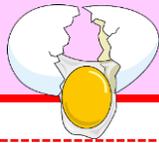


オムレツ



◆材料（4人分）

| | | | |
|---|---------------------|-----|--------|
| | 卵 | ・・・ | 3個 |
| A | クリームコーン | ・・・ | 40g |
| | 塩 | ・・・ | 小さじ2/3 |
| | コショウ | ・・・ | 少々 |
| | 長芋 | ・・・ | 80g |
| B | グリーンアスパラ | ・・・ | 60g |
| | マッシュルーム （スライス）缶詰 | ・・・ | 40g |
| | カリフラワー | ・・・ | 100g |
| | 油 | ・・・ | 大さじ1 |



◆作り方

- ① 卵は溶いておく
- ② 長芋は1cmの角切りにする
- ③ グリーンアスパラは茹でて1cmの長さに切る
- ④ カリフラワーは小さめにカットし、茹でておく
- ⑤ ①にAを入れて混ぜ合わせる
- ⑥ フライパンに油をひき、長芋を炒める
- ⑦ 長芋に火が通ったら、Bを加えて混ぜ合わせ火を止める
⑤の卵液を加え、半熟状になるまで大きく混ぜる
- ⑧ 蓋をして、弱火で8分程蒸し焼きにする
中まで火が通ったら、火から下ろす
- ⑨ 裏返してお皿に盛り付ける

一人分当たり
エネルギー 106kcal
塩分 1g



MEMO

- ・具材はサツマイモやブロッコリー、しめじ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分程度焼くと簡単に出来ます。



トマト煮



◆材料（4人分）

| | | |
|--------------------|-----|------|
| 茄子 | ・・・ | 3本 |
| ズッキーニ | ・・・ | 1/2本 |
| 大豆の加工品 （フィレタイプ） | ・・・ | 40g |
| 油 | ・・・ | 大さじ1 |
| トマト缶 （味付きタイプ） | ・・・ | 1缶 |
| ケチャップ | ・・・ | 大さじ1 |



◆作り方

- ① ズッキーニを0.5cmの厚さで半月切りにする
- ② 鍋に湯を沸かし、沸騰したら火を止め、大豆の加工品を入れる
- ③ 3分位置き、中心の芯がなくなったら、流水で大豆臭さがなくなるまでもみ洗いをし、しっかり水気を絞る
- ④ 茄子を乱切りにし、水につけ、キッチンタオルで水気を取っておく
- ⑤ フライパンに油をひき、茄子、ズッキーニを炒め火が通ったら一度取り出す
- ⑥ ③とケチャップをフライパンに入れてさっと炒めトマト缶と水50mlを加えて混ぜる
- ⑦ 表面がグツグツしてきたら⑤を入れて煮込む

一人分当たり
エネルギー 133kcal
塩分 0.7g

MEMO

- ・トマトの水煮缶を使う場合は、塩・コショウで味を調べて下さい。
- ・茹でたジャガイモやかぼちゃの上にトマト煮をのせて、オーブンで焼くとミート焼きがヘルシーに出来ます。

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

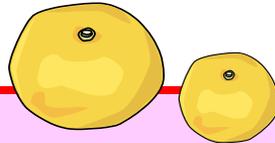
一人分当たり
エネルギー 28kcal
塩分 1.2g

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。



いとこ煮

◆材料（4人分）

| | |
|------|---------|
| かぼちゃ | ・・・300g |
| 乾燥小豆 | ・・・50g |
| 砂糖 | ・・・大さじ2 |
| しょうゆ | ・・・大さじ1 |



市販のあずき缶（90g）を使って手軽に作ることも出来ますが小豆を煮ることにより甘味をお好みで調節することが出来ます

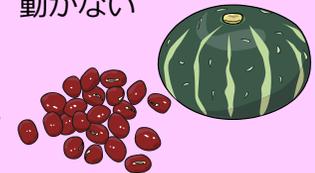
一人分当たり
エネルギー 90kcal
塩分 0.4g

◆作り方

- ① 小豆はさっと洗い、5倍量の水とともに鍋に入れ強火にかける沸騰したら中火にし、10分程茹でてから湯を捨てる
- ② 水カップ2杯を入れて再び強火にかけ、沸騰したら弱火にし指で軽く押してつぶれるまで約1時間茹でる
- ③ かぼちゃは食べやすい大きさに切り、皮を所々むいておく
- ④ 鍋にかぼちゃ、砂糖、小豆を煮汁ごと加え、水をひたひたに入れ、落とし蓋をして弱火にかけて10分位煮含める
- ⑤ しょうゆを加え、ひと煮立ちしたら、火を止めて冷ます

おいしく作るポイント

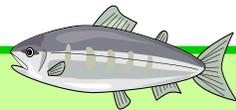
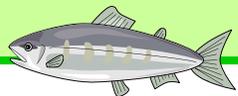
- ・かぼちゃは皮目を下にして鍋底に敷き詰め、動かないように並べましょう。
- ・加える水の量はひたひたにしましょう。
- ・落とし蓋をして、弱火でゆっくり煮ましょう。



