトの酸味とチーズの旨味がよくあいます。出来立て熱々をめしあがれ！

トマトとチーズの包み焼き



栄養価(1人分)：エネルギー 168kcal 塩分 1.1g

材料 (4人分)

- トマト ……………1こ (150g)
- ハム ……………4枚 (80g)
- とろけるチーズ ……………4枚 (80g)
- 大葉 ……………4枚
- 春巻きの皮 ……………4枚
- サラダ油 ……………小さじ1

下準備

- トマト…1cmの輪切り



作り方

- ① 春巻きの皮を広げ、大葉、チーズ、ハム、トマトの順にのせ、正方形に包む。包み終わりは水を少しつけて止める。
- ② オーブントースターの天板にアルミホイルを敷いて油を塗り、①をのせる。上にアルミホイルをかけて4分ほど焼く。アルミホイルをはずして3分ほど焼き、裏返して2分ほど焼く。(きつね色になるまで焼く)
- ③ 食べやすいように半分に切り、皿に盛る。

*油で揚げてもよい。



トマトは炒めると旨味が増しておいしくなります。オイスターソースとの相性もバッチリ！

トマトスクランブル



栄養価(1人分)：エネルギー 134kcal 塩分 1.4g

材料 (4人分)

- トマト ……………2こ (300g)
- 卵 ……………4こ
- たまねぎ ……………½こ (100g)
- サラダ油 ……………大さじ1
- ④ オイスターソース ……………大さじ1½
- ④ 塩 ……………小さじ¼
- パセリ ……………少々

下準備

- トマト…くし形切り
- たまねぎ…薄切り
- パセリ…みじん切り

作り方

- ① フライパンに油を熱し、たまねぎを強火で炒める。しんなりしたらトマトと④を加えて大きく3~4回混ぜる。
- ② 溶きほぐした卵をまわし入れ、大きく3~4回混ぜたら、火を止める。
- ③ 器に盛り、上にパセリを散らす。



レモンの酸味がトマトの酸味とよくあいます。サッパリおいしい夏メニュー

ミニトマトのレモン風味そうめん



栄養価(1人分)：エネルギー 294kcal 塩分 3.7g

材料 (4人分)

- そうめん(乾) ……………4束 (200g)
- オクラ ……………4本 (50g)
- ミニトマト ……………16~20こ
- えび ……………12尾
- 干しいたけ ……………2枚 (4g)
- だし汁 ……………1000ml
- (干しいたけの戻し汁と合わせて)
- ④ うすくちしょうゆ ……………大さじ2
- ④ みりん ……………大さじ2
- ④ 塩 ……………小さじ1
- ④ 酒 ……………大さじ2
- ④ レモン汁 ……………小さじ2

下準備

- オクラ…ざつとゆで、輪切り
- ミニトマト…半分に切る
- えび…殻をむいて背開きにし、背わたを取る
- 干しいたけ…水で戻し、細切り(戻し汁は捨てない)

作り方

- ① ④でえびと干しいたけを火が通るまで煮る。
- ② ①を冷まし、冷めたらレモン汁を加える。
- ③ そうめんは、たつぷりの熱湯でゆでて流水で水洗いし、ザルにあげて水気をきる。
- ④ そうめんを器に盛り、オクラとミニトマト、えび、干しいたけを飾り、②をかける。

★
簡単れんこんのシャキシャキ感と柿の甘味がよく合います。
秋を感じるレシピ

れんこんと柿のなます



栄養価(1人分)：エネルギー 84kcal 塩分 1.5g

材料 (4人分)

れんこん……………180g
 柿……………小1こ(120g)
 ゆずの皮……………少々
 いり白ごま……………大さじ1
 だし汁……………50ml
 酢……………大さじ1½
 ④ みりん……………大さじ1½
 うすくちしょうゆ……………大さじ2
 ゆず果汁……………大さじ½

下準備

- れんこん…いちよう切り
- 柿…いちよう切り
- ゆずの皮…せん切り

作り方

- ①れんこんはさつとゆで、ザルにあげて水気をきり、冷ます。
 - ②④を混ぜ合わせ、れんこん、柿を和える。
 - ③器に盛り、上にいりごまとゆずの皮を飾る。
- *好みで赤とうがらしを小口切りにしたものを入れてもおいしい。

★
簡単柿がたくさんできる時期の定番料理。
青のりをふると風味が増しておいしくなります

大根と柿のなます



栄養価(1人分)：エネルギー 40kcal 塩分 0.3g

材料 (4人分)

大根……………200g
 柿……………小1こ(120g)
 ④ 酢……………大さじ2
 砂糖……………小さじ2
 いり白ごま……………少々
 青のり……………少々

下準備

- 大根…せん切り
- 柿…細切り

作り方

- ①大根は塩少々(分量外)でもみ、しんなりしたら水気をしぼる。
 - ②④で大根と柿を和える。味をみて塩(分量外)を加える。
 - ③器に盛り、いりごまを指でひねりつぶしながら上に散らす。青のりをふる。
- *砂糖の量は、柿の甘味で調節する。

★
簡単

柿と野菜をマヨネーズで和える。サラダ感覚の和え物

柿のマヨネーズ和え



栄養価(1人分)：エネルギー 71kcal 塩分 0.4g

材料 (4人分)

柿……………小1こ(120g)
 大根……………200g
 ほうれん草……………40g
 すり白ごま……………大さじ1½
 ④ 酢……………小さじ1
 マヨネーズ……………大さじ1
 塩……………少々

下準備

- 柿…薄めのいちよう切り
- 大根…短冊切り
- ほうれん草…ゆでて水にとって冷ます。
2cmに切って水気をしぼる

作り方

- ①大根は塩少々(分量外)でもみ、しんなりしたら水気をしぼる。
 - ②④で柿、大根、ほうれん草を和える。
- *ほうれん草以外の青菜でも作れる。

★★★
少し
手間

しっとりほっくり！とってもおいしいです さつまいものコロッケ



栄養価(1人分)：エネルギー 455kcal 塩分 1.0g

材料(4人分)

さつまいも……………2本(400g)
ベーコン……………3枚(60g)
たまねぎ……………½こ(100g)
サラダ油……………少々
塩……………少々
こしょう……………少々
コーン缶……………50g
マヨネーズ……………大さじ2½
小麦粉……………適量
卵……………適量
パン粉……………適量
揚げ油……………適量
【添え物】レタス・ミニトマト・パセリなど

下準備

- さつまいも…皮をむき、5cmの厚さに切る
- ベーコン…7mm角に切る
- たまねぎ…粗いみじん切り
- コーン缶…水気をきる

作り方

- ① さつまいもをやわらかくなるまでゆで、熱いうちにつぶす。
- ② フライパンに油を熱し、中火でベーコンを炒める。たまねぎを加え、透き通るまで炒めたら軽く塩、こしょうをする。
- ③ さつまいもに②、コーン、マヨネーズを加えてよく混ぜる。塩、こしょうで味を調える。
- ④ パットに移して広げてあら熱をとり、ヘラなどで12等分する。俵型にまとめ、小麦粉、卵、パン粉の順につけ、170℃の油できつね色になるまで揚げる。
- ⑤ レタスなどの添え物と一緒に皿に盛る。
*タネがかたいようであれば、様子を見ながら牛乳を加え、しっとりした状態にする。
*かぼちゃやじゃがいもでもおいしくできる。
*揚げる前を冷凍すれば、1か月もつ。

★★
やや
簡単

ピンク色のきれいなごはん。 黒豆の食感とさつまいもの甘味がおもしろい さつまいもと黒豆のごはん

材料(5人分)

米……………2合
黒豆……………40g
さつまいも……………60g
酒……………大さじ1
塩……………少々

下準備

- さつまいも…1cmのさいの目切り

作り方

- ① 黒豆はフライパンでひびが入るまで弱火でいる。(約10分)
- ② 炊飯器に米を入れ、2合の目盛りまで水を入れる。酒、塩を加え混ぜ、上に黒豆とさつまいもをのせて炊く。
- ③ 炊き上がったらさっくりと混ぜる。
*黒豆はいらずに半日水に浸しておいてもよい。



栄養価(1人分)：エネルギー 266kcal 塩分 0.3g

★★
やや
簡単

レモンの酸味がサッパリとおいしい！つい手がでる味 ハチミツレモン大学いも



栄養価(1人分)：エネルギー 234kcal

材料(4人分)

さつまいも……………小2本(300g)
揚げ油……………適量
砂糖……………大さじ4
みりん……………大さじ1
ハチミツ……………大さじ2
レモン汁……………大さじ½
レモンの皮……………少々
黒ごま……………小さじ2

下準備

- さつまいも…乱切り
- レモン…皮はすりおろし、果汁を絞る

作り方

- ① フライパンに揚げ油とさつまいもを入れる。中火にかけ、竹串がスッとささるくらいまで揚げる。取り出す前に少し温度を上げてパリッとさせる。
- ② フライパンに①を入れ、とろみがつくまで弱火で煮、レモンの皮を加える。
- ③ ②に①を入れて全体にからめる。ごまをふり、くっつかないようにオーブンシートの上に広げて冷ます。
*いも類は油の温度が低い時から入れて揚げると上手に揚がる。
*レモンは国産を使う。

★
簡単

じゃがいもにげたミンチのそぼろがからんでおいしい

じゃがいものそぼろ煮



栄養価(1人分)：エネルギー 126kcal 塩分 1.5g

材料 (4人分)

- じゃがいも ……3コ (300g)
- げたミンチ ……100g
- さやいんげん ……8本 (40g)
- だし汁 ……300ml
- 酒 ……大さじ2
- 砂糖 ……大さじ1
- しょうゆ ……大さじ2
- みりん ……大さじ1
- しょうが汁 ……小さじ2
- かたくり粉 ……小さじ2

下準備

- じゃがいも…乱切り
- さやいんげん…ヘタを切り、斜め切り

作り方

- ①鍋に(A)を入れて強火にかける。煮立ったら、げたミンチを入れ、菜ばしでかき混ぜながらほぐす。
 - ②じゃがいもを加えて中火にし、ふたをして煮る。
 - ③じゃがいもがやわらかくなったら、さやいんげんを入れてひと煮立ちさせる。かたくり粉を同量の水で溶いて加え、とろみをつける。
- *げたミンチのかわりに、鶏ひき肉を使ってもおいしい。

材料 (4人分)

- じゃがいも ……5コ (500g)
- 牛薄切り肉 ……250g
- たまねぎ ……1コ (200g)
- にんじん …… $\frac{1}{2}$ 本 (80g)
- ねぎ ……2本 (10g)
- だし汁 ……400ml
- サラダ油 ……大さじ1
- 砂糖 ……大さじ2 $\frac{1}{2}$
- みそ ……大さじ2
- しょうゆ ……大さじ2
- みりん ……大さじ1

下準備

- じゃがいも…乱切り
- 牛薄切り肉…4~5cmに切る
- たまねぎ…1cmのくし形切り
- にんじん…乱切り
- ねぎ…3cmに切る

作り方

- ①鍋に油を熱し、牛肉を炒める。牛肉の色が変わったら、たまねぎとにんじんを加え、油がなじむまで炒める。
- ②だし汁を加え、煮立ったらアクをとり、じゃがいもを加える。中火にし、ふたをして7~8分煮る。
- ③(A)を加え、じゃがいもが少し煮崩れるくらいまで煮る。ねぎを加えてひと混ぜしたら火を止める。

★★
やや簡単

定番料理をひと工夫。味つけにみそを使います。いつもと違った味を楽しんで

みそ肉じゃが



栄養価(1人分)：エネルギー 408kcal 塩分 2.6g

★
簡単

じゃがいもが少し煮崩れそうになるまで煮ると、トロトロ食感が加わっておいしくなります

じゃがいものベーコン煮



栄養価(1人分)：エネルギー 239kcal 塩分 1.7g

材料 (4人分)

- じゃがいも ……3コ (300g)
- ねぎ ……2本 (10g)
- たまねぎ ……1コ (200g)
- ベーコン ……5枚 (100g)
- バター ……30g
- 水 ……1000ml
- 固形コンソメ ……2コ (10g)

下準備

- じゃがいも…1cmの輪切り
- ねぎ…1~2cmに切る
- たまねぎ…ひと口大に切る
- ベーコン…1cm角に切る

作り方

- ①鍋にバターを溶かし、ねぎ、たまねぎ、ベーコンを入れ、たまねぎが透き通るまで炒める。
 - ②じゃがいもを加えてさらに炒め、バターが全体になじんだら分量の水を加える。
 - ③沸騰したらコンソメを入れて溶かし、じゃがいもがやわらかくなるまで煮る。
- *にんじんやキャベツなどを入れてもおいしい。

