

おからサラダ

材料（4人分）

おから	70g	
牛乳	1/2カップ	
きゅうり	1本	
玉ねぎ	15g	
ハム	40g（2枚）	
マヨネーズ	小さじ1と1/2	
	カッテージチーズ	25g
	塩	少々
	こしょう	少々

作り方

- 1 おからは牛乳で煮て、冷ましておく。
- 2 きゅうりは小口切り、玉ねぎは薄く切る。
（お好みで、玉ねぎは水にさらす）
- 3 ハムは1cm角に切る。
- 4 1、2、3とマヨネーズ、カッテージチーズ、塩、こしょうを混ぜる。

※ ハムのかわりにツナ、カッテージチーズのかわりにプロセスチーズでもOKです。

じゃことアスパラガスのサラダ

材料（4人分）

アスパラガス	2束弱（140g）
ちりめんじゃこ	大さじ4
【調味料】		
おろししょうが	少々
ごま油	大さじ1
ごま	大さじ1
しょうゆ	大さじ1
みりん	小さじ2

作り方

- 1 アスパラガスは4cmの長さに切り、ゆでる。
- 2 ちりめんじゃこをフライパンでから煎りし、調味料と合わせる。
- 3 ゆでたアスパラガスを器に盛り、2をかけてできあがり。

豆腐とじゃこのポン酢サラダ

材料（4人分）

レタス	4枚（120g）
水菜	1束（150g）
豆腐	1丁（400g）
ミニトマト	8個
ちりめんじゃこ	60g
ポン酢	適量（40cc）

作り方

- 1 レタスを洗い、ちぎって器に広げる。
- 2 水菜を洗い2cm長さに切って1の器に広げる。
- 3 豆腐を一口大に切って2の上のにせる。
- 4 ミニトマトを洗い1/4に切りにして3の上のにせる。
- 5 ちりめんじゃこをフライパンで軽くから煎りして4に散らす。
- 6 ポン酢をかける。

※ ポン酢の他にも好みのドレッシングでも。

※ 胃の負担にならない料理。夕食が遅くなってしまった時に。

※ 豆腐はお好みのもので。

宝島サラダ

材料（4人分）

ミニトマト …… 12個
きゅうり …… 2本
ブロッコリー …… 60g
アスパラガス …… 2本
うずらの卵(または水煮)・ 8個
酢 …… 小さじ2
塩 …… ひとつまみ
油 …… 小さじ1
黒こしょう …… 少々

*市販のドレッシングでもO

作り方

- 1 ミニトマトは洗ってへたをとる。
- 2 きゅうりは1cmの輪切りにする。
- 3 ブロッコリーとアスパラガスは、一口大にして塩ゆでする。
- 4 うずらの卵もゆでておく。
- 5 かつこの調味料を混ぜ合わせてドレッシングを作り、1から4を混ぜ合わせる。

※ 肉料理と一緒にどうぞ

トマトサラダ 1

材料（4人分）

トマト …… 大2個
玉ねぎ …… 1/4個
青しそ …… 4枚
酢 …… 大さじ1
しょうゆ …… 〃
ごま油 …… 〃

作り方

- 1 トマトは食べやすい大きさに切る。
- 2 玉ねぎはみじん切りにし、水にさらしてキッチンペーパーに包んで絞る。
- 3 青しそは、せん切りにする。
- 4 器にトマトを入れ、その上に玉ねぎを散らし、青しそをのせ、ドレッシングをかける。

※ ドレッシングは色々な生野菜のサラダにあいます。

トマトサラダ 2

材料（4人分）

トマト …… 大2個
玉ねぎ …… 中1/4個
パセリ …… 少々
オリーブ油 …… 小さじ2
さとう …… ひとつまみ
塩 …… ひとつまみ
酢 …… 大さじ2
こしょう …… 少々

作り方

- 1 玉ねぎとパセリはそれぞれみじん切りにする。
- 2 ボウルなどに調味料を入れよく混ぜる。
よく混ぜたらみじん切りした玉ねぎとパセリを入れて混ぜ、冷蔵庫で冷やしておく。
- 3 トマトをサイコロに切り、上から2のドレッシングをかける。

※ ドレッシングをよく混ぜてなじませるのがポイントです。

※ 夏のさっぱりとしたサラダとして。

※ ごはんに合う肉料理と一緒に。

納豆サラダ

材料（4人分）

レタス・・・1/4個
キャベツ・・・100g
きゅうり・・・1本
にんじん・・・1/5本
ミニトマト・・・8個
A { 納豆40g入り・・・2パック
納豆のたれ・・・2袋
マヨネーズ・・・大さじ3
酢・・・小さじ2
水・・・大さじ3

作り方

- 1 野菜は洗い、水気を切る。
- 2 レタスは手でひと口大にちぎる。
キャベツとにんじんはせん切り、きゅうりはうすい輪切りにする。
- 3 野菜をあえて器に盛り付ける。ミニトマトをそえる。
- 4 Aの材料を混ぜ合わせて納豆ドレッシングを作る。
- 5 野菜にドレッシングをかける。

※ この料理で野菜80gくらいがとれます。
※ 主食がごはんなくても、サラダとして納豆が食べられます。
※ チーズをサイコロに切ってトッピングすると、よりおいしくなります。

ひじきとブロッコリーのサラダ

材料（4人分）

乾燥ひじき・・・20g
ホールコーン缶・・・小1缶
ブロッコリー・・・1/4株
きゅうり・・・1本
白いりごま・・・大さじ1
A { レモン汁・・・小さじ1/2
塩・・・ひとつまみ
しょうゆ・・・小さじ1
油・・・大さじ1/2
酢・・・小さじ1と1/2

作り方

- 1 コーンを缶から出す。
- 2 Aを混ぜ合わせてドレッシングを作る。
- 3 ひじきを水でもどして、ゆでる。
- 4 ブロッコリーもゆでて冷やす。
- 5 きゅうりは輪切りにする。
- 6 ドレッシングと野菜、白いりごまを和える。

※ 煮物で食べることが多いひじきをサラダに
※ 組み合わせの例 主菜が焼き魚の副菜に

味つけかんたん！あえもの3種

材料（4人分）

作り方

きゃべつ・・・200g（3～4枚）
きゅうり・・・100g（1本）
＜ゆかりあえ＞ゆかり・・・小さじ1
＜こんぶあえ＞塩昆布・・・10g
＜おかかあえ＞かつお節・・・5g
しょうゆ・・・小さじ1

