

1. 甘酒のパンナコッタ

甘酒	150cc
牛乳	100cc
生クリーム	100cc
砂糖	大さじ1

ゼラチン	6g
水	大さじ1
黒みつ	大さじ2
きな粉	適量

- ・ゼラチンを水に振り入れ、ふやかします。
- ・鍋に甘酒、牛乳、生クリームを入れ、中火にかけます。
- ・沸く直前まで加熱して、火からおろし、ゼラチンを入れ、溶かしこみます。
- ・器に注ぎ、粗熱が取れたら、冷蔵庫に入れ、しっかり冷やし固めます。
- ・冷蔵庫から出して、黒みつをかけ、きな粉をふり 召し上がれ

2. さつまいものモンブラン

さつまいものペースト

さつまいも	1本
メープルシロップ	大さじ3
無塩バター	20g
生クリーム	100g
水	大さじ1

アーモンドケーキ

卵白	2個
卵黄	2個
メープルシロップ	大さじ4
アーモンドプードル	30g
薄力粉	30g
サラダ油	大さじ1
ベーキングパウダー	3g

生クリーム

生クリーム	100cc
きび糖	大さじ1 (15g)

・さつまいもの皮を剥き、1cm幅に切って耐熱容器でラップふんわりで水大さじ1を入れ、600wのレンジで3分、ひっくり返し3分かけてやわらかくします。

・火が通ったらフードプロセッサーにかけて、メープルシロップ、バター、生クリームを入れて硬さを絞れるくらいの硬さに調整してください。冷蔵庫で冷やしておきます。

・マドレーヌ型を用意して、オーブンは170℃に予熱しておきます。

・ボウルに卵白とメープルシロップを入れ、角が立つまでハンドミキサーで泡立っています。卵黄を入れ、よく混ぜたら、薄力粉、アーモンドプードル、ベーキングパウダーをふるって入れ、サックリ合わせ、最後にサラダ油を入れ混ぜあわせます。

・マドレーヌ型の半分まで生地を入れ、170℃のオーブンで15分ほど焼きます。

・生クリームにきび糖を入れて立てて、ケーキ、生クリーム、さつまいもクリームを順に飾り、モンブランの完成！ 召し上がれ

☆かいかい大豆☆

材料<4人分>	分量
炒り大豆	60g
揚げちりめん(ちりめんじゃこ)	20g
砂糖	大さじ1
しょうゆ	小さじ1
酒	小さじ1/2
油	小さじ1/2

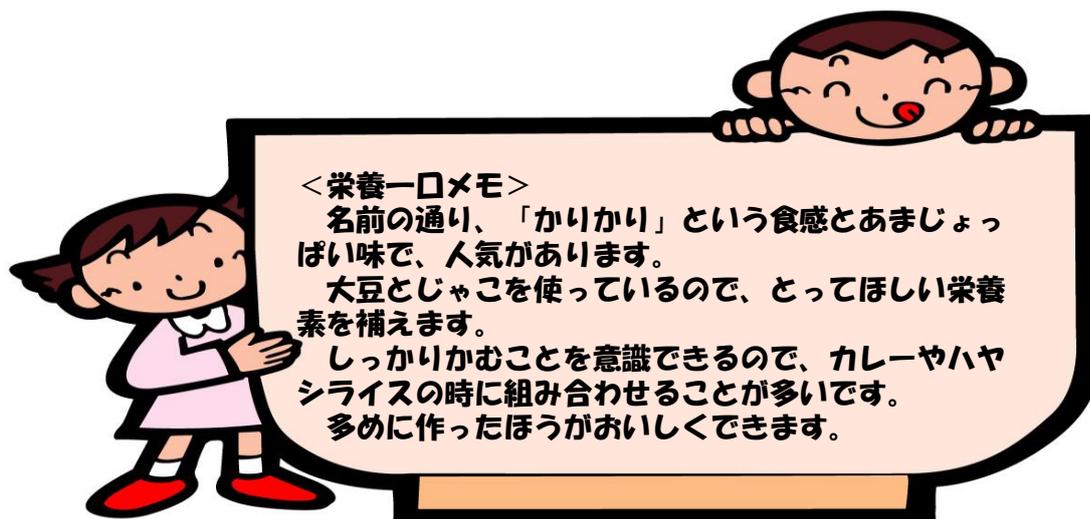


栄養価(一人あたり)

