

◆菜の花スープ◆



材料 4人分

菜の花	1/2 束(100g)
だいこん	1/10 本(100g)
にんじん	1/3 本(50g)
豆腐	1/2 丁(150g)
だし汁	900ml
※粉末和風だしでも可	
塩	小さじ1/2(3g)
しょうゆ	小さじ1弱(5g)

作り方

- ①菜の花は、2cm位に切りさっと茹でて、水にさらして水気を切っておく。
- ②だいこん・にんじんは、短冊切りにする。
- ③豆腐は、1cm角に切る。
- ④鍋にだし汁を煮立たせ、②のだいこん・にんじんを加え煮る。やわらかくなったら③の豆腐を加えさらに煮る。
- ⑤豆腐に火が通ったら、①の菜の花を加え、塩・しょうゆで調味する。

ひとくちメモ

菜の花は、つぼみの部分がやわらかく、おいしいので、花が開いていないものを選びましょう。茎の切り口がみずみずしく、軸の中心部分まで緑色のものが良品です。中心部が白くなっているものは鮮度がよくないので、なるべく避けましょう。



◆マーボー大根丼◆



材料 大人4人分

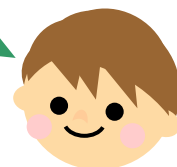
ご飯	4 杯分
だいこん	1/3 本(300g)
豚ひき肉	200g
たまねぎ	1/2 個(100g)
ねぎ	1/2 本(50g)
にんじん	1/2 本(75g)
冷凍グリーンピース	20g
しょうが	少々(1g)
にんにく	少々(2g)
ごま油	適量
みそ	大さじ 2(36g)
しょうゆ	大さじ 1/2(9g)
酒	大さじ 1(15g)
片栗粉	大さじ 1(9g)

作り方

- ①だいこんは、1.5cm角に切り、下茹でしておく。
- ②たまねぎ・ねぎ・にんじんは粗みじん切りにする。
- ③しょうが・にんにくはみじん切りにする。
- ④冷凍グリーンピースは茹でておく。
- ⑤みそ・しょうゆ・酒を合わせて調味液を作る。
- ⑥フライパンにごま油を熱し、③のしょうが・にんにくを入れ炒め、香りが出たら豚ひき肉・②のたまねぎ・ねぎ・にんじんを入れよく炒め、①のだいこんとヒタヒタ程度の水を入れ煮る。
- ⑦全体に火が通ったら④のグリーンピース・⑤の調味液を入れ煮込み、水溶き片栗粉でトロミをつける。
- ⑧ご飯を器に盛り、⑦のマーボー大根をかける。

ひとくちメモ

大根は、色が白く、硬くてハリがあり、まっすぐに伸びてずっしりと重たいものが選びましょう。カットされているものは、断面がみずみずしいものが新鮮です。ひげ根の穴が少なく、まっすぐ揃っているものは質の良い証拠です。



◆白菜とベーコンのサラダ◆



材料 4人分

白菜	1/8 個(250g)
にんじん	1/2 本(65g)
きゅうり	1 本(80g)
ベーコン	4 枚(40g)
油(炒め用)	適量
酢	大さじ 1(15g)
砂糖	小さじ 2(6g)
塩	小さじ 1/3(2g)
こしょう	少々
油	大さじ 1(12g)

作り方

- ①白菜は短冊切り、にんじんは千切り、きゅうりは半月切りにし、さっと茹でておく。
- ②ベーコンは短冊切りにし、油で炒めておく。
- ③酢・砂糖・塩・こしょう・油を混ぜ合わせ、ドレッシングを作る。
- ④ボールに①の白菜・にんじん・きゅうり、②のベーコンを混ぜ合わせ、③のドレッシングと和える。

ひとくちメモ

白菜は外葉がいきいきとせずしり重みのあるものが新鮮です。カットして売られているものは、断面の芯の高さが1/3以下で、葉にすき間がなくぎっしりと詰まっていて切り口が平らなものを選びましょう。内側の葉の葉先まで白いものより、黄色みを帯びているものの方がおいしいです。



◆ブロッコリーとカリフラワーのおかか和え◆



材料 大人4人分

ブロッコリー	1個(300g)
カリフラワー	1/4個(180g)
にんじん	1/2本(60g)
かつお節	2袋(5g)
だし汁	少々
しょうゆ	小さじ2(12g)

作り方

- ①ブロッコリー・カリフラワーは小房に分けて茹でる。
- ②にんじんは千切りにして、茹でる。
- ③①のブロッコリー・カリフラワー、②のにんじんとかつお節をよく混ぜ、だし汁をしょうゆで味を調える。

※だし汁とかつお節の風味でしょうゆが少なくても美味しく作ることができます。

ひとくちメモ

ブロッコリー・カリフラワーともにビタミンCが豊富に含まれています。

つぼみ 蕾がかたくしまっていて、こんもりと丸く盛り上がった形で、色が鮮やかなものを選びましょう。

茎の部分にも栄養が豊富なので、スープや炒め物に使うのもおすすめです。



◆れんこんバーグ◆



材料 4人分

鶏ひき肉	200g
豆腐	1/2丁(150g)
たまねぎ	1/2個(120g)
れんこん	1/2節(120g)
干しひじき	3g
生姜すりおろし	2g
(チューブでも可)	
塩	一つまみ(1.8g)
砂糖	小さじ2(6g)
生パン粉	20g
油	適量
しょうゆ	小さじ2(12g)
砂糖	小さじ2(6g)
水	大さじ1(15g)
片栗粉	小さじ1(3g)

作り方

- ①豆腐は水切りし、つぶしておく。
- ②たまねぎみじん切りにする。
- ③れんこんは粗みじん切りにし、水にさらしておく。
- ④干しひじきは水で戻し、刻んでおく。
- ⑤ボールに鶏ひき肉・塩・砂糖を入れ、粘りが出るまでよくこねる。①の豆腐・②のたまねぎ・③のれんこん・④のひじき・しょうが・生パン粉を入れ、さらによく混ぜ、小判型にする。
- ⑥フライパンに油を熱し、⑤のれんこんバーグを焼く。
- ⑦しょうゆ・砂糖・水を煮立たせ、水溶き片栗粉でトロミを付け、タレを作り、れんこんバーグにかける。

※スライスしたれんこんをのせて焼くと見た目もよく、刻んだれんこんとは違った食感を楽しめます。

ひとくちメモ

れんこんには、風邪予防にも効果的なビタミンCが豊富に含まれています。ビタミンCは熱に弱い栄養素ですが、れんこんにはでんぷんも多く含まれるため、加熱しても失われにくいという特徴があります。

形がずんぐりと丸くキズがなく、寸胴型のものを選びましょう。切り口や穴の中が黒ずんでいないものが新鮮です。穴の大きさがそろっていて小さめの方がおすすめです。



◆きのこココロッケ◆



材料 大人4人分

じゃが芋	4個(320g)
鶏ひき肉	90g
たまねぎ	1/2個(100g)
にんじん	1/5本(30g)
えのきたけ	1/4袋(40g)
ぶなしめじ	1/3袋(30g)
マッシュルーム	4個(40g)
油(炒め用)	適量
塩	少々
こしょう	少々
小麦粉	大さじ5(45g)
水	大さじ4(60cc)
パン粉	適量
揚げ油	適量

作り方

- ①じゃが芋は皮をむいて、茹でてつぶしておく。
- ②たまねぎ・にんじん・えのきたけ・ぶなしめじ・マッシュルームはみじん切りにする。
- ③フライパンに油を熱し、鶏ひき肉を炒める。色が変わったら②の野菜・きのこ類を加え、火が通るまでよく炒め、塩・こしょうで下味をつける。
- ④①のじゃが芋に③の具材を混ぜ、小判型にする。
- ⑤小麦粉・水を混ぜ合わせて衣を作り、④のタネをくぐらせ、パン粉をつけ、180℃の油で揚げる。

ひとくちメモ

きのこ類は低カロリーで食物繊維やビタミンB類が豊富で、免疫力を高めるといわれているβ-グルカンも含まれます。

日持ちしないため、なるべく早く使い切りましょう。冷凍すると、旨みが増すため、使い切れない場合は、汚れと水分をふき取り、冷凍するのがおすすめです。



◆マーボーなす丼◆



材料 4人分

ご飯	4杯分
ごま油	大さじ1/2(6g)
にんにく	少々(1g)
しょうが	少々(1g)
豚ひき肉	180g
なす	3本(240g)
ねぎ	1/3本(30g)
にら	1/3束(30g)
みそ	大さじ1(18g)
しょうゆ	大さじ1(18g)
砂糖	小さじ1(3g)
酒	大さじ1(15g)
片栗粉	小さじ4(12g)

作り方

- ①にんにく・しょうがはみじん切りにする。
- ②なすはいちょう切りにし、水にさらしておく。
- ③ねぎは粗みじん切り、にらは1cm長さに切る。
- ④みそ・しょうゆ・砂糖・酒を合わせ、調味液を作る。
- ⑤フライパンにごま油を熱し、①のにんにく・しょうがを入れ炒め、香りが出たら豚ひき肉・③のねぎを入れよく炒める。豚ひき肉に火が通ったら、②のなす・③のにらを入れさらに炒め、ヒタヒタ程度の水を入れアクを取りながら煮る。
- ⑥なすに火が通ったら、④の調味液を入れ、水溶き片栗粉でトロミをつける。
- ⑦ご飯を器に盛り、⑥のマーボーなすをかける。

ひとくちメモ

この時期が旬のなすは、夏の太陽の光をたくさん浴びて育つため、皮の色が濃く、甘味や栄養成分もぎゅっと濃縮されておいしくなります。特に紫色の皮には、抗酸化作用があるナスニンという栄養素が含まれ、体の疲れを取ってくれます。

ガクのトゲが鋭く、表面がなめらかで、ハリがあり、しっかり重みのあるものを選びましょう。



◆とうがんスープ◆



材料 大人4人分

ベーコン	2枚(30g)
とうがん	1/8個(150g)
ぶなじめじ	1/2パック(50g)
にんじん	1/2本(60g)
小松菜	1束(60g)
だし汁	900ml (粉末和風だしでも可)
塩	小さじ1/2(3g)
しょうゆ	小さじ1弱(5g)

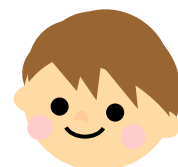
作り方

- ①ベーコンは短冊切りにする。
- ②とうがんは種とワタを取り除き、皮を厚くむき、1cm角に切る。
- ③ぶなじめじはいしづきを切り落とし、小分けにする。
にんじんは短冊切りにし、小松菜は2cm長さに切る。
- ④鍋にだし汁を煮立たせ、①のベーコン・②のとうがん・③のぶなじめじ・にんじんを入れ煮る。
- ⑤野菜に火が通ったら、③の小松菜を入れ、塩・しょうゆで調味する。

ひとくちメモ

とうがんは、冬の瓜と書きますが、夏が旬の野菜です。そのまま冷暗所で保存しておけば、冬までもつことから、漢字では「冬瓜」と記すようになったと言われていいます。95%が水分で、カリウムを豊富に含むのが特徴です。くせのない淡白な味わいが、食欲が落ちてしまいがちな夏にぴったりな夏野菜のひとつです。

どっしりと重く、皮の表面に白い粉がふいているものを選びましょう。カットされている場合は、種がしっかり詰まっているのが新鮮です。



◆魚のトマトマリネ◆



材料 4人分

白身魚	4切
(タラ・カレイ・生鮭・アジ・カジキ等)	
塩	少々
白こしょう	少々
小麦粉	適量
揚げ油	適量
トマト	大1個(200g)
たまねぎ	1/3個(60g)
白砂糖	小さじ4(12g)
塩	少々
酢	大さじ1(15g)
レモン果汁	小さじ1(5g)
サラダ油	小さじ1(4g)

作り方

- ①魚の水気をふき取り、塩・白こしょうで下味をつける。小麦粉をまぶし、170℃の油で揚げる。
- ②トマトは1cmの角切りにする。たまねぎはみじん切りにし水にさらす。
- ③白砂糖・塩・酢・レモン果汁・サラダ油を混ぜ合わせ、マリネ液を作り、②のトマトと水気を切ったたまねぎを漬け込む。
- ④①の魚に③のトマトマリネをかける。

※区立園では、小さい子どもでも食べやすいよう、トマトの皮は湯むきし、たまねぎは茹でて提供しています。

ひとくちメモ

トマトは一年中出回っていますが、日差しの強くなる春から夏にかけての時期が一番甘く、おいしくなります。

うまみ成分である「グルタミン酸」が豊富で、トマトのグルタミン酸は熟すことによって増えるので、買ってきたトマトがまだ青い場合には室温にしばらく置き、赤く熟れてきてから食べるのがおすすめです。

ヘタの緑色が濃くピンとしていて、実全体の赤い色が均一で皮にハリがあり、ずっしりと重いものを選びましょう。



◆具だくさんきんぴら◆



材料 大人4人分

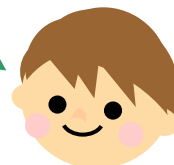
ごぼう	大1本(200g)
にんじん	2/3本(100g)
板こんにゃく	1/4枚(60g)
いんげん	5本(50g)
豚こま肉	90g
ごま油	小さじ2弱(6g)
だし汁	大さじ2(30g)
三温糖	小さじ2(6g)
しょうゆ	小さじ1強(6g)
みりん	小さじ1/2(3g)
白ごま	小さじ2(5g)

作り方

- ①ごぼう、にんじんは太めの千切りにする。板こんにゃくは短冊切りにし、茹でてアク抜きをしておく。いんげんは2~3cmの斜め切りにし、さっと茹でておく。
- ②鍋にごま油を熱して豚こま肉を炒め、火が通ったら①のごぼう・にんじん・板こんにゃくを入れてさらに炒め、だし汁を加えて煮る。
- ③野菜がやわらかくなったら①のいんげんを入れ、調味料を加えて炒め、最後に白ごまをふる。

ひとくちメモ

新ごぼうは風味がよく、繊維がやわらかいので、さっと茹でただけでサラダなどにして食べられます。また、ごぼうの皮には旨味や風味が多く含まれています。皮はすべてむくのではなく、包丁の背やたわしでこそげ取る程度にするのが、おすすめです。



◆アスパラガスのおかか和え◆



材料 4人分

アスパラガス	1束(100g)
キャベツ	3本(150g)
にんじん	1/3本(50g)
しょうゆ	小さじ3/4(4g)
だし汁	少々
糸けすり節	2袋(5g)