MEMO

- ・いとこ煮とは、小豆と野菜の煮物です。硬い材料から順に煮ることから、おいおい（甥）、めいめい（姪）にかけた語呂合わせが名前の由来と言われています。
- ・レンコンや里芋、サツマイモにしてもおいしく食べられます。

焼き漬け



◆材料（4人分）

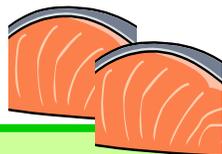
| | | |
|-----------|------|---------|
| 鮭（80gくらい） | ・・・ | 4切れ |
| 酒（下味用） | ・・・ | 適量 |
| A [| 酒 | ・・・大さじ2 |
| | みりん | ・・・大さじ2 |
| | しょうゆ | ・・・大さじ2 |



一人分当たり
エネルギー 118 kcal
塩分 0.6 g

◆作り方

- ① 鮭に下味用の酒をふりかけ30分おく
- ② Aの調味料を火にかけて沸騰したら冷まし、ポリ袋に入れる
- ③ 鮭の水気をキッチンタオルで拭き取り、焼く
- ④ 焼きあがった鮭を熱いうちに②の調味液に入れ2時間位漬ける



MEMO

- ・鮭は「もち切り」という新潟県独自の切り餅のかたち似た切り方をします。
- ・もち切りにすることで、身も崩れにくく、しっとり仕上がります。
- ・食べる時にレンジや網で炙って温めても美味しく食べられます。
- ・ポリ袋で漬けるとタレが少なく済みます。

白きくらげの酢の物

◆材料（4人分）

| | | |
|-------|-------|---------|
| 白きくらげ | ・・・ | 15g |
| クコの実 | ・・・ | 適量 |
| A [| 乳酸菌飲料 | ・・・大さじ2 |
| | 酢 | ・・・大さじ2 |



一人分当たり
エネルギー 40 kcal
塩分 0 g

塩分**ゼロg**の酢の物
合わせ酢は乳酸菌飲料と酢のみ
塩や醤油は使用していません
一般的な酢の物には一人分当たり
0.8gの塩分が含まれています

◆作り方

- ① 白きくらげは水またはお湯で戻し、根元のかたい部分を切る
水気をしっかりとり、食べやすい大きさに切る
- ② クコの実は軽く濡れた布巾で汚れを拭き、
柔らかくなるまで水で戻す
- ③ ボウルにAを入れ、よく混ぜ合わせる
- ④ ③に白きくらげを入れ、味が染み込んだところで
水気を切ったクコの実を入れ、混ぜる



MEMO

- ・乳酸菌飲料が苦手な方には、合わせ酢の中にレモン果汁を加えることをお勧めします。
- ・きゅうりや海藻を入れても美味しくできます。

和風サラダ



◆材料（4人分）

| | | |
|---------|-----|-----|
| 水菜 | ・・・ | 30g |
| 紫キャベツ | ・・・ | 50g |
| グリーンリーフ | ・・・ | 20g |
| 糸寒天 | ・・・ | 3g |

◆ドレッシング

| | | | |
|---|---------------|-----|-----|
| A | 塩麴 | ・・・ | 30g |
| | 甘酒 | ・・・ | 20g |
| | 玉ねぎ | ・・・ | 50g |
| B | 黄ピーマン | ・・・ | 20g |
| | 赤ピーマン | ・・・ | 10g |
| | 枝豆（さやから出したもの） | ・・・ | 15g |



一人分当たり
エネルギー 24kcal
塩分 0.2g

◆作り方

- ① 水菜、紫キャベツ、グリーンリーフは食べやすい大きさに切る
- ② 糸寒天はお湯で戻し、水で冷やし水気を切る

【ドレッシング】

- ③ 玉ねぎ、黄ピーマン、赤ピーマンはみじん切りにする
- ④ 鍋にAを入れ火にかけ、玉ねぎが透き通ったら火を止めBを加え混ぜ合わせ、冷やす
- ⑤ ④が冷えたら枝豆を加え混ぜる
- ⑥ 野菜と糸寒天を混ぜ合わせ、お皿に盛り⑤をかける

MEMO

- ・ドレッシングは加熱をせずに、材料を混ぜ合わせるだけでも美味しくできます。
- ・肉のソテーや魚のフライにかけることもお勧めです。

オーツミルクゼリー

◆材料（4人分）

| | | |
|--------|-----|-------|
| オーツミルク | ・・・ | 500ml |
| 粉ゼラチン | ・・・ | 10g |
| 熱いお湯 | ・・・ | 100ml |
| きび砂糖 | ・・・ | 20g |
| 好みのジャム | | |



一人分当たり
エネルギー 32kcal
塩分 0g

◆作り方

- ① 粉ゼラチンは熱いお湯に振り入れ、かきまぜて溶かす
- ② 鍋にオーツミルク、三温糖を入れ、①を加えてかき混ぜながら溶かす（沸騰する前に火を止める）
- ③ グラスなどに流し入れ、冷やして固める
- ④ ③にジャムをのせたら出来上がり



MEMO

- ・甘味料によってゼリーの味が変わるので、きび砂糖だけでなく黒糖、オリゴ糖、メープルシロップ、はちみつなど好みの味を見つけてみて下さい。
- ・オーツミルクを加熱するときに、インスタントコーヒーを加えることもお勧めです。