



魚の信州みそマヨ焼き

〈4人分の材料〉

魚（鱈や鮭など）	4切
うすくちしょうゆ	小さじ1/2
酒	小さじ1
信州みそ	小さじ1
マヨネーズ	大さじ3
砂糖	小さじ1/2

〈1人分〉

エネルギー：136Kcal
塩分：0.5g

おすすめポイント M・Nさん(宮上見)
信州みそを手軽にアレンジできて、香ばしく仕上がります。子どもも大好きなマヨネーズが入るため、食べやすく簡単にできます。味がしっかりしているため、主食が進みます。

〈作り方〉

①魚にうすくちしょうゆ、酒をふり下味をつける。②信州みそ、マヨネーズ、砂糖を混ぜ合わせる。③①の魚の上に②をのせて、グリルで中火10分位焼く。

鮭の巻き揚げ

〈4人分の材料〉

鮭	50g	4切
塩	少々	
酒	少々	
切れてるチーズ	4枚	
青しそ	4枚	
春巻きの皮	4枚	
小麦粉	少々	
揚げ油		



おすすめポイント S・Kさん(ちの)
とても簡単に作れ、魚が苦手な子どもも食べられます。

〈1人分〉

エネルギー：159Kcal
塩分：0.5g

〈作り方〉

①鮭に塩と酒をふって下味をつける。②春巻きの皮の上に青しそ、鮭、チーズの順にのせて巻き、水で溶いた小麦粉で巻き終わりをとめる。③170℃くらいの油で鮭に火が通るまで揚げて出来上がり。

※市販の鮭は80gくらいなので、半分すると丁度1人分くらいになります。プロセスチーズは揚げた時に溶け出さなくてよい。鮭の代わりに鶏ささみを巻いてもおいしいです。

いかの野菜詰め

〈6人分の材料〉

生いか	2杯
サラダ油	小さじ2
生姜（みじん切り）	ひとかけ
長ねぎ（みじん切り）	1/2本
にんじん	100g
生しいたけ	4枚
玉ねぎ	100g
グリーンピース	40g
卵	2個
しょうゆ	大さじ1
砂糖	小さじ2

●あん

水	1カップ
A 炭焼しょうゆ	大さじ1
砂糖	小さじ1
片栗粉	大さじ1
水	大さじ1

〈1人分〉

エネルギー：108Kcal
塩分：0.7g



おすすめポイント H・Aさん(宮川)
おいしくて豪華に見える一品です。

〈作り方〉

- ①いかは、胴体が袋状になるようにワタを取りだし、表皮をむく。足は刻む。
- ②にんじん、生しいたけ、玉ねぎはせん切りにする。
- ③フライパンにサラダ油を熱し、生姜、長ねぎ、いかの足を炒め、にんじん、生しいたけ、玉ねぎ、グリーンピースも炒める。火が通ったらしょうゆ、砂糖で味をつけ、とき卵を入れ、半熟くらいになったら、火を止める。
- ④鍋にAを入れて煮立たせ、水溶性片栗粉を加えてあんを作る。
- ⑤いかに③を詰め、口を揚杖で止める。
- ⑥オーブンで、230℃15分くらい焼く。
- ⑦1.5～2cmくらいの厚さに輪切りにして盛り付け、あんをかける。

※輪切りにするとき崩れやすいので、いかの中に詰める時はしっかり詰めた方がいいです。



おすすめポイント O・Tさん(三川)
ホワイトソースの代わりにじゃが芋を使うのでヘルシーです。

えびグラタン

〈4人分の材料〉

バター	10g
玉ねぎ	100g
むきえび	100g
コンソメ	1/2 匳
ミックスベジタブル	60g
じゃが芋	200g
卵	人1個
生クリーム	100cc
牛乳	大さじ1
塩、こしょう	少々
パン粉	大さじ2
粉チーズ	小さじ2

〈1人分〉

エネルギー：159Kcal
塩分：0.6g

〈作り方〉

- ①じゃが芋はゆで(またはレンジで5~6分加熱)つぶす。
- ②鍋にバターを入れて溶かし、玉ねぎをよく炒める。
- ③②におきえびと砕いたコンソメを加えて炒める。
- ④③に①、冷たい牛乳、生クリーム、とき卵を混ぜ味を見て塩こしょうをする。
- ⑤パン粉は茶色になるまでフライパンで炒める。
- ⑥油を塗ったグラタン皿に④を入れ、⑤のパン粉、粉チーズをふり250℃のオーブンまたはオーブントースター8~10分焼く。