★
簡単

定番料理の青菜の和え物を、
ごまみそ味にアレンジ

小松菜のごまみそ和え



栄養価(1人分): エネルギー 91kcal 塩分 0.8g

材料 (4人分)

小松菜……………1½束(300g)
しめじ……………1パック(100g)
すり白ごま……………大さじ4
みそ……………大さじ1½
① 砂糖……………大さじ1
だし汁……………大さじ1

下準備

- 小松菜…ゆでて水にとって冷ます。
2~3cmに切って水気をしぼる
- しめじ…石づきを取り、小房に分ける

作り方

- ①しめじはさつとゆでてザルにあげ、水気をきる。
- ②小松菜としめじを①で和える。

*小松菜以外の青菜でもできる。

材料 (4人分)

チンゲン菜……………3株(300g)
えび……………12尾
酒……………大さじ2
サラダ油……………大さじ1
固形コンソメ……………1こ(5g)
水……………300ml
牛乳……………300ml
塩……………小さじ½
かたくり粉……………大さじ2
こしょう……………少々

下準備

- チンゲン菜…4~5cmのざく切り
- えび…殻をむいて背開きにし、背わたを取る

作り方

- ①えびは酒をふっておく。
- ②フライパンに油を熱し、えびを中火で色が変わるまで炒める。
- ③分量の水とコンソメを加え、沸騰したらチンゲン菜を入れて中火で2分ほど煮る。
- ④弱火にして牛乳と塩を加える。煮立ったら同量の水で溶いたかたくり粉を加え、とろみをつける。
- ⑤こしょうで味を調える。

*小松菜でもおいしくできる。

★★
やや
簡単

えびの旨味がでておいしい。 えびに酒をふって臭みを減らすのがポイント チンゲン菜とえびのクリーム煮



栄養価(1人分): エネルギー 154kcal 塩分 1.7g

★★
やや
簡単

青菜の定番料理。野菜だけで作ってもおいしい

青菜のお浸し



栄養価(1人分): エネルギー 129kcal 塩分 1.9g

材料 (4人分)

ほうれん草……………1束(200g)
にんじん……………½本(70g)
もやし……………½袋(80g)
油揚げ……………½枚(50g)
ちくわ……………小2本(40g)
① しいり白ごま……………大さじ4
しょうゆ……………大さじ2½
砂糖……………小さじ2

下準備

- ほうれん草…ゆでて水にとって冷ます。
2~3cmに切って水気をしぼる
- にんじん…せん切り
- 油揚げ…細切り
- ちくわ…縦半分に分けて斜め切り

作り方

- ①鍋に水とにんじんを入れて火にかける。
- ②沸騰したらもやしと油揚げを加え、さつとゆでる。
- ③ザルにあげて水気をきり、冷めたら水気を軽くしぼる。
- ④ほうれん草、ちくわ、③を①で和える。

*ほうれん草以外の青菜でも作れる。

★
簡単

青菜をもずくで和えるだけの簡単メニュー。
時間のないときにパッと作れます
青菜のもずく和え



栄養価(1人分)：エネルギー 25kcal 塩分 0.4g

材料 (4人分)

- ほうれん草…………… $\frac{1}{4}$ 束(150g)
- なめこ……………100g
- もずく(味付)……………100g
- ④ ごま油……………小さじ1
- 練りからし……………少々

下準備

- ほうれん草…ゆでて水にとって冷ます。
2~3cmに切って水気をしぼる

作り方

- ①なめこはさっとゆで、ザルにあげて水気をきる。
 - ②ほうれん草となめこを④で和える。
- *味が薄い場合は、味を見ながらしょうゆを加える。
*ほうれん草以外の青菜でも作れる。
*夏はきゅうりで作るとおいしい。

★★
やや
簡単

しょうがの入った酢じょうゆ味のドレッシングで
サッパリといただけます
チンゲン菜と豚肉のサラダ

材料 (4人分)

- チンゲン菜…………… $\frac{1}{2}$ 株(150g)
- トマト……………1こ(150g)
- 豚肉……………120g
- ④ 酒……………小さじ1
- しょうゆ……………小さじ $\frac{1}{2}$
- かたくり粉……………適量
- サラダ油……………適量
- しょうゆ……………大さじ1
- ⑤ 酢……………大さじ1
- ごま油……………大さじ1
- しょうが汁……………小さじ1

下準備

- チンゲン菜…色よくゆでて水気をしぼり、4cmに切る
- トマト…湯むきし、半月切り

作り方

- ①豚肉は④で下味をつけ、かたくり粉をまぶす。
- ②フライパンに油を熱し、豚肉を炒める。
- ③器にチンゲン菜、トマト、豚肉を盛りつける。
- ④⑤を混ぜ合わせ、食べる直前にかける。



栄養価(1人分)：エネルギー 107kcal 塩分 1.1g

★
簡単

れんこんと水菜のシャキシャキ食感がおいしい
れんこんと水菜のごま酢和え



栄養価(1人分)：エネルギー 105kcal 塩分 0.9g

材料 (4人分)

- れんこん……………160g
- 水菜…………… $\frac{1}{2}$ 束(120g)
- 練り白ごま……………大さじ2
- だし汁……………大さじ2
- ④ 砂糖……………大さじ $\frac{1}{2}$
- 酢……………大さじ $\frac{1}{2}$
- しょうゆ……………大さじ $\frac{1}{2}$

下準備

- れんこん…薄い半月切り
- 水菜…3cmに切る

作り方

- ①鍋に湯を沸かし、れんこんを1分ほどゆでる。火を止めて水菜を入れ、すぐにザルにあげて水気をきり、冷ます。
 - ②④を合わせ、水気を軽くしぼった水菜とれんこんを和える。
- *水菜は生のままでもよい。
*練り白ごまが無い場合は、大さじ3の白ごまをよくすって使う。

★
簡単

チンゲン菜を大きく切って野菜の旨味を逃がさないのがコツ

チンゲン菜のあんかけ



栄養価(1人分)：エネルギー 30kcal 塩分 1.3g

材料(4人分)

チンゲン菜 ……2~3株(240g)
かにかまぼこ ……80g
④ 鶏がらスープの素 ……大さじ1
水 ……400ml
かたくり粉 ……小さじ1

下準備

- チンゲン菜…半分切る
- かにかまぼこ…手でほぐす

作り方

- ①チンゲン菜は軸、葉の順に熱湯に入れてゆでる。ザルにあげ、水気をきる。
 - ②鍋にかにかまぼこ④を入れ、火にかける。とろみがついたら火を止める。
 - ③チンゲン菜を器に盛り、②を上にかける。
- *鶏がらスープの素は商品によって味が異なるので、味をみて量を調節する。

★
簡単

豚肉としめじに味をしっかりからめておくのがポイント

小松菜としめじの炒め物



栄養価(1人分)：エネルギー 116kcal 塩分 0.7g

材料(4人分)

小松菜 ……1束(200g)
しめじ ……1パック(100g)
豚肉 ……50g
にんにく ……1かけ(5g)
ごま油 ……大さじ1
酒 ……大さじ1
しょうゆ ……大さじ1

下準備

- 小松菜…3cmに切り、葉と茎に分ける
- しめじ…石づきを取り、小房に分ける
- 豚肉…細切り
- にんにく…みじん切り

作り方

- ①フライパンにごま油を熱し、にんにくと豚肉を炒める。
- ②肉に火が通ったらしめじを加えてざっと炒め、酒、しょうゆで味をつける。
- ③小松菜の茎を加えてさらに炒め、火が通ったら、葉を入れてざっと炒める。

★★
やや簡単

とろみを上新粉でつけるのでまろやかな味に

ほうれん草のポタージュ



栄養価(1人分)：エネルギー 103kcal 塩分 0.7g

材料(4人分)

ほうれん草 …… $\frac{3}{8}$ 束(130g)
固形コンソメ ……1こ(5g)
湯 ……150ml
牛乳 ……350ml
上新粉 ……大さじ2
バター ……10g
こしょう ……少々

作り方

- ①ほうれん草をゆでて水にとって冷まし、水気をしぼる。
- ②コンソメを分量の湯で溶き、ほうれん草とミキサーにかける。
- ③鍋に牛乳と上新粉を入れてよく混ぜ、②を加える。
- ④中火にかけ、とろみがつくまで混ぜながら煮る。バターとこしょうで味を調える。

*上新粉がない場合はかたくり粉でもよい。



大根おろしを加えた合わせ調味料で和えます。ゆずの風味がポイント

ブロッコリーのみぞれ和え



栄養価(1人分)：エネルギー 32kcal 塩分 0.8g

材料 (4人分)

ブロッコリー…… $\frac{3}{4}$ 株(150g)
大根………250g
ゆず………1こ

④

ゆず果汁	……合わせて大さじ2
酢	……
砂糖	……小さじ2
塩	……小さじ $\frac{1}{2}$

下準備

- ブロッコリー…小房に分け、軸は皮をむいて短冊切り
- 大根…すりおろし、ザルにあげて水気をきる
- ゆず…果汁を絞り、皮はせん切り

作り方

- ① ブロッコリーは色よくゆで、ザルにあげて水気をきる。
- ② 大根おろしと④を混ぜ合わせ、ブロッコリーを和える。
- ③ 器に盛り、ゆずの皮を散らす。

* ブロッコリーのかわりに青菜でも作れる。



コーンの甘味と野菜の旨味がよく合います

ブロッコリーと白菜のコーンクリーム煮

材料 (4人分)

鶏むね肉 ……120g
白菜 ……2枚(200g)
ブロッコリー …… $\frac{1}{2}$ 株(100g)
マッシュルーム ……4こ(40g)
バター ……10g
コーン缶 ……1缶(130g)
牛乳 ……300ml
塩 ……小さじ1強
こしょう ……少々

下準備

- 鶏むね肉…ひと口大のそぎ切り
- 白菜…2cmのざく切り
- ブロッコリー…小房に分け、軸は皮をむいて短冊切り
- マッシュルーム…薄切り
- コーン缶…水気をきる



栄養価(1人分)：エネルギー 148kcal 塩分 1.8g

作り方

- ① ブロッコリーは色よくゆで、ザルにあげて水気をきる。
- ② コーンと牛乳をミキサーにかける。
- ③ フライパンにバターを溶かし、鶏肉、白菜、マッシュルームの順に加えて炒める。
- ④ 火が通ったら、①と②を加える。ひと煮立ちしたら、塩、こしょうで味を調える。

* ブロッコリーは軸も食べられるので、捨てずに使う。

* コーン缶のかわりにコーンクリーム缶を使うとミキサーにかけなくてもよい。

★★
やや
簡単

野菜はさっとゆでるのがポイント！甘酢でサッパリと食べられます

キャベツと干しあみの甘酢和え



栄養価(1人分)：エネルギー 97kcal 塩分 1.2g

材料(4人分)

キャベツ…………… $\frac{1}{2}$ こ(400g)
にんじん……………20g
きゅうり……………小 $\frac{1}{2}$ 本(50g)
干しあみ……………20g
しょうが……………3g
酢……………大さじ4
砂糖……………大さじ2強
塩……………小さじ $\frac{1}{2}$
赤とうがらし……………1本
サラダ油……………大さじ1

下準備

- キャベツ…短冊切り
- にんじん…せん切り
- きゅうり…細切り
- しょうが…みじん切り
- 赤とうがらし…ヘタと種を取り、小口切り

作り方

- ①キャベツとにんじんはさっとゆで、ザルにあげて冷ます。きゅうりは塩少々(分量外)をふっておく。
 - ②Aで①と干しあみを和える。
 - ③小鍋に油と赤とうがらしを入れてこげないように熱し、②にかけて混ぜる。
- *干しあみのかわりに干し桜えびでもおいしくできる。

★
簡単

子どもが好きなケチャップ味。朝ごはんにおすすめ

キャベツのケチャップ炒め



栄養価(1人分)：エネルギー 270kcal 塩分 2.5g

材料(4人分)

キャベツ…………… $\frac{2}{3}$ こ(800g)
ピーマン……………4こ(120g)
たまねぎ…………… $\frac{1}{2}$ こ(100g)
ソーセージ……………12本(180g)
バター……………20g
A トマトケチャップ……………大さじ4
塩……………小さじ $\frac{1}{2}$
こしょう……………少々

