



食物繊維たっぷりの寒天を入れて。

寒天ピラフ



< 4人分の材料 >

	角寒天	1本
	米	2合 (300g)
	水	360 cc
	コンソメ	1個
A	玉ねぎ	120g
	人参	30g
	バター	10g
B	シーフードミックス	120g
	しめじ	100g
	バター	10g
	塩	小さじ 1/2
	こしょう	少々
	白ワイン	大さじ 1
	パセリのみじん切り	適量

1人分 エネルギー

359 kcal

塩分 1.6g

< 作り方 >

- ① 米は 30 分以上前に洗ってざるにあけておく。角寒天は洗って水に浸して戻し、絞ってちぎる。玉ねぎ、人参はみじん切りする。しめじは根を落としてほぐす。
- ② Aのバターで玉ねぎ、人参、米を透き通るまで炒め、炊飯器に入れ、分量の水、コンソメ、寒天を入れて普通に炊く。
- ③ Bのバターでシーフードミックス、しめじを炒め、塩、こしょう、白ワインで味付けをする。
- ④ ②が炊き上がったら、すぐに③を炊飯器に入れて混ぜ合わせ、5～10分蒸らす。
- ⑤ 器に盛りパセリのみじん切りを散らす。



エリンギがたっぷり食べられます。

エリンギのまぜご飯



1人分 エネルギー 296 Kcal 塩分 1.0g

< 4人分の材料 >

エリンギ…………… 200 g
 玉ねぎ…………… 100 g
 パセリ…………… 適量
 バター…………… 10 g
 A { 酒(白ワイン)… 大さじ 1
 塩…………… 小さじ 1/2
 こしょう…………… 少々
 しょうゆ…………… 大さじ 1/2
 炊きたてごはん… 2合分

< 作り方 >

- ① エリンギは、小さめの短冊切りにする。
- ② 玉ねぎ、パセリはみじん切りにする。
- ③ フライパンにバターを溶かし、玉ねぎを透き通るまで炒め、エリンギを加えて炒める。
- ④ Aで調味し、最後にしょうゆを加えて香りをつける。
- ⑤ 炊きたてご飯に④とパセリを混ぜる。

POINT

● 玉ねぎをよく炒めると美味しいです。



たけのこの歯ごたえと寒天のふんわり感が美味しさを引き立たせます。

たけのこまんじゅう・花包み



< 10 個分の材料 >

A	角寒天……………	1/2本
	豚挽肉……………	160g
	たけのこ……………	100g
	生しいたけ……………	2枚
	酢……………	小さじ1
	しょうゆ……………	小さじ2
	片栗粉……………	小さじ2
	塩……………	ミニスプーン1 (1g)
	餃子の皮……………	10枚
	ごま油……………	小さじ1
水……………	50cc	
付け合わせ…	レタス・トマト	

1個分 エネルギー 41 kcal 塩分 0.4g

< 作り方 >

- ① 角寒天は洗って水に30分浸す。水気を絞って細かく刻む。
- ② たけのこ・しいたけを小さめに切る。
- ③ Aを混ぜ合わせてこねる。
- ④ 餃子の皮に花形に包む。
- ⑤ フライパンを熱し、ごま油をしき両面焼く。花びらが上になるように並べ、水を入れて蓋をし、弱火で水分がなくなるまで蒸し焼きにする。
- ⑥ つけ合わせの、トマトとレタスと一緒に器に盛り付ける。

POINT

● たれなしでも美味しく食べられる味付けです。お弁当にどうぞ！

ä 1 Ö "p-òò UK " ‡ b { [• Í ï } - ~ s X o <
ä 1 U + ü } u l o ` l q " s Š ' T t Ñ

ä 1 Ö " è é È ì " -

» ü w P % ¼ y

y - ä 1 œ œ œ œ Š
y æ Ö ~ x œ œ œ H
y ² z h Ñ œ œ H
y Ä v W œ œ œ œ H
y \ Û K œ œ œ œ - ^ a y y y
y - \ ` • O œ - '
± â ¼ œ œ œ œ G ^ a
² V w \ 1 " µ ³
ï ` M h Z œ œ •
` Š a œ œ œ œ œ í ¿ «
` M h Z í ` K œ § ¿ Ó
^ " œ ~ ` • O • y µ G ^ a y
œ œ œ œ œ œ œ - '
+ q V "
ø " - ^ a y + - ^ a £
G S - ` œ œ œ & S y



1 0 * / 5

Ö ~ x w + ~ " C n p È ì " - w {
y ^ } Ð ... ` o X i ^ M {

» ^ " M ¼ y

f - ä 1 x š l o + t ü b { + Z } Ü l o I T X % {
" æ Ö ~ x x + > } V " { Ä v W x ^ a œ ~ " t b " {
... Ø " ç t } Ö • z ê " U Z " ‡ p ' X T V e " { - Q t Š z
` y ' X S X {
† ï ` M h Z x í ` o K } 0 X Ü " z N N • w ° ^ t ~ " ø K x '
` o S X q ` Š a x - j t ü Z " {
‡ Ñ â í t i ± â ¼ } ä ` z t Ø } \ œ U " @ X { - } ` o P p
µ ‡ p P } è b { + t } {
^ » V w \ 1 " µ ¼ } ^ {
‡ w Ñ â í t i ` M h Z q ` Š a z ` M h Z w í ` K } Ö • z
^ " œ q ` • O • } C Q o y " { % " w + p 9 M h " } C Q o q
- ^ } m Z " {
% ^ } ‡ w È ì " - t T Z z G S - ` } 4 Q " {

B ... w L ú p S ` œ • s Ä 2 " Ä

Ñ ç " À w é " ¶ Î ¿ Ó ´ á è

» ü w P % ¼ y

ì Æ Æ œ œ œ œ œ H

© ø œ œ œ œ œ H

í î œ œ œ œ œ H

y + œ œ œ œ œ œ œ D D

y é " ¶ Î ¿ Ó Ä ÿ " œ >

ÿ Ä ÿ " ì ¿ « £

y ä 1 œ œ œ œ œ H

¬ à Ç á " v œ œ H

» Ä ¿ Ð ï ¬ ; ¼

\ « æ " Ü œ œ œ œ H

- v œ œ œ œ œ œ œ ^ a

Û î Ä w ? œ œ œ •



» ^ " M ¼ y

f Á t ø ... ` h S I ¶ Ö • z Ä ÿ " ì ¿ « Ö • o í > Z b {

" í U Z h ` z ä 1 z - v > Ö • o P t T Z z ø ... ` h ' ¢™ P t `

o ü Ž í ý o ä 1 > ý 9 T b {

... È ä U q • h ` ì ¿ Ä t v ` o { Š z ¬ h X ¬ • ` o Ñ ¥ " « p H b {

† Ñ ç " À w } • • h > † M o ï , • b X ~ " z + t] l o ... w ´ á è >

æ " z í t \ « æ " Ü q Û î Ä w ? p Ä ¿ Ð ï ¬ b " {

1 0 * / 5

Ö L ú x S • ^ w < w > r O g ,

