

大根ステーキ

切干大根の炊き込みご飯



- ① 大根を2cmの厚さの輪切りにし、皮をむいて十文字に隠し包丁
- ② 鍋に水と洋風スープの素を入れて大根をゆでる
- ③ フライパンにオリーブオイルを入れて熱し、大根の両面を中火で焼く
- ④ しょうゆ・みりん・酒を入れて煮絡める
- ⑤ 皿に大根を乗せ、クレソンとミニトマトを盛り付ける



- ① 切干大根は水ですつと洗い、水に2,3分ほど浸けて戻しておく
水気をよく絞って食べやすい大きさに切る
- ② にんじんはささがきに、しめじは石突を落として小房に分ける
- ③ 油揚げは油抜きして水気を絞り小口切りにする
- ④ 米・酒・白だしを入れ炊飯器の目盛に水で調整
- ⑤ ①②③を散らして入れて炊く
- ⑥ さやえんどうをゆでて斜めに切る
- ⑦ 炊き上がったら全体を軽く混ぜて茶碗に盛りつけ⑥を散らす





さやえんどうの さっぱりシーザーサラダ

新玉ねぎの簡単ベーコン巻



1人前 125kcal



- ① さやえんどうはスジを取りさっと茹でる、トマトはくし切り
レタスは食べやすい大きさに手でちぎる、たまごは茹でて細かく切る
- ② ①を彩りよく盛り付ける
- ③ ヨーグルト・マヨネーズを混ぜる
- ④ ②に③をかけ、粉チーズ・黒こしょうをかけて完成！



1人前 120kcal



- ① 新玉ねぎは上下を切り落として根元を切り抜く
- ② ベーコンを巻く
- ③ 巻目を下にして耐熱容器に入れ、ラップをふんわりかける
- ④ 電子レンジ (600W) に入れて5分加熱 ※加熱時間は玉ねぎの大きさや電子レンジによって異なります
- ⑤ ポン酢をかけてパセリを散らせば完成！



新じゃがいものポタージュ

ズッキーニと 豚肉の甘酢炒め



1人前 180kcal 食塩相当量 1.0g



- ① じゃがいもをいちよう切りにして5分程水にさらす
- ② 玉ねぎをみじん切りにする
鍋にオリーブオイルを熱し、玉ねぎをじっくり透明になるまで炒める
- ③ じゃがいもを炒めて透き通ってきたら水・固形スープの素を入れる
- ④ 中火で10分煮て混ぜた後、火を止めてじゃがいもをつぶす
- ⑤ 牛乳を加えて再び中火にかけこしょうを入れる
パセリとクラッカーを散らせてできあがり！



1人前 196kcal 食塩相当量 0.75g

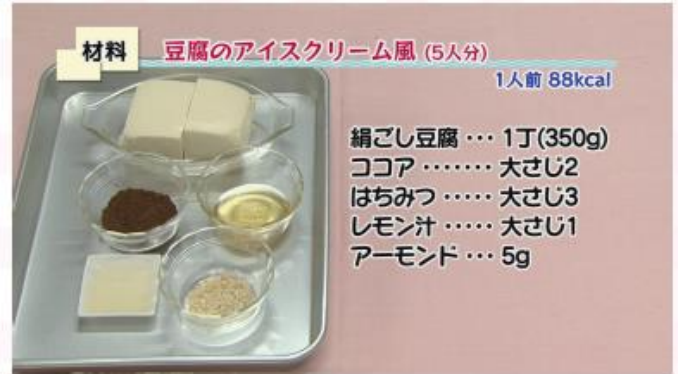


- ① 豚もも肉を食べやすい大きさに切る
- ② 酒・塩こしょうを豚もも肉にもみ込む
- ③ スズキーニを輪切りにして炒め、火が通ったら豚肉を加えて炒める
- ④ しょうゆ・砂糖・酢・水の順に入れて味を絡める
- ⑤ ミニトマトを加えてさっと炒めたらできあがり！



豆腐のアイスクリーム風

ヘルシー水まんじゅう



- ① 豆腐を水切りする
- ② 豆腐・ココア・はちみつ・レモン汁を入れてミキサーにかける
- ③ 途中ゴムベラでかき混ぜる
- ④ 冷凍保存袋に入れて1時間程冷やし固める
- ⑤ 口あたりがなめらかになるようかたまりをほぐす
- ⑥ 再び冷凍庫に入れて1時間程冷やし固める
- ⑦ かたまりをほぐし、アーモンドをトッピングして完成!



