



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 1/3本 (50g)
油揚げ 1/2枚 (50g)
だし汁 400ml

④ 酒 大さじ2
砂糖 小さじ2
しょうゆ 大さじ1 1/2

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…いちょう切り
- 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。
- ③④を加え、ふたを開けて2~3分煮て味をふくませる。

材料（4人分）

白菜 4枚 (400g)
干しあえび 6g
しょうが 3g
サラダ油 大さじ2
干しあえびの戻し汁 大さじ2
④ 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
- 干しあえび…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。香りがたら火を強め、白菜と干しあえびを加えて炒める。
- ②白菜がしんなりしてきたら、④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。

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

白菜と干しあえびの炒め物



栄養価(1人分)：エネルギー 76kcal 塩分 1.5g



肉団子はつなぎを入れなくても上手にできます。
さ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
④ 塩 少々
しょうが汁 少々
白菜 2枚 (200g)
にんじん 1/3本 (40g)
乾燥春雨 20g
鶏がらスープの素 小さじ2
水 800ml
塩 小さじ1弱
酒 大さじ1/2

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ボウルに④を入れてしっかりこね、ひと口大の肉団子を作る。
- ②鍋に分量の水と鶏がら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。



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)
ゆずの皮	½こ分
昆布	3cm角
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、Ⓐを加えてよく混ぜてしんなりするまでおく。
- ② 汁気を軽くしづって器に盛る。

材料 (4人分)

白菜	2枚 (200g)
みかん缶	80g
チーズ	30g
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、¼~½に切る
- チーズ…さいの目切り

作り方

- ① 白菜をⒶ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。

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



小麦粉を野菜と一緒に炒めてから水気を加えると、簡単にとろみができます

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
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Ⓐ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。



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	1/3本(40g)
りんご	1/2個(100g)
〔酢	大さじ1 1/2
④ サラダ油	大さじ2 1/2
塩	小さじ1/3
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。

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
④ しょうゆ	大さじ1 1/2
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。
- ② 15分ほどおいてから、汁ごとフライパンで炒める。

★
簡単
大根おろしで豚肉の臭みも減り、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



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するまでいる。
- ② 大根の水気をきり、水菜と混ぜて器に盛る。
- ③ ちりめんじゃこと削り節を上にのせる。
- 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



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…ワタを取り、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Ⓐ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。

材料 (4人分)

にんじん	1/3本(50g)
切り干し大根	15g
油揚げ	1/4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…さっと洗い、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。

切り干し大根を水で戻さないのがポイント！ 切り干し大根のみぞ汁

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



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	1 1/2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Ⓐ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。



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)

鮭	4切れ(320g)
塩	少々
こしょう	少々
たまねぎ	¾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
マヨネーズ	大さじ2強
レモン汁	大さじ1½
④ 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。酒をふって、ふんわりと包む。
 - ③予熱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④をかける。
- *レモンは国産を使う。
*鶏肉で作ってもおいしい。

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)
レモン	½こ
マヨネーズ	大さじ2
フレンチヨーグルト	大さじ1
しょうゆ	小さじ1

Ⓐ

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

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、しなりしたら水気をしぼる。
 - ②ボウルにⒶ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。

やや簡単 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



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
Ⓐ 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
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

Ⓑ

レモン…皮の黄色い部分だけをせん切りにし、果汁を絞る
ピーマン…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。

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°C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Ⓐ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。
 - ⑤ⒶとⒷ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。



いろいろ入って旨味いっぱい！子どももモリモリ食べられます 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）

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	5c(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つたのように置いて焼くと、皮がパリッとしあがる。

材料（4人分）

米	2合
水	400ml
豚薄切り肉	160g
にんにく	1/2かけ(2.5g)
たまねぎ	1/2c(100g)
にんじん	1/4本(30g)
マッシュルーム	6c(60g)
カレー粉	小さじ1
固体コンソメ	1c(5g)
粉チーズ	大さじ2
塩	少々
グリンピース	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
- 固体コンソメ…刻む
- グリンピース…ざつとゆでる

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と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を上にのせて粉チーズと塩をふって炊く。
- ③ 炊き上がったらサックリと混ぜて皿に盛る。上にグリンピースを散らす。

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



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かる。



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
Ⓐ 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Ⓐ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、煮汁をかきにからめる。
- *水をあまり吸っていないかきを作る場合は、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
Ⓐ 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Ⓐ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。

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



かきをかきの旨味が入ったオイスター紹で炒めます

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	1/2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
Ⓐ 酒	大さじ2
オイスター紹	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。香りがつたら火を強め、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。しなりとしたら、かきとⒶ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。



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	…	240g
しょうゆ	…	大さじ1½
Ⓐ 砂糖	…	小さじ½
みりん	…	大さじ1½
卵	…	½こ
Ⓑ かたくり粉	…	大さじ1½
小麦粉	…	大さじ2½
サラダ油	…	適量
大根	…	160g
レモン汁	…	小さじ2
かいわれ大根	…	½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Ⓐで下味をつけ、卵、Ⓑ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。

