



エビとオクラの揚げ春巻き

材料】(5本分)

えび 250g/オクラ 5本/青じそ 5枚
/春巻きの皮 10枚/砂糖 少々/片栗粉 小さじ1/塩 小さじ1/4/ごま油 大さじ1/揚げ油 適量

【作り方】

- ①えびは、皮をむいて背ワタを取り、片栗粉と塩(分量外)をまぶして、洗い流す。キッチンペーパーで水気を拭き取り、ぶつ切りにする。
- ②①に砂糖、塩、片栗粉、ごま油を入れて、こねる。
- ③春巻きの皮にしそをのせ、②のえびと、適当な大きさに切ったオクラ1本分をのせて巻く。
- ④もう1枚皮を使って巻き、巻き終わりに水をつけてとめる。(2度巻きにすると時間が経ってもパリッとした食感が続くのでお弁当にもおすすめ。すぐに食するとき、一度巻きでもOK)
- ⑤揚げ油を熱し、こんがりきつね色になるまで揚げる。

オクラときゅうりの 生姜醤油和え

【材料】

オクラ 5本/きゅうり 1本
A(砂糖 少々 生姜のすりおろし汁 小さじ1/醤油 小さじ1/2~)塩 ひとつまみ

【作り方】

- ①オクラは、ガクを取り塩(分量外)をまぶして板ずりし、ゆでてザルに取り上げ冷ましておく。
- ②きゅうりは、皮を数ヶ所むいて、1cm厚さの輪切りにし塩をまぶしてしばらく置く。
- ③きゅうりから水分が出たら、水気をしぼり、食べやすい大きさに切ったオクラと合わせる。
- ④Aの調味料で味を調える。



さといものトマトカレー煮

【材料】(2人分)

さといも 5 ~ 6 個/トマト(中サイズ) 3 個/
んにく 1 片/オリーブ油 大さじ 1/カレー粉 大
さじ 1/塩 小さじ 1/みそ 小さじ 1/水 1 カップ

- ①さといもは、土をよく洗い、皮を剥いたら塩(分量外)をまぶして、しばらくおく。
- ②①のさといもを洗い、2 等分にする。
- ③んにくは、みじん切り、トマトは角切りにしておく。
- ④鍋にオリーブ油とんにくを入れて弱火にかけ、香りが出てきたら、さといもとトマトを加える。カレー粉、塩を加えたら、炒める。
- ⑤水を入れて、沸騰したらみそを入れて、ふたをしてさといもが柔らかくなり、汁気がなくなるまで煮る。



ニラたっぷりハンバーグ

【材料】

ニラ 70g /酒 小さじ1/油 大さじ2/砂糖、塩
小さじ1/3/しょうゆ 小さじ1/豚ひき肉 350g/
塩 小さじ1/3/片栗粉 小さじ2/卵 1個/パン粉
30g

作り方

- ①ニラのオイル浸しを作る。ニラは、5mm長さに切り、ボウルに入れ、酒をかけておく。フライパンに分量の油を熱し、熱いうちにニラに回しかけ、全体を混ぜる。その他の材料も加えて混ぜ合わせておく。
- ②別のボウルに豚ひき肉と①のニラ、その他の材料も合わせてよくこねる。
8~10等分にして、空気を抜きながらまるめる。
- ③フライパンに油(分量外)を熱し、②を並べて、1分ほど焼く。返して、水を50ccほど加え、ふたをして5~6分蒸し煮する。
ふたを取り、水分を飛ばしながら、焼き色をつける。



いももち

【材料】

かんしょ 300g(皮をむいた状態で)/白玉粉
100g/砂糖 大さじ2/きなこ 適量

つくりかた

- ①さつまいもは、皮をむいて1cm厚さの輪切り(大きいものは、半月切り)にし、水につける。
- ②①の水気を切り、水1カップと一緒にフライパンに入れてふたをし、中火にかける。
- ③沸騰したら、弱火にしさつまいもが柔らかくなるまで煮る。
- ④その間に、白玉粉に水100ccを、少しずつ加えてよくこねておく。
- ⑤さつまいもに竹串がすっと入るくらい柔らかくなったなら、④をちぎりながら、上に広げる。
- ⑥ふたをしてさらに蒸し煮する。
- ⑦途中水分が、なくなったらお湯を少しずつ足す。
- ⑧白玉に火が入ったら、ふたを取り、お湯を10ccぐらいずつ加えながら、木べらでつぶしながら、練る。
- ⑨全体が混ざったら、熱いうちにきな粉を振ったトレーの上に取り上げ、きな粉をまんべんなく振る。
- ⑩粗熱が取れたら、好みの大きさに切り分ける。