- ① 水、片栗粉、砂糖を入れて混ぜる
- ② かき混ぜながら中火にかけて全体がとろっとしたら火をとめる
- ③ 水でぬらした型に②を入れる
※スプーンも水でぬらしてね!
- ④ 中心にミニトマト・枝豆あんを入れる
※あんがはみださないように包むのがポイント!
- ⑤ 空気を抜いて形を整える
- ⑥ 冷蔵庫で1時間程冷やし固める
- ⑦ 型から外して完成!

★ミニトマトあん

- ① ミニトマトを湯むきする
- ② ①を火にかけて軽く水分をとばし砂糖を入れる
- ③ ②にレモン汁を加える

★枝豆あん

- ① 10分程茹でてうす皮をむく
- ② 砂糖を加えてつぶし、最後に塩を加える





なすのおやき

モロヘイヤのヘルシースープ



- ① 薄力粉・強力粉・塩を混ぜる
- ② ごま油 (大さじ 1) と水を少しずつ加える
- ③ 粉と水分がなじんで滑らかになるまでこねる
- ④ 生地を 15 分~ 20 分ねかせる
- ⑤ なすをイチヨウ切りに、ごぼうはさがきにして水にさらす
- ⑥ ごま油 (大さじ 1) でなすとごぼうを炒め、混ぜ合わせた味噌・砂糖・酒を入れる
- ⑦ ④を 4 等分にして打ち粉をした麺棒で直径 12cm 程になるまで薄くのぼす
- ⑧ 炒めた具を生地の中央にのせ、まわりの生地を少しずつ具にかぶせるようにして包む
- ⑨ フライパンに油を熱し、包み目を下にしてフタをして弱火で 5 分、もう片面も同様にじっくり焼く
- ⑩ 中火にして両面に香ばしい焼き色がついたら完成!



- ① モロヘイヤの葉をちぎり 1cm 程に切る
- ② 鶏ささみをそぎ切り、玉ねぎを薄切り、にんじんを短冊切りにする
- ③ 鍋にオリーブオイルを熱し、ニンニクを香りが出るまで炒める
- ④ 鶏ささみをさっと炒め、水・玉ねぎ・にんじんを加えて煮る
- ⑤ 煮立ったらアクをとり 固形スープの素を加える
- ⑥ モロヘイヤを加えさっと煮る
- ⑦ 酒、塩、こしょうで味をととのえて完成





さつまいもと鶏肉の煮物

れんこんのカリカリスティック



- ① しめじは子房に分け、さつまいもは皮ごと乱切りにして水にさらしておく
- ② 鶏肉は皮と余分は脂を取り除いて一口大に切って、酒(小1)・しょうゆ(小1)を加えて揉み込む
- ③ フライパンに油を熱してさつまいもを油がまわる程度に炒める
- ④ 鶏肉も焼き色をつける
- ⑤ しめじを加えてさっと炒め合わせる
- ⑥ 水を入れて煮立ったら、酒(小2)・砂糖(小1)・しょうゆ(小2)を加え
落し蓋をして中火で約10分煮る、ときどき煮汁をまわしかける
- ⑦ さつまいもが柔らかくなったら落し蓋をはずし、火を強めて煮汁が少なくなるまで煮詰める
- ⑧ 残りの煮汁をかけ、粉山椒をふって完成



- ① スライスチーズを半分に折り、6等分に切る
- ② ねぎは小口切りに、れんこんは皮をむいてすりおろす
- ③ れんこん・ねぎ・かちりを入れ、片栗粉を加え混ぜる
- ④ 餃子の皮にあんとチーズをのせて巻く、巻き終わりは水で止める
- ⑤ 油を熱したフライパンで、両面こんがりを焼き目がつくまで焼く

