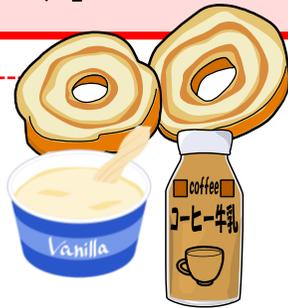


## 麩レンチトースト

### ◆材料（車麩2ヶ分）

車麩（水で戻さない）	・・・	2ヶ
コーヒー牛乳	・・・	50cc
バニラアイスクリーム	・・・	50g
バター	・・・	10g
粉砂糖	・・・	適量



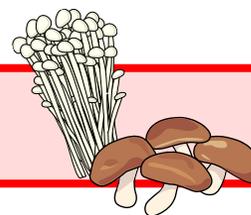
車麩2ヶ分当たり  
エネルギー 185kcal

### ◆作り方

- ① ジップ付きの保存袋の中にコーヒー牛乳とバニラアイスクリームを入れアイスクリームが溶けるまで揉みこみながら混ぜる
- ② 車麩は水で戻さずに①の液に浸し、冷蔵庫に半日以上おく途中、数回上下を入れ替える
- ③ フライパンにバターを溶かし、車麩を焼く
- ④ 焼き上がったら器に盛り、粉砂糖をふる

### MEMO

- ・コーヒー牛乳を豆乳、アーモンドミルク、オーツミルクに代えてもおいしくできます。
- ・バニラアイスクリームを抹茶味、イチゴ味、チョコレート味など好みの味の組み合わせを見つけて下さい。



## スープ

### ◆材料（4人分）

A	乾燥）切り干し大根	・・・	8g
	乾燥）ごぼう	・・・	8g
	冷凍）スライスしいたけ	・・・	20g
	冷凍）えのき	・・・	20g
	青ネギ	・・・	20g
	野菜だし	・・・	600cc
※	ブイヨン	・・・	小さじ2
	薄口しょうゆ	・・・	小さじ1
	塩	・・・	一つまみ
	白こしょう	・・・	適量

一人分当たり  
エネルギー 23kcal  
塩分 1.2g



### ◆作り方

- ① 切り干し大根を水で戻し、水気を絞り、5cm位に切る
- ② 青ネギを5mmの小口切りにする
- ③ 鍋に野菜だしを沸かし、Aとブイヨンを加えて好みの柔らかさになるまで煮る
- ④ 薄口しょうゆを入れ、コショウは好みで加え味を調える

### ※ 残り野菜で作る 野菜だし

調理で出た野菜の皮や芯、ヘタなどをジップ付きの保存袋に入れて冷凍庫で冷凍しておく。鍋に水1Lと素材の残り野菜を入れる一度沸騰させたら火を弱め、水分量が3/4位になるまで1時間ほど煮込む。煮だしただしをキッチンペーパーでこす

### 食材MEMO 冷凍きのこ

・きのこは冷凍して使用することで、細胞が壊れ、旨味成分を作り出す酵素が働きだし、アミノ酸が生のきのこの約3倍に増えます。きのこは水で洗わず、目立つゴミだけとります。石づきを切り落とし使いやすい大きさにほぐしたり、切ったりし保存袋に入れて冷凍庫に。調理する際は解凍せず、凍ったまま使って下さい。

## 鮭と鰯のマリネ

### ◆材料（4人分）

	鮭（20g）	・・・	8切れ
	鰯（20g）	・・・	8切れ
A	塩	・・・	小1/2
	こしょう	・・・	適量
	小麦粉	・・・	大さじ1
	揚げ油	・・・	適量
B	玉ねぎ	・・・	中2ケ
	ピーマン	・・・	2ケ
	黄ピーマン	・・・	中1ケ
	赤ピーマン	・・・	中1ケ
C	酢	・・・	大さじ4
	バルサミコ酢	・・・	大さじ1
	油	・・・	大さじ2
	塩	・・・	小さじ1/2
	こしょう	・・・	適量



一人分当たり  
エネルギー 224kcal  
塩分 1.2g

### ◆作り方

- ① 魚にAで下味をつけ、小麦粉をつける
- ② Bを長さ3cm位の千切りにする
- ③ Cの調味液を混ぜる
- ④ ①の魚を揚げる
- ⑤ ④を熱いうちにバットに並べ、②の野菜をのせる  
上から③の調味液をかけ、粗熱が取れたら冷蔵庫で冷やす



### MEMO

- ・魚の代わりに鶏肉や豚肉でも美味しく食べられます。
- ・野菜は人参、きゅうり、アスパラなど千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。
- ・バルサミコ酢が苦手な方は、レモン汁やリンゴ酢など、お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

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。

## 豚ヒレ肉の塩麹焼き

### ◆材料（4人分）

豚ヒレ肉（40g）	・・・	8枚
塩麹	・・・	大さじ1・1/2
ウスターソース	・・・	大さじ1
練りわさび	・・・	小さじ1/2
マーマレードジャム	・・・	大さじ2



一人分当たり  
エネルギー 120kcal  
塩分 0.4g

### ◆作り方

- ① Aの調味液を混ぜた中に豚ヒレ肉を漬け込み冷蔵庫で6時間以上おく
- ② 熱したフライパンにアルミ箔を敷き、①を並べる蓋をして中火で5分位焼く、裏返して5分位焼く
- ③ 食べやすい大きさに切ったら出来上がり

