

ポケットパンサンド



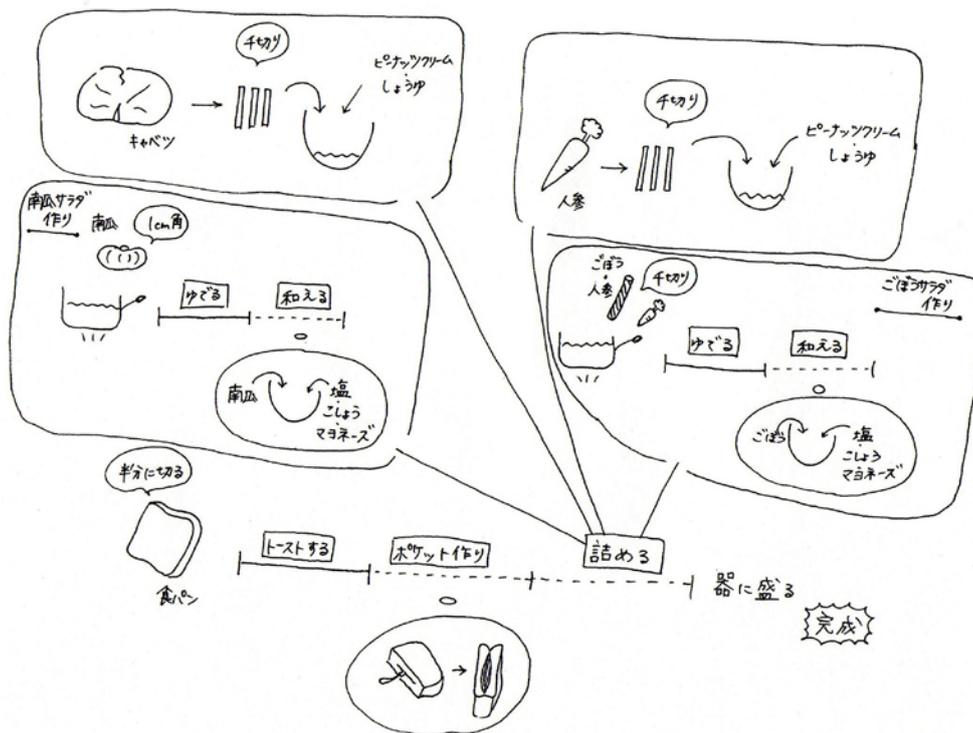
栄養価 エネルギー 277 kcal,
 (1人分) たんぱく質 8.8 g,
 脂 質 10.4 g,
 食 塩 1.6 g

<材料・2人分>

食パン (6枚切り)	2枚
キャベツ	30 g
ピーナツクリーム	8 g
しょうゆ	3 g
人参	30 g
ピーナツクリーム	8 g
しょうゆ	3 g
ごぼう・人参	25・5 g
塩・こしょう	0.2 g・少々
マヨネーズ	5 g
かぼちゃ	30 g
塩・こしょう	0.2 g・少々
マヨネーズ	5 g

<作り方>

1. 食パンは半分に切り、軽くトーストする。パンが熱いうちに切り口の厚み半分にはバターナイフを差し込み、ポケットを作っておく。
2. キャベツ、人参は千切りにする。キャベツをピーナツクリームとしょうゆで和える。
3. 人参は電子レンジで軽く加熱後ピーナツクリームとしょうゆで和える。
4. かぼちゃは小さく切り、電子レンジで加熱後塩、こしょう、マヨネーズで和える。
5. 牛蒡、人参は千切りにしてから軟らかく茹で、塩、こしょう、マヨネーズで和える。
6. 食パンに②、③、④をそれぞれ詰める



ほうれん草ケーキ

<材料・パウンド型1本分・12切れ>

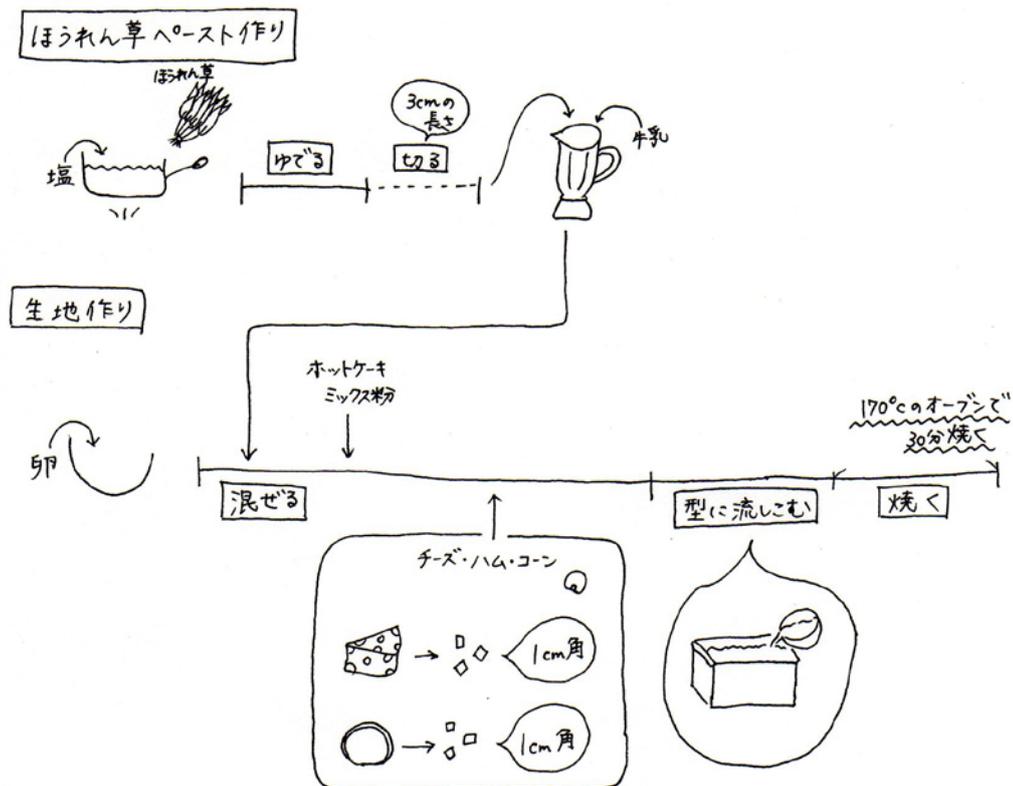


ほうれん草	60g
塩	少々
牛乳	100ml
プロセスチーズ	60g
ロースハム	60g
スイートコーン(粒)	60g
卵	1個
ホットケーキミックス粉	200g

栄養価(1人分2切れ) エネルギー 210 kcal, たんぱく質 8.5 g, 脂質 7.0 g, 食塩 1.0 g

<作り方>

- ほうれん草は塩を加えた熱湯で茹でておく。絞って3cm長さに切る。
牛乳と一緒にミキサーにかけ、ジュース状にする。
- プロセスチーズは1cm角に切る。ハムも1cm角大に切る。
- ボールに卵を割りほぐし、①を入れて混ぜる。そこへホットケーキ粉を加えて、さっくり混ぜる。
- ③へチーズ、ハム、コーンを散らすように混ぜる。
- パウンド型にクッキングシートを敷き、④を流し込んで表面を平にならす。
オーブン 170度30分焼く。