作り方

- ①アスパラガスは、根元の固い部分を切り落とし、2~3cmの斜め切りにする。キャベツは短冊切り、にんじんは千切りにする。
 - ②①のアスパラガス・キャベツ・にんじんを茹でて冷ましておく。
 - ③水気を切った②の野菜と糸けすり節をよく混ぜ、しょうゆとだし汁で味を調える。
- ※だし汁と糸けすり節の風味で、しょうゆを減らしてもおいしく作ることができます！

ひとくちメモ

日光を当てて栽培したものがグリーンアスパラガス、土をかぶせ遮光して育てたものがホワイトアスパラガスになります。グリーンアスパラの方が栄養価が高く、名前の由来である「アスパラギン酸」など、疲労回復に効果的な栄養素が豊富に含まれています。

緑色が濃く、みずみずしくハリがあるものが新鮮です。穂先がしまっていて、茎がまっすぐにのびているものを選びましょう。冷蔵庫では、乾燥を防ぐためキッチンペーパーで包み、立てて保存し、なるべく早く食べましょう。



◆春キャベツのサラダ◆



材料 大人4人分

春キャベツ	1/5 個(220g)
にんじん	1/3 本(70g)
きゅうり	1/2 本(70g)
ホールコーン	大さじ 4(60g)
酢	大さじ 1(15g)
砂糖	小さじ 1(3g)
塩	少々
サラダ油	大さじ 1(12g)

作り方

- ①春キャベツはザク切りにしてよく洗い、水気をしっかり切る。
- ②にんじんは千切り、きゅうりは半月切りにする。
- ③ホールコーンは汁気を切っておく。
- ④酢・砂糖・塩・サラダ油を混ぜ合わせ、ドレッシングを作る。
- ⑤①の春キャベツ、②のにんじん・きゅうり、③のホールコーンを混ぜ合わせ、④のドレッシングで和える。

※区立園では、野菜は茹でて提供しています。

ひとくちメモ

春キャベツは、普通のキャベツと比べて水分が多く、葉が柔らかいのが特徴です。生で食べるサラダや浅漬けなどがおすすめです。

火の通りがはやいので、加熱する場合は短時間ですませるのがポイントです。

春キャベツを選ぶときは、葉が鮮やかな緑色で、巻きがゆるいものを選びましょう。



◆かぶとベーコンのサラダ◆



材料 4人分

かぶ	中 3 個(230 g)
きゅうり	1 本(100 g)
にんじん	1/3 本(50 g)
サラダ油	小さじ 1(4 g)
ベーコン	5 枚(50 g)
サラダ油	大さじ 1(12 g)
酢	大さじ 1 弱(12 g)
砂糖	小さじ 1・1/2(4.5 g)
塩	少々
こしょう	少々

作り方

- ①かぶは 5mm厚さのいちょう切りにする。
- ②きゅうりは半月切りにする。
- ③にんじんは 2cm長さの千切りにする。
- ④フライパンにサラダ油を熱し、ベーコンを炒める。
- ⑤サラダ油・酢・砂糖・塩・こしょうでドレッシングを作り、①のかぶ・②のきゅうり・③のにんじん・④のベーコンと和える。

※区立園では、野菜をさっと茹でて提供しています。

ひとくちメモ

かぶは日本でも古くから食べられてきた野菜で、約 80 種類もの品種があると言われています。漬物やサラダなど、生で食べるとカリカリとした食感が楽しめ、煮込むととろりとした食感になります。

根が真っ白で表面に傷や割れ目がなく、ひげ根が少ないものを選びましょう。葉付きの場合は、緑が鮮やかで色が均等なものがいいです。葉から水分が蒸発しやすいので、冷蔵庫で保存する場合は、根と葉と分けて保存袋に入れてみましょう。

葉は根よりも栄養価が高くビタミンCは 4 倍、カルシウムは 10 倍含まれています。炒め物等にして一緒に食べるのがおすすめです。



◆ほうれん草の納豆和え◆



材料 大人4人分

ほうれん草	1束(200g)
にんじん	1/2本(70g)
納豆	1/2パック(30g)
しょうゆ	小さじ1弱(5g)
だし汁	小さじ1(5g)

作り方

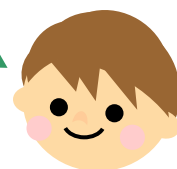
- ①ほうれん草はよく洗い、茹でて流水にさらしてアクをとり、2cm長さに切る。
- ②にんじんは1~1.5cm長さの千切りにし、茹でておく。
- ③納豆にしょうゆとだし汁を入れて混ぜ、①のほうれん草と②のにんじんを加えて和える。

ひとくちメモ

ほうれん草は、鉄、マグネシウム、亜鉛などのミネラル類や葉酸が多く、栄養価の高い野菜として知られていますが、旬である冬の時期には、栄養価がさらにアップし、ビタミンCに関しては、夏の時期の3倍にもなると言われています。

また、アクが強いので、下茹でをしてから調理をしましょう。栄養素の流出を防ぐため、短時間で茹でるのがポイントです。

緑色が濃く、葉先までみずみずしいものを選びましょう。根元の赤い部分も甘みがあり、おいしい部分なので、しっかり洗って葉の部分と一緒に食べるのがおすすめです。



◆大根ポトフ◆



材料 4人分

大根	1/4 本(250g)
たまねぎ	1/2 個(100g)
にんじん	2/3 本(70g)
キャベツ	2 枚(50g)
ウインナー	8 本
だし汁	4 カップ(800ml)
(粉末和風だしでも可)	
塩	小さじ 1(5g)
しょうゆ	小さじ 1/2(3g)
こしょう	少々

作り方

- ①大根・たまねぎ・にんじんは乱切りにし、大根は下茹でする。キャベツはざく切りにする。
- ②鍋にだし汁、①の野菜、ウインナーを入れ、アクを取りながら煮込む。
- ③野菜がやわらかくなったら、塩・しょうゆ・こしょうを加え、味を調える。

ひとくちメモ

大根は、部位によって味が変わります。葉に近い部分ほど甘く、下にいくほど辛みが強くなります。真ん中の部分はもっとも軟らかく、甘みも強いので、煮物におすすめです。

色が白く、硬くて張りがあり、まっすぐ伸びてずっしりと重たいものを選びましょう。カットされているものは、断面(切り口)がみずみずしいものが新鮮です。また、ひげ根の穴が少なく、まっすぐに揃っているものは、質の良い証拠です。葉付きの場合は、そのまま保存すると葉に栄養がとられてしまいますので、すぐに葉を根元から切り落としましょう。葉の部分もビタミンAやビタミンCなど栄養が豊富なので、炒めたり、刻んで汁物に入れるなどして食べるのがおすすめです。



◆ブロッコリー・ツナサラダ◆



材料 大人4人分

ブロッコリー	1個(300g)
カリフラワー	1/3個(240g)
ホールコーン缶	大さじ6(60g)
ツナ缶	小1缶(70g)
サラダ油	大さじ1(12g)
砂糖	大さじ1/2(4.5g)
酢	大さじ1弱(12g)
塩	小さじ1/3弱(1.8g)
こしょう	少々

作り方

- ①ブロッコリー・カリフラワーは小房に分け、茹でる。
- ②ホールコーン缶・ツナ缶は汁気を切っておく。
- ③サラダ油・砂糖・酢・塩・こしょうでドレッシングを作り、①のブロッコリー・カリフラワー、②のホールコーン・ツナと和える。

ひとくちメモ

ブロッコリーは、ビタミンCが非常に豊富なので、風邪予防に役立つほか、鉄分も多く含んでいます。

全体的に緑色が濃く、蕾が密集していて硬く引き締まっているものがおすすめです。少し紫がかったような色のブロッコリーは、傷んでいるのではなく、寒さの中で甘みを蓄えた証拠なので、よりおいしいそうです。また、花蕾の形がこんもりとしていて、中央部が盛り上がっているものを選ぶと良いでしょう。捨ててしまいかちな茎の部分も栄養が豊富です。外側の固い部分を除き、炒め物やスープに入れるとおいしく食べられます。



◆れんこんのシャキシャキサラダ◆



材料 4人分

れんこん	2節(240g)
サラダ油	小さじ1弱(3g)
しょうゆ	小さじ1(6g)
みりん	小さじ1(6g)
きゅうり	大きめ1本(120g)
ロースハム	薄切り6枚(60g)
酢	小さじ2(10g)
塩	一つまみ(1g)
白こしょう	少々
サラダ油	小さじ2(8g)

作り方

- ①れんこんは皮をむき、いちょう切りにし、水にさらす。
- ②きゅうりは半月切り、ロースハムは短冊切りにする。
- ③フライパンにサラダ油を熱し、水気を切った①のれんこんを火が通るまで炒め、しょうゆ・みりんを加え炒め、味をつけて冷ましておく。
- ④酢・塩・白こしょう・サラダ油でドレッシングを作り、②のきゅうり・ロースハム、③のれんこんを和える。

ひとくちメモ

れんこんには、風邪予防にも効果的なビタミンCが豊富に含まれています。ビタミンCは熱に弱い栄養素ですが、れんこんにはでんぷんも多く含まれるため、加熱しても失われにくいという特徴があります。

れんこんは、薄く切って炒めるとサクサクした食感に、厚く切って煮込むとホクホクの食感になり、調理法により色々な食感を楽しむことができる野菜です。様々な料理に取り入れてみてください。



◆きのこピラフ◆



材料 大人4人分

米	2合(300g)
サラダ油	小さじ1強(5g)
バター	大さじ1弱(10g)
ベーコン	2枚(40g)
たまねぎ	1/2個(80g)
にんじん	1/3本(40g)
マッシュルーム	6個(60g)
エリンギ	1本(40g)
しめじ	1/2パック(50g)
塩	小さじ1(6g)
こしょう	少々

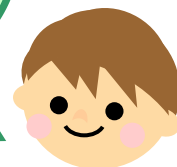
作り方

- ①米をとぎ、炊飯器に入れ、水を360ml加える。
- ②ベーコンは1cm幅、たまねぎ・にんじんは粗めのみじん切りにする。
- ③きのこ類は、石づきを切り落とし、食べやすい大きさに切る。
- ④フライパンにサラダ油と半量のバターを熱して、②のベーコン・たまねぎ・にんじん、③のきのこ類の順に炒める。
- ⑤塩・こしょうを加え、全体がしんなりしたら①の炊飯器に入れ一緒に炊く。
- ⑥炊き上がった残りバターを加え全体を混ぜ合わせる。

ひとくちメモ

きのこの栄養といえば食物繊維が有名ですが、カルシウムの吸収を良くするビタミンDや、栄養素の代謝に必要なビタミンB群なども豊富に含まれています。

きのこ類は、旨みや香りが特徴的な食材です。炒める場合は、強火で手早く炒めて旨みを閉じ込め、味付けは最後にするのがおいしく仕上げるコツです。天日干しにすると、日持ちが良くなるだけでなく、栄養価もおいしさもアップするので、天気の良い日に、ぜひ試してみてください。



◆なすのかき揚げ◆



材料 4人分

なす	1本(100g)
にんじん	1/3本(30g)
たまねぎ	1/2個(130g)
さくらえび	大さじ3(15g)
小麦粉	1/2カップ強(60g)
塩	少々
水(冷水)	1/2カップ(100g)
サラダ油	適量(揚げ油)

作り方

- ①なすはヘタを切り落とし、縦半分に切り7mm厚さの半月切りにし、水にさらし水気を切っておく。にんじんは3cm長さの千切り、たまねぎは薄切りにする。
- ②①の野菜とさくらえびをボールの中で混ぜ合わせ、全体に小麦粉(分量外)を薄くまぶす。
- ③水と塩を混ぜ、小麦粉を入れさっくりと混ぜ合わせ衣を作る。
- ④②の具材に③の衣を入れ混ぜ、ひとかたまりずつ油に落とし、両面を1~2分ずつ色よく揚げる。

※油の温度(170℃)は、衣を少し油の中に落とすと途中まで沈み、浮き上がってくる位が目安です。

ひとくちメモ

なすはハウス栽培もされており一年中出回っていますが、7~9月頃の旬のものは、露地栽培で日光をたくさん浴びて育つため、皮の色が濃く、甘みや栄養成分もぎゅっと凝縮されておいしくなります。和・洋・中のどんな味付けでもよく合い、また、油と相性がいいので、揚げたり炒めたりすることで甘みが増し、おいしく食べられます。

ガクの部分のトゲが鋭くなっているものほど新鮮です。表皮は紫が濃く、ツヤ、ハリのあるものを選びましょう。冷やしすぎると実が縮んでしまうので、冷蔵庫に入れる場合は新聞紙等で包み、なるべく早めに食べましょう。



とうがん ◆冬瓜と豚肉のうま煮◆



材料 大人4人分

冬瓜	小 1/4 個(420g)
にんじん	2/3本(100g)
しめじ	1/3 パック(30g)
豚もも肉	240g
ごま油	大さじ 1/2(6g)
だし汁	適量
<small>(粉末和風だし使用の場合は水200mlに小さじ1/2)</small>	
三温糖	大さじ 2(18g)
酒	小さじ 1(5g)
しょうゆ	大さじ 1(18g)
片栗粉	小さじ 2(6g)

作り方

- ①冬瓜は、皮をむき種とワタを取る。一口大に切り、下茹でをする。
- ②にんじんは、皮をむきいちょう切りにする。しめじは、いしづきを除く。
- ③鍋にごま油を熱し、豚肉の色が変わるまで炒める。
②のにんじん・しめじを入れ炒め、さらに①の冬瓜を入れ油がまわったら、ひたひたのだし汁を入れて、火が通るまで煮る。
- ④三温糖・酒・しょうゆを加え、味がしみこむまで煮て、水溶き片栗粉でとろみをつける。
※湯通ししたグリーンピース(大さじ2)を上のにのせると彩りよく仕上がります。

ひとくちメモ

冬瓜は、さわやかな味わいが特徴の夏が旬の野菜です。旬は夏ですが、丸ごと保存すると冬までもつことから冬瓜という名前が付けられました。

下茹でして使うことで、独特の青臭さが和らぎ、スープやだしがしみこみやすくなります。煮物、スープ、炒め物等、料理のバリエーションが広い野菜です。

選ぶときは、小ぶりですっきり重く緑色の鮮やかなものを選びましょう。



◆トマトサラダ◆



材料 4人分

トマト	小2個(300g)
きゅうり	1・1/2本(150g)
たまねぎ	1/2個(100g)
ホールコーン	60g
サラダ油	大さじ1(12g)
酢	小さじ2(10g)
しょうゆ	小さじ2(12g)
砂糖	小さじ2(6g)