- 1 きゃべつは短冊切りにし、さっとゆでる。
- 2 きゅうりは半月切りにする。
- 3 1と2を合わせ好みの材料で、調味する。

※ 味つけが簡単です。
※ 忙しいけれどもう1品ほしいときに。
※ 組み合わせの例 ごはん・豚の生姜焼き・みそ汁

ピロピロサラダ

材料（4人分）

レタス・・・2枚（60g）
にんじん・・・1/2本（100g）
ミニトマト・・・8個（65g）
A { マヨネーズ・・・大さじ2と2/3
牛乳・・・大さじ1と1/3
トマトケチャップ・・・小さじ1

※ 人参はリボンのように長く皮引きで引いてもよいです。

包丁をあまり使わなくても手早く作れるサラダ。朝食にもおすすめ。

※ トマトケチャップの代わりに、みそ大さじ1/2入れるとごはんにピッタリ。

※ 組み合わせの例 白飯、ハムエッグ、じゃがいもとわかめのみそ汁など。

作り方

- 1 レタスは水で洗い、食べやすい大きさにちぎり、水気をきっておく。
- 2 にんじんは皮をむき、5～6cmの長さに切ってから皮引きで薄く引き、さっとゆでる。
- 3 ミニトマトはヘタを取り、大きければ2つに切る。そのままでもOK。
- 4 Aの調味料をよく混ぜ、ドレッシングを作る。
- 5 器に野菜を盛り、4のドレッシングをかける。

豚しゃぶサラダ

材料（4人分）

豚薄切り肉・・・100g
きゅうり・・・100g（小1本）
レタス・・・120g
玉ねぎ・・・100g（1/2個）
A { 酢・・・大さじ1
ごま油・・・小さじ1
さとう・・・小さじ1
しょうゆ・・・大さじ1

作り方

- 1 豚肉はゆでて水にさらす。
- 2 きゅうりは輪切り、レタスは食べやすい大きさに切る。
- 3 玉ねぎはうす切りにし、さっとゆでる。
- 4 かつこの調味料をあわせて、1～3までの材料を和える。

※ 肉と野菜と一緒に食べられます。

※ 食欲があまりないときでもさっぱり食べられます

ココロきゅうり

材料（4人分）

きゅうり・・・3本ほど（280g）
A { しょうが・・・1かけ
酢・・・少々
しょうゆ・・・小さじ2
塩・・・少々
ごま油・・・小さじ1/2

作り方

- 1 きゅうりは乱切りにする。
- 2 1のきゅうりは塩でもむ。（塩もみをせず軽くゆで、冷やしても味がしみこみやすい）
- 3 しょうがはせん切りにして少量の酢につけておく。
- 4 2、3とAの調味料を和える。

※ 早めに和えて味をなじまるとしっかり味がつき、おいしいですよ。

※ しょうがとごま油の風味が食欲をそそります。

※ きゅうりがたくさん採れる夏におすすめ

※ 組み合わせの例 マーボー豆腐などの中華料理

ブロッコリーとゆで卵のサラダ

材料（4人分）

ブロッコリー・・・ 小1株(300g)
卵・・・ 4個
酢（卵をゆでる用）・・・ 大さじ1
A { マヨネーズ・・・ 大さじ2
酢・・・ 小さじ1
塩・・・ ひとつまみ
こしょう・・・ 少量
他に、好みのドレッシングをかけてもよい。

作り方

- 1 小鍋に卵とかぶるくらいの水、酢を入れて強火にかける。卵黄が真ん中にくるように、ときどきはしてやさしく転がす。沸とうしたら弱火にして10分ゆでる。お湯をすててすぐに水にひたし、水の中でカラをむいて横半分に切る。
- 2 ブロッコリーはよく洗って小さい房に切り分ける。大きい場合はくきに切れ目を入れて手でさくようにする。鍋にお湯をわかし、ブロッコリーを入れ20秒ほどゆでたらザルにあげる。お皿に広げて冷ます。
- 3 器にAの調味料を入れよく混ぜる。
- 4 ゆで卵、ブロッコリーを盛り付け3のドレッシングをかける。

※ 手軽にできます。野菜はなんでもOK。
たんぱく質もとれます。

朝、昼ごはん。

※ 組み合わせの例

<朝食>トースト、コーンスープ、ヨーグルトまたは果物

和えるだけ♪

材料（4人分）

小松菜・・・ 200g（1束）
なめ茸・・・ 50g

作り方

- 1 小松菜（地元の青菜でOK）は食べやすい長さに切る（2cm位）沸とうした湯に塩を入れてゆでる。⇒水にとってから（こうすると色きれい）ザルにあげて絞る。
- 2 ボウルに1をいれて、なめ茸を入れて和える。

※ 和えるだけ！

※ 唐辛子を入れたら大人の味に。

※ 小松菜以外にどんな野菜でも和えるとおいしい♪（キャベツ、長いも、レタス・・・）

※ 組み合わせの例 肉・魚・豆腐・卵、どんな主菜でも合います。

※ なめ茸は長野県特産です。小松菜も地元で多くつくられています。

ツナあえ

材料（4人分）

キャベツ・・・ 90g
にら・・・ 70g
もやし・・・ 60g
ツナ缶・・・ 35g
しょうゆ・・・ 小さじ2
白いりごま・・・ 小さじ1と1/2

作り方

- 1 キャベツ、にらは食べやすい大きさに切り、もやしと共にそれぞれゆでて冷水にとり、よく水をきる。
- 2 ボウルに1と油を切ったツナ缶、ごまとしょうゆを入れて和える。

※ 子どもが苦手なにもツナと一緒に食べやすいです。煮切ったみりんを加えると更に食べやすくなります。

※ バテ気味で 元気を出したい時におすすめ ※ 組み合わせの例 あっさりとした うどんなど

バンサンスウ

材料（4人分）

にんじん・・・中1/3本(50g)
きゅうり・・・中1本(100g)
塩・・・ひとつまみ
はるさめ・・・40g
しょうゆ・・・小さじ1と1/3
酢・・・大さじ1弱
さとう・・・小さじ1/2
粉からし・・・少々
ごま油・・・小さじ1/2

作り方

- 1 にんじんときゅうりはせん切りにしてさっとゆでて冷水で冷やす。水気をきって塩を振る。
- 2 はるさめはゆでて、ちょうどよいかたさになったら冷水で冷やし、水気をきっておく。
- 3 しょうゆ、酢、さとう、粉からし、ごま油をまぜておく。
- 4 1、2を3で和える。