材料（4人分）

かき	…	320g
Ⓐ 卵	…	½こ
酒	…	大さじ½
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
ケチャップ	…	大さじ3
Ⓑ ウスターーソース	…	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Ⓐ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と焼く。Ⓑで味をつける。
- ③ 器に盛り、レタスやミニトマトを添える。



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



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
Ⓐ 砂糖	…	小さじ½
塩	…	小さじ½
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	…	¼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、Ⓐ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。
 - ④ ②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。



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

かきのホイル蒸し



栄養価(1人分) : エネルギー 90kcal 塩分 1.9g

材料(4人分)

かき	300g
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1/2
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、かきを両面ふくらと焼く。
- 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 香りがたつたら中火にし、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。

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Ⓐを上にかけてしっかりと包む。
 - 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。

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



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

材料(4人分)

かき	300g
かたくり粉	適量
揚げ油	適量
たまねぎ	1/2C(100g)
にんじん	1/2本(40g)
ピーマン	1C(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

- ① Ⓢ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°C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。



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（6人分）

米	2合
昆布	1枚(5×5cm)
小粒のかき	200g
Ⓐ しょうゆ	小さじ2
Ⓑ 酒	小さじ2
ごぼう	1/2本(80g)
にんじん	30g
Ⓑ みそ	大さじ2 1/2
Ⓐ みりん	小さじ1 1/3
酒	小さじ1 1/3
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、Ⓐ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。
 - ③Ⓑ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。

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	200g
たまねぎ	1こ(200g)
にんじん	1/2本(75g)
じゃがいも	4こ(400g)
ブロッコリー	1/2株(100g)
水	450ml
固体コンソメ	1こ(5g)
牛乳	450ml
上新粉(米粉)	大さじ5
塩	小さじ1/2
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…いちょう切り
- 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。

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

材料（4人分）

かき	120g
大根	150g
Ⓐ だし汁	600ml
Ⓑ 塩	小さじ1/2
Ⓑ うすくちしょうゆ	小さじ1/2
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Ⓐ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。



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

- ①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、干ししいたけ、油揚げ、こんにゃくを入れてさらに炒める。
- ②分量の水を加え、野菜がやわらかくなるまで煮る。Ⓐで味をつけ、ねぎを加えてひと煮立ちさせて火を止める。
- ③器にご飯をよそい、②を上にかける。

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枚(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
水	200ml
Ⓐ 固形コンソメ	1枚(5g)
しょうゆ	小さじ1
こしょう	少々
かたくり粉	小さじ2



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

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

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。Ⓐ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。



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

- げたに卵、塩を加えてよく混ぜ、ひと口大の団子を作る。
- だし汁を煮立て、にんじん、ごぼう、①、半分量のみそを入れる。
- 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。

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

- 魚をⒶに20分ほどつけておく。
 - 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。



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



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	1/3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

- 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。
 - さごしは酒と塩をふり、かたくり粉を多めにまぶす。
 - 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。
 - フライパンの余分な油を取り除き、に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。
 - ③を戻してⒶ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、さばや鮭で作っておいしい。



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	1/2コ(100g)
にんじん	1/3本(40g)
赤とうがらし	少々
しょうゆ	大さじ2
Ⓐ 砂糖	大さじ4
酢	200ml
だし汁	50ml

作り方

- ① 小あじにかたくり粉をまぶし、170℃の油で揚げる。
- ② Ⓢ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。
* キュウリのせん切りと一緒に漬け込んでもおいしい。

魚をみそに漬け込んで焼きます。

魚の味噌幽庵焼き



ゆずの風味が食欲を増進させます



栄養価(1人分)：エネルギー 205kcal 塩分 3.6g

材料（4人分）

さごし等 4切れ(240g)

白みそ	100g
砂糖	大さじ2
Ⓐ 酒	大さじ4
しょうゆ	大さじ3
ゆずの皮	適量

【添え物】大葉など

作り方

- ① ピニール袋にⒶを入れてよく混ぜ、さごしを約1時間漬ける。
- ② 表面のⒶ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。

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	1/2コ(100g)
じゃがいも	3コ(300g)
にんじん	1/3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3/8
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、Ⓐを加え、ふたをして弱めの中火で10分ほど蒸し煮にする。



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）

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。

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個(30g)
にんじん……………1/3本(40g)	にんじん……………大さじ1
たまねぎ……………1個(200g)	酢……………大さじ4
酒……………大さじ4	Ⓐ 酒……………大さじ2
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焼き、皿に盛る。
- ③ ②のフライパンで、ピーマン、にんじんを炒める。Ⓐを加えてひと煮立ちさせ、魚の上にかける。

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



ミニ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……………1/2個(100g)
きくらげ……………2g	ごぼう……………50g
大葉……………8枚(8g)	卵……………1/2個
〔Ⓐ〕	しょうが……………10g
砂糖……………小さじ1	塩……………小さじ1/2
酒……………大さじ1	小麦粉……………大さじ6
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ニチにすると簡単)
- ② ①のすり身にⒶ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。

