

管理栄養士さんと考えた

健康づくりレシピブック



健康づくりレシピブック

もくじ

1 野菜をしっかり食べよう



01 きゅうりのキムチ浅漬け	2	11 長ねぎと春菊のすり流しスープ	7
02 豚と夏野菜のみそ炒め	2	12 ハッシュドパンプキン	7
03 かぼちゃの煮物	3	13 オクラの冷凍めんつゆ漬け	8
04 コーンバターご飯	3	14 牛肉とさつま芋のきんぴら	8
05 ゴーヤとツナの中華和え	4	15 春菊とハムの粒マスタードサラダ ...	9
06 オクラとわかめの土佐酢和え	4	16 ふきご飯	9
07 夏野菜の冷やし担々麺	5	17 かぼちゃのニョッキ	10
08 ほうれん草とわかめの卵とじ	5	18 たっぷり葱の肉まん	11
09 白菜のベーコンはさみ蒸し	6	19 とうもろこしのかき揚げ	12
10 春菊ときくらげのあったかとりみスープ	6	20 手割りなすのごま塩麴和え	12

2 よく噛んで食べよう



21 ささみのれんこんサンドフライ	13	26 鶏やゲン軟骨とズッキーニの 柚子こしょう炒め	15
22 きざみ昆布とするめの炊き込みご飯	13	27 なすとキムチの豚バラ巻き	16
23 セロリとたけのこのザーサイ炒め	14	28 たたきごぼうのくるみみそ和え	16
24 切干大根と干しえびのツナマヨ和え	14	29 韓国風たこ豆玄米ご飯	17
25 新じゃがとイカの甜麴醬煮	15	30 ザクザク唐揚げ	17

3 時短でおいしく



31 時短グラタン	18	39 たたききゅうりの塩昆布和え	22
32 長いもとアボカドのわさび醤油和え	18	40 のっけて冷トースト	22
33 簡単チンジャオロースー	19	41 ワンパン餃子	23
34 小松菜とさつま揚げの煮びたし	19	42 さんま缶の卵とじ	24
35 豚の粒マスタードソテー	20	43 にらマーボー豆腐	24
36 まいたけひじきご飯	20	44 オニオングラタンスープ	25
37 豚とたっぷり野菜のオイスターソース炒め ...	21	45 キャロットラペ	25
38 カツオとスナップエンドウのアヒージョ	21		

4 減塩でもおいしく

46 きゅうりと切干大根の甘酢和え	26	53 白身魚のヤンニョム	29
47 豚の青じそ揚げ	26	54 カリフラワーのベトナム風マリネ	30
48 青菜となめこのおろしぼん酢和え	27	55 アスパラの黒ごま山椒和え	30
49 里芋ご飯	27	56 そら豆とえびの春巻き	31
50 魚のレモンマリネ	28	57 ガーリックエリンギ	31
51 揚げ焼き魚のトマト香味だれ	28	58 トマト ^{サン ラー タン} 酸辣湯	32
52 カレイのポワレ焦がしバターレモンソース	29	59 さっぱりトマトの酢豚	32

5 夏をのり切る

60 焼きなすのモロヘイヤだれ	33	63 野菜たっぷりルーロー飯	34
61 たっぷり夏野菜のキーマカレー	33	64 アボカド豆腐	35
62 山形のだし	34	65 スパイシーゴヤチャン	35

6 骨粗しょう症予防

66 チーズ子ども洋食	36	72 高野豆腐の牛乳ふわとろ煮	39
67 じゃこひじきご飯	36	73 スモークサーモンと水菜のクリチ白和え	39
68 さばの牛乳みそ煮	37	74 鮭とかぶのミルクみそ雑炊	40
69 茹で野菜のヨーグルトソース	37	75 バジルクリームスパゲッティ	40
70 鮭ときのこのみそチーズホイル焼き	38	76 ぶりと根菜のミルク粕汁	41
71 チンゲン菜と干しえびの中華炒め	38	77 かぼちゃのレアチーズケーキ	41