作り方

- ①トマトは、1.5cm角に切る。
- ②きゅうりは、半月切りにする。
- ③たまねぎは、スライスし耐熱皿に広げ、ラップをせず電子レンジ(500W)で50秒程度加熱し、そのまま冷ましておく。
- ④サラダ油・酢・しょうゆ・砂糖を混ぜ合わせ、ドレッシングを作る。
- ⑤①のトマト・②のきゅうり・③のたまねぎ・ホールコーンを混ぜ合わせ、④のドレッシングで和える。

※保育園では、小さい子どもでも食べやすいようにトマトの皮を湯むきして提供しています。

ひとくちメモ

旬のトマトは旨みがつまってより甘く、おいしくなります。トマトには強い抗酸化作用のあるリコピンという物質が豊富に含まれています。リコピンは、加熱したり油と一緒に摂ることで吸収が良くなるので、ドレッシングを使ったサラダや、トマトソース等にして食べるのがおすすめです。

トマトを選ぶポイントとして、おしりの部分に白い筋がはっきりと見えるものは、糖度6以上の甘いものだといわれています。ヘタが青々としていて、全体に張りがあるのも新鮮な証拠です。



◆鶏ごぼうピラフ◆



材料 大人4人分

米	2合(300g)
サラダ油	小さじ1(4g)
バター	小さじ1(4g)
鶏こま肉	180g
ごぼう	1/2本(70g)
にんじん	1/3本(50g)
塩	小さじ1(3g)
こしょう	少々
しょうゆ	小さじ1(6g)
水	360ml
パセリ	適量(ドライパセリでも可)

作り方

- ①米は研ぎ、分量外の水に20分位浸し、ザルにあげ水気を切っておく。
- ②ごぼうはよく洗い、皮をこそげ取り、ささがき又は縦半分に切り斜め薄切りにし、水にさらす。にんじんは粗みじん切りにする。
- ③鍋にバター・サラダ油を入れ、鶏こま肉・②のごぼう・にんじんを炒める。
- ④鶏こま肉の色が変わってきたら、①の米を入れてさらに炒め、炊飯器に入れ、水・塩・こしょう・しょうゆを入れ炊く。
- ⑤炊き上がったたらよく混ぜ、器に盛り、みじん切りにしたパセリをかける。

ひとくちメモ

ごぼうは長時間水につけておくと栄養が抜けてしまうので、あく抜きは短時間で済ませましょう。

選ぶ時には、まっすぐに伸び、先端のほうに沿って細くなっていて、ひげ根の少ないものが良いです。太すぎるものは育ちすぎで筋っぽいものが多いので、避けましょう。



◆アスパラポタージュ◆



材料 4人分

アスパラガス	5本 (100g)
玉ねぎ	1/2個 (100g)
じゃが芋	小1個 (90g)
ベーコン	3枚 (30g)
サラダ油	小さじ1.5 (6g)
ローリエ	1枚
バター	4g
牛乳	1・1/2カップ(300ml)
塩	小さじ2/3 (4g)
こしょう	少々

作り方

- ①アスパラガスは根元の硬い部分を2~3cm切り落とし、薄切りにする。玉ねぎ、じゃが芋は薄切り、ベーコンは細切りにする。
 - ②サラダ油で①を炒め、ひたひたの水とローリエを加えて煮る。
 - ③野菜がやわらかくなったらローリエを取り出し、ブレンダー又はミキサーでポタージュ状にする。
 - ④牛乳を加えて加熱しながら塩、こしょうで味をととのえ、仕上げにバターを入れる。
- ※区立園ではホワイトルーを作り、ポタージュを仕上げています。ご家庭でルーを作る場合は、牛乳300ml、小麦粉大さじ2(18g)、バター20gを弱火でゆっくりトロミがつくまでかき混ぜながら加熱してください。このホワイトルーを入れる場合はバター4g、牛乳300mlは入れずに作ってください。

ひとくちメモ

アスパラガスには、グリーンアスパラガスとホワイトアスパラガスがありますが、育て方が違うだけで元は同じ品種のものです。ホワイトアスパラガスは、日を当てずに土の中で育てます。他に、紫色のアスパラガスもあります。

輸入品も含め、年中出回っている野菜ですが、旬のものは甘みがあり、風味や食感が良く、栄養も豊富です。穂先がしまっていて茎が太く、切り口がみずみずしいものを選ぶと良いです。冷蔵庫では立てて保存し、なるべく早く食べましょう。



◆春キャベツの回鍋肉丼◆



材料 大人4人分

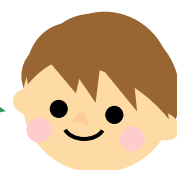
ごはん	4杯分
サラダ油	大さじ1 (12g)
にんにく	少々
しょうが	少々
豚もも肉	210g
にんじん	1/5本 (30g)
春キャベツ	4枚 (240g)
ピーマン	1個 (30g)
赤みそ	小さじ4 (24g)
しょうゆ	小さじ1弱 (5g)
砂糖	大さじ1強 (10g)
酒	小さじ2 (10g)
こしょう	少々
片栗粉	小さじ2 (6g)

作り方

- ①にんにく・しょうがはみじん切り、にんじん・春キャベツは短冊切り、ピーマンは千切り、豚もも肉は食べやすい大きさに切っておく。
- ②赤みそ・しょうゆ・砂糖・酒・こしょうを混ぜ合わせ調味液を作る。
- ③フライパンにサラダ油を熱し、にんにく・しょうがを炒め、香りがしてきたら豚もも肉を加える。豚肉に火が通ったら、にんじん・ピーマンを加え炒め、春キャベツを加え、さっと炒め合わせる。
- ④野菜に火が通ったら②の調味液を加え、水溶き片栗粉でトロミを付ける。
- ⑤ごはんを器に盛り、④の回鍋肉をのせる。

ひとくちメモ

キャベツは一年中出荷されてますが、出荷時期によって、春キャベツ、冬キャベツなどに分類されます。春キャベツは、芯の切り口が小さく、巻きのゆるいものを選びましょう。また、葉が鮮やかなグリーンで全体にハリのあるものがおすすめです。



◆新玉サラダ◆



材料 4人分

新玉ねぎ	大1個 (210g)
キャベツ	2枚 (120g)
きゅうり	大1/2本 (60g)
塩蔵わかめ	12g
(※カットわかめの場合)	小さじ2
かつお節	1袋 (2g)
酢	大さじ1 (15g)
砂糖	小さじ2 (6g)
しょうゆ	小さじ2 (12g)
サラダ油	大さじ1強 (14g)

作り方

- ①新玉ねぎはスライス、キャベツは短冊切り、きゅうりは縦半分に切った後斜め切りにして、それぞれさっと茹でる。
 - ②塩蔵わかめは水に浸して戻し、食べやすい大きさに切り、さっと茹でる。
 - ③酢、砂糖、しょうゆ、サラダ油を混ぜてドレッシングを作る。
 - ④水気を切った①の野菜と②のわかめ、かつお節を混ぜ、③のドレッシングで和える。
- ※新玉ねぎは、そのまま又は水にさらし、キャベツ・きゅうりは塩もみでもOKです。

ひとくちメモ

新玉ねぎは、3月～5月頃の時期限定で出回る玉ねぎのことです。普通の玉ねぎと種類は同じものです。玉ねぎは収穫後、乾燥させてから出荷されますが、新玉ねぎは収穫後すぐに出荷されるため、水分が多くやわらかいのが特徴です。

辛みがすくなく、サラダや酢の物などの生食にも向いています。

水分が多く日持ちがしないので、冷蔵庫に保存し、なるべく早めに食べきるようにしましょう。



◆かぶのナムル◆



材料 大人4人分

かぶ	3個 (150g)
にんじん	1/3本 (60g)
きゅうり	2/3本 (60g)
しょうゆ	小さじ1/2 (3g)
ごま油	小さじ1弱 (3g)
酢	小さじ1/3 (1.8g)
白砂糖	小さじ1/2弱 (1.8g)

作り方

- ①かぶ・にんじんは皮をむき、いちょう切りにし、茹でておく。(かぶは茹ですぎに注意する。)
- ②きゅうりは半月切りにする。
- ③しょうゆ・ごま油・酢・白砂糖を合わせて調味液を作る。
- ④①のかぶ・にんじん、②のきゅうりを混ぜ合わせ③の調味液を加え、味を調える。

ひとくちメモ

かぶは、通年出荷されていますが、寒い時期の方が甘みが増しておいしくなります。

葉の部分も栄養が豊富です。根は煮物、蒸し物、サラダ、漬物などに。葉もみそ汁に入れたり、和え物、ふりかけ等にして食べましょう。

葉付きのものは、葉と根を切り分けて別々に保存すると日持ちします。



◆白菜のクリームスープ◆



材料 4人分

白菜	5枚 (240g)
たまねぎ	大1/2個 (120g)
ベーコン	3枚 (30g)
サラダ油	大さじ1/2 (6g)
小麦粉	大さじ2 (18g)
牛乳	1カップ (200ml)
ローリエ	1枚
塩	小さじ1/2強 (3.6g)
こしょう	少々

作り方

- ①白菜は短冊切り、たまねぎは3等分スライスにする。
- ②鍋にサラダ油を熱して短冊切りにしたベーコンを炒め、①の白菜・たまねぎを加えてさらに炒める。
- ③小麦粉を加えて焦がさないように炒め、ヒタヒタの水とローリエを入れて煮る。
- ④野菜にしっかりと火が通ったら牛乳を加え、塩・こしょうで味を調える。

ひとくちメモ

白菜は、冬の寒さが厳しくなる時期に旬を迎え、甘みもぐっと強くなります。加熱することでかさが減り、無理なくたくさん食べることができます。また、生食では、加熱によって壊れてしまうビタミンCやカリウムなどの栄養素も残さずとることができるので、サラダや漬物もおすすめです。

選ぶときはずっしりと重たいものを選びましょう。カットしてある場合は、切り口がまっすぐなものが新鮮です。



◆ブロッコリーのおかか和え◆



材料 大人4人分

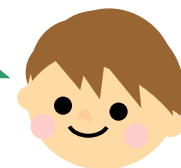
ブロッコリー	2/3 個 (200g)
にんじん	1/4 本 (40g)
かつお節	1 袋 (4g)
しょうゆ	大さじ 1/2 (9g)

作り方

- ①ブロッコリーは小房に切り分け、茹でておく。
- ②にんじんは2cm長さの短冊切りにし、茹でておく。
- ③ボールに①のブロッコリー・②のにんじん・かつお節を入れて和え、しょうゆを加え味を調える。

ひとくちメモ

全体的に緑色が濃く、蕾が密集していて硬く引き締まっているものがおすすめです。よりおいしいブロッコリーは少し紫がかったような色で甘みも濃くおいしいそうです。また、花蕾の形がこんもりとしていて、中央部が盛り上がっているものを選ぶといいでしょう。茎がしっかり残っているのも、切り口がみずみずしく、色が黒ずんでいないもの、茎に空洞などが無いものが新鮮です。



◆れんこんの塩きんぴら◆



材料 4人分

れんこん	220g
にんじん	1/3本(60g)
ごま油	小さじ1.5(6g)
みりん	大さじ1(18g)
塩	小さじ1/3強(2.4g)

作り方

- ①れんこん・にんじんは皮をむいて5mm厚さの半月切りにし、れんこんは水にさらす。
 - ②フライパンにごま油を熱し、①のれんこん・にんじんを炒め、火が通ったらみりん・塩を加えて味を調える。
- ※②で少量の水を入れ、蓋をして蒸し煮にすると、早く火が通ります。

ひとくちメモ

れんこんは、食物繊維や、風邪の予防に効果のあるビタミンCが豊富な食材です。煮物や天ぷら、サラダや酢の物など、様々な料理に用いられ、切り方や加熱の仕方によって色々な食感を楽しむことができます。切り口から茶色く変色するので、切った後、水にさらすと色がきれいに仕上げられます。選ぶときは、表面に傷がなく、ふっくらとしていてみずみずしいものが良いものです。穴の中に黒ずんでいるものは鮮度が落ちているものなので、避けるようにしましょう。



◆きのこスープ◆



材料 大人4人分

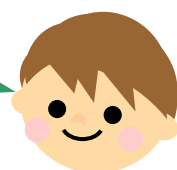
しいたけ	4枚 (80g)
しめじ	1パック (100g)
えのきたけ	1袋 (90g)
豚こま肉	60g
葉ねぎ	3本 (12g)
だし汁	700ml
【和風だし(粉末)でも可】	
しょうゆ	小さじ1 (6g)
塩	小さじ1/2強 (4g)
酒	小さじ1 (5g)

作り方

- ①しいたけ・しめじ・えのきたけは、いしづきを切り落とし、しいたけはスライス、しめじは小房に分ける、えのきたけは2cmに切る。
- ②葉ねぎは根を切り落とし、小口に切る。
- ③鍋にだし汁を煮立たせ、豚こま肉・①のしいたけ・しめじ・えのきたけを加え煮る。
- ④火が通ったら葉ねぎを加え、しょうゆ・塩・酒で調味する。

ひとくちメモ

きのこは、種類により独特の香りや味、そして歯ごたえ、舌ざわり等が異なり、その違いを楽しむことができます。また、きのこにはグアニル酸という旨味があり、干すと旨味とビタミンDが増すと言われています。晴れた日に天日干しするのがおすすめです！



◆なすと豚肉のみそ炒め◆



材料 4人分

なす	2本 (180g)
人参	1/3本 (50g)
玉ねぎ	3/4個 (150g)
しょうが	少々 (2g)
豚肉	180g
油	小さじ2 (8g)
酒	小さじ1強 (6g)
砂糖	大さじ1 (9g)
★ しょうゆ	小さじ1 (6g)
みそ	大さじ1 (18g)
片栗粉	小さじ2 (6g)

作り方

- ①なす、人参はいちょう切りにし、なすは水にさらす。玉ねぎは一口大に切る。しょうがはみじん切りにする。
- ②フライパンに油を入れて①のしょうがを炒め、香りが出たら豚肉を加える。火が通ったら、①のなす、人参、玉ねぎを加えて野菜が軟らかくなるまで炒める。
- ③★の調味料をよく混ぜ合わせて加え、味を調える。
- ④片栗粉を同量の水で溶いて加え、とろみをつける。

