



新玉ねぎとひき肉のステーキ



新玉ねぎとひき肉のステーキ (2人分)

1人分 240kcal/食塩相当量 0.8g

新玉ねぎ …… 中1個
 豚ひき肉 …… 100g
 パン粉 …… 1/4カップ
 牛乳 …… 1/4カップ
 粒マスタード …… 小さじ2
 白ワイン …… 30cc
 しょうゆ …… 小さじ1
 片栗粉 …… 適量
 油 …… 小さじ1

- ① 牛乳にパン粉を浸す
- ② 新玉ねぎは 1cm の厚さで輪切り
- ③ ひき肉にしょうゆ・白ワイン少々・①を加えて混ぜる
- ④ 玉ねぎの片面に片栗粉をふる
- ⑤ ③を 4 等分して丸め、玉ねぎにのせて上からおさえる
- ⑥ フライパンに油を熱し、肉ダネを下にして中火で約 1 分焼く
- ⑦ 焼き色がついたら裏面 (玉ねぎ側) も焼く
- ⑧ 玉ねぎに焼き色がついたらふたをして約 15 分蒸焼きにする
- ⑨ ソースをかけて野菜を添えて完成!

★焼いている間にソース作り★

- ① 小鍋に白ワイン (約 30cc) を入れてから火にかける
- ② 白ワインが沸騰したら粒マスタードを入れる



新じゃがいもと海老の塩昆布炒め



新じゃがいもと海老の塩昆布炒め (2人分)

1人分 151kcal/食塩相当量 0.9g

新じゃがいも …… 200g
 海老 …… 6尾
 塩昆布 …… 8g
 油 …… 小さじ2
 にんにく …… 1/2片
 白ワイン …… 小さじ2
 イタリアンパセリ …… 適量

- ① 新じゃがいもは皮ごと切って水にさらす
- ② ①を耐熱皿に入れてラップをかけ 電子レンジで加熱する **500W/6分**
- ③ 海老の下処理をする (殻はついたまま)
 - 足を取る・背ワタをとる
 - 濃い目の塩水で洗う ※水 (500cc)・塩 (大さじ 1)
 - 流水で洗い流す
- ④ 熱したフライパンに油を入れ みじん切りにしたニンニクを炒める
- ⑤ 香りが出たら 海老を加え 赤くなるまで炒める
- ⑥ 白ワインを回し入れ じゃがいも・塩昆布を加えて炒め 完成!

※レンジの機種により加熱時間が異なります



新生姜の炊き込みご飯



新生姜の炊き込みご飯 (5人分)
 1人分 284kcal/食塩相当量 0.5g

米	2合
新生姜	50g
冷凍枝豆(さや付)	80g
コーン缶	60g
鶏がらスープの素	小さじ1
薄口しょうゆ	小さじ1
みりん	小さじ1
酒	小さじ2
ブロッコリースプラウト	適量

- ① 新生姜の皮の汚れ・赤い付け根を取り、縦方向に千切りにする
- ② 冷凍枝豆を流水で解凍し、さやから出す
- ③ 米を洗って内釜へ、水は目盛りより少なめにする
- ④ 鶏がらスープの素・みりん・しょうゆ・酒を入れる
- ⑤ 軽く混ぜ、水を目盛りまで足す
- ⑥ コーン・枝豆・新生姜を加える
- ⑦ 軽く均して、炊く
- ⑧ 炊き上がったたら軽く混ぜる。茶碗に盛り、ブロッコリースプラウトを添えて完成！



いんげんの白和え



いんげんの白和え (2人分)
 1人分 96kcal/食塩相当量 0.3g

さやいんげん	70g
りんご	1/4個
絹ごし豆腐	100g
薄口しょうゆ	小さじ1/3
砂糖	小さじ1
すりごま	大さじ1

- ① 豆腐を茹でてキッチンペーパーに包み 重しをのせて水切り十分に冷ます
- ② いんげんを塩水で茹でる
- ③ ヘタをとり 2cm 幅の斜め切りにする
- ④ りんごは皮ごと 5mm 幅に切り (いんげんと大きさをそろえる)、塩水につけておく
- ⑤ 水切りした豆腐を泡だて器でつぶす
- ⑥ しょうゆ・砂糖・すりごまを加えなめらかになるまで混ぜる (お好みで練りからしを加えても OK)
- ⑦ いんげん・りんごを加えて混ぜれば完成！



コロコロトマトの冷しゃぶ



コロコロトマトの冷しゃぶ (2人分)
1人分 257kcal/食塩相当量 0.6g

豚もも肉(薄切り)...	120g
トマト	160g
しょうゆ	小さじ1
酢	大さじ1
オリーブ油	大さじ1
砂糖	小さじ2
おろしにんにく	小さじ1/4
レタス	60g