7 ふくおか郷土料理

78 あちゃら漬け	42	81 かしわめし	43	83 儀助煮	44
79 がめ煮	42	82 がめの葉もち	44	84 博多雑煮	45
80 だぶ	43				

8 行事食

85 伊達巻	46	89 栗きんとん	48	93 簡単♪里いも入りお月見だんご	50
86 昆布巻	46	90 田作り	48	94 中華風もち入り七草粥	50
87 紅白なます	47	91 里芋まんじゅう 菊花あん	49	95 カップちらし寿司	51
88 黒豆	47	92 おはぎ	49	96 そうめん じゃじゃ麺風	51

9 最後まで使い切る

97 キャベツのまるごとポトフ	52	99 大根餅	53
98 袋煮	52	100 ダイコンカン	53



きゅうりのキムチ浅漬け

材料(1人分)

きゅうり ……80g	みょうが ……5g
塩 ……0.1g	ごま油 ……1g
キムチ ……12g	白いりごま ……0.8g

作り方

- ① きゅうりは食べやすい大きさに手でちぎる。キムチは食べやすい大きさにきざむ。みょうがは縦半分に切り細切りにする。
- ② ポリ袋にきゅうりと塩を加え、袋の外から混ぜて、空気を抜き冷蔵庫でしばらく置く。
- ③ 2の水分を絞って捨て、キムチ、みょうが、ごま油を加えて混ぜ、袋の空気を抜き、冷蔵庫に食べる直前まで置く。
- ④ 3を器に盛り、白いりごまをかける。

1人分 栄養価

エネルギー31kcal、たんぱく質1g、脂質2g、
炭水化物4g、食塩相当量0.4g

豚と夏野菜のみそ炒め

材料(1人分)

豚肉(小間切れ) …60g	まいたけ ……15g
にんにく(チューブ) …2g	みそ ……8g
片栗粉 ……2g	酒 ……2g
ごま油 ……1g ★	さとう ……2g
なす ……40g	中華スープの素 …0.8g
ピーマン ……30g	しょうが ……2g

作り方

- ① 豚肉ににんにくをまぶす。野菜は食べやすい大きさに手でちぎる。しょうがはすりおろし、★を少量の水で溶き混ぜる。
- ② フライパンにごま油を入れて加熱し、片栗粉をまぶした豚肉を入れて炒める。
- ③ 2に火が通ったら、野菜を加えて、炒める。
- ④ ★を回し入れて、全体を混ぜ合わせる。



1人分 栄養価

エネルギー166kcal、たんぱく質14g、脂質7g、
炭水化物11g、食塩相当量1.5g

かぼちゃの煮物

材料(1人分)

かぼちゃ …60g めんつゆ(2倍濃縮) ……8g
冷凍枝豆 …10g みりん ……………3g

作り方

- ① かぼちゃは種をのぞき、食べやすい大きさに切る。冷凍枝豆はさやから出す。冷凍いんげん、オクラなども可。めんつゆは同量の水を足す。
- ② 耐熱のポリ袋に食材をすべて入れて、中身を軽く混ぜる。できるだけ空気を抜いて、袋の上方で固く結ぶ。
- ③ 深めの鍋かフライパンに水を張り、20～30分弱火で湯煎する(ポリ袋が直接鍋底に触れると溶ける場合があるため、平らな皿を敷いておく)。
- ④ 均一に加熱するために、途中ポリ袋の向きを変える。