ひとくちメモ

なすは夏野菜ですが、秋なすが一番おいしいとも言われています。油と相性がよく、炒め物、揚げ物の他、煮物の場合でも、先に炒めることで味がまろやかになり、コクが出ておいしく作ることができます。旬のおいしいなすを色々な調理法で味わってください。



◆冬瓜スープ◆



材料 大人4人分

冬瓜 1/6個 (200g)
人参 1/4本 (40g)
しめじ 1/2株 (45g)
ベーコン 3枚 (30g)
だし汁 700ml
【和風だし(粉末)でも可】
塩 小さじ1/2 (3g)
しょうゆ 小さじ1 (6g)

作り方

- ①冬瓜は、種とワタを取り除き、皮を厚くむき、1cmの角切りにする。
- ②人参はいちょう切り、しめじはいしづきを切り落とし、小分けにする。
- ③ベーコンは短冊切りにする。
- ④鍋にだし汁を煮立たせ、②の人参・しめじ、③のベーコンを加え煮る。
- ⑤④に①の冬瓜を加えて火が通ったら、塩、しょうゆで調味する。

ひとくちメモ

冬瓜は、さわやかな味わいが特徴で、スープや煮物、あんかけ等の料理に向いています。味が淡白なので、旨味のある食材と組み合わせて食べてみてください。



◆ジャージャー麺◆



材料 4人分

生中華麺	4玉 (480g)	
サラダ油	小さじ 1.5 (6g)	
豚ひき肉	200g	
しょうが	1かけ (5g)	
ねぎ	1/2本 (50g)	
いんげん	5本 (50g)	
ごま油	小さじ 1.5 (6g)	
水	カップ 1.5 (300ml)	
★	赤みそ	大さじ 2 (36g)
	白砂糖	大さじ 2 (18g)
	しょうゆ	大さじ 2.5 (16g)
	酒	大さじ 1 (15g)
片栗粉	小さじ 2 (6g)	
きゅうり	1本 (100g)	

作り方

- ① 生中華麺は茹でて流水でしっかりもみ洗いし、水気をきってサラダ油を絡めておく。
- ② しょうが、ねぎはみじん切りにする。いんげんは茹でて1cm長さに切る。きゅうりは千切りにする。
- ③ 鍋にごま油を熱してしょうがを炒め、香りが出てきたら豚ひき肉、ねぎを入れてさらに炒める。
- ④ 水を加えてアクを取りながら煮る。火が通ったら★の調味料を入れて煮、味を調える。いんげんを加え、水溶き片栗粉でとろみをつける。
- ⑤ 器に①の中華麺を盛りつけ、④の肉みそをかけ、きゅうりを飾る。

ひとくちメモ

いんげんは、一年で三回収穫できることから「三度豆」とも呼ばれます。疲労回復や夏バテ防止に役立つビタミンB群が豊富に含まれています。小さく切って肉みそに混ぜることで、いんげんが苦手な子どもにも無理なく食べられるように工夫しています。



◆小松菜ともやしの炒め物◆



材料 大人4人分

小松菜	小1束	(200g)
もやし	1/2袋	(120g)
にんにく	1/10かけ	(0.8g)
しょうが	1/10かけ	(0.8g)
ごま油	小さじ2	(8g)
塩	小さじ1/6	(1g)
しょうゆ	小さじ1	(6g)

作り方

- ①小松菜は食べやすい長さに切り、茎と葉に分けておく。
 - ②にんにくとしょうがをすりおろす。(市販チューブ可)
 - ③フライパンにごま油、にんにく、しょうがを熱し、小松菜の茎、もやし、小松菜の葉の順に炒め、火が通ったら塩、しょうゆを加えて味をととのえる。
- ※保育園では小松菜ともやしは茹でてから炒めます。

ひとくちメモ

足立区の地場野菜で収穫量が1番多いものは「小松菜」です。足立区の保育園では園児に地元の特産物に興味を持ってもらえるよう、種から栽培する体験を取り入れています。区立園では、子どもたちが育てた小松菜を収穫し、この「小松菜ともやしの炒め物」を調理しました。



◆アスパラソテー◆



材料 4人分

グリーンアスパラ	160g (8本)
ベーコン	60g (3枚)
じゃが芋	90g (小1個)
油	4g (小さじ1)
塩	1.2g (小さじ1/4)
しょうゆ	3.6g (小さじ1弱)

作り方

- ①グリーンアスパラは根元の固い部分を1~2cm程切り落とし、根元から1/3位のところの表面をピーラーで剥き、2cm長さの斜め切りにする。ベーコンは短冊切りにする。
- ②じゃが芋は皮をむいて3cm長さのスティック状に切り、水にさらしてラップに包み、電子レンジで2~3分加熱する。
- ③フライパンに油を熱し、①のベーコン、グリーンアスパラを入れて炒め、火が通ったら、じゃが芋を入れ更に炒める
- ④塩・しょうゆで味をととえる。

アスパラガスは、加熱による栄養価の減少が少ない野菜です。鮮やかな黄緑色で、全体に張りがあり、穂先がしまったものを選ぶのがポイントです。冷蔵庫に入れ、なるべく立てた状態で保存するようにしましょう。



◆たけのご飯◆



材料 4人分

米	240g (1.5合)
たけのご水煮	80g (小1/2本)
にんじん	30g (1/4本)
油揚げ	20g (2/3枚)
油	4g (小さじ1)
白砂糖	6g (小さじ2)
しょうゆ	18g (大さじ1)
だし汁	60g
絹さや	6g (3枚)

作り方

- ①米を炊く。
- ②たけのご水煮は短冊切り、にんじんは太めの千切りにする。
- ③油揚げは油抜きし、太めの千切りにする。
- ④絹さやは茹でて、斜め千切りにする。
- ⑤②のたけのごこと③の油揚げを油で炒め、だし汁を入れて煮、白砂糖・しょうゆを加えて、味を含める。
- ⑥①の炊き上がったご飯に、⑤の具を混ぜ器に盛り、④の絹さやを飾る。

たけのこの“えぐみ”のもとは、収穫してから時間が経つほど増加します。できるだけ早く、米ぬかや米のとぎ汁と一緒に茹でて、“あく”や“えぐみ”を取ると、おいしく食べられます。



◆春キャベツのおひたし◆



材料 4人分

キャベツ	240g (1/3個)
にんじん	60g (1/2本)
しょうゆ	12g (小さじ2)
糸けずり節	3g

作り方

- ① キャベツ・にんじんは短冊切りにし、茹でて水気を切る。
- ② キャベツ・にんじん・糸けずり節を良く混ぜ合わせ、しょうゆで味をつける。

春キャベツはみずみずしくてやわらかく、ビタミンCが豊富です。生のまま、あるいはさっと火を通して食べると素材そのものの味を楽しめます。ふわっとしていて、丸みのある春キャベツがおいしいです。



◆かぶと豚肉の照り煮◆



材料 大人4人分

かぶ	360g (4個)
豚もも肉	240g
サラダ油	12g (大さじ1)
三温糖	9g (大さじ1)
しょうゆ	24g (小さじ4)
みりん	12g (小さじ2)
片栗粉	9g (大さじ1)
青菜	30g (1株)

作り方

- ① かぶは葉を切り落とし、皮をむき、くし型に切る。
- ② 青菜は1cm長さに切り、茹でておく。
- ③ 鍋にサラダ油を熱し、豚もも肉を炒め、肉に火が通ったら、①のかぶ・三温糖・しょうゆ・みりん・ヒタヒタの水を加え、かぶに味がしみ込むまで煮る。味をととのえ、水溶き片栗粉でとろみをつける。(かぶの煮崩れに注意する)
- ④ ③の照り煮を皿に盛り、②の青菜をのせる。

ひとくちメモ

かぶは根は煮物、蒸し物、漬物に。葉は炒め物や汁物に。根と葉は栄養価も違います。根はビタミンCが多く、消化酵素を含むので、整腸作用があり、葉は緑黄色野菜で栄養満点です。残さず利用しましょう。



◆白菜とツナの春雨サラダ◆



材料 4人分

春雨	8g	
白菜	180g	(2枚)
にんじん	60g	(1/2本)
きゅうり	60g	(2/3本)
ツナ缶	小1缶	
酢	15g	(大さじ1)
白砂糖	9g	(大さじ1)
塩	3g	(小さじ1/2)
白こしょう	少々	
サラダ油	8g	(小さじ2)

作り方

- ① 春雨は茹でて3cm長さに切っておく。
- ② 野菜は2cm長さに切る。(白菜は短冊切り、にんじん・きゅうりは千切り)
- ③ ②の野菜を茹でる。
- ④ ツナ缶は油を切っておく。
- ⑤ ボールに、酢・白砂糖・塩・白こしょう・サラダ油を入れ、よく混ぜドレッシングを作る。
- ⑥ 別のボールに水気を切った①の春雨・③の野菜・④のツナ缶・⑤のドレッシングを入れて混ぜ、味をととのえる。

ひとくちメモ

白菜は寒くなるほど甘みが増し、霜に当たると柔らかく旨みも増すので、旬は冬から春先です。

選ぶポイントはズッシリと重たく固く巻いているもの、外の葉が色鮮やかで白い茎の部分につやがあるものが良いでしょう。甘みがあり、くせのない淡白な味は他の材料と調和がよく、調理法も選ばずに使えます。



◆花野菜ソテー◆



材料 4人分

ブロッコリー	120g (1/3個)
カリフラワー	150g (1/2個)
にんじん	120g (3/4本)
ホールコーン	60g
サラダ油	大さじ1/2 (6g)
カレー粉	小さじ1/2 (1g)
塩	小さじ1/3 (2g)
白こしょう	少々

- ① ブロッコリーとカリフラワーは小房にわけ、茹でておく。
- ② にんじんは2cm長さの短冊切りにし、茹でておく。
- ③ フライパンにサラダ油を熱し、①のブロッコリー・カリフラワー、②のにんじん、ホールコーンを入れて炒める。
- ④ カレー粉・塩・白こしょうを入れ、味をととのえる。

ブロッコリーとカリフラワーはどちらもキャベツの仲間。「ブロッコリー」は伸びた茎の先端に密集した蕾を作るのに対して、「カリフラワー」は蕾がひとつの塊のように堅く結びついているという違いがあります。ブロッコリーは緑黄色野菜、カリフラワーは淡色野菜になります。どちらも蕾の部分よりも茎の部分に栄養があります。茎も捨てずに食べましょう。



◆れんこんバーグ◆



材料 大人4人分

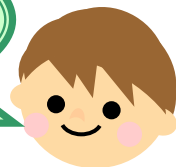
豆腐	180g
豚ひき肉	150g
れんこん	140g
干しひじき	3g
サラダ油	大さじ 1/2
玉ねぎ	1/2 個 (100g)
塩	少々
こしょう	少々
パン粉	大さじ 3
サラダ油	適量
トマトケチャップ	大さじ 1
ウスターソース	大さじ 1
砂糖	小さじ 1/2
水	大さじ 1

作り方

- ① 豆腐は水気を切って、つぶしておく。
- ② れんこんは飾り用に必要枚数スライスし茹でておく。残りのれんこんはすりおろしておく。(みじん切りでも良い)
- ③ 玉ねぎはみじん切りにし、油で炒め、冷ましておく。
- ④ 干しひじきは水で戻し、長ければ刻んでおく。
- ⑤ ボールに豚ひき肉・①の豆腐・②のすりおろしたれんこん・③の玉ねぎ・④のひじき・塩・こしょう・パン粉を加え、よくこねる。成形し、②の茹でておいたれんこんをのせる。
- ⑥ フライパンにサラダ油を熱し、ハンバーグを焼く。
- ⑦ 鍋にトマトケチャップ・ウスターソース・砂糖・水を加え火にかけて、ソースを作る。
- ⑧ ⑥のハンバーグを盛り付け、⑦のソースをかける。

ひとくちメモ

れんこんは、ハスの肥大化した地下茎。日本では、穴があいているので先が見通せる＝縁起のよい食材とされてきました。食物繊維が豊富で、ビタミンC、鉄分が多く煮物、天ぷら、酢の物などにもおすすめです。



◆きのこスパゲッティー◆



材料 大人4人分

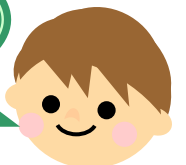
スパゲッティー	400g
サラダ油	大さじ1
サラダ油	大さじ1
鶏こま肉	150g
玉ねぎ	3/4個(150g)
にんじん	1/5本(30g)
ほんしめじ	1パック(100g)
えのきだけ	1パック(100g)
青菜	1株(60g)
塩	小さじ2/3
白こしょう	少々
しょうゆ	小さじ4
刻みのり	適量

作り方

- ① 玉ねぎはスライス、人参は千切りにする。
- ② ほんしめじは小房にわけ、えのきだけは2cm長さに切っておく。
- ③ 青菜は1cmに切り、茹でて水気を切っておく。
- ④ スパゲッティーは茹でてサラダ油をまぶしておく。
- ⑤ フライパンにサラダ油を熱し、鶏こま肉を炒め、火が通ったら、①の玉ねぎ・人参を入れ炒め、②のほんしめじ・えのきだけを入れ、さらに炒める。具材に火が通ったら、塩・白こしょう・しょうゆを入れ、④のスパゲッティーを入れ混ぜ合わせる。(水分が少なければスパゲッティーの茹で汁を加える。)
- ⑥ 器に盛り付け、③の青菜、刻みのりをのせる。

ひとくちメモ

しめじは「占地、湿地」と書き、一面にたくさん生えるという「占める」と湿地に生える「湿る」の2つの意味を表します。カルシウムの吸収を上げるビタミンDの他、ビタミンB1、B2、ナイアシンなどの栄養があります。



◆麻婆茄子丼◆



材料 4人分

米	2合 (320g)
ごま油	大さじ1/2 (6g)
にんにく	1g
しょうが	1g
豚ひき肉	180g
なす	2本 (210g)
赤みそ	大さじ1 (18g)
しょうゆ	大さじ1 (18g)
三温糖	小さじ1 (3g)
酒	小さじ2 (10g)
にら	1/3束 (30g)
ねぎ	1/5本 (30g)
片栗粉	小さじ4 (12g)

