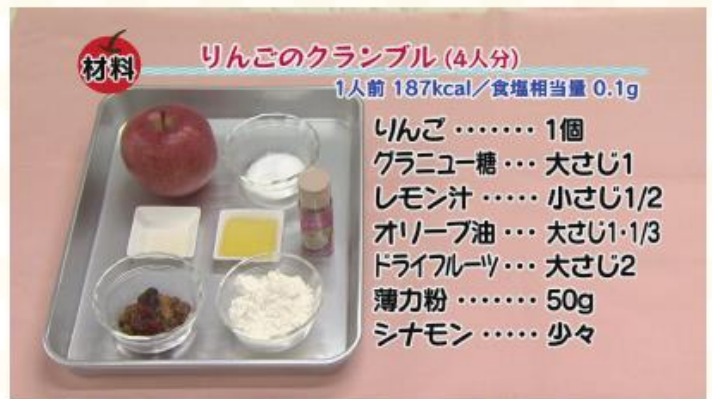


かぼちゃのクレープ

りんごのクランブル



- ① ヨーグルトはコーヒードリッパーに入れて塩をひとつまみふりかける ※ラップをして冷蔵庫で約2時間水切りをする
- ② 皮をむいたかぼちゃの種とワタをとって一口大に切り、電子レンジでやわらかくなるまで加熱する
- ③ かぼちゃをマッシャーでつぶし滑らかにする
- ④ ③を生地用：トッピング用 = 1：2 に分ける
- ⑤ 生地用のかぼちゃに卵・砂糖・牛乳・薄力粉の順に入れて混ぜ、冷蔵庫で生地を約1時間寝かす
- ⑥ フライパンで生地を焼く
- ⑦ 水切りしたヨーグルトを泡立てる
- ⑧ クリーム用のかぼちゃにレーズンを加えて軽く混ぜる
- ⑨ ヨーグルトクリームとかぼちゃクリームをトッピング
- ⑩ メープルシロップをまわしかけ、砕いたクルミを散らし、ミントを飾り付けて完成！



- ① 8等分に切ったりんごを5mm幅に切る
- ② 耐熱皿に切ったりんごをのせ、レモン汁、シナモンをふりかける
- ③ 袋にグラニュー糖、オリーブ油を入れてもむ
- ④ なじんだら薄力粉を加えてそばろ状になるようもみ込む
- ⑤ ④をりんごにかけてドライフルーツをまぶす
- ⑥ 180℃に予熱したオーブンで30分焼いて完成！ ※オーブンの機種により加熱時間が異なります



タラの変わりグラタン

ごぼうのつくね揚げ



- ① にんじんを輪切りにして星型に抜き、茹でる
- ② ブロッコリーを茹でる、にんじん・ブロッコリーは付け合せ
- ③ タラの水気をふきとり、3等分に塩・こしょうをふる
- ④ 長いもの皮をむいてすりおろし、溶き卵・マヨネーズの順に加えて混ぜる
- ⑤ 耐熱皿にタラを並べ、長いもソースを流しいれる
- ⑥ 粉チーズをふりかけ、250℃に予熱したオーブンで10分～15分焼く
- ⑦ 付け合せの星型にんじん、ブロッコリーを添えて完成!



- ① ごぼうをささがきにして5分程水にさらす
- ② 鶏ひき肉にコーン・水で戻したひじき・酒・しょうゆ・片栗粉の順に加えて混ぜる
- ③ ごぼうは水気をふきとり、最後に加えて混ぜる
- ④ スプーンを使って一口大のサイズに整え、170℃に熱した油に落とす
- ⑤ 返しながら約3分揚げる
- ⑥ 器に盛り、すだちを添えて完成!