1人分 栄養価

エネルギー79kcal、たんぱく質3g、脂質1g、
炭水化物15g、食塩相当量0.4g

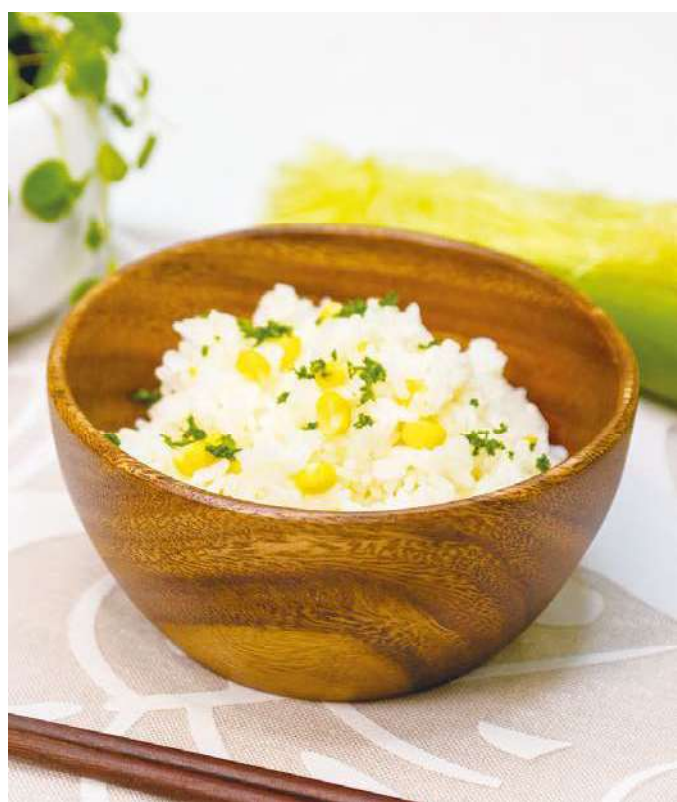
コーンバターご飯

材料(1人分)

米 ……………60g とうもろこし ……………20g
水 ……………75g バター ……………3g
塩 ……………0.4g パセリ ……………1g

作り方

- ① 米を研ぎ、米の1.2～1.3倍の水を加える。時間があれば、30分程水に浸けておく。とうもろこしは皮をのぞき、包丁で芯から実をはずす。芯はとっておく。パセリは茎をのぞき、葉の部分をみじん切りにする。
- ② 下準備した米と水、塩を炊飯釜に入れる。
- ③ とうもろこしの実と芯をのせて、通常通り炊く。
- ④ 炊き上がったら、バターを加え全体を軽く混ぜ合わせる。
- ⑤ 器に盛り、パセリをそえる。



1人分 栄養価

エネルギー256kcal、たんぱく質4g、脂質3g、
炭水化物50g、食塩相当量0.5g



ゴーヤとツナの中華和え

材料(1人分)

ゴーヤ	……50g	白ごま	……0.5g
にんじん	……10g	ごま油	……0.5g
戻しわかめ	……10g	鶏がらスープの素	……0.5g
ツナ缶	……10g	さとう	……2g

作り方

- ① ゴーヤは縦半分に切り、種とワタを除き、2～3mmの幅の半月に切る。にんじんは3cmほどの長さに細切りにする。戻しわかめは食べやすい大きさに切る。ツナ缶は汁気を軽く切っておく。
- ② ゴーヤとにんじんを好みの固さになるまで茹でて、水にさらして水気を絞る。
- ③ 材料と調味料をすべて混ぜ合わせる。

1人分 栄養価

エネルギー37kcal、たんぱく質3g、脂質1g、
炭水化物6g、食塩相当量0.4g

オクラとわかめの土佐酢和え

材料(1人分)

オクラ	……30g	土 佐 酢	だし(昆布、かつお) ……20g
戻しわかめ	……4g		干椎茸の戻し汁 ……10g
干椎茸	……2g		酢 ……10g
長いも	……30g		さとう ……3g
しょうが	……1g		薄口しょうゆ ……3g

