

CONTENTS

	主食のレシピ	セロリータちらし寿司	1
		白ワインビネガーちらし寿司	2
		韓国風のり巻き (豆野パーシェン)	3
		いかめし	4
		ふわっとカリッと両半お好み焼き	5
	土菜のレシピ	魚の信州みそマヨ焼き	6
		鮎の焼き揚げ	6
		いかの野菜詰め	7
		えびツナタン	8
		宮野豆腐の鶏挽肉はさみ	9
		揚げささみとごぼうの盛り合わせ	10
		オレンジチキン	11
		鶏ハムと大根	12
		一色のおいしゅうまい	13
		ミートローフ (豆入り)	14
		餅竹巻きとめどでこボテリッ	15
		鶏のから揚げねぎソースかけ	16
		おからののみ揚げ	17
	副菜のレシピ	大根と玄米の福月スープ	18
		野菜のキッシュ	19
		じゃが芋の串焼	20
		きのことこんにやくの炒り煮	21
		たご焼きポテト	22
		もちもち手芋ミ	22
		ブロッコリーのブークレ	23
		大根のミルフィーユ	23
		アボカドサラダ	24
		ブロッコリーの電子レンジとえ	24
	デザート他	豆焼入り大寄せ (郷土の味)	25
		ゆで卵とカニ缶の前菜風ゼリー	26
		ローズヒップよせしなの	27
		吼立ゼラ	28
		マンゴーシューズゼリー	28
		ブルーベリージャム入りヨーグルトゼリー	29
		洋酒のブルーベリーゼリー	29
		レアチーズカナッペ	30
		長手さんどん	30
		ミニトマトのワイン漬	31
		海苔の甘露煮	31
		干し柿の丁ぶら	31
		ミックスサンドイッチ	32
		鶏のさんびら月	32
		しそハンバーグ	33
		レンジシューマイ	33
		いかの豆腐と野菜の詰め物	34
		鶏肉の酢豚風	34
		肉巻きサツマ	34
		鶏ごぼうのシーザーサラダ	35
		かぼちゃのチーズ焼き	35
		みつばとささみのわさび和え	35

セロリータちらし寿司

〈4人分の材料〉

ご飯 2.5合分

寿司酢 60cc

(市販のものでもよい)

または合わせ酢

酢 大さじ 4

砂糖 大さじ 4

塩 小さじ 2

セルリー 1本 (90g)

パプリカ 1/2個 (60g)

(黄でもオレンジでも)

ツナ缶または、

まぐろ味付けフレーク

80g×2缶

(各1缶ずつでもよい)

ごま (いり・すり) 各大さじ 1

〈1人分〉

エネルギー：512Kcal

塩分：1.9g



おすすめポイント 舟橋寿江さん (三川)

セルリー 1本、葉もしっかり使えます。

ツナが入って、子供も食べられます。

〈作り方〉

①セルリー、パプリカはみじん切りにする。

②ボールにセルリー、パプリカ、ツナ缶、すりごまを入れ、混ぜ合わせておく。

③ごはんが炊きあがったら、寿司酢を混ぜ合せ、寿司酢がなじんだら②を入れて切るように混ぜる。

④お皿に盛りつけていりごまをふって出来上がり。

※とっても簡単です。混ぜるだけで出来ます。