エネルギー	92 kcal
たんぱく質	6.7 g
脂質	4.3 g
カルシウム	41 mg

<作り方>

- ①200℃のオーブンで大豆を5分焼く。(フライパンで乾煎りしてもよい)
- ②フライパンで揚げちりめんを炒る。
- ③砂糖を加えて焦げないようによく炒る。
- ④①の大豆を加える。よく混ぜ合わせる。
- ⑤しょうゆ、酒を加える。
- ⑥最後に油を加えてコーティングしてできあがり。



☆スパゲティで作る焼きそば☆

材料<4人分>	分量
炒め油	適量
豚小間切れ肉	100g
人参	1/2本
玉ねぎ	中サイズ1個
キャベツ	1/4玉
もやし	1袋
中華スープの素	小さじ2
食塩	少々
焼きそばソース	1/2カップ
ウスターソース	1/2カップ
青のり	少々
スパゲティ乾麺	300g



栄養価(一人あたり)

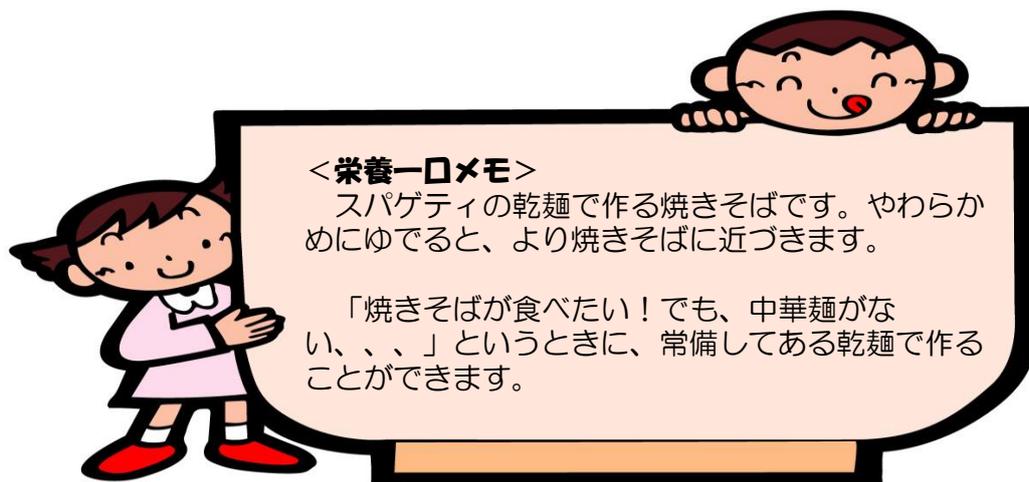
エネルギー	606 kcal
たんぱく質	31.2 g
脂質	12.6 g
カルシウム	36 mg

<下ごしらえ>

- ・にんじんは千切り、玉ねぎは薄くスライス、キャベツは、短冊切りにする。
- ・具材を炒めあがるタイミングに合わせてパスタを茹でる。(やわらかめに)

<作り方>

- ①フライパンに油を熱し、豚肉を炒める。
- ②玉ねぎ、にんじんを炒める
- ③もやし、キャベツを炒める
- ④調味料を入れ、炒める。
- ⑤ゆでたパスタを加え、炒め合わせ、できあがり。



<栄養一口メモ>

スパゲティの乾麺で作る焼きそばです。やわらかめにゆでると、より焼きそばに近づきます。

「焼きそばが食べたい！でも、中華麺がない、、、」というときに、常備してある乾麺で作ることができます。

5. 冬瓜とツナの洋風チーズソテー

冬瓜	300g
ツナ油漬け	280g (油を切って280g)
ピザチーズ	70g
お好みハーブソルト	小さじ2
黒コショウ	ひとつまみ
有塩バター	10g
プチトマト	3個
パセリ	少々

- ・冬瓜は、皮を取り、ワタと種も取っておきます。
- ・プチトマトはヘタをとり、1/4カットしておきます。
- ・冬瓜は3cm角に切って、耐熱容器でラップをかけ、600wのレンジで2～3分加熱します。
- ・フライパンに有塩バターを入れて、中火で熱して溶かし、レンジアップした冬瓜を入れ、バターが馴染むまで炒めます。
- ・油を切ったツナと、ハーブソルト、黒コショウを加え、中火で炒め、全体に味が馴染んだら、ピザチーズを加え、炒め合わせます。
- ・チーズが溶けたら火からおろし、お皿に盛り付け、プチトマト、パセリをたらし 召し上がれ

6. 冬瓜のクリームスープ

冬瓜	150g
玉ねぎ	50g
薄切りハーフベーコン	30g
牛乳	250cc
生クリーム	50cc
有塩バター	15g
コンソメ	小さじ1
塩コショウ	少々
パセリ	適量