ブロッコリーフラン



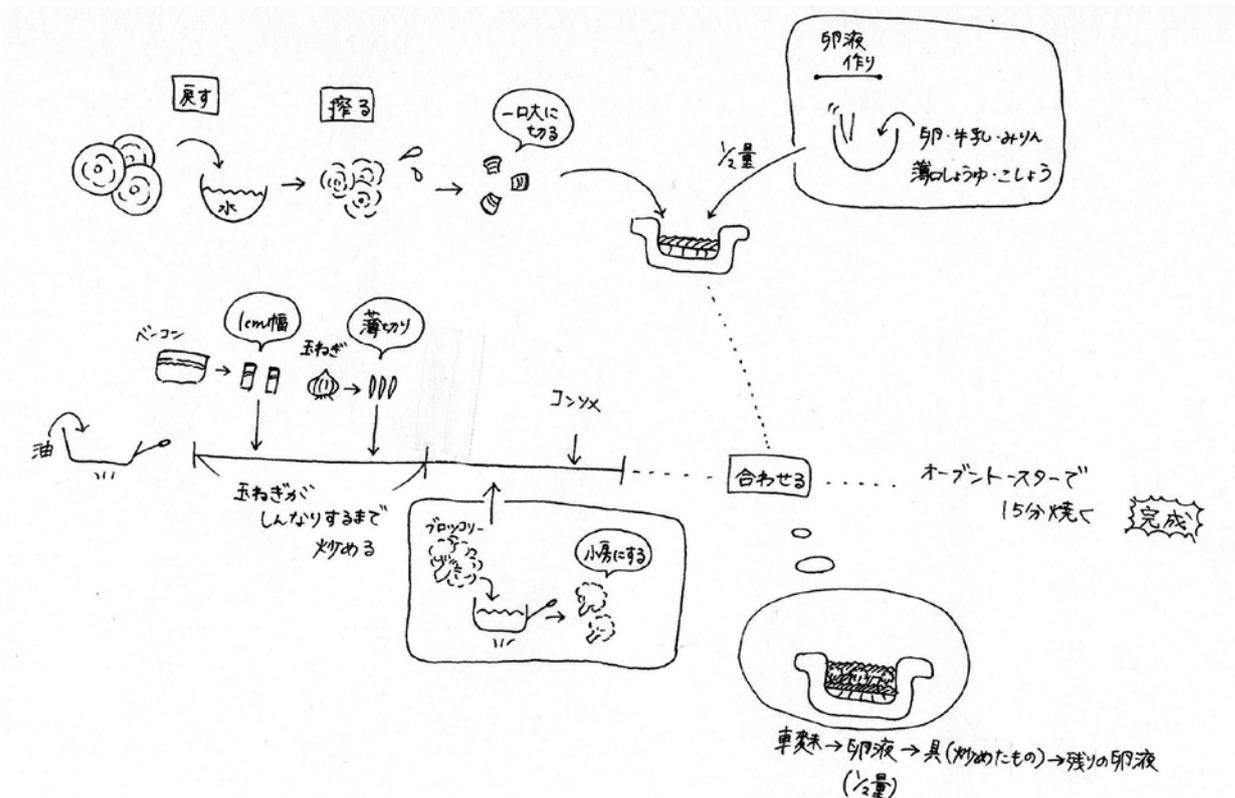
栄養価 エネルギー 334 kcal,
 (1人分) たんぱく質 20.0 g,
 脂 質 16.9 g,
 食 塩 2.3 g

<材料・1人分>

ブロッコリー	50 g
玉ねぎ	30 g
ベーコン	10 g
油	小1
コンソメ	小1/2
卵	1個
牛乳	100 ml
みりん	小1/2
薄口しょうゆ	小1弱
こしょう	少々
車麩	3枚

<作り方>

1. ブロッコリーを茹でて、小房に分けておく。
2. 車麩は水で戻し、搾っておく。一口大に切り、グラタン皿に敷き詰める。
3. 卵液の材料を混ぜる。1/2量を車麩の上から振りかけて、卵液を含ませておく。
4. 玉ねぎは薄切り、ベーコンは1cmくらいの幅で切っておく。
5. フライパンで油を熱し、ベーコン、玉ねぎを炒める。玉ねぎがしんなり柔らかくなったらブロッコリー、コンソメを加えて軽く炒め、味をつける。
6. 車麩の上へ⑤を乗せ、残りの卵液を注ぐ。オーブントースターで15分焼く。