※ 野菜をせん切りにすることがポイントです。食べる直前にあえると良いです。

※ 野菜をさっとゆがくことでたくさんの量を食べることができます。キャベツやもやし、ハムなども入れても良いです。

※ 組み合わせの例 ごはん、チンゲンサイスープ、マーボー豆腐

クイックピクルス

材料（4人分）

きゅうり・・・2本(200g)
にんじん・・・大1/2本(100g)
A { 酢・・・1/2カップ(100cc)
水・・・2カップ(400cc)
塩・・・大さじ1
ローリエ・・・1枚

作り方

- 1 レンジにかけられるボウルにAの材料を入れ、泡だて器でまぜ塩を溶かす。
- 2 きゅうりは長さを4等分に切り、さらにたてに4つに切る。にんじんは5mm位の厚さの半月切りにする。
- 3 きゅうりとにんじんを1のピクルス液につけラップをかけずに600ワット（強）のレンジで2分（500ワット：2分30秒）かける。
やけどしないようにレンジから取り出してそのまま冷まし、味をしみこませる。

※ 手軽にできます。

※ 野菜はなんでもOK

※ 野菜がたくさん食べられます。

※ もう1品ほしいときや主菜がこってりしているときなどに

※ 組み合わせの例 <昼食>ミートソーススパゲティ <夕食>ごはん、焼き魚、煮物

しらすふりかけ

材料（4人分）

しらすぼし・・・20g ごま・・・大さじ1/2
かつお節・・・1パック(5g)
しょうゆ・・・小さじ1/2 さとう・・・小さじ1/3～1/2
青のり・・・少々 油・・・少々

作り方

- 1 しらすぼし、ごま、かつお節を炒める。
- 2 しょうゆ、さとうをからめる。
- 3 青のりは、好みの量を最後に入れる。

※ 風味が豊かな、カルシウムたっぷりのふりかけです。

※ 朝食などで、食欲がない時やおにぎりの味付けにおすすめです。

※ 組み合わせの例 野菜たっぷりの豚汁、ゆで野菜のうすあじサラダ

キャベツとベーコンの蒸し煮

材料（4人分）

キャベツ …… 1/4個 (300g)
玉ねぎ …… 1/2個 (100g)
ベーコン …… 3枚 (60g)
レモン …… 1/2個
A { 塩 …… 小さじ1/3
こしょう …… 少々
水 …… 大さじ2

作り方

- 1 キャベツの葉はよく洗い、手で食べやすい大きさにちぎる。玉ねぎは横半分に切り、繊維と同じ方向に4つに切る。ベーコンは幅2cm位に切る。
- 2 キャベツと玉ねぎ、ベーコンをざっと混ぜて鍋に入れ、レモンをしぼりながら汁をかける。
A の調味料を加え、ふたをして中火にかける。蒸気が出てきたら弱火にして3分～5分蒸し煮にする。

※ 手軽にできます。野菜がたくさん食べられます。

※ 組み合わせ例 <夕食> ごはん、魚のムニエル、じゃがいもとわかめの味噌汁

カレー炒め

材料（4人分）

すし揚げ …… 1枚 (25g)
ピーマン …… 2個 (60g)
もやし …… 1袋 (250g)
油 …… 大さじ1
{ カレー粉 …… 小さじ1/2～1
しょうゆ …… 大さじ1と1/2
みりん …… 大さじ1

作り方

- 1 すし揚げは縦半分に切り、せん切りにしてフライパンで空煎りする。
- 2 ピーマンは縦半分に切り、種を取って細切りにする。もやしはひげを取る。
- 3 フライパンに油を熱し、もやしとピーマンを強火で炒め、しんなりしたらカレー粉、しょうゆ、みりんを加えて味をつけ、1のすし揚げも加えて混ぜ合わせる。

※ もやしは歯ごたえがあるように仕上げます。

※ いつもの野菜炒めに変化がほしい時に。

※ 白飯、シュウマイまたは焼き魚、刺身などと。

ココロレンコンのカレー炒め

材料（4人分）

れんこん …… 200g
人参 …… 40g
生しいたけ …… 30g (2枚)
むき枝豆 ……
40g (豆のみの分量)
ホールコーン缶 …… 30g
鶏ひき肉 …… 40g
みじん切りにんにく、みじん切りしょうが、油、ケチャップ …… 各大さじ2
カレー粉 …… 小さじ1/2
ウスター入、しょうゆ …… 各大さじ1/2
塩

作り方

- 1 れんこん、人参、しいたけはサイコロに切る。
- 2 油を熱したフライパンに、にんにく、しょうがを香りが出るまで炒める。
- 3 2に鶏ひき肉を加え、色が変わるまで炒め、れんこん、人参、しいたけ、枝豆、コーンの順に炒める。
- 4 材料に火が通ったら、調味料を加えて味を調える。

※ ご飯にのせて

なすのピザ風チーズ焼き

材料（4人分）

なす 1本
トマトケチャップ . . . 大さじ2
スライスチーズ . . . 1枚～2枚
(オリーブ油) 小さじ2

※ おかずというよりお弁当に良いです。
ちょっとした隙間が埋まります。

作り方

作り方①

- 1 なすは2cmの輪切りにする。
- 2 なすにケチャップを塗り、スライスチーズをなすの数に合わせてわけて、ケチャップの上のせてオーブントースターで7分焼く。

作り方②

- 1 なすは1cmの輪切りにする。
- 2 フライパンにオリーブ油を熱し、中火でなすを両面焼く。
- 3 なすがやわらかくなったら、ケチャップを塗りスライスチーズをのせてふたをし、チーズが溶けるまで弱火で蒸し焼きにする。

なすのみそしそ風味炒め

材料（4人分）

なす 320g (中4本)
豚ひき肉 . . . 100g
にんじん . . . 40g
青しそ 6枚
油 小さじ2
【調味料】
みそ 大さじ1 と 小さじ1
水 大さじ2
さとう . . . 小さじ2

作り方

- 1 なすはへたをとり、縦半分にしてから2センチの厚さの斜め切りにして水にさらしておく。
にんじんは短冊切りにする。青しそはせん切りにする。
- 2 調味料を混ぜ合わせておく。
- 3 フライパンにサラダ油を熱し、豚ひき肉をしっかり炒め、さらに野菜を加えて火が通るまで炒め、調味料を加えて味なじませる。
- 4 火を止めて、青しそを加えてひと混ぜする。

ブロッコリーとツナのバター炒め

材料(4人分)

ブロッコリー . . . 100g (1株)
じゃがいも . . . 160g (小約2個)
にんじん . . . 80g (1/3本)
ツナ缶 . . . 30g
バター . . . 20g
水 . . . 1/2カップ
固形スープの素 . . 1個
塩・こしょう . . . 少々