### MEMO

- ・調味液に漬け込む前に酒で肉を洗うと、より臭みがとれます。
- ・漬けた後の調味液をしっかりと肉につけて焼きましょう。
- ・ウスターソースをナンプラーに代えてエスニック風にしても美味しく食べられます。
- ・わさびをニンニクに代えてもOK！
- ・ヒレ肉だけでなく、肩ロースやモモ肉、鶏肉でも美味しくできます。

## カリフラワーの煮物

### ◆材料（4人分）

カリフラワー	・・・	250g
白だし	・・・	小さじ2
だしパック	・・・	1/2袋
米粉	・・・	小さじ2
かつお削り節	・・・	適量



一人分当たり  
エネルギー 22kcal  
塩分 0.2g



### ◆作り方

- ① カリフラワーは小房に分けて固めに下茹でする
- ② 鍋に下茹でしたカリフラワー、白だし、かぶるくらいの水とだしパックを破って中身をいれ、中火にかける
- ③ カリフラワーが軟らかくなったら火を止め、水溶き米粉を加える。とろみが出るまで混ぜながら火にかける
- ④ 器に盛り、かつお削り節をかけて出来上がり

### 食材MEMO 米粉

- ・米には約77%でんぷんが含まれており、片栗粉の代用として、衣や水と1：1の割合で溶かして使いましょう。しかし、「透明にならず白っぽいまま」になってしまうことを覚えておきましょう。

### 食材MEMO だしパック

- ・オススメレシピは、おにぎり、チャーハン、揚げ物（肉・魚）の下味野菜の和え物、お好み焼きなどの調味料として袋を破って中身を使用することで味に深みが増します。
- ・イチオシは【だしオイル】  
お好みの油にだしを入れて、弱火で焦がさないよう、かき混ぜながら温めるだけ。パスタやサラダ、炒め物に使用できます。



# 生姜ドレッシングサラダ

～ のっぺ食材の野菜を使用して ～

## ◆材料（4人分）

里芋	・・・	80g
筍水煮	・・・	60g
れんこん	・・・	80g
人参	・・・	40g
モロッコいんげん	・・・	40g
えご練り	・・・	80g
グリーンリーフ	・・・	60g
オリーブ油	・・・	適量



## ◆生姜ドレッシング

ごまドレッシング	・・・	大さじ3
すりおろし生姜	・・・	小さじ1
味噌	・・・	小さじ1/2



一人分当たり  
エネルギー 71kcal  
塩分 0.4g

## ◆作り方

- ① 里芋・人参・れんこんは皮をむき一口大に切り、下茹でをする
- ② 筍は一口大に切る
- ③ モロッコいんげんは塩ゆでし、食べやすい大きさに切る
- ④ えご練りを食べやすい大きさに切る
- ⑤ フライパンにオリーブ油を入れ、①～③の食材を焦げ目がつくまで炒める
- ⑥ ドレッシングの材料を混ぜ合わせる
- ⑦ グリーンリーフを皿に広げ、⑤、④の順番で盛り付ける
- ⑧ 全体に生姜ドレッシングをかける

## MEMO

- ・のっぺは地域や家庭によって食材や切り方が異なります。色々な食材で試してみてください。
- ・生姜ドレッシングはサラダだけでなく、めんつゆと割って麺類のつけダレ、冷奴、煮魚の調味液としても使用できます。

# 各ご家庭の“のっぺ”を使用した アレンジレシピをご紹介します

## のっぺカレー



### ◆材料（4人分）

ご飯	・・・	4膳	油	・・・	大さじ1
のっぺ	・・・	小鉢4杯分	水	・・・	400ml
玉ねぎ	・・・	中1個	市販のカレールウ	・・・	2片

※お好みで鶏肉や豚肉を入れて下さい

### ◆作り方

- ① 鍋に油を引き、くし切りにした玉ねぎを入れ、しんなりするまでよく炒める
- ② ①に水とのっぺを入れ、しっかり煮る
- ③ カレールウを入れてとろみがついたら、熱々ご飯にかけて出来上がり

## のっぺグラタン

### ◆材料（4人分）

のっぺ	・・・	小鉢4杯分	牛乳	・・・	100ml
玉ねぎ	・・・	中1/2個	味噌	・・・	小さじ1/2
バター	・・・	10g	ピザ用チーズ	・・・	40g
塩こしょう	・・・	適量	パン粉	・・・	適量
小麦粉	・・・	大さじ1	パセリ	・・・	適量

### ◆作り方

※お好みで鮭やエビを入れて下さい

- ① フライパンにバターを入れスライスした玉ねぎをしんなりするまで炒める
- ② 塩こしょうをして、小麦粉をまぶしてダマにならないようによくかき混ぜながら炒める
- ③ 玉ねぎ全体に小麦粉がなじんだら、弱火で牛乳を少しずつ加え、ダマにならないようによく混ぜる
- ④ ③に火が通ったら、のっぺ、味噌を加え、さらに弱火でとろみがつくまで加熱する
- ⑤ 耐熱皿に④を入れ、ピザ用チーズ、パン粉をのせ、オーブントースターで5分焼く
- ⑥ パセリをかけて出来上がり

