

【肉寿司】

材料(4人分)

・牛肉	80g						
・精白米	180g						
・たくあん	6~8切	A	オイスターソース	2g	B	砂糖	20g
・大葉	2枚		醤油	10g		酢	24g
・ごま	4g		みりん	8g		塩	1.6g

- ①米はいつもより少し硬めに炊く。
- ②牛肉をAの調味料で味付けする。
- ③Bの調味料を鍋に入れて、調味料を煮溶かす。
- ④たくあんと大葉をみじん切りにする。
- ⑤Bの調味料を炊き立てのごはんに混ぜ、酢飯を作り、牛肉と刻んだたくあん、大葉、ごまを入れて混ぜる。

コメント&ポイント

大葉はごはんが冷めてから混ぜると、色鮮やかになります。

【ベーコンピラフ】

材料（4人分）

・ベーコン	20g	・にんじん	24g	・エリンギ	20g
・たまねぎ	60g	・グリーンピース（冷凍）	12g		
・塩	適量	・コンソメスープ	20g	・精白米	200g

作り方

- ① グリンピース以外の食材をすべてみじん切りにする。
- ② ①を油で炒める。
- ③ 炊飯器に水を入れ、そこに②とグリーンピース、塩とコンソメを入れる。
- ④ しっかり混ぜて炊くと完成。

コメント&ポイント

ベーコンをえびに変えたら海鮮ピラフ、ベーコンとコンソメを鶏肉とケチャップに変えたらチキンライスになり、味の変化を楽しめます。米はあらかじめ水につけ、炊きこみモードにすると芯がなくふっくら炊けます。

【中華風炊き込みご飯】

材料

・精白米	2カップ	・にら	3本	・塩	少々
・ツナ缶	1缶	・白ごま	少々	・ごま油	少々
・人参	1/4本	・砂糖	小さじ1/2		
・コーン	50g	・醤油	小さじ2		

作り方

- ① 米を水に漬けておく
- ② 人参はみじん切り、にらは小口切りにしておく
- ③ にら以外の材料を炊飯器に入れ、炊き込みモードでスイッチを押す
- ④ 炊けたらにらを加え、混ぜ合わせる

コメント&ポイント

炊きあがり時に米の芯が残らないよう、しっかり浸水させておきましょう。精白米を半量もち米に変えたとおこわになります。にらやごまはお好みの風味になるように調整してみてください。

【鶏肉のごま味噌焼き】

材料 4人分

- | | | | |
|-------|-------|------|------|
| ・鶏もも肉 | 200g | ・みりん | 大さじ1 |
| ・味噌 | 小さじ1強 | ・醤油 | 3g |
| ・砂糖 | 4g | ・ごま | 大さじ1 |

作り方

- ①鶏もも肉を食べやすい大きさに切る
- ②調味料を合わせ、①を漬け込む
- ③200℃のオーブンで焼く

コメント&ポイント

ごま味噌の香ばしい味付けでご飯が進む一品です。

焼き始めは低温で、中心に火が通る頃に温度を上げるとジューシーで香ばしく仕上がります。

【花しゅうまい】

材料 (4人分)

- ・豚ひき肉 200g
- ・キャベツ 80g
- ・玉ねぎ 1/4 個
- ・コーン缶 20g
- ・生姜 少々
- ・醤油 小さじ1強
- ・塩 少々
- ・ごま油 小さじ1
- ・片栗粉 大さじ1
- ・しゅうまいの皮 50g

作り方

- ①キャベツ・玉ねぎはみじん切り、生姜はすりおろしておく。
- ②豚ひき肉と①の材料・コーン缶・醤油・塩・ごま油・片栗粉をよく混ぜ合わせる。
- ③しゅうまいの皮は千切りにし、バットに広げておく。
- ④②のタネを丸く成型し、③を転がしまんべんなくつける。
- ⑤④をアルミカップなどに乗せ、蒸し器で20分程度蒸す。中まで火が通っていれば完成。

コメント&ポイント

豚ひき肉と野菜、調味料をしっかり練り混ぜるのがポイントです。生地に粘り気が出れば◎
具を丸めて、シューマイの皮にコロコロ転がすだけなので簡単に出来ます。

【高野豆腐のオランダ煮】

材料（4人分）

・高野豆腐 320g ・片栗粉 12g ・揚げ油 適量
☆砂糖 12g ☆みりん 2g ☆醤油 8g ☆出し汁 2g

作り方

- ① 高野豆腐を水で戻して少ししぼり、片栗粉をまぶす。
- ② ①を油で揚げる。
- ③ ☆を鍋に入れ、煮立たせる。
- ④ ②を③にからめて完成。

高野豆腐が主菜に変身する
アイデアメニューです！



コメント&ポイント

高野豆腐の揚げ時間を長くしたらカリカリになります。揚げ時間を変えればジューシーになったりカリカリになったりと食感を楽しめます。めんつゆを使えば時短になります。

【すき焼き煮】

材料(4人分)