作り方

- 1 ブロッコリーは小房にして、じゃがいもとにんじんはせん切りより少し太く切る。
- 2 ブロッコリーはさっと茹でる。
- 3 じゃがいも、にんじんは耐熱皿に入れてラップをし、電子レンジで4分加熱する。
- 4 フライパンを熱してバターを入れて、2・3とツナを入れて炒める。
- 5 水、固形スープの素を加えて中火で2分煮る。塩・こしょうを振り入れて味を調べて火を止める。

※ いも・根菜類も電子レンジを使うことによって、早く仕上がります。

※ 肉料理の副菜として。(豚肉の生姜焼き・タンドリーチキン)

ポテトとピーマンのチーズ焼き

材料（4人分）

じゃがいも・・・中3個
ピーマン・・・1個
ホールコーン缶・・・大さじ4
ピザ用チーズ・・・80g
塩・・・小さじ1/2

作り方

- 1 じゃがいもはいちょう切り、ピーマンはせん切りにする。
- 2 じゃがいもを4等分にし、1人分ずつ耐熱容器に入れ、塩をひとつまみずつふり、ラップをふんわりかける。
- 3 2を電子レンジで5分加熱する。
- 4 3にコーン、ピーマン、チーズを1/4量ずつのせる。
- 5 4をオーブントースターで焼く。こんがり焼き色をつける。

※ ほくほくのじゃがいもにトロリ溶けたチーズがおいしい。

※ お弁当のおかずや、じゃがいもを前日に加熱しておけば、朝ごはんのおかずにも手軽に作れます。

※ 組み合わせの例 ごはん たまごスープ トマトサラダ 果物

じゃがたら焼き

材料（4人分）

じゃがいも・・・300g(2個)
塩・・・少々
こしょう・・・少々
たらこ・・・5g
牛乳・・・小さじ1
マヨネーズ・・・大さじ2

作り方

- 1 じゃがいもは拍子木切りにして水にさらし、固めに蒸す。(ゆでてでもよい)
- 2 1に軽く塩こしょうする。
- 3 たらこはうす皮をとってほぐし、牛乳、マヨネーズと混ぜる。
- 4 2を耐熱容器に入れ、3をかけてオーブントースターで焼き色がつくまで焼く。

※ じゃがいもがたっぷり食べられます。塩分の強いたらここの場合は控えめに使いましょう。辛くても大丈夫なら明太子でも。

※ 小分けして作ってお弁当のおかずにも。

※ 組み合わせの例 野菜たっぷりのスープ

焼き春巻き

材料（4人分）

春巻きの皮・・・4枚
じゃがいも・・・小2個(200g)
冷凍ホールコーン・・・40g
マヨネーズ・・・40g
(大さじ2強)
塩・こしょう・・・少々
ハム・・・4枚
ピザ用チーズ・・・40g(大さじ4)
小麦粉・・・少々

作り方

- 1 じゃがいもは皮をむいてゆでて、つぶしておく。
- 2 ホールコーンはゆでておく。
- 3 じゃがいもとホールコーンをマヨネーズで和えて塩・こしょうで味を調える。
- 4 春巻きの皮の真ん中にハムをおき、その上に3をのせて、さらにピザ用チーズをのせる。
- 5 春巻きの皮の対角線上にある角と角を具の上で合わせ水とき小麦粉でとめる。のこりの角も同様にする。
- 6 トースターをあらかじめ温める。
天板にオープン用シートを敷いて5を並べ、軽く色がつくまで6~7分焼く。



※ 油を使わないので簡単に作れます。

※ ポテトサラダが余った時に。

※ 甘い具を包めば簡単おやつに。

※ 組み合わせの例 豆腐のスープ

スタッフドピーマン

「スタッフド」は「詰める」という意味です♪

材料（4人分）

ピーマン 6個
玉ねぎ 小1個(100g)
麩 5g
豚ひき肉 150g
卵 1個
塩・こしょう 適量
油 適量
小麦粉 適量

【ソース】

さとう 大さじ1
しょうゆ 大さじ1
ケチャップ 大さじ2

※ 麩をすりおろした玉ねぎの水分で戻っていて、麩のグルテンで具のつなぎにもなります。

※ なかなかピーマンだけを大量にとる事ができないけど、お肉をつめて焼く事によってパクパク食べられます。

※ ピーマンに含まれるビタミンAは油で調理する事で、吸収率がアップするので、炒め物や肉料理で使うと野菜・肉ともにバランスよくとれます。

作り方

- 1 ピーマンは縦半分に切って、種を取り除く。玉ねぎは半分に切って1個はみじん切りに、もう1個はすりおろす。
- 2 すりおろした玉ねぎを麩と一緒に袋に入れて玉ねぎの水分で麩をもどす。
- 3 ボウルに豚ひき肉・卵・みじん切りにした玉ねぎ・やわらかくなった麩を手で小さくちぎって入れる。塩・こしょうも加え、混ぜる。
- 4 ピーマンの内側に小麦粉を薄くつけ、3を詰めていく。
- 5 フライパンに油をひいて、肉の面を下にして中火で焼いていく。表面に焦げ目がついてきたらひっくり返して蓋をし、一番弱火にして約8分焼く。つまようじでお肉をさして、透明な肉汁がでてきたら器に盛る。
- 6 フライパンにソースの調味料を入れて、さとうがとけたら火を止めてスタッフドピーマンにかける。

小松菜シュウマイ

材料（4人分）

小松菜 200g
生しいたけ 20g
にんじん 20g
しょうが 1かけ
かたくり粉 大さじ2
豚ひき肉 240g
塩 小さじ1
A { さとう 小さじ1
ごま油 小さじ1
シューマイの皮 24枚
キャベツ 2~3枚
{ 酢 適量
練からし 好みで
ミニトマト 8個

作り方

- 1 小松菜は沸とうしたお湯で色よくゆでる。ザルにとって広げて冷まし、水気を絞って細かく刻む。しいたけ、にんじん、しょうがはみじん切りにする。
- 2 ボウルに1の野菜を入れかたくり粉を振り入れて混ぜる。
- 3 別のボウルに、豚ひき肉と塩を入れよく練って混ぜる。Aの調味料と2の具材を入れてさらによく混ぜる。
- 4 3をシューマイの皮で包み、蒸気の上上がった蒸し器に、大きめにちぎったキャベツを敷き、その上にシューマイをのせて15分ほど蒸す。
- 5 キャベツとシューマイ、ミニトマトを盛り合わせて、好みで酢、からしをつけていただく。