作り方

- ① オクラはへたの部分をのぞき、2等分に切る。皮をむいた長いもと戻しわかめは、食べやすい大きさに切る。干椎茸は水で戻し、石づきをのぞいて、薄く切る。戻し汁は残しておく。しょうがは千切りにする。
- ② 鍋に水100gに対し、だし昆布2g、かつお節3gを加え加熱し、沸騰直前に昆布を取り出し、火を止めしばらく置き、ザルで漉す。
- ③ 鍋に土佐酢の材料を入れて加熱し、オクラ、わかめ、干椎茸、長いもを加える。
- ④ 全体に火が通ったら、耐熱容器に入れて冷蔵庫で冷やす。
- ⑤ 食べる直前に器に盛り、しょうがをのせる。



1人分 栄養価

エネルギー49kcal、たんぱく質2g、脂質0g、
炭水化物11g、食塩相当量0.6g

夏野菜の冷やし担々麺

材料(1人分)

スープ	中華スープの素	1.9g	肉みそ炒め	豚ひき肉	50g	トッピング	中華麺(半生)	110g
	水	50g		なす	50g		トマト	30g
	練りごま	5g		ニラ	40g		きゅうり	30g
	すりごま	3g		ごま油	2g		白ごま	1.5g
	コチジャン	6g		にんにく	5g		ラー油	0.3g
	みそ	6g		しょうが	5g		小ねぎ	5g
	さとう	3g		コチジャン	6g			
	牛乳	100g		さとう	3g			

作り方

- ① なすは1cm角のさいの目、ニラは1cmに切る。しょうが・にんにくはすりおろす。トマトはくし切り、きゅうりは細切り、小ねぎは小口切りにする。
- ② 鍋にスープの材料(牛乳以外)を入れて加熱し、全体を溶き混ぜたらボウルに移す。
- ③ 2に冷たい牛乳を加え、冷蔵庫で冷やす。
- ④ フライパンにごま油を入れて加熱し、豚ひき肉、にんにく、しょうが、なす、ニラの順に炒め、コチジャン、さとうを加え混ぜ、皿にとる。
- ⑤ 中華麺を茹でて冷水でしめた後、水気をよく切り器に盛る。冷やしたスープ、肉みそ炒め、トッピングをのせる。

1人分 栄養価

エネルギー680kcal、たんぱく質28g、脂質22g、炭水化物91g、食塩相当量3.9g

ほうれん草とわかめの卵とじ

材料(1人分)

卵	1こ	★	酒	5g
豚バラ肉(小間切れ)	25g		しょうゆ	6g
戻しわかめ	5g		さとう	3g
ほうれん草	40g		ごま油	2g

作り方

- ① 卵はよくほぐしておく。豚バラ肉、戻しわかめ、ほうれん草は食べやすい大きさに切る。
- ② 豚バラ肉を電子レンジ600Wで3～4分程加熱して火を通す。
- ③ フライパンを加熱し、ごま油を分量の半分ほど加えて強火で卵を炒める。
- ④ 豚バラ肉、わかめ、ほうれん草を加えて炒め、★で味を調え、仕上げに残りのごま油を加える。



1人分 栄養価

エネルギー224kcal、たんぱく質11g、脂質16g、炭水化物6g、食塩相当量1.2g



白菜のベーコンはさみ蒸し

材料(1人分)

白菜	75g	こしょう	0.1g
えのき	20g	★塩	0.3g
ベーコンスライス	20g	陳皮(みかんの皮)	1g
		片栗粉	3g
		中華スープ	30g

作り方

- ① 白菜、えのき、ベーコンは半分に切る。陳皮は細切りにする。片栗粉は水で溶いておく。
- ② 白菜を耐熱容器に入れてラップをかけ、電子レンジ600Wで1分ほど加熱して、しんなりさせ、水気を切る。
- ③ 深皿の耐熱容器に白菜、えのき、ベーコンを互いに重ねてラップをかけ、電子レンジで1分ほど加熱する。食べやすい大きさに切り、皿に盛る。
- ④ 蒸した汁に中華スープを足して、40mlにする。
- ⑤ スープに★を加えて味を調え、水溶き片栗粉でとろみをつけて、3の上からかける。

