

# 西都の野菜たっぷり レシピ集

recipe



2023年10月発行

西都市食生活改善推進協議会

西都市聖陵町2丁目1番地  
TEL 0983-43-1146

30周年記念事業  
西都市食生活改善推進協議会





西都市食生活改善推進協議会

## 30周年記念事業

## レシピ集

# 目次



### 主食

- ひじきと千切り大根の炊き込みご飯..... 1
- 塩昆布とさば缶の炊き込みご飯..... 1
- ピーマンうどん..... 2
- つぶつぶコーンご飯..... 3
- シーフード簡単ピラフ..... 3
- 包丁いらずの簡単お好み焼き..... 4

### 主 菜

- はんぺんチーズ挟み焼き..... 4
- やわらか酢豚..... 5
- 野菜たっぷり煮込みハンバーグ..... 6
- いわしのかば焼き..... 7
- さばの韓国焼き..... 7
- 豚肉のしょうが焼き..... 8
- 肉じゃが..... 8
- 白身魚と野菜のレンジで蒸し焼き..... 9
- ミルク入り筑前煮..... 10
- 和風麻婆豆腐..... 11
- ポリ袋で野菜オムレツ..... 11

### 副 菜

- カラーピーマンのおからサラダ..... 12
- りんごと春菊の白和え..... 12
- 塩昆布とゴーヤのかき揚げ..... 13
- ホットきのごサラダ..... 13
- 野菜のカレー南蛮..... 14
- トマトの緑酢和え..... 14
- なすのおかか煮..... 15
- ズッキーニのチーズ焼き..... 15
- にらとツナのおろし和え..... 16
- 千切り大根のごま酢和え..... 16
- ほうれん草のピーナッツ和え..... 17
- 人参のきんぴら..... 17

### 汁 も の

- 具たくさんミルク味噌スープ..... 18
- 西都のヘルシー豚汁..... 18
- 里芋のすり流し汁..... 19
- 簡単豆腐のポタージュ..... 19
- ピーマンのポタージュ..... 20
- 鶏ごぼう汁..... 21
- 呉汁..... 21

### 郷 土 料 理

- わけしこ飯(とりめし)..... 22
- 豆乳入り冷や汁..... 22
- ねりくり..... 23
- ゆずみそ..... 23

### お や つ

- おいしい人参ケーキ..... 24
- にら入りチーズまんじゅう..... 24
- きんとんぱい..... 25
- 甘酒ミルクプリン..... 25
- 牛乳もち..... 26
- チーズクリームフルーツサンド..... 26



## ひじきと千切り大根の炊き込みご飯

### 材料 2人分

米..... 1合	だし汁..... 160ml
千切り大根..... 12g	薄口しょうゆ... 大さじ1/2弱
ひじき..... 5g	減塩しょうゆ... 大さじ1/2
干しいたけ... 2g	酒..... 大さじ1
人参..... 25g	みりん..... 大さじ1
油揚げ..... 15g	塩..... 0.2g

### 作り方

- ① 米は洗ってザルにあげておく。
- ② 材料の下ごしらえをする。
  - ・千切り大根は洗って絞りを、1～2cmに切っておく。
  - ・ひじきは洗って30分ほど水に浸けた後、ザルにあげて水分をきっておく。
  - ・干しいたけは洗って水で戻し、2～3mm幅に切っておく。
  - ・人参は3cmの短冊切りに、油揚げは熱湯で油抜きをして5mm幅に切っておく。
- ③ 炊飯器にすべての材料を加えて軽く全体を混ぜ合わせ炊飯する。
- ④ 炊き上がった後10分間蒸らし、底からざっくりと混ぜ合わせる。

1人分 栄養価	エネルギー	たんぱく質
	341kcal	7.9g
脂 質	炭水化物	食塩相当量
2.6g	70.6g	1.4g



## 塩昆布とさば缶の炊き込みご飯

### 材料 2人分

米..... 1合
鯖缶(水煮)..... 1/2缶(約50g)
塩昆布..... 10g
おろし生姜..... 少々
小ねぎ..... 適量

### 作り方

- ① 炊飯器に研いだ米、鯖缶を汁ごと入れて、水を1合の目盛りまで加える。  
※ 鯖をほぐす必要はない
- ② 塩昆布、おろし生姜を加えて炊飯し、炊き上がった後、鯖をほぐしながら全体をよくかき混ぜる。
- ③ 茶碗によそい、小口切りにした小ねぎをかける。

1人分 栄養価	エネルギー	たんぱく質
	310kcal	10.7g
脂 質	炭水化物	食塩相当量
3.4g	60.3g	1.1g



ピーマンうどん

材 料

うどんの材料 2人分×3種類

中力粉..... 200g  
ピーマン(緑)... 80g  
水..... 大さじ5  
塩..... 小さじ1/3

中力粉..... 200g  
ピーマン(黄)... 80g  
水..... 大さじ3  
塩..... 小さじ1/3

中力粉..... 200g  
ピーマン(赤)... 80g  
水..... 大さじ3  
塩..... 小さじ1/3

汁の材料 6人分

**A** だし汁..... 1200ml  
薄口しょうゆ... 30ml  
減塩しょうゆ... 30ml  
砂糖..... 大さじ1  
塩..... 小さじ1

鶏肉..... 120g  
人参..... 120g  
かまぼこ..... 35g  
油揚げ..... 1枚  
干しいたけ... 12g  
小ねぎ..... 30g

Check! わくわく食体験教室で使用したレシピ  
汁を残すことで減塩に繋がります。

作 り 方

うどんの作り方

- 1 ピーマンは種を取って、水と塩と一緒にミキサーにかける。
- 2 ボウルに中力粉と①を加えて、みみたぶくらいの固さになるまで練る。  
※生地がかたい場合は水を足す。
- 3 なめらかになったらボウルにラップをかけて、10分ほど寝かせる。
- 4 台に中力粉をふり、麺棒で薄く延ばし、細めに切り、たっぷりのお湯でゆがく。

汁の作り方

- 1 材料の下ごしらえをする。  
・鶏肉は細切りにする。  
・人参、かまぼこ、油揚げ、戻した干しいたけは千切りにする。
- 2 鍋にAを入れて火にかけ、①を入れて煮る。
- 3 ②にうどんを入れ煮込み、最後に小口切りにした小ねぎを散らす。

1人分 栄養価	エネルギー	たんぱく質	脂 質	炭水化物	食塩相当量
	413kcal	16.3g	3.3g	84.9g	2.3g

つぶつぶコーンご飯



Check! スイートコーンは、芯も一緒に炊き込むことで風味良く仕上がります。

材料 2人分

米.....1合  
スイートコーン...80g  
塩.....ひとつまみ

作 り 方

- 1 米は洗ってザルにあげておく。
- 2 スイートコーンは生のまま身をそいでおく。
- 3 炊飯器に研いだ米を入れ、水を1合のメモリまで加え、スイートコーンと塩を入れて炊飯する。

