

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
 白胡麻・・・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、白胡麻を香りが出るまで炒る。
水で濡らしたタオルにフライパンの底を当てて粗熱をとる。
- 4 3を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 28kcal
塩分 1.2g

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、白胡麻、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。
- ・白胡麻の代わり黒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。

キッシュ

◆材料（4人分）

卵・・・3個
 クリームコーン・・・40g
 カッテージチーズ・・・30g
 A { 塩・・・少々
 こしょう・・・少々
 体菜（水煮）・・・70g
 ツナ（缶詰）・・・30g
 柿の種・・・10g



1人分あたり
エネルギー 94kcal
塩分 0.6g

◆作り方

- 1 卵をとき、Aを加えて混ぜる。
- 2 体菜は長さ1cmに切り、油を切ったツナと混ぜる。
- 3 柿の種はビニール袋に入れて細くなるまで麺棒で叩く。
- 4 鉄板にクッキングシートを敷き、2を入れて平らにする。
さらに1を流し入れて、3を表面にまんべんなくふりかける。
- 5 180℃に予熱したオーブンで10分程度焼く。
- 6 食べやすい大きさに切って出来上がり。

MEMO

- ・体菜の塩漬けを使用する場合は、一晩水につけて塩出しをしてから使用してください。
- ・煮菜が余ったらそのまま具材として使ってもOK！その場合は塩やこしょうの量はお好みで調節してください。
- ・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できます。



パイナップルを使って肉を軟らかく！

豚の香味漬け

◆材料（4人分）

豚ヒレ肉 (40g)・・・8枚		【たれ】	醤油	・・・大さじ2
A {	酒	・・・小さじ2	砂糖	・・・大さじ1.5
	パイナップル(缶詰・輪切り)	・・・1/4枚	酒	・・・大さじ1
			水	・・・大さじ2
B {	米粉	・・・大さじ2	生姜(すりおろし)	・・・小さじ1
	片栗粉	・・・大さじ2	万能ネギ	・・・20g
	揚げ油	・・・適量		



1人分あたり
エネルギー 184kcal
塩分 0.6g



◆作り方

- 1 パイナップルは包丁でみじん切りにして酒と合わせる。
- 2 Aと豚ヒレ肉に混ぜ、冷蔵庫に6時間以上入れておく。
- 3 万能ネギを5mmの小口切りにし、Cと鍋に入れ、ひと煮立ちさせる。
- 4 2にBをまぶし、170℃に熱した揚げ油で5分ほど揚げる。
- 5 4を3に漬け、味をからめる。
- 6 食べやすい大きさにカットしたら、出来上がり。

どうしてパイナップルで肉が軟らかくなるの？

パイナップルには“ブロメライン”という酵素が含まれ、肉のたんぱく質を軟らかくしてくれる働きがあります。この酵素は60℃以上に加熱すると働きが悪くなるので、生肉のうちに漬け込むことがポイントです。



野菜で野菜を食べるサラダ！

すこやか弁当レシピ①

5種の野菜サラダ～人参ドレッシング～

◆材料（4人分）

南瓜	・・・120g
ブロッコリー	・・・120g
白しめじ	・・・1パック
玉ねぎ	・・・80g
サラダ油	・・・適量
グリーンリーフ	・・・70g

【人参ドレッシング】

人参	・・・40g
りんご	・・・40g
酢	・・・大さじ1.5
サラダ油	・・・大さじ1
醤油	・・・小さじ1.5
みりん	・・・小さじ1.5
砂糖	・・・小さじ1
塩	・・・小さじ1/2
こしょう	・・・少々



1人分あたり
エネルギー 104kcal
塩分 0.4g

◆作り方

- 1 南瓜は1.5cm角に切り、茹でて湯を切る。
- 2 ブロッコリーは食べやすい大きさに切り、茹でて湯を切る。
- 3 白しめじは石づきを取ってほぐし、玉ねぎは1.5cm角に切る。熱したフライパンにサラダ油を敷き、炒める。
- 4 グリーンリーフは食べやすい大きさに切る。

【人参ドレッシング】

- 5 人参とりんごはそれぞれすりおろして合わせておく。
- 6 5にAの調味料を加え、混ぜ合わせる。
- 7 1～4の野菜を皿に盛り、6をかけたら出来上がり。

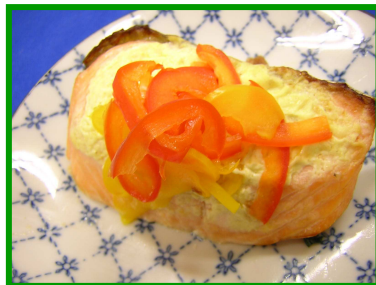
MEMO

- ・サラダの野菜はきゅうりやなす、さつまいもに代えてもおいしくできます。
- ・Aの調味料は市販のセパレートドレッシングやイタリアンドレッシングでも代用でき、4人分の場合は大さじ3.5になります。

