



ノンフライの里芋コロック



- ① ビニール袋にパン粉とオリーブ油を入れてなじませる
- ② 玉ねぎはみじん切りに、むきエビは食べやすい大きさに切る
- ③ 洗った里芋を耐熱容器に入れて軽くふたをし、電子レンジで加熱する **500W/4分**
- ④ ③に竹串が通ったら水にさらして皮をむく
- ⑤ 里芋が熱いうちにマッシャーでつぶし、コンソメスープの素を加えて混ぜる
- ⑥ 熱したフライパンにバターを入れ、玉ねぎが透き通るまでじっくりと炒める
- ⑦ むきエビを加えて軽く炒め、こしょうで味を調える
- ⑧ ⑤に⑦を加えて混ぜ、小判型に成形する
- ⑨ パン粉をつけてオーブンで焼く **250℃/10分** ※レンジ・オーブンの機種により加熱時間が異なります



大根の中華スープ煮



- ① 厚さ2~3cmに輪切りした大根の皮をむき、面取り・隠し包丁を入れる
- ② 鍋に大根と押し麦を入れて下茹でする(約20分)
- ③ 鶏もも肉は食べやすい大きさに切り、酒・すりおろし生姜をもみ込んで漬けておく
- ④ にんじんは厚さ1cmの半月切りに、しいたけは石突を落としていちよう切りにする
- ⑤ ②に竹串が通ったらざるにあげる
- ⑥ 熱した鍋に油をひいて③を炒め、焼き色がついたら水を加える
- ⑦ ⑥に大根・押し麦・にんじんを入れて煮込む
- ⑧ しいたけ・鶏がらスープの素を加えてさらに煮込む
- ⑨ 薄口しょうゆを加えてひと煮立ちさせたら完成!



白菜チャプチェ



- 白菜チャプチェ (2人分)**
1人分 162kcal/食塩相当量 1.2g
- | | |
|----------------|--------|
| 白菜 | 100g |
| 牛切り落とし | 60g |
| しめじ | 1/4パック |
| にんじん | 20g |
| 緑豆春雨 | 30g |
| 水 | 100cc |
| しょうゆ | 小さじ2 |
| 酒, 砂糖, みりん | 小さじ1 |
| にんにく, 生姜(各お3し) | 小さじ1/2 |
| ごま油, コチュジャン, | |
| 白いりごま | 小さじ1 |
- しょうゆ(小さじ1)・酒・砂糖・みりんを混ぜ、おろし生姜・おろしにんにくを加えて混ぜる
 - 白菜・にんじんを千切りにする
 - しめじは石突をとり小房にわけ、牛肉は細切りにする
 - フライパンをよく熱して牛肉を炒め、①のあわせ調味料を回しかける
 - 牛肉に火が通ったら野菜を加えて炒める
 - 野菜がしんなりしてきたら真ん中を空けて水を入れる
 - ⑥に洗った春雨を入れてもどす
 - 春雨が柔らかくなったら野菜とあわせ炒める
 - 仕上げにしょうゆ・ごま油・コチュジャンを加えて炒める
 - 器に盛り、ごまを振りかけたら完成!



かぶのコブサラダ



- かぶのコブサラダ (2人分)**
1人分 107kcal/食塩相当量 0.3g
- | | |
|----------|----------|
| かぶ | 小1個(70g) |
| アボカド | 1/2個 |
| ミニトマト | 4個 |
| 卵 | 1個 |
| リーフレタス | 4枚 |
| 無糖ヨーグルト | 小さじ1 |
| トマトケチャップ | 小さじ1 |
| ごまドレッシング | 小さじ1 |
| カレー粉 | 少々 |
- 無糖ヨーグルト・トマトケチャップ・ごまドレッシング・カレー粉を混ぜ合わせドレッシングを作る
 - かぶ・アボカドは皮をむいて1cmの角切りにする
 - 切ったアボカドにレモン汁をかける
 - ミニトマトを1/8に切る
 - 固めに茹でた卵を2cm幅に切る
 - リーフレタスは食べやすい大きさにちぎり、皿に敷く
 - 切った具材を彩りよく盛り付け、①をかけて完成



