

- 多めに焼いて冷凍すればいつでも食べられます。
- 急に来客があっても、おもてなしに使えます。



栄養量
(1人分)

エネルギー
…259kcal

たんぱく質
…14.3g

脂質
…12.8g

カルシウム
…73mg

食塩相当量
…2.1g

えびにらまんじゅう

★材料(2人分)

えび…大きめ5尾(150g)

A | 酒…大さじ1(15g)
| 塩…小さじ1/2(3g)

にら…1束

片栗粉…大さじ1(9g)

ぎょうざの皮…10枚

サラダ油…大さじ2~3(24~36g)

ミニトマト…適宜

たれ | しょうゆ…適宜
| ラー油…適宜
| 酢…適宜

★作り方

- ① えびは殻をむいて背わたを取り、粗いみじん切りにしてボウルに入れ、Aをまぶす。そこに、小口切りにしたにらと片栗粉を入れて混ぜる。
- ② ぎょうざの皮の中心に①を大さじ1のせ、ひだをよせて丸く包む。
- ③ 全部包んだらフライパンに油を熱して、②の閉じ目を下にして中火で焼く。焼き色がついたら裏返し、蓋をして弱火で4~5分焼く。

皿に盛り、まわりにミニトマトをのせ、たれをつけてお召し上がりください。

- 季節に応じて旬の野菜を使うと一年中作ることができます。
- 冷めてもおいしいので、お弁当にもぴったりです。



栄養量
(1人分)

エネルギー
…315kcal

たんぱく質
…9.6g

脂質
…22.2g

カルシウム
…44mg

食塩相当量
…1.5g

スパニッシュオムレツ

★材料(4人分) (写真は全量)

- 玉ねぎ……1/4個
 にんにく……1かけ
 じゃがいも……2～3個
 卵……5個
 こしょう……少々
 オリーブオイル
 ……大さじ4～5(48～60g)
 塩……小さじ1/2(3g)
 ※好みで
 赤パプリカ1/4個、ピーマン1個、ミニトマト4個

- A | トマトケチャップ…大さじ1(18g)
 | ウスターソース…大さじ1(18g)

★作り方

- ① 玉ねぎ、にんにくは粗いみじん切り、じゃがいもは薄い半月切りにする。
- ② 大きめのボウルに卵を溶いて、こしょうをふる。
- ③ フライパンにオリーブオイルを熱し、①を入れて中火で炒め、塩をふる。
- ④ 一旦火を止めて、②を入れて、軽にかき混ぜながら弱～中火で焼く。
- ⑤ 縁が固まったら大きめの平皿(または木ぶた)をかぶせて裏返し、フライパンにもどす。焼き色がついたら出来上がり。
- ⑥ 出来たオムレツに、混ぜ合わせたAを塗る。

※赤パプリカ、ピーマン、ミニトマトを入れる場合は薄く小さめに切って③のところで加える。(色どりが良くなります)

- よく見るとなんと生地がそうめん！しっとりと焼き固まるのに口に入れるとずるずるほぐれる。
- 夏にぴったりの軽いピザです。



栄養量
(1人分)

エネルギー
…490kcal

たんぱく質
…14.6g

脂質
…22.3g

カルシウム
…179mg

食塩相当量
…2.0g

ミニトマトとコーンのそうめんピザ

★材料(2人分) (写真は全量)

そうめん…3束

オリーブオイル…大さじ1と1/2(18g)

ケチャップ…大さじ2(36g)

- A
- 玉ねぎ(薄切り)…1/8個
 - ベーコン(1cm幅)…30g
 - ミニトマト…5個
(へたをとってたて半分に切る)
 - ホールコーン缶…大さじ3(34g)