鮭のマヨネーズ焼き

◆材料（4人分）

- | | | |
|---|--------------|---------|
| | 鮭（100g位） | ・・・4切れ |
| A | 酒 | ・・・適量 |
| | 醤油 | ・・・小さじ1 |
| B | ハーフカロリーマヨネーズ | ・・・大さじ3 |
| | プレーンヨーグルト | ・・・大さじ2 |
| | 柚子こしょう | ・・・小さじ1 |
| | 赤ピーマン | ・・・20g |
| | 黄ピーマン | ・・・20g |



1人分あたり
エネルギー 218kcal
塩分 1.0g

◆作り方

- 1 鮭にAの調味料をふりかけ、20分位おく。
- 2 Bを混ぜ合わせておく。
- 3 赤・黄ピーマンを長さ3cmの千切りにし、フライパンで炒めておく。
- 4 熱したフライパンにアルミ箔を敷き、B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。
- 5 焼いた鮭を皿に盛り、3をのせたら出来上がり。
※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

- ・お好みで柚子こしょうの量を調節してください。
- ・クリームチーズやすりおろした人参を入れてもおいしくできます。

くるみ和え

◆材料（4人分）

- | | | |
|---|-------|---------|
| | ほうれん草 | ・・・1わ |
| | くるみ | ・・・15g |
| 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 46kcal
塩分 0.6g

◆作り方

- 1 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。
- 2 くるみを5mm角にカットし、香りが出るまでフライパンで炒って粗熱をとる。
- 3 2とAの調味料を合わせ、茹でたほうれん草と和える。

MEMO

- ・お好みでくるみはすり潰したり、カットの大きさを大きくしたりして調節してください。
- ・ほうれん草の代わりに春菊や人参などでもOK！

くるみは健脳食品！

くるみには脳神経の働きを助ける“ナイアシン”が含まれ、記憶力の向上に役立つ食品です。アーモンドや落花生などのナッツ類にも含まれますが、ナッツ類はエネルギーが高めなので、食べ過ぎに注意しましょう

人参、筍、油揚げ、枝豆などを入れて具だくさんに

ひじき煮

◆材料（4人分）

ひじき（乾物）	・ ・ ・ 1 5 g
筍水煮（細切り）	・ ・ ・ 4 0 g
人参	・ ・ ・ 4 0 g
油揚げ	・ ・ ・ 1 / 2 枚
枝豆（さや付き）	・ ・ 3 0 g
醤油	・ ・ ・ 大さじ 1
砂糖	・ ・ ・ 大さじ 1 . 5
酒	・ ・ ・ 大さじ 1
サラダ油	・ ・ ・ 小さじ 1
だし汁	・ ・ ・ 2 カップ



1人分あたり
エネルギー 42kcal
塩分 0.4g

◆作り方

- 1 ひじきを水で戻す。
- 2 筍は水でさっと洗い、水を切っておく。
- 3 人参は長さ3cmの千切りにする。
- 4 油揚げはお湯をかけ、油抜きをして長さ3cm、幅5mmに切る。
- 5 枝豆は茹でて、さやから出しておく。
- 6 鍋に油を敷いて、人参、筍、ひじき・油揚げの順に炒める。
- 7 6にだし汁とAの調味料を加え、材料が軟らかくなるまで煮る。
- 8 7に枝豆を加えて出来上がり。

MEMO

- ・食材はごぼうや椎茸、桜エビを加えてもおいしくできます。
- ・常備食として冷蔵庫で3～4日保存できます。

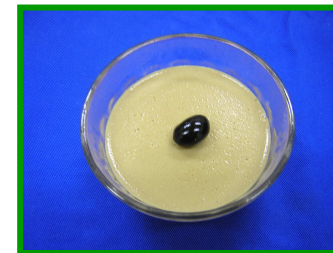


ほろ苦いほうじ茶をデザートに

ほうじ茶プリン

◆材料（4人分）

ほうじ茶（茶葉）	・・・大さじ3
豆乳	・・・500cc
粉ゼラチン	・・・10g
熱いお湯（80℃位）	・・・100cc
希少糖	・・・小さじ1
黒豆（煮豆）	・・・適量



1人分あたり
エネルギー 116kcal

◆作り方

- 1 粉ゼラチンは熱い湯にふり入れかき混ぜて溶かす。
- 2 鍋に豆乳を入れて火にかけ、お茶パックに入れたほうじ茶を加えて煮出す。
- 3 1と希少糖を2に加え、かき混ぜて溶かす。沸騰直前で火を止める。
- 4 グラスなどに流し入れて冷やし固める。
- 5 4に黒豆をのせたら出来上がり。



MEMO

- ・ほうじ茶は市販の粉茶を使用すると簡単にできます。
- ・希少糖がない場合は砂糖に代えてもおいしくできます。
- ・黒豆の代わりに黒蜜をかけてもOK！その場合はプリンに入れる希少糖の量を調節してください。