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



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
① しょうゆ	小さじ1
酢	大さじ1
砂糖	大さじ1
④ 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 それを170℃の油で揚げる。
 - ③ ④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、ゆで大豆で作るとペチャツとしておいしくない。

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



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	1/2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…殻と背ワタを取り
- 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、小麦粉と塩をしてよく混ぜる。
 - 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おいしい。

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



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。
 - ② 170℃の油でカラッととなるまで揚げる。
- * 塩、こしょうはしなくてもおいしい。



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）

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

作り方

- 鍋にⒶを煮立たせ、ガラエビを入れて時々混ぜながら煮る。

下準備

- ガラエビ…流水で洗い、水気をきる

材料（4人分）

米	2カップ
水	380ml
固形コンソメ	2こ(10g)
Ⓐ バター	10g
塩	少々
こしょう	少々
たまねぎ	½こ(100g)
赤パブリカ	½こ(75g)
黄パブリカ	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
- 赤パブリカ…粗いみじん切り
- 黄パブリカ…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

- 米を炊飯器に入れ、Ⓐと切った野菜を入れ、よく混ぜる。
- イカとガラエビを上にのせて炊く。
- 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。
- 器にご飯をよそい、上にイカとガラエビを盛り付ける。

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



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

- 鍋に、ガラエビと分量の水を入れ、弱火にかける。
 - 沸騰したら、冬瓜、にんじん、じゃがいもを加えて煮る。
 - 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。



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、両面をこんがりと焼く。
- 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
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…厚めのいちょう切り
- 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Ⓐ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。

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

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。



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 (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

- ホットケーキミックスにおからを混ぜる。
- 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。
- ボール状に丸め、170℃の油できつね色になるまで揚げる。

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とする

作り方

- 小麦粉とベーキングパウダーをボールにふるい入れる。
- 卵を溶きほぐし、砂糖を混ぜる。
- ①に②、あみ、きりごまを加えて手でよく混ぜる。3mm厚さにのばして細切りにする。
- 150~160℃の油できつね色になるまで揚げる。

おからをおやつに変身！食物繊維たっぷりなのもうれしい

おからドーナツ



栄養価(1個分)：エネルギー 80kcal



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

- 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。
- 砂糖、卵、おから、いりごまの順に加え混ぜる。
- よく混ざったら、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。
- 手でよく混ぜ、混ざったら適当な大きさに丸めてオーブ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。
- 170℃のオーブンで、20分ほど焼く。



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…小さめのいちょう切り

作り方

- 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。
 - 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。
 - 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。
 - 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。

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

作り方

- 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。
 - 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。
 - 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…250 g 砂糖…50 g 水…大さじ1
・下準備	冬瓜…1 cm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。

下準備

- 冬瓜のシロップ漬け…水気をきる

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

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

- 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。
 - トマトと①をミキサーにかける。
 - 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。



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（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

- 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とつぶす。
 - 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。
 - 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。

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個
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

- ボールに油、卵、砂糖を入れ、泡立て器でなめらかになるまで混ぜる。
 - かぼちゃを加え、よく混ぜる。
 - 小麦粉、シナモン、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。
 - 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。
 - 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。

かぼちゃの甘味がおいしいあっさりプリン

かぼちゃプリン



栄養価(1人分)：エネルギー 95kcal



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

- 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とつぶす。
 - 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。
 - 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。
 - 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。
 - 団子を皿に盛り、砂糖と塩を混ぜたきなこをかける。
- *白玉粉のツツツが残っていても、ゆでると気にならなくなる。

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

簡単

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。

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。

かぼちゃとパイナップルのコラボ！サッパリとおいしい

簡単

小松菜の味もに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個
Ⓐ 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

- Ⓐ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。
- 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。
- 油をぬったリング型にⒶを流し入れ、蒸氣の上がった蒸し器で20分蒸す。
- 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。



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



材料（4人分）

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

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

- 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。
 - 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。
 - ②に②を少しづつ入れてよく混ぜる。
 - 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。
 - 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



作り方

- 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。
 - さつまいもが熱いうちにマッシャーなどでよくつぶし、Ⓐを加えてよく混ぜる。
 - 6等分し、アルミカップに詰める。卵黄を少し水でうすめたのを上にぬり、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。



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



材料（8個分）

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

下準備

- パイナップル…小さいいちょう切り
- りんご…小さいいちょう切り

作り方

- 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。
- 冷めたらパイナップルとりんごを加えて混ぜ、ラップで茶巾に包む。



ふんわりやわらかでしっとりとおいしい 米粉のシフォンケーキ



栄養価(ブレーン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)

【ブレーン】	
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に油を少しづ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、ビ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 $\frac{1}{4}$ 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°Cのオーブンで10分焼き、一度取り出して表面に3ヵ所切れ目を入れる。(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。

材料(8個分)

じゃがいも	100g
にんじん	40g
バター	10g
砂糖	40g
卵	½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、木じゃくしで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、生地の中央に指を刺して、クルクル回しながらドーナツの形にする。
 - ⑦160°C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)
 垣澤増実(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



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