

車麩の南蛮黒酢

●材料（4人分）

車麩 . . . 4枚
（下味：醤油少々）
ピーマン . . . 3個
赤ピーマン . . . 1個
玉葱 . . . 1個
たけのこ水煮 . . . 1個
揚げ油 . . . 適量

A

水 . . . 150cc
醤油 . . . 大さじ2
砂糖 . . . 大さじ4
酢 . . . 大さじ2
黒酢 . . . 大さじ2
たかの爪 . . . 少々
水溶き片栗粉
※お好みで調節してください

●作り方

- 1 車麩は水で戻し6等分する。固く絞り、下味用の醤油をからませておく。
- 2 ピーマン、赤ピーマン、たけのこは乱切りにする。玉葱はくし切りにする。
- 3 車麩、ピーマン、赤ピーマンは水気をよく切りを素揚げする。
- 4 たけのこ、玉葱を炒めAの調味料を入れる。火が通ったら、車麩、ピーマン、赤ピーマンを入れる。
- 5 水溶き片栗粉でとろみをつける。

Memo

- ・車麩はだし汁で戻すことでおいしく仕上がります。
- ・車麩の代わりに豚肉、肉団子でもおいしくできます。



1人分あたり
エネルギー 180kcal
塩分 1.4g

きりあえ

●材料（小鉢1杯分）

大根の味噌漬け . . . 100g
黒胡麻 . . . 40g
ゆずの皮 . . . 1/4個分
砂糖 . . . 大さじ1.5



1人分あたり
エネルギー 38kcal
塩分 1.1g

●作り方

- 1 大根の味噌漬け、ゆずの皮をみじん切りにする。
- 2 黒胡麻をすり鉢ですりつぶす。
- 3 1、2を合わせ、砂糖を加えて出来上がり。

おいしく作るポイント

- ① 大根の味噌漬けは出来るだけ細かく切りましょう!!
- ② 味噌漬けの塩分によって、黒胡麻、ゆずの皮、砂糖の分量を調節しましょう!!
- ③ 出来上がりを冷蔵庫で一晩寝かせると味がなじみます。

Memo

- ・茹でたキャベツやパスタに和えてもおいしく食べれます。
- ・黒胡麻の代わりに白胡麻を使ってもおいしく出来上がります。
- ・ゆずの代わりに生姜・しその実を入れると季節感が楽しめます。
- ・冷蔵庫で1~2週間保存が出来ます。

里芋まんじゅう



●材料（4人分）

里芋	・・・160g（皮をむいた状態）	
片栗粉	・・・小さじ1	★あん
人参	・・・15g	醤油・・・大さじ半分
玉葱	・・・15g	酒・・・大さじ半分
竹の子	・・・15g	みりん・・・大さじ半分
椎茸	・・・15g	だし汁・・・75cc
砂糖	・・・小さじ1	水溶き片栗粉・・・適量
みりん	・・・小さじ1	} B
醤油	・・・小さじ1	
水	・・・大さじ3	
水溶き片栗粉	・・・適量	

1人分あたり
エネルギー50kcal
塩分0.5g

●作り方

- 1 茹でた里芋の水気を切り、熱いうちにつぶす。
- 2 1に片栗粉小さじ1を加えこねて、8等分にする。
- 3 人参、玉葱、竹の子、椎茸をみじん切りにし鍋に入れ、Aを加えて弱火で煮る。煮えたら水溶き片栗粉を加え、具がまとまるようにとろみをつける。粗熱が取れたら、8等分にする。
- 4 2で3を包み、形をととのえる。
- 5 4を5分位蒸す。
- 6 鍋にBを入れ沸騰したら、水溶き片栗粉でとろみをつける。
- 7 5を皿に盛り、6をかけたら出来上がり。

Memo

- ・里芋は冷凍品でも代用できます。
- ・蒸す代わりに揚げても美味しくできます。その場合は片栗粉を表面に薄くつけ、170度で4分位揚げてください。

玉葱ドレッシング



●材料（出来上がり量約500ml）

玉葱	・・・1ケ
砂糖	・・・大さじ1.5
塩	・・・小さじ1.5
黒こしょう	・・・小さじ1/4
酢	・・・100cc
シークワサー	・・・大さじ1
醤油	・・・大さじ2
みりん	・・・大さじ2
酒	・・・大さじ1
サラダ油	・・・大さじ3

1人分あたり
エネルギー45kcal
塩分0.6g

●作り方

- 1 玉葱をみじん切りにする。そのまま15分間放置する。
 - 2 Aの調味料を合わせ、玉葱を加えてよく混ぜる。
 - 3 冷蔵庫に1晩おく。
- ★ドレッシングをジュレ状にするには・・・
- ① 粉ゼラチン大さじ1を熱い湯（80℃位）100ccにふり入れかき混ぜて溶かす。
 - ② 鍋に3を入れて火にかけ、①を加えかき混ぜて溶かす。沸騰する直前に火を止める。
 - ③ ボールに入れて冷やし固めたら、スプーンなどでつぶす。

Memo

- ・ジュレ状に固めない場合、玉葱はスライスカットにしても美味しくできます。
- ・シークワサーの代わりにりんご酢、レモン汁等を使っても美味しくできます。
- ・ドレッシングは冷蔵庫で1週間保存できますが、できるだけ早めにお召しあがりください。

切干大根と海藻の梅和え

●材料（4人分）

- 乾燥）切干大根・・・20g
乾燥）わかめ・・・8g
梅干し（刻む）・・・1ヶ
A { 酢・・・小さじ2
醤油・・・小さじ1
みりん・・・小さじ1.5



1人分あたり
エネルギー30kcal
塩分1.0g

●作り方

- 1 切干大根を戻し、しっかりと絞り5cm位に切る。
わかめを戻し、水気を切り3cm位に切る。
- 2 Aの調味料を合わせる。
- 3 1、2を合わせ、全体に味がなじんだら出来上がり。

Memo

- ・材料はひじき、茎わかめ等でもおいしくできます。
青じそ、きのこ類を加えても良いでしょう。
- ・おかずが少し物足りない時は、副々菜を献立につけ加えて、野菜、きのこ類、海藻類からビタミン、ミネラルを補いましょう。

ミルクゼリー

●材料（4人分）

- 牛乳・・・500cc
粉ゼラチン・・・10g
熱い湯（80℃位）
・・・100cc
オリゴ糖・・・小さじ1

★苺ソース

- 材料 苺・・・半パック
砂糖・・・大さじ2
レモン汁・・・少々

作り方

- ・苺を粗くつぶし、砂糖、レモン汁を加えて、弱火で煮る。

●作り方

- 1 粉ゼラチンは熱い湯にふり入れかき混ぜて溶かす。
- 2 鍋に牛乳を入れ火にかけ、1とオリゴ糖を加えかき混ぜて溶かす。
沸騰する前に火を止める。
- 3 グラスなどに流し入れ冷やし固める。
- 4 お好みにより苺ソースをのせてお召し上がり下さい。



1人分あたり
エネルギー110kcal
塩分0.1g

Memo

- ・お好みでオリゴ糖の量を加減して下さい。
- ・オリゴ糖の代わりに砂糖でも代用できます。
- ・苺ソースの代わりに各種ジャムでも代用できます。