※ボリュームを出したいときは、とろけるチーズをのせてください。

高野豆腐の鶏挽肉はさみ

〈4人分の材料〉

高野豆腐	4枚
片栗粉	大さじ2
鶏挽肉	200g
ほうれん草	80g
玉ねぎ	80g
塩、こしょう	少々
砂糖	大さじ2
しょうゆ	大さじ1と1/2
酒	大さじ1と1/2
だし汁	500cc
片栗粉	小さじ2
水	小さじ2

〈1人分〉

エネルギー：140Kcal
塩分：1.1g



おすすめポイント 武居久美さん(米沢)
パサつきやすい高野豆腐も、ひと手間かけて食べやすく。

〈作り方〉

- ①高野豆腐は50℃位のお湯で戻し、しっかり絞る。
- ②鶏挽肉、玉ねぎのみじん切り、3cm位に切ってゆでたほうれん草をボールにまとめ、塩、コショウをして、よく混ぜておく。
- ③高野豆腐を半分の厚さに切り、片栗粉を内側になる面につけて②の具材を挟み、だし汁で火が通るまで煮る。
- ④高野豆腐を取り出し、煮汁に水溶き片栗粉を加え、とろみをつけて高野豆腐の上からかけたら完成上がりです。

※高野豆腐は、しっかり水を絞りましょう。

揚げささみとごぼうの盛り合わせ



〈4人分の材料〉

鶏ささみ	200g
塩	少々
こしょう	少々
片栗粉	大さじ1
ごぼう	100g (1/2本)
片栗粉	大さじ2
揚げ油	適宜

[A]

マスタード	大さじ1
はちみつ	大さじ1と1/2

[B]

砂糖	大さじ1/2
しょうゆ	大さじ1/2
酒	大さじ1/2

つけ合わせ ブロッコリー適宜

おすすめポイント 寸矢レイ子さん（宝沢）
うすく切るのでごぼうも食べやすい。

〈1人分〉

エネルギー：180Kcal
塩分：1.0g

〈作り方〉

- ①ささみは5～6cmの長さの食べやすい大きさに切り、塩こしょうをふっておく。
- ②ごぼうは薄い短冊切りにし水の中にはなし、あくを取ってから水を切っておく。
- ③ささみに片栗粉をまぶして、カラッと揚げる。
- ④ごぼうも片栗粉をまぶして、カラッと揚げる。
- ⑤揚げたささみはAと絡め、ごぼうはBと絡める。
- ⑥器にきれいに盛り付ける。

※180度の油でカラッと揚げましょう。

オレンジチキン

〈4人分の材料〉

鶏もも肉	2枚
塩、こしょう	適宜
小麦粉	適宜
サラダ油	適宜
玉ねぎ	2個
オレンジジュース100%	1カップ
砂糖	大さじ1
酒	大さじ1
しょうゆ	大さじ1

〈1人分〉

エネルギー：269Kcal
塩分：0.7g



おすすめポイント I-Mさん（玉川）
オレンジジュースの酸で鶏肉が柔らかくなり、甘めの味付けで子供にも人気。

〈作り方〉

- ①鶏肉に塩こしょうをふり少し置く。余分な水分は拭き取り小麦粉をまぶす。（余分な粉ははたく）
- ②フライパンに注をしき鶏肉の皮目を下にして焼く。焼き色がついたら裏返す。（余分な油はすてる）
- ③玉ねぎは輪切りにし、鶏肉の上に置き蓋をして蒸し焼きにする。
- ④調味料Aを合わせてフライパンに入れ、蓋を取り、水分がなくなるまで焼く。
- ⑤お皿に玉ねぎをトに敷き、一口大に切った鶏肉をのせ、残りの汁をかけて出来上がり。

※火加減：始めは強火～中火→蒸し焼きの時は弱火→調味料を入れて蓋を外してから中火。



鶏ハムと煮豚

鶏ハム〈材料〉

鶏ムネ肉 1枚
塩・砂糖 各大さじ1

〈作り方〉

- ①鶏ムネ肉の皮を取る。
- ②塩と砂糖を肉にすり込む。ビニール袋に密封し、半日から1日冷蔵庫で寝かす。
- ③ボウルに肉を入れ、水道水を細く出して30分程度塩抜きをする。
- ④肉をきき込んでラップに棒状に包みキャンディのように端を縛る。
- ⑤沸騰したお湯に④の肉を入れ、再沸騰したら火を止めて蓋をし、お湯が冷めるまでそのまま放置する。
- ⑥薄めに切って、好みでオーロラソース・柚子こしょう等をつけていただく。