鶏肉の野菜巻き

カルシウムたっぷり たつくり



- ① 鶏むね肉をひらいてフォークでさす
- ② 塩少々をなじませ、すりおろしたしょうがと酒をもみ込む
- ③ 大根・にんじんをスティック状に切る
- ④ ラップを敷いて鶏肉を長方形に整え、大根とにんじんを格子状に並べる
- ⑤ 手前から野菜を鶏肉で包んでいく
- ⑥ ラップの両脇をねじってとめる
- ⑦ 包み終わりを下にして耐熱皿にのせ 500W の電子レンジで 6 分 30 秒加熱する
※電子レンジの機種により加熱時間が異なります
- ⑧ 粗熱がとれたら輪切りにして完成！

つけダレ
大根をおろし、しょうゆ・酢・酒・みりん・砂糖・ごま油を加えて混ぜる



- ① くるみを刻む
- ② たつくりを中火で炒て取り出し桜えびも炒る
- ③ フライパンは火にかけずしょうゆ・はちみつ・砂糖を混ぜる
- ④ ③を弱火にかけて焦がさないよう注意しながら たつくり・桜えび・くるみを絡め、最後に白ごまを入れる
- ⑤ パットに広げて冷まし、器に盛り付けて完成！



おからとお麩のブラウニー

里芋の生チョコ



- ① 弱火でおからを炒る
- ② 麩を1cmに切る
- ③ 牛乳・砂糖を混ぜる
- ④ 砂糖がとけたら
オリーブオイルを入れてしっかり混ぜる
- ⑤ おからを加えて混ぜる
- ⑥ 薄力粉・製菓用ココア
ベーキングパウダーを合わせてふるい入れる

- ⑦ まとまってきたら麩を入れてさっくり混ぜる
- ⑧ クッキングシートを敷いた型に
生地を流し表面をならす
- ⑨ 空気を抜く
- ⑩ 170度に予熱したオーブンで20分焼く
- ⑪ あら熱がとれたら型からシートごと取出し冷ます
- ⑫ 切り分けて粉砂糖をふって完成!



- ① 里芋は皮をむき一口大に切る
- ② 塩をもみ込みぬめりを取って水で洗う
- ③ 里芋を水から約15分茹でる
- ④ マッシャーでつぶす
- ⑤ 鍋に牛乳・粉寒天を入れて弱火にかける
- ⑥ 火をとめてチョコレートを割り入れる

- ⑦ 再び弱火にかけチョコレートを溶かす
- ⑧ チョコレートが溶けたらラム酒で香り付け
- ⑨ 火からおろしつぶした里芋を混ぜる
- ⑩ クッキングシートを敷いた型に⑨を入れて平に均す
- ⑪ ラップをかけて冷蔵庫で約2時間冷やし固める
- ⑫ 一口サイズに切り分けココア・抹茶をまぶして完成



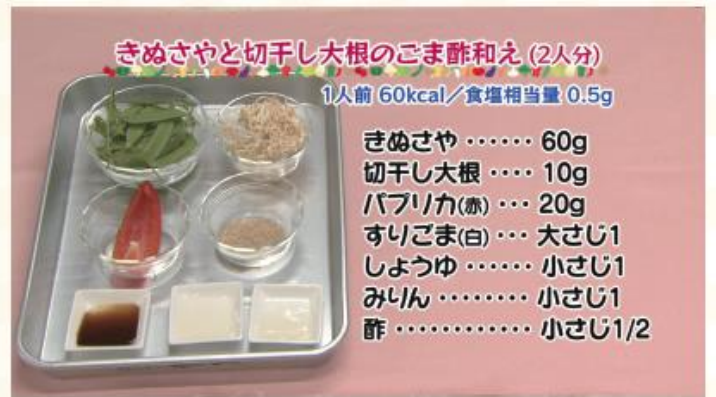
菜の花とじゃがいものグラタン

きぬさやと切干し大のごま酢和え



- ① 耐熱容器に小麦粉・バターを入れる
- ② 軽くラップをかけて電子レンジで加熱する
800W/20秒 ※電子レンジの機種により加熱時間が異なります
- ③ 加熱した②を混ぜて牛乳を加える
- ④ ラップをかけずに電子レンジで加熱する 800W/2分
- ⑤ 加熱した④をよく混ぜ
さらに電子レンジで加熱する 800W/2分
- ⑥ 加熱した⑤を混ぜ
こしょうを適量加えてホワイトソースの完成!
※時間が経つとトロツとしてきます
- ⑦ 小分けにした菜の花を30秒茹でる

