

好評！岩室の郷土料理

## きりあえ

### ◆材料（小鉢1杯分）

大根の味噌漬け	・・・	100g
ゆずの皮	・・・	1/4個分
砂糖	・・・	大さじ2
黒すり胡麻	・・・	40g



### ◆作り方

- 1 大根の味噌漬け、ゆずの皮をみじん切りにして和える。
- 2 1に砂糖を加えて和える。
- 3 黒すり胡麻を2に加える。  
冷蔵庫で一晩寝かせ、味をなじませたら出来上がり。

1人分あたり

熱量 28kcal

塩分 1.2g

### おいしく作るポイント

- ① 大根の味噌漬けはできるだけ細かく切りましょう。
- ② 味噌漬けの塩分によって、白胡麻、ゆずの皮、砂糖の分量を調節しましょう。

### MEMO

- ・茹でたキャベツやパスタに和えてもおいしく食べられます。
- ・ゆずの代わりに生姜、しその実、青しそ、かつお節でもOK!
- ・冷蔵庫で1～2週間保存ができます。

しらたきを加えてカロリーダウン!

## 五穀ごはん

### ◆材料（4合分）

白米	・・・	3.5合
五穀米	・・・	0.5合
しらたき	・・・	130g



### ◆作り方

- 1 しらたきは沸騰したお湯で2分位茹でる。  
ザルにあけ、水で洗う。  
水気を切り、みじん切りにする。
- 2 米をとぎ、五穀米を入れる。
- 3 炊飯器の4合の目盛りに合わせて水を入れる。
- 4 3に1を入れ、混ぜる。
- 5 30分程度置き、炊飯して出来上がり。

茶碗1杯（200g）

熱量 340kcal

### MEMO

- ・しらたきの量を増やす場合は、水を少し引いてください。

長岡野菜のかぐら南蛮を使用 ヨーグルトを加えて減塩！

## 鮭のかぐら南蛮味噌焼き

## ◆材料（4人分）

	生鮭（80g）	・・・	4切れ
	酒	・・・	適量
A	酒	・・・	小さじ1
	醤油	・・・	小さじ1
B	かぐら南蛮味噌	・・・	35g
	プレーンヨーグルト	・・・	25g



1人分あたり  
**熱量** 132kcal  
**塩分** 0.6g

## ◆作り方

- 1 鮭を酒で洗う。（臭み取りの為）
- 2 キッチンタオルで1の水分を取り、Aの調味料をふりかけ、20分位おく。
- 3 Bを混ぜ合わせておく。
- 4 魚焼きグリルで2を片面5分焼く。裏返して3分焼き、3を塗って2分位焼いたら出来上がり。

## MEMO

- ・かぐら南蛮味噌は製品により、辛さや甘さが異なります。
- ・かぐら南蛮味噌の代わりに味噌を使用してもおいしく食べられます。

## 牛乳を使っておいしく減塩！他にも使い方いろいろ！

## 基本の配合

## 【牛乳＋塩麴】

牛乳…小さじ2  
 塩麴…小さじ2  
 肉や魚の漬け床に！

## 【牛乳＋甜麴醬】

牛乳 …70ml  
 甜麴醬…大さじ2  
 これらを合わせると  
 味噌だれの完成！



牛乳を加えて減塩！

## 味噌汁

## ◆材料（4人分）

	なす	・・・	80g
	長ねぎ	・・・	40g
	乾燥) 茎わかめ	・・・	4g
	だし汁	・・・	650cc
A	味噌	・・・	大さじ1.5
	牛乳	・・・	大さじ2



1人分あたり  
**熱量** 23kcal  
**塩分** 0.7g

## ◆作り方

- 1 なすは魚焼きグリルで焼き目がつくまで焼く。粗熱がとれたら皮を剥き、厚さ1cmのちょう切りにする。
- 2 長ねぎは厚さ5mmの斜め切りにする。
- 3 乾燥) 茎わかめは水で戻しておき、水気を切る。
- 4 Aの調味料を混ぜ合わせておく。
- 5 鍋にだし汁を沸かし、2を加えて柔らかくなるまで煮る。
- 6 5に1と3を加え、ひと煮立ちさせる。
- 7 火を止め、Aを加え、ひと煮立ちさせて出来上がり。

## MEMO

- ・味噌とヨーグルトはしっかり混ぜましょう。
- ・食材はしめじや大根、キャベツなどに代えてもおいしく食べられます。

# 豚肉のレモン和え

## ◆材料（4人分）

- 豚ヒレ肉（40g）・・・8枚
- 酒・・・適量
- 小麦粉・・・大さじ1
- サラダ油・・・小さじ2
- 醤油・・・大さじ1
- 砂糖・・・大さじ1
- A** 酒・・・小さじ1
- レモン汁・・・大さじ1.5
- パセリ・・・適量