きんぴら稲荷

<材料・稲荷10個>

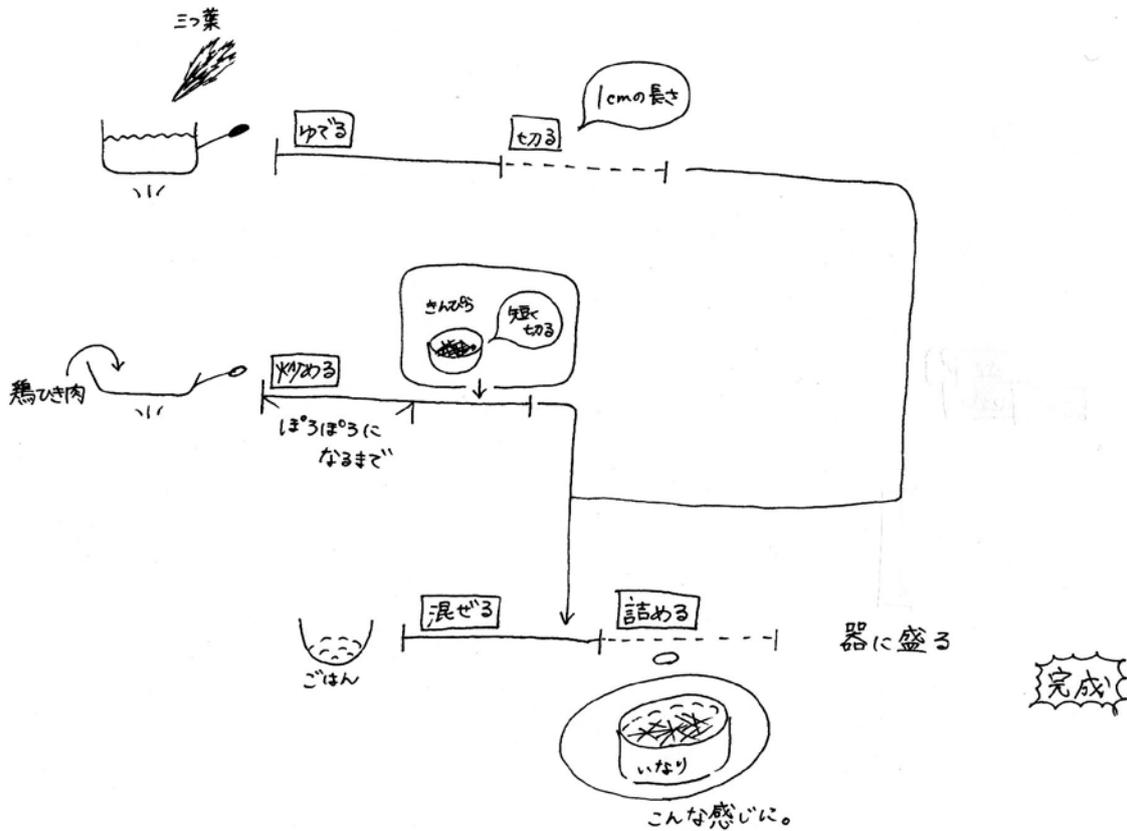


味付け稲荷	10枚
ご飯	400g
鶏ひき肉	30g
きんぴらごぼう	100g
三つ葉	10g

栄養価 (一人2個) エネルギー 268 kcal, たんぱく質 7.8 g, 脂質 8.2 g, 食塩 0.9 g

<作り方>

1. 三つ葉は茹でて、1cm長さに切っておく。
2. きんぴらごぼうは長ければざくざく短く切っておく。
3. フライパンを熱し、鶏ひき肉を炒める。ぽろぽろになったら、②を加えて炒める。
4. ボールでご飯と③を混ぜる。さらに①を混ぜる。稲荷に詰める。



チンゲン・キャベツおにぎり



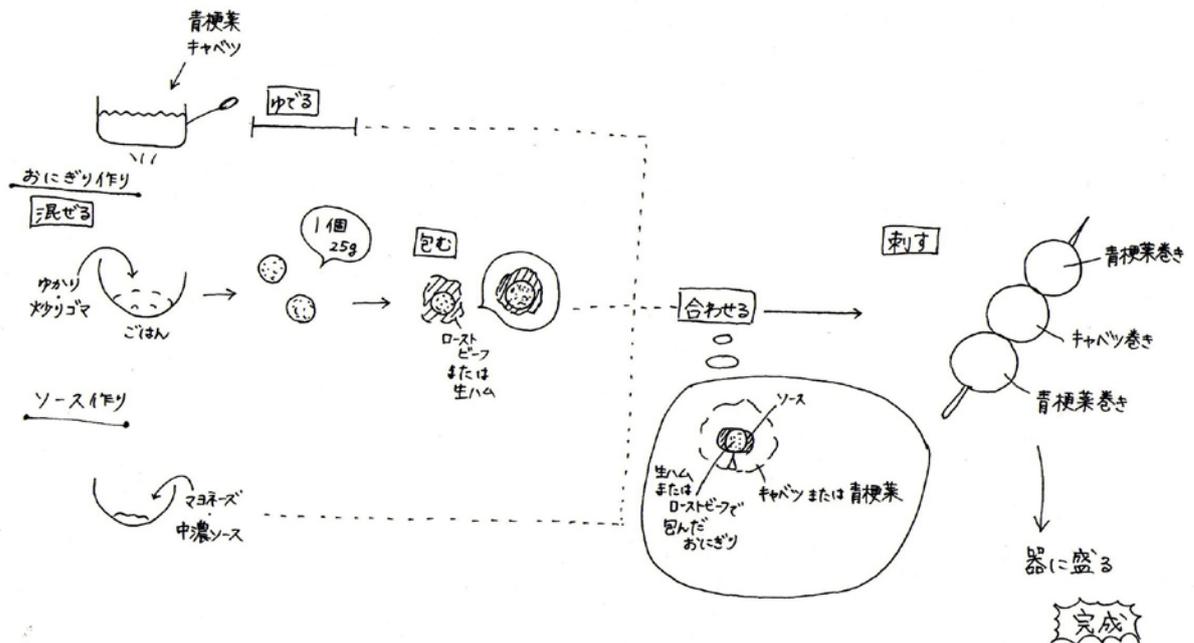
栄養価 エネルギー 375 kcal,
 (1人分) たんぱく質 15.3 g,
 脂 質 7.7 g,
 食 塩 1.3 g

<材料・1人分>

青梗菜 (中)	4 枚
キャベツ (小)	2 枚
ローストビーフ	3 枚
生ハム	3 枚
ごはん	150 g
ゆかり	1 g
白炒り胡麻	2 g
ソース (各1個分、お好みで)	
・ 柚子胡椒&醤油	1 g & 0.5 g
・ 粒マスタード&塩	1 g & 0.2 g
・ コチュジャン	1 g
・ 塩昆布	1 g
・ 練り梅	1 g
・ スイートチリソース	2 g

<作り方>

1. 青梗菜は軸の部分に浅く切り込みを入れてから茹でる。キャベツも茹でておく。
2. ごはんにゆかり、炒り胡麻を混ぜ、1個25gの丸いおにぎりを作る。
3. おにぎりをローストビーフ(3個)、生ハム(3個)で包む。
4. 青梗菜を広げ、ソースを軸の部分に置き、③をのせて包む。
キャベツ巻きも同様に作る。
5. 青梗菜巻き、キャベツ巻き、青梗菜巻きの順で、ローストビーフ串、生ハム串をそれぞれ串に刺す。