春菊の生春巻き



- ① 沸かした湯に塩を入れ、筋を取ったささみを入れる
- ② 再沸騰したらフタをして火を止めて約 10 分蒸す
- ③ 春菊は根元を切り落とし、葉は 3cm 幅に、茎は斜め薄切りにする
- ④ にんじん・大根は皮ごと千切りにする
- ⑤ ささみをほぐし③④を加える
- ⑥ 酢・しょうゆ・ごま油・砂糖・すりごまを混ぜ、合わせ調味料を作る
- ⑦ ⑤に合わせ調味料を加えて混ぜる
- ⑧ 水にぬらし硬く絞ったキッチンペーパーをまな板の上に用意する
- ⑨ バットに水をはり、ライスペーパーの両面を約 10 秒浸す
- ⑩ ⑧の上に⑨をのせ、具材をライスペーパーで包んで完成



小松菜とサーサイの和え物



- ① 茹でた小松菜の水気を絞り、茎を千切りに葉は 3cm 幅に切る
- ② サーサイを千切りにする
- ③ タコを薄切りにして、油を引かずフライパンで焼く (水分をとばす)
- ④ 小松菜、冷ましたタコ、サーサイを混ぜレモン汁を加える
- ⑤ 最後にしょうゆを加えて完成



ほうれん草と豚肉のロール蒸し



ほうれん草と豚肉のロール蒸し (2人分)
1人分 167kcal/食塩相当量 0.6g

ほうれん草	60g
しめじ	90g
にんじん	20g
豚もも肉(薄切り)	120g
酒	小さじ2
ポン酢	小さじ2

- ① ほうれん草は縦 6 等分に切り分ける
- ② にんじんは 8cm の長さに角切り、しめじは石突を取り子房に分ける
- ③ 豚肉にほうれん草を重ね、しめじ・にんじんを芯にして巻く
- ④ 巻き終わりは豚肉を押さえてとめる
- ⑤ アルミホイルに④を並べ、酒をふって包む
- ⑥ ⑤をフライパンにのせ、中火にかける
- ⑦ パチパチと音がしたらフタをして中弱火で 10 分蒸す
- ⑧ ポン酢をかけて完成!



豆腐マフィン



豆腐マフィン (4個分)
1個分 155kcal/食塩相当量 0.3g

薄力粉	100g
ココア	大さじ1
ベーキングパウダー	小さじ1
無調整豆乳	100cc
塩	ひとつまみ
砂糖	大さじ2
絹ごし豆腐	100g
アーモンド	適量
チョコチップ	適量

- ① オーブンを 180℃ で予熱しておく
- ② 絹ごし豆腐を押しつぶしてなめらかにする
- ③ 無調整豆乳・砂糖を加え、泡だて器で空気を入れながら混ぜる
- ④ 薄力粉・ベーキングパウダー・ココア・塩をふるいにかけて、ゴムベラでサックリ混ぜる
- ⑤ 生地をマフィンカップに分け入れる
- ⑥ カップを落とし、気泡を抜く
- ⑦ アーモンドとチョコチップをふりかける
- ⑧ オーブンで焼く **180℃/25分**
- ⑨ ラッピングして完成! バレンタインにも♪

※オーブンの機種により加熱時間が異なります



菜の花と鮭のクリーム煮



材料 菜の花と鮭のクリーム煮 (2人分)

鮭	120g
菜の花	30g
玉ねぎ	90g
マッシュルーム	30g
にんじん	30g
牛乳	100cc
固形スープの素	1/3個
小麦粉	大さじ1
油	小さじ1
バター	5g

228kcal/食塩相当量1.0g (1人分)