- ① 豚肉は冷蔵庫から出しておく
- ② レタスは手でちぎり、ラップをかけて冷蔵庫に入れる
- ③ つけだし作り…しょうゆ・砂糖・酢・おろしにんにく・オリーブ油を加えてよく混ぜる
- ④ トマトを1cmの角切りにする
- ⑤ 切ったトマトを③に加えて軽く混ぜ、なじませる
- ⑥ 器に分けて冷蔵庫で冷やす
- ⑦ 沸騰したら酒を加え、豚肉をサッと茹でる
- ⑧ サルにあげて湯を切り、皿に並べてラップをかけ常温で冷ます ※氷水は使わず、ゆっくり冷ましてみよう
- ⑨ つけだしのトマトを豚肉で巻くように食べたら美味☆



ゴーヤのチヂミ



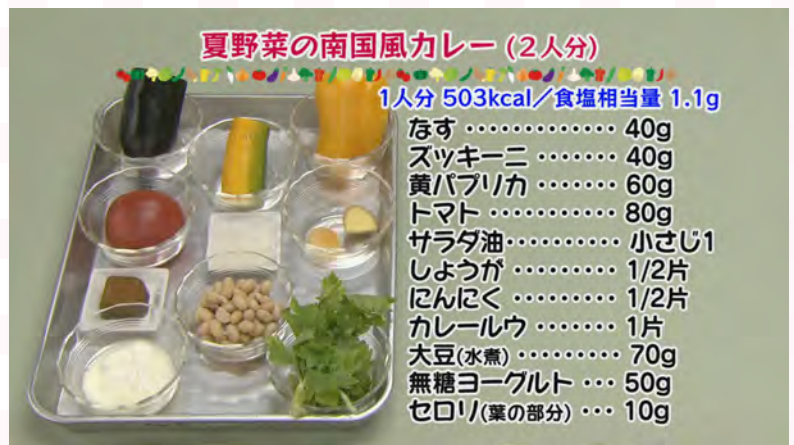
ゴーヤのチヂミ (2人分)
1人分 188kcal/食塩相当量 0.7g

ゴーヤ	80g
玉ねぎ	80g
小麦粉	30g
ご飯	30g
水	30cc
かつお節(2.5g入)	2パック
ごま油	小さじ2
しょうゆ	大さじ1/2
酢	大さじ1/2

- ① 分量の水にご飯を浸す
- ② ゴーヤを縦半分に切ってワタと種を取り、繊維に沿って3mm幅の短冊切りにする
- ③ 玉ねぎを薄切りにした後、ゴーヤ・小麦粉を混ぜる
- ④ ①・かつお節を加えて混ぜる
- ⑤ 水を足してタネの固さを調節する
- ⑥ フライパンにごま油(小さじ1)を熱する
- ⑦ タネを薄く広げ、フライ返して押さえながら中弱火で3~4分焼く
- ⑧ 裏返し、残りのごま油を鍋肌にまわしかけて焼く
- ⑨ しょうゆ・酢を合わせてタレで召し上がれ☆



夏野菜の南国風カレー



- ① セロリの葉をとる (茎はピクルスなどのつけ合わせにも◎)
- ② なす・ズッキーニは5mm幅のちよう切りにする ※なすはすぐに水にさらす
- ③ パプリカ・トマトを角切りにする
- ④ 生姜・にんにくをみじん切りにする
- ⑤ カレールウを細かく刻む
- ⑥ フライパンに油を熱し、生姜とニンニクを中火で香りが出るまで炒める
- ⑦ ⑥にズッキーニ・なすを加え、しんなりしてきたらカレールウを入れる
- ⑧ パプリカ・トマト・大豆・水(50cc)を加えひと煮立ちしたらヨーグルトを加える
- ⑨ ご飯とカレーを盛り付け、セロリの葉を飾って完成!



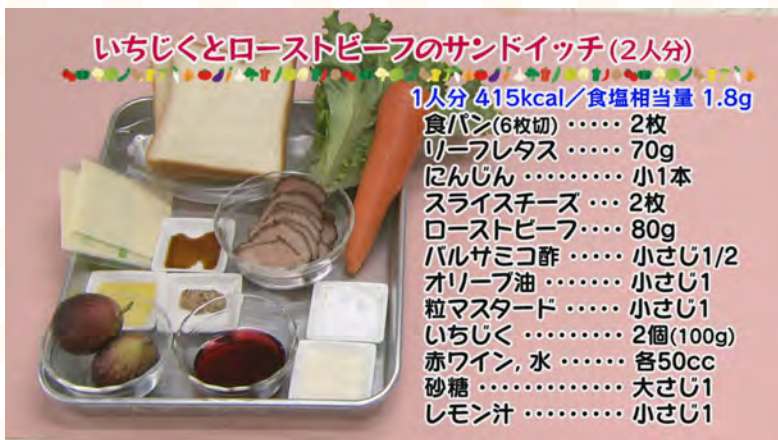
豚キムチの酸辣湯



- ① 豚もも肉を一口大に切る
- ② 鍋にごま油を熱し、豚もも肉を炒める
- ③ 火が通ったら水を加えて沸騰させ、アクをとる
- ④ しょうゆ・酢・白菜キムチ・わかめを入れてひと煮立ちさせる
- ⑤ 水溶き片栗粉をゆっくり流し入れてとろみをつける
- ⑥ 溶き卵をまわし入れて(混ぜない!),ひと煮立ちさせる
- ⑦ 器に盛り付けて、お好みでラー油をたらして完成!



