

## 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1.5
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 黒胡麻をすり鉢ですりつぶし、2に加える。  
冷蔵庫で一晩寝かせ、味をなじませたらできあがり。

1人分あたり  
エネルギー 38kcal  
塩分 1.1g

## 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、黒胡麻、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。

## 車麩の揚げ浸し

## ◆材料（4人分）

車麩	・・・	2枚	
顆粒だし	・・・	少々	
揚げ油	・・・	適量	
A	醤油	・・・	小さじ2
	砂糖	・・・	大さじ1.5
	水	・・・	大さじ2.5



1人分あたり  
エネルギー 72kcal  
塩分 0.3g

## ◆作り方

- 1 お湯に顆粒だしを溶かし、車麩を入れて柔らかくなるまで戻す。  
(1時間程度)
- 2 1を絞り、4等分に切る。
- 3 170℃に熱した揚げ油で2を3分程度揚げる。
- 4 小鍋にAの調味料を入れ、ひと煮立ちさせる。
- 5 3の全体が浸るように4をかけたらできあがり。

## MEMO

- ・車麩をだし汁で戻すことでうまみが増え、おいしくできます。
- ・揚げた後はキッチンペーパーで余分な油をしっかりと取りましょう。時間が経ってもカリッとした食感を保てます。
- ・車麩はお湯で戻した後に冷凍しておくこともできます。車麩は戻すのに時間がかかるので、作り置きしておくとも煮物などにもすぐに使えます。

ヨーグルトを使って肉を軟らかく！

## 鶏の味噌漬焼き

### ◆材料（4人分）

鶏もも肉 (皮なし・40g)	・・・8枚
味噌	・・・大さじ2
砂糖	・・・大さじ1.5
プレーンヨーグルト	・・・大さじ1.5
醤油	・・・小さじ1/2



1人分あたり  
エネルギー 128kcal  
塩分 1.2g

### ◆作り方

- 1 Aの調味料を混ぜた中に鶏肉を漬け込み、冷蔵庫に6時間以上入れておく。
- 2 熱したフライパンにアルミ箔を敷き、1を並べる。蓋をして中火で5分位焼く。フライ返しで鶏肉を返し、片面を5分位焼く。
- 3 食べやすい大きさに切ったら出来上がり。

※魚焼きグリルやトースターにアルミ箔を敷いて焼いても良い

### MEMO

- ・味噌に漬け込む前に酒で鶏肉を洗うと、より臭みがとれます。
- ・焼く前には味噌を拭わずに焼きましょう。

### どうしてヨーグルトで肉が軟らかくなるの？

ヨーグルトには乳酸菌やビフィズス菌が多く含まれており、これらが肉のたんぱく質を分解してくれるので、肉が軟らかくなります。冷めても身が硬くならないので、お弁当のおかずにも最適！また、肉の臭みを消してくれる働きもあります。肉の他にも魚でも同様の効果がありますので、魚に代えてもおおいしくできます。



野菜で野菜を食べるサラダ！

すこやか弁当レシピ①

## 野菜サラダ～コーンドレッシング～

### ◆材料（4人分）

里芋	・・・120g
ブロッコリー	・・・120g
プチトマト	・・・8ヶ
グリーンリーフ	・・・70g



1人分あたり  
エネルギー 82kcal  
塩分 0.4g

### 【コーンドレッシング】

クリームコーン	・・・40g
りんご	・・・40g
酢	・・・大さじ1.5
サラダ油	・・・大さじ1
醤油	・・・小さじ1.5
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

### ◆作り方

- 1 里芋は皮を剥いて、1.5cm角に切り、茹でて湯を切る。
- 2 ブロッコリーは食べやすい大きさに切り、茹でて湯を切る。
- 3 プチトマトは半分に切る。
- 4 グリーンリーフは食べやすい大きさに切る。

### 【コーンドレッシング】

- 5 りんごはすりおろし、クリームコーンと混ぜる。
- 6 Aの調味料をよく混ぜ合わせ、5を加え混ぜる。
- 7 1～4の野菜を皿に盛り、6をかけたら出来上がり。



### MEMO

- ・サラダの野菜は南瓜、さつまいも、きゅうり、しめじ、玉ねぎなどに代えてもおいしくできます。
- ・クリームコーンに粒のコーンを入れてもおいしくできます。
- ・Aの調味料は市販のセパレートドレッシングやイタリアンドレッシングでも代用でき、4人分の場合は大さじ3.5になります。

