

## ルイボスティーゼリー

### ◆材料（4人分）

ルイボスティー	・・・	400ml
ラカント	・・・	40g
粉ゼラチン	・・・	10g
熱いお湯(80℃位)	・・・	100ml
アロエ果肉	・・・	100g



1人分当たり  
エネルギー 30kcal

### ◆作り方

- ① 粉ゼラチンは熱いお湯に振り入れ、かき混ぜて溶かす
- ② アロエの果肉をゼリーカップに入れる
- ③ 鍋にルイボスティーとラカントを入れて火にかけラカントが溶けたら①を加えて溶かす（沸騰直前で火を止める）
- ④ ③を②に流しいれて、冷やし固める
- ⑤ 固まったら出来上がり

### MEMO

- ・ルイボスティーの代わりに紅茶やハーブティーでも美味しくできます。
- ・ラカントがない場合は、砂糖やはちみつなどお好みの甘味料に代えてください。
- ・アロエの代わりに缶詰のフルーツを入れてもOK！

## ブロッコリーの昆布茶和え

### ◆材料（4人分）

ブロッコリー	・・・	1株
A 昆布茶	・・・	小さじ5
えごま油	・・・	大さじ3



1人分当たり  
エネルギー 28kcal  
塩分 1.2g

### ◆作り方

- ① ブロッコリーは小房に分け、茎の部分は周りをそぎ落としひと口大に切る
- ② 耐熱ボウルにブロッコリーを入れ、ラップをふんわりかけ電子レンジ（600W）で45～50秒加熱する  
※お好みの固さで加熱時間を調節して下さい
- ③ ブロッコリーが熱いうちにAを加えて混ぜる

### 食材MEMO 昆布茶

- ・昆布茶は昆布のうま味を活かして、塩や醤油の代わりに使うことで節塩になります！
  - ・昆布茶のペペロンチーノスパゲッティ
  - ・昆布茶と梅干しの炊き込みご飯
  - ・鶏肉の昆布茶塩麴焼き
- 様々な料理の味付けに使用できます。

### MEMO

- ・電子レンジ加熱することによりビタミンCの損失もやや防げ加熱時間も短いので、もう1品欲しいときに便利なサブおかずです。
- ・ブロッコリーを葉野菜やきのこ類などに代えても美味しくできます。

# 根菜タルタルソース

## ◆材料（4人分）

A	代替卵のマヨネーズ	・・・大さじ1
	豆乳ヨーグルト	・・・大さじ2
	れんこん	・・・40g
	大根	・・・10g
	パセリ	・・・少々



1人分当たり  
エネルギー 28kcal  
塩分 0.1g

## ◆作り方

- ① れんこん・大根は皮をむいてみじん切りにし、串がすっと入るまで茹でて、湯を切り、粗熱を取る
- ② ボウルに粗熱を取った①とAを加え混ぜ合わせる
- ③ お好みでパセリを加えて出来上がり

## 食材MEMO 代替卵（だいたいたまご）

- ・植物性原材料（白いんげん豆・豆乳・こんにゃく粉）を用いて鶏卵の風味や食感を再現した食品です。加工食品用の卵液に似せたものから、オムレツに似せた完成品のような食品もあります。
- ・**メリット**・・・環境負荷の軽減、動物愛護への配慮、アレルギー対策
- ・**デメリット**・・・価格の高さ、風味や食感の違い、栄養成分の違い、普及率の低さ

## MEMO

- ・野菜はごぼう・人参・かぶ・いも類など何でもOK！
- ・代替卵のマヨネーズは家庭用のマヨネーズでもOK！
- ・豆乳ヨーグルトの代わりにプレーンヨーグルトや牛乳を使っても美味しく作れます。
- ・サンドウィッチの具材やレタスに和えてサラダとしても美味しく食べられます

# 給食センターで使用した過去のタルタルソースをご紹介します

## ◆材料（4人分）

糸寒天	・・・3g
生姜甘酢漬け	・・・15g
ハーフカロリーマヨネーズ	・・・大さじ3.5



## ◆作り方

- ① 糸寒天は水で戻し、みじん切りにする
- ② 生姜甘酢漬けは汁を切り、みじん切りにする
- ③ ①、②とハーフカロリーマヨネーズを混ぜ合わせる

## ◆材料（4人分）

むき枝豆（冷凍）	・・・20g	
コーン（缶詰）	・・・15g	
らっきょう	・・・20g	
A	ハーフカロリーマヨネーズ	・・・大さじ1.5
	ポッカレモン	・・・少々

## ◆作り方

- ① 枝豆を茹でて、実を出す  
コーンは缶からあけ、水気を切る  
らっきょうはみじん切りにする
- ② ①とAを混ぜ合わせる



## MEMO

- ・生姜甘酢漬け・らっきょうの代わりにしば漬け・いぶりがっこピクルスなどを使っても美味しく食べられます。
- ・野菜はきゅうり・人参・グリーンピースなど何でもOK！