1人分 栄養価	エネルギー	たんぱく質
	274kcal	5.3g
脂 質	炭水化物	食塩相当量
1.0g	61.6g	0.5g

シーフード簡単ピラフ



Check! わくわく食体験教室で使用したレシピ

材料 2人分

米.....1合  
玉ねぎ.....40g  
ハム.....1枚  
シーフードミックス...25g  
ミックスベジタブル...20g  
減塩コンソメ.... 1/2個  
水..... 160ml  
バター..... 小さじ1  
塩..... 少々

作 り 方

- 1 米は洗ってザルにあげ30分位おく。
- 2 玉ねぎとハムは7~8mmの角切りにする。
- 3 炊飯器に材料をすべて入れてよく混ぜ、炊飯する。

1人分 栄養価	エネルギー	たんぱく質
	317kcal	8.8g
脂 質	炭水化物	食塩相当量
4.0g	62.4g	0.8g



## 包丁いらずの 簡単お好み焼き

### 材料 2人分

長芋.....80g	桜えび.....4g
薄力粉.....100g	減塩だしの素...2g
卵.....1個	水.....90ml
絹ごし豆腐.....120g	オリーブ油....適量(小さじ2)
カットキャベツ...150g	減塩お好みソース
豚ひき肉.....80g	.....40g
冷凍ほうれん草...80g	マヨネーズ....適量(小さじ2)
冷凍むき枝豆....50g	青のり.....適量(小さじ1)

### 作り方

- 1 長芋をすりおろす。
- 2 ボウルに薄力粉と卵、豆腐、水を入れ、豆腐を潰しながら混ぜ合わせる。
- 3 ②にすりおろした長芋(①)、カットキャベツ、豚ひき肉、冷凍ほうれん草、冷凍むき枝豆、桜えび、減塩だしの素、水を加えてさらに混ぜる。
- 4 フライパンにオリーブ油を熱して、③を3～5回に分けて焼いていく。  
※中まで火が通り、両面にこんがり焼き色がつくまで焼く。
- 5 減塩お好みソースを塗り、マヨネーズと青のりをかける。

1人分 栄養価	エネルギー	たんぱく質
	499kcal	24.3g
脂質	炭水化物	食塩相当量
18.7g	58.5g	1.0g

**Check!** ほぼ包丁を使わずに作ることができるレシピで、親子料理にぴったりです。  
また、減塩のお好みソースとだしの素を使用しており、食塩相当量は通常のお好み焼きの約半分です。



## はんぺんチーズ挟み焼き

### 材料 2人分

はんぺん.....2枚(100g)
スライスチーズ.....2枚(20g)
バター.....10g
(付け合わせ)
オクラ.....2本
トマト.....1/2個

### 作り方

- 1 はんぺんを半分に切り、それぞれに横から包丁を入れる。
- 2 スライスチーズを半分に切り、①にそれぞれ挟む。
- 3 温めたフライパンにバターを入れ、②をゆっくり焼く。  
きつね色になったら、食べやすい大きさに切る。
- 4 付け合わせのオクラは茹でて半分に、トマトはくし切りにし、③のをせたお皿に盛る。

1人分 栄養価	エネルギー	たんぱく質
	125kcal	7.8g
脂質	炭水化物	食塩相当量
7.3g	8.6g	1.0g

**Check!** 通常の酢豚は、豚のもも肉の角切りがよく使われ、油で揚げてありますが、このレシピでは、薄切り肉を使っているため食べやすいです。



## やわらか酢豚

### 材料 2人分

豚ロース薄切り...160g	A 顆粒チキンスープの素
塩・こしょう.....少々	.....小さじ1/2
小麦粉.....大さじ1/2	砂糖.....大さじ1
玉ねぎ.....90g	減塩しょうゆ.....大さじ1/2
赤ピーマン.....50g	酢.....大さじ1
ピーマン.....50g	ケチャップ.....大さじ1
サラダ油.....小さじ1	水.....100ml
ごま油.....小さじ1	片栗粉.....大さじ1/2

### 作り方

- 1 材料の下ごしらえをする。  
・玉ねぎは2cmの角切りにする。  
・赤ピーマン、ピーマンは一口大に切り、さっとゆでる。
- 2 豚肉は1枚ずつ広げて、端からクルクルと巻き、塩・こしょうを少々ふって、小麦粉をまぶしておく。
- 3 フライパンにサラダ油を熱し、豚肉の巻き終りを下にして並べる。  
時々転がしながら全体に焼き色をつけて、一度お皿に取り出しておく。
- 4 ③のフライパンに玉ねぎを入れて炒め、透き通ってきたら炒めた豚肉を戻し入れ、赤ピーマンとピーマンを加えてさっと炒める。
- 5 ④にAをよく混ぜ合わせて加えてとろみがついたら、最後にごま油を入れて混ぜ、火を止める。

1人分 栄養価	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
	228kcal	17.5g	10.5g	18.1g	1.5g



野菜たっぷり煮込みハンバーグ

材料 2人分

ハンバーグの材料

- 合い挽きミンチ ... 110g
- たまねぎ ... 40g
- パン粉 ... 8g
- 牛乳 ... 8g
- 塩 ... 0.4g
- こしょう ... 少々

- A** トマト水煮缶 ... 1/2 缶  
 味噌 ... 大さじ 1/2  
 水 ... 100ml  
 塩 ... 少々  
 ローリエ ... 1 枚

- 玉ねぎ ... 100g
- なす ... 30g
- カラーピーマン ... 20g
- おくら ... 2本

作り方

- ① ハンバーグを作る。
  - ・たまねぎをみじん切りにして、焦がさないように炒める。
  - ・ハンバーグの材料をすべてボウルに入れしっかりこねる。4つに分けて丸める。
- ② 野菜を切る。
  - ・たまねぎは8～10等分のくし形切り
  - ・なすは2cm幅のいちょう切り
  - ・カラーピーマンは2cm角の色紙切り
  - ・おくらは1cm幅の輪切り
- ③ フライパンを火にかけ、①のハンバーグを入れて、両面に焼き目がついて外側が固まるくらいまで焼く。
- ④ Aとたまねぎを加えて、ハンバーグに火が通るまで煮る。
- ⑤ なす・カラーピーマン・おくらを入れて20～30分ほど煮込む。

1人分 栄養価	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
	208kcal	12.7g	11.9g	16.4g	1.2g