- | | | | | | | | |
|------|------|------|------|---------|-----|-----|------|
| ・牛肉 | 200g | ・人参 | 1/3本 | ・えのきたけ | 30g | ・油 | 適量 |
| ・厚揚げ | 100g | ・ごぼう | 30g | ・糸こんにゃく | 40g | ・砂糖 | 大さじ1 |
| ・ちくわ | 1本 | ・玉ねぎ | 1/2個 | ・白ねぎ | 30g | ・醤油 | 大さじ1 |
| ・白菜 | 2枚 | | | | | | |

作り方

- ① 厚揚げとちくわ、糸こんにゃくは食べやすい大きさ・長さに切る
- ② 白菜は2cm幅に切る、人参は皮をむいていちょう切り、ごぼうはささがきにし、水にさらしておく、玉ねぎは皮をむいてスライスにする
- ③ えのきたけは石づきを取って、食べやすい大きさに切る、白ねぎはスライスにする
- ④ 牛肉を炒め、火が通ったら野菜と調味料を加え、しんなりするまで炊く

コメント&ポイント

野菜から水分が出るので、水は不要ですが、焦げないように火加減に注意しましょう。
出来上がったものをご飯に乗せて、すき焼き丼にするのもおすすめです。

【チャプチェ】

材料

・春雨(緑豆)	80g	・人参	1/2 本
・豚バラ	100g	・玉ねぎ	1/2 本
・チンゲン菜	1 束	・ニラ	1/2 束
・油	適量	・醤油	大さじ 1 強
・みりん	小さじ 1	・すりおろし玉ねぎ	大さじ 1 強
・すりおろし生姜	小さじ 1	・ごま	小さじ 2

作り方

- ① 人参と玉ねぎを千切りする。
- ② チンゲン菜とニラを 2~3 センチに切る。
- ③ 春雨をさっとゆでる。
- ④ すりおろし玉ねぎと生姜、調味料を混ぜておく。
- ⑤ 熱したフライパンに油を敷き、豚肉、玉ねぎ、人参の順に炒める。
- ⑥ チンゲン菜、ニラ、春雨、調味料を加え、さっと炒めてできあがり。

コメント&ポイント

ヘルシーで経済的です。春雨以外の具はお好みでかまいません。冷蔵庫にある野菜を使ってオリジナルのチャプチェを作ってみてくださいね。 8

【切干大根のソース炒め】

材料

・切干大根	50g	・キャベツ	200g	・お好みソース	大さじ3強
・豚バラ肉	80g	・もやし	50g	・花かつお	お好み量
・人参	2/3本	・油	適量	・青のり粉	お好み量

作り方

- ① 切干大根を水で戻して絞ったら、食べやすい長さに切る
- ② 豚バラ肉は食べやすい大きさに、人参は千切りに、キャベツは短冊切りにする
- ③ 熱したフライパンに油をひき、豚バラ肉を炒める
- ④ 豚バラ肉に火が通ったら、野菜を入れて炒める
- ⑤ 食材に火が通ったらお好みソースで味付けをする
- ⑥ お皿に盛り付け、花かつお・青のり粉を振りかけて完成

コメント&ポイント

④の野菜は人参→もやし→切干大根→キャベツの順に入れていくと火の通りを均一にすることができます。

【手作り福神漬け】



材料(4人分)

・大根	3cm程度	・きゅうり	1/2本	・醤油	大さじ1
・れんこん	3cm程度	・生姜	10g	・砂糖	大さじ1
・人参	3cm程度	・みりん	大さじ1	・酢	大さじ1

作り方

- ①生姜の皮をむき、千切りにする。
- ②人参、大根、れんこんの皮をむいたらいちょう切りにし、きゅうりを輪切りにする。
- ③調味料を鍋に入れ、生姜と一緒に煮立たせる。
- ④③にれんこんを入れ、少し加熱する。
- ⑤火を止め、大根、人参、きゅうりを混ぜ合わせ、水が出るまで待つ(1時間程度)。
- ⑥⑤から具を取り出し、どろっとするまで水分だけ煮つめる。
- ⑦もう一度⑥を材料に混ぜてできあがり。

コメント&ポイント

手作りするとサラダ代わりにたくさん食べられます。そのときはすこし薄味にしましょう。
子どもも食べやすいやさしい味です！

【手作りふりかけ】

材料

- ひじき
- 青のり粉
- 煮干し小粉
- 砂糖
- ゆかり
- 干しあみ
- 醤油
- 白ごま

作り方

- ひじきは砂糖と醤油で味付ける
- 好みの材料や分量でオリジナルのふりかけを作ろう

コメント&ポイント

おうちにあるもので簡単な手作りふりかけが出来ます。自分好みの味を見つけてみましょう。

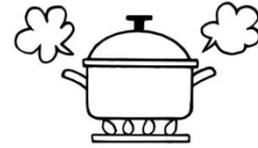
【もずくスープ】

材料(4人分)