黒皮かぼちゃの サワークリーム和え

【材料】

黒皮カボチャ 1/4個
揚げ油 適量
マヨネーズ 小さじ1~
サワークリーム 50g
塩こしょう 適量

つくりかた

- ① 黒皮カボチャは、種とワタを取り、食べやすい大きさに切る。
- ② 低温の油でじっくりと揚げる。
- ③ 粗熱が取れたら、マヨネーズをからめて、サワークリームをさっくりと混ぜ、塩こしょうを振る。



黒皮かぼちゃの揚げ浸し

【材料】

黒皮カボチャ 1/4個
揚げ油 適量
めんつゆ 適量
大根おろし 適量
かつお節 適量

つくりかた

- ① 黒皮カボチャは、種とワタを取り、食べやすい大きさに切る。
- ② 低温の油でじっくりと揚げる。
- ③ 熱いうちに器に並べて、めんつゆをかける。
- ④ 大根おろしとかつお節を添える。



カリフラワーときのこのソテー

【材料】

カリフラワー 1株
しいたけ 大2枚
にんにく 1片
スナップエンドウ 3~4本
オリーブ油 大さじ2~
塩 適量
こしょう 適量
粉チーズ、レモン 好みで少々

つくりかた

- ①カリフラワーは、小房に分け、しいたけは、縦4等分にし、それぞれ塩をふっておく。スナップエンドウは、筋を取り、にんにくは、つぶしておく。
- ②鉄鍋または、フライパンに、にんにくとオリーブ油を入れて弱火にかけ、香りが出てきたら、カリフラワーを入れて中火にし、焼き色がつくまでじっくりとソテーする。(焼き色がつくまでは、動かさない)
- ③全体的に焼き色がついたら、オリーブ油を足してしいたけと、スナップエンドウをソテーする。
- ④しいたけとスナップエンドウを取り出す。カリフラワーを鉄鍋のまま180℃のオーブンに入れ、5分ほど焼く。
- ⑤器にカリフラワー、しいたけ、スナップエンドウを盛り付け、塩、こしょう、粉チーズを振り、レモンを添える。



ごぼうのチャプチェ風

【材料】

ごぼう 100g/にんにく 1片/ごま油 大さじ1
水 50cc/みりん 大さじ1/しょうゆ 大さじ2
白炒りごま 大さじ1/春雨 30g/小ねぎ 3本
塩こしょう 適量/一味唐辛子 適量

つくりかた

- ①にんにくはみじん切り、ごぼうは土を落とし、皮付きのまま千切りにする。小ねぎは、3cmの長さに切る。
春雨は、熱湯につけて戻し、水洗いする。
- ②フライパンにごま油を熱し、にんにくを香りがするまで、じっくり炒める。
- ③ごぼうを加え、こげないように火加減に気をつけながら、甘い香りがするまで炒める。
- ④水を入れてふたをし、蒸し煮する。水分が飛んで、ごぼうが炒まったら、みりん、しょうゆを加えて調味し、ごまを加えて混ぜる。
- ⑤戻した春雨を入れて、全体を混ぜ、塩こしょうする。
- ⑥ねぎを入れて、しんなりしてくるまで炒める。
- ⑦器に盛り付け、好みで一味唐辛子をかける。



ほうれん草のクリームパスタ

【材料】

ほうれん草 3束/にんにく 1片/オリーブ油 大さじ2/ベーコン 50g/豆乳 1カップ/白みそ 小さじ1/葛粉(片栗粉でも可) 10g/スパゲッティ 120g/塩 小さじ1/3~/こしょう 適量

- ①にんにくは、みじん切り、ほうれん草は、3cmの長さにざく切りする。
- ②フライパンにオリーブ油とにんにくを入れて弱火にかけ、じっくり炒める。
- ③ほうれん草を茎から加えて炒め、葉もざっと炒めたら、ベーコンを入れる。
- ④豆乳を入れ、白みそを溶き入れて、水で溶いた葛粉でとろみをつける。
- ⑤表示より、1分短く茹でたスパゲッティをすばやく加え、塩で味を調える。
- ⑥好みでこしょうをかけていただく。



スープ仕立ての ベーコン白菜ロール

【材料】

白菜 10枚/ベーコン 10枚/塩 小さじ1~
野菜だし(コンソメでも可) 大さじ1
にんにく 2片

作り方

- ①白菜は、芯に数ヶ所切り込みを入れて、蒸し器で3~4分蒸す。(電子レンジでもOK)
- ②白菜を広げて、ベーコンを1枚のせ、巻く。
- ③鍋に巻いた白菜を並べて(動かないようにきっちりと並べる)、かぶるぐらいの水と、塩、野菜だし、にんにくを入れて落とし蓋をし、中火にかける。
- ④沸騰したら、火を弱めて白菜が柔らかくなるまで20分ほど煮る。
- ⑤味を見て、足りなければ塩で調える。好みでこしょうを加えても。