1人分 栄養価

エネルギー106kcal、たんぱく質4g、脂質8g、炭水化物6g、食塩相当量0.7g

春菊ときくらげの あったかとりみスープ

材料(1人分)

豚肉(小間切れ)	50g	玉ねぎ	50g
しょうゆ	6g	★にんじん	10g
片栗粉	9g	乾燥きくらげ	2.5g
春菊	25g	しょうが	10g
		ごま油	2g
		しょうゆ	6g
		水	150g

作り方

- ① 肉を小さめに切り、しょうゆを混ぜ、片栗粉を少しずつ加えてもみこむ。春菊は食べやすい長さに切る。玉ねぎ、にんじん、しょうがは細切りにする。乾燥きくらげは水で戻し、食べやすい大きさに切る。
- ② フライパンにごま油を入れて、★を炒める。
- ③ しょうゆ、水を加え、沸騰したら肉を丸めながら入れて、肉に火を通す。
- ④ 春菊を加えてさっと火を通す。



1人分 栄養価

エネルギー289kcal、たんぱく質10g、脂質20g、炭水化物17g、食塩相当量1.9g



長ねぎと春菊のすり流しスープ

材料(1人分)

鶏ひき肉……25g	片栗粉 ……1.5g	長ねぎ……10g
A 卵 ……10g	薄口しょうゆ……3g	B 玉ねぎ……10g
ブイヨン…20g	おろししょうが…1g	春菊……20g
酒 ……4g	黒こしょう……0.2g	★ブイヨン…100g
		塩……………0.1g
		黒こしょう ……0.2g

作り方

- ① 長ねぎ、玉ねぎはみじん切りにする。春菊の茎はみじん切り、葉は粗みじんに切る。
- ② 鶏ひき肉とAをフードプロセッサーで混ぜ合わせ、B(春菊は茎のみ)を加える。
- ③ 鍋にブイヨンを沸かし塩で下味を付ける。
- ④ 2を3に流し入れる。スープが沸いてきたら味を確かめる。
- ⑤ 器に春菊の葉と黒こしょうを入れ、スープを注ぐ。

★ブイヨンの作り方: 鍋に水700ml、顆粒ブイヨン4gを入れ沸かしながら野菜くず(ねぎの固い部分、玉ねぎの皮、パセリの茎、にんじんの皮など)を加えて煮る。

1人分栄養価

エネルギー87kcal、たんぱく質7g、脂質4g、
炭水化物5g、食塩相当量1.1g

ハッシュドパンプキン

材料(1人分)

かぼちゃ ……90g	★[こしょう…少々	ベビーリーフ…10g
パセリ ……1g	とろけるスライス	パプリカ ……8g
★ 片栗粉① ……5g	チーズ ……5g	
塩 ……1g	片栗粉② ……5g	
にんにく ……1g	揚げ油 ……適量	

作り方

- ① かぼちゃは皮をむき、1cmのさいの目に切る。パセリは茎をのぞき、葉をみじん切りにする。にんにくはすりおろす。チーズは3等分に切る。パプリカは千切りにして、ベビーリーフと混ぜて、皿に添える。
- ② 耐熱用ポリ袋に切ったかぼちゃを入れ、600W電子レンジで約5分加熱する。
- ③ 麺棒などで、ポリ袋の上からつぶして、粗目のマッシュにする。
- ④ 3に★を入れ、ポリ袋の外側から軍手を着けた手で混ぜる。
- ⑤ 4を3等分にして、中にスライスチーズを入れ、小判型



に整える。

- ⑥ 茶こしに片栗粉②を入れて5の上から振り、全体に薄くまぶす。
- ⑦ フライパンに揚げ油を180度に熱し、色よく揚げる。そのまま、またお好みでケチャップやマヨネーズに付けてもおいしくいただけます。