- ⑧ 茹で上がったらすぐに冷水へ入れる
- ⑨ 水気をしぼった菜の花を3cmに切る
- ⑩ 玉ねぎを薄切りに
じゃがいもは1cm幅 いちよう切りにする
- ⑪ 切ったじゃがいもは水にさらす
- ⑫ 玉ねぎ・じゃがいもはラップをかけて
電子レンジでやわらかくなるまで加熱する
- ⑬ 具材は火が通りやすいよう平らに盛り付ける
- ⑭ ホワイトソースをかけ
仕上げにピザ用チーズをのせる
- ⑮ 200℃に熱したオーブンで15分焼いて完成!



- ① ヘタ・筋をとったきぬさやを30秒茹でる
- ② きぬさやを千切りに
パプリカも同じサイズに切る
- ③ 切干し大根を3cmに切る

- ④ きぬさや・パプリカ・切干し大根をボウルに入れる
- ⑤ ごま・しょうゆ・みりん・酢を混ぜる
- ⑥ ④に⑤を入れて混ぜる
- ⑦ 少しおいて味をなじませれば完成!

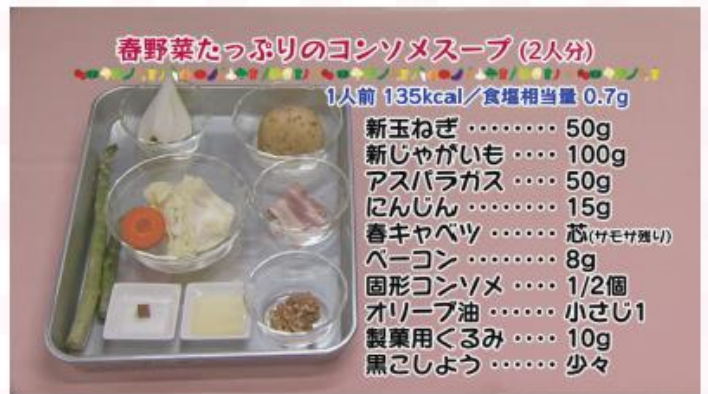


春キャベツのサモサ風

春野菜たっぷりのコンソメスープ



- ① キャベツは葉と芯にわけてやわらかい葉の部分のみじん切りにする
- ② 熱したフライパンで ツナ・キャベツ・大豆を炒める
- ③ キャベツがしんなりしたらケチャップ・カレー粉を加える
- ④ 春巻きの皮を 3 等分に切る
- ⑤ 炒めた具材を三角に包む ※包み終わりは水をつけてとめる
- ⑥ フライパンにオリーブオイルを熱し、とじ目を下にして⑤を並べて両面きつね色になるまで焼く
- ⑦ ミニトマト・クレソンを添えて完成!



- ① 玉ねぎは 1cm 幅に
にんじんは皮ごといちよう切りにする
- ② じゃがいもはにんじんより
厚めのいちよう切りにして水にさらす
- ③ アスパラガスは根元の硬い部分を
ピーラーでむき はかまを取る
- ④ ③を斜め薄切りにする
- ⑤ 熱したフライパンにオリーブオイルを熱し
ベーコンを炒める
- ⑥ ベーコンの脂がまわったら にんじんを炒める
- ⑦ じゃがいも・玉ねぎ・キャベツを加え炒める
- ⑧ じゃがいものまわりが透けてきたら水 250cc を加え
ふたをして材料がやわらかくなるまで煮る
- ⑨ 固形コンソメスープの素を入れる
- ⑩ 最後にアスパラを加え 約 30 秒煮る
- ⑪ 黒こしょうと細かく刻んだくるみをふりかけて完成!