カルカル混ぜごはん

<材料・4人分>

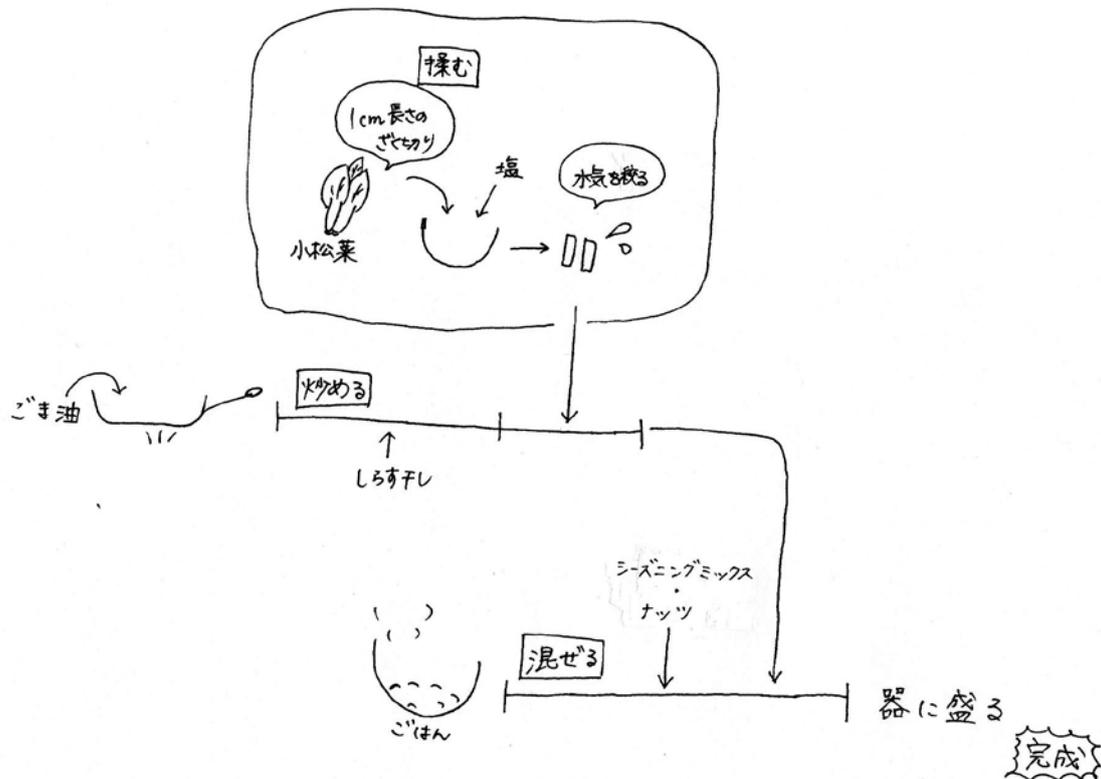


〔小松菜	1袋 (200g)
塩	4g
ごま油	大2
しらす干し	80g
ご飯	600g
〔シーズニングミックス (ガーリックライス)	6g
粉末ミックスナッツ	24g
(アーモンド・カシューナッツ・ゴマ 3:2:1)	

栄養価 (1人分) エネルギー 376 kcal, たんぱく質 10.5 g, 脂質 10.1 g, 食塩 2.4 g

<作り方>

1. 小松菜は1cm位の長さのザク切りにして、塩でもみ、水気を絞っておく。
2. フライパンにごま油を入れてしらす干しをカリカリになるように炒める。
3. ②へ小松菜を入れてさっと炒め、火を止める。
4. ボールで熱いご飯にシーズニングミックスとナッツを振り入れておき、③を加えて混ぜる。



小松菜みそ

<材料・出来上がり100g>

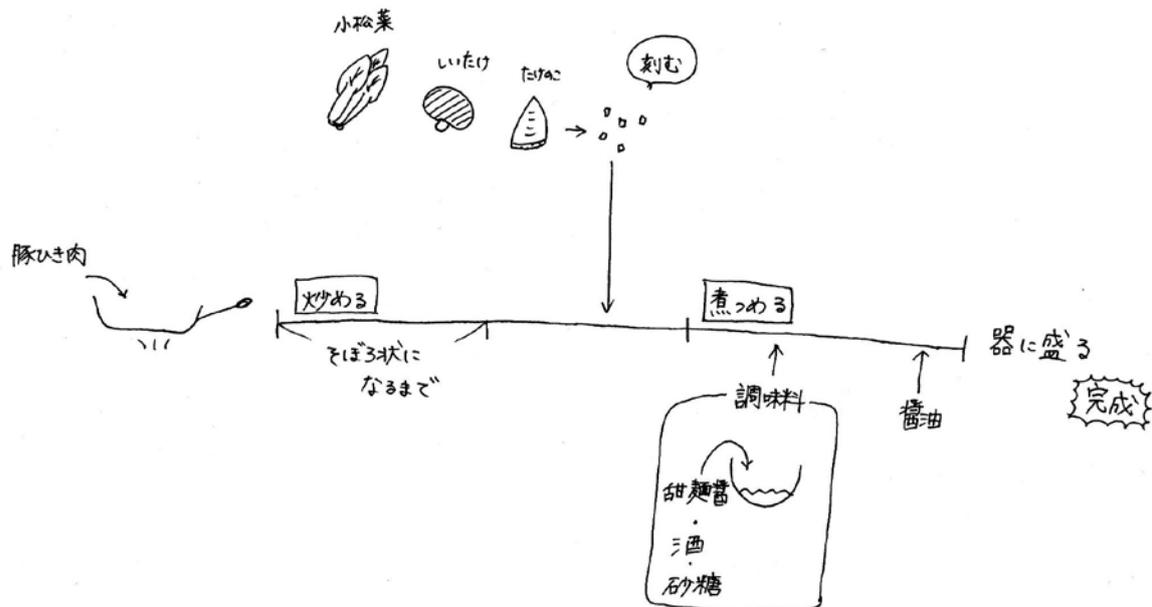


小松菜	60g
椎茸	15g
たけのこ(水煮)	10g
豚ひき肉	30g
<div style="display: inline-block; vertical-align: middle; font-size: 2em;">{</div> 甜麵醬 酒 砂糖 しょうゆ	小1
	小1
	小1/2
	小1/2

栄養価(100g当り) エネルギー 99 kcal, たんぱく質 7.6 g, 脂質 4.8 g, 食塩 1.4 g

<作り方>

1. 小松菜は生のまま細かく刻む。椎茸、たけのこはあらみじん切りにする。
2. フライパンで豚ひき肉を炒め、そばろ状にする。
3. ②へ小松菜、椎茸、たけのこを加えて炒める。
4. 合わせておいた調味料を入れ、水分をとぼしながら煮詰める。
5. 香づけにしょうゆを入れて、良くかき混ぜて火を止める。



スティック春巻き



栄養価 エネルギー 118 kcal,
 (1人分) たんぱく質 3.5 g,
 脂 質 3.8 g,
 食 塩 0.7 g

<材料・4人分>

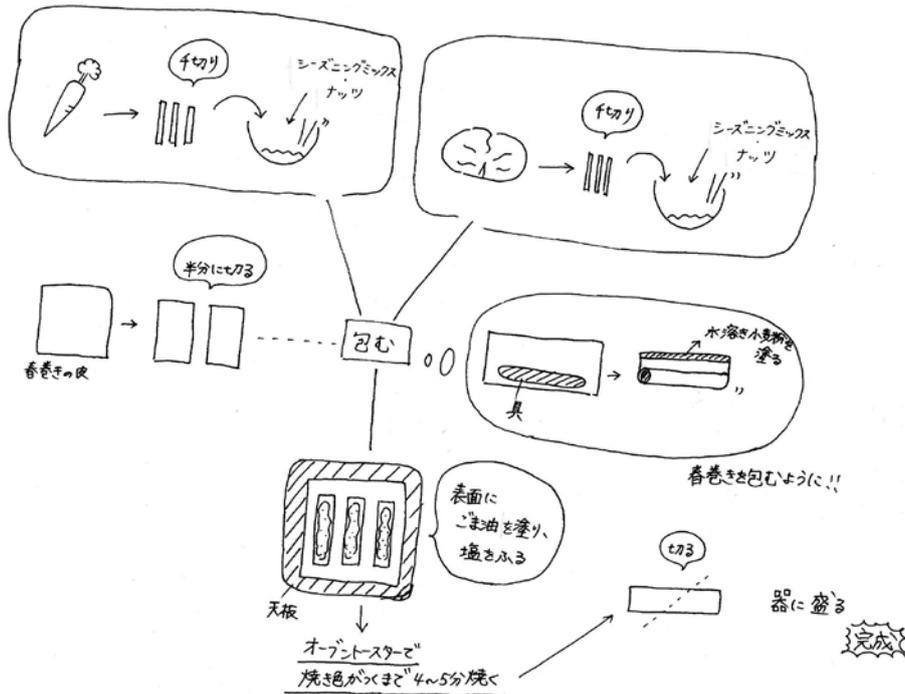
春巻きの皮	6枚
人参	150g
シーズニングミックス (サラダ用)	4g
粉末ミックスナッツ	12g
キャベツ	150g
シーズニングミックス (サラダ用)	2.7g
粉末ミックスナッツ	6g
小麦粉	小1
水	小1
ごま油	小1
塩	0.2g