※ 主菜ですが、野菜もたっぷりとれるメニュー

ボールシュウマイ

材料（4人分）

豚ひき肉	・・・	250g		
玉ねぎ	・・・	20～30g		
干しいたけ	・・・	1枚		
かたくり粉	・・・	大さじ1		
塩	・・・	小さじ1/3		
こしょう	・・・	少々		
皮のかわり	{	かたくり粉	・・・	大さじ1
		小麦粉	・・・	大さじ1

作り方

- 1 干しいたけはもどしてみじん切りにする。
 - 2 玉ねぎはみじん切りにし、かたくり粉をまぶす。
 - 3 豚ひき肉に1、2と調味料を加えよく練る。
 - 4 3を1人2個ずつのボール状に丸める。
 - 5 かたくり粉と小麦粉を合わせた粉の中をころがして、20分蒸す。
- ※ 酢じょうゆをつけて食べます。

※ 親子で一緒に楽しく作れます。

※ 揚げものが多くなってしまう時などに。

※ 組み合わせの例 もやしや白菜を使ったスープ、海そうなどを使ったさっぱりサラダ

長いもと納豆のあえ物

材料（4人分）

長いも	・・・	中1/4本（約200g）
きゅうり	・・・	1本
ほうれん草	・・・	1/2束
ひき割り納豆	・・・	小1パック
かにかまぼこ	・・・	20g
しょうゆ	・・・	大さじ1
ごま油	・・・	少量

作り方

- 1 長いもときゅうりは、せん切りにする。
- 2 ほうれん草はゆでて水にとり、よくしぼってから2cmくらいに切る。
- 3 ひき割り納豆は、よくかき混ぜておく。
- 4 1、2、3とほぐしたかにかまぼこを合わせ、しょうゆ、ごま油を加えてあえる。

※ 長いも、納豆という粘りの強い食品と野菜を組み合わせた、ごはんが進むおかずです。

※ 長いもがごはんの消化を助けてくれるので、遅い夕食の時におすすめです。

※ 組み合わせの例 ごはん みそ汁 豚肉の生姜焼き

納豆なめ茸

材料（4人分）

納豆	・・・	大1パック
なめ茸	・・・	大さじ2位

作り方

- 1 納豆についているたれは使わずに、なめ茸と納豆をよく混ぜる。

※ 混ぜるだけで簡単です。朝食におすすめ。

凍り豆腐の肉づめ煮

材料（4人分）

凍り豆腐・・・4枚
豚ひき肉・・・80g
玉ねぎ・・・80g
煮汁
しょうゆ・・・大さじ2
みりん・・・大さじ1と1/2
さとう・・・小さじ2
酒・・・小さじ2
だし汁・・・適量
あん
長ねぎ・・・20g
しょうゆ・・・小さじ2
さとう・・・小さじ1
みりん・・・大さじ1
だし汁・・・大さじ1
かたくり粉・・・小さじ1/4
水

作り方

- 1 凍り豆腐はぬるま湯で柔らかく戻して、水気をきる。1枚を半分に切って、さらに横に切れ目を入れる。



- 2 玉ねぎはみじん切りにし、豚ひき肉としっかり混ぜておく。
- 3 凍り豆腐の切れ目に、2を詰める。
- 4 鍋に煮汁を煮立てて、3を入れて、凍り豆腐に味がしみるまで煮る。
- 5 別の鍋に、小口切りにした長ねぎ、しょうゆ、さとう、みりん、だし汁を入れて煮立てる。最後に水ときかたくり粉でとろみをつける。
- 6 煮上がった凍り豆腐に5のあんをかける。

※ 肉を詰めて煮るので凍り豆腐の苦手な人もおいしく食べられます。

※ 地味になりがちな凍り豆腐ですが、肉と一緒に煮るのでボリュームのあるおかずになります。

※ 野菜のおひたしと一緒に。

凍り豆腐の卵とし

材料（4人分）

卵・・・2個（L）
玉ねぎ・・・130g（大1/2個）
にんじん・・・50g（1/3本）
凍り豆腐・・・20g
ツナ缶・・・50g
干しいたけ・・・1枚
きぬさや・・・7～8枚
さとう・・・小さじ2
しょうゆ・・・大さじ1
酒・・・小さじ1

作り方

- 1 玉ねぎは薄切り、にんじんはいちょう切りにする。
- 2 きぬさやはゆでて斜め切りにする。
- 3 凍り豆腐はぬるま湯でもどし、しぼって、2cm位の色紙切りにする。
- 4 干しいたけもさっと水で洗ってからぬるま湯でもどし、せん切りにする。
- 5 玉ねぎ、人参を鍋に入れ、ひたひたの水を加えて火にかけ、煮る。
- 6 火が通ったら、3、4、ツナを入れ、調味料も加えてさらに煮る。
- 7 最後にきぬさやを加えてから、溶き卵を、鍋に流し入れる。

※ 凍り豆腐や干しいたけ、ツナ缶など常備食材で作れます。

※ 組み合わせの例 ごはん・おひたし・みそ汁

豆腐のステーキきのこソース

材料（4人分）

作り方

もめん豆腐	・・・	中1丁（450g）		
生しいたけ	・・・	2個（40g）		
えのき茸	・・・	80g		
しめじ	・・・	80g		
（にんにくすりおろし・・・1/2片）				
小麦粉	・・・	適宜		
油	・・・	小さじ1		
A	{	だし汁	・・・	1カップ
		しょうゆ	・・・	大さじ1と1/2
		さとう	・・・	小さじ1
		みりん	・・・	小さじ2
{	{	かたくり粉	・・・	小さじ2
		水	・・・	小さじ2
万能ねぎ	・・・	2本		

- 1 豆腐はペーパータオルに包み、電子レンジ500～600Wで1分20秒加熱し、水気を切って4等分にする。
- 2 生しいたけは軸を取ってうす切りにし、えのき茸は下を1/4位切り落として半分の長さに切り、しめじは石づきを取って小房に分ける。
- 3 好みに豆腐の表面ににんにくのすりおろしをつける。
- 4 豆腐に小麦粉をまぶし、フッ素加工のフライパンに油を熱し、豆腐を並べ、焼き色をつける。
- 5 鍋にAの調味料を入れ、きのこ類を加えてさっと煮て、水溶きかたくり粉でとろみをつける。
- 6 器に豆腐を盛り、5のきのこソースをかけ、小口切りにした万能ねぎを散らす。