おすすめポイント 亘富麻希子さん(口大塩)
面倒な材料不要、簡単なのにおいしくできます。オートブルにもびったり！作りおきができるので、おもてなし当日には盛り付けだけでOKです。

煮豚〈材料〉

豚塊肉 / 紅茶のティーバッグ4袋、しょうゆ / 1カップ、酢 1/4 カップ、酒・みりん / 各半カップ

〈作り方〉

①豚塊肉をたたいて、ティーバッグ4袋で濃い目に出した紅茶で1時間程度煮る。②調味料全部を別の鍋で一度沸騰させ、冷ましておく。③粗熱が取れた②の調味液に、①の肉を入れて6時間以上冷蔵庫で寝かす。★あまり漬けておくと味が濃くなりすぎるので気をつけて。④ごく薄めに切って、好みでカラシをつけていただく。

※鶏ハムのラップは、成形の役割なのでピッタリ包みます。2小くらは同時につれませんが、それ以上の場合大きめ鍋で湯の量を増やすなどして、湯が冷めにくくなるように調整して下さい。鶏ハムは中華風スープなどにも合います。すり込む塩をハーブソルトなどにする、違った味わい。煮豚は刻んでチャーハンの具にも、薄切りにしてラーメンのトッピングにも♪どちらも冷蔵庫で数日は保存可能です。

二色のおいしゅうまい

〈4人分の材料〉

キャベツ 1〜2枚
卵 1個
油 適量
A 鶏ひき肉 200g
むぎえび 30g
玉ねぎ 40g
にんじん 20g
しょうが 少々
片栗粉 大さじ1
しょうゆ 小さじ1
ごま油 小さじ1
辛子、酢、しょうゆ

〈1人分〉

エネルギー：214Kcal
塩分：0.2g
(辛子、しょうゆなどなし)



おすすめポイント I・Yさん(宮川)
たねは一緒ですが、2種類の色彩と食感を楽しむことができます。

〈作り方〉

- ①キャベツはラップで包み、レンジで加熱する。芯の部分を避けて8cm角に切る。これを4枚用意する。
- ②卵は薄く焼ぎ、細く切って錦糸卵にする。
- ③玉ねぎ、にんじん、しょうが、キャベツの残りはみじん切りにする。
- ④Aの材料をよく混ぜ合わせ、8等分にして丸める。キャベツに丸めたたねをのせて包む。残る4個は周りに錦糸卵をまぶしつける。
- ⑤蒸し器で約15分蒸す。好みで辛子、酢、しょうゆを添える。

※キャベツで包む時に角を内側にたたみ込むように入れると、きれいにできます。むぎえびが大きい場合はぎざみます。好みで鶏ひき肉を豚ひき肉に変えても良いです。



ミートローフ(豆腐入り)

〈4人分の材料〉

合びき肉	500g
塩	小さじ1
玉ねぎ	1個(200g)
パン粉	大さじ3
A	
木綿豆腐	200g (よく水切りをしておく)
トマトケチャップ	大さじ1
こしょう	少々
ナツメグ	少々
B	
グリーンピース	大さじ3
ゆで卵	2個

〈1人分〉

エネルギー：399Kcal
塩分：1.4g

おすすめポイント 矢島正子さん(豊平)
豆腐を入れることにより、ふっくらしっとりの仕上がりになります。
真中にゆで卵を入れると切り口がきれいです。

〈作り方〉

- ①玉ねぎはみじん切りにし、ラップをして加熱し、汁気を切って冷ましておく。
- ②ボールに合びき肉と塩を入れ良く練り、①、A、パン粉を加えて混ぜる。
- ③②にグリーンピースを混ぜ、オーブンの鉄板にクッキングシートを敷き、混ぜ合わせた肉を半量のを、4分の1に切ったゆで卵を1列にのせ、その上に残りの肉をのせ、かまぼこ型に型取る。
- ④220℃のオーブンで約40分焼く。加熱後、庫内で約10分蒸らす。
- ⑤少し冷まし、食べやすい大きさに切り、好みの野菜と盛りつける。

