

生姜の風味を楽しんで

生姜ごはん

◆材料（4人分）

米	・・・ 3合	
生姜	・・・ 1かけ（20g）	
A {	酒	・・・ 小さじ1
	醤油	・・・ 少々
	塩	・・・ 少々



1人分あたり
エネルギー 360kcal
塩分 0.2g

◆作り方

- 1 生姜は皮をむき、千切りまたは粗みじんに刻む。
- 2 洗った米を釜に入れ、生姜とAの調味料を入れ、通常の水加減で炊く。

Memo

- ・炊き上がったご飯に千切り生姜をのせると、生姜の風味が増し、おいしくできます。
- ・お好みで白ごまをかけてもOK！
- ・新生姜を使うときは辛みが少ないので、たっぷり入れるとおいしくでしょう。新生姜はやわらかいので、スプーンで簡単に剥くことができます。

ヨーグルトを使ってしっとりと

ポテトオムレツ

◆材料（4人分）

卵	・・・ 3個	
A {	ヨーグルト（無糖）	・・・ 大さじ1
	塩	・・・ 少々
	こしょう	・・・ 少々
	じゃがいも	・・・ 小1ケ
	玉葱	・・・ 1/3ケ
ピーマン	・・・ 1ケ	
サラダ油	・・・ 適量	



1人分あたり
エネルギー 120kcal
塩分 0.9g

◆作り方

- 1 卵をとき、Aの調味料を加え混ぜる。
- 2 じゃがいもは1.5cm角に切り、茹でる。
- 3 玉葱、ピーマンは1cm角に切る。熱したフライパンにサラダ油を敷いて炒める。しんなりしたら皿に移して粗熱をとる。
- 4 1・2・3を混ぜ合わせ、フライパンに流し入れる。蓋をして中火で7分位焼く。フライ返しでオムレツを返し、焼き色をつける。
- 5 食べやすい大きさに切る。

Memo

- ・具材はこの他にほうれん草・ブロッコリー・ツナなどを使ってもおいしくできます。

「あけぼの（明けの空）」の紅色に焼き上げましょう

鮭のあけぼの焼き

◆材料（4人分）

鮭（100g位）・・・4切れ

酒・・・適量

A { ハーフカロリーマヨネーズ
 ケチャップ
 マスタード

・・・大さじ3

・・・大さじ2

・・・小さじ1



1人分あたり

エネルギー 180kcal

塩分 0.6g

◆作り方

- 1 鮭に酒をふりかけ、20分位おく。
- 2 Aを混ぜ合わせておく。
- 3 熱したフライパンにアルミ箔を敷き、Aを両面に塗った鮭を並べる。蓋をして中火で5分位焼く。フライ返しで鮭を返し、片面を5分位焼く。

※魚焼きグリルやトースターにアルミ箔を敷いて焼いても良い。

Memo

- ・お好みでマスタードの量を調整してください。粒マスタードでもおいしくできます。
- ・すりおろし人参・すりおろし玉葱・クリームコーンを混ぜて焼いてもおいしくできます。

白きくらげの食感を楽しんで

白きくらげの酢の物

◆材料（4人分）

乾燥）白きくらげ・・・12g

きゅうり・・・1本

人参・・・1/3本

A { 酢
 メープルシロップ
 塩

・・・大さじ2

・・・大さじ1/2

・・・少々



1人分あたり

エネルギー 24kcal

塩分 0.2g

◆作り方

- 1 白きくらげはお湯で3分戻し、食べやすい大きさに切る。
- 2 きゅうりは厚さ2mmの半月に切り、塩もみして絞る。
- 3 人参は厚さ1mmのいちょう切りにし、茹でる。柔らかくなったらザルにあけ、熱いうちにAの調味液と混ぜて味をなじませる。
- 4 3に1・2を加えて混ぜたら出来上がり。

Memo

- ・メープルシロップの代わりに砂糖やはちみつでもOK!
- ・具材はこの他にわかめ・大根・菊・れんこんなどを使ってもおいしくできます。

二色の胡麻で香りよく

胡麻味噌和え

◆材料（4人分）

	ほうれん草	・・・	1わ
	黒胡麻	・・・	小さじ1
	白胡麻	・・・	小さじ1
A	こし味噌	・・・	小さじ2
	砂糖	・・・	小さじ2
	醤油	・・・	少々



1人分あたり
エネルギー 35kcal
塩分 0.2g

◆作り方

- ほうれん草を茹でて、冷水にさらす。
水気をしぼり、3cmの長さにカットする。
- 黒胡麻と白胡麻を香りが出るまで、フライパンで炒って粗熱をとる。
- 2とAの調味料を合わせ、茹でたほうれん草と和える。

Memo

- 食材はこの他に人参・いんげん・春菊などを使ってもおいしくできます。
- 胡麻の代わりにピーナッツ・くるみでもOK!