下準備

- キャベツ…芯を取り、ひと口大のざく切り。芯は斜め薄切り
- ピーマン…細切り
- たまねぎ…薄切り
- ソーセージ…斜め切り

作り方

- ①フライパンにバターを溶かし、キャベツ、ピーマン、たまねぎ、ソーセージを入れてさっと炒める。
 - ②ふたをして、時々混ぜながら蒸し焼きにする。
 - ③キャベツがしんなりしたら、Aで味をつける。
- *好みに粉チーズをかけてもよい。

★
簡単

野菜の上にツナ缶をのせて煮るだけ

キャベツのさっぱり煮



栄養価(1人分)：エネルギー 101kcal 塩分 1.1g

材料(4人分)

キャベツ…………… $\frac{1}{4}$ こ(300g)
ツナ缶……………1缶(80g)
たまねぎ…………… $\frac{1}{2}$ こ(100g)
にんじん…………… $\frac{1}{4}$ 本(30g)
バター……………5g
固形コンソメ……………1こ(5g)
水……………150ml
塩……………少々
こしょう……………少々

下準備

- キャベツ…ひと口大のざく切り
- たまねぎ…薄切り
- にんじん…いちょう切り

作り方

- ①鍋にバター、コンソメ、たまねぎ、にんじん、キャベツを入れ、ツナを上のにせる。
 - ②分量の水を加えて強火にかける。煮立ったら弱火にし、ふたをしてキャベツがやわらかくなるまで時々混ぜながら煮る。
 - ③塩、こしょうで味を調える。
- *キャベツのかわりに白菜でも作れる。

★★
やや
簡単

温かくても冷めてもおいしいサラダ。
イカの旨味がキャベツにしみてとってもおいしい
キャベツとイカの温サラダ



栄養価(1人分)：エネルギー 103kcal 塩分 1.6g

材料 (4人分)

- イカ……………200g
- キャベツ……………¼こ(300g)
- しめじ……………1パック(100g)
- 水……………50ml
- 塩……………小さじ½
- マヨネーズ……………大さじ2
- ④ ウスターソース……………大さじ1
- レモン汁……………½こ分(大さじ1強)

下準備

- イカ…ワタを取り、皮をむいて短冊切り。足は食べやすい長さに切る
- キャベツ…ひと口大のざく切り
- しめじ…石づきを取り、小房に分ける

作り方

- ① フライパンに分量の水と塩、キャベツ、しめじを入れて強火にかける。蒸気が上がったらいかをのせ、ふたをして1分ほど蒸し煮にする。
- ② イカに火が通ったら器に盛り、④を上にかける。

★★
やや
簡単

キャベツの甘味とちよいピリの合わせ調味料の組み合わせがおいしい。

キャベツのからし和え



栄養価(1人分)：エネルギー 55kcal 塩分 1.4g

材料 (4人分)

- キャベツ……………¼こ(300g)
- にんじん……………½本(50g)
- ちくわ……………小2本(40g)
- さやいんげん……………40g
- 練りからし……………小さじ1
- みりん……………大さじ1
- ④ うすちしょうゆ……………大さじ1½
- だし汁……………大さじ2

下準備

- キャベツ…短冊切り
- にんじん…短冊切り
- ちくわ…輪切り
- さやいんげん…ゆでて斜め切り

作り方

- ① キャベツ、にんじんをざっとゆで、ザルにあげて冷ます。
 - ② ①をしぼってちくわ、さやいんげんと混ぜ、食べる直前に④で和える。
- *キャベツのかわりに青菜でも作れる。
*ちくわのかわりにイカを使ってもおいしい。
*からしの量は好みで調節する。

★★
やや
簡単

コールスローサラダにしょうゆをプラスして和風にアレンジ

和風コールスローサラダ



栄養価(1人分)：エネルギー 70kcal 塩分 0.7g

材料 (4人分)

- キャベツ……………4枚(200g)
- にんじん……………½本(50g)
- きゅうり……………小½本(50g)
- たまねぎ……………20g
- マヨネーズ……………大さじ1½
- しょうゆ……………小さじ2
- ④ オリーブオイル……………大さじ½
- 砂糖……………小さじ1
- こしょう……………少々

下準備

- キャベツ…せん切り
- にんじん…せん切り
- きゅうり…せん切り
- たまねぎ…薄切り

作り方

- ① 野菜を混ぜ合わせ、塩少々(分量外)でもむ。野菜がしんなりしたら、ざっと水で洗い、水気をしぼる。
 - ② ④で①を和える。
- *冷蔵庫に入れて一晩おくとより味がなじむ。
*オリーブオイルがない場合は、サラダ油でもよい。ごま油で作るとひと味違うおいしさになる。

★
簡単

白菜がたっぷり食べられます。冷めてもおいしい

白菜と豚肉の煮物



栄養価(1人分)：エネルギー 268kcal 塩分 1.1g

材料(4人分)

豚バラ肉 ……200g
白菜 ……6枚(600g)
にんじん ……½本(50g)
油揚げ ……½枚(50g)
だし汁 ……400ml
① 酒 ……大さじ2
砂糖 ……小さじ2
しょうゆ ……大さじ1½

下準備

- 豚バラ肉…ひと口大に切る
- 白菜…4cmのざく切り
- にんじん…いちよう切り
- 油揚げ…短冊切り

作り方

- ①鍋にだし汁とにんじんを入れて火にかける。
- ②沸騰したら、豚バラ肉、白菜、油揚げを入れ、ふたをして2～3分煮る。
- ③①を加え、ふたを開けて2～3分煮て味をふくませる。

★
簡単

味つけは塩だけだが、食材の旨味が組み合わさっておいしい

白菜と干しえびの炒め物



栄養価(1人分)：エネルギー 76kcal 塩分 1.5g

材料(4人分)

白菜 ……4枚(400g)
干しえび ……6g
しょうが ……3g
サラダ油 ……大さじ2
① 干しえびの戻し汁 ……大さじ2
塩 ……小さじ1弱
こしょう ……少々
かたくり粉 ……小さじ1

下準備

- 白菜…2cmのざく切り
- 干しえび…湯で戻す(戻し汁は捨てない)
- しょうが…せん切り

作り方

- ①フライパンに油を熱し、弱火でしょうがを炒める。香りがたったら火を強め、白菜と干しえびを加えて炒める。
 - ②白菜がしんなりしてきたら、①で味をつける。かたくり粉を同量の水で溶いて加え、とろみをつける。
- *好みで仕上げに少量のごま油を入れてもおいしい。

★★
やや
簡単

肉団子をつなぎを入れなくても上手にできます。ざっぱりおいしいスープ

白菜と肉団子のスープ



栄養価(1人分)：エネルギー 106kcal 塩分 2.0g

材料(4人分)

豚ひき肉 ……100g
木綿豆腐 ……100g
① 塩 ……少々
しょうが汁 ……少々
白菜 ……2枚(200g)
にんじん ……½本(40g)
乾燥春雨 ……20g
鶏ガラスープの素 ……小さじ2
水 ……800ml
塩 ……小さじ1弱
酒 ……大さじ½

下準備

- 木綿豆腐…水気をきる
- 白菜…2cmのざく切り
- にんじん…半月切り
- 乾燥春雨…戻して食べやすい長さに切る

作り方

- ①ボールに①を入れてしっかりこね、ひと口大の肉団子を作る。
 - ②鍋に分量の水と鶏ガラスープの素を入れて煮立て、①を煮る。
 - ③白菜、にんじんを加えて5分ほど煮、塩、酒で味を調える。春雨を加えてひと煮立ちさせる。
- *豚ひき肉のかわりに鶏ひき肉で作ってもおいしい。

★
簡単

白菜を生で食べます。白菜のシャキシャキ感を楽しんで

白菜サラダ



栄養価(1人分)：エネルギー 90kcal 塩分 0.7g

材料(4人分)

白菜……………2枚(200g)
みかん缶……………80g
チーズ……………30g
① レモン汁……………大さじ1½
サラダ油……………大さじ1½
塩……………小さじ½
砂糖……………小さじ2
こしょう……………少々

下準備

- 白菜…葉先は手で小さくちぎり、残りはせん切り
- みかん缶…汁気をきり、½～¾に切る
- チーズ…さいの目切り

作り方

- ①白菜を①で和え、みかんとチーズを加えて器に盛る。
*レモン汁がなければ、酢でもよい。

材料(4人分)

白菜……………2枚(200g)
ゆずの皮……………½こ分
昆布……………3cm角
① 塩……………小さじ1
砂糖……………小さじ½～1
ゆず果汁……………大さじ1

下準備

- 白菜…3～4cmのざく切り
- ゆずの皮…せん切り
- 昆布…はさみで細かく切る

作り方

- ①ボールに白菜、ゆずの皮、昆布を入れ、①を加えてよく混ぜてしんなりするまでおく。
- ②汁気を軽くしぼって器に盛る。

★
簡単

簡単即席漬け。昆布をきざんで入れることで旨味が増します

白菜の柚香漬



栄養価(1人分)：エネルギー 11kcal 塩分 1.5g

★★
やや簡単

小麦粉を野菜と一緒に炒めてから水気を加えると、簡単にとろみがつきます

白菜のクリーム煮



栄養価(1人分)：エネルギー 154kcal 塩分 1.3g

材料(4人分)

白菜……………4枚(400g)
たまねぎ……………½こ(100g)
ベーコン……………4枚(80g)
サラダ油……………小さじ2
小麦粉……………大さじ1
① 水……………100ml
豆乳……………200ml
固形コンソメ……………1こ(5g)
バター……………5g
塩……………少々
こしょう……………少々

下準備

- 白菜…3cmのざく切り
- たまねぎ…薄切り
- ベーコン…3cmに切る

作り方

- ①鍋に油を熱し、白菜、たまねぎ、ベーコンを入れて炒める。野菜がしんなりしたら小麦粉を加えてさらに炒める。
- ②小麦粉がなじんだら①を加えてよく混ぜ、とろみがつくまで煮る。バター、塩、こしょうを加えて味を調える。
*チンゲン菜で作ってもおいしい。
*豆乳がない場合は牛乳で作る。

★
簡単りんごのフルーティーな香りが食欲をそそります
大根とにんじんのりんご和え

栄養価(1人分): エネルギー 113kcal 塩分 1.1g

材料(4人分)

大根……………200g
 にんじん……………¼本(40g)
 りんご……………½こ(100g)
 酢……………大さじ1½
 ④ サラダ油……………大さじ2%
 塩……………小さじ½
 うすくちしょうゆ……………小さじ1
 しらす干し……………20g

下準備

- 大根…せん切り
- にんじん…せん切り

作り方

- ①ボールに④をよく混ぜ合わせ、りんごをすりおろしながら加えて混ぜる。
- ②大根、にんじん、しらす干しを①で和える。

*しばらくおくと味がなじんでおいしい。
 *せん切りにした柿を入れてもおいしい。

★
簡単大根おろして豚肉の臭みも減り、さっぱりと食べられます
豚肉の薬味炒め

栄養価(1人分): エネルギー 130kcal 塩分 1.0g

材料(4人分)

豚薄切り肉……………250g
 大根……………100g
 ねぎ……………3本(15g)
 しょうが汁……………大さじ1
 しょうゆ……………大さじ1½
 ④ 酒……………大さじ1
 みりん……………大さじ1
 白ごま……………大さじ1

下準備

- 豚薄切り肉…4~5cmに切る
- 大根…すりおろす
- ねぎ…小口切り

作り方

- ①ボールに豚肉と④、大根おろし、ねぎを入れてよく混ぜる。
- ②15分ほどおいてから、汁ごとフライパンで炒める。

★
簡単さっぱり味のサラダ。たくさん作ってたくさん食べよう!
大根サラダ

栄養価(1人分): エネルギー 111kcal 塩分 1.8g

材料(4人分)

大根……………300g
 水菜……………100g
 ちりめんじゃこ……………20g
 めんつゆ(2倍濃縮)……………大さじ6
 ④ 酢……………大さじ2
 オリーブ油……………大さじ2
 削り節……………1袋(3g)

下準備

- 大根…せん切りにし、水にさらす
- 水菜…5cmに切る

作り方

- ①ちりめんじゃこをカリッとさせるまでいる。
- ②大根の水気をぎり、水菜と混ぜて器に盛る。
- ③ちりめんじゃこ削り節を上のにせる。
- ④食べる直前に④をかける。