## 紫キャベツのラペ

### ◆材料（作りやすい分量）

紫キャベツ	・・・	1/4個（約300g）
塩	・・・	小さじ1/4
干し柿	・・・	1個（約40g）
A	白ワインビネガー	・・・大さじ2
	酢	・・・大さじ1
	オリーブ油	・・・大さじ1/2
	粒マスタード	・・・小さじ2

全量当たり  
エネルギー 300kcal  
塩分 1.2g



### ◆作り方

- ① 紫キャベツは縦半分に切って細切りにし、ボウルに入れ塩をふり、よくもんで約5分おき出てきた水気をしっかり絞る
- ② 干し柿はヘタと種を取り除き、食べやすい大きさに切る
- ③ Aの調味料を混ぜ合わせておく
- ④ ボウルに①、②、③を入れ混ぜ合わせる
- ⑤ 保存容器に入れ、冷蔵庫で3～4日保存可能

### MEMO

- ・野菜は人参、きゅうり、アスパラなど干切りに出来る食材であれば何でもOK！季節の食材を組合せて下さい。
- ・ドライフルーツが苦手な方は、砂糖やハチミツなどの甘味料を加えてください。
- ・白ワインビネガーが苦手な方は、レモン汁や穀物酢、リンゴ酢など好みの酸味を加えてください。

## きりあえ

### ◆材料（小鉢1杯分）

大根の味噌漬け	・・・	100g
ゆずの皮	・・・	1/4個分
砂糖	・・・	大さじ2
黒ごま	・・・	大さじ2



### ◆作り方

- ① 大根の味噌漬け、ゆずの皮をみじん切りにして和える
- ② ①に砂糖を加えて和える
- ③ フライパンを温め、黒ごまを香りが出るまで炒る
- ④ ③を②に加える
- ⑤ 冷蔵庫で一晩寝かせ、味をなじませる

1人分当たり  
エネルギー 28kcal  
塩分 1.2g

### おいしく作るポイント

- ・大根の味噌漬けは出来るだけ細かく切りましょう。
- ・味噌漬けの塩分によって、黒ごま、ゆずの皮、砂糖の分量を調節しましょう。

### MEMO

- ・茹でたキャベツやパスタに和えても美味しく食べられます。
- ・黒ごまの代わりに白ごまを使うこともお勧めします。
- ・ゆずの代わりに生姜、しその実を入れると季節感が楽しめます。
- ・冷蔵庫で1～2週間保存が出来ます。

## きくらげの煮物

### ◆材料 (作りやすい分量)

乾燥きくらげ	・・・	20g
しょうが	・・・	15g
ごま油	・・・	小さじ1
砂糖	・・・	小さじ2
	酒	・・・
みりん	・・・	大さじ1
水	・・・	1/2カップ
醤油	・・・	小さじ2



全量当たり  
エネルギー 117kcal  
塩分 2.6g

### ◆作り方

- ① きくらげを40℃程度のぬるま湯に漬けて戻し、石づきが残っていたら取り除き、大きい物は食べやすい大きさに切る
- ② 鍋にごま油ときくらげを入れて中火にかける  
油が全体に回ったら、**A**を入れ、3分位煮る
- ③ ②に醤油を入れて水分がなくなるまで煮る

### 食材MEMO きくらげ

- きくらげにはビタミンB群、ビタミンEを豊富に含み、疲労回復、老化防止に効果があります。鉄、カリウムも多く、貧血や高血圧の予防にも働きかけます。便秘や動脈硬化も抑制します。食べ過ぎると消化不良や下痢を起こす恐れがあるため乾燥きくらげで5～6gが1日の摂取量の目安といわれます。
- 生のきくらげを使用するときは軽く水洗をし、加熱料理に。生野菜と合わせる場合は必ず熱湯に約30秒くぐらせてください。残りは食べやすい大きさに切り、水気を切って冷凍出来ます。

### MEMO

- しょうがの代わりに豆板醤やラー油などの辛みを加えても美味しくできます。

## かんぴょうナポリタン

### ◆材料 (1人分)

かんぴょう	・・・	20g
玉ねぎ	・・・	1/4個
ピーマン	・・・	1/2個
ベーコン	・・・	20g
油	・・・	大さじ1
ケチャップ	・・・	大さじ3
	砂糖	・・・
バター	・・・	3g

1人分当たり  
エネルギー 234kcal  
塩分 1.2g



### ◆作り方

- ① 玉ねぎは薄切りに、ピーマンは種を取り細切りにし  
ベーコンは1cm幅に切る
- ② かんぴょうは10cm長さに切る  
水で洗い、塩を入れた熱湯で3～4分茹で、ざるにとって水気を切っておく  
※ゆで汁は後で使用するので大さじ1位とっておく
- ③ フライパンに油を入れて火にかける  
玉ねぎを入れて炒め、透き通ってきたらピーマン・ベーコンを加えて炒める
- ④ ③に火が通ったら、②と**A**、かんぴょうのゆで汁を加えて炒め合わせる。  
さらにバターを加えて全体に絡め、器に盛る

### おいしく作るポイント

- 柔らかい食感がお好みの方は、かんぴょうのゆで時間を調整してください。

### MEMO

- お好みで材料を炒める時にニンニクを加えたり、仕上げに粉チーズをプラスしても美味しくできます。