

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1.5
黒胡麻	・・・	40g



◆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 黒胡麻をすり鉢ですりつぶし、2に加える。
冷蔵庫で一晩寝かせ、味をなじませたらできあがり。

1人分あたり
エネルギー 38kcal
塩分 1.1g

おいしく作るポイント

- ①大根の味噌漬けはできるだけ細かく切りましょう。
- ②味噌漬けの塩分によって、黒胡麻、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おいしく食べられます。
- ・黒胡麻の代わりに白胡麻を使ってもおいしく食べられます。
- ・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週間保存ができます。

焼き野菜のマリネ

◆材料（4人分）

赤ピーマン	・・・	1/2ヶ
黄ピーマン	・・・	1/2ヶ
ズッキーニ	・・・	1/2本
サラダ油	・・・	適量
A {	果実酢	・・・大さじ1
	砂糖	・・・大さじ1
	塩	・・・少々



◆作り方

- 1 赤ピーマンと黄ピーマンは乱切りにする。ズッキーニはいちょう切りにする。
- 2 温めたフライパンにサラダ油をしき、1を入れる。焼き色がつくまで炒める。
- 3 熱いうちにAの調味料と混ぜて、味をなじませ、1時間位漬けておく。

1人分あたり
エネルギー 31kcal
塩分 0.4g

おいしく作るポイント

- ・食材を熱いうちにマリネ液と混ぜることで、しっかりと味が浸み込み、おいしく食べられます。

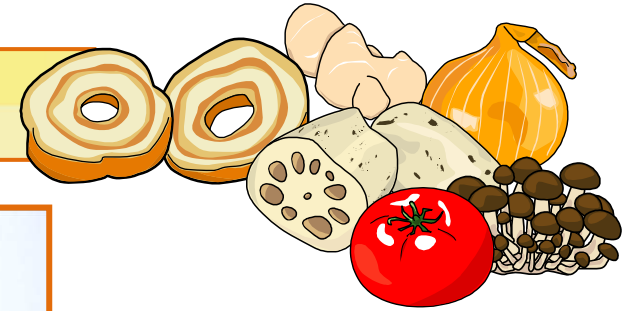
MEMO

- ・果実酢はりんご酢や白ワインビネガーなど好みの物でOK！
- ・食材はきゅうり・かぶ・なす・れんこんなどを使ってもおいしく食べられます。



車麩を使うことで軟らかく、ヘルシーに！

車麩入りのハンバーグ



◆材料（4人分）

【ハンバーグ】

- A {
- 豚ひき肉・・・140g
 - 塩・・・小さじ1/4
 - コショウ・・・少々
 - 車麩・・・1枚
 - 顆粒だし・・・少々
 - 玉葱・・・70g
 - れんこん・・・60g
 - 生姜・・・1かけ
 - 卵・・・1/2個
 - サラダ油・・・適量

【ソース】

- B {
- しめじ・・・60g
 - りんご・・・30g
 - カットトマト
(缶詰)・・・120g
 - ケチャップ・・・大さじ1
 - 鶏がらスープの素
・・・小さじ1
 - 水・・・1カップ



1人分あたり

エネルギー 110kcal

塩分 0.4g

【ソース】

- 1 しめじは石づきをとり、ほぐす。
- 2 りんごはすりおろす。
- 3 焼いたハンバーグのフライパンに1、2とBの調味料を加え、弱火にして5分煮込む。
- 4 汁気がなくなったら、出来上がり。

★お好みでソースを変えてもOK★

【和風ソース】

◆材料

- A {
- 大根・・・120g
 - 青しそ・・・4枚
 - 醤油・・・大さじ3
 - ぽん酢・・・大さじ3
 - 酒・・・大さじ1
 - 砂糖・・・小さじ1

◆作り方

- 1 ハンバーグを焼いたフライパンにAの調味料を入れて火にかける。
- 2 大根をおろす。
- 3 ハンバーグの上に青しそと大根おろしをのせたら出来上がり。



◆作り方【ハンバーグ】

- 1 顆粒だしを溶かしたお湯に車麩を入れ、やわらかくなるまで戻す。水気をよく絞り、みじん切りにする。
- 2 玉葱、れんこん、生姜をみじん切りにする。
- 3 豚ひき肉とAの調味料を合わせ、粘りが出るまでこねる。
- 4 3のなかに1、2と溶いた卵を加え、しっかり混ぜる。
- 5 4等分にして小判型に整える。
- 6 フライパンを温めてサラダ油をしき、5を入れて中火で5分焼く。裏返して、蓋をして7～8分蒸し焼きにする。

おいしく作るポイント

- ・ 車麩をできるだけ細かくカットすることで、ひき肉とよく混ぜり、ふわっとしたハンバーグになります。
- ・ ひき肉は塩を加えて粘りが出るまでこねることで、形がくずれにくくなり、うま味を閉じ込める為、ジューシーにできます。