- ・冬瓜は皮を剥き、一口大に切ります。
- ・耐熱ボウルに入れ、600wのレンジで4～5分加熱します。
- ・玉ねぎはみじん切り、ベーコンは1cm幅に切ります。
- ・フライパンにバターを入れて、玉ねぎを炒め、透明になるまで炒めたら取り出します。色はつけない様に弱火で炒めてください。
- ・同じフライパンでベーコンを中火で炒め、軽く色がついたら取り出します。
- ・ミキサーに、牛乳、生クリーム、粗熱がとれた玉ねぎと冬瓜を入れなめらかになるまで回します。
- ・鍋に入れ、ベーコンの半分を入れ加熱して、コンソメ、塩コショウで味を整えます。器によそい、ベーコンとパセリをトッピングして 召し上がれ

7. キャベツともやしの卵包み

もやし	100g
キャベツ	150g
豚小間	80g
卵	2個
スライスチーズ	1枚
マヨネーズ	小さじ1
サラダ油	小さじ2
中濃ソース	小さじ2
マヨネーズ	小さじ2
パセリ	少々

- ・キャベツは千切りにします。
- ・ボウルにキャベツ、もやしを入れ、ふんわりラップで600wのレンジで4分ほど加熱します。
- ・卵をほぐし、マヨネーズを入れて良く混ぜます。
- ・フライパンを中火で熱し、小さじ1のサラダ油をひき、豚小間を炒めます。
- ・火が入ったら取り出し、ペーパータオルで拭き、サラダ油を残りの小さじ1を入れてマヨネーズ入りの卵を入れ、広げます。半熟になったら火を止め、スライスチーズ、豚小間、キャベツ、もやしの順に載せ、両端を折りたたみ、型を整え、皿にひっくり返して盛り付けます。
- ・ソース、マヨネーズ、パセリをふり 召し上がれ

8. キャベツとウィンナーのちゃんぽん炒め

ウィンナー	4本
キャベツ	200g
人参	1/2本
玉ねぎ	1/2個
かまぼこ	60g
牛乳	50cc
ガラスープの素	小さじ1
塩コショウ	少々
ごま油	大さじ1

- ・キャベツは一口大に切ります。かまぼこはイチョウ切りにします。
- ・人参は皮を剥き、短冊切りにします。
- ・玉ねぎは薄切りにします。
- ・ウィンナーは、斜め4～5等分にカットします。
- ・フライパンを中火で熱して、ごま油をひいて、ウィンナーを炒め、焼き色がついてきたら、人参、玉ねぎを加え、中火で炒め、人参、玉ねぎに油がまわったらキャベツを加え、しんなりしたらガラスープの素と塩コショウをします。
- ・全体に味が馴染んだら牛乳を入れ、軽く炒め、火からおろします。
- ・器に盛って完成！ 召し上がれ

9. キャベツと玉子のマヨネーズ炒め

キャベツ	250g
ベーコン（薄切りハーフ）	50g
溶き卵	2個分
マヨネーズ	大さじ3
ガラスープの素	小さじ2
塩コショウ	少々

- ・キャベツは心を切り落とし、ざく切りにします。
- ・ベーコンは1cm幅に切ります。
- ・中火のフライパンにマヨネーズを入れ、溶けたらベーコンとキャベツを入れて、炒めます。
- ・キャベツがしんなりしたら、溶き卵を加えて、中火で炒めます。卵に火が通ったらガラスープ、塩コショウで味を整え、火からおろし、器に盛り完成！
- ・召し上がれ

10. キャベツお好み焼き

キャベツ	200g
豚バラ薄切り	130g
からしマヨネーズ	
マヨネーズ	大さじ1
からし	小さじ1
中濃ソース	大さじ1
かつお節	適量
青のり	適量
生地	
卵	1個
薄力粉	50g
水	100cc
サラダ油	大さじ1

- ・キャベツを千切りにします。
- ・ボウルにキャベツと卵、粉、水を入れ、粉っぽさがなくなるまでよく混ぜます。
- ・中火のフライパンにサラダ油をひき、生地を入れて平たくひろげて、豚バラ薄切りを並べ、蓋をして蒸し焼きにします。
- ・焼き色がついたら裏返し、再び蓋をして、中火で3分ほど蒸し焼きにして、豚バラに火が通り、竹串で刺して粉が付いてこなければ焼き上がり。
- ・からしマヨネーズを合わせて作ります。
- ・お好み焼きにソースをぬり、マヨネーズ、かつお節、青のりをかけて
- ・召し上がれ