いわしのかば焼き

Check! わくわく食体験教室  
で使用したレシピ

材料 2人分

- いわし切身 ... 50g×2切れ
- 薄力粉 ... 大さじ 1/2
- 片栗粉 ... 大さじ 1/2
- 油 ... 適量
- A** 減塩しょうゆ ... 小さじ 2
- 砂糖 ... 小さじ 2
- みりん ... 大さじ 1/2
- (付け合わせ)
- ミニトマト ... 2個

作り方

- ① 薄力粉と片栗粉を合わせておく。
- ② いわしの切り身に①をまぶし、油をひいたフライパンで焼く。
- ③ いわしの切り身に火が通ったら、一度お皿に取り出しておく。
- ④ フライパンにAを煮立たせ、いわしをさっと絡める。
- ⑤ 付け合わせのミニトマトと一緒に盛り付ける。

1人分 栄養価	エネルギー	たんぱく質
	128kcal	10.4g
脂質	炭水化物	食塩相当量
5.7g	9.2g	0.6g



さばの韓国焼き

材料 2人分

- さば切り身 ... 50g×2切れ
- にんにく ... 1かけ
- 豆板醤 ... 小さじ 3/4
- みりん ... 小さじ 3/4
- 減塩しょうゆ ... 小さじ 1
- サラダ油 ... 大さじ 1/2
- (付け合わせ)
- ミニトマト ... 4個
- 大葉やレタスなど ... 1枚

作り方

- ① 材料の下ごしらえをする。
  - ・にんにくをおろす。
  - ・付け合わせの野菜は洗っておく。
- ② ビニール袋におろしたにんにくとA入れて混ぜ合わせ、さばの切り身を入れ、20分くらい漬けておく。
- ③ フライパンにサラダ油を熱して、②を焼く。  
※蓋をして蒸し焼きにするとやわらかく焼ける。
- ④ お皿に付け合わせの野菜とさばを盛り付ける。

1人分 栄養価	エネルギー	たんぱく質
	116kcal	11.9g
脂質	炭水化物	食塩相当量
4.9g	6.7g	0.3g



## 豚肉のしょうが焼き

Check! 豚肉の代わりに、牛肉、鶏肉でもおいしくできます。

### 材料 2人分

豚薄切り肉 ..... 4枚 (120g)      レモン(薄いくし形切り) ..... 2切れ  
 こしょう ..... 適量

**A** 酒 ..... 小さじ2      (付け合わせ)  
 減塩しょうゆ ..... 小さじ2      レタス ..... 1枚(40g)  
 おろし生姜 ..... 小さじ1      トマト ..... 小1/2個(60g)  
 サラダ油 ..... 小さじ1      パセリ ..... 適量

### 作り方

- ① 材料の下ごしらえをする。  
 ・豚肉は脂身と肉の境目に包丁を入れ、こしょうをふる。  
 ・レタスは食べやすい大きさに手でちぎり、トマトはくし形に切っておく。  
 ・パセリは洗い、水気を切っておく。
- ② フライパンにサラダ油を熱し、中火で豚肉の両面をきつね色に焼き、Aを加えてからめる。
- ③ お皿にレタスとトマト、②を盛り、パセリを添える。

1人分 栄養価	エネルギー	たんぱく質
	133kcal	12.9g
脂質	炭水化物	食塩相当量
6.9g	5.8g	0.7g



## 肉じゃが

### 材料 2人分

牛肉薄切り ..... 80g      水 ..... 1と1/2カップ  
 じゃがいも ..... 50g      サラダ油 ..... 小さじ1  
 人参 ..... 40g      **A** 市販めんつゆ(3倍濃縮) ..... 大さじ1と1/3  
 玉ねぎ ..... 70g      砂糖 ..... 適宜  
 さやえんどう ..... 6枚

### 作り方

- ① 材料の下ごしらえをする。  
 ・牛肉は5cmくらいの長さに切る。  
 ・じゃがいもは皮をむいて4つに切る。  
 ・人参は一口大の乱切り  
 ・玉ねぎはくし形に切る  
 ・さやえんどうはすじを取る。
- ② 鍋にサラダ油を熱し、中火で牛肉、玉ねぎ、じゃがいも、人参を入れて軽く炒め、分量の水を加えて材料が柔らかくなるまで煮る。
- ③ ②にAを加え、煮汁が少なくなったらさやえんどうを加え、ひと混ぜして火を止め、器に盛る。

1人分 栄養価	エネルギー	たんぱく質
	210kcal	9.1g
脂質	炭水化物	食塩相当量
12.6g	20.7g	1.1g

Check! 砂糖は、めんつゆの味や好みによって量を加減しましょう。肉は豚肉でもOKです。このレシピの味付けで、ほかの煮物も美味しく作れます。



## 白身魚と野菜のレンジで蒸し焼き

### 材料 2人分

白身魚切り身(鯛、かれいなど) ..... 50g×2切れ  
 小松菜 ..... 60g      塩 ..... 少々  
 人参 ..... 50g      粗びき黒こしょう .. 少々  
 長ねぎ ..... 20g      酒 ..... 大さじ1  
 青じその葉 ..... 4枚      減塩しょうゆ ..... 小さじ2/3  
 しょうが(親指大) .. 1かけ(20g)  
 にんにく ..... 1かけ(10g)

### 作り方

- ① 材料の下ごしらえをする。  
 ・白身魚は皮目に包丁で2本切り込みを入れ、塩と粗びき黒こしょうを片面にふる。  
 ・小松菜は、2cm幅に切る。  
 ・人参は皮をむいて縦にせん切りにする。  
 ・長ねぎは根元を切り、斜め薄切りにする。  
 ・青じそは軸を切り、細切りにする。  
 ・しょうがはせん切りにし、にんにくは横に薄切りにする。
- ② 耐熱皿に小松菜、人参、長ねぎの1/2量をのせ、その上に白身魚をのせる。
- ③ ②の白身魚の上にしょうがとにんにくを散らし、残りの小松菜、人参、長ねぎをのせて酒をふり、ラップをふんわりとかける。
- ④ ③を電子レンジ500Wで6分ほど加熱して取り出し、青じそを散らし、お好みで減塩しょうゆを少々かける。

Check! 火を使わずに電子レンジで作れる簡単レシピ

1人分 栄養価	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
	116kcal	11.9g	4.9g	6.7g	0.3g



ミルク入り筑前煮

材料 2人分

<p><b>A</b> 牛乳..... 150ml めんつゆ(3倍濃縮) .. 大さじ1</p>	<p>干しいたけ..... 2枚 鶏もも肉..... 75g 料理酒..... 小さじ1 ゆでたけのこ..... 50g 人参..... 40g さやいんげん..... 2本 赤とうがらし..... 1/2本 ごま油..... 大さじ1/2</p>
<p><b>B</b> れんこん..... 50g ごぼう..... 50g 板こんにゃく..... 50g</p>	