※豆腐は水分が多いので、キッチンペーパーにくるみ、レンジで1分強加熱後、2回キッチンペーパーを替えてよく水切りする。



御柱巻きとめどでこポテサラ

〈8人分の材料〉

油揚げ	1枚
干しいたけ	2枚、砂糖 大さじ1
しょうゆ	小さじ2、挽肉 50g、
にんじん・コーン・枝豆	など合わせて50g
小麦粉	1カップ、木綿豆腐 150g
卵	1/2個、すりくるみ 30g
だし汁(干椎茸の戻し汁含め)	2カップ
砂糖	大さじ2
みりん	大さじ2、しょうゆ 大さじ4
輪切りの大根	適宜、ブロッコリー(飾り用) 適宜
ゆで卵	(飾り用) 適宜

〈1人分〉

エネルギー：264Kcal
(大根、卵飾り用卵、ブロッコリーなし)
塩分：3.0g

おすすめポイント 伴玉子子さん(中大塩)
郷土料理(精進料理)を御柱用にアレンジ、めどでこもつけました。

〈作り方〉

- ①干しいたけは戻し、5mm角に切り、砂糖、しょうゆで付付けし、さらに挽肉、5mm角に切ったにんじん、コーン、枝豆も加えて下味をつけておく。
- ②小麦粉、豆腐、卵、すりくるみと①の具を混ぜる。
- ③開いた油揚げに②を広げ、寿司のように巻き、巻き終わりを短枝で上める。
- ④鍋に薄めの輪切りにした大根を敷き、しいたけの戻し汁とだし汁(戻し汁とだし汁を合わせて2カップ)、砂糖、みりん、しょうゆを加えて、③、ゆで卵も入れ、味を見ながら汁気がなくなるまで煮る。
- ⑤まぎすで巻いて、円形に整え、冷めたら切り分けて盛り付ける。

〈めどでこポテサラの材料〉

カニカマ 1パック
ポテトサラダ(じゃが芋 2個、スライスチーズ 2枚、玉ねぎ中 1/8個、ゆで卵 1個、マヨネーズ 大さじ3、粒マスタード 大さじ1)

〈作り方〉

- ①ポテトサラダを作る。
- ②まぎすにラップを敷き、上下半分に分けてカニカマを赤、白が交互になるように斜めにおき、ポテトサラダを棒状にのせ、手綱寿司のように2本巻く。

※御柱巻きは干しいたけが入るとなつかしい味に、くるみがなければ、ピーナッツでも、サラダの具は角切りハムやシウバゲツケルも可。彩りよく。



鶏のから揚げねぎソースかけ

〈4人分の材料〉

鶏肉	1枚
塩、こしょう	少々
片栗粉	適宜
レタス	100g
きゅうり	1本
長ねぎ	1/2本
しょうゆ	大さじ2
みりん	大さじ2
水	大さじ3
揚げ油	適宜
ミニトマト	適宜

〈1人分〉

エネルギー：177Kcal
塩分：1.1g

おすすめポイント M・Hさん(玉川)
彩りよく野菜もたくさん食べられる。

〈作り方〉

- ①鶏肉は軽く塩こしょうをし、片栗粉をまふし、油で揚げる。
- ②レタスは5mm幅のせん切りにする。
- ③きゅうりはせん切りにする。
- ④長ねぎはみじん切りにし、しょうゆ、みりん、水を加えてねぎソースを作る。
- ⑤お皿にレタスを敷いて①の鶏をのせ、その上にきゅうりをのせて、ねぎソースを上からかける。
- ⑥周りにトマトを飾る。

おからの包み揚げ

〈材料（作りやすい量）〉

(おからの炒り煮)
具は何でも良いです。

ちくわ	2～3本
(半月かいちよう切り)	
人参	小1本(おらみじん)
長ねぎ	1本(小口切り)
油	小さじ1
だし汁	1カップ
砂糖	大さじ1
しょうゆ	大さじ1と1/3
みりん	大さじ1
おから	1袋(200g)



〈作り方〉

- ①油を熱した鍋に、ちくわ、人参、長ねぎを入れて炒め、だし汁、砂糖、しょうゆ、みりんで煮る。
- ②おからを入れて炒り煮を作る。

〈おからの包み揚げの材料〉

おからの炒り煮	200g
カレー粉	小さじ1弱
餃子の皮	20～25枚
揚げ油	適宜
ケチャップ	適宜

〈作り方〉

- ①おからの炒り煮にカレー粉を混ぜる。
- ②①を餃子の皮で包んで油で揚げる。
- ③ケチャップを添える。

〈1ヶ分〉

エネルギー：33Kcal(ケチャップなし)
塩分：0.1g

おすすめポイント H・Mさん(宮川)
残ったおからの煮物をリメイク！煮物を冷凍しておけば、作る時解凍して、包んで揚げるだけ！