* 粉末ミックスナッツ

(アーモンド・カシューナッツ・ゴマ 3 : 2 : 1)

<作り方>

1. 春巻きの皮を半分に切る。
2. 人参はせん切りにして、シーズニングミックス、ナッツで和える。キャベツも同様に。
3. 春巻きの皮に②の汁気を切って、細長く包む。巻き終わりは、水で溶いた小麦粉を塗ってとめる。
4. ③の表面にごま油を塗り、塩を振りかける。
5. オーブントースターで両面に焼き色がつくまで4～5分焼く。斜めに切り、皿へ盛る。



カルカルカ〜ル焼き



栄養価 エネルギー 315 kcal,
 (1人分) たんぱく質 15.2 g,
 脂 質 14.9 g,
 食 塩 1.5 g

<材料・4人分>

小松菜	1袋
桜えび	20g
プロセスチーズ	40g
葱	40g
生姜	4g
卵	4個
小麦粉	120g
塩	2.4g
油	大2

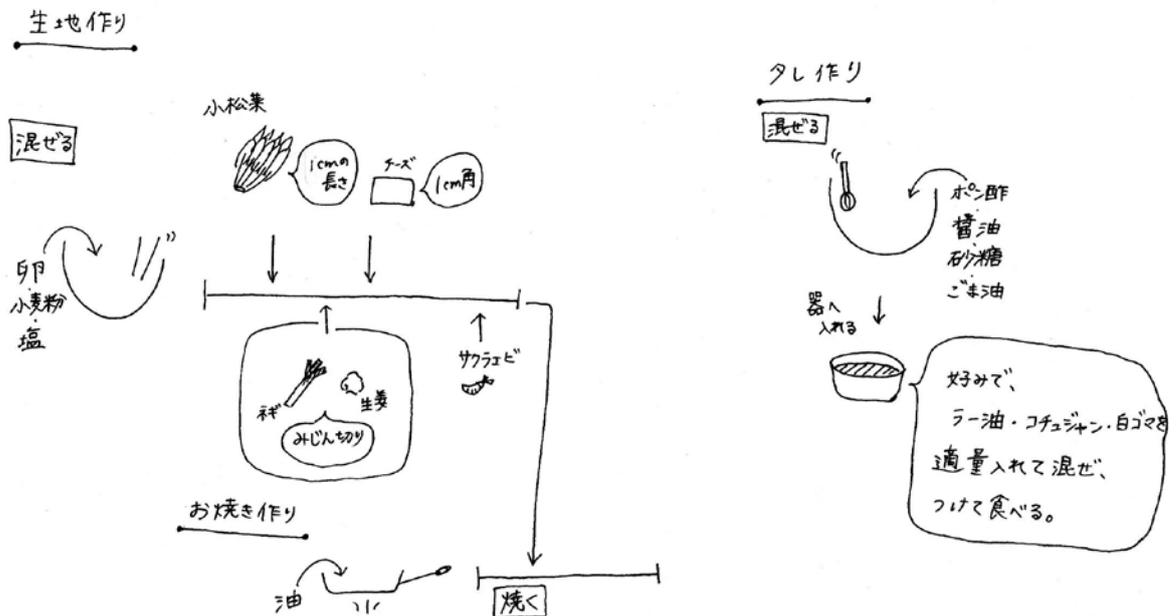
・ つけだれ (4人分)

ポン酢	大 1 1/2
しょうゆ	小 1/2
砂糖	小 1
ごま油	小 1/4

お好みでラー油、コチュジャン、白ゴマ適宜

<作り方>

1. 小松菜は1cm長さ、プロセスチーズは1cm角、葱と生姜はみじん切りにする。
2. ボウルに卵、小麦粉、塩を入れて合わせる。
3. ②の中に、①と桜えびを入れ、よく混ぜる
4. フライパンに油を熱し、③を直径7cmくらいずつ流し入れ、両面を焼く。
5. たれを作る。



レインボーサラダ



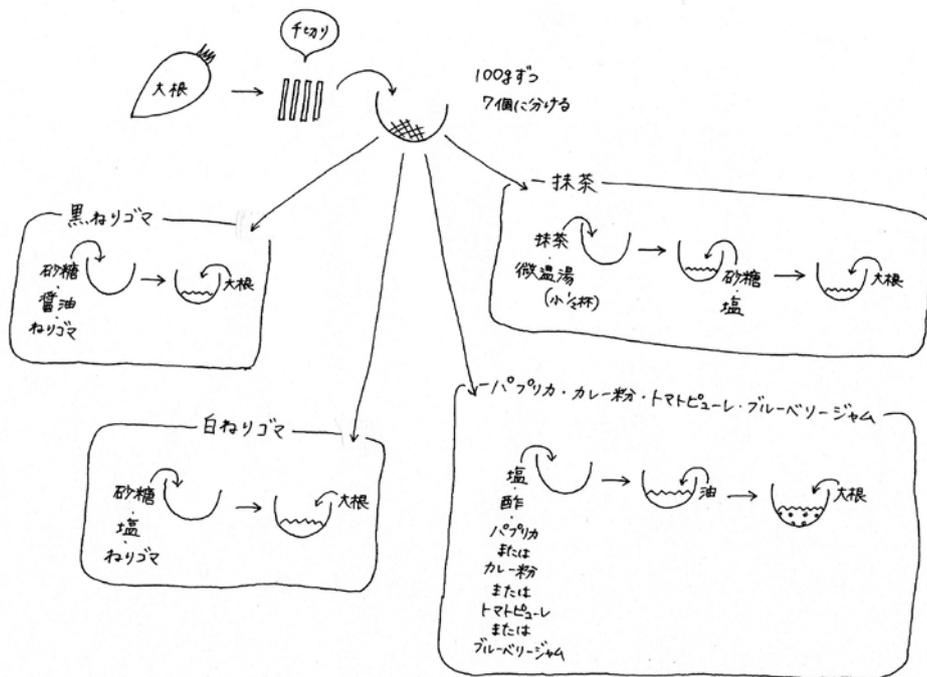
<材料・7人分>

	大根	700g			
[黒ねり胡麻	8g	[砂糖・しょうゆ	3g・3g
	砂糖・しょうゆ	3g・3g		白ねり胡麻	8g
[白ねり胡麻	8g	[砂糖・塩	3g・0.5g
	砂糖・塩	3g・0.5g		抹茶	0.5g
[ブルーベリージャム	15g	[砂糖・塩	2g・0.5g
	塩	0.6g		パプリカ	0.5g
[酢・油	4g・4g	[塩	0.5g
	カレー粉	0.5g		酢・油	4g・4g
[塩	0.6g	[トマトピューレ	15g
	酢・油	4g・4g		塩	0.6g
				酢・油	4g・4g