★
簡単

定番の煮物料理。おろししょうがを最後に加えるのがポイント

大根とイカの煮付け



栄養価(1人分)：エネルギー 95kcal 塩分 1.7g

材料(4人分)

大根 ……………400g
 イカ ……………180g
 だし汁 ……………400ml
 砂糖 ……………大さじ1
 みりん ……………大さじ1½
 酒 ……………大さじ1½
 しょうゆ ……………大さじ2
 しょうが ……………10g

下準備

- 大根…乱切り
- イカ…ワタをとり、皮をむいて短冊切り。足は食べやすい長さに切る
- しょうが…すりおろす

作り方

- ①鍋に①を煮立て、大根とイカを入れる。ふたをして弱火で煮る。
- ②大根に火が通ったらふたを開け、水気が少なくなるまで煮る。しょうがを加え、ひと煮立ちさせてから火を止める。

★
簡単切り干し大根を水で戻さないのがポイント！
切り干し大根のみそ汁

材料(4人分)

にんじん ……………½本(50g)
 切り干し大根 ……………15g
 油揚げ ……………¼枚(25g)
 だし汁 ……………700ml
 みそ ……………40g
 ねぎ ……………1本(5g)

下準備

- にんじん…せん切り
- 切り干し大根…ざっと洗い、食べやすい長さに切る
- 油揚げ…短冊切り
- ねぎ…小口切り

作り方

- ①鍋にだし汁とにんじん、切り干し大根を入れて火にかける。
- ②沸騰したら火を弱め、油揚げを加える。
- ③野菜がやわらかくなったらみそを溶き入れる。
- ④器に盛り、ねぎを散らす。



栄養価(1人分)：エネルギー54kcal 塩分 1.2g

★★
やや簡単

パリッと焼いて熱々をどうぞ。おやつや酒のつまみにもピッタリ！

切り干し大根のチヂミ



栄養価(1人分)：エネルギー 148kcal 塩分 1.3g

材料(4人分)

切り干し大根 ……………50g
 干しあみ ……………10g
 ねぎ ……………6本(30g)
 きくらげ ……………4g
 卵 ……………1½こ
 小麦粉 ……………大さじ6
 水 ……………大さじ3
 鶏がらスープ ……………小さじ1
 にんにく ……………1かけ(5g)
 ごま油 ……………小さじ2
 しょうゆ ……………大さじ1

下準備

- 切り干し大根…水で戻して2cmくらいに切る
- ねぎ…小口切り
- きくらげ…水で戻してせん切り
- にんにく…みじん切り

作り方

- ①ボウルに卵を溶きほぐし、小麦粉と①を加えてよく混ぜる。
- ②切り干し大根、干しあみ、ねぎ、きくらげを加えて混ぜる。
- ③フライパンにごま油を熱し、1人分ずつ入れて平たく伸ばし、押さえながら両面を焼く。
- ④片面にしょうゆをぬり、裏返してフライパンに押し付けて香ばしく焼く。
- ⑤食べやすい大きさに切って器に盛る。

★
簡単

レモンの酸味と苦味でさっぱりおいしい味になります

大根のレモンマヨ和え



栄養価(1人分)：エネルギー 93kcal 塩分 0.8g

材料 (4人分)

大根……………150g
ツナ缶……………½缶(40g)
コーン缶……………50g
レタス……………2枚(40g)
① レモン……………½こ
マヨネーズ……………大さじ2
プレーンヨーグルト……………大さじ1
しょうゆ……………小さじ1

下準備

- 大根…せん切り
- ツナ缶…油をきる
- コーン缶…水気をきる
- レタス…食べやすい大きさにちぎる
- レモン…皮の黄色い部分だけをせん切りにし、果汁を絞る

作り方

- ①大根は塩少々(分量外)でもみ、しんなりしたら水気をしぼる。
 - ②ボウルに①を混ぜ合わせ、①、ツナ、コーン、レタスを和える。
- *レモンは国産を使う。
*レモンの皮は少し苦味があるので、入れる量は好みでかえる。

材料 (4人分)

鮭……………4切れ(320g)
塩……………少々
こしょう……………少々
たまねぎ……………½こ(150g)
にんじん……………½本(40g)
しめじ……………1パック(100g)
レモン……………1こ
酒……………大さじ2
① マヨネーズ……………大さじ2強
レモン汁……………大さじ1½
塩……………少々
こしょう……………少々
砂糖……………小さじ½

下準備

- たまねぎ…薄切り
- にんじん…短冊切り
- しめじ…石づきを取り、小房に分ける
- レモン…4枚輪切りにし、残りは果汁を絞る

作り方

- ①鮭は塩、こしょうをし、水気がでたらペーパータオルなどでふきとる。
 - ②アルミホイルを大きめに切り、鮭、野菜、レモンの順にのせる。酒をふつて、ふんわりと包む。
 - ③予熱をした両面焼きグリルに入れて強火で10分ほど(片面焼きの場合、強火で15分ほど)焼く。
 - ④皿に盛り、アルミホイルを開けて、混ぜ合わせた①をかける。
- *レモンは国産を使う。
*鶏肉で作ってもおいしい。

★★ やや簡単 レモンでさっぱりと仕上げたホイル焼き。熱々をめしあがれ 鮭のレモンソースかけ



栄養価(1人分)：エネルギー 241kcal 塩分 0.8g

★★★
少し
手間

さつまいもの甘味とレモンあんの酸味がよく合います

さつまいもと鶏肉のレモンあんかけ



栄養価(1人分)：エネルギー 373kcal 塩分 2.2g

材料 (4人分)

さつまいも……………2本(400g)
揚げ油……………適量
鶏もも肉……………160g
① 酒……………大さじ1
塩……………小さじ¼
しょうが汁……………少々
こしょう……………少々
卵……………½こ
かたくり粉……………大さじ3
ピーマン……………3こ(90g)
サラダ油……………大さじ½
② レモン汁……………大さじ4
砂糖……………大さじ2
うすくちしょうゆ……………大さじ1
塩……………小さじ½
水……………150ml
かたくり粉……………大さじ½

下準備

- さつまいも…乱切り
- 鶏もも肉…2cm角に切る
- ピーマン…乱切り

作り方

- ①さつまいもは170℃の油で揚げる。(低温で揚げはじめ、温度を上げていく)
 - ②鶏肉は①で下味をつけ、卵、かたくり粉の順にまぶす。
 - ③フライパンに油を熱し、鶏肉を焼く。
 - ④鶏肉に火が通ったらピーマンを加えて軽く炒める。
 - ⑤①と④を加え、とろみがつくまで煮る。
- *ピーマンは輪切りにすると苦みが少なくなって食べやすくなる。
*たまねぎやにんじんを入れてもおいしい。

少し
手間

いろいろ入って旨味いっぱい！子どもももりもり食べられます

インディアンライス



栄養価(1人分)：エネルギー407kcal 塩分 1.0g

材料 (4人分)

米……………2合
水……………400ml
豚薄切り肉……………160g
にんにく…………… $\frac{1}{2}$ かけ(2.5g)
たまねぎ…………… $\frac{1}{2}$ こ(100g)
にんじん…………… $\frac{1}{4}$ 本(30g)
マッシュルーム……………6こ(60g)
カレー粉……………小さじ1
固形コンソメ……………1こ(5g)
粉チーズ……………大さじ2
塩……………少々
グリーンピース……………30g

下準備

- 米…洗ってザルにあげ、水気をきる
- 豚薄切り肉…細切り
- にんにく…みじん切り
- たまねぎ…粗いみじん切り
- にんじん…粗いみじん切り
- マッシュルーム…薄切り
- 固形コンソメ…刻む
- グリーンピース…さっとゆでる

作り方

- ①フライパンで豚肉とにんにくを炒める。豚肉の色が変わったらたまねぎとにんじんを加えて炒める。たまねぎがしんなりしたらマッシュルームとカレー粉、コンソメを加えて炒める。
- ②炊飯器に米と分量の水を入れ、①を上のにせて粉チーズと塩をふって炊く。
- ③炊き上がったらサククリと混ぜて皿に盛る。上にグリーンピースを散らす。

材料 (4人分)

鶏もも肉……………200g
塩……………少々
こしょう……………少々
かたくり粉……………適量
サラダ油……………適量
マッシュルーム……………5こ(50g)
ケチャップ……………大さじ2
しょうゆ……………大さじ1
酒……………大さじ1
砂糖……………大さじ $\frac{1}{2}$
にんにく……………1かけ(5g)

下準備

- マッシュルーム…薄切り
- にんにく…すりおろす

作り方

- ①鶏肉は、塩、こしょうをふり、かたくり粉をまぶす。
- ②フライパンに油を熱し、鶏肉を皮を下にして入れ、じっくり焼く。裏返してさらに焼く。
- ③鶏肉が焼けたら④をからめて取り出す。食べやすい大きさに切って皿に盛る。
- ④フライパンに残ったソースにマッシュルームを加え、ひと煮立ちさせ、鶏肉の上にかける。

*鶏肉を焼くときに、鍋のふたなどを落しふたのように置いて焼くと、皮がパリッとあがる。

**
やや
簡単マッシュルームのたれがとってもおいしい！
鶏肉のケチャップ焼き

栄養価(1人分)：エネルギー 168kcal 塩分 1.2g

★
簡単

マッシュルームを和食の定番に変身

マッシュルームの佃煮



栄養価(1人分)：エネルギー 48kcal 塩分 1.1g

材料 (4人分)

マッシュルーム……………300g
酒……………大さじ2弱
しょうゆ……………大さじ2弱
みりん……………大さじ2弱
砂糖……………大さじ1
しょうが……………10g

下準備

- マッシュルーム…薄切り
- しょうが…せん切り

作り方

- ①鍋に全ての材料を入れ、ふたをして、2～3分ほど中火で煮る。
 - ②ふたを開け、混ぜながら煮汁がなくなるまで煮る。
- *しょうがの量は好みでかえる。

★
簡単

日持ちがするので常備菜やおせち料理におすすめ

かきのつくだ煮



栄養価(1人分): エネルギー 84kcal 塩分 2.4g

材料 (4人分)

かき……………340g
砂糖……………大さじ2
① しょうゆ……………大さじ2
酒……………大さじ2
しょうが……………20g

下準備

- かき…塩水でふり洗いし、水気をきる
- しょうが…せん切り

作り方

- ①鍋に①を入れて煮立て、かきとしょうがを入れる。
 - ②煮立ったら、かきを取り出して煮汁を煮詰め、かきを鍋に戻す。これを2~3回繰り返し、煮汁をかきからめる。
- *水をあまり吸っていないかきで作る場合は、かきを取り出す必要はない。

材料 (4人分)

かき……………300g
かたくり粉……………適量
揚げ油……………適量
① だし汁……………150ml
みりん……………50ml
うすくちしょうゆ……………大さじ2
大根……………200g
赤とうがらし……………少々
ねぎ……………1本(5g)

下準備

- かき…塩水でふり洗いし、水気をふきとる
- 大根…すりおろし、ザルにあげて軽く水気をきる
- 赤とうがらし…ヘタと種を取り、小口切り
- ねぎ…小口切り

作り方

- ①かきにかたくり粉をまぶし、180℃の油で揚げる。
 - ②鍋に①を入れて火にかけ、ひと煮立ちしたら大根おろしと赤とうがらしを加えて火を止める。
 - ③器にかきを盛り、②をかけてねぎを散らす。
- *魚の切り身でも作れる。

★★
やや
簡単かきの旨味と大根おろしだれの旨味があわさって
とってもおいしい

かきのおろし煮



栄養価(1人分): エネルギー 146kcal 塩分 2.5g

★★
やや
簡単

かきをかきの旨味が入ったオイスターソースで炒めます

かきのオイスター炒め



栄養価(1人分): エネルギー 93kcal 塩分 1.9g

材料 (4人分)

かき……………200g
にんじん…………… $\frac{1}{4}$ 本(50g)
小松菜……………1束(200g)
しいたけ……………2枚(20g)
白ねぎ……………20cm(50g)
しょうが……………10g
ごま油……………適量
鶏がらスープの素……………小さじ1
水……………大さじ2
① 酒……………大さじ2
オイスターソース……………大さじ1
豆板醤……………小さじ1
かたくり粉……………小さじ1