**Check!** 干しいたけを牛乳で戻して、そのまま煮汁に。味が重なり、美味しさに深みが出ます。同様に刻んだ昆布でもおいしいミルクだしができます。

作り方

- Aを合わせ、干しいたけを手で割り入れて戻しておく。
- 材料の下ごしらえをする。
  - 鶏肉はペーパータオルで水分をふき、2cm角に切って、料理酒をもみ込んでおく。
  - れんこんは皮をむき、輪切り
  - ごぼうは皮をむき、斜め切り
  - 板こんにゃくは、端から6～8mm幅ほどに切って、中央に切り込みを入れてから手綱にする。
  - ゆでたけのこは半月切り
  - 人参は皮をむき、乱切り
- フライパンに赤とうがらしとごま油を入れて加熱し、Bを加えて表面を焼く。ゆでたけのこと人参を入れて炒め、鶏肉を加えてさっと火を通したら①を戻し汁ごと入れ、クッキングシートで落とし蓋をして強火にする。
- フツフツとしてきたら中火にし、時々底から混ぜながら15～20分煮合わせる。
- 仕上げにいんげんを加えて、火を通す。

<b>1人分 栄養価</b>	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
	184kcal	12.4g	8.7g	18.2g	1.0g

和風麻婆豆腐

材料 2人分

木綿豆腐.....	200g
豚ひき肉(赤身).....	100g
にんにく.....	1かけ(10g)
小ねぎ.....	20g
麻婆豆腐の素.....	小1袋(2人分)
ごま油.....	小さじ1

**Check!** 市販の麻婆豆腐の素を使った簡単メニューです。豆腐の代わりに、さっと炒めたナスを加えれば麻婆茄子に、冷やした中華そばやお湯で戻した春雨にかけても美味しいですよ。

作り方

- 豆腐はまな板の上に置いてペーパータオルで覆い、水気を切る。
- ①の豆腐は2cm角位の食べやすい大きさに切り、にんにくはみじん切り、小ねぎは1cm長さに切る。
- フライパンに油を熱し、中火でひき肉とにんにくを炒め、肉の色が変わったら麻婆豆腐の素を加える。
- ③に②の豆腐を加えて軽く火を通し、小ねぎを混ぜて、器に盛る。

<b>1人分 栄養価</b>	エネルギー	たんぱく質
	250kcal	18.0g
脂質	炭水化物	食塩相当量
18.1g	7.5g	1.5g

ポリ袋で野菜オムレツ

材料 2人分

卵(Lサイズ).....	2個	スライスチーズ...1枚(18g)
魚肉ソーセージ...1/2本(40g)		牛乳.....大さじ1
冷凍ほうれん草...20g		マヨネーズ.....小さじ2
ピーマン.....20g		塩.....少々

**Check!** ポリ袋の破れ防止に、鍋底のお皿は必ず敷いてください。

作り方

- 材料の下ごしらえをする。
  - 魚肉ソーセージは5mm幅の輪切り
  - 冷凍ほうれん草は、沸騰したお湯をかけ、水気を絞る。
  - ピーマンは、縦半分に分けてへたと種を取り、5mm幅に切る。
  - スライスチーズは、2cm角に切る。
- 耐熱性のポリ袋に卵を割り入れ、よく揉む。
- ②に全ての材料を入れて軽く揉む。
- ポリ袋の空気を抜いた状態でしっかりと結ぶ。
- 鍋にたっぷりのお湯を沸騰させ、鍋底にお皿を置き、④を入れ弱火で8～10分湯煎する。
- 鍋から取り出し、袋を切ってお皿に盛り付ける。

<b>1人分 栄養価</b>	エネルギー	たんぱく質
	180kcal	12.3g
脂質	炭水化物	食塩相当量
13.3g	4.2g	1.1g



## カラーピーマンの おからサラダ

### 材料 2人分

おから..... 80g	赤ピーマン ..... 10g
きゅうり..... 60g	黄ピーマン ..... 10g
玉ねぎ..... 30g	塩..... 少々

**A**

マヨネーズ ..... 大さじ1強(15g)
らっきょう酢 ..... 大さじ1と1/2
砂糖 ..... 小さじ1

### 作り方

- ① 材料の下ごしらえをする。  
・おからはレンジで加熱するか、フライパンでから煎りする。  
・きゅうりは千切り  
・玉ねぎとカラーピーマンは薄切り
- ② きゅうりと玉ねぎ、カラーピーマンに塩をふり、しんなりしたら水洗いして水気を絞る。
- ③ ボウルにおからとAを入れ、混ぜ合わせておく。
- ④ ボウルに②を入れてよく混ぜる。

1人分 栄養価	エネルギー	たんぱく質
	116kcal	3.1g
脂質	炭水化物	食塩相当量
	7.2g	13.3g



## 塩昆布とゴーヤのかき揚げ

### 材料 2人分

ゴーヤ..... 150g
薄力粉 ..... 20g
片栗粉 ..... 10g
卵..... 1/3個(約12g)
塩昆布 ..... 8g
揚げ油 ..... 適量

### 作り方

- ① ゴーヤは縦半分に切り、種を取って薄切りにする。
- ② ボウルに薄力粉、片栗粉、溶いた卵を入れてよく混ぜ、ゴーヤと塩昆布を加えてさらに混ぜる。
- ③ スプーンなどで食べやすい大きさにすくって、油でカラリと揚げる。

1人分 栄養価	エネルギー	たんぱく質
	256kcal	3.0g
脂質	炭水化物	食塩相当量
	20.9g	16.1g



## りんごと春菊の白和え

### 材料 2人分

春菊..... 100g	<b>A</b>	すりごま ..... 大さじ1/4
木綿豆腐..... 50g		味噌..... 大さじ1/4
りんご..... 40g		薄口しょうゆ ..... 大さじ1/4
千切り大根(乾)... 8g		

### 作り方

- ① 春菊はゆがいて3cm位の長さに切り、水気をしっかり絞る。
- ② 木綿豆腐は水切りしておく。
- ③ りんごは皮をむいて種を取り除き食べやすく切る。
- ④ 千切り大根はさっと洗って戻す。3cm位の長さに包丁を入れ、茹でて水気をしっかり絞る。
- ⑤ ②とAをすり鉢でする。(フードプロセッサーにかけてもOK)
- ⑥ ①③④の具材を⑤と和える。