ピザ用チーズ…50g

バジルの葉(ちぎる)…適量

タバスコ…お好みで少し

★作り方

- ①そうめんを表示通りに茹で、ザルにあげて湯をきる。麺は洗わない。
- ②フライパンにオリーブオイル大さじ1を中火で熱し、そうめんを均一に丸く広げ、フライ返しでまんべんなく押さえながら焼き色がつくまで焼く。裏返してオリーブオイル大さじ1/2を周りから足して一度火を止める。
- ③②の表面にケチャップを塗り、Aをのせて上にチーズをかける。再び火にかけ蓋をして弱めの中火で3～4分チーズが溶けるまで焼く。
- ④バジルを散らし、お好みでタバスコをかける。

- 少ない油で作れます。
- 甘辛が好みの場合は②でしょうゆを少々入れてみてください。



栄養量
(1人分)

エネルギー
…114kcal

たんぱく質
…0.7g

脂質
…2.1g

カルシウム
…25mg

食塩相当量
…0.0g

魔法の大学芋

★材料(5人分)

- さつまいも……大1本
揚げ油……大さじ3(36g)
砂糖……大さじ3(27g)
黒いりごま……小さじ1/2(1.5g)

★作り方

- ① さつまいもはよく洗い、皮ごと乱切りにし、(先をとがらせて切ると先端がカリカリしておいしい)10分ほど水にさらす。
- ② フライパンに油を熱し、砂糖をふり入れ、その上に水気をよくふいた①を並べて蓋をし、中火で加熱する。
- ③ パチパチと音が激しくなったら火を弱め、さつまいもに火が通るまで約10分加熱する。蓋をとり、砂糖が絡むまで炒る。表面が均等にカリッとしたらごまをたっぷり盛り、出来上がり。

余分な油は鍋に残りヘルシー!

※②で酢小さじ1/3を入れると砂糖がかたくなりすぎず、滑らかなあめ状になって絡みやすくなります。

- この分量で作って、小分けにして冷凍するのがおすすめです。
- 1/10量で、一日のおやつを目安量です。お茶や牛乳などと一緒にどうぞ。



栄養量
(1人分)

エネルギー
…184kcal

たんぱく質
…3.9g

脂質
…7.1g

カルシウム
…28mg

食塩相当量
…0.6g

味噌パン

★材料(10人分)

砂糖……100g
味噌……40g
卵……2～3個
サラダ油……大さじ4(48g)
水……100ml

A | 薄力粉…200g
ベーキングパウダー
…小さじ1(4g)

白ごま……適宜

★作り方

- ①ボウルに砂糖と味噌をよく混ぜ合わせ、卵を一個ずつ割り入れよく混ぜる。
- ②ここにサラダ油、水を加えてさらに混ぜる。
- ③Aを合わせてふるい、②へ加え混ぜる。粉がダマになりやすいので、ゴムべら等でボウルの肌をなげるように大きく動かしさっくりと合わせる。
- ④天板にオーブンペーパーを敷き、③を流し入れ(約1.5～2cm厚さ)表面をたいらにする。上にごまを振り170～175℃に温めたオーブンで15～18分くらい焼く。
- ⑤粗熱がとれたら、好みの大きさに切り分ける。

- ラザニアの皮をお手軽なぎょうざの皮で代用したものです。満足感もあります。
- 野菜たっぷりの汁物と一緒にどうぞ。



栄養量
(1人分)

エネルギー
…446kcal

たんぱく質
…23.5g

脂質
…28.9g

カルシウム
…163mg

食塩相当量
…1.8g

餃子の皮で本格ラザニア

★材料(2人分) (写真は全量)

玉ねぎ……1/2個(100g)

豚ひき肉……200g

A | 塩こしょう……少々
ケチャップ
……40g(大さじ2位)

ぎょうざの皮……15枚

(とける)チーズ……40g

生パセリ……適量

油……大さじ1(12g)

★作り方

- ①玉ねぎをみじん切りにし、豚ひき肉と油で炒め、Aを入れてさらに炒める。
- ②耐熱皿に、①を少量敷き、その上にぎょうざの皮を5枚ほどちぎって並べ、その上にチーズを散らす。その工程を何度か行う。
- ③オーブンを190℃に設定し、20分焼く。
- ④刻んだパセリを振りかけて完成!