下準備

- かき…塩水でふり洗いし、水気をきる
- にんじん…短冊切り
- 小松菜…3cmに切り、葉と茎に分ける
- しいたけ…細切り
- 白ねぎ…みじん切り
- しょうが…みじん切り

作り方

- ①フライパンにごま油を熱し、弱火で白ねぎとしょうがを炒める。香りがたったら火を強め、にんじん、小松菜の茎を加えて炒める。
 - ②小松菜の葉としいたけを加えてさらに炒める。しんなりしたら、かきと①を加えて混ぜ、ふたをして蒸し焼きにする。
 - ③かきに火が通ったら、かたくり粉を同量の水で溶いたものを加え、とろみをつける。
- *豆板醤の量は好みで変える。

★★
やや
簡単

焼いたかきをケチャップソースで和えます。子どもも好きな味

かきのケチャップ和え



栄養価(1人分)：エネルギー174kcal 塩分2.3g

材料(4人分)

かき……………320g
 卵…………… $\frac{1}{2}$ こ
 酒……………大さじ $\frac{1}{2}$
 ① 塩……………少々
 しょうが汁……………小さじ1
 かたくり粉……………大さじ4
 サラダ油……………大さじ2
 ② ケチャップ……………大さじ3
 ウスターソース……………大さじ1
 しょうゆ……………小さじ1
 砂糖……………大さじ1
 【添え物】レタス、ミニトマトなど

下準備

●かき…塩水でふり洗いし、水気をきる

作り方

- ①かきは①で下味をつけ、かたくり粉をまぶす。
- ②フライパンに油を熱し、かきの両面をこんがり焼く。②で味をつける。
- ③器に盛り、レタスやミニトマトを添える。

★★
やや
簡単

大根おろしでさっぱりといただけます。
かきの苦手な人にもおすすめ

かきのしぐれ和え



栄養価(1人分)：エネルギー131kcal 塩分1.8g

材料(4人分)

かき……………240g
 しょうゆ……………大さじ $1\frac{1}{2}$
 ① 砂糖……………小さじ $\frac{1}{2}$
 みりん……………大さじ $1\frac{1}{2}$
 卵…………… $\frac{1}{2}$ こ
 ② かたくり粉……………大さじ $1\frac{1}{2}$
 小麦粉……………大さじ $2\frac{1}{2}$
 サラダ油……………適量
 大根……………160g
 レモン汁……………小さじ2
 かいわれ大根…………… $\frac{1}{2}$ パック(18g)

下準備

- かき…塩水でふり洗いし、水気をふきとる
- 大根…すりおろし、ザルにあげて水気をきる
- かいわれ大根…根をおとし、2~3cmに切る

作り方

- ①かきは①で下味をつけ、卵、②の順にまぶす。170℃の油で揚げる。
- ②大根おろしにレモン汁を混ぜる。
- ③器にかいわれ大根を敷き、かきをのせる。上に②をかけ、かいわれ大根をかざる。

★★★★
手間

しっかり味なので、そのまま食べてもおいしいです

かきがんも



栄養価(1人分)：エネルギー182kcal 塩分2.3g

材料(4人分)

かき……………180g
 酒……………小さじ2
 木綿豆腐……………1丁(300g)
 長いも……………50g
 ① 砂糖……………小さじ $\frac{3}{4}$
 塩……………小さじ $\frac{1}{2}$
 しょうが……………5g
 卵……………1こ
 かたくり粉……………小さじ1
 小麦粉……………小さじ1
 ごぼう……………30g
 にんじん…………… $\frac{1}{4}$ 本(30g)
 きくらげ……………3g
 酒……………少々
 昆布茶……………少々
 揚げ油……………適量
 【添え物】ミニトマト、レモンなど

下準備

- かき…塩水でふり洗いし、水気をきる
- 木綿豆腐…耐熱皿に入れ、電子レンジ(500W)で1~2分加熱し、水気をきる
- 長いも…すりおろす
- しょうが…すりおろす
- ごぼう…粗いみじん切り
- にんじん…粗いみじん切り
- きくらげ…水で戻し、粗いみじん切り

作り方

- ①鍋にかきと酒を入れ、火にかけている。火が通ったら小さく切る。
 - ②木綿豆腐をつぶし、①、長いもを混ぜ、④を加えてよく混ぜる。
 - ③ごぼう、にんじん、きくらげを耐熱容器に入れ、酒と昆布茶をふってラップをかけ、電子レンジ(500W)で30秒~1分加熱する。
 - ④②と③をよく混ぜる。170℃の油にスプーンで丸めながら落とし入れ、きつね色になるまで揚げる。
 - ⑤器に盛り、レモンなどを添える。
- *れんこんやぎんなんを入れてもおいしい。

★
簡単

時間がないときのおすすめメニュー。みそがかきの臭みを減らします

かきのオイル蒸し



栄養価(1人分)：エネルギー 90kcal 塩分 1.9g

材料(4人分)

かき	300g
白ねぎ	20cm (50g)
キャベツ	2枚 (100g)
しめじ	1パック (100g)
みそ	40g
砂糖	大さじ1
酒	大さじ1
みりん	小さじ1

下準備

- かき…塩水でふり洗いし、水気をふきとる
- 白ねぎ…斜め切り
- キャベツ…ひと口大のざく切り
- しめじ…石づきを取り、小房に分ける

作り方

- ①アルミホイルを大きめに切り、野菜を置いてかきをのせる。よく混ぜ合わせた④を上にかけてしっかり包む。
- ②フライパンに並べ、フライパンの半分位まで水を注ぐ。ふたをして火にかけ、10～15分蒸し焼きにする。

* 鮭や白身の魚でも作れる。

材料(4人分)

かき	300g
塩	少々
こしょう	少々
かたくり粉	適量
サラダ油	大さじ2
白ねぎ	20cm (50g)
しょうが	5g
にんにく	1かけ (5g)
豆板醤	小さじ½
しょうゆ	大さじ2
酒	大さじ1
砂糖	大さじ2
酢	大さじ1

【添え物】 レタスなど

下準備

- かき…塩水でふり洗いし、水気をきる
- 白ねぎ…みじん切り
- しょうが…みじん切り
- にんにく…みじん切り

作り方

- ①かきは塩、こしょうで下味をつけてかたくり粉をまぶす。
- ②フライパンにサラダ油大さじ1を熱し、かきを両面ふつくとらと焼く。
- ③かきを取り出し、サラダ油大さじ1をたして、白ねぎ、しょうが、にんにく、豆板醤を弱火で炒める。
- ④香りがたったら中火にし、かきを戻して④で味をつける。
- ⑤器に盛り、レタスを添える。

★★
やや簡単

しっかり味の甘酢炒め。レタスで包んで食べてもおいしい

かきの甘酢炒め



栄養価(1人分)：エネルギー 163kcal 塩分 2.7g

材料(4人分)

かき	300g
かたくり粉	適量
揚げ油	適量
たまねぎ	½こ (100g)
にんじん	½本 (40g)
ピーマン	1こ (30g)
だし汁	100ml
酢	150ml
みりん	大さじ1強
砂糖	大さじ4
酒	大さじ1
しょうゆ	大さじ1

下準備

- かき…塩水でふり洗いし、水気をふきとる
- たまねぎ…薄切り
- にんじん…せん切り
- ピーマン…せん切り

作り方

- ①④にたまねぎ、にんじん、ピーマンを漬けておく。
- ②かきにかたくり粉をまぶし、180℃の油できつね色になるまで揚げ、①に漬け込む。

* 野菜は好みで変える。

★★
やや簡単

かきを南蛮酢に漬け込んでさっぱり味にしあげます

かきの南蛮漬け



栄養価(1人分)：エネルギー 185kcal 塩分 1.7g

★★
やや
簡単

米粉でとろみをつけるので失敗知らず。
ルーを作る手間がいりません

米粉のかきシチュー



栄養価(1人分): エネルギー 259kcal 塩分 2.2g

材料 (4人分)

かき …………… 200g
たまねぎ …………… 1こ (200g)
にんじん …………… ½本 (75g)
じゃがいも …………… 4こ (400g)
ブロッコリー …………… ½株 (100g)
水 …………… 450ml
固形コンソメ …………… 1こ (5g)
牛乳 …………… 450ml
上新粉(米粉) …………… 大さじ5
塩 …………… 小さじ½
こしょう …………… 少々

下準備

- かき…塩水でふり洗いし、水気をきる
- たまねぎ…くし形に切る
- にんじん…いちよう切り
- じゃがいも…乱切り
- ブロッコリー…小房に分け、軸は皮をむいて短冊切り

作り方

- ①鍋に分量の水とたまねぎ、にんじん、じゃがいも、ブロッコリーの軸を入れて火にかける。
- ②沸騰したらコンソメを加え、ふたをして煮る。
- ③野菜がやわらかくなったら、かきとブロッコリーを加え、ふたをしてさらに煮る。
- ④材料に火が通ったら、牛乳に上新粉を混ぜたものを加え、混ぜる。とろみがついてきたら塩、こしょうで味を調える。

材料 (6人分)

米 …………… 2合
昆布 …………… 1枚 (5×5cm)
小粒のかき …………… 200g
④ [しょうゆ …………… 小さじ2
酒 …………… 小さじ2
ごぼう …………… ½本 (80g)
にんじん …………… 30g
⑤ [みそ …………… 大さじ2½
みりん …………… 小さじ1½
酒 …………… 小さじ1½
ねぎ …………… 20g

下準備

- かき…塩水でふり洗いし、水気をきる
- ごぼう…ささがき
- にんじん…短冊切り
- ねぎ…小口切り

作り方

- ①耐熱皿にかきを並べ、④をふってラップをし、電子レンジ(500W)で3～4分加熱する。
 - ②炊飯器に米と2合の目盛りまで水を入れ、昆布をのせて30分おく。
 - ③⑤を入れよく混ぜ、上にごぼうとにんじんをのせて炊く。
 - ④炊き上がったら昆布を取り出し、細切りにする。①の汁気をきってのせ、ふたをして5分ほど蒸らす。
 - ⑤昆布を加えてさっくり混ぜる。器によそい、ねぎを散らす。
- *①で出た汁気を入れて炊くとかきの風味が増す。

★★
やや
簡単

かきは別に味をつけ、ご飯を蒸らすときに加えます 味噌風味のかき飯



栄養価(1人分): エネルギー 242kcal 塩分 2.2g

★
簡単

かきをすまし汁風にします。おもてなし料理にもおすすめ

かきのみぞれ椀



栄養価(1人分): エネルギー 36kcal 塩分 1.2g

材料 (4人分)

かき …………… 120g
大根 …………… 150g
だし汁 …………… 600ml
④ [塩 …………… 小さじ½
うすくちしょうゆ …………… 小さじ½
塩 …………… 少々
かたくり粉 …………… 大さじ1
みつば …………… 4本 (10g)

下準備

- かき…塩水でふり洗いし、水気をきる
- 大根…すりおろし、ザルにあげて軽く水気をきる
- みつば…根を切り、2～3cmの長さに切る

作り方

- ①鍋に④を入れて煮立たせ、かきと大根おろしを入れて煮る。
 - ②かきに火が通ったら塩で味を調える。かたくり粉を同量の水で溶いて加え、とろみをつける。
 - ③椀によそい、みつばを散らす。
- *おもちを入れて雑煮にしてもおいしい。

★★
やや
簡単

沿岸部の郷土料理。熱々を食べると心も体もホカホカになります

げたのかけ飯



栄養価(1人分) ご飯無し: エネルギー 147kcal 塩分 2.8g

作り方

- 鍋でげたミンチとごぼうを炒める。げたミンチに火が通ったら、にんじん、大根、干しいたけ、油揚げ、こんにやくを入れてさらに炒める。
- 分量の水を加え、野菜がやわらかくなるまで煮る。④で味をつけ、ねぎを加えてひと煮立ちさせて火を止める。
- 器にご飯をよそい、②を上にかける。

材料(4人分)

げたミンチ……………200g
 ごぼう……………50g
 にんじん…………… $\frac{2}{3}$ 本(80g)
 大根……………200g
 干しいたけ……………大3枚(6g)
 油揚げ…………… $\frac{1}{2}$ 枚(50g)
 こんにやく…………… $\frac{1}{2}$ 枚(125g)
 ねぎ……………10本(50g)
 水(干しいたけの戻し汁と合わせて)…400ml
 酒……………小さじ2
 ④ しょうゆ……………大さじ $2\frac{2}{3}$
 塩……………小さじ $\frac{1}{2}$
 みりん……………小さじ2
 ご飯……………適量