1人分 栄養価

エネルギー202kcal、たんぱく質3g、脂質9g、
炭水化物28g、食塩相当量1.1g



オクラの冷凍 めんつゆ漬け

材料(1人分)

オクラ(短めのもの)・・・45g めんつゆ(濃縮2倍)・・・8g
塩(板ずり用)……………2g ※ストレートの場合は16g
削り節……………0.5g

作り方

- ① オクラは洗う前に、まな板上に置いて塩を振り、コロコロと転がして板ずりし、水で洗う。ヘタを切り落とす。
- ② 板ずり処理をしたオクラをそのままか、食べやすい長さに切る。
- ③ フリーザーバッグにオクラとめんつゆと同量の水を入れて、平らにし、袋内の空気を抜いて閉じる。めんつゆがストレートの場合は水は不要。
- ④ 冷凍庫で保存する。食べる時間に合わせて冷蔵庫に移して解凍し、器に盛り、削り節をかける。

1人分 栄養価

エネルギー22kcal、たんぱく質2g、脂質0g、炭水化物4g、食塩相当量0.5g ※板ずり用塩は含まれていません。

牛肉とさつま芋のきんぴら

材料(1人分)

牛小間切れ肉 ……20g みりん……………5g
さつま芋 ……50g しょうゆ……………5g
にんじん ……25g 黒ごま……………2g
ごま油……………2g

作り方

- ① さつま芋とにんじんは4cmの拍子木切りにする。
- ② フライパンにごま油を入れて加熱し、さつま芋とにんじんを入れて弱火で10分ほど炒める。
- ③ 焼き色が付いてきたら、牛肉を入れて炒め、みりん、しょうゆを加えて全体を絡める。
- ④ 黒ごまを混ぜて、火を止める。

POINT

さつま芋の本来持つ甘さを引き出すコツは、弱火でゆっくり加熱することです。



1人分 栄養価

エネルギー207kcal、たんぱく質4g、脂質11g、炭水化物21g、食塩相当量0.8g

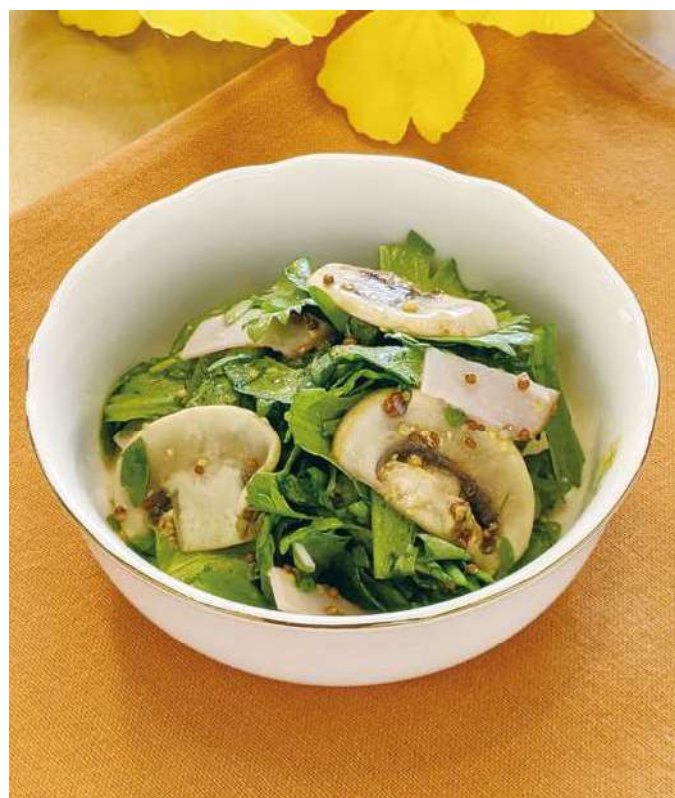
春菊とハムの粒マスタードサラダ

材料(1人分)

