

## 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  
 黒すり胡麻・・・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、味をなじませたら出来上がり。

1人分あたり

熱量 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、黒胡麻、ゆずの皮、砂糖の分量を調節しましょう。

### MEMO

- ・白すり胡麻でもできます。粒胡麻を使う時はフライパンで香りが出るまで炒るとおいしくできます。
- ・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。
- ・ゆずの代わりに生姜、しその実、青しそ、かつお節でもOK！

## 味噌汁

### ◆材料（4人分）

- 乾) 切干し大根・・・10g  
 乾) かんぴょう・・・10g  
 人参・・・20g  
 油揚げ・・・1/2枚  
 青菜・・・適量  
 だし汁・・・600cc  
 味噌・・・大さじ1.5



### ◆作り方

- 1 切干し大根は熱湯をかけて2分程おく。
- 2 かんぴょうは茹でて、食べやすい長さに切る。
- 3 人参は千切りにする。油揚げは油抜きした後、縦に2つに切ったものを5mm位の幅に切る。
- 4 茹でた青菜を細かく切る。
- 5 鍋にだし汁を沸かし、油揚げ、人参、切干し大根を加えて好みの軟らかさになるまで煮る。
- 6 5にかんぴょうを加える。
- 7 火を止め、味噌を溶き、ひと煮立ちさせて出来上がり。

1人分あたり

熱量 58kcal

塩分 0.8g

### MEMO

- ・切干し大根の臭いが気になる場合は水で戻した後、茹でこぼしてください。
- ・乾燥したえのきや椎茸、しめじなどのきのこ類を使ってもおいしく出来上がります。
- ・市販されている複数の乾燥野菜が入ったものを使うと手軽に多くの野菜がとれます

牛乳を使って、減塩効果！

## 鶏の塩麴焼き

## ◆材料（4人分）

鶏もも肉（皮なし）（80g）	・・・4枚
酒	・・・適量
塩麴	・・・大さじ1.5
牛乳	・・・大さじ1.5
【付け合わせ】	
舞茸	・・・1/2パック
めんつゆ	・・・小さじ1



1人分あたり

熱量	111kcal
塩分	0.3g

## ◆作り方

- 1 鶏肉は酒に30分以上漬ける。
- 2 キッチンタオルで1の水分を取る。
- 3 密閉式保存袋に塩麴と牛乳を入れて混ぜ合わせる。
- 4 2を3に入れて、半日以上漬け込む。
- 5 漬け込んだたれを鶏肉にかけて、グリルで焼く。
- 6 舞茸はさっと水洗いし、4つに分ける。
- 7 グリルまたはフライパンで素焼きする。
- 8 舞茸が熱いうちに容器に入れて、上からめんつゆをかける。

## MEMO

- ・鶏肉を酒に30分以上漬けることで臭みがとれます。
- ・鶏肉を魚に代えてもおいしく出来上がります。

## 牛乳でコクと風味をプラスする



塩麴やみそを牛乳で割ると、コクと風味がプラスされた漬け床ができます。また、味噌汁にも利用すると、減塩効果アップ。

## 西京漬けの基本配合

西京みそ	・・・大さじ1
牛乳	・・・小さじ2

肉や魚の漬け床に！



## ミルクみそ基本配合

みそ	・・・大さじ1
牛乳	・・・大さじ1

みそと牛乳をしっかり混ぜ合わせ、味噌汁に！



## 牛乳の旨みをだしにする

牛乳の旨みをだしとして利用し、減塩効果アップ。



## 煮浸しのだし基本配合

牛乳	・・・100ml
めんつゆ	・・・小さじ2

さっと茹でた青菜やブロッコリーを煮浸しに！

## 煮物のだし基本配合

牛乳	・・・300ml
めんつゆ	・・・大さじ2

干し椎茸など牛乳で戻してそのまま煮汁に！

果物をドレッシングに加えて！

## カラフルサラダ

## ◆材料（4人分）

- ブロッコリー・・・1/2房
- 赤ピーマン・・・1個
- 黄ピーマン・・・1個
- 菜の花・・・1わ
- グリーンリーフ・・・2枚
- きゅうり・・・1本
- キヌア・・・小さじ1
- 苺・・・4個
- 市販のフレンチドレッシング  
・・・大さじ4



1人分あたり

熱量 76kcal

塩分 0.4g

## ◆作り方

- 1 ブロッコリー、菜の花は茹でて、食べやすい大きさに切る。
- 2 ピーマン・きゅうり・グリーンリーフを洗い、食べやすい大きさに切る。
- 3 キヌアは水洗いし、弱火で10分程度茹で、冷ます。
- 4 苺とフレンチドレッシングをミキサーにかける。
- 5 野菜を混ぜて、彩り良く盛付ける。
- 6 キヌアをサラダの上からのせ、苺のドレッシングをかける。