※ 主菜になりにくい豆腐が立派に変身し、ヘルシーでかつ満足のいく主菜になります。

※ 組み合わせの例 豚汁、青菜のおかかあえ、いんげんのごまあえなどと。

豆腐ともやしのうすくずあん

材料（4人分）

作り方

豆腐	・・・	2丁（600g）		
もやし	・・・	300g		
A	{	だし汁	・・・	600cc
		（3カップ）		
		（和風だし小さじ1/2+水600cc）		
		酒	・・・	大さじ4
B	{	しょうゆ	・・・	大さじ4
		さとう	・・・	小さじ2
		みりん	・・・	小さじ2
		かたくり粉	・・・	大さじ2
{	{	水	・・・	大さじ4
		万能ねぎ	・・・	1わ（50g）

- 1 Bのかたくり粉と水を混ぜておく。
- 2 もやしは固めにゆでておく
- 3 鍋にAを入れ煮立てておく。
- 4 豆腐は大きめのサイコロに切り、3に加えて温める。
- 5 4に2のもやしを加え沸とうしたら1の水とかたくり粉を流し入れかき混ぜる。
- 6 5に刻んだ万能ねぎを散らし入れる。

※ 胃の負担にならない料理。夕食が遅くなってしまった時に。

※ 豆腐はお好みのもので。

豆腐と野菜のクリーム煮

材料（4人分）

もめん豆腐 1丁
生しいたけ 4枚
チンゲンサイ 3株
かに缶 小1缶
桜えび 大さじ2
油 大さじ1
牛乳 1と1/2カップ
スープ 1/2カップ
(固形スープの素 1/2個+水 1/2カップ)
塩 小さじ1/2
こしょう 少々
かたくり粉 大さじ1
水 大さじ1

作り方

- 1 豆腐・生しいたけは、一口大に切る。
- 2 チンゲンサイは、4～5cm長さに切り、かにはほぐしておく。
- 3 鍋に油を熱し強火でチンゲンサイとしいたけをさっと炒める。
- 4 かに・牛乳・スープを加え、豆腐も入れて煮る。
- 5 煮たら桜えびを入れ、味を調え分量の水でといたかたくり粉でとろみをつける。

※ 手軽に作れ、遅い夕食時におすすめ

※ 組み合わせの例 ごはん せん切りにんじん炒め煮 味噌汁

ササミたらこのホイル焼き

材料（4人分）

鶏ササミ 4本
酒 小さじ1 (5g)
塩 小さじ1/5
こしょう 少々
たらこ 40g
スライスチーズ 2枚
青しそ 2枚
アルミホイル 4枚

作り方

- 1 鶏ササミは筋を取って、観音開きにし、酒、塩、こしょうで下味をつける。
- 2 たらこはうす皮をとってほぐす。
- 3 スライスチーズと青しそは半分に切っておく。
- 4 アルミホイルの上に鶏ササミを広げてたらこをぬり、チーズと青しそをのせ二つ折りにする。
- 5 アルミホイルで包み、焼く。
(オーブンでもフライパンで蒸し焼きでもOKです)

※ たらこを明太子にかえてもおいしくできます。

豚肉とたけのこ炒め物

材料（2～3人分）

たけのこ水煮 120g
豚うす切り肉 120g
小麦粉 大さじ1強
油 小さじ2
【調味料】
みりん 小さじ4
酒 大さじ2
しょうゆ 小さじ4
あれば木の芽 適量

作り方

- 1 たけのこ水煮は食べやすい大きさに切る。
- 2 豚肉は小麦粉をまぶし、フライパンに油を熱し、豚肉をしっかり焼く。
- 3 一度フライパンから豚肉をとりだしてたけのこを炒め、火が通ったら豚肉を加え、調味料を加えてからめる。
- 4 器に盛り、あれば木の芽を添える。

豚肉のエリンギ巻き

材料（4人分）

豚ロース薄切り肉・・・16枚（240g）
エリンギ・・・・・・4本
塩・・・・・・ひとつまみ
こしょう・・・・・・少々
小麦粉・・・・・・大さじ1
A { しょうゆ・・・・・・大さじ2
はちみつ・・・・・・大さじ2
油・・・・・・大さじ2

作り方

- 1 豚肉は広げ、塩、こしょうで下味を付ける。
- 2 エリンギは縦4等分に切り、豚肉を巻いて、全体にうすく小麦粉をまぶす。
- 3 フライパンに油を熱し、中火で肉の巻き終わりのほうから入れてこんがり焼いたら、余分な油をふきとり、Aを入れてからめる。

野菜の肉巻き

材料（4人分）

豚肉薄切り・・・・・・8枚程度（200g）
しょうゆ・・・・・・小さじ1
酒・・・・・・小さじ1/2強
にんじん・・・・・・40g
だいこん・・・・・・30g
ピーマン・・・・・・20g
小麦粉・油・・・・・・適量
★しょうゆ・・・・・・小さじ2と1/2強
★酒・・・・・・小さじ1/2強★みりん・・・・・・小さじ2
★さとう・・・・・・小さじ1強
★だし又は水・・・・・・大さじ1強

作り方

- 1 豚肉はしょうゆと酒で下味をつけておく。
- 2 にんじん、だいこんは太めの千切り、ピーマンは千切りにして、沸とうしたお湯で1分程度ゆでておく。
- 3 ★印の調味料は合わせておく。
- 4 1の豚肉の上に2の野菜をおいて巻き、小麦粉をまんべんなくつける。
- 5 油をしいて熱したフライパンで、中火で焼く。焦げ目がついてきたら、弱火にしてふたをし、2分程蒸し焼きにする。
- 6 豚肉に火が通ったら、3の合わせ調味料を入れて、豚肉に味をからませる。

※ 豚肉の巻きおわりを下にして焼きはじめるときれいに焼けます。

※ 豚肉には疲労回復効果があるので、夏バテ予防におすすめです。

※ ごはんのおかずはもちろん、お弁当のおかずにもどうぞ。

白菜とウィンナーのクリーム煮

材料（4人分）

白菜・・・・・・4枚
にんじん・・・・・・1/4本
ウィンナー・・・・・・8本
ホールコーン缶・・・・1/2カップ
シチューのルウ・・・・100g
水・・・・・・3カップ
牛乳・・・・・・1カップ

作り方

- 1 白菜はざく切り、にんじんは短冊、ウィンナーは1/2に切る。
- 2 なべに、白菜と人参と水を入れる。
- 3 火にかけて10分くらい煮る。
- 4 3にウィンナーとコーンを加えて煮る。
- 5 いったん火を止めてルウを入れ、弱火にかける。
- 6 とろみがつくまで5分くらい煮て、最後に牛乳を加える。