春菊 ……………60g (あれば博多春菊)	ドレッシング	粒マスタード……………5g
ロースハム ……10g (薄切り)		オリーブオイル……………3g
マッシュルーム…10g		酢 ……………6g (あれば白ワインビネガー)
		はちみつ ……………4g
		塩 ……………0.2g

作り方

- ① 春菊は食べやすい長さに切る。氷水に5分ほど浸すとシャキッと歯応えがよくなる。ロースハムは短冊切り、マッシュルームは薄切りにする。ドレッシングは混ぜ合わせておく。
- ② ドレッシングにハムを入れて混ぜる。ハム同士くっつくのが、はがれやすくなる。
- ③ 食べる直前に春菊とマッシュルームをドレッシングで和える。



1人分 栄養価

エネルギー86kcal、たんぱく質4g、脂質5g、炭水化物7g、食塩相当量0.8g

ふきご飯

材料(1人分)

ふき ……………40g	米 ……………65g
塩 ……………少々	だし昆布 ……………0.5g
	薄口しょうゆ ……………4.5g

作り方

- ① まな板の上にふきを置き、鍋に入る長さに切りそろえ、塩を振って、手でゴロゴロ転がし、塩をこすり付ける(板ずり)。板ずりをする事で、茹で上がりの色が鮮やかになり、アクが抜けやすくなる。
- ② 米を研ぎ、炊飯釜に入れて水加減をし、だし昆布を入れてしばらく置く。
- ③ 板ずりしたふきを塩がついたまま3分ほど茹でてアク抜きし、水に取り、皮をむく。皮をむく時は、端のスジを包丁か指で数センチむいてから、まとめて反対側に引っ張ると、一度にむける。
- ④ ふきを適当な大きさに切る(ある程度大きめに切った方が、ふきのシャキッとした歯ごたえを楽しめる)。2に薄口しょうゆを入れて、ふきをのせて炊く。



1人分 栄養価

エネルギー242kcal、たんぱく質5g、脂質1g、炭水化物52g、食塩相当量0.7g



かぼちゃのニョッキ

材料(1人分)

ニョッキ (約16個)	かぼちゃ …80g	ソース	牛乳 ……50g
	強力粉 …40g		生クリーム…25g
	塩 ……1g		粉チーズ …12g
	卵黄 ……4g		コンソメ ……3g
	オリーブオイル ……2g		こしょう ……少々
	ベーコン ……20g		パセリ…1g
	にんにく ……4g		
★	玉ねぎ ……30g		
	しめじ ……30g		
	ブロッコリー…30g		

1人分 栄養価

エネルギー553kcal、たんぱく質20g、脂質27g、炭水化物57g、食塩相当量2.8g

作り方

- ① かぼちゃは種と皮を除き、一口大に切る。ベーコン、ブロッコリーは食べやすい大きさ、にんにくはみじん切り、玉ねぎは薄切りにする。しめじはほぐし、パセリはみじん切りにする。
- ② かぼちゃを耐熱容器に入れ、軽くラップをかけてレンジ600Wで5分程加熱し、マッシャーなどで潰す。
- ③ 卵黄、塩、強力粉を加え混ぜ、生地を捏ねて一つにまとめる。柔らかい場合は、粉を足す。※強力粉がなければ薄力粉でも可。強力粉の方がもちりした食感になる。
- ④ 打ち粉(強力粉、分量外)をした台の上で、生地を棒状になるように伸ばし、食べやすい大きさに切る。そのままでもよいが、フォークを使って生地に線を付けると、食べる時にソースが絡みやすくなる。※下記参照
- ⑤ 深めのフライパンにオリーブオイルを加えて中火で加熱し、★を炒めて、一通り火が通ったら火を止める。
- ⑥ ニョッキを沸騰した湯に入れて茹でる。すべてのニョッキが浮いてきたら、茹で上がりの合図。ザルに上げて、5に加える。
- ⑦ ソースの材料を5に加え入れて加熱し、全体を絡める。とろみが付いたら器に盛り、パセリを散らす。