1人分あたり  
**熱量** 160kcal  
**塩分** 0.6g

## ◆作り方

- 1 豚ヒレ肉に酒をふりかけ、20分位おく。
- 2 キッチンタオルで1の水分を取り、小麦粉をまぶす。
- 3 2の両面にサラダ油をまぶす。
- 4 パセリはみじん切りにする。
- 5 熱したフライパンにアルミ箔を敷き、3を並べる。  
蓋をして中火で5分位焼く。フライ返しで豚肉を返し、片面を5分位焼く。
- 6 小鍋にAの調味料を入れ火にかける。  
フツフツとしたら火を止め、5にかけて、和えたら出来上がり。

## MEMO

- ・レモン汁とパセリはお好みで量を調節してください。
- ・鶏もも肉に代えてもおいしく食べられます。

# 野菜サラダ～南瓜ドレッシングがけ～

## ◆材料（4人分）

- カリフラワー・・・120g
- ロマネスコ・・・120g
- レッドキドニー  
(赤いんげん豆・  
そのまま使えるもの)・・・20g
- トマト・・・1個
- グリーンリーフ・・・40g

## 【南瓜ドレッシング】

- 南瓜・・・50g
- りんご・・・30g
- 酢・・・大さじ1.5
- サラダ油・・・大さじ1
- 醤油・・・小さじ1.5
- A** みりん・・・小さじ1.5
- 砂糖・・・小さじ1
- 塩・・・小さじ1/2
- こしょう・・・少々



1人分あたり  
**熱量** 62kcal  
**塩分** 0.2g

## ◆作り方

- 1 カリフラワーとロマネスコは食べやすい大きさに切る。  
沸騰したお湯で3分位茹で、水で冷やし、水気を切る。
  - 2 トマトは厚さ1cmのちょう切りにする。
  - 3 グリーンリーフは食べやすい大きさに切る。
- 【南瓜ドレッシング】
- 4 南瓜は2cm角位に切り、沸騰したお湯で竹串が通る位まで茹でる。ザルにあけ、ボールに移し、スプーンの背などでつぶす。
  - 5 りんごはすりおろす。
  - 6 Aの調味料をよく混ぜ合わせ、4と5を加え混ぜる。
  - 7 1～3の野菜とレッドキドニーを皿に盛り、6をかけたら出来上がり。

## MEMO

- ・Aの調味料は市販のフレンチドレッシングに代えてもOK！
- ・カリフラワー・ロマネスコ・南瓜は蒸してもOK！

粉豆腐とクラッカーでカロリーダウン！

## キッシュ

## ◆材料（4人分）

卵	・・・	4ヶ		
粉豆腐	・・・	12g		
A	{	クリームコーン	・・・	40g
		ブイヨン	・・・	小さじ1
		塩	・・・	小さじ1/5
		コショウ	・・・	少々
		玉ねぎ	・・・	80g
エリンギ	・・・	30g		
しめじ	・・・	30g		
サラダ油	・・・	小さじ1		
とろけるチーズ	・・・	40g		
クラッカー	・・・	20g		



1人分あたり  
**熱量** 158kcal  
**塩分** 0.8g

## ◆作り方

- 1 卵は溶いておく。
- 2 玉ねぎ、エリンギ、しめじはみじん切りにする。
- 3 フライパンにサラダ油をしき、2を入れてしんなりするまで炒める。
- 4 クラッカーは袋に入れ、細かく砕く。
- 5 1にとろけるチーズ半分と粉豆腐、3、Aの調味料を加え、混ぜる。
- 6 5を耐熱皿に入れ、残りのとろけるチーズとクラッカーを上からかける。
- 7 トースターで10分焼いたら出来上がり。  
(表面に焼き色がついたらアルミ箔をかける)

## MEMO

- ・粉豆腐は高野豆腐を粉にしたものです。おからパウダーでもOK！  
無い場合は、高野豆腐をおろし金ですりおろして使ってOK！

はちみつとマスタードの相性抜群！

## ハニーマスタード炒め

## ◆材料（4人分）

さつまいも	・・・	160g		
いんげん	・・・	40g		
A	{	はちみつ	・・・	小さじ1
		粒マスタード	・・・	小さじ2
		醤油	・・・	小さじ2
		水	・・・	小さじ2



1人分あたり  
**熱量** 72kcal  
**塩分** 0.6g

## ◆作り方

- 1 さつまいもは2cm角の乱切りにして10分位水にさらす。  
沸騰したお湯に入れ、竹串が刺さる位まで茹で、水気を切る。
- 2 いんげんは沸騰したお湯で茹で、水気を切り、3cmに切る。
- 3 Aの調味料を混ぜ合わせる。
- 4 フライパンにAの調味料を入れて火にかけ、1と2を入れて炒め、Aの調味料が絡まったら出来上がり。

## MEMO

- ・マスタードの量はお好みで調整してください。
- ・食材はじゃがいも、長芋、アスパラなどに代えてもおいしく食べられます。
- ・Aの調味料を鶏肉に塗って焼いてもOK！