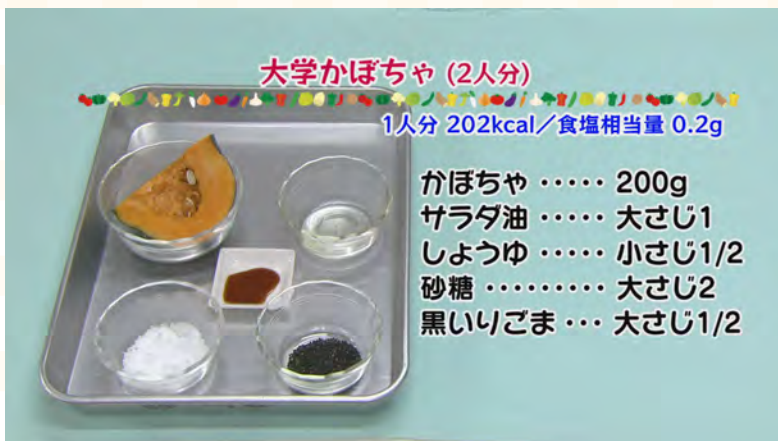
いちじくと ローストビーフのサンドイッチ



- ① バルサミコ酢・オリーブオイル・粒マスタードを入れて混ぜドレッシングを作る
- ② にんじんは皮ごとピーラーでスライスし、①と和えて冷蔵庫へ
- ③ いちじくは皮をむき、縦にスライス
- ④ 鍋に赤ワイン・水・砂糖を入れ、砂糖を溶かしながらアルコール分をとばす
- ⑤ 沸騰したらいちじくを加え、中火で約 10 分間煮る
- ⑥ レモン汁を加えてひと煮たちさせ、しばらく冷ます
- ⑦ ラップを敷きトーストしたパンにチーズをのせる
- ⑧ にんじん(半分)→ちぎったフリルレタス(半分)→ローストビーフ(全部)→いちじくの赤ワイン煮(全部)→フリルレタス(残り)→にんじん(残り)の順にのせる
- ⑨ チーズ・パンをかぶせておさえ、ラップで包む
- ⑩ ラップに包んだまま半分に切って完成!



大学かぼちゃ



- ① かぼちゃの種とワタをとる
- ② ラップをかけて電子レンジで加熱する **500W/2分**
- ③ かぼちゃを一口大に切る
- ④ 火はつけず、フライパンにサラダ油・砂糖を入れて木べらでなじませる
- ⑤ かぼちゃの皮を下にして並べ、ふたをして中火で加熱する
- ⑥ パチパチと音がしてきたら菜箸でころがし、全面に焼き色をつける
- ⑦ しょうゆをまわしかけて火を止め、ごまをふりかけて完成!

※レンジの機種により加熱時間が異なります



れんこん入りシュウマイ



1人分 226kcal/食塩相当量 1.2g

- れんこん …… 70g
- 豚ひき肉 …… 100g
- 生姜(すりおろし) …… 小さじ1
- 白菜 …… 100g
- 干し椎茸 …… 5g
- ミニトマト …… 6個
- もやし …… 1/2袋
- シュウマイの皮… 10枚
- しょうゆ …… 小さじ1
- 酢 …… 小さじ3
- 豆板醤 …… 小さじ1/4

- ① しょうゆ, 酢, 豆板醤を混ぜてタレを作っておく
- ② 干し椎茸を水で戻し, さいの目に切る
- ③ れんこんは皮をむいて 1/3 すりおろす
- ④ 残りのれんこんは薄くいちょう切りにし, 水にさらす
- ⑤ 豚ひき肉・すりおろし生姜・②・③・④・こしょうを加えて粘りが出るまで混ぜる
- ⑥ ⑤をシュウマイの皮で包む
- ⑦ 千切りにした白菜・もやしの上にシュウマイを並べる
- ⑧ 酒をまわしかけ, ふんわりとラップをする
- ⑨ 電子レンジで加熱する **500W/7分**
- ⑩ ミニトマトを添えて完成!

※レンジの機種により加熱時間が異なります



さつまいういろ



さつまいういろ (5人分)

1人分 117kcal/食塩相当量 0.2g

- さつまいも …… 100g
- 豆乳(無調整) …… 200cc
- 砂糖 …… 30g+α
- 薄力粉 …… 60g
- シナモン …… 小さじ1/4
- 塩 …… ひとつまみ

- ① さつまいもは皮をむいて 1cm 角に切り, 5 分程度水にさらす
- ② 水気を切ったさつまいもを耐熱容器に入れて砂糖 (小さじ 1) をまぶし からめる
- ③ ラップをふんわりとかけて電子レンジで加熱する **500W/2分**
- ④ 薄力粉・砂糖 (30g)・塩・シナモンを混ぜ, 豆乳を少しずつ入れて混ぜる
- ⑤ ④をザルでこしながら③の容器に入れ, 軽く混ぜてなじませる
- ⑥ 軽くフタをして電子レンジで加熱する **500W/4分半**
- ⑦ 粗熱をとり, 切り分けたら完成!

※レンジの機種により加熱時間が異なります