※ 組み合わせの例 ごはん 海そうサラダ 果物

※ 白菜を弱火で煮込んでトロツとした食感にするとおいしい。

※ 白菜のような葉野菜は火の通りも早いので、時間がない時にもおすすめです。

トマトギョウザ

材料（4人分）

作り方

トマト・・・中1/3個(40g)
キャベツ・・・1/8個(120g)
塩・・・ひとつまみ
にら・・・1/4束(25g)
にんにく・・・1/5片(2g)
豚ひき肉・・・80g
塩・・・小さじ2/3
こしょう・・・少々
オイスターソース・小さじ1
みそ・・・小さじ2/3
ギョウザの皮(大判)
・・・12枚～16枚
油・・・小さじ1
〈タレ〉
酢・・・小さじ2
しょうゆ・・・小さじ1と1/3

- 1 トマトはうすく切る。
- 2 キャベツをみじん切りにして、塩少々をふってもみ水気をしぼっておく。にら、にんにくはみじん切りする。
- 3 2と豚ひき肉、塩、こしょう、オイスターソース、みそを練り混ぜる。
- 4 ギョウザの皮のまわりに指で水をつけ、皮の中心に3とトマトをのせて包む。
- 5 熱したフライパンに油をしき、ギョウザを入れて、軽く底がきつね色になるまで焼いたら水を入れ、ふたをして蒸し焼きにする。水分がなくなるまで焼く。
- 6 酢、しょうゆを混ぜてタレを作る。

※ 具を包む時、皮にトマトをおき、その上に具をのせて包むと焼いた時トマトの赤がすけてきれいです。親子いっしょに作る楽しいです。

※ トマトが苦手な方にもさっぱりとおいしく食べられます。疲れやすい時に食べると元気になります。

※ 組み合わせの例 ごはん、かきたまスープ、大豆もやしのナムル

揚げギョウザ（ドキドキ編）

材料と作り方

ギョウザの皮・・・1袋（30枚）
それぞれ1個の分量です。

その① ジャがいも+ケチャップ+チーズ：20g

⇒ジャがいもはサイコロに切って電子レンジ1分+ケチャップ小さじ1+チーズサイコロ：和える。

その② もめん豆腐+桜えび+青のり：20g

⇒もめん豆腐+桜えび5尾+青のり小さじ1/4：スプーンで混ぜる。

その③ りんご：15g ⇒ りんごはスライスして電子レンジで加熱する。

その④ キャベツ+青しそ：10g ⇒ せん切りにして混ぜる。

その⑤ 長いも+なめ茸：15g ⇒ 長いもはざく切りにし、なめ茸と和える。

その⑥ レタス+わさび+マヨネーズ ⇒ レタスせん切り+わさび（少々）+マヨネーズ：混ぜる。

その⑦ えび2尾+ねぎ+マヨネーズ：20g

⇒ えびは殻をむき背わたを取る。ぶつ切り+ねぎみじん+マヨネーズで和える。

その⑧ チョコレート（定番!）：20g（1かけ）

各々ギョウザの皮で包む。揚げ油（170～190℃）で色づくまで揚げる。油をよく切ってから皿に盛る。

※ 食べるときは、何が当たるか分からない。ドキドキ編 ♪

肉みそレタス包み

材料（4人分）

豚ひき肉・・・200g
にんにく・・・ひとかけ(3g)
玉ねぎ・・・60g(1/2個)
油・・・小さじ1
レタス・・・1/2～1個
A { みそ・・・大さじ2
さとう・・・大さじ1
酒・・・大さじ2
しょうゆ・・・小さじ1

作り方

- 1 にんにく・玉ねぎは皮をむいてみじん切にする。
- 2 Aの調味料を合わせておく。
- 3 フライパンに油をひいて中火でにんにく玉ねぎを炒める。玉ねぎが半分透明になってきたら豚ひき肉を入れて肉の色が変わるまで炒める。
- 4 全体に火が通ったら2の調味料を入れて少し水分が飛ぶまで炒める。
- 5 レタスは1枚ずつむいて包みやすい大きさにちぎっておく。
- 6 4の肉みそをレタスに包んで食べる。

※ 肉みそは、いろんな料理に使えるので便利です。 ※ レタスをサラダなどであまり多く食べられない時や、余ってる時に肉みそがあればたくさん野菜をとる事ができます。

※ ビタミンCと一緒にとると鉄の吸収が高まるので、レバーなど鉄を多く含む食品をとる時に一緒に食べるのもいいです。

カジキのねぎみそ焼き

材料（4人分）

カジキ(50g)・・・4切
油・・・少量
ねぎ・・・中1/2本
みそ・・・大さじ1と1/2
マヨネーズ・・・大さじ1と1/2
みりん・・・小さじ1

作り方

- 1 ねぎはみじん切りにする。
- 2 みそ、マヨネーズ、みりんを合わせ、1を入れる。
- 3 フライパンを熱して油をひきカジキを入れて片面を焼く。
- 4 3のカジキを裏返し、2を表面にのせてのばし、ふたをして火が通るまで弱火でじっくり焼く。

※ ねぎとみその相性が抜群によく、マヨネーズが少し入ることでまろやかなおいしさになります。カジキの他、サワラや鮭、カレイなど旬の魚を使ってアレンジできます。 ※ 組み合わせの例 かきたま汁 おひたし

※ 忙しい時も、簡単にでき、みその味付けがごはんによく合い食が進みます。

鮭と野菜のチーズ焼き

材料（4人分）

鮭・・・160g
ブロッコリー・・・80g
玉ねぎ・・・小1個
しめじ・・・40g
(季節の野菜)
油(バターでも)・・・適宜
塩、こしょう・・・適宜
ピザ用チーズ・・・60g

作り方

- 1 鮭、ブロッコリーは一口大に切り、玉ねぎは半分に切ってうすく切る。しめじは石づきを落としてほぐしておく。ブロッコリーはゆでてあら熱をとっておく。
オーブンを180℃にあたためておく。
- 2 フライパンに油を熱し玉ねぎを炒める。しんなりしたらしめじを入れて混ぜる。
- 3 鮭を加えて火が通ったら、ブロッコリーを混ぜて、塩・こしょうで味を調える。
- 4 耐熱皿に3を入れチーズをのせて、オーブンで約20分(チーズがとけ、少しこんがりするくらいに)焼く。