1人分 栄養価	エネルギー	たんぱく質
	63kcal	3.9g
脂質	炭水化物	食塩相当量
	2.2g	9.3g

**Check!** 千切り大根を入れると和え衣が浸みるので、水切りの失敗知らずで薄味でも美味しくいただけます。  
春菊はほかの青菜に、りんごは柿に変えてアレンジしても美味しいです。



## ホットきのこサラダ

### 材料 2人分

しめじ..... 100g	<b>A</b>	レモン汁 ..... 1/4個(7.5ml)
しいたけ ..... 20g		酢..... 大さじ1
えのき茸 ..... 50g		減塩しょうゆ... 大さじ1/2
きゅうり ..... 50g		サラダ油 ..... 大さじ2
レタス ..... 60g		砂糖..... 小さじ1/4
かいわれ ..... 25g		こしょう ..... 少々
ハム ..... 1枚		

### 作り方

- ① 材料の下ごしらえをする。  
・きのこ類は石づきを切り落とし、しめじは小房に分け、しいたけは千切り、えのき茸は3cm幅に切る。  
・きゅうりは薄い輪切りに、レタスは洗って一口大に千切り  
・かいわれは洗って根元を切り落とす。  
・ハムは千切り  
・Aは全て混ぜ合わせておく。
- ② フライパンにサラダ油(分量外)を熱し、ハムを炒め、しめじ、しいたけ、えのき茸を炒め、Aを加えてひと煮立ちしたら火を止める。
- ③ きゅうりとレタスはお皿に盛り、その上に②を盛り付け、かいわれのをせる。

1人分 栄養価	エネルギー	たんぱく質
	172kcal	5.3g
脂質	炭水化物	食塩相当量
	13.9g	9.2g



## 野菜のカレー南蛮

### 材料 2人分

かぼちゃ	75g	A	だし汁	50ml
カラーピーマン赤	65g		減塩しょうゆ	小さじ2
カラーピーマン黄	65g		酢	小さじ2
なす	35g		砂糖	小さじ2
おくら	2本(20g)		カレー粉	小さじ1.5
揚げ油	適量			

### 作り方

- 鍋にAを入れてひと煮立ちさせる。
- 野菜は食べやすい大きさに切り、180℃の油で野菜を素揚げする。
- 素揚げした後は油を切り、バットに入れる。
- ①をかけ、冷ましながら味をなじませる。

**Check!** 野菜を素揚げして、カレー風味のたれに漬け込むことで、大人も子どもにも大人気のメニューです。家にある野菜でアレンジも楽しめます。

1人分 栄養価	エネルギー	たんぱく質
	133kcal	2.5g
脂質	炭水化物	食塩相当量
7.0g	18.4g	0.5g



## なすのおかか煮

### 材料 2人分

なす	100g
ツナ缶	20g
かつお節	1袋(2g)
みりん	小さじ1/2
減塩しょうゆ	小さじ1
水	適量

### 作り方

- なすは乱切りにし、水につけておく。
- なすを水から上げ、鍋に全ての材料を入れて煮詰める。

1人分 栄養価	エネルギー	たんぱく質
	26kcal	3.3g
脂質	炭水化物	食塩相当量
0.2g	3.6g	0.4g

**Check!** わくわく食体験教室で使用したレシピ



## トマトの緑酢和え

### 材料 2人分

トマト	80g	A	酢	小さじ1.5
きゅうり	40g		レモン汁	小さじ1
しらす干し	12g		砂糖	小さじ2/3
			薄口しょうゆ	小さじ2/3
			塩	少々

### 作り方

- 材料の下ごしらえをする。
  - ・トマトは1cmのさいの目に切る。
  - ・きゅうりは小口切り
  - ・しらす干しはさっと湯通しする。
- ボウルにAを混ぜ合わせ、トマトときゅうり、しらす干しを和える。

1人分 栄養価	エネルギー	たんぱく質
	24kcal	2.1g
脂質	炭水化物	食塩相当量
0.2g	3.9g	0.7g



## ズッキーニのチーズ焼き

### 材料 2人分

ズッキーニ	100g
スライスチーズ	1枚(15g)

### 作り方

- ズッキーニは、1cm幅の輪切りにし、フライパンで両面を焼く。
- ズッキーニに火が通ったら、チーズをのせ、のせた面をさらに焼く。

1人分 栄養価	エネルギー	たんぱく質
	31kcal	2.4g
脂質	炭水化物	食塩相当量
2.0g	1.5g	0.2g

**Check!** わくわく食体験教室で使用したレシピ。お弁当のおかずにぴったりです。



## にらとツナのおろし和え

### 材料 2人分

大根.....	100g	A	酢.....	大さじ1
にら.....	50g		白ごま.....	大さじ1/2
トマト.....	40g		薄口しょうゆ.....	小さじ3/4
ツナ.....	40g		砂糖.....	小さじ1/2

### 作り方

- ① 大根はおろして水気をきっておく。
- ② にらは4cm幅に切って、熱湯でさっと茹でて絞っておく。
- ③ トマトは種を除いて一口大に切っておく。
- ④ 白ごまはからいりしてすりおろしておく。
- ⑤ ボウルでにら、ツナ、トマト、大根おろしを混ぜ合わせて器に盛り付ける。
- ⑥ Aを混ぜ合わせ、食べる直前に⑤にかける。

Check! にらをほうれん草に置き換えても、美味しいですよ。

1人分 栄養価	エネルギー	たんぱく質
	48kcal	4.4g
脂質	炭水化物	食塩相当量
1.5g	5.0g	0.5g



## ほうれん草のピーナッツ和え

Check! ほうれん草をニラともやし各40gに置き換え、調味料に酢8gを加えても、美味しいですよ。

### 材料 2人分

冷凍ほうれん草.....	80g
ピーナッツ.....	20g
砂糖.....	5g
減塩しょうゆ.....	小さじ2

### 作り方

- ① 冷凍ほうれん草は、さっと湯通しして絞ってほぐしておく。(電子レンジでも可)
- ② ピーナッツをすりつぶし、砂糖、減塩しょうゆを加えてよく練り、①を加えて和える。

1人分 栄養価	エネルギー	たんぱく質
	83kcal	4.3g
脂質	炭水化物	食塩相当量
5.1g	6.3g	0.6g



## 千切り大根のごま酢和え

### 材料 2人分

千切り大根(乾)...	20g	A	すりごま.....	小さじ1
きゅうり.....	50g		砂糖.....	小さじ1と1/2
人参.....	20g		減塩しょうゆ.....	小さじ1と1/2
塩.....	少々		サラダ油.....	小さじ1と1/2
			酢.....	小さじ1と1/2