- ① 菜の花を 30 秒程度茹で、ザルに広げて冷ます
- ② ツボミの部分は飾りに使う茎と葉の部分を食べやすい大きさに切る
- ③ 玉ねぎを 1cm 幅に切り、にんじんは 5mm 幅でいちよう切りにする
- ④ マッシュルームは汚れを拭きとり、5mm 幅に切る
- ⑤ キッチンペーパーで水分をふき取った鮭を 3 等分に切り、塩を少々振る
- ⑥ フライパンに油をひき、鮭を両面焼く
- ⑦ フライパンを換えバターを溶かしながら玉ねぎ・にんじん・マッシュルームを焦がさないようにいためる
- ⑧ 小麦粉を入れ、ダマにならないように手早く混ぜる
- ⑨ 玉ねぎがしんなりしてきたら牛乳を加え、とろみがつくまでかき混ぜながら火にかける
- ⑩ とろみがついたら水を加え、フツフツしてきたところで固形スープの素を加える
- ⑪ 鮭と菜の花を入れてひと煮立ちさせたら盛り付け菜の花のツボミを飾ったら完成



苺のダブルクリームサンド



材料 苺のダブルクリームサンド (4人分)

食パン(8枚切り)	2枚
卵	1個
牛乳	100cc
砂糖	小さじ3
小麦粉	大さじ1
水切りヨーグルト	150g
バナナ	1本110g
苺	60g

141kcal/食塩相当量0.4g (1人分)

★カスタードクリーム作り★

- ① 耐熱容器に小麦粉と砂糖 (小さじ 2) を入れて混ぜ牛乳・卵も加えてさらによく混ぜる
- ② ラップをして 500w の電子レンジで 1 分加熱
- ③ いったん取り出してかき混ぜ、少しかたまりができるくらいまで再度加熱
- ④ バニラエッセンスを加えなめらかになるまでよく混ぜた後、冷蔵庫で冷やす

※機種により加熱時間が異なります

★水切りヨーグルト作り★

- ① ザルにキッチンペーパーを敷いてヨーグルトを入れて包み一晩寝かせる
- ② 水切りヨーグルトに砂糖 (小さじ 1) を加える

★サンド★

- ① 苺とバナナを切る
- ② 食パン 2 枚にカスタードクリームを塗る (作った分量の半分を使用)
- ③ 苺・バナナ・ヨーグルトクリームを全量のをせて、挟む
- ④ 冷蔵庫で冷やして 4 等分に切る



筍たっぷり肉まん



材料 筍たっぷり肉まん (4人分)

ホットケーキミックス	150g
水	60cc
豚ひき肉	70g
たけのこ	40g
しいたけ	20g
オイスターソース	小1/3
しょうゆ	小1/3
酒	小1
ごま油	小1
こしょう	少々

189kcal/食塩相当量0.5g (1人分)

- ① ホットケーキミックスに水を加えてよくこねて生地をつくる
- ② できた生地を 4 等分にして丸める
- ③ ゆでたタケノコとしいたけをさいの目切りにする
- ④ 豚ひき肉・③・調味料をすべて加えよく練ってタネにする
- ⑤ できたタネを 4 等分にして丸める
- ⑥ 麺棒を使って生地を 5mm ほどの厚さに延ばす
- ⑦ 生地でタネを包み四角く切ったクッキングシートの上に置く
- ⑧ 鍋に浅く水を入れ沸騰したら弱火にする
- ⑨ 肉まんを並べて布巾を被せ蓋をする
- ⑩ 15 分ほど蒸し竹串を刺して火が通っていれば完成



春キャベツのフライパンピザ



材料 春キャベツのフライパンピザ (2人分)

春キャベツ	80g
新じゃが	100g
玉ねぎ	60g
トマトピューレ	50g
ウインナー	2本
こしょう	少々
チーズ	30g
パセリ	少々

216kcal/食塩相当量0.9g (1人分)

- ① じゃがいもを 5mm ほどの厚みで切り水にさらす
- ② キャベツをせん切りにする
- ③ 玉ねぎを薄切りにして水にさらす
- ④ フライパンにクッキングシートをひく
- ⑤ じゃがいも・玉ねぎ・キャベツ・こしょう・トマトピューレ・キャベツ・ウインナー・チーズを重ねる
- ⑥ 蓋をして 10 分ほど蒸し焼きにする
- ⑦ 皿に乗せてきざんだパセリをふりかけたら完成