

豚とキャベツのゴマ味噌蒸し



材料[4人分]

- ・キャベツ・・・400g
- ・豚バラ薄切り肉・・・300g
- ・酒・・・大さじ2
- ・鶏がらスープの素・・・小さじ1

- | | | |
|---|---|---------------|
| A | { | ・味噌・・・大さじ3 |
| | | ・白すりごま・・・大さじ3 |
| | | ・醤油・・・小さじ2 |
| | | ・純米酢・・・小さじ2 |
| | | ・ごま油・・・小さじ2 |

- ・青ネギ・・・適量

合
わ
せ
て
お
く

(切り方・下準備)

豚バラ肉・・・3cm幅に切る

キャベツ・・・食べやすい大きさに切る(3cm角をイメージしザク切り)

青ネギ・・・小口切り

(作 り 方)

①フライパンにキャベツを入れ、上に豚バラ肉を広げてのせる。

酒と鶏ガラスープの素を全体にまわし入れ、フタをして弱火で約12分蒸し焼き、火を止める。※弱火がポイント!キャベツがより甘くなります。

②①にAを加え、よく和えたら、器に盛りつけ、青ネギをちらして完成!

かつお菜のXmasサラダ



材料〔4人分〕

- ・かつお菜・・・2枚(約200g)
- ・コーン缶・・・1缶の半分(固形量60g)
- ・人参・・・4分の1本(約50g)
- ・ハム・・・4枚
- ・ミニトマト・・・4個
- ・マヨネーズ・・・大さじ2
- ・純米酢・・・小さじ1
- ・きび砂糖・・・小さじ1

(切り方・下準備)

かつお菜・・・芯と葉に分ける。

鍋に湯を沸かし、沸騰したら、
塩をひとつまみ入れ、芯を1分
茹でる。その後、葉を追加して
火をとめ、フタをして1分待つ。
ザルにあげて冷めるまで置く。
繊維を断つ方向で5mm幅に切る。

コーン缶・・・汁気をきっておく

人参・・・3cmの長さの千切りにし、耐熱皿に入れ、ふんわりラップをし、
レンジで600Wで1分加熱

ハム・・・1cm角に切る

ミニトマト・・・8等分に切る

(作 り 方)

- ①ボウルにマヨネーズ、純米酢、きび砂糖、かつお菜、コーン、人参、ハムを加え、よく和える。
- ②①を器に盛り付け、トマトをまんべんなく、ちらし、完成！

かつお菜の鶏団子スープ



材料[4人分]

- ・水・・・700cc
- ・鶏モモひき肉・・・200g
- ・かつお菜・・・130g
- ・しいたけ・・・4個
- ・塩麴・・・小さじ2
- ・片栗粉・・・大さじ1
- ・酒・・・大さじ2
- ・うす口醤油・・・大さじ2

(切り方・下準備)

- ・かつお菜・・・芯と葉に分け、芯をみじん切り、葉を食べやすい大きさに切る
- ・しいたけ・・・軸とかさを分け、石づきは取り除き、軸は細かく裂く。かさは4等分に切る

(作 り 方)

- ①ボウルに鶏モモひき肉、かつお菜の芯、塩麴、片栗粉を入れ、よく粘り気が出るまで練る。
- ②鍋に水を入れ、沸いたら、酒としいたけを入れ、①をスプーン2本を使って丸めながら、鍋に入れていく。
- ③②の鶏団子が浮かび、アクがでたら網で取り除き、うす口醤油を入れる。
- ④食べる直前にかつお菜の葉の部分を加え、葉の色が青々としたら、完成！

米粉とオートミールのキャロットケーキ



材料[マフィンカップ6個]

- ・卵・・・2個
- ・きび砂糖・・・40g
- ・米油・・・30g
- ・人参・・・80g
- A

 - ・オートミール・・・50g
 - ・米粉(グルテンなし)・・・100g
 - ・ベーキングパウダー・・・3g
 - ・シナモンパウダー・・・1g
- ・クリームチーズ・・・100g
- ・はちみつ・・・15g

(切り方・下準備)

オーブンを170℃で余熱しておく

グラシンカップを6個用意し、マフィン型にセットしておく

人参・・・皮つきのまま、すりおろす

オートミール・・・フードプロセッサーで粉状にする

クリームチーズ・・・常温に戻し柔らかい状態にする。

(作 り 方)

- ①ボウルに卵→きび砂糖→米油→人参の順で加え、その都度、よく混ぜる。
- ②①にAを加え、混ぜ、カップに入れ、余熱しておいたオーブンで170℃で25分(下段)で焼き、楊枝を刺して生地がついてこなければOK。
粗熱をとる。
- ③焼いている間にクリームチーズ、はちみつをよく混ぜ合わせておく。
- ④②のケーキに③のクリームをのせて、完成!!

※オートミールは食物繊維、ビタミン、ミネラルが含まれ、

植物性たんぱく質も含まれ、なおかつ糖質が少ない!

※米粉、オートミールを使うことでグルテンフリーのおやつ!