### 作り方

- ① 材料の下ごしらえをする。
  - ・千切り大根は洗って水でもどし、食べやすい長さに切る。
  - ・キュウリは太めの千切りにし、塩で軽くもんで、しんなりしたら水気を絞る。
  - ・人参は3～4cmの長さの千切りにし、さっと茹でる。
- ② Aを混ぜ合わせ、①と和える。

1人分 栄養価	エネルギー	たんぱく質
	83kcal	2.0g
脂質	炭水化物	食塩相当量
3.9g	11.7g	0.5g



## 人参のきんぴら

Check! 人参と枝豆の色もきれいで、お弁当のおかずにもぴったりです。

### 材料 2人分

人参.....	100g	砂糖.....	大さじ1/4
むき枝豆.....	20g	減塩しょうゆ.....	大さじ1/4
ごま油.....	大さじ1/4	いりごま.....	大さじ1/2
酒.....	大さじ1/2		

### 作り方

- ① 人参はよく洗って太めの千切りにする。
- ② むき枝豆は塩ゆでしておく。(冷凍の場合はレンジで加熱する)
- ③ フライパンにごま油を熱し①をしんなりするまで炒め、酒、砂糖、減塩しょうゆを入れてさらに炒め、②、いりごまを加えて混ぜ合わせる。

1人分 栄養価	エネルギー	たんぱく質
	69kcal	2.3g
脂質	炭水化物	食塩相当量
3.6g	7.6g	0.2g



## 具たくさんミルク味噌スープ

### 材料 2人分

鶏もも肉	40g	水	150ml
じゃがいも	40g	コーン	30g
大根	40g	減塩コンソメ	1/2個
人参	30g	味噌	小さじ2
ほうれん草	20g	牛乳	100ml
サラダ油	少々		

### 作り方

- 材料の下ごしらえをする。  
・鶏肉、じゃがいも、大根、人参は食べやすい角切りにする。  
・ほうれん草は湯がき2cmほどに切り、水気を絞っておく。
- 鍋にサラダ油を熱し、鶏肉、じゃがいも、大根、人参を炒めて水を加えて煮る。
- コーンと減塩コンソメを加え、味噌を溶かし入れる。
- 最後に牛乳を加えて一煮立ちさせ、ほうれん草を加える。

1人分 栄養価	エネルギー	たんぱく質
	157kcal	8.2g
脂質	炭水化物	食塩相当量
6.0g	21.1g	1.0g



## 里芋のすり流し汁

### 材料 2人分

里芋	60g	A	薄口しょうゆ	大さじ1/2
卵	1個		塩	少々
小ねぎ	6g		酒	大さじ1/2
だし汁(かつお)	2カップ		スキムミルク	大さじ1/2
(水2カップに鰹節4g程度)				

### 作り方

- 里芋は皮をむき、溶き卵と一緒にフードプロセッサーにかける。  
※フードプロセッサーがない場合は、おろしがねでおろし、溶き卵を加えて混ぜる。
- 小ねぎは小口切りにする。
- だし汁を鍋にかけ、沸騰したらAと①を入れて弱火で煮る。
- 全体が白色から透明になったら、少々の水で溶いたスキムミルクを加え、器に入れて小ねぎを散らす。

1人分 栄養価	エネルギー	たんぱく質
	69kcal	5.2g
脂質	炭水化物	食塩相当量
2.7g	5.5g	1.0g



## 西都のヘルシー豚汁

### 材料 2人分

里芋	80g	小ねぎ	10g
人参	100g	しょうが	1かけ
大根	30g	だし汁(昆布・かつお節)	250ml
白菜	30g	味噌	大さじ1
豚肉	40g	豆乳	50ml
ごぼう	10g		
干しいたけ	8g		

### 作り方

- 材料の下ごしらえをする。  
・里芋、人参、大根、白菜は一口大に切る。  
・豚肉は1cmに切る。  
・ごぼうはさがきにする。  
・干しいたけは水で戻し、千切りにする。  
・小ねぎは小口切りにする。  
・しょうがは千切りにする。
- 鍋にだし汁を入れ、小ねぎと味噌、豆乳以外の材料を入れ、煮込む。
- 味噌と豆乳を入れ、最後に小ねぎを散らす。

1人分 栄養価	エネルギー	たんぱく質
	110kcal	8.4g
脂質	炭水化物	食塩相当量
2.7g	16.4g	1.2g



## 簡単豆腐のポタージュ

### 材料 2人分

絹ごし豆腐	1/2丁	片栗粉	小さじ2
無調整豆乳	200ml	小ねぎ	少々
減塩コンソメ	1/2個		

### 作り方

- 豆腐を鍋に入れ、お玉でつぶしてペースト状にする。  
小ねぎは小口切りにしておく。
- 無調整豆乳、減塩コンソメ、片栗粉を入れてよく混ぜる。  
弱火～中火で加熱する。
- あたたまったら味見をして、盛り付けの時に小ねぎを散らす。

1人分 栄養価	エネルギー	たんぱく質
	100kcal	7.7g
脂質	炭水化物	食塩相当量
4.6g	7.8g	0.3g

Check! 無調整豆乳は、牛乳に変えてもおいしくいただけます。



## ピーマンのポタージュ

## 材料 2人分

ピーマン..... 3個(90g)	スキムミルク..... 大さじ1
じゃがいも..... 100g	生クリーム..... 50ml
玉ねぎ..... 50g	無塩バター..... 大さじ1/2
減塩コンソメ..... 1/2個	塩こしょう..... 少々
水..... 200ml	パセリ..... 少々

Check! ピーマンとじゃがいもをかぼちゃに変えて、かぼちゃのポタージュにしてもおいしいです。

## 作り方

- 1 材料の下ごしらえをする。
  - ・ピーマンは縦半分に切って種をとり除き、ざく切りにする。
  - ・じゃがいもは皮をむき、縦半分に切ってから薄切りにする。
  - ・玉ねぎはみじん切りにする。
- 2 鍋に無塩バターを溶かし、玉ねぎを入れて透き通るようになるまで炒める。じゃがいもとピーマンを加えてバターが全体にまわるまで炒め、減塩コンソメと水を入れて煮る。
- 3 煮立ったら火を弱めて蓋を半がけにし、材料がやわらかくなるまで煮る。
- 4 火を止めて粗熱をとり、③をミキサーにかける
- 5 ④を鍋に戻して生クリームとスキムミルクを加え、塩、こしょうで調味する。器に盛り、最後にパセリを添える。



エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
181kcal	3.2g	13.4g	16.4g	0.5g



## 鶏ごぼう汁

## 材料 2人分

ごぼう..... 30g	だし汁(昆布・かつお)..... 200ml
鶏もも肉..... 20g	小ねぎ..... 10g
酒..... 小さじ1/2	薄口しょうゆ..... 大さじ1/2