- ① 米は炊いておく。
- ② にんにく・しょうがはみじん切りにする。
- ③ なすは皮をまだらにむき、1.5cm厚さのいちよう切りにし、水にさらしておく。
- ④ にらは1cm長さに切り、ねぎは粗みじん切りにする。
- ⑤ 赤みそ・三温糖・しょうゆ・酒を合わせておく。
- ⑥ 鍋にごま油を熱し、②のにんにく・生姜を入れ、香りが出たら豚ひき肉・ねぎを入れよく炒める。火が通ったら③のなす、④のにらを加え更に炒め、ヒタヒタ程度の水を入れアクを取りながら煮る。
- ⑦ ⑥の鍋に⑤の調味料を加え味をととのえ、水溶き片栗粉でトロミをつける。
- ⑧ 炊き上がったご飯を器に盛り、⑦の麻婆茄子をかける。

なすは夏野菜ですが、気温が下がりはじめた頃の秋なすが一番おいしいとされています。夏の暑さは、なすにとって過酷な状態であり、気温が下がりはじめた頃、うまみ成分のアミノ酸や糖が増えおいしくなるそうです。焼きなす、田楽、炒め物、揚げ物等もおすすすめです。



◆魚のトマトマリネ◆



材料 4人分

魚	4切
片栗粉	大さじ3
揚げ油	適量
トマト	150g (中1個)
人参	30g (1/5本)
玉ねぎ	50g (中1/4個)
きゅうり	50g (1/2本)
レモン果汁	小さじ1
塩	小さじ1/3
白こしょう	少々
酢	大さじ1・1/2
白砂糖	大さじ1/2
サラダ油	小さじ1/2

作り方

- ① トマトは1cm角に切っておく。
- ② 人参・玉ねぎ・きゅうりは千切りにし、さっと茹でておく。
- ③ レモン果汁・塩・白こしょう・酢・白砂糖・サラダ油を混ぜ合わせ、①のトマト・②の人参・玉ねぎ・きゅうりと和えておく。
- ④ サラダ油を熱し、魚に片栗粉をまぶし揚げる。
- ⑤ 魚を盛り、③のトマトマリネをかける。

ひとくちメモ

トマトは夏の体力回復には効果的で、ビタミンCが豊富で、血圧を低下させたりイライラを鎮める作用があります。丸く重みがあり、ヘタが緑でピンとしている物を選びましょう。お尻の先から上のヘタに向かって何筋も放射状に筋が見えるものは与える水分を減らして糖度が上がっているトマトなので、甘くておいしいです。



◆トマトとオクラのサラダ◆



材料 大人4人分

トマト	1個 (180g)
オクラ	8本
きゅうり	2/3本 (60g)
生わかめ	12g
ごま油	小さじ2 (8g)
酢	小さじ2 (10g)
砂糖	小さじ2 (6g)
しょうゆ	小さじ2 (12g)

作り方

- ① トマトは 1.5cm角に切っておく。きゅうりは半月スライスにする。
- ② オクラはさっと茹でて、小口切りにしておく。生わかめはさっと茹でて食べやすい大きさに切る。
- ③ ごま油・酢・砂糖・しょうゆを混ぜ合わせ、ドレッシングを作っておく。
- ④ ①のトマト・きゅうり、②のオクラ・生わかめを混ぜ合わせ、③のドレッシングで和える。

ひとくちメモ

トマトは独特の甘酸っぱさが食欲をそそり、夏の体力回復に効果的です。ビタミンCが豊富で、血圧を低下させたり、イライラを鎮める作用があります。



◆きんぴらごぼう◆



材料 4人分

新ごぼう	1本(200g)
にんじん	3/4本(120g)
サラダ油	小さじ2(8g)
三温糖	大さじ1(9g)
しょうゆ	大さじ1/2(8g)
みりん	小さじ1(3g)
白ごま	大さじ1(9g)

- ⑨ ごぼう・にんじんは皮をむき、千切りにする。ごぼうは水にさらしておく。
- ⑩ フライパンに油を熱し、①のごぼう・にんじんを炒め、火が通ったら三温糖・しょうゆ・みりんを加え、汁気がなくなるまで炒め、最後に白ごまを加える。

新ごぼうは風味がよく、繊維が柔らかいのでさっと茹でただけでサラダなどにして食べられます。また、ごぼうの皮にはうまみや風味が多く含まれています。皮はすべてむくのではなく、包丁の背やたわしでこそげ取る程度にするのがお勧めです。



◆アスパラの炒め物◆



材料 大人4人分

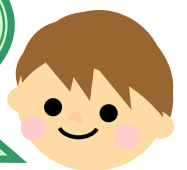
油	4g(小さじ1)
グリーンアスパラ	9本(180g)
ベーコン	3枚(60g)
塩	1.8g(小さじ1/3)
こしょう	少々

作り方

- ① アスパラは根元の固い部分を1~2cm程切り落とし、根元から1/3位のところの表皮をピーラーで剥き、2cm長さの斜め切りにする。玉ねぎはスライスし、ベーコンは短冊切りにする。
- ② 鍋に油を熱し、ベーコン、玉ねぎの順に入れ炒め、しんなりしたらアスパラをいれ更に炒める。
- ③ 塩・こしょうで味をととのえる。

ひとくちメモ

アスパラガスは、生のままのグリーンアスパラガスと軟化(土をかぶせて日に当たらないように栽培)させ水煮缶詰にするホワイトアスパラガスとがあります。アスパラガスは、アスパラギン酸というアミノ酸が多く含まれていて、古くから疲労回復効果の高い食材として知られています。



◆たけのこの土佐煮◆



材料 4人分

たけのこ水煮	小1本(160g)
にんじん	2/3本(90g)
板こんにゃく	1/2枚(90g)
いんげん	5本(30g)
だし汁	90g
しょうゆ	小さじ2(10g)
白砂糖	小さじ2(6g)
かつお節	3g

- ① たけのこ水煮は縦半分に切り乱切り、板こんにゃくは2cmの短冊切りにし、下茹でする。
- ② にんじんは乱切りにする。
- ③ いんげんは2cm長さに切り、茹でる。
- ④ 鍋にだし汁を入れ、①のたけのこ・こんにゃく、②のにんじんを入れて煮る。
- ⑤ 野菜が柔らかくなったら③のいんげんを入れる。
- ⑥ しょうゆ・白砂糖を入れ煮含め、味をととのえかつお節を入れる。

たけのこの“えぐみ”のもとには、収穫してから時間が経つほど増加します。できるだけ早く、米ぬかや米のとぎ汁と一緒にゆでて、“あく”や“えぐみ”を取ると、おいしく食べられます。



◆菜の花サラダ◆



材料 4人分

菜の花	1/2束 (120g)
キャベツ	1/4個 (180g)
にんじん	中2/3本 (60g)
ベーコン	3枚 (60g)
サラダ油	小さじ1 (4g)
ごま油	小さじ1 (4g)
砂糖	小さじ2 (6g)
酢	小さじ2 (10g)
しょうゆ	小さじ2 (10g)

- ① 菜の花は、さっと茹でて3cmくらいに切る。
- ② キャベツ、にんじんは太めの千切りにし、さっと茹でる。
- ③ ベーコンは1cm幅に切り、サラダ油で炒める。
- ④ ごま油、砂糖、酢、しょうゆを混ぜ合わせてドレッシングを作る。
- ⑤ 野菜とベーコンを混ぜ合わせ、④のドレッシングで和える。

菜の花に豊富に含まれる栄養素「カロテン」には免疫力を高めるはたらきがあり、風邪予防にも効果的です。油を使うドレッシングと一緒に摂ることで、吸収率が良くなります。



◆かぶのポトフ◆



材料 4人分

にんじん	1/2 本 (75g)
玉ねぎ	1/2 個 (105g)
キャベツ	2枚 (120g)
かぶ	3個 (240g)
かぶの葉	かぶ 1 個分 (30g)
ウインナー	6本
油	大さじ 1/2
だし汁	3カップ
塩	小さじ 1/2
しょうゆ	小さじ 1
白こしょう	少々

作り方

- ①にんじん・玉ねぎ・キャベツ・かぶ・かぶの葉・ウインナーを食べやすい大きさに切る。
- ②鍋に半量の油を熱し、にんじん・玉ねぎ・キャベツを炒め、油が全体にまわったら、だし汁を加え煮る。
- ③フライパンに残りの油を熱し、かぶとウインナーを炒める。
- ④鍋の野菜がやわらかくなったら、かぶの葉、③のかぶとウインナーを加え、塩・しょうゆ・白こしょうを加え味をととのえる。

ひとくちメモ

かぶは、根と葉で栄養価も違います。根はビタミンCが多く消化酵素を含むので整腸作用があり、葉は緑黄色野菜で栄養満点です。



◆白菜とベーコンのサラダ◆



材料 大人4人分

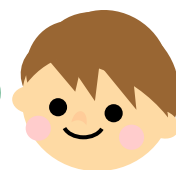
白菜	1/6 個 (240g)
玉ねぎ	1/3 個 (60g)
人参	1/3 本 (50g)
きゅうり	1/2 本 (60g)
ベーコン	40g
油	小さじ1 (4g)
油	大さじ2 (12g)
しょうゆ	小さじ2 (10g)
酢	小さじ2 (10g)
塩	小さじ1/3 (2g)
砂糖	小さじ1 (3g)

作り方

- ①白菜は短冊切り、玉ねぎは横3等分スライス、人参は短冊切り、きゅうりは半月切りにし、茹でて冷ましておく。
- ②ベーコンは短冊切りにし、油で炒める。
- ③油・しょうゆ・酢・塩・砂糖を混ぜ合わせ、ドレッシングを作る。
- ④①の野菜、②のベーコンを混ぜ合わせ、③のドレッシングを入れて和える。

ひとくちメモ

白菜の旬は11月下旬から2月頃で、霜にあたると繊維がやわらかくなり、風味も増します。繊維のやわらかさと淡泊な味が持ち味で、和・洋・中どんな料理にも向き、鍋物、炒め物、煮物、漬物、サラダといろいろな料理に合う野菜です。



◆ブロッコリーサラダ◆



材料 4人分

ブロッコリー	小1個 (200g)
にんじん	1/2本 (60g)
ホールコーン	60g
サラダ油	大さじ1/2
酢	小さじ1
砂糖	小さじ2
しょうゆ	大さじ1

作り方

- ①ブロッコリーは小房にわけ、茹でておく。
- ②にんじんはいちょう切りにし、ゆでておく。
- ③サラダ油・酢・砂糖・しょうゆを混ぜ合わせドレッシングを作る。
- ④①のブロッコリー、②のにんじん、ホールコーンを混ぜ合わせ、③のドレッシングで和える。

ひとくちメモ

ブロッコリーには風邪予防に効果的なビタミンCが豊富に含まれています。普段食べられている部分は、花蕾（からい）と呼ばれる蕾（つぼみ）が集まった所と茎ですが、茎や葉の部分にも栄養がたくさん含まれているので、捨てずに食べましょう。



◆れんこんのきんぴら◆



材料 大人4人分

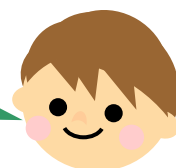
れんこん	大1節 (200g)
にんじん	1/2本 (80g)
ごま油	12g
白ごま	大さじ1 (9g)
砂糖	大さじ1
しょうゆ	大さじ1
みりん	小さじ2

作り方

- ① れんこんは皮をむき、いちょう切りにし水にさらす。
- ② にんじんは、皮をむき、2cm長さの千切りにする。
- ③ 鍋に油を熱し、①のれんこん、②のにんじんを加え炒め、砂糖・しょうゆ・みりんを加えて、汁気がなくなるまで炒り煮し、白ごまを加え味をととのえる。

ひとくちメモ

れんこんは、食物繊維や風邪の予防に効果のあるビタミンCが豊富な食材です。きんぴらの他にも、煮物や天ぷら、サラダ、酢の物でもおいしく食べられます。



◆豆腐入りハンバーグきのこあん◆



材料 大人4人分

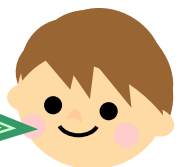
豆腐	1/2丁 (180g)
豚ひき肉	180g
しいたけ	2枚 (40g)
えのきたけ	1/4袋 (30g)
玉ねぎ	1/3個 (60g)
塩	小さじ1/4
こしょう	少々
生パン粉	1カップ
卵	1個
サラダ油	適量
〈きのこあん〉	
人参	1/5本 (40g)
しめじ	1袋 (100g)
葉ねぎ	3本 (15g)
だし汁	180cc
しょうゆ	大さじ1
みりん	小さじ1/2
砂糖	大さじ1
片栗粉	小さじ2

作り方

- ① しいたけ・えのきたけ・玉ねぎはみじん切りにする。
- ② ボールに水気を切った豆腐、豚ひき肉、①のしいたけ・えのきたけ・玉ねぎ、塩、こしょう、生パン粉、卵を加えハンバーグのタネを作り、サラダ油を熱したフライパンでハンバーグを焼く。
- ③ 人参は千切り、しめじは小房にわけておく。葉ねぎは小口切りにする。
- ④ 鍋にだし汁を煮立たせ、③の人参・しめじ・葉ねぎを加え煮る。火が通ったらしょうゆ、みりん、砂糖を加え味を調え、水溶き片栗粉でトロミをつける。
- ⑤ 焼きあがった②のハンバーグに④のきのこあんをかける。

ひとくちメモ

きのこには食物繊維が豊富で、便秘解消、コレステロール低下の効果があります。しいたけは表面に傷がなく、肉厚でひだのはっきりしているものを選ぶのがコツです。



◆トマトとオクラのサラダ◆



材料 大人4人分

トマト	1個 (180g)
オクラ	8本
きゅうり	2/3本 (60g)
生わかめ	12g
ごま油	小さじ2
酢	小さじ2
砂糖	小さじ2
しょうゆ	小さじ2

作り方

- ⑤ トマトは 1.5cm角に切っておく。きゅうりは半月スライスにする。
- ⑥ オクラはさっと茹でて、小口切りにしておく。生わかめはさっとゆでて刻んでおく。
- ⑦ ごま油・酢・砂糖・しょうゆを混ぜ合わせ、ドレッシングを作っておく。
- ⑧ ①のトマト・きゅうり、②のオクラ・生わかめを混ぜ合わせ、③のドレッシングで和える。