栄養価（1人分） エネルギー 64 kcal, たんぱく質 1.0 g, 脂質 3.7 g, 食塩 0.5 g

<作り方>

1. 大根はサラダで食べる太さの千切りにする。100gずつに分けておく。
2. 黒ごまは砂糖、しょうゆで和え衣を作り大根と和える。白ごまも同様に。
3. 抹茶は小1/2の微温湯で練り、砂糖、塩を加えてから大根と和える。
4. パプリカは塩、酢と混ぜてから油を加え、大根と和える。カレー粉、トマトピューレ、ブルーベリーも同様に。



大根のふわとろ煮

<材料・4人分>

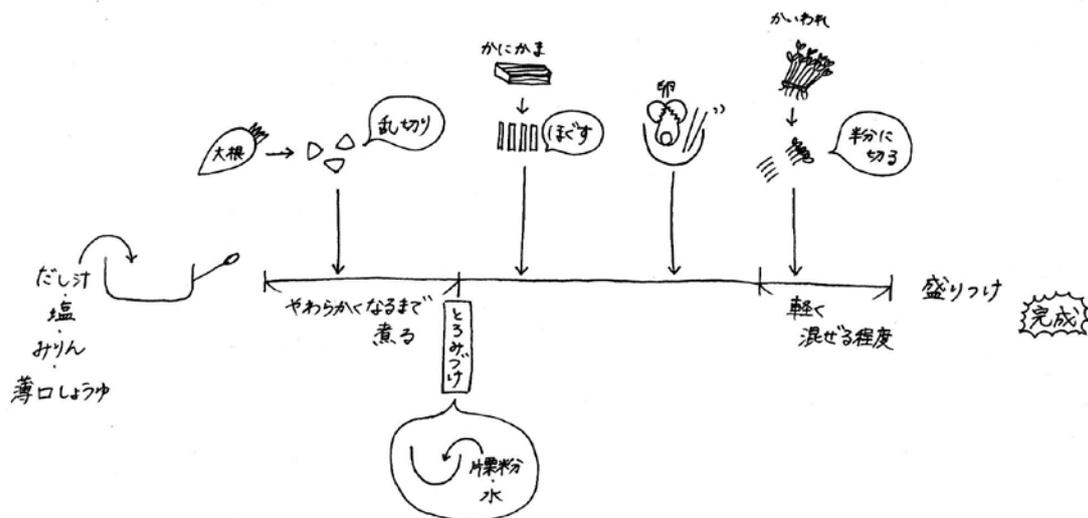


大根	350g
だし汁	300ml
塩	小 1/2
みりん	大 1/2
薄口しょうゆ	小 2/3
片栗粉	大 1/2
水	大 1
カニ蒲鉾	30g
かいわれ	1/4p
卵	2個

栄養価（1人分） エネルギー 73 kcal, たんぱく質 4.8 g, 脂質 2.8 g, 食塩 1.2 g

<作り方>

1. 大根は一口大の乱切りに切っておく。
2. 鍋にだし汁、他の調味料を入れ、①を加える。大根が軟らかくなるまで煮る。
3. 溶き片栗粉でとろみをつける。ほぐしたカニ蒲鉾を加える。
4. 溶き卵を回し入れる。卵がふんわり固まったら火を止める。
5. 半分に切ったかいわれ大根を入れ、軽くかき混ぜ、器に盛る。



焼き葱と卵のツナマヨ焼き

<材料・1人分>

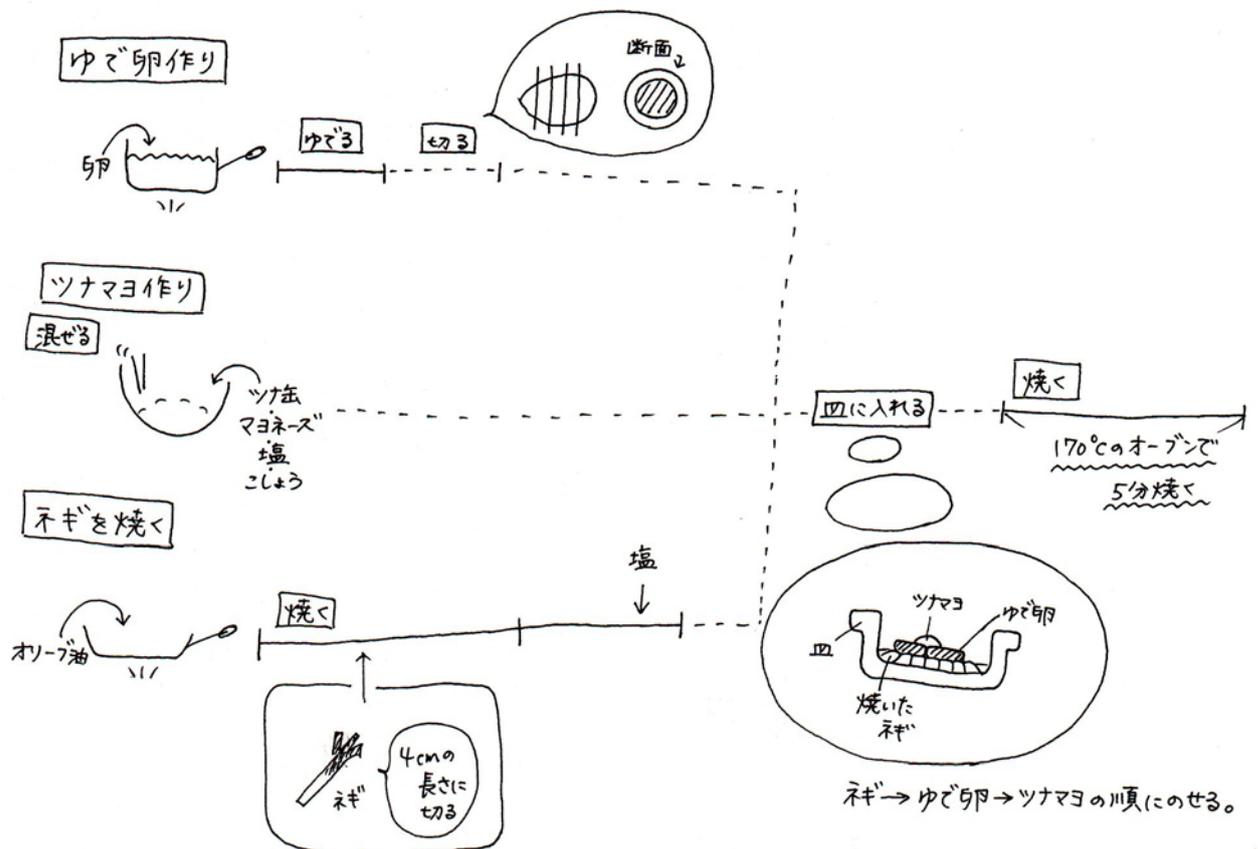


ねぎ	ねぎ	80 g
	オリーブ油	2 g
	塩	少々
	卵	1 個
ツナ缶	ツナ缶	20 g
	マヨネーズ	5 g
	塩	少々
	こしょう	少々

栄養価（1人分） エネルギー 203 kcal, たんぱく質 10.2 g, 脂質 15.2 g, 食塩 1.5 g

<作り方>

1. ゆで卵を作り、スライサーで切っておく。
2. ツナ缶はマヨネーズ、塩、こしょうで和えておく。
3. ねぎは4 cm長さに切り、オリーブ油で焼く。芯まで火が通ったら、塩を振っておく。
4. オーブン用皿へ焼きねぎを敷き、ゆで卵を上へのせ、ツナマヨネーズを載せる。
5. オーブントースターで5分焼く。



