

里芋と枝豆のオムレツ

◆材料（4人分）

卵	・・・ 3個
クリームコーン	・・・ 80g
A 甘酒	・・・ 40g
塩	・・・ 小さじ 1/2
コショウ	・・・ 少々
B 里芋	・・・ 2個
枝豆（むき）	・・・ 35g
マッシュルーム	
（スライス）缶詰	・・・ 40g
油	・・・ 大さじ 1

一人分当たり
エネルギー 135 kcal
塩分 0.8 g



◆作り方

- ① 卵は溶いておく
- ② 里芋は皮をむき、0.5cm角に切り、電子レンジで約4分間加熱
竹串が刺さる程度に柔らかくする
- ③ ①にAを入れて混ぜ合わせる
- ④ フライパンに油をひき、Bを炒める
- ⑤ ④に火が通ったら、③の卵液を加え半熟状になるまで大きく混ぜる
- ⑥ 蓋をして、弱火で8分程蒸し焼きにし、中まで火が通ったら、火から下ろす
- ⑦ 裏返してお皿に盛り付ける

MEMO

- ・具材はジャガイモやいんげん豆、えりんぎなどに代えてもおいしく食べられます。
- ・お弁当用のアルミカップに入れて、トースターで5分程焼くと簡単に出来ます。

春菊とりんごのくるみ和え

◆材料（4人分）

春菊	・・・ 1袋
りんご	・・・ 1/4個
くるみ	・・・ 12g
A だしわり醤油	・・・ 大さじ 1
りんごジャム	・・・ 小さじ 2

一人分当たり
エネルギー 48 kcal
塩分 0.1 g



◆作り方

- ① 春菊を茹でて、さっと冷水にさらす
水気をしぼり、長さ3cmに切る
- ② りんごは芯を取り除き、縦半分に切り皮ごと5mm幅の薄切りにする
- ③ くるみはポリ袋に入れ、めん棒でたたき細かくする
- ④ ボウルに②、③とAを合わせ、茹でた春菊を和えたら出来上がり

食材MEMO 春菊

- ・春菊には抗酸化作用が強いβ-カロテン、ビタミンB群、ビタミンCなどのビタミン類に加えて、鉄、カルシウム、マグネシウムなどのミネラルも豊富です。香りの成分には胃腸の調整を整える効果があり食欲増進や消化促進効果が期待できます。
- ・食べ過ぎるとアレルギー症状や下痢を引き起こす可能性があるので生で100g前後が1日の摂取量の目安といわれます。
- ・傷むのが早い野菜なので、常温ではなく、冷蔵もしくは冷凍保存がおすすめです。

MEMO

- ・りんごは柿やオレンジなどに代えてもおいしく出来ます。

乾物のオイスターソース炒め

◆材料（4人分）

切り干し大根	・・・ 30 g
ひじき	・・・ 4 g
干しいたけ	・・・ 8 g
はるさめ	・・・ 8 g
高野豆腐	・・・ 8 g
ごま油	・・・ 小さじ 1
オイスターソース	・・・ 大さじ 1.5
みりん	・・・ 小さじ 1
水	・・・ 大さじ 2
酢	・・・ 小さじ 1
ラー油	・・・ 適量
糸唐辛子	・・・ 適量



一人分当たり
エネルギー 40 kcal
塩分 0.7 g

◆作り方

- ① 乾物はそれぞれ戻し、食べやすい大きさに切る
- ② フライパンにごま油をひき、乾物を炒める
- ③ 油が全体になじんだらAを加えてよく炒める
- ④ 水分がなくなったら酢を加えて火を止める
- ⑤ 仕上げにラー油を加え、器に盛る
- ⑥ お好みで糸唐辛子を添えて出来上がり



MEMO

- ・水の代わりに干しいたけ・切り干し大根の戻し汁を使用するとうま味がプラスされます。
- ・乾物は切り昆布、きくらげ、かんぴょう、干しエビ、ホタテ貝柱など家庭に常備してあるものを組み合わせてください。
- ・たくさん作って余った時は、豚肉を加えて春巻きの具や炊き込みご飯などアレンジは自由自在です。

きりあえ

◆材料（小鉢1杯分）

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



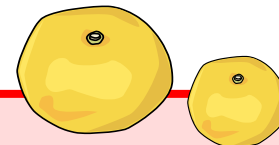
◆作り方

- 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、白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

一人分当たり
エネルギー 28 kcal
塩分 1.2 g

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、白ごま、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。
- ・白ごまの代わりに黒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。

人参しりしり

◆材料（4人分）

人参・・・1.5本
ツナ缶・・・1缶
ブイヨン・・・小さじ1

一人分当たり
エネルギー 72 kcal
塩分 0.4 g



◆作り方

- ① 人参を斜め薄く切り、それを千切りにする
- ② フライパンにツナ缶をオイルごとすべて入れ、人参と炒める
- ③ ブイヨンで味をつけ、汁がなくなれば出来上がり

しりしりとは

・「すりおろす動作」、すりおろす時の音「すりすり」を表す沖縄県の方言。沖縄県の家庭には専用の“しりしり器”という大きなおろし金のような道具があり、スライサーとの違いは切り口がギザギザになり油や調味料がなじみやすくなるそうです。