ひとくちメモ

トマトは独特の甘酸っぱさが食欲をそそり、夏の体力回復に効果的です。ビタミンCが豊富で、血圧を低下させたり、イライラを鎮める作用があります。



◆冬瓜(とうがん)スープ◆



材料 4人分

かつお節	20g
水	700ml
ベーコン	3枚
冬瓜	150g (約1/8個)
人参	1/5本
ほんしめじ	1/2株
塩	小さじ1/2
しょうゆ	小さじ1

作り方

- ① かつお節でだしを取る。(顆粒だしでも可)
- ② ベーコンは短冊切りにする。
- ③ 冬瓜は、種とワタを取り除き、皮を厚くむき、1cmの角切りにする。
- ④ 人参はいちょう切り、ほんしめじは小分けにする。
- ⑤ 鍋にだし汁を煮立たせ、②のベーコン④のにんじん・ほんしめじを加えて煮る。
- ⑥ ⑤に冬瓜を加えて火が通ったら、塩、しょうゆで調味する。

ひとくちメモ

冬瓜は、さわやかな味わいが特徴で、スープや煮もの、あんかけ等の料理に向いています。味が淡白なので、旨味のある食材と組み合わせて食べてみてください。



◆新ごぼうのサラダ◆



材料 大人4人分

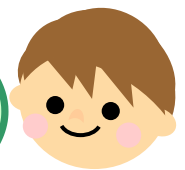
ごぼう	2/3本(120g)
きゅうり	1本(100g)
にんじん	1/2本(70g)
サラダ油	大さじ1
酢	大さじ1
塩	小さじ1/2
砂糖	小さじ2
こしょう	少々

作り方

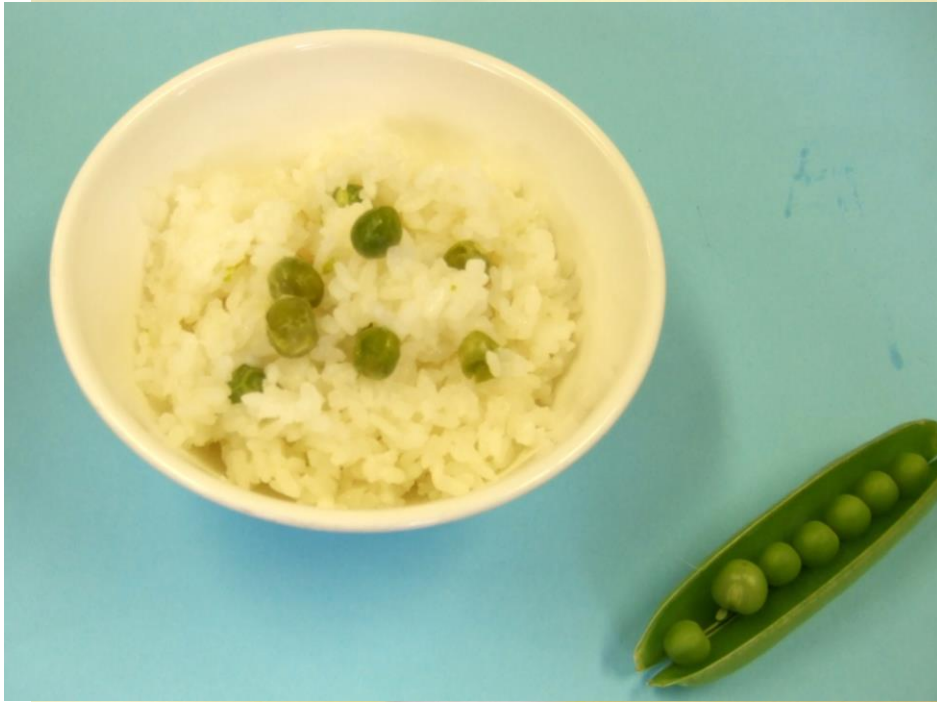
- ① ごぼうは皮をむき、ななめ切り、にんじんは短冊切りにし茹でて水気をきっておく。(ごぼうは切った後水にさらす)
- ② きゅうりは半月切りにする。
- ③ 酢・塩・砂糖・こしょう・油をよく混ぜ合わせ、ドレッシングを作る。
- ④ ①のごぼう・にんじん、②のきゅうりを入れよく混ぜあわせ、③のドレッシングで味付けする。

ひとくちメモ

新ごぼうは風味がよく、繊維やわらかいのでさっと茹でただけでサラダなどにして食べられます。また、ごぼうの皮にはうまみや風味が多く含まれています。皮はすべてむくのではなく、包丁の背やたわしでこそげ取る程度にするのが、おすすめです。



◆ピースごはん◆



材料 大人4人分

米	2合
酒	小さじ2
塩	小さじ1/2
グリーンピース生	60g

作り方

- ① 米は研ぎ、20分位浸水させる。
(酒の分はひいておく)
- ② グリーンピースはさっと洗い水気をきっておく。
- ③ ①の米に②のグリーンピース・酒・塩を加えて炊く。

ひとくちメモ

買う時には、さやつきのものはさやがふっくらしてピンと張ったもの、むき実では粒が揃っていて緑色の濃いものを選びます。

生のグリーンピースはクセがなく、お子さんにも。食べやすい味です。ぜひお試しください。



◆たけのこごはん◆



材料 米3合分

米	3合
たけのこ水煮	150g
にんじん	80g
油揚げ	1枚
サラダ油	大さじ1
白砂糖	小さじ4
しょうゆ	小さじ4
出し汁	1/2カップ弱
きぬさや	10枚

作り方

- ① 米を炊く。
- ② たけのこ水煮は短冊切り、にんじんは太めの千切りにする。
- ③ 油揚げは油抜きし、太めの千切りにする。
- ④ きぬさやは茹でて、斜め千切りにする。
- ⑤ ②のたけのこ水煮とにんじん、③の油揚げをサラダ油で炒め、だし汁を入れて煮、白砂糖、しょうゆを加えて、味を煮含める。
- ⑥ ①の炊き上がったごはん、⑤の具を混ぜて器に盛り、④のきぬさやを飾る。

ひとくちメモ

たけのこの“えぐみ”のもと、収穫してから時間が経つほど、増加します。できるだけ早く、米ぬかや米のとぎ汁と一緒に茹でて、“アク”や“えぐみ”を取ると、おいしく食べられます。



◆小松菜と新玉ねぎのソテー◆



材料 大人4人分

小松菜	1/2束(120g)
新玉ねぎ	1/2個(120g)
ロースハム	5枚
ホールコーン缶	60g
サラダ油	大さじ1/2
塩	少々

作り方

- ③ 小松菜は2~3cmに切る。新玉ねぎは薄切りにする。ロースハムは千切りにする。
- ④ フライパンにサラダ油を熱し、①の小松菜を炒める。新玉ねぎとロースハム、ホールコーンを加えて炒め、塩で味を調える。

ひとくちメモ

コーンは最後の方に加えると、色合い良く仕上がります。

春先に出回る新玉ねぎは、収穫後すぐに出荷されたもので、水分が豊富でやわらかく、甘みが強いことが特徴です。ぜひお試しください。



◆みぞれスープ◆



材料 4人分

大根	1/5本
人参	1/3本
葉ねぎ	1/3束
なめこ	1/2パック
豆腐	1/2丁
だし汁	3カップ
塩	小さじ1/3
酒	小さじ1/2
しょうゆ	小さじ1
みりん	小さじ1/2
片栗粉	大さじ1

作り方

- ① 大根はすりおろし、水分を軽くきっておく。
- ② にんじんはいちょう切り、葉ねぎは小口切り、豆腐は1.5cm角に切る。なめこは洗ってほぐしておく。
- ③ 鍋にだし汁を煮立たせ、②を入れて火が通るまで煮て、塩、酒、しょうゆ、みりんを加えて味を調える。
- ④ 水溶き片栗粉でとろみをつけ、①の大根おろしを加えて温める程度に火を通す。

ひとくちメモ

大根には、風邪予防に効果的なビタミンCが豊富に含まれています。すりおろしてから時間が経ったり、加熱し過ぎるとせっかくのビタミンCが減ってしまうので、なるべく調理の直前にすりおろしましょう。



◆れんこんソテー◆



材料 大人4人分

れんこん	2節 (240g)
ベーコン	2枚
サラダ油	小さじ1・1/3
粉チーズ	大さじ2強
塩	小さじ1/5
こしょう	少々

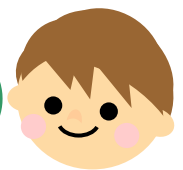
作り方

- ① れんこんは皮をむき、5mm厚さのいちよう切りにする。
- ② ベーコンは短冊切りにする。
- ③ フライパンにサラダ油を熱し、ベーコンを炒め、続いてれんこんを加えて炒める。
- ④ れんこんに火が通ったら、粉チーズ、塩、こしょうを加えて味を調える。

ひとくちメモ

れんこんは、切り方や加熱方法によって、様々な食感が楽しめる野菜です。

おいしいれんこんを選ぶときは、太くてずっしりとした重さがあり、みずみずしいものを選びましょう。



◆れんこんサラダ◆



材料 4人分

れんこん	2節弱
人参	中1/2本
きゅうり	1本
サラダ油	大さじ1
酢	大さじ1/2
白砂糖	小さじ2
塩	小さじ1/3
こしょう	少々
白ごま	大さじ1強

作り方

- ① れんこんは薄めのいちょう切りにし、水にさらす。人参もいちょう切りにし、きゅうりは半月切りにする。それぞれ茹でて水気を切る。
- ② サラダ油、酢、白砂糖、塩、こしょうを混ぜ合わせて、ドレッシングを作る。
- ③ ①の野菜を②のドレッシングで和え、白ごまをかける。

ひとくちメモ

れんこんは、食物繊維や風邪の予防に効果のあるビタミンCが豊富な食材です。サラダの他にも、煮物や天ぷら、酢の物でもおいしく食べられます。



◆回鍋肉◆



材料 4人分

サラダ油	大さじ1
にんにく	3g (1/3片)
しょうが	3g (1/3片)
豚ロース肉	200g
キャベツ	200g (4枚)
人参	30g (1/5本)
ピーマン	30g (1個)
玉ねぎ	60g (中1/3個)
みそ	20g (大さじ1強)
しょうゆ	6g (小さじ1)
さとう	10g (大さじ1強)
酒	10g (小さじ2)
こしょう	少々
片栗粉	6g (小さじ2)
水	10g (小さじ2)

作り方

- ① にんにく、しょうがはみじん切りにする。
- ② キャベツ、人参は短冊切り、ピーマンは千切り、玉ねぎは細切りにする。
- ③ 調味料(みそ〜こしょう)を混ぜておく。
- ④ フライパンにサラダ油を熱し、①を入れ香りよく炒め、食べやすい大きさにカットした豚肉を加え、火が通ったら、玉ねぎ、人参、キャベツ、ピーマンの順に炒め、③の調味液で味付けする。
- ⑤ 水溶き片栗粉でとろみをつける。

ひとくちメモ

保育園の回鍋肉は甘めの味付けで食べやすくなっています。
大人の方は豆板醤等で少し辛味をつけても美味しいです。



◆魚のマリネ◆



材料 4人分

魚（鮭、さわら等）	4切
片栗粉	大さじ2・1/2
揚げ油	適量
人参	1/4本
玉ねぎ	1/4個
白砂糖	大さじ1
酢	大さじ1
レモン果汁	小さじ1
塩	小さじ1/2
こしょう	少々
サラダ油	小さじ1

作り方

- ① 人参は千切り、玉ねぎは薄切りにし、さっと茹でる。
- ② 白砂糖、酢、レモン果汁、塩、こしょう、サラダ油を混ぜ合わせマリネ液を作り、①の野菜を漬け込む。
- ③ 魚に片栗粉をまぶして180℃の油で揚げ、②に漬け込んで味をなじませる。

ひとくちメモ

酢の酸味には、疲労回復や食欲増進効果があります。酸味が苦手なお子さんには、砂糖を増やすと食べやすくなります。



◆冬瓜と豚肉の煮物◆



材料 4人分

サラダ油	大さじ1/2
豚もも肉	240g
冬瓜	480g (1/3個)
だし汁	2カップ
三温糖	大さじ2
酒	小さじ1
しょうゆ	大さじ1
片栗粉	小さじ2
グリーンピース (冷凍)	大さじ2

作り方

- ① 冬瓜は、種とワタを取り除き、皮を厚くむき、3cm位の乱切りにする。
- ② 鍋にサラダ油を熱し、3cm長さに切った豚もも肉を入れて炒める。肉に火が通ったら、①の冬瓜とだし汁を加えて煮る。
- ③ 一煮立ちしたら、三温糖、酒、しょうゆを加え、冬瓜がやわらかくなるまで更に煮る。
- ④ ③に水溶き片栗粉でとろみをつけ、皿に盛り、茹でたグリーンピースをのせる。

ひとくちメモ

冬瓜にはむくみをとる、熱を下げる効果があります。冬瓜は冷凍もできます。適当な大きさに切って、冷凍しておくとも色々な料理に活用できます。



◆冬瓜(とうがん)スープ◆



材料 4人分

かつお節	20g
水	700ml
サラダ油	大さじ1/2
鶏もも肉	60g
冬瓜	150g (約1/8個)
玉ねぎ	中1/3個
人参	1/5本
ほんしめじ	1/3株
塩	小さじ1/2
しょうゆ	小さじ1

作り方

- ① かつお節でだしを取る。
- ② 冬瓜は、種とワタを取り除き、皮を厚くむき、1cmの角切りにする。
- ③ 玉ねぎはスライス、人参はいちょう切り、ほんしめじは小分けにする。
- ④ 鍋に油を熱し、鶏もも肉を入れて炒め、火が通ったら、②の玉ねぎ・にんじん・ほんしめじを加えさらに炒め、だし汁を加えて煮る。
- ⑤ ④に冬瓜を加えて火が通ったら、塩、しょうゆで調味する。

ひとくちメモ

冬瓜は、さわやかな味わいが特徴で、スープや煮もの、あんかけ等の料理に向いています。味が淡泊なので、旨味のある食材と組み合わせて食べてみてください。



◆梅じゃこごはん◆



材料 4人分

米	2合
塩	小さじ1/5
酒	小さじ1
梅干	大1個
ちりめん	20g
白ごま	小さじ1

作り方

- ① 梅干は種を除き、果肉を包丁でたたく。
- ② ①で除いた梅干の種、塩、酒を入れて2合の目盛りまで水を入れ、ご飯を炊く。
- ③ ちりめん、ごまは、それぞれフライパンで乾煎りしておく。
- ④ 炊き上がったご飯から梅干の種を除き、①の果肉と③を混ぜ合わせる。