白菜おかずケーキ

<材料・6人分>

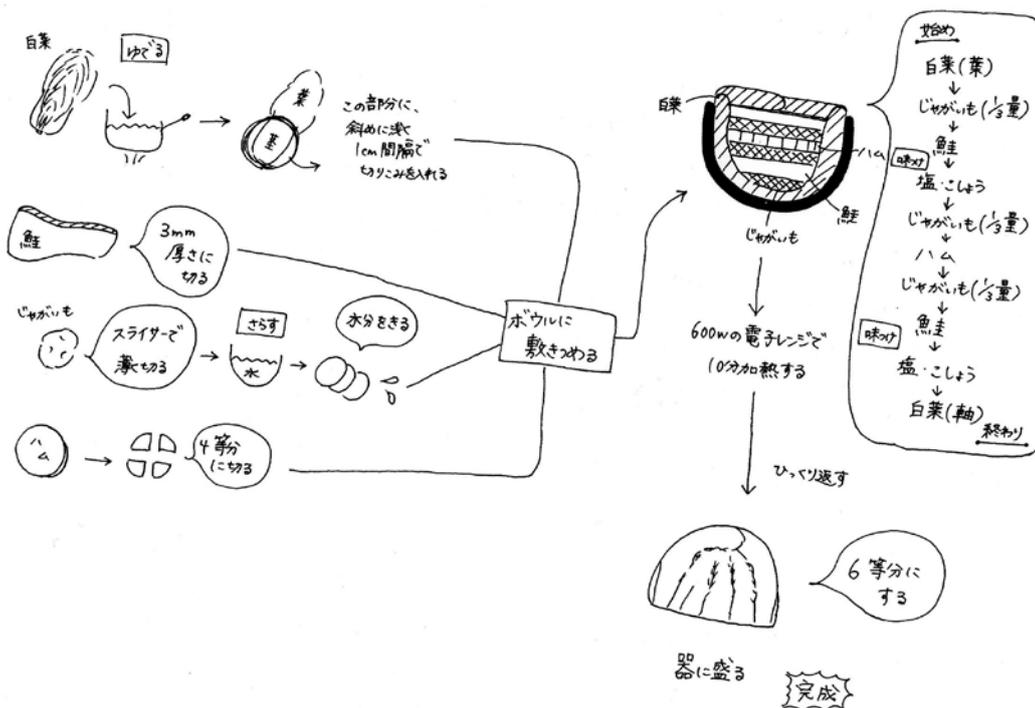


白菜	250g
鮭フィレー (皮を除く)	200g
塩	小1
こしょう	少々
じゃが芋	400g
ロースハム	30g

栄養価 (1人分) エネルギー 111 kcal, たんぱく質 9.7 g, 脂質 2.2 g, 食塩 1.2 g

<作り方>

- 白菜をしんなりする程度に茹でる。荒熱が取れたら、葉の内側白い部分に、斜めに浅く1cm間隔で切り込みを入れる。
- 鮭は3mm厚さに切る。じゃが芋は野菜スライサーで薄く切り、水にさらし、水分を切っておく。ロースハムは4等分に切る。
- 耐熱ボウルへ白菜の葉先を中心にして、放射線状に敷き詰める。
- ③へじゃが芋の1/3量を平に敷く。鮭を1枚ずつ広げて敷き詰める。塩1/2量、こしょうを振る。じゃが芋の1/3量を平に敷く。
- ④へハムを広げて敷き詰める。残りのじゃが芋を平に敷く。鮭を敷き詰める。塩1/2量、こしょうを振る。白菜の軸の部分で蓋をするように包む。
- 電子レンジ(600W)で10分加熱、余熱10分。皿へひっくり返して移し、6等分する。



グリーングラタン

<材料・2人分>

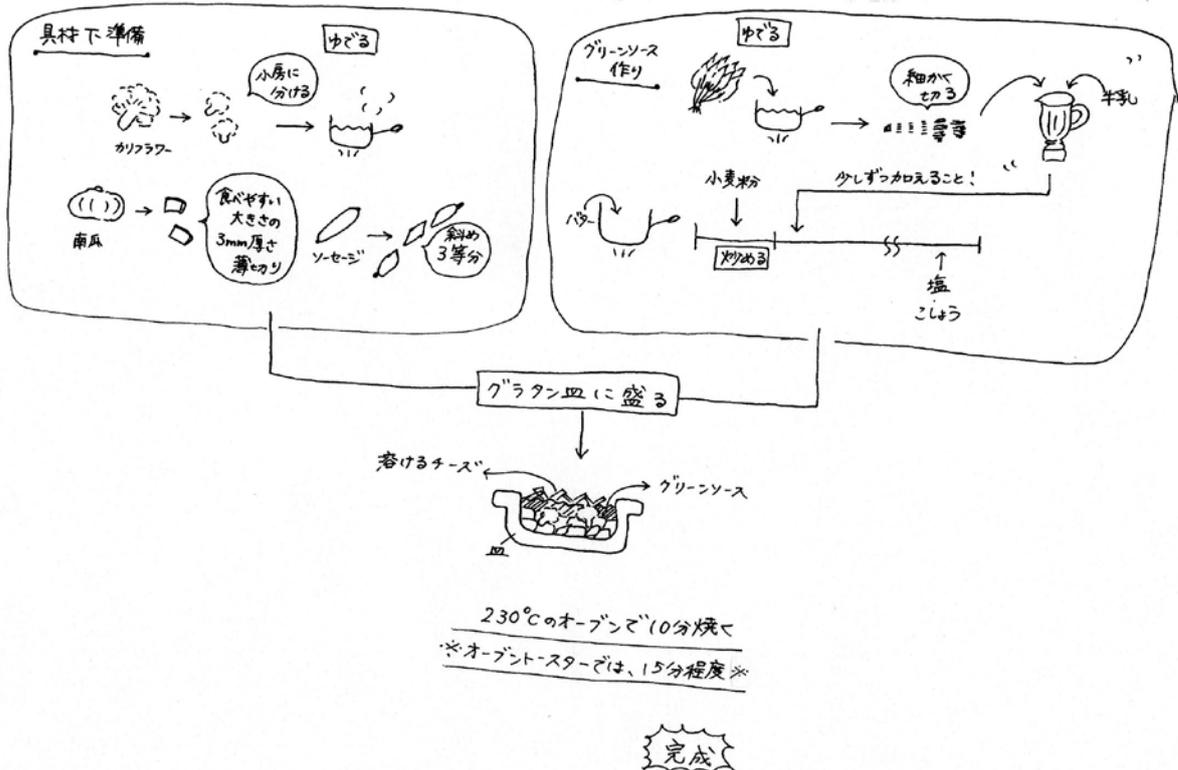


カリフラワー	150g
かぼちゃ	60g
ソーセージ	100g
ほうれん草	20g
牛乳	200ml
小麦粉	15g
バター	12g
塩・こしょう	1.2g・0.06g
溶けるチーズ	20g