下準備

- ごぼう…さががき
- にんじん…短冊切り
- 大根…短冊切り
- 干しいたけ…水で戻して薄切り(戻し汁は捨てない)
- 油揚げ…短冊切り
- こんにやく…短冊切り
- ねぎ…1~2cmに切る

材料(4人分)

げた……………4匹(400g)
 塩……………少々
 こしょう……………少々
 小麦粉……………適量
 サラダ油……………大さじ2
 しいたけ……………4こ(80g)
 えのきたけ……………1袋(100g)
 しめじ……………1パック(100g)
 小松菜……………20g
 バター……………10g
 ④ 水……………200ml
 固形コンソメ……………1こ(5g)
 しょうゆ……………小さじ1
 こしょう……………少々
 かたくり粉……………小さじ2

下準備

- しいたけ…石づきを取り、5mmに切る
- えのきたけ…石づきを取り、半分に切る
- しめじ…石づきを取り、小房に分ける
- 小松菜…さっとゆで、1cmに切る

★★
やや
簡単きのこたっぷり。簡単な割に立派に映える1品。
温かいうちにめしあがれ

げたムニエルのきのこソースかけ



栄養価(1人分): エネルギー 212kcal 塩分 1.5g

作り方

- ① げたに塩、こしょうをふり、小麦粉をまぶす。
- ② フライパンに油を熱し、両面をきつね色になるまで焼く。
- ③ 鍋にバターを溶かし、きのこをさっと炒める。④と小松菜を加えてひと煮立ちさせ、コンソメが溶けたら、かたくり粉を同量の水で溶いて加え、とろみをつける。
- ④ げたを皿に盛り、③を上にかける。

*きのこは好みでエリンギやマッシュルームなどにかえてもおいしい。

*げたのかわりに鯛やスズキなどの白身の魚でも作れる。

★★
やや
簡単

いわしで作ることの多いつみれ団子をげたミンチで作ります。

簡単でとってもおいしい!

げたのつみれ汁



栄養価(1人分)：エネルギー 62kcal 塩分 1.5g

材料 (4人分)

げたミンチ ……………130g
卵 ……………1/2個
塩 ……………少々
だし汁 ……………650ml
にんじん ……………20g
ごぼう ……………25g
みそ ……………30g
ねぎ ……………1本 (5g)

下準備

- にんじん…いちょう切り
- ごぼう…ささがき
- ねぎ…斜め切り

作り方

- ① げたに卵、塩を加えてよく混ぜ、ひと口大の団子を作る。
- ② だし汁を煮立て、にんじん、ごぼう、①、分量のみそを入れる。
- ③ 団子に火が通ったら、残りのみそを溶き入れ、ねぎを散らす。

★
簡単

さわらやマナガツオでつくってみてください

魚の照り焼き



栄養価(1人分)：エネルギー 156kcal 塩分 1.4g

材料 (4人分)

魚の切り身 ……………4切れ (240g)
砂糖 ……………大さじ1
酒 ……………大さじ1
みりん ……………大さじ2
しょうゆ ……………大さじ2
サラダ油 ……………適量

作り方

- ① 魚をAに20分ほどつけておく。
 - ② フライパンに油を熱し、両面を焼く。
- *時々スプーンでたれをかけながら焼くと味が良くしみ込む。
*魚焼きグリルで焼く場合は、焦げないように火加減に注意。

★★★
少し
手間

カラリと揚げ焼きにした魚に野菜入りの甘酢あんをからめます。

魚の苦手な人にも食べやすい

さごしの甘酢炒め



栄養価(1人分)：エネルギー 235kcal 塩分 2.4g

材料 (4人分)

さごし ……………250g
酒 ……………大さじ1
塩 ……………少々
かたくり粉 ……………適量
サラダ油 ……………適量
にんにく ……………1かけ (5g)
たまねぎ ……………1こ (200g)
にんじん ……………1/2本 (100g)
しょうゆ ……………大さじ3
酒 ……………大さじ2
酢 ……………大さじ3
砂糖 ……………大さじ1
みりん ……………大さじ1
こしょう ……………少々

下準備

- さごし…ひと口大に切る
- にんにく…みじん切り
- たまねぎ…くし形切り
- にんじん…短冊切り

作り方

- ① にんじんは耐熱皿に並べてラップをかけ、電子レンジ (500W) で1分30秒加熱する。
- ② さごしは酒と塩をふり、かたくり粉を多めにまぶす。
- ③ フライパンに高さ1cmくらいまで油を入れ、②を両面がきつね色になるまで揚げ焼きにする。
- ④ フライパンの余分な油を取り除き、にんにくを香りがたつまで弱火で炒める。火を強め、たまねぎとにんじんを加えてさらに炒める。
- ⑤ ③を戻してAを加え、ひと煮立ちしたらこしょうで味を調える。

*さごしのかわりに、さばや鮭で作ってもおいしい。

★★★
少し
手間

小あじをじっくりと揚げるのがポイント！

小あじの南蛮漬け



栄養価(1人分)：エネルギー 163kcal 塩分 1.4g

材料 (4人分)

小あじ……………8尾
かたくり粉……………適量
揚げ油……………適量
たまねぎ……………½こ(100g)
にんじん……………½本(40g)
赤とうがらし……………少々
しょうゆ……………大さじ2
④ 砂糖……………大さじ4
酢……………200ml
だし汁……………50ml

下準備

- 小あじ…頭と内臓、ゼイゴを取り除き、洗って水気をペーパータオルなどでふきとる
- たまねぎ…薄切り
- にんじん…せん切り
- 赤とうがらし…ヘタと種を取って小口切り

作り方

- ①小あじにかたくり粉をまぶし、170℃の油で揚げる。
- ②④を混ぜ合わせ、①と切った野菜を漬け込む。
*小あじは熱いうちに漬けダレに漬けるとよく味がしみ込む。
*きゅうりのせん切りと一緒に漬けてもおいしい。

材料 (4人分)

さごし等……………4切れ(240g)
白みそ……………100g
砂糖……………大さじ2
④ 酒……………大さじ4
しょうゆ……………大さじ3
ゆずの皮……………適量

下準備

- ゆずの皮…すりおろす

【添え物】大葉など

作り方

- ①ビニール袋に④を入れてよく混ぜ、さごしを約1時間漬ける。
- ②表面の④を取り除き、魚焼きグリルで焼く。
- ③大葉を敷いた皿に盛る。
*焦げやすいので、弱火でじっくりと焼く。

★★
やや
簡単

魚をみそに漬け込んで焼きます。
ゆずの風味が食欲を増進させます

魚の味噌幽庵焼き



栄養価(1人分)：エネルギー 205kcal 塩分 3.6g

★★
やや
簡単

カレーの風味で魚の臭みが消えます

魚の蒸し煮カレー風味



栄養価(1人分)：エネルギー 237kcal 塩分 1.9g

材料 (4人分)

魚(スズキ・アジ等)…4切れ(240g)
塩……………少々
こしょう……………少々
たまねぎ……………½こ(100g)
じゃがいも……………3こ(300g)
にんじん……………½本(40g)
しめじ……………1パック(100g)
サラダ油……………大さじ2
カレー粉……………小さじ2
塩……………小さじ½
④ 酒……………100ml
うすくちしょうゆ……………小さじ2
水……………150ml

下準備

- たまねぎ…薄切り
- じゃがいも…半月切り
- にんじん…いちょう切り
- しめじ…石づきを取り、小房に分ける

作り方

- ①魚に塩、こしょうをふる。
- ②じゃがいもとにんじんは耐熱皿に並べてラップをかけ、電子レンジ(500W)で3分ほど加熱する。
- ③フライパンに油を熱し、魚を両面焼く。
- ④たまねぎ、じゃがいも、にんじん、しめじ、④を加え、ふたをして弱めの中火で10分ほど蒸し煮にする。

★★
やや
簡単

たまねぎをすりおろしてソースにします

白身魚のオニオンソースかけ



栄養価(1人分): エネルギー164kcal 塩分 1.6g

材料(4人分)

白身魚(スズキ等)・・・4切れ(240g)
塩・・・・・・・・・・少々
こしょう・・・・・・・・・・少々
小麦粉・・・・・・・・・・大さじ1
サラダ油・・・・・・・・・・大さじ1
ピーマン・・・・・・・・・・1こ(30g)
にんじん・・・・・・・・・・½本(40g)
たまねぎ・・・・・・・・・・1こ(200g)
酢・・・・・・・・・・大さじ4
酒・・・・・・・・・・大さじ4
しょうゆ・・・・・・・・・・大さじ2
だし汁・・・・・・・・・・大さじ5

下準備

- ピーマン・・・せん切り
- にんじん・・・せん切り
- たまねぎ・・・すりおろす

作り方

- ①魚に塩、こしょうをふり、小麦粉をまぶす。
- ②フライパンに油を熱し、魚を入れて両面をしっかりと焼き、皿に盛る。
- ③②のフライパンで、ピーマン、にんじんを炒める。④を加えてひと煮立ちさせ、魚の上にかける。

★★
やや
簡単

から揚げにして骨までおいしく食べよう 石もちじゃこの唐揚げ



栄養価(1人分): エネルギー 115kcal 塩分 0.5g

材料(4人分)

石もちじゃこ・・・・・・・・160g
塩・・・・・・・・・・適量
こしょう・・・・・・・・・・適量
かたくり粉・・・・・・・・適量
揚げ油・・・・・・・・適量
【添え物】大葉、レモンなど

下準備

- 石もちじゃこ・・・頭、内臓、うろこを取って洗う

作り方

- ①石もちじゃこは水気をペーパータオルなどでふき、塩、こしょうをふる。
 - ②かたくり粉をまぶし、170℃の油で揚げる。(※低温～中温で揚げはじめ、温度を上げていく。じっくり揚げてカラッとさせる。)
 - ③レモンなどの添え物と一緒に器に盛る。
- *下処理している石もちじゃこを買うと簡単にできる。
*塩、こしょうはしなくてもおいしい。

★★★★
手間

ミンチにして骨ごと使うとおいしさアップ!

石もちじゃこのさつま揚げ



栄養価(1人分): エネルギー 164kcal 塩分 1.0g

材料(4人分)

石もちじゃこ・・・・・・・・160g
たまねぎ・・・・・・・・½こ(100g)
きくらげ・・・・・・・・2g
ごぼう・・・・・・・・50g
大葉・・・・・・・・8枚(8g)
卵・・・・・・・・½こ
しょうが・・・・・・・・10g
塩・・・・・・・・小さじ½
砂糖・・・・・・・・小さじ1
酒・・・・・・・・大さじ1
小麦粉・・・・・・・・大さじ6
こしょう・・・・・・・・少々
揚げ油・・・・・・・・適量
【添え物】レモン、ミニトマトなど

下準備

- 石もちじゃこ・・・頭、内臓、うろこを取って洗う
- たまねぎ・・・みじん切り
- きくらげ・・・水で戻し、せん切り
- ごぼう・・・ささがき
- 大葉・・・せん切り
- しょうが・・・みじん切り

作り方

- ①石もちじゃこは包丁でたたき、すり鉢でする。(フードカッターでミンチにすると簡単)
- ②①のすり身に④を加えてよく混ぜる。
- ③たまねぎ、きくらげ、ごぼう、大葉を加えてさらに混ぜ、170℃の油にスプーンで丸めながら落とし入れ、きつね色になるまで揚げる。
- ④レモンなどの添え物と一緒に器に盛る。

★★
やや
簡単

エビと黒大豆の相性がバツグン！

ガラエビと黒大豆の甘酢がらめ



栄養価(1人分)：エネルギー 74kcal 塩分 0.3g

材料 (4人分)

ガラエビ……………80g
 黒大豆……………20g
 かたくり粉……………20g
 揚げ油……………適量
 しょうゆ……………小さじ1
 酢……………大さじ1
 砂糖……………大さじ1
 いり白ごま……………小さじ1

下準備

- ガラエビ…流水で洗い、水気をペーパータオルなどでふきとる
- 黒大豆…8時間ほど水に浸し、水気をペーパータオルなどでふきとる

作り方

- ①ビニール袋にかたくり粉と大豆を入れ、袋を振ってかたくり粉をまぶす。ガラエビも同様にしてかたくり粉をまぶす。
 - ②それぞれを170℃の油で揚げる。
 - ③①を揚げたての②にからめる。
- *黒大豆がない場合は普通の大豆でもよいが、ゆで大豆で作るとベチャツとしておいしくない。