ひとくちメモ

ご飯を炊くときに梅干の種を入れることで、ほんのりと梅の風味がつけます。また、梅干の酸味が強い場合は、ご飯と一緒に炊き込むと酸味が和らぎます。

梅干には殺菌効果があるので、お弁当にもぴったりのごはんです



◆フルコギ丼◆



材料 4人分

ごはん	茶碗4杯分
豚こま肉	180g
しょうゆ	小さじ1
みりん	小さじ1
サラダ油	大さじ1/2
にんにく	1かけ
たまねぎ	1/2個
もやし	1/2袋
にんじん	1/3本
ピーマン	1個
しょうゆ	大さじ2弱
白砂糖	大さじ1と1/3
みりん	小さじ2
ごま油	小さじ1弱
白ごま	小さじ2

作り方

- ① 豚こま肉にしょうゆ、みりんで下味をつける。
- ② にんにくはみじん切り、たまねぎは細めのスライスにする。にんじん、ピーマンは千切りにする。
- ③ フライパンにサラダ油を熱し、香りが出るまでにんにくを炒め、豚こま肉を入れて火が通るまで炒める。肉に火が通ったら野菜を加え、さらによく炒める。
- ④ しょうゆ、白砂糖、みりん、ごま油を加えて味を調え、最後に白ごまを入れる。
- ⑤ 炊き上がったご飯を器に盛り、④をのせる。

ひとくちメモ

味付けが甘めで、ピーマンの苦味が気になりません。
ピーマン嫌いのお子さんにもおすすめです。



◆春色クッキー◆



材料 4人分

小麦粉	120g
ベーキングパウダー	小さじ1/2 (2g)
いちごジャム	大さじ2
バター	35g
白砂糖	大さじ3
水	適量

※写真のクッキーは、生地を広げて表面にいちごジャムを塗り、丸めたものを、ラップで包んで冷蔵庫で冷やし固め、7mm厚さに切って焼いたものです。

作り方

- ① 小麦粉とベーキングパウダーは合わせてふるっておく。
- ② バターは常温に戻してやわらかくし、クリーム状になるまで混ぜ、白砂糖を2、3回に分けて加え、白っぽくなるまでよく混ぜ合わせる。
- ③ ②のバターに①の粉を少しずつ混ぜ合わせ、水を加えて固さを調整する。いちごジャムを加え、さっくりと混ぜる。
- ④ ③の生地を直径3cmくらいの大きさに丸め、クッキングシートを敷いた天板に並べ、予熱したオーブンで焼く(180℃約15分)。

ひとくちメモ

卵不使用のクッキーです。生地の固さは、水で調整してください。お子さんと一緒に、お花や動物の型などで、型抜きをすると楽しいです。



◆菜の花サラダ◆



材料 4人分

菜の花	1/2束 (120g)
キャベツ	1/4個 (180g)
にんじん	中2/3本 (60g)
ベーコン	3枚 (60g)
サラダ油	小さじ1
ごま油	小さじ1
砂糖	小さじ2
酢	小さじ2
しょうゆ	小さじ2弱

作り方

- ⑥ 菜の花は、さっと茹でて3cmくらいに切る。
- ⑦ キャベツ、にんじんは太めの千切りにし、さっと茹でる。
- ⑧ ベーコンは1cm幅に切り、サラダ油で炒める。
- ⑨ ごま油、砂糖、酢、しょうゆを混ぜ合わせてドレッシングを作る。
- ⑩ 野菜とベーコンを混ぜ合わせ、④のドレッシングで和える。

ひとくちメモ

菜の花の他、同じく春が旬の「アスパラガス」や「スナップエンドウ」でも、おいしく作ることができます！



◆もちもちチーズパン◆



材料 4人分

白玉粉	100g
牛乳	1/2カップ
塩	ひとつまみ
粉チーズ	35g
サラダ油	大さじ1弱

作り方

- ① 白玉粉に少しずつ牛乳を加え、混ぜ合わせる。
- ② ある程度やわらかくなったら、塩、粉チーズを加えてさらによく混ぜる。
- ③ サラダ油を加え、耳たぶくらいのやわらかさになるまで、よく練る。
- ④ ピンポン球くらいの大きさに丸め、少しつぶす。
- ⑤ 170度のオーブンで、10分くらい焼く。

ひとくちメモ

粉チーズの代わりに、クリームコーンや黒糖などを入れても、おいしくできあがります。

◆和風おろしハンバーグ◆



材料 4人分

豆腐	1/2丁
豚ひき肉	180g
サラダ油	大さじ1/2
たまねぎ	中1個(100g)
干ひじき	小さじ1(5g)
塩	少々
白こしょう	少々
生パン粉	20g
卵	1/2個
大根	6cm(120g)
しょうゆ	大さじ1弱
三温糖	小さじ2
サラダ油	適量
葉ねぎ	20g

作り方

- ① たまねぎはみじん切りにし、油で炒めて冷ましておく。
- ② ボールに豚ひき肉を入れ、粘りが出るまでよくこねる。つぶした豆腐と①のたまねぎ、水で戻した干ひじき、塩、白こしょうを加えて、さらにこねる。
- ③ ②を小判型にし、油をひいたフライパンに並べ、焼く。
- ④ 大根はおろし金でおろし、鍋に入れ、しょうゆ、三温糖を加えて加熱する。③の焼きあがったハンバーグの上にかけて、小口切りにした葉ねぎをちらす。

ひとくちメモ

豆腐を加えることで、いつものハンバーグより口当たりがやわらかくフワフワした食感が楽しめます。



◆切干大根のビビンバ◆



材料 4人分

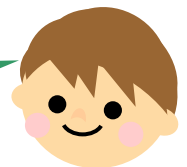
ごはん	茶碗4杯分
豚ひき肉	180g
切干大根	30g
にんじん	中2/3本
もやし	1/3袋
にんにく	1/2片
しょうが	1/2片
ごま油	大さじ1/2
白砂糖	大さじ1・1/3
しょうゆ	大さじ1強
酒	大さじ1弱
みりん	大さじ1弱
小松菜	1/2束
塩	少々
しょうゆ	小さじ1/2
だし汁	大さじ1
白ごま	大さじ1/2
卵	2個
塩	少々
サラダ油	少々

作り方

- ① 切干大根は水に浸して戻し、3cm長さに切る。
- ② にんじんは2cm長さの千切り、もやしはざく切り、にんにく、しょうがはみじん切りにする。
- ③ 鍋にごま油を熱し、にんにく、しょうがを炒める。香りが出たら豚ひき肉、切干大根、にんじん、もやしを加えて炒め、白砂糖、しょうゆ、酒、みりんで味付けをする。
- ④ 小松菜は茹でて2cm長さに切り、塩、しょうゆ、だし汁、白ごまを混ぜ合わせておく。
- ⑤ フライパンにサラダ油をひき、卵に塩を加えて流し入れ、炒り卵を作る。
- ⑥ 器にごはんを盛り、③、④、⑤の具を彩りよく盛り付ける。

ひとくちメモ

切干大根に甘みがあるので、砂糖の量は控えめでもおいしくできます。切干大根と小松菜には、普段の食事では不足しがちな鉄分、カルシウムが豊富に含まれています。



◆切干大根サラダ◆



材料 4人分

切干大根	20g
だし汁	1/3カップ
にんじん	小1本(60g)
キャベツ	1/4個(180g)
ごま油	大さじ1/2
酢	大さじ1
しょうゆ	大さじ1/2
白砂糖	小さじ2

作り方

- ① 切干大根は水に浸して戻し、3cm長さに切り、だし汁で煮る。
- ② にんじん、キャベツは干切りにする。
- ③ ごま油、酢、しょうゆ、白砂糖をよく混ぜ合わせ、ドレッシングを作る。
- ④ 切干大根、にんじん、キャベツをあわせ、ドレッシングで合える。

※切干大根はだし汁で煮ず、10分位戻して使うと、シャキシャキの歯ごたえが味わえます。

ひとくちメモ

切干大根はご家庭でも簡単に作ることができます。
生の大根の皮をむき、細切りにし、5日間位天日に干すと、できあがりです。
いちょう切りにしても、また違った食感を味わえます。



◆鮭とほうれん草のグラタン◆



材料 4人分

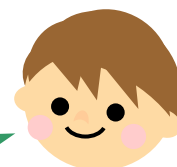
生鮭	120g
塩	小さじ1/5
こしょう	少々
ほうれん草	1/2束
たまねぎ	中1/2個
サラダ油	大さじ1/2
マカロニ	30g
マッシュルーム缶	30g
ホールコーン	30g
バター	30g
小麦粉	大さじ3
牛乳	1カップ
生パン粉	大さじ4
粉チーズ	大さじ1

作り方

- ① 生鮭は塩、こしょうで下味をつけ、焼いて皮をとり、適当な大きさにほぐす。
- ② ほうれん草は2~3cm長さに切り、たまねぎは薄切りにする。マカロニは茹でておく。
- ③ 鍋にサラダ油を熱し、②とマッシュルーム缶、ホールコーンを入れて、炒める。
- ④ 別の鍋に、バターを溶かし小麦粉を加え、焦がさないように混ぜながら、牛乳を少しずつ加え、ホワイトソースを作る。
- ⑤ ④に①の鮭と③を加えて混ぜ合わせ、耐熱容器に盛り、生パン粉と粉チーズをかけて、トースターで焼き色がつくまで焼く。(オーブンの場合は、180℃で15分程度焼く。)

ひとくちメモ

生鮭ではなく甘塩鮭を使うと、ごはんにも合うおかずになります。甘塩鮭を使用する場合は、下味をつけません。



◆肉団子のコーン蒸し◆



材料 4人分

豚ひき肉	240g
たまねぎ	中1/2個
しょうが	1かけ
塩	小さじ1/5
しょうゆ	小さじ2/3
酒	小さじ1/4
片栗粉	大さじ1・1/2
ホールコーン	70g

作り方

- ① たまねぎはみじん切り、しょうがはすりおろしてしょうが汁にする。
- ② 豚ひき肉に塩、しょうゆ、酒、しょうが汁、片栗粉を加えてよくこね、たまねぎを加えて混ぜ合わせる。
- ③ ②を3~4cmくらいの大きさにまるめ、ホールコーンを周りにつける。
- ④ ③を蒸気の上上がった蒸し器に入れ、20分ほど蒸す。

ひとくちメモ

たまねぎを生そのままではなく、じっくり炒めてから使うと、より甘みのある仕上がりになります。



◆冬瓜汁◆



材料 4人分

かつお節	20g
水	700ml
冬瓜	150g
干しいたけ	1個
人参	1/3本
ほんしめじ	1/3株
葉ねぎ	1/5束
塩	小さじ2/3
しょうゆ	小さじ1
塩	小さじ1/2
片栗粉	小さじ2

作り方

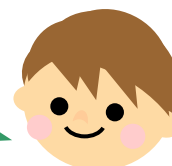
- ① かつお節でだしを取る。
- ② 冬瓜は、種とワタを取り除き、皮を厚くむき、2cmの角切りにする。
- ③ 干しいたけは戻して干切り、人参はいちよう切り、ほんしめじは小分けにし、葉ねぎは小口切りにする。
- ④ だし汁に、干しいたけ、人参、ほんしめじをいれ、冬瓜を加えて火が通ったら、塩、しょうゆで調味する。
- ⑤ 水溶き片栗粉を加えてトロミをつけたら碗に盛り、葉ねぎをのせる。

ひとくちメモ

即席だしを利用しても便利ですが、かつお節から取るやさしい「だし」の風味をぜひあじわってみてください。

(かつおだしの取り方)

水700mlを沸騰させ、かつお節20gを入れてすぐ弱火にし、2分ほどで火を止め、キッチンペーパーでこす。



◆なすのミートグラタン◆



材料 4人分

サラダ油	大さじ1
にんにく	1かけ
たまねぎ	中1個
にんじん	1/3本
なす	2本
豚ひき肉	180g
小麦粉	大さじ2
トマトケチャップ	大さじ2
トマトピューレ	大さじ2
塩	小さじ1/2
白こしょう	少々
ピザチーズ	70g
生パン粉	大さじ4

作り方

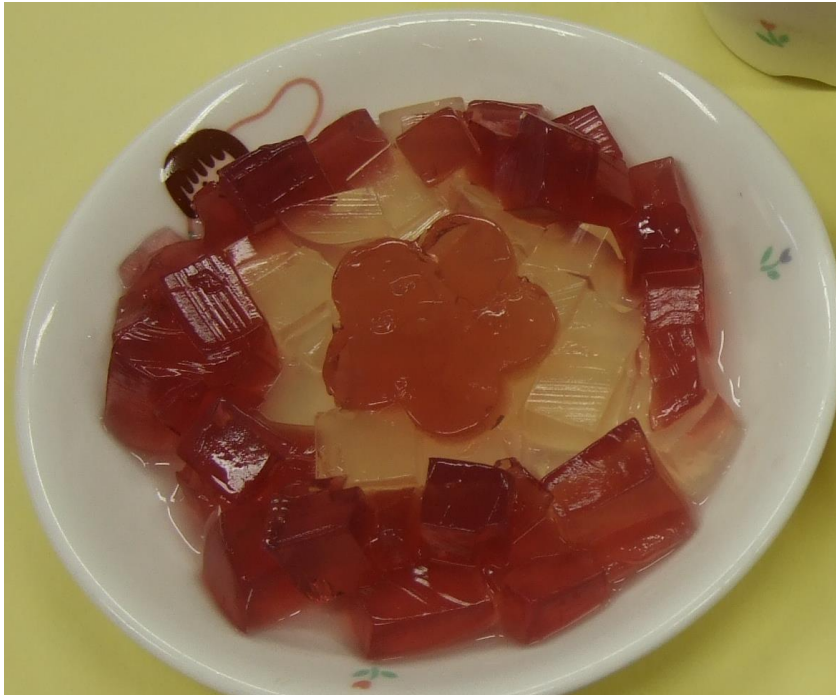
- ① たまねぎ、にんじんはみじん切り、なすはいちょう切りにする。
- ② 鍋に油を熱し、みじん切りにしたにんにくを香りよく炒める。
- ③ ②に①の野菜と豚ひき肉を加えて、よく炒める。
- ④ 肉に火が通ったら小麦粉を振り入れて混ぜ、トマトケチャップ、トマトピューレ、塩、白こしょうを加えて、味を調える。
- ⑤ 天板にクッキングシートを敷き、④を流し入れ、ピザチーズと生パン粉をかけて、200℃のオーブンで約10分焼く。