栄養価（1人分） エネルギー 201 kcal, たんぱく質 10.0 g, 脂質 14.6 g, 食塩 0.8 g

<作り方>

1. ほうれん草は茹でて、細かく切り、牛乳と一緒にミキサーにかける。
2. カリフラワーは茹でて、小房に分けておく。かぼちゃは食べやすい大きさに、3mm厚さの薄切りにする。ソーセージは斜め3等分に切る。
3. 鍋でバターを熱し、小麦粉を振り入れ、よく炒める。ほうれん草牛乳を少しずつ加え、グリーンソースを作る。塩、こしょうで味を整える。
4. グラタン皿に②を彩りよく盛り、③をかける。上に溶けるチーズを散らす。
5. オーブン230℃10分焼く（オーブントースターで15分程度）。



煮込みチンゲンバーグ



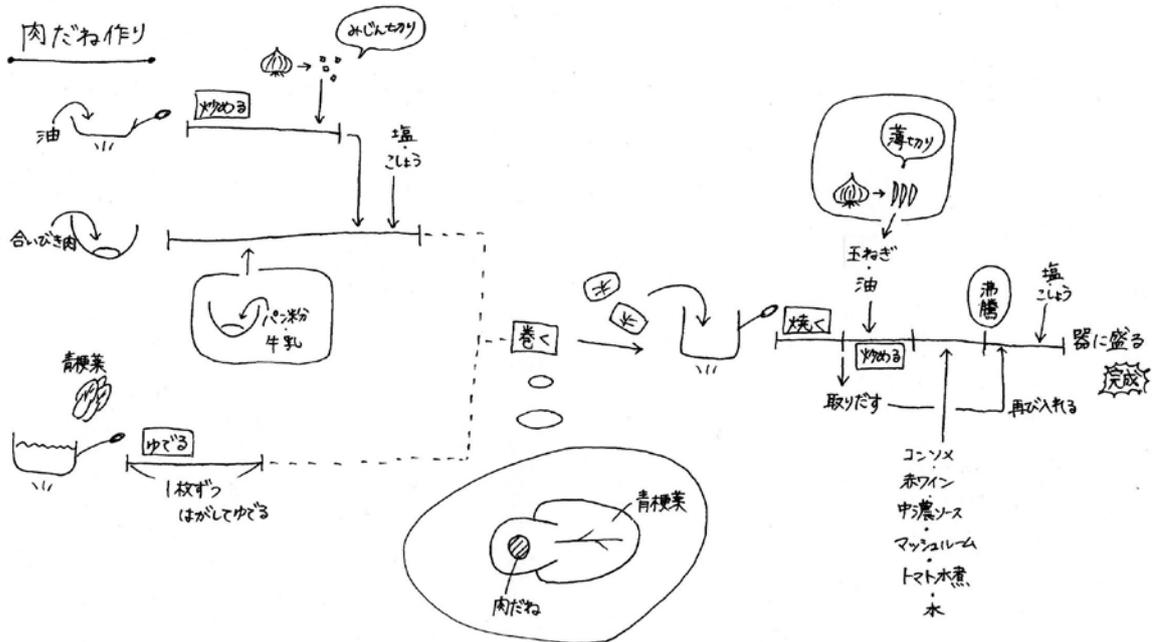
栄養価 エネルギー 171 kcal,
 (1人分) たんぱく質 12.2 g,
 脂 質 9.2 g,
 食 塩 1.5 g

<材料・4人分>

青梗菜 (外側)	12枚 (240g)
合いびき肉	200g
玉ねぎ	60g
油	2g
パン粉	20g
牛乳	20g
卵	15g
塩・こしょう	小 1/3・少々
玉ねぎ・油	60g・2g
コンソメ・水	2g・100ml
トマト水煮	100g
赤ワイン	大1
中濃ソース	大1
マッシュルーム	60g
塩・こしょう	1g・少々

<作り方>

1. 青梗菜は1枚ずつはがし、軸の内側に軽く切り込みを入れてから茹でておく。
2. 肉だねを作る。玉ねぎはみじん切りにして、油で炒めておく。
 パン粉は牛乳でしとらせておく。溶き卵、ひき肉、塩、こしょうを混ぜ、よくこねる。
3. 青梗菜を広げ、1個25gの肉だねを株元のところへ置き、巻く。
4. 煮込み鍋 (テフロン) で③を軽く焼き固め、取り出す。
5. 薄切りにした玉ねぎを油で炒め、コンソメ以下の調味料を加え、沸騰後④を加えて煮込む。火が通ったら、塩・こしょうで味を整える。



食べる青梗菜スープ



<材料・4人分>

青梗菜	50 g
玉ねぎ	30 g
人参	20 g
バター	大 1/2
コンソメ・水	1/2 個(2g)・300ml
牛乳	200 ml
ゼラチン寒天	7 g
(ゼラチン：即溶寒天 4：1)	
塩・粉末ゆず	2 g・1 g
エビ	16尾(120g)
人参	40 g
コンソメ	1個(4g)
スイートコーン(粒)	40 g

栄養価 エネルギー 94 kcal,
 (1人分) たんぱく質 9.3 g,
 脂 質 3.0 g,
 食 塩 1.5 g

<作り方>

1. 青梗菜は茹でて、荒く刻む。玉ねぎは薄切り、人参はいちょう切りする。
2. バターで玉ねぎを炒め、にんじんを加え更に炒める。コンソメと水を加え野菜が軟らかくなるまで煮込む。①とミキサーにかけて、滑らかにする。
3. スープへ散らす人参は1cm角に切り、コンソメで味をつけながら軟らかくなるまで煮ておく。エビは背わたを取り、人参のコンソメ汁で火を通しておく。
4. 鍋に牛乳を入れ、ゼラチン寒天を振り入れて、ふやかす。ふやけたら火にかける。軽く沸騰させる。
5. ④へ②の野菜スープを入れる。温め、塩で味をつけ、粉末ゆずを加える。
6. スープ皿へ盛り、人参、コーン、エビを散らす。粗熱を取り、冷蔵庫で冷やす。