生地をフォークの背に乗せて親指で押さえる。



親指で手前から巻いて、生地の表面にギザギザを付ける。



たっぷり葱の肉まん

材料(1こ分)

★ (皮)	強力粉	15g	具	豚ひき肉	30g
	薄力粉	45g		葱	30g
	さとう	1g		おろしにんにく	1g
	ドライイースト	1.2g		おろししょうが	1g
	ベーキングパウダー	1.2g		ごま油	1g
	塩	0.2g		さとう	1g
	油	1.5g		オイスターソース	4g
				こしょう	少々
				春雨	2g
				片栗粉	1g

1こ分 栄養価

エネルギー351kcal、たんぱく質12g、脂質9g、炭水化物53g、食塩相当量0.7g



作り方

- ① 葱は小口切りにする。春雨はハサミで1～2cmに短く切っておく。片栗粉は同量の水で溶いておく。
- ② ボウルに★を入れて混ぜ、油、50度の湯25mlを加え混ぜ、捏ねて、ひとまとめにして、湿らせたクッキングペーパーとラップをかけ、15分ほど置き、2倍ほどに膨らませる。
- ③ フライパンにごま油を入れて加熱し、肉、にんにく、しょうがを炒め、肉に火が通ったら、葱を加え、さとう、オイスターソース、こしょうで味付けし、春雨、水溶き片栗粉を加え、とろみを付けて、皿に出す。
- ④ 2を丸め、薄く円形にのばし具を包み※下記参照クッキングシートの上にのせる。
- ⑤ 蒸し器で10分ほど強火で蒸す。※途中、蒸し器の湯量が少なくなったら湯を足す。

親指と人差し指で
生地の手をつまんで、包む。

葱は冬に甘みが増えておいしくなります♪

具に葱をたっぷり加えても、春雨が葱から出た水分を吸いこむので、水っぽくならず、ふんわり肉まんができます！

具は加熱してから皮で包んで蒸すので、蒸し時間は短く済みます。保存は、蒸した後にラップに包んで冷凍できます。





1人分 栄養価

エネルギー252kcal、たんぱく質4g、脂質18g、
炭水化物19g、食塩相当量0.5g

とうもろこしのかき揚げ

材料(1人分)

とうもろこし……………60g 薄力粉……………9g
むき枝豆……………10g 揚げ油……………適量
赤パプリカ……………10g 塩……………0.5g

作り方

- ① とうもろこしは皮をむき、7～8cmの輪切りにして縦に寝かせて置く。とうもろこしを回しながら包丁を入れて実をはずす。むき枝豆は茹でる。赤パプリカは粗みじんにか切る。
- ② ボウルにとうもろこしの実、枝豆、赤パプリカ、薄力粉を混ぜ合わせ、バラバラになる場合は、水を小さじ1～2ほど足す。
- ③ 食べやすい量をひと回り大きい面積のクッキングシートの上にのせる。
- ④ 170度に熱した油でクッキングシートごと入れて揚げる。途中裏返して、クッキングシートを取り出す。
- ⑤ お好みで塩を付ける。

手割りなすの ごま塩麴和え

材料(1人分)

なす……………100g 黒すりごま……………2g
塩……………1.2g 塩麴……………2g

作り方

- ① なすを縦に持ち、手で半分に割り、食べやすい大きさにちぎる。
- ② なすに塩をまぶし、しばらく置いて、水気を絞り、アク抜く。
- ③ 黒すりごまと塩麴を加えて、全体に味を行き渡らせる。



1人分 栄養価

エネルギー35kcal、たんぱく質2g、脂質1g、
炭水化物7g、食塩相当量1.2g