ねぎみそ

【材料】

ねぎ 250g
みそ(麦味噌、合わせ味噌など好みのもの)40g
水 みそと同量/ごま油 大さじ1/2
白いりごま 大さじ1

つくりかた

- ①ねぎは小口切りにし、青い部分と白い部分に分けておく。
- ②鍋に油を熱し、ねぎの青い部分を入れて炒める。しんなりしてきたら、白い部分も加えてしっかり炒める。
- ③ねぎから甘い香りがしてきたら、みそと水を加えてふたをし、汁気がなくなるまで煮る。
- ④汁気がなくなったら、全体を練って水分をとばして仕上げる。
- ⑤白ごまを混ぜ合わせる。



ピーマンのきんぴら

【材料】

ピーマン 4~5個/塩 ひとつまみ/ごま油 小さじ2/ちりめんじゃこ 大さじ2/かつおぶし 大さじ3/白いりごま 大さじ1/2/しょうゆ 大さじ1/2
~

つくりかた

- ①ピーマンは、縦半分に切って種とヘタを取り、縦に5mm幅に切る。
- ②フライパンにごま油を熱し、ピーマンに塩をひとつまみふりして、炒める。
- ③全体に油がなじんだら、ちりめんじゃこを加え、かつおぶし、白いりごまも加えて全体を混ぜる。
- ④しょうゆを回し入れ、水分を飛ばしながら炒り付ける。



にんじんフライ

【材料】

にんじん 小さめなもの3~4本/塩 適量/水 50CC(蒸し煮用)

・溶き粉

卵 1個/小麦粉 100g/水 適量

揚げ油 適量

・タルタルソース

ゆで卵 1個分(フォークでつぶしておく)/マヨネーズ 90g

きゅうりのみじん切り(塩もみしたもの) 大さじ2~3/豆乳 大さじ1

つくりかた

①にんじんは、縦4~6等分にし、塩をまぶしておく。

②鍋ににんじんを入れ、火にかけて、水分を飛ばすようにしながら、空炒りする。

③にんじんから甘い香りがしてきたら、水50ccを加えて、フタをし、柔らかくなるまで蒸し煮する。(竹串がずっと通るぐらいに柔らかくなればOK)

④溶き粉の材料を合わせて、もったりするぐらいの溶き粉を作る。

⑤③のにんじんを溶き粉、パン粉の順につける。

⑥時々返しながら、少ない油で、きつね色になるまで揚げ焼きにする。

⑦タルタルソースの材料を合わせ、にんじんフライにかけていただく。

いんげんのナッツ和え

【材料】

いんげん 1 袋
ナッツ(ピーナツ、カシューナッツ、くるみなど好み
のナッツ 30g
しょうゆ小さじ 1.5
砂糖小さじ 1
ごま油小さじ 1

【作り方】

①ナッツは、香ばしくなるまでフライパンで煎るか、
オーブンで焼く。
②すり鉢に、①のナッツを入れて砕く。
③沸騰した湯に、塩を小さじ1 (分量外)入れ、筋を
取ったいんげんを入れて、塩茹でする。
④いんげんが茹で上がったたら、ザルにあげる。
⑤④を3 cm 長さに切り、②のすり鉢に合わせる。
⑥しょうゆ、砂糖、ごま油を加えて全体を和える。



レタスのアンチョビ 玄米チャーハン

【材料】1人分

レタス 150g/にんにく 1片/アンチョビ 2枚
オリーブ油や菜種油など 適量/塩 適量
しょうゆ 少々/玄米ごはん 200g/黒こしょう 適
量/パルメザンチーズ 適量

作り方

①にんにくはみじん切り、レタスは、洗ってざく切り
にする。
②フライパンに油を入れ、にんにくのみじん切り、
アンチョビも入れたら弱火にかける。
③香りが立って、アンチョビもバラバラになったら、
ご飯を加える。塩、しょうゆで味を調え、最後にレタ
スをざっと加える。
④器に盛り、黒こしょうをかけて、パルメザンチー
ズを散らす。



揚げ出し大根

【材料】

大根 1/2本

A[だし汁 2カップ

しょうゆ 大さじ3

みりん 大さじ2]

片栗粉 適量

揚げ油 適量

大根おろし 少々

米のとぎ汁or煎り玄米大さじ1とひたひたの水

作り方

- ①大根は、皮をむき、2cmの厚さの輪切りにする。
- ②大根を米のとぎ汁、もしくは、煎り玄米大さじ1とひたひたの水を加えて、中火にかけ、沸騰したら、20～30分煮る。(すっと竹串がささるぐらいまで)
- ③鍋にAの調味料を合わせて煮たたせ、柔らかくなった大根を加えて、30分ほど煮る。そのまま粗熱を取る。
- ④大根の汁気を拭き取り、片栗粉を全体にまぶし、両面揚げ焼きにする。
- ⑤器に大根を盛り付け、上から煮汁をかけて、大根おろしを乗せ、青菜などで彩りを添える