## MEMO

- ・苺はミキサーを使用せず、スプーンなどで潰し、果肉を残してもおいしいです。

## ◆手作りフレンチドレッシング

- オリーブ油…大さじ4
- 酢 …大さじ2
- 塩 …少々
- 砂糖 …少々
- 白コショウ…少々

定番料理に話題の食品をプラス！

## 筑前煮

## ◆材料（4人分）

- 筍水煮・・・50g
- 里芋・・・小3個
- ごぼう・・・1/4本
- 人参・・・小1/3本
- こんにゃく・・・小1/2枚
- ちくわ・・・1本
- さやいんげん・・・4本



1人分あたり

熱量 99kcal

塩分 1.1g

- サラダ油・・・大さじ1
- 砂糖・・・大さじ1
- しょうゆ・・・大さじ1.5
- 酒・・・小さじ1
- みりん・・・大さじ1
- アマニ油・・・大さじ1

## ◆作り方

- 1 筍水煮は食べやすい大きさに切る。
- 2 里芋と人参は食べやすい大きさに切った後、下茹でをする。
- 3 ごぼうは2cm位に切って、水に漬けておく。
- 4 味が染み込みやすいようにこんにゃくはスプーンで切る。
- 5 ちくわは縦半分に切り、2cm位に切る。
- 6 さやいんげんは茹でて、3～4等分に切る。
- 7 熱した鍋にサラダ油を入れ、こんにゃく、ごぼう、人参を入れて炒める。その後、さやいんげん以外の食材を入れる。
- 8 だし汁を適量入れ、アマニ油以外の調味料を入れて、煮る。
- 9 火を止めて、アマニ油とさやいんげんを混ぜて、出来上がり。

## MEMO

- ・アマニ油は熱に弱いので、食べる直前にかけることをお勧めします。

お肉の代わりに大豆を利用！

## 茄子のトマト煮

## ◆材料（4人分）

茄子	・・・3本
揚げ油	・・・適量
大豆の加工品（ミンチタイプ）	・・・20g
油	・・・大さじ1
トマト缶（味付きタイプ）	・・・1/2缶
みそ	・・・小さじ1



1人分あたり

熱量 93kcal  
塩分 0.4g

## ◆作り方

- 鍋に湯を沸かし、沸騰したら火を止め、大豆の加工品を入れる。
- 3分ほど入れたら、ザルで水気を切る。
- 茄子を乱切りにし、水につける。
- キッチンタオルで3の水分を取り、素揚げにする。
- フライパンに油をひき、2をさっと炒める。
- 5にトマト缶を入れて、混ぜる。
- 表面がグツグツとしてきたら、隠し味のみそを入れる。
- みそが全体に混ざったら、4を入れ混ぜて出来上がり。



## MEMO

- ・トマト水煮缶を使う場合は塩・こしょうで味を調べて下さい。
- ・トマトソースの具として玉ねぎやえのきなどプラスしてもおいしくできます。
- ・茹でたジャガイモの上にトマト煮をのせて、オーブンで焼くとジャガイモのミート焼きがヘルシーにできます

## 旬の野菜を冷凍保存！！

使い切れない野菜は新鮮なうちに冷凍しましょう！

## ～トマト～

## 冷凍でうまみがアップ！

冷凍 → へたをくり抜き、1個ずつラップに包んで密閉式保存袋に入れて冷凍。

使う時 → 凍ったまま流水をかけるだけで皮がむけます。ざく切りにして加熱調理へ。

## ～キャベツ～

## ざく切りで冷凍！！

冷凍 → 葉を剥がして、4～5cm四方のざく切りにして、密閉式保存袋に入れて冷凍。

使う時 → 凍ったまま、炒めものや煮物に使うと調理時間の短縮に。

## ～きゅうり～

## サラダや炒めものにも

冷凍 → 輪切りにして、密閉式保存袋に入れ、きゅうり1本に対して、塩ふたつまみと砂糖ひとつまみを混ぜ合わせ、冷凍。

使う時 → 流水で洗うだけですぐ解凍できます。加熱調理は凍ったままです。

## ～茄子～

## 調理時間短縮！

冷凍 → 縦半分に切ってから2cm幅の斜め薄切りに。水につけ、アクをとってから、密閉式保存袋に入れて冷凍。

使う時 → 凍ったまま、加熱調理へ。茄子の繊維が柔らかくなるまでしっかりと火を通すのがコツ！