MEMO

- ・ ハンバーグに入れる食材は長芋、ごぼう、人参などに代えてもおいしくできます。

クラッカーの香ばしさが引き立つフライ

野菜フライ

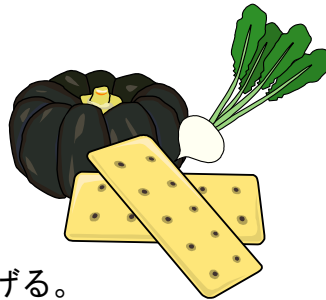
◆ 材料（4人分）

南瓜	・・・ 1/8ヶ
かぶ	・・・ 1ヶ
小麦粉	・・・ 大さじ1
水	・・・ 大さじ1
クラッカー	・・・ 8枚
揚げ油	・・・ 適量

1人分あたり
エネルギー 55kcal
塩分 0.1g

◆ 作り方

- 1 南瓜は厚さ1cm位のくし切りにする。
かぶは8等分にカットする。
- 2 クラッカーはビニール袋に入れて、
麺棒で叩き、細かくする。
- 3 小麦粉を水で溶き、1に衣をつける。
- 4 3に2をまぶし、170℃の油で2分位揚げる。

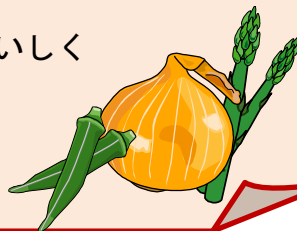


おいしく作るポイント

- ・クラッカーはできるだけ細かくしましょう。食材へのつきがよく、衣がはがれにくくなります。

MEMO

- ・食材は玉葱、アスパラ、オクラなどでもおいしく食べられます。



具だくさんのタルタルソース

タルタルソース

◆ 材料（4人分）

枝豆（さや付）	・・・ 30g
コーン（缶詰）	・・・ 15g
らっきょう（酢漬け）	・・・ 20g
ハーフカロリーマヨネーズ	・・・ 大さじ1.5
ポッカレモン	・・・ 少々

1人分あたり
エネルギー 34kcal
塩分 0.2g

◆ 作り方

- 1 枝豆は茹でて、実を出す。
コーンは缶からあけ、水気を切る。
らっきょうはみじん切りする。
- 2 1とAの調味料を合わせ混ぜたら
出来上がり。



MEMO

- ・サンドイッチの具材やレタスに和えてサラダとしてもおいしく食べられます。
- ・らっきょうの代わりにしば漬けやピクルスを使ってもおいしく食べられます。
- ・食材はきゅうり、人参、グリーンピースなど何でもOK!



かんずりが味のアクセントに

切干大根のキンピラ

◆材料（4人分）

	乾燥)切干大根	・・・	20g
	つきこんにやく	・・・	80g
A	醤油	・・・	大さじ1
	砂糖	・・・	大さじ1
B	かんずり	・・・	少々
	ごま油	・・・	少々



1人分あたり
エネルギー 32kcal
塩分 0.6g

◆作り方

- 1 切干大根を水で戻し、しっかりと水気を絞り、5cm位に切る。
- 2 つきこんにやくは下茹でをし、ザルにあけて水を切る。
- 3 熱したフライパンに1、2を入れて炒める。
火が通ったらAを加え、水気がなくなるまで炒める。
- 4 火を止め、Bを加えて混ぜたら出来上がり。

MEMO

- ・食材はごぼう、人参、れんこんなどに代えてもおいしく食べられます。
- ・かんずりがいない場合は、鷹の爪や七味唐辛子などに代えてもおいしく食べられます。



食材MEMO かんずり

雪深い妙高市で地元産とうがらし、塩、ゆず、糶を原料に塩漬け、雪さらしなど約3年かけて作られる熟成発酵香辛調味料。焼き魚につけたり、炒め物や味噌汁の隠し味としても使用できます。

簡単！味付けは昆布茶だけ

菜種和え

◆材料（4人分）

小松菜	・・・	1わ
卵	・・・	1個
サラダ油	・・・	適量
昆布茶	・・・	小さじ1/3



1人分あたり
エネルギー 20kcal
塩分 0.2g

◆作り方

- 1 小松菜を茹で、水にさらす。
水気を絞り、3cmの長さにカットする。
- 2 卵を割ってほぐし、温めたフライパンにサラダ油をしき、卵を炒る。
- 3 1、2を合わせ、昆布茶を加えて混ぜたら出来上がり。

MEMO

- ・食材はほうれん草や菜の花、ブロッコリーなどに代えてもおいしく食べられます。
- ・お好みで白胡麻を加えてもOK！



食材MEMO 昆布茶

昆布茶は昆布のうま味を活かして、塩や醤油の代わりに使うことで節塩になります！

- ・きゅうりや白菜などの浅漬け
- ・炒めもの
- ・炊きこみご飯など

様々な料理の味付けに使用できます。