★★★
少し
手間

ガラエビの旨味が効いておいしい！

ガラエビと野菜のかき揚げ



栄養価(1人分)：エネルギー 162kcal 塩分 2.7g

材料 (4人分)

ガラエビ……………50g
 なす……………1本(100g)
 にんじん……………25g
 さやいんげん……………3本(20g)
 ゆで大豆……………40g
 小麦粉……………½カップ
 塩……………小さじ2
 水……………120ml
 揚げ油……………適量
 【添え物】サラダ菜、紫玉ねぎなど

下準備

- ガラエビ…殻と背ワタを取る
- なす…さいの目切り
- にんじん…さいの目切り
- さやいんげん…斜め切り
- ゆで大豆…水気をきる

作り方

- ①ガラエビ、なす、にんじん、さやいんげん、ゆで大豆に、小麦粉と塩をよく混ぜる。
 - ②分量の水を加え混ぜる。180℃の油にスプーンですくい入れ、カラリと揚げる。
 - ③油をよくきって皿に盛り、サラダ菜等を添える。
- *小さいガラエビの場合は、殻を取らずにそのまま使ってもおいしい。

★★
やや
簡単

殻ごとおいしくいただきます。カルシウムがいっぱい

ガラエビのから揚げ



栄養価(1人分)：エネルギー 55kcal 塩分 0.5g

材料 (4人分)

ガラエビ……………140g
 塩……………少々
 こしょう……………少々
 かたくり粉……………大さじ2
 揚げ油……………適量

下準備

- ガラエビ…ひげを取り、流水で洗って水気をペーパータオルなどでふきとる

作り方

- ①ガラエビに塩、こしょうをふり、かたくり粉をまぶす。
 - ②170℃の油でカラツとなるまで揚げる。
- *塩、こしょうはしなくてもおいしい。

★★
やや
簡単

パエリア風の炊き込みピラフ。磯の香りがします

ガラエビのパエリア風



栄養価(1人分)：エネルギー 386kcal 塩分 1.8g

材料 (4人分)

米……………2カップ
水……………380ml
固形コンソメ……………2こ(10g)
① バター……………10g
塩……………少々
こしょう……………少々
たまねぎ……………½こ(100g)
赤パプリカ……………½こ(75g)
黄パプリカ……………½こ(75g)
イカ……………100g
ガラエビ……………100g

下準備

- 米…洗ってザルにあげ、水気をきる
- 固形コンソメ…刻む
- たまねぎ…みじん切り
- 赤パプリカ…粗いみじん切り
- 黄パプリカ…粗いみじん切り
- イカ…1cmに切る
- ガラエビ…流水で洗い、水気をきる

作り方

- ①米を炊飯器に入れ、①と切った野菜を入れ、よく混ぜる。
- ②イカとガラエビを上のにせて炊く。
- ③炊き上がったら、イカとガラエビを取り出し、全体をよく混ぜる。
- ④器にご飯をよそい、上にイカとガラエビを盛り付ける。

材料 (4人分)

ガラエビ……………200g
砂糖……………大さじ1
しょうゆ……………大さじ1
① みりん……………大さじ½
酒……………大さじ1
水……………大さじ3

下準備

- ガラエビ…流水で洗い、水気をきる

作り方

- ①鍋に①を煮立たせ、ガラエビを入れて時々混ぜながら煮る。

★
簡単

小さいものは殻ごと食べるとおいしい

ガラエビの甘辛煮



栄養価(1人分)：エネルギー63kcal 塩分 1.0g

★★
やや
簡単

エビのだしが出てとってもおいしい

ガラエビの味噌汁



栄養価(1人分)：エネルギー 52kcal 塩分 1.2g

材料 (4人分)

ガラエビ……………50g
水……………600ml
冬瓜……………120g
にんじん……………½本(40g)
じゃがいも……………小1こ(80g)
ねぎ……………1本(5g)
みそ……………大さじ2

下準備

- ガラエビ…ひげを取り、流水で洗って水気をきる
- 冬瓜…いちょう切り
- にんじん…いちょう切り
- じゃがいも…いちょう切り
- ねぎ…小口切り

作り方

- ①鍋に、ガラエビと分量の水を入れ、弱火にかける。
 - ②沸騰したら、冬瓜、にんじん、じゃがいもを加えて煮る。
 - ③材料に火が通ったら、みそを溶き入れ、ねぎを散らす。
- *水からゆっくり火を通すことで、エビのだしがよく出る。
*野菜は家にあるもので作る。

★
やや
簡単

ソースはかけなくてもあみの風味でおいしく食べられます

あみ入りお好み焼き



栄養価(1人分)ソース無し: エネルギー 402kcal 塩分 3.1g

材料(4人分)

お好み焼き粉……………2カップ
卵……………4こ
水……………350ml
干しあみ……………40g
チーズ……………80g
キャベツ……………3枚(150g)
ねぎ……………4本(20g)
にんじん……………1/3本(40g)
サラダ油……………適量
ソース・青のり・削り節

下準備

- チーズ…細かく切る
- キャベツ…細かく切る
- ねぎ…小口切り
- にんじん…すりおろす

作り方

- ①お好み焼き粉に分量の水と卵を入れ、だまにならないように混ぜる。
- ②干しあみ、チーズ、キャベツ、ねぎ、にんじんを加えて混ぜる。
- ③フライパンに油を熱し、両面をこんがり焼く。
- ④皿に盛り、好みでソースをかけ、青のりと削り節をふる。

材料(4人分)

大根……………360g
あみ……………40g
ねぎ……………4本(20g)
だし汁……………200ml
A { みりん……………小さじ2
しょうゆ……………大さじ2
酒……………大さじ1

下準備

- 大根…厚めのいちよう切り
- あみ…ザルに入れて洗い、水気をきる
- ねぎ…小口切り

作り方

- ①鍋に大根とだし汁を入れ、大根に竹串がささるくらいまでふたをして煮る。
- ②干しあみとAを入れ、ふたをして弱めの中火で煮る。
- ③味がついたらねぎを加えて火を止める。そのまましばらくおき、味をなじませる。

★
簡単

あみを使った定番料理。
ふたをして煮ると旨味が凝縮されておいしくなります

あみ大根



栄養価(1人分): エネルギー 45kcal 塩分 1.5g

★
簡単

干しあみの旨味と塩分で調味料をあまり入れなくてもおいしくできます

あみとねぎの卵焼き



栄養価(1人分): エネルギー 100kcal 塩分 0.4g

材料(4人分)

卵……………4こ
干しあみ……………20g
ねぎ……………10本(50g)
砂糖……………少々
サラダ油……………適量

下準備

- ねぎ…小口切り

作り方

- ①卵を溶きほぐし、干しあみとねぎ、砂糖を加え混ぜる。
- ②油を熱したフライパンで半量ずつ焼く。
- ③食べやすい大きさに切り、皿に盛る。

★★★
少し
手間

あみをおやつにしました。あみの風味がとってもおいしいです。

日持ちがするのでたくさん作っても

あみ入り揚げせん



栄養価(1人分)：エネルギー 218kcal

材料 (8人分)

小麦粉……………200g
ベーキングパウダー……………小さじ1
卵……………1こ
砂糖……………30g
あみ……………100g
いり白ごま……………大さじ3
揚げ油……………適量

下準備

- あみ…ザルに入れて洗い、水気をペーパータオルなどでふきとる。細かく刻む
- いり白ごま…包丁で切ってきりごまにする

作り方

- ①小麦粉とベーキングパウダーをボールにふるい入れる。
- ②卵を溶きほぐし、砂糖を混ぜる。
- ③①に②、あみ、きりごまを加えて手でよく混ぜる。3mm厚さののばして細切りにする。
- ④150～160℃の油できつね色になるまで揚げる。

★
簡単

おからをおやつに変身！食物繊維たっぷりなのうれしい

おからドーナツ

材料 (20個分)

おから……………100g
ホットケーキミックス……………200g
かぼちゃ……………50g
卵……………1こ
バター……………10g
揚げ油……………適量

下準備

- かぼちゃ…すりおろす

作り方

- ①ホットケーキミックスにおからを混ぜる。
- ②溶きほぐした卵、室温に戻したバター、かぼちゃを加えて手で混ぜる。
- ③ボール状に丸め、170℃の油できつね色になるまで揚げる。



栄養価(1個分)：エネルギー 80kcal

★★
やや
簡単

おからが残ったらぜひ作ってみたいおやつ。

しっとりホロホロ食感のクッキー

おからクッキー



栄養価(1枚分)：エネルギー 62kcal

材料 (約40枚分)

バター……………150g
砂糖……………60g
卵……………1こ
おから……………100g
いりごま……………30g
小麦粉……………200g
ベーキングパウダー……………小さじ1

作り方

- ①室温に戻したバターをマヨネーズ状になるまで木じゃくしで練る。
- ②砂糖、卵、おから、いりごまの順に加え混ぜる。
- ③よく混ぜたら、小麦粉とベーキングパウダーをふるいにかけて加えて混ぜる。
- ④手でよく混ぜ、混ぜたら適当な大きさに丸めてオープンシートを敷いた天板の上に並べる。上から指で押さえて平たくする。
- ⑤170℃のオーブンで、20分ほど焼く。

★★
やや
簡単

冬瓜をサッパリ味のゼリーにしました。
見た目も涼しげで夏のデザートにぴったり
冬瓜の寒天よせ



栄養価(1人分)：エネルギー 57kcal

材料 (6人分)

- 冬瓜 ……………300g
- 水 ……………300ml
- 粉寒天 ……………1袋(4g)
- 水 ……………300ml
- 砂糖 ……………60g
- レモン汁 ……………大さじ1
- パイナップル(缶) ……………2枚(70g)

下準備

- 冬瓜…皮と芯を取り、乱切り
- パイナップル…小さめのいちよう切り

作り方

- ① 鍋に冬瓜と分量の水を入れて火にかける。沸騰したらふたをして冬瓜がやわらかくなるまで煮る。あら熱が取れたら煮汁ごとミキサーにかける。
 - ② 鍋に粉寒天と分量の水を入れて火にかける。沸騰したら弱火にして2分煮る。砂糖を加えて溶かし、火を止める。
 - ③ ②に①とレモン汁、パイナップルを加え、ぬらした型に入れて冷やし固める。
 - ④ 食べやすい大きさに切り、器に盛る。
- *パイナップルのかわりにぶどうやももなど、季節のフルーツを入れてもおいしい。

★★
やや
簡単

シロップ漬けにした冬瓜をホットケーキミックスに入れて焼くだけ
冬瓜マフィン



栄養価(1個分)：エネルギー 191kcal

材料 (10個分)

- ホットケーキミックス ……………400g
- 卵 ……………1こ
- 牛乳 ……………200ml
- 冬瓜のシロップ漬け ……………250g

下準備

- 冬瓜のシロップ漬け…水気をきる

作り方

- ① ボールにホットケーキミックスを入れ、溶きほぐした卵と牛乳を加えて混ぜる。
 - ② 冬瓜のシロップ漬けを加えて混ぜ、大きめなアルミカップに入れる。
 - ③ 220℃のオーブンで16分ほど焼く
- * 冬瓜のシロップ漬けはフルーツポンチに入れてもおいしい

冬瓜のシロップ漬け

- ・材料 冬瓜…250g 砂糖…50g 水…大さじ1
- ・下準備 冬瓜…1cmのさいの目切り
- ・作り方 鍋に冬瓜、砂糖、水を入れて5分ほどおく。水気が出てきたら、ふたをして火にかける。冬瓜が半透明になるまで焦がさないように煮る。

★
簡単

トマトの旨味がギュッ！ 完熟トマトで作るのがポイント
トマトゼリー



栄養価(1人分)：エネルギー 67kcal

材料 (4人分)

- 完熟トマト ……………300g
- 粉寒天 ……………1袋(4g)
- 水 ……………300ml
- 砂糖 ……………60g

下準備

- トマト…湯むきして種を取り、ざく切り

作り方

- ① 鍋に粉寒天と分量の水を入れて火にかける。沸騰したら弱火で2分煮る。砂糖を加えて溶かし、火を止める。
 - ② トマトと①をミキサーにかける。
 - ③ 器に入れ、冷やし固める。
- * フルーツトマトで作ってもおいしい。

★★
やや
簡単

泡立てる必要なし！しっとりおいしいパウンドケーキ

かぼちゃケーキ



栄養価(1/8個分)：エネルギー 284kcal

材料 (パウンド型1台)