## 魚フライ・タルタルソース

### ◆材料（4人分）

#### 【魚フライ】

A	白身魚 (100g位)	・・・4切れ
	酒	・・・適量
	醤油	・・・小さじ1
	小麦粉	・・・大さじ2
	卵	・・・1個
	パン粉	・・・50g
	揚げ油	・・・適量

#### 【タルタルソース】

糸寒天	・・・3g
生姜甘酢漬け	・・・15g
ハーフカロリーマヨネーズ	・・・大さじ3.5



1人分あたり

エネルギー 263kcal

塩分 0.7g

### ◆作り方

#### 【魚フライ】

- 1 白身魚にAの調味料をまぶす。
- 2 1を小麦粉、溶き卵、パン粉の順につけて、170℃に熱した揚げ油で5分程度揚げる。

#### 【タルタルソース】

- 3 糸寒天は水で戻し、みじん切りにする。
- 4 生姜甘酢漬けは汁を切り、みじん切りにする。
- 5 3、4とハーフカロリーマヨネーズを和える。

### MEMO

・タルタルソースは生姜甘酢漬けの代わりにらっきょうを使ってもおいしくできます。

## きんぴらごぼう

### ◆材料（4人分）

A	ごぼう	・・・100g
	人参	・・・50g
	筍水煮（細切り）	・・・60g
	ごま油	・・・適量
	酒	・・・大さじ2
	砂糖	・・・大さじ1
	醤油	・・・大さじ1
	みりん	・・・大さじ1



1人分あたり

エネルギー 57kcal

塩分 0.6g

### ◆作り方

- 1 ごぼうは包丁の背で皮を削ぎ、長さ3～4cmの千切りにする。水にさらして、ザルにあける。
- 2 人参は皮を剥き、長さ3～4cmの千切りにする。
- 3 筍は水ですっきりと洗い、水気を切っておく。
- 4 フライパンを熱し、油をしいて1～3を炒める。酒を加え、しんなりするまで炒める。
- 5 Aの調味料を加え、煮汁が少し残る程度まで煮詰めたら出来上がり

### MEMO

- ・お好みで出来上がりに胡麻や七味唐辛子を加えても美味しくできます。
- ・市販のきんぴらごぼうはしっかり味付けしてあるので、味は追加せず、筍やしらすなどを加えると程よい味つけになり、節塩できます。

さっぱりとした一品

## 酢醤油和え

## ◆材料（4人分）

白菜	・・・	200g
ひじき（乾燥）	・・・	3g
きゅうり	・・・	25g
ツナ（缶詰）	・・・	20g
A {	醤油	・・・小さじ1.5
	酢	・・・小さじ2
	砂糖	・・・小さじ1.5



1人分あたり  
エネルギー 42kcal  
塩分 0.4g

## ◆作り方

- 1 白菜は3cm角に切り、茹でて冷水にさらし、水気を切る。
- 2 ひじきは水で戻し、茹でて冷水にさらし、水気を切る。
- 3 きゅうりは長さ3cmの半月切りにする。
- 4 ツナは油を切っておく。
- 5 調味料Aを合わせ、1～4と和えたら出来上がり。

## MEMO

・食材はキャベツや青菜、オクラや人参などに代えてもおいしくできます。

・お好みで胡麻を入れてもおいしくできます。



甘酒は整腸作用や疲労回復、老化防止など効能がたくさん！

## 甘酒プリン

## ◆材料（4人分）

甘酒（2倍濃縮）	・・・	240cc
牛乳	・・・	320cc
粉ゼラチン	・・・	10g
熱いお湯（80℃位）	・・・	100cc
クコの実	・・・	適量



1人分あたり  
エネルギー165kcal

## ◆作り方

- 1 クコの実を水で戻す。
- 2 粉ゼラチンは熱い湯にふり入れかき混ぜて溶かす。
- 3 鍋に甘酒と牛乳を入れ、火にかける。
- 4 2を3に加え、かき混ぜて溶かす。  
沸騰直前で火を止める。
- 5 グラスなどに流し入れて冷やし固める。
- 6 5に1をのせたら出来上がり。

## MEMO

- ・甘酒はストレートタイプを使用する場合、甘酒480cc、牛乳160ccになります。
- ・お好みで生姜のすりおろしを入れてもおいしくできます。
- ・このレシピでは米麴が原料の甘酒を使用しており、砂糖不使用なので、麴の甘さが楽しめます。酒粕が原料のものはアルコールが含まれているので、お子様が食べる時は購入時に原材料を確認してください。