・ベーコン	20g	・豆腐	1/4丁	・玉ねぎ	1/2玉
・卵	1個	・もずく	60g		
・にら	12g	・コンソメ	1/2個		
・ごま油	小1	・しょうゆ	大1		
・水	700cc	・塩、こしょう	少々		

作り方

- ① ベーコン・豆腐は食べやすい大きさに切ります。
- ② もずくは3cm程の長さに切り、水洗いします。
- ③ にらは5mm位に切り、卵は割りほぐしておきます。
- ④ ごま油でベーコンを炒め、玉葱を入れてさらに炒め、水とコンソメを加えて煮ます。
- ⑤ 材料に火が通ったら、しょうゆ・ごま油・溶き卵を入れます。
- ⑥ 最後に、塩・こしょうで味を整えにらを散らします。



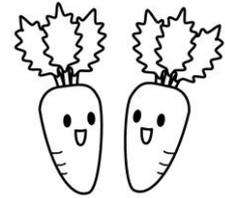
コメント&ポイント

もずくは、ミネラルや海藻特有のヌルヌル成分（食物繊維）を多く含みます。スープに入れるととろっとして冷めてもおいしいです。

【ベジータケーキ】

材料（4人分）

・小麦粉	80 g	・砂糖	大さじ1.5
・ベーキングパウダー	2 g	・人参	1 / 4本
・卵	1 / 3個	・かぼちゃ	50 g
・牛乳	小さじ2	・レモン汁	少々
・バター	20 g	・サラダ油	少々



作り方

- ①バターを溶かしておく。
- ②人参、かぼちゃは皮をむいて蒸して、つぶす。（火を通すのはレンジでも可）
- ③ボウルに卵、砂糖、バター、牛乳、レモン汁、油の順に入れ、混ぜ合わせる。
- ④③に②を加えさらに混ぜる。
- ⑤④に小麦粉とベーキングパウダーを振るいながら少しずつ加え、さっくりと混ぜる。
- ⑥生地を型に流し入れ、170℃で15分～20分程度焼いてできあがり。

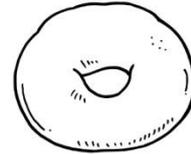
コメント&ポイント

野菜入りの栄養たっぷりの手作りおやつです。牛乳の量を増やせばホットケーキにもなります。お好みでレーズンやくるみなどを入れてみてください。人参とかぼちゃは加熱後に粉類以外とミキサーにかけると時短になります。

【きなこドーナツ】

材料(6個分)

・むしぱん粉	200g	・卵	1個
・牛乳	80ml	・砂糖	20g
・きなこ	20g	・塩	少々



作り方

- ①砂糖・きなこ・塩を混ぜ合わせます。
- ②ボウルにむしぱん粉・卵・牛乳をいれて混ぜ合わせます。
- ③油が低めの温度（160～170度）になったら、スプーンで②の生地をすくって落とし入れます。
- ④ドーナツがきつね色になったら、バットに取り、油を切ります。
- ⑤ドーナツが熱いうちに①のきなこをまぶします。

コメント&ポイント

いつものドーナツも一工夫すれば鉄分アップになります。生地に豆腐を混ぜたら、さらに鉄分強化できます。

【ベーコンとチーズのホットケーキ】

材料(4人分)

・小麦粉	80 g	・ベーキングパウダー	2 g
・砂糖	20 g	・ピザチーズ	20 g
・ベーキングパウダー	2 g	・ベーコン	2枚
・牛乳	60 g	・枝豆(むき)	10 g
・卵	1個	・マーガリン	20 g

①小麦粉とベーキングパウダーあわせてふるい、ベーコンは5ミリ幅にして炒めておく。
(枝豆が未加熱な場合はさっとゆでておく)

②砂糖と卵を良く混ぜ、牛乳を加える。

③②に①を入れ、木べらでさっくり混ぜる。

④③にマーガリン、チーズ、ベーコン、枝豆を加え、まんべんなく混ぜたらホットプレートかフライパンで両面焼いてできあがり。

コメント&ポイント

色んな具を入れてアレンジできます。塩味があるので砂糖は減らしても良いです。

例・・・ココア、抹茶、レーズンなど

【手作りピザ】

材料(1枚)

・強力粉	120g	・砂糖	小さじ1	・ぬるま湯	150g程度
・薄力粉	120g	・塩	小さじ1/2	・ケチャップ	適量
・ドライイースト	5g	・オリーブオイル	小さじ1	・ピザ用チーズ	適量

作り方

- ①粉類と砂糖と塩を良く混ぜ、ぬるま湯を加えてよくこねる。
- ②①にオリーブオイルを加え、よくこねる。
- ③②が2倍に膨らむまで室温に置いておく。
- ④③を円状に広げ、フォークで生地に穴をあける。
- ⑤④にケチャップをぬり、ピザ用チーズをのせて200～250℃のオーブンで12分程度焼く。



コメント&ポイント

軽く炒めた野菜をのせて、色々なピザを楽しんでください。きんぴらごぼう、鶏肉の照り焼き＋ねぎ、残ったミートソースやカレーをトッピングすれば手軽に手作りピザが楽しめます。