※ 季節によって野菜を変えることでバリエーションが増えます。

鮭のチーズみそ焼き

材料（4人分）

生鮭	4切		
塩・こしょう	各少々		
小麦粉	大さじ1		
キャベツ	1/8個		
ピーマン	2個		
パプリカ	1個		
A	{	みそ	大さじ3
		みりん	大さじ3
		酒	大さじ1
		さとう	小さじ1
油	小さじ1		
ピザ用チーズ	150g		

作り方

- 1 鮭は1切を3等分にして、塩こしょうをふりかけて、5分おいてから小麦粉をふりかける。
- 2 フライパンに油を熱し、1を中火で両面に焼き色がつくまで焼く。
- 3 太めのせん切りにしたキャベツ・ピーマン・パプリカを加え炒め、しんなりしてきたらAを入れて調味する。
- 4 2の鮭に3をのせ、チーズを全体にのせ、ふたをして弱火にして、チーズが溶けたら火を止める。

※ 鮭は両面を焼き色がつくまで焼くことにより、野菜と合わせても崩れなくきれいに仕上がります。

※ ご飯にもパンにも合う主菜で、この一皿でたんぱく質もビタミンもカルシウムもとれます。

※ 組み合わせの例 海そうを使ったスープ（わかめスープ・おぼろ汁）と一緒に。

ベーコンとブロッコリーの簡単キッシュ

材料（4人分）

ブロッコリー	200g
ベーコン	80g
卵	3個
生クリーム	200cc
塩・こしょう	
ピザ用チーズ	お好みで

作り方

- 1 ブロッコリーは小房に分け、固めにゆでる。ベーコンは1cm幅に切る。
- 2 卵を割りほぐし、生クリーム・塩・こしょうとチーズを混ぜ、1を加える。
- 3 2を耐熱容器に入れ、オーブントースターでこがさないように8~10分位焼く。

※ お弁当のおかずとしても。

干しエビと卵のスープ

材料（4人分）

干しエビ・・・ 40g
玉ねぎ・・・ 200g(1個)
トマト・・・ 200g(大1個)
卵・・・ 1個
油・・・ 大さじ1
固形スープの素・ 1個
塩・・・ 小さじ1
こしょう・・・ 少々
水・・・ 800cc(4カップ)

作り方

- 1 干しエビは分量の水につけてもどしておく。
玉ねぎ、トマトはくし切りにする。
- 2 鍋に油を熱して玉ねぎを炒め、透き通ったらトマトを加えてさっと炒め合わせる。
- 3 エビを浸しておいたスープごと加え、1～2分煮てあくをすくい、コンソメ、塩、こしょうで味つけする。
- 4 最後に卵を溶き入れて、火を通す。

※ 干しエビのうまみがよくでておいしいスープです。

※ 簡単にできます。

※ 夏におすすめです

切干し大根のみそ汁

材料（4人分）

切干し大根・・・ 乾燥した状態で30g
万能ねぎ・・・ 3本
だし汁・・・ 3カップ
みそ・・・ 大さじ3～4

作り方

- 1 切干し大根はぬるま湯で戻し、食べやすい長さに切り、よくしぼっておく。
- 2 鍋にだし汁を入れて煮立て、1を加え、味噌をとき入れる。
最後に刻んだ万能ねぎを散らす。

※ 切干し大根をよく絞ることによって、味がしみこみやすくなります。

※ 魚料理・肉料理とともに。

トマトとお豆のスープ

材料（4人分）

玉ねぎ・・・ 1/2個(100g)
にんじん・・・ 1/2本(100g)
キャベツ・・・ 2枚(100g)
ベーコン・・・ 2枚(40g)
大豆水煮・・・ 1カップ弱(100g)
トマト水煮・・・ 小1缶(200g)
水・・・ 2カップ
固形スープの素・ 1個(5g)
塩、こしょう・・・ 適量

作り方

- 1 玉ねぎ、にんじん、キャベツは1cm角に切り、ベーコンは1cm幅に切る。
- 2 鍋に野菜、ベーコン、大豆水煮、トマト水煮、水、固形スープの素を入れて火にかける。沸とうしたら、弱火でしばらく煮込む。
- 3 野菜がやわらかくなったら、塩、こしょうで味をととのえる。

※ 缶詰と冷蔵庫の残り野菜で作れます。

※ 忙しい朝でもたっぷり野菜がとれます。

※ 組み合わせの例 和風ライスピザ

凍り豆腐と寒天のスープ

材料（4人分）

凍り豆腐	・・・	2枚
ベーコン	・・・	1枚
玉ねぎ	・・・	中 1/2 個
小松菜	・・・	1株
油	・・・	少量
糸寒天	・・・	5g
鶏ガラスープの素	・・・	小さじ1
水	・・・	3カップ
薄口しょうゆ	・・・	大さじ1
塩・こしょう	・・・	少々

作り方

- 1 凍り豆腐はぬるま湯で戻して短冊切り、ベーコンも短冊、玉ねぎは薄切り、小松菜は2cm位に切っておく。
- 2 鍋に油をひき、玉ねぎ、ベーコンを炒め、水を加えて煮る。
- 3 鶏ガラスープの素、薄口しょうゆ、塩・こしょうを入れて味を調え、凍り豆腐、小松菜を入れて煮る。
- 4 お椀に糸寒天を入れ、3を盛る。

※ 昔から信州各地で大切にされている乾物、凍り豆腐や寒天を使ったヘルシーなスープです。忙しい朝、遅い夕食におすすめです。

※ 組み合わせの例 ごはん 卵焼き フレンチサラダ

かんたんオニオングラタン

材料（4人分）

玉ねぎ	・・・	200g（1個）
セロリ	・・・	20g
ベーコン	・・・	80g（4枚）
バター	・・・	5g
水	・・・	4カップ
固形スープの素	・・・	1個
塩	・・・	少々
黒こしょう	・・・	少々
フランスパン	・・・	4切れ
スライスチーズ	・・・	2枚
粉パセリ（あれば）	・・・	少々

作り方

- 1 玉ねぎ、セロリは薄く切る。
- 2 ベーコンは1cm幅に切る。
- 3 鍋にバターを溶かし1、2を炒める。
- 4 玉ねぎが透き通ったら、水、固形スープの素、塩、黒こしょうを入れて、煮る。
- 5 フランスパンにスライスチーズをのせ、オーブントースターで焼く。
- 6 器に4を入れ、5をのせ、粉パセリをふる。

※ 玉ねぎをあめ色になるまで炒める代わりに、ベーコンでうまみをだします。