

トマトの冷しおでん

◆材料（4人分）

A	トマト	・・・ 6～8個
	出し汁	・・・ 3カップ
	薄口しょうゆ	・・・ 大さじ3
	みりん	・・・ 大さじ3

一人分当たり
エネルギー 75 kcal
塩分 1.6 g



◆作り方

- ① トマトはヘタをくり抜き、ヘタと反対側に十文字の切れ込みを軽く入れる
- ② 沸騰したお湯に①をいれ、10秒湯引きし、氷水に浸し皮をむく
- ③ Aを鍋に入れ沸騰したら②を入れ、クッキングシートで蓋をして5分煮てから火を止める
- ④ 粗熱を取って冷蔵庫にいれ、しっかり冷えたら出来上がり

食材MEMO トマト

- ・トマトの成分で注目すべきはリコピン。強い抗酸化作用があり、老化防止、生活習慣病予防が期待される成分です。
- ・加熱すると細胞壁が壊れ、リコピンが体内で吸収されやすくなります。
- ・赤い色素がリコピンなので、真っ赤なトマトを選ぶのがおすすめです。

MEMO

- ・漬け込むときは完全にトマトが浸かるくらいの出し汁の量に調整してください。
- ・飲んでしまえるくらいの濃さの出し汁に長く漬けたほうがおいしくいただけます。
- ・和風の出し汁だけでなく、ブイヨンと塩・コショウで洋風味に、鶏ガラスープとオイスターソースで中華風味などに代えてもおいしく出来ます。

春菊とりんごのくるみ和え

◆材料（4人分）

A	春菊	・・・ 1袋
	りんご	・・・ 1/4個
	くるみ	・・・ 12 g
	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 くるみはポリ袋にいれ、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。

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
黒すりごま	・・・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、黒すり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、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。
- ・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。

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
甘酒	・・・40g
塩	・・・小さじ1/2
コショウ	・・・少々
里芋	・・・2個
枝豆（むき）	・・・35g
マッシュルーム	・・・40g
（スライス）缶詰	・・・大さじ1
油	・・・大さじ1

一人分当たり
エネルギー 135kcal
塩分 0.8g



◆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。

車麩の黒酢あんかけ

◆材料（4人分）

車麩	・・・ 2枚
玉ねぎ	・・・ 1個
れんこん	・・・ 90g
赤ピーマン	・・・ 1/2個
なす	・・・ 1本
ズッキーニ	・・・ 1/2本
油	・・・ 適量
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 150 kcal
塩分 1.3 g

◆作り方

- ① 車麩は水で戻し、8等分し、固く絞る
- ② 玉ねぎはくし切り、れんこんはひと口大に、ズッキーニは輪切り、なすと赤ピーマンは乱切りにする
- ③ Aの調味料を合わせておく
- ④ 車麩、赤ピーマン、なす、ズッキーニは素揚げする
- ⑤ フライパンに油をひき、玉ねぎ、れんこんを炒める
- ⑥ ④を加えて混ぜ、Aの調味料を入れ絡める
- ⑦ 最後に水溶き片栗粉を入れ、とろみをつける

MEMO

- ・車麩は出し汁で戻すと旨味がまします。
- ・車麩を素揚げしないで使うとカロリーダウンになります。

きくらげの煮物

◆材料（作りやすい分量）

乾燥きくらげ	・・・ 50g
しょうが	・・・ 30g
ごま油	・・・ 大さじ1
砂糖	・・・ 大さじ1.5
酒	・・・ 大さじ2
みりん	・・・ 大さじ2
水	・・・ 1カップ
醤油	・・・ 大さじ1.5



全体量当たり
エネルギー 297 kcal
塩分 6.6 g

◆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。

人参しりしり

◆材料（作りやすい分量）

人参・・・1本
 植物油・・・小さじ1
 たらこ・・・1/2腹（30g）
 みりん・・・大さじ1
 カレー粉・・・小さじ1/4
 こしょう・・・適量



全体量当たり
 エネルギー 167kcal
 塩分 1.6g

◆作り方

- ① 人参を斜め薄く切り、それを千切りにする
- ② たらこは切り込みを入れて薄皮を外し、みりんを混ぜ合わせる
- ③ フライパンに油を入れて中火で熱し、人参を炒める
- ④ 人参がしんなりしたら②とカレー粉を入れ、強火で汁気なくなるまで炒め合わせる
- ⑤ こしょうをお好みで加え出来上がり

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	➡	大根、ゴーヤ、じゃがいも、ごぼう
たらこ	➡	卵、ハム、ベーコン、ツナ缶、明太子
カレー粉	➡	塩・こしょう、白だし、めんつゆ、ブイヨン
油	➡	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。

乾物のオイスターソース炒め

◆材料（4人分）

切り干し大根・・・30g
 ひじき・・・4g
 干しいたけ・・・8g
 はるさめ・・・8g
 高野豆腐・・・8g
 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 40kcal
 塩分 0.7g

◆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。