MEMO

・定番は人参と卵を炒めて調味料で味付けしたのですが、家庭料理なので、材料の組み合わせは色々あります。

人参 ① 大根、ゴーヤ、じゃがいも、ごぼう
ツナ缶 ① 卵、ハム、ベーコン、明太子
ブイヨン ① 塩・こしょう、白だし、めんつゆ
油 ① ごま油、オリーブオイル、バター

・お好みの組み合わせを見つけて下さい。

ヨーグルトの水切りデザート

◆材料（小鉢1杯分）

水切りヨーグルト・・・100g
砂糖・・・お好みで
オートミール・・・10g
ライスペーパー・・・1/6枚
いちご（冷凍）・・・35g
パインアップル・・・60g
ブルーベリー・・・40g

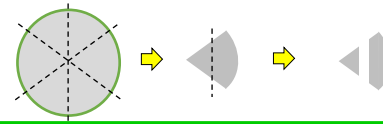


◆作り方

一人分当たり
エネルギー 189 kcal

- ① 水切りヨーグルトと砂糖を混ぜる
- ② いちごは半解凍し、フォークで潰しソースを作る
- ③ パインアップルを食べやすい大きさに切り、ライスペーパーは半分に切る（水で戻さない）
- ④ 器にオートミールをしき、ヨーグルトを重ねる。その上にライスペーパーが重ならないように置き、イチゴソースをかけ果物を飾って出来上がり

ライスペーパーのカット方法



水切りヨーグルトのつくり方

・キッチンペーパーや清潔な布巾を敷いたザルにプレーンヨーグルトを入れ、ザルがボウルの側面から浮くように一回り小さめのボウルにセットします。ラップをかけて半日から一晩置くと、約半分量まで水切り出来ます。（水切り後、2～3日程度で使い切りましょう）

食材MEMO ホエー

・水切りヨーグルトを作る際に染み出た水分はホエーという栄養豊富な成分です。捨てずに他の料理に活用しましょう。

ホエーの活用方法

- ・ホエーにお肉を漬けることによって、やわらかくしっとりします。
- ・めんつゆやオリーブオイル、レモン汁などを加えてドレッシングに。
- ・カレーやスープに入れると酸味やコクがアップします。

豚肉の黒酢あんかけ

◆材料（4人分）

	豚小間切れ肉	・・・300g
A	酒	・・・大さじ1
	醤油	・・・小さじ1
	片栗粉	・・・大さじ1
	玉ねぎ	・・・1個
	れんこん	・・・90g
	トマト	・・・中1個
	なす	・・・1本
	ズッキーニ	・・・1/2本
	油	・・・適量
B	醤油	・・・大さじ2
	砂糖	・・・大さじ4
	酢	・・・大さじ2
	黒酢	・・・大さじ2
	水	・・・適量
	水溶き片栗粉	※お好みで調節してください



一人分当たり
エネルギー 230kcal
塩分 1.1g

◆作り方

- ① ボウルに豚肉、Aを入れて混ぜ、12等分に分けて丸める
- ② 玉ねぎはくし切り、れんこんはひと口大に、トマト・なすは乱切りに、ズッキーニは輪切りにする
- ③ Bの調味料を合わせておく
- ④ フライパンに油大さじ1を中火で熱し、①を入れ菜箸で転がしながら2分間程度焼き、皿に一度取り出す
- ⑤ 同じフライパンに油適量を足し、②のトマト以外の野菜を炒める
- ⑥ 火が通ったら肉を戻し、③の調味料とトマトを入れ、味を絡める
- ⑦ 水溶き片栗粉を入れ、とろみをつける

MEMO

・あえてブロック肉を使用せず、小間切れ肉を成型することにより柔らかくジューシーに。また調理時間（加熱時間）の短縮にもつながります。

薄切り肉が“かたまり肉”に変身！

角煮風

◆材料（8個分）

	豚小間切れ肉	・・・400g		酒	・・・大さじ4
A	小麦粉	・・・大さじ2	B	醤油	・・・大さじ4
	醤油	・・・大さじ1		砂糖	・・・大さじ4
	酒	・・・大さじ1		みりん	・・・大さじ2
	片栗粉	・・・適量		水	・・・500cc
				ねぎ（青い部分）	
				しょうが	・・・各適量

◆作り方

- ① ボウルに豚小間切れ肉、Aを入れて混ぜ、8等分に分けて丸め、片栗粉をまぶす
- ② フライパンに油大さじ1を熱し、①を並べて焼く。焼き色がついたら上下を返し、同様に焼く
- ③ Bを加え、煮立ったら落し蓋をし、途中返ししながら約10分煮る

シソネギ甘辛焼き

◆材料（8個分）

豚小間切れ肉	・・・200g	A	醤油	・・・大さじ2
シソ	・・・5枚		みりん	・・・大さじ2
ネギ	・・・1/3本		酒	・・・大さじ1
塩こしょう	・・・少々		酢	・・・大さじ1/2
片栗粉	・・・大さじ1			

◆作り方

- ① シソ・ネギを千切りにする。ボウルに小間切れ肉、塩こしょう、片栗粉を入れて混ぜ、8等分に分けて丸める
- ② 熱したフライパンに①を置き蓋をする。（油はひかない）焼き目が付いたら裏返す
- ③ 両面焼き目が付いたら、Aを入れて照り照りになるまでフライパンを時々揺らしながら焼き上げたら、出来上がり