ひとくちメモ

子どもが苦手な「なす」も、しっかり水にさらしてアクをぬき、トマトケチャップの甘味とからめると食べやすくなります。



◆あじさいゼリー◆



材料 4人分

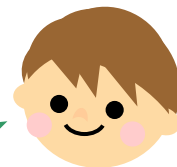
ぶどう果汁	120g
水	90g
粉寒天	1.8g
白砂糖	大さじ1強
りんご果汁	120g
水	90g
粉寒天	1.8g
白砂糖	大さじ1強

作り方

- ① 鍋に水と粉寒天を入れて火にかけ、かき混ぜながら沸騰させて寒天を煮溶かし、白砂糖を加えてさらによく煮溶かす。
- ② ①にぶどう果汁を加えて混ぜ合わせ、型に流し入れて粗熱を取り、冷蔵庫で冷やし固めてぶどうゼリーを作る。
- ③ ①、②と同様に、りんごゼリーを作る。
- ④ ②のぶどうゼリーと③のりんごゼリーをそれぞれ1.5cm角位に切り、あじさいの花に見立てて器に盛りつける。

ひとくちメモ

オレンジジュースや牛乳でも、同様にしてゼリーが作れます。寒天をしっかりと煮溶かすのがポイントです。



◆中華風ごま焼き◆



材料 4人分

あさり水煮缶	1缶 (85g)
白砂糖	大さじ1/2
豚ひき肉	120g
たまねぎ	1/6個
葉ねぎ	1/2束
しょうが	1かけ
卵	1/2個
小麦粉	大さじ1と1/2
しょうゆ	小さじ1
白ごま	大さじ1

作り方

- ① あさり水煮に白砂糖をまぶして臭みを取る。白砂糖を洗い流し、粗みじん切りにする。
- ② たまねぎはみじん切り、葉ねぎは小口切りにする。
- ③ しょうがはすりおろして、しょうが汁にする。
- ④ 豚ひき肉、①のあさり水煮、②のたまねぎと葉ねぎ、③のしょうが汁、しょうゆをよく混ぜ合わせ、固さをみながら溶き卵と小麦粉も加えて、さらによく混ぜ合わせる。
- ⑤ ④のタネを小判型にし、白ごまをかけて、180度のオーブンで約20分焼く。

ひとくちメモ

白砂糖で臭みを取る方法は、魚の切り身などにも応用できます。白砂糖の量は、切り身1枚（約80g）に対し、小さじ1強が目安です。



◆チリコンカーン◆



材料 4人分

大豆水煮	120g
豚ひき肉	150g
たまねぎ	中1個
にんにく	1かけ
サラダ油	大さじ1
カレー粉	小さじ2・1/2
トマトピューレ	大さじ2・1/2
水	1カップ強
トマトケチャップ	大さじ2
塩	小さじ1/2
白こしょう	少々
パセリ	少々

作り方

- ① 鍋に油を熱し、みじん切りにしたにんにくを香りよく炒める。
- ② みじん切りにしたたまねぎを加え、きつね色になるまでよく炒めたら、豚ひき肉を加え更によく炒める。
- ③ 肉に火が通ったら、大豆水煮を加えさっと混ぜ、カレー粉、トマトピューレ、水を加えて煮る。
- ④ 汁気がなくなってきたら、トマトケチャップ、塩、白こしょうを加え、味を調える。パセリを加え仕上げる。

ひとくちメモ

「チリコンカーン」はスパイシーさと甘さがやみつきになるメキシコ料理をケチャップ風味の辛さをおさえた保育園給食メニューにアレンジしました。大豆の苦手なお子さんにも大人気です。



◆ミモザサラダ◆



材料 4人分

ブロッコリー	1/2個
キャベツ	1/6個
にんじん	1/2本
卵	2個
マヨネーズ	大さじ3
塩	ひとつまみ
白こしょう	少々

作り方

- ① ブロッコリーは一口大の大きさに切り、たっぷりの湯で茹でる。
- ② キャベツ、にんじんは、2cm長さの短冊切りにし、さっと茹でる。
- ③ 卵は茹でて、黄身と白身に分け、白身は刻み、黄身はほぐす。
- ④ ①のブロッコリー、②のキャベツとにんじん、③の白身を混ぜ合わせ、マヨネーズで和え、塩、白こしょうで味をととのえる。
- ⑤ ④のサラダを器に盛り、③の黄身を上にかける。

ひとくちメモ

ブロッコリーは、肌のしみを防いだり、風邪やがん予防に働くビタミンCが豊富です。

ブロッコリーの茎の部分も、皮を厚めにむいて、やわらかく茹でると、おいしく食べられます。



◆ キムムッチ ◆

(韓国風ふいかけ)



材料 4人分

焼きのり	2枚
にんにく	1/4かけ
ごま油	小さじ1
白ごま	小さじ1
白砂糖	少々
しょうゆ	小さじ1/2

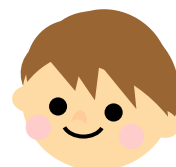
作り方

- ① 焼きのりを1cm大にちぎる。
- ② にんにくはみじん切りにする。
- ③ フライパンにごま油を熱し、②のにんにくを香りよく炒め、白ごまと①の焼きのりを加え、白砂糖、しょうゆで味付けする。

ひとくちメモ

にんにくの片の中にある芽の部分は、取り除いた方が風味がよくなります。

また、にんにくといえば気になるのはにおいですが、加熱したり、生姜やレモンと調理すると、防臭に効果的です。



◆鶏肉のバーベキューソース◆



材料 4人分

鶏もも肉	240g
酒	小さじ1
しょうゆ	小さじ2
しょうが	1かけ
片栗粉	小さじ4
しょうゆ	大さじ1
白砂糖	小さじ1
酢	小さじ2
みりん	小さじ2
たまねぎ	大1/4個
りんご	1/4個

作り方

- ① しょうがはすりおろし、しょうが汁にする。
- ② 鶏もも肉に、酒、しょうゆ、①のしょうが汁で下味をつけ、片栗粉をまぶし、オーブンで焼く。(180℃、15~20分位。)
- ③ たまねぎとりんごをすりおろし、しょうゆ、白砂糖、酢、みりんを加えて煮、ソースを作る。
- ④ 焼きあがった②の鶏肉に、③のソースをかける。

ひとくちメモ

涙を出さずにたまねぎを切る時には、
1) よく切れる包丁で、すばやく切る
2) 冷蔵庫で冷やして(15分)から切る
3) 電子レンジで少し温めて(20秒)から切る
などの方法があります。



◆いんごとさつま芋の重ね煮◆



材料 4人分

さつまいも	中1本
りんご	1/4個
干しぶどう	10g
白砂糖	大さじ2

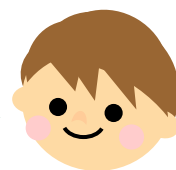
作り方

- ① さつまいもとりんごは、厚さが7mm位のいちょう切りにする。
- ② 干しぶどうは、さっと湯につけてもどす。
- ③ 鍋に、①のさつまいもとりんご、②の干しぶどうを入れ、白砂糖をふりかけて、必要に応じて水を加えて、やわらかくなるまで煮込む。

ひとくちメモ

「1日1個のりんごは医者を遠ざける」と言われるほど、りんごは栄養価が高い果物です。

りんごは、他の果物を早く熟成させてしまうエチレンガスを出すので、ポリ袋に入れて密封して冷蔵庫に入れましょう。



◆スイートポテトパイ◆



材料 5本分

さつまいも	大きめ1本
白砂糖	大さじ2
バター	10g
干しぶどう	10g
春巻の皮	5枚
小麦粉	少々
揚げ油	適量

作り方

- ① 干しぶどうは、さっと湯につけてもどす。
- ② さつまいもは皮をむいて茹で、熱いうちにつぶして白砂糖とバターを混ぜ合わせ、さらに①の干しぶどうも加えて混ぜ合わせる。
- ③ 小麦粉に水を加えて、小麦粉糊を作る。
- ④ 春巻の皮に、②のさつまいもを包み、③の小麦粉糊でとめる。
- ⑤ ④のパイを170℃から180℃の油で、色よく揚げる。

ひとくちメモ

干しぶどうは、カリウムやカルシウム、鉄分などのミネラルが豊富です。菓子類やサラダにプラスすると、栄養価が高まります。戻しすぎると、味がぬけてしまい、おいしくありません。少し固めに戻して料理に使うと、おいしく味わえます。



◆おさつミートローフ◆



材料 4人分

さつまいも	中1本
バター	10g
生クリーム	小さじ2
豚ひき肉	150g
たまねぎ	中1/2個
にんじん	小1本
サラダ油	大さじ1/2
小麦粉	小さじ2
トマトピューレ	大さじ1/2強
塩	小さじ1/2
白こしょう	少々
ピザチーズ	60g

作り方

- ① さつまいもは皮をむいて茹で、熱いうちにつぶしてバターと生クリームを混ぜ合わせる。
- ② たまねぎ、にんじんはみじん切りにする。
- ③ フライパンにサラダ油を熱し、豚ひき肉と②のたまねぎ、にんじんを炒め、小麦粉をふり入れてさらに炒め、トマトピューレ、塩、白こしょうで味付けする。
- ④ グラタン皿などに①のさつまいもと③の具材を重ね入れ、ピザチーズを上のにのせて、オーブンで焼く。(200℃で10分程度)

ひとくちメモ

さつまいもは、ゆっくりと加熱することで、甘味が増します。石焼きいもは、焼いた小石の中でじっくりと加熱するので、甘くておいしくお芋になります。



◆具たくさん冷やしうどん◆



材料 4人分

うどん(乾)	320g
かつお節	20g
水	500g
しょうゆ	大さじ2・1/2
白砂糖	大さじ2
みりん	大さじ1/2
塩	小さじ2/3
油揚げ	3枚
しょうゆ	大さじ1
みりん	小さじ1
白砂糖	大さじ1
小松菜	3株
トマト	1個
ホールコーン(缶)	100g

作り方

- ① 鍋に水を入れて火にかけ、沸騰したらかつお節を一度に入れ、すぐに火を止める。かつお節が鍋底に沈んだら、ペーパータオル等で濾し、しょうゆ、白砂糖、みりん、塩を加えてひと煮立ちさせ、冷ます。
- ② 油揚げは熱湯をかけて油抜きし、食べやすい大きさに切る。鍋にしょうゆ、みりん、白砂糖、少量の水(分量外)を煮立たせ、油揚げを加えて煮る。
- ③ 小松菜は茹でて、食べやすい長さに切る。
- ④ トマトはくし型に切る。
- ⑤ たっぷりの湯でうどんを茹で、水にさらしてから器に盛り、②の油揚げ、③の小松菜、④のトマト、ホールコーンを飾り、①のつゆをかける。

◆夏野菜のカレーライス◆



材料 4人分

サラダ油	大さじ1/2
にんにく	1かけ
しょうが	1/2かけ
たまねぎ	1個
鶏もも肉	150g
かぼちゃ	1/12個
なす	1本
にんじん	1/2本
ピーマン	1個
サラダ油	大さじ1・1/2
バター	20g
小麦粉	大さじ5
カレー粉	小さじ1
トマトピューレ	大さじ1
ウスターソース	大さじ1
塩	小さじ1
ローリエ	1枚

作り方

- ① にんにく、しょうがはみじん切り、たまねぎはスライスする。
- ② かぼちゃは2cmの角切り、なすは厚めのいちよう切りにして水にさらし、にんじんはいちよう切り、ピーマンは千切りにしてさっと茹でる。
- ③ フライパンにサラダ油とバターを溶かし、小麦粉を入れてよく混ぜ合わせながら弱火で炒め、なめらかになったらカレー粉を加え、カレールーを作る。
- ④ 鍋にサラダ油を熱し、①のにんにく、しょうが、たまねぎを炒め、鶏もも肉を加えて火が通るまで炒め、②のかぼちゃ、なす、にんじん、ピーマンを加えてさらに炒め、ヒタヒタ程度の水とローリエを加えて、アクを取りながら煮る。
- ⑤ 野菜が柔らかくなったらローリエを取り出し、③のカレールー、トマトピューレ、ウスターソース、塩を加えて、弱火で煮込む。

◆麻婆茄子丼◆



材料 4人分

ごま油	大さじ1
にんにく	1かけ
しょうが	1かけ
長ねぎ	1/2本
なす	2本
にら	1/3束
豚ひき肉	180g
赤みそ	大さじ1
しょうゆ	大さじ1
三温糖	小さじ1
酒	大さじ1
片栗粉	大さじ1・1/2
炊上がったごはん	どんぶり4杯

作り方

- ① にんにく、しょうがはみじん切り、長ねぎは粗めのみじん切りにする。
- ② なすはいちょう切り、にらは1.5cm長さに切る。
- ③ ごま油を熱し、①のにんにく、しょうが、長ねぎを香りよく炒める。
- ④ ③の鍋に豚ひき肉を加えて火が通るまで炒め、②のなす、にらを加えてさらに炒め、ヒタヒタ程度の水を加えてアクを取りながら煮る。
- ⑤ 赤みそ、しょうゆ、三温糖、酒を混ぜ合わせ、④の鍋に加え、水溶き片栗粉でとろみをつける。
- ⑥ 炊上がったごはんに、⑤の麻婆茄子をかける。

ひとくちメモ

なすを切って、ザルに並べて天日で干すと、保存ができ、うまみもUPします。水で戻してから、料理に使います。



◆小魚とわかめのごはん◆



材料 4人分(3合)

米	3合
塩	小さじ1
酒	大さじ1/2
しょうゆ	大さじ1/2
ちりめん	25g
生わかめ(塩蔵)	25g
サラダ油	小さじ1

作り方

- ① 米を研ぎ、水加減(酒、しょうゆの分を引く)し、20分位浸水する。
- ② ちりめんは、乾煎りする。
- ③ 生わかめは、よく塩を落としてから細かく切り、サラダ油で炒める。
- ④ ①の米に塩、酒、しょうゆを入れ、②のちりめんを上のにのせて炊く。
- ⑤ ④の炊き上がったごはんに、③のわかめを加えて混ぜる。

ひとくちメモ

ちりめんじゃこは、イワシ類の仔魚を塩水で煮て、天日などで干したものです。弱火でじっくり時間をかけて炒めると、カリカリの食感が楽しめます。