塩麴をスイーツに応用

塩麴入り豆乳プリン

◆材料（4人分）

豆乳	・・・	500cc
粉ゼラチン	・・・	10g
熱いお湯（80℃位）	・・・	100cc
塩麴	・・・	小さじ1
オリゴ糖	・・・	小さじ1

1人分あたり
エネルギー 130kcal
塩分 0.1g

★ブルーベリーソース

材料	冷凍ブルーベリー	・・・	100g
	グラニュー糖	・・・	30g
	水	・・・	大さじ2
	レモン汁	・・・	少々

作り方

- 鍋に材料を入れて弱火で煮詰めてソース状になったら出来上がり。



◆作り方

- 粉ゼラチンは熱い湯にふり入れかき混ぜて溶かす。
- 鍋に豆乳と塩麴を入れて火にかけ、1とオリゴ糖を加えてかき混ぜて溶かす。沸騰する前に火を止める。
- グラスなどに流し入れて冷やし固める。
- 3にブルーベリーソースをのせる。

Memo

- 塩麴は粒が軟らかく潰れやすいものを使うと、滑らかなプリンになります。
- オリゴ糖の代わりに砂糖でもOK!
- ソースは各種ジャムや黒蜜、カラメルソースでもおいしくできます。

重曹を使って鶏むね肉をやわらかく！5種類の野菜を使った具たくさんあんかけ

揚げ鶏の五目野菜あんかけ

◆ 材料（4人分）

【揚げ鶏】

鶏むね肉皮なし（80g位）

・・・4枚

A	{	酒	・・・大さじ1
		醤油	・・・小さじ1/2
		砂糖	・・・小さじ1/2
		重曹（食用）	・・・0.8g
B	{	小麦粉	・・・大さじ2
		卵	・・・1/2個
		水	・・・大さじ2
		揚げ油	・・・適量
		なす（付け合わせ）	・・・1本

もも肉を使う場合は、酒と醤油だけでOK！



1人分あたり
エネルギー 230kcal
塩分 1.4g

【五目野菜あんかけ】

筍水煮

（細切り）・・・60g

ごぼう・・・1/2本

長ねぎ・・・1/2本

赤ピーマン・・・1/3ケ

かんぴょう

（乾燥）・・・10g

C	{	片栗粉	・・・大さじ1
		水	・・・大さじ1
D	{	薄口醤油	・・・大さじ2
		みりん	・・・大さじ1
		水	・・・200cc
		顆粒だし	・・・ひとつまみ
		ごま油	・・・適量

◆ 作り方

【揚げ鶏】

- 1 Aの調味液を混ぜ合わせ、鶏むね肉を1時間漬け込む。
- 2 Bを混ぜ合わせた衣に1の鶏むね肉をつけ、170℃の油で5分位揚げる。
- 3 なすは乱切りにして、170℃の油で3分位揚げる。

【五目野菜あんかけ】

★ 野菜の下ごしらえ ★

- ・筍水煮（細切り）⇒水で洗い、ざるで水気を切っておく。
- ・ごぼう ⇒ささがきにする。
- ・長ネギ ⇒5mm幅の斜め切りにする。
- ・赤ピーマン ⇒5mm幅の細切りにする。

★ かんぴょうの戻し方 ★

さっと洗い、塩をふりかけて弾力が出るまでもむ。塩を水で流し、水に5分つけて戻す。その後、沸騰したお湯で10分茹でて冷水にとる。水気を絞り、3cm位に切る。

- 1 Cの片栗粉を水で溶き、30分おく。
- 2 サラダ油を敷いたフライパンに下ごしらえをした筍とごぼうを入れて炒める。やわらかくなったら、長ネギ、赤ピーマン、かんぴょうを加える。野菜がしんなりしたらDの調味料を加えてひと煮立ちさせる。
- 3 一度火を消し、1の水溶き片栗粉を加えてよく混ぜる。
- 4 再び火をつけひと煮立ちさせ、仕上げにごま油をかける。
- 5 揚げ鶏と揚げなすを盛り付け、4をかけたら出来上がり。

Memo

- ・五目野菜あんかけは、揚げ魚・揚げ豆腐・焼き肉・焼き魚などにかけてもおいしくできます。