かぼちゃ……………150g
小麦粉……………180g
シナモン……………小さじ1
ベーキングパウダー ……大さじ½
サラダ油……………100ml
卵……………2こ
砂糖……………100g

下準備

●かぼちゃ…ところどころ皮をむいてすりおろす

作り方

- ①ボールに油、卵、砂糖を入れ、泡だて器でなめらかになるまで混ぜる。
- ②かぼちゃを加え、よく混ぜる。
- ③小麦粉、シナモン、ベーキングパウダーをふるいにかけて加えて混ぜる。
- ④オーブンシートを敷いた(無ければ油をぬる)型に流し込み、160℃のオーブンで40～45分焼く。
- ⑤竹串をさして生地がつかなければ焼き上がり。
*小さい子どもにはシナモンを入れないほうが食べやすい。
*にんじんでもおいしくできる。

★ 簡単 かぼちゃの甘味おいしいあっさりプリン かぼちゃプリン

材料 (8人分)

かぼちゃ……………200g
粉寒天……………1袋(4g)
水……………200ml
砂糖……………60g
牛乳……………400ml
生クリーム……………100ml

下準備

●かぼちゃ…皮をむいて乱切り

作り方

- ①かぼちゃはやわらかくなるまでゆでる。ザルにあげて水気をきり、マッシャーなどでしっかりつぶす。
- ②鍋に粉寒天と分量の水を入れて火にかける。沸騰したら弱火で2分煮る。砂糖を加えて溶かし、火を止める。
- ③牛乳、生クリーム、①を加えて混ぜる。器に流し入れて冷やし固める。
*かぼちゃはつぶさずに、牛乳と一緒にミキサーにかけてもよい。



栄養価(1人分)：エネルギー 95kcal

★
簡単

黄色のきれいな団子。お月見団子にもおすすめ

かぼちゃ団子



栄養価(1人分)：エネルギー 160kcal

材料 (4人分)

かぼちゃ……………150g
白玉粉……………75g
牛乳……………50ml
きなこ……………大さじ3
砂糖……………大さじ1
塩……………少々

下準備

●かぼちゃ…皮をむいて乱切り

作り方

- ①かぼちゃはやわらかくなるまでゆでる。ザルにあげて水気をきり、マッシャーなどでしっかりつぶす。
- ②白玉粉に分量の半分の牛乳を加えて混ぜる。さらに①を加えて混ぜる。
- ③耳たぶくらいのかたさになるまで、残りの牛乳を調節しながら加えて混ぜる。
- ④丸めて熱湯でゆでる。浮かんできたらすくい取り、冷水で冷ます。
- ⑤団子を皿に盛り、砂糖と塩を混ぜたきなこをかける。
*白玉粉のプツプツが残っていても、ゆでると気にならなくなる。

★
簡単

混ぜて焼くだけ！子どもと一緒に作ってみよう。おかずにもなる味

かぼちゃのおやき



栄養価(1枚分)：エネルギー 65kcal 塩分 0.2g

材料 (8枚分)

かぼちゃ……………200g
チーズ……………2枚(40g)
ハム……………1枚(20g)
かたくり粉……………大さじ2~3
いり白ごま……………大さじ1
ごま油……………適量

下準備

- かぼちゃ…いちょう切り
- チーズ…手で小さくちぎる
- ハム…手で小さくちぎる

作り方

- ①かぼちゃを耐熱皿に並べてラップをかけ、電子レンジ(500W)で3~4分加熱する。
- ②かぼちゃが熱いうちにマッシャーなどでつぶして冷ます。チーズ、ハム、かたくり粉、いりごまを加えて混ぜる。
- ③スプーン1杯分ずつ手に取って小判型にまとめ、ごま油を熱したフライパンで両面をきつね色になるまで焼く。

*かぼちゃはゆでてでもよい。

*さつまいもやじゃがいもでもできる。

*ハムのかわりにちりめんじゃこときざんだねぎを入れると和風に。

★
簡単

かぼちゃとパイナップルのコラボ！サッパリとおいしい

かぼちゃようかん



栄養価(1人分)：エネルギー 79kcal

材料 (6人分)

かぼちゃ……………150g
粉寒天……………1袋(4g)
水……………250ml
パイナップル(缶)……………2枚(70g)
砂糖……………50g
パイナップル(缶)の汁……………100ml

下準備

- かぼちゃ…皮をむいて乱切り
- パイナップル…小さく切る

作り方

- ①かぼちゃはやわらかくなるまでゆで、パイナップル(缶)の汁とミキサーにかける。
- ②鍋に粉寒天と分量の水を入れて火にかける。沸騰したら弱火にして2分煮る。砂糖を加えて溶かし、火を止める。
- ③パイナップルと①②を混ぜる。ぬらした型に流して冷やし固める。
- ④食べやすい大きさに切り、器に盛る。

★
簡単

小松菜の味もおいもしないので野菜が苦手な子どもにおすすめ

小松菜蒸しケーキ



栄養価(1人分)：エネルギー 240kcal

材料 (6人分)

小松菜……………100g
卵……………2こ
④ 砂糖……………70g
サラダ油……………大さじ3
プレーンヨーグルト……………50g
レーズン……………40g
小麦粉……………140g
ベーキングパウダー……………小さじ2

下準備

- 小松菜…ゆでて水気をきり、2cmに切る

作り方

- ①④をミキサーにかける。なめらかになったらボールに取り出し、レーズンを加えて混ぜる。
- ②小麦粉とベーキングパウダーをふるいにかけながら加えて混ぜる。
- ③油をぬったリング型に②を流し入れ、蒸気の上上がった蒸し器で20分蒸す。
- ④竹串をさして生地がつかなければできあがり。

*リング型が無い場合は、アルミカップに入れて蒸す。

*蒸し器のふたにフキンをかませ、水滴がケーキに落ちないようにするときれいにできる。

★★
やや
簡単

昔ながらのおやつ。さつまいもの甘味ときれいな黄色を楽しんで

いもようかん



栄養価(1人分)：エネルギー 212kcal

材料(4人分)

さつまいも ……………350g
 粉寒天 ……………1袋(4g)
 水 ……………200ml
 砂糖 ……………100g
 塩 ……………小さじ¼

下準備

●さつまいも…厚めに皮をむき、輪切り

作り方

- ①さつまいもはやわらかくなるまでゆでる。ザルにあげて水気をきり、熱いうちに裏ごしする。
 - ②鍋に粉寒天と分量の水を入れて火にかける。沸騰したら弱火にして2分煮る。砂糖を加えて溶かし、火を止める。
 - ③①に②を少しずつ入れてよく混ぜる。
 - ④塩を入れて味を調える。あら熱を取ってから、ぬらした型に入れて冷やし固める。
 - ⑤食べやすい大きさに切り、器に盛る。
- *さつまいもの甘味によって砂糖の量を調節する。

★
簡単

簡単にできるスイートポテト。 熱々でも、冷めてもどちらでもおいしい スイートポテト

材料(6個分)

さつまいも ……………300g
 牛乳 ……………50ml
 砂糖 ……………大さじ3
 バター ……………大さじ1
 塩 ……………少々
 卵黄 ……………少々

下準備

●さつまいも…皮をむき、3cm厚さに切る

作り方

- ①さつまいもはやわらかくなるまでゆでる。ゆで汁を捨てて再び弱火にかけ、残った水分をとばす。
 - ②さつまいもが熱いうちにマッシャーなどでよくつぶし、①を加えてよく混ぜる。
 - ③6等分し、アルミカップに詰める。卵黄を少し水でうすめたものを上にぬり、オーブンやオーブントースターで表面にこげ目がつくまで焼く。
- *牛乳を生クリームにするとコクが出る。



栄養価(1個分)：エネルギー 111kcal

★
簡単

きんとんにフルーツを加えてサッパリ味に。
お正月のおせち料理にもおすすめ

フルーツきんとん



栄養価(1個分)：エネルギー 64kcal

材料(8個分)

さつまいも ……………250g
 砂糖 ……………20g
 バター ……………5g
 バイナップル(缶) ……………1枚(35g)
 りんご ……………50g

下準備

●バイナップル…小さいいちょう切り
 ●りんご…小さいいちょう切り

作り方

- ①さつまいもは皮ごとゆでる。火が通ったら取り出してペーパータオルなどで皮をむく。熱いうちにマッシャーなどでよくつぶし、砂糖とバターを加えて混ぜる。
- ②冷めたらバイナップルとりんごを加えて混ぜ、ラップで茶巾に包む。

★★★★
手間

ふんわりやわらかでしっとりおいしい 米粉のシフォンケーキ



栄養価(プレーン1/8個分): エネルギー 271kcal

材料(20cmのシフォンケーキ型1個分)

- 【プレーン】
- 米粉……………150g
- 卵黄……………6こ
- 卵白……………6こ
- グラニュー糖……………卵黄用45g
卵白用90g
- サラダ油……………65g
- 牛乳……………70ml
- 【抹茶】
- ・抹茶……………大さじ1
- 【レモン(国産)】
- ・レモン汁……………大さじ1
- ・レモンの皮……………大さじ1
- 【紅茶】
- ・紅茶葉……………小さじ2

下準備

- 米粉…ふるっておく
- レモンの皮…すりおろす
- 紅茶葉…ミルでひく

作り方

- ①卵黄にグラニュー糖を混ぜ、白っぽくなるまで混ぜる。(※抹茶、レモン、紅茶にする時は、ここでそれぞれの材料を加え混ぜる。)
- ②①に油を少しずつ入れながら混ぜる。さらに牛乳を加えて混ぜる。
- ③卵白を8分立てにしたらグラニュー糖を少しずつ入れながら、ピンと角が立つまで泡立てる。
- ④②に米粉を加え、手早く混ぜる。
- ⑤③を1/4ずつ④に加え、手早くサックリと混ぜる。
- ⑥型に流し入れ、ヘラで表面をならす。型を30回ほどトントンと落とし、空気を抜く。
- ⑦180℃のオーブンで10分焼き、一度取り出して表面に3カ所切れ目を入れる。(でこぼこになるのを防ぐため)さらに25分焼く。
- ⑧竹串をさして生地がつかなければ焼き上がり。型に入れたままひっくり返して冷ます。冷めたら型から取り出す。

★★★★
少し
手間

米粉でドーナツにチャレンジ! 指で形を整えます 野菜入り米粉ドーナツ



栄養価(1個分): エネルギー 247kcal

材料(8個分)

- じゃがいも……………100g
- にんじん……………40g
- バター……………10g
- 砂糖……………40g
- 卵……………1/2こ
- 牛乳……………50ml
- 米粉……………130g
- ベーキングパウダー……………小さじ1
- レーズン……………40g
- 揚げ油……………適量

下準備

- にんじん…すりおろす

作り方

- ①じゃがいもはやわらかくゆで、粗くつぶす。
 - ②室温に戻したバターに砂糖を加え、木じゃくして白っぽくなるまで混ぜる。
 - ③①に、にんじん、溶きほぐした卵、牛乳、②を混ぜる。
 - ④米粉とベーキングパウダー、レーズンを加えてサックリと混ぜる。
 - ⑤8等分にして丸める。
 - ⑥米粉を軽く振った台の上に⑤を置く。人差し指に粉をつけ、生地中央に指を刺して、クルクル回しながらドーナツの形にする。
 - ⑦160℃の油で、きつね色になるまで揚げる。
- *米粉のかわりに小麦粉でも作れる。牛乳の量を25mlに減らすと上手にできる。

食育料理冊子検討会メンバー

松本玲子(栄養委員会)
埜澤増実(栄養委員会)
川崎貞江(瀬戸内べじたぶる)
今田博子(瀬戸内べじたぶる)
大嶋信子(栄養教諭)
山本紀子(栄養士)

馬場初根(JA岡山女性部せとうち支部)
山口佳子(裳掛農水産加工グループ)
柴田和子(邑久町郷土料理同好会)
今田節子(学識経験者)
田村まい(養護教諭)

【順不同】

瀬戸内市のおいしい味、あつまれ!

発行 2011年12月28日 第1刷発行
発行者 瀬戸内市保健福祉部健康づくり推進課
〒701-4264 岡山県瀬戸内市長船町土師277-4
電話 (0869) 26-5962

*本書は、平成23年度安心こども基金(地域子育て創生事業)を活用して印刷したものです



食でつながろう！心も体もすこやか瀬戸内市