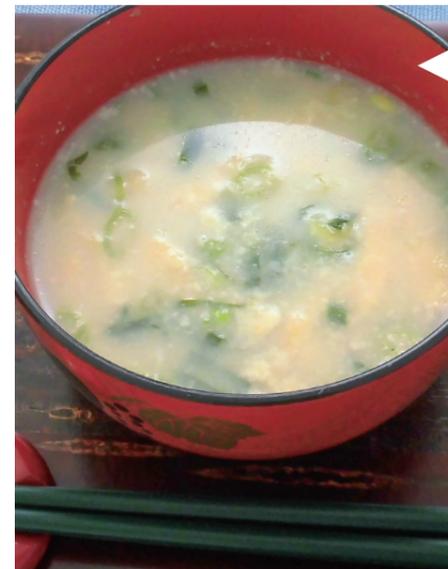
## 作り方

- 1 ごぼうは3～5cmの細切りにする。
- 2 鶏もも肉は皮を除き、2×3cmほどの大きさに切る。
- 3 だし汁に①と②を入れ柔らかくなったら、酒・薄口しょうゆで調味し、器に盛り小口切りの小ねぎを散らす。



エネルギー	たんぱく質
28kcal	2.9g
脂質	炭水化物
0.5g	3.3g
食塩相当量	0.7g

Check! 郷土料理のわけしこ飯と一緒に作られる汁ものです。



## 呉汁

## 材料 2人分

大豆(乾燥)..... 50g	油揚げ..... 1/4枚
いりこ..... 8g	小ねぎ..... 少々
水..... 400ml	味噌..... 大さじ1

## 作り方

- 1 材料の下ごしらえをする。
  - ・大豆はさっと洗い、たっぷりの水(分量外)に漬けて1晩置く。(大豆の3倍くらいの水)
  - ・頭と腹わたをとったいりこを水に入れ、1晩浸しておく。
- 2 大豆を水からあげてすりつぶす。(すり鉢またはフードプロセッサー)
- 3 油揚げは細めの短冊に、小ねぎは小口切りにする。
- 4 いりこを取り出した鍋に②を入れ、大豆に火が通るまで煮る。※沸騰してくると泡が出てくるので、吹きこぼれないように注意!
- 5 油揚げを入れてひと煮立ちしたら、味噌を入れ、味をととのえる。
- 6 器に盛り、小口切りにした小ねぎを散らす。



エネルギー	たんぱく質
126kcal	10.4g
脂質	炭水化物
6.8g	10.1g
食塩相当量	1.2g



## わけしこ飯(とりめし)

**Check!** 「わけしこ」と言うのは、「若い衆溝」。つまり、若い人たちのご飯という意味。寺原・山路地区に昔から伝わっているごぼうと鶏肉だけの炊き込みご飯で、お祝い事があると、飼っていた鶏を庭先で潰し、骨ごと一緒に炊いて食べていたという伝統料理です。

### 材料 2人分

精白米 ..... 1合  
鶏もも肉 ..... 100g  
ごぼう ..... 100g  
鶏がらスープ ..... 200ml  
減塩しょうゆ ..... 大さじ 1

### 作り方

- ① 精白米は洗ってザルにあげ、水気を切っておく。
- ② 鶏もも肉は1cm×2cmに切り、塩（分量外）で揉んでおく。
- ③ ごぼうは大きめのそぎ切りにする。
- ④ 材料をすべて炊飯器に入れ、よく混ぜて炊く。

1人分 栄養価	エネルギー	たんぱく質
	394kcal	15.4g
脂質	炭水化物	食塩相当量
8.2g	66.7g	0.9g



## ねりくり

**Check!** そのまま頂いても美味しいのですが、アクセントに塩を少々いれると甘さを増して美味しくなりますよ。

### 材料 作りやすい分量(8人分)

さつまいも ..... 300g  
もち ..... 150g  
きな粉 ..... 適量  
砂糖 ..... 適量

### 作り方

- ① 材料の下ごしらえをする。  
・さつまいもの皮を厚めに剥き、荒く割る。  
・きな粉と砂糖を容器に入れて合わせておく。
- ② さつまいもを蒸し器で蒸し、湯気が上がってきたらもちを入れる。  
さつまいもに箸がとおり、もちが柔らかくなったらすり鉢に移しすりこぎで突く。
- ③ きな粉をもろふたに広げ、②を流し入れたら小さくちぎり、丸めてきな粉をかけていただく。

1人分 栄養価	エネルギー	たんぱく質
	110kcal	2.0g
脂質	炭水化物	食塩相当量
0.9g	25.1g	0.0g



## 豆乳入り冷や汁

### 材料 2人分

いりこ ..... 10g  
味噌 ..... 20g  
炒りごま ..... 8g  
ピーナッツ ..... 6g  
きゅうり ..... 50g  
玉ねぎ ..... 25g  
大葉 ..... 2枚  
無調整豆乳 ..... 200ml  
豆腐 ..... 60g

### 作り方

- ① いりこは頭と腹わたを取って身を割く。フライパンで煎り、ミキサー（すり鉢）で粉にする。  
同様にいりごまとピーナッツもミキサー（すり鉢）で粉にする。
- ② ①をしっかり混ぜ、味噌を加えてよくこねる。丸く平らにしてアルミホイルにのせオープン（グリルまたはフライパン）などで焼き目を付ける。
- ③ きゅうりは輪切り、玉ねぎはみじん切りに、大葉は千切りにする。
- ④ すり鉢に②を入れて無調整豆乳を少しずつ加え、すりこぎでよくすり、水気を切った豆腐を手でつぶしながら入れる。
- ⑤ ④に③を加えて、よく混ぜる。

**Check!** 本来の水を使った、「冷や汁」ももちろんおいしいですが、豆乳や牛乳を使ったり、具材に錦糸卵を使ったり、みょうがや山椒を入れても美味しくいただけます。

1人分 栄養価 (汁のみ)	エネルギー	たんぱく質
	149kcal	11.9g
脂質	炭水化物	食塩相当量
7.9g	9.8g	1.3g



## ゆずみそ

**Check!** ゆずの皮は香りを残すため、最後に入れて火を加えすぎないように注意してください。

### 材料 作りやすい分量

ゆず ..... 2個  
白みそ ..... 150g  
砂糖 ..... 40g  
みりん ..... 大さじ 4

### 作り方

- ① ゆずは、皮をすりおろす。
- ② ゆずは、半分に切り、絞り器で果汁を絞る。（大さじ 2）
- ③ 鍋に白みそ、砂糖、みりん、②を入れて煮溶かし、照りが出るまで練る。
- ④ 最後に①を加え、火を止める。

1人分 栄養価 (大さじ1)	エネルギー	たんぱく質
	27kcal	0.6g
脂質	炭水化物	食塩相当量
0.2g	5.5g	0.4g



## おいしい人参ケーキ

### 材料 作りやすい分量(10個分)

人参..... 200g	砂糖..... 大さじ 2
無塩バター..... 20g	ホットケーキミックス
卵..... 2個	..... 200g
牛乳..... 100ml	

### 作り方

- 1 人参はすりおろしてバターで軽く炒め、冷ましておく。
- 2 ボウルに卵と牛乳、砂糖を入れて混ぜる。
- 3 ②にホットケーキミックスを加え、さっくりと混ぜる。
- 4 ③に①を入れ、切るように混ぜ合わせる。
- 5 アルミカップに④を8分目まで注ぎ入れ、天板に並べる。
- 6 180度に余熱したオーブンで15～20分程度焼く。

Check! 3歳児健診でのおやつ試食配布時のメニューです。人参はフードプロセッサーやミキサーを使うと簡単にすりおろすことができます。

1個分 栄養価	エネルギー	たんぱく質
	121kcal	3.3g
脂質	炭水化物	食塩相当量
3.9g	19.1g	0.3g



## きんとんぱい

### 材料 作りやすい分量(10人分)

さつまいも.....270g	バニラエッセンス...少々
バター.....10g	餃子の皮.....30枚
スキムミルク.....15g	プロセスチーズ....80g
砂糖.....15g	揚げ油.....適量

### 作り方

- 1 さつまいもは皮をむき、大きく切って湯がく。
- 2 ①を熱いうちに裏ごしする。  
※フードプロセッサーも可
- 3 鍋に②、バター、スキムミルク、砂糖、バニラエッセンスを入れてよく混ぜ、30等分にしておく。
- 4 プロセスチーズを5mm幅のさいの目に切る。
- 5 餃子の皮に③をのせ、真ん中にチーズを入れて包み、油でカラリと揚げる。

1人分 栄養価 (3個)	エネルギー	たんぱく質
	152kcal	4.2g
脂質	炭水化物	食塩相当量
6.1g	21.6g	0.3g



## にら入りチーズまんじゅう

### 材料 作りやすい分量(10個分)

薄力粉..... 150g	卵..... 1個
ベーキングパウダー	クリームチーズ... 60g
..... 大さじ 1弱	
にら..... 30g	つや出し用
バター..... 50g	A 卵黄..... 1個
砂糖..... 50g	みりん..... 大さじ 1

### 作り方

- 1 薄力粉とベーキングパウダーはふるいにかけておく。
- 2 にらをミキサーでペースト状にする。
- 3 ボウルにバターを入れ、木べらでクリーム状に練り、砂糖を加えて白っぽくなるまでよく混ぜる。
- 4 ③に溶いた卵とペースト状にしたにらを混ぜ合わせ、①を2～3回に分けて加え、その都度切るように混ぜる。
- 5 生地を平らにしてラップで包み、冷蔵庫で1時間寝かす。
- 6 クリームチーズを10等分し、軽く丸めておく。
- 7 ⑤の生地を10等分し、クリームチーズを入れて丸める。
- 8 天板に並べ、Aを合わせて刷毛で塗り、180度に熱したオーブンで約15分焼く。

1個分 栄養価	エネルギー	たんぱく質
	146kcal	2.7g
脂質	炭水化物	食塩相当量
7.4g	17.8g	0.3g



## 甘酒ミルクプリン

Check! 甘酒ミルクプリンの上のせるのは、ジャムやあんこなどもおすすめです。

### 材料 作りやすい分量(5個分)

甘酒(ストレートタイプ)	粉ゼラチン..... 5g
..... 200ml	水..... 大さじ 2
牛乳..... 100ml	黒みつ..... 小さじ 2

### 作り方

- 1 粉ゼラチンは水でふやかしておく。
- 2 鍋に甘酒と牛乳を入れ、火にかける。
- 3 ①を電子レンジで600W・20秒ほど加熱してゼラチンが溶けたら②にかき混ぜながら加え、沸騰直前まで加熱する。
- 4 冷水にあてながらとろっとするまで冷やし、器につき分けて冷蔵庫で冷やし固める。
- 5 固まったら、黒みつをかける。

1人分 栄養価	エネルギー	たんぱく質
	65kcal	2.8g
脂質	炭水化物	食塩相当量
1.0g	12.1g	0.1g



## 牛乳もち

Check! 焦げないように  
火加減は弱火で

### 材料 2人分

牛乳..... 200ml  
片栗粉..... 大さじ4  
砂糖..... 大さじ2  
黒みつ..... 適量  
きな粉..... 適量

### 作り方

- 1 牛乳、片栗粉、砂糖を鍋に入れ、ヘラでよくかき混ぜながら火にかける。
- 2 のり状になり、ひとつにまとまるまでよく練り、さらに2～3分練る。
- 3 ボウルに冷水を入れ、②をスプーンで一口大にして冷水に落として冷やし固める。
- 4 ③をザルにあげ、水気を切って器に盛る。  
お好みで黒みつをかけ、きな粉をふる。

1人分 栄養価	エネルギー	たんぱく質
	169kcal	3.7g
脂質	炭水化物	食塩相当量
4.1g	30.5g	0.1g



## チーズクリームの フルーツサンド

### 材料 2人分

サンドイッチ用食パン... 4枚  
クリームチーズ..... 25g  
生クリーム..... 25ml  
砂糖..... 大さじ1  
バナナ..... 1/4本  
キウイフルーツ..... 1/4個  
ミニトマト..... 2個

### 作り方

- 1 材料の下ごしらえをする。  
・バナナは皮をむき、1cm厚さの輪切り  
・キウイフルーツは皮をむき1cm厚さの半月切り  
・ミニトマトはヘタを取り、1cmの厚さに切る。
- 2 生クリームと砂糖をボウルに入れ、ボウルの底を氷で冷やしながらかき混ぜて泡立てる。
- 3 クリームチーズは練って滑らかにし、②を1/3量を加えてよく混ぜ、残りを加えて混ぜておく。
- 4 ラップを広げてパンを1枚のせ、③のクリームの1/4の量を中心にのせ、①を1/4の量をのせ、②を1/4のせ、食パンをのせる。ラップでしっかり包む。
- 5 残り2枚の食パンも④の要領で作る。
- 6 出来上がったら、冷蔵庫で15分ほど冷やしておき、斜め半分に切って器に盛る。

1人分 栄養価	エネルギー	たんぱく質
	209kcal	4.6g
脂質	炭水化物	食塩相当量
10.9g	25.9g	0.5g

Check! フルーツの種類をかえて  
アレンジしてお楽しみください。

