

大根と玄米の満月スープ

〈4人分の材料〉

大根	2cm くらいの輪切り 4枚
固形ブイヨン	2個
水	800ml
オリーブオイル	小さじ1
塩	少々
粗挽き黒胡椒	少々
玄米ごはん	大さじ4
大根の葉	みじん切り 少々

〈1人分〉

エネルギー 145Kcal
塩分：1.2g

おすすめポイント

高橋妙子さん(北川)
たくさんとれる大きくなってしまった大根にひと手間加えておもてなし料理にオシャレに変身。「満月スープ」という名前なので、大根以外ならかぶや長芋でもお試しください。

〈作り方〉

- ①12cm くらいの輪切りにした大根の皮を少し厚めにむき、片面に 3mm くらいの深さに格子状に切り込みをつけ、切り込みの面に塩をふる。(この塩はハーブなどのミックスしたものでOK)
- ②フライパンにオリーブオイルを熱し、温まったら切れ目を入れた方から大根を焼く。中火こんがり焼き目が付いたら、ひっくり返してもう片面を焼く。(多少焦けても大丈夫)
- ③両面がこんがり焼けたら水を注ぎ、ブイヨンを入れ、大根が柔らかくなるまでじっくり煮る。塩で味を整える。
- ④大根に竹串がすっと通るようになったら、玄米ごはんを入れてひと煮立ちさせ、みじん切りにした大根の葉を入れて火を止める。(玄米ごはんではなくて白米や麦などでもOK)
- ⑤平たいスープ皿に、大根の切れ目の入った方を上にして盛り付け、玄米と大根の葉をバランスよく盛り付け、最後にスープをそっとかける。(スープのみをもう一度熱々にしてからかけると、平たいスープ皿でも温かくお出しできます。)
- ⑥粗挽きの黒胡椒を最後に少しかけ、全体の味を引き締める。(胡椒挽きがあれば、お客様の前でスープに挽きかけて差し上げるとおもてなし度はさらにアップ！)

※大根は片面に切り込みを入れることで味がしみやすくなり、焼きつけてから煮ることで大根の甘みが引き出される。

野菜のキッシュ

〈4人分の材料〉

かぼちゃ	100g
玉ねぎ	1/2個
ピーマン	1個
しめじ	140g
生しいたけ	2個
なす	80g
ミニトマト	4個
オリーブ油	小さじ2
塩	ミニスプーン1
こしょう	少々
卵	2個
牛乳	大さじ4
とろけるチーズ	40g

〈1人分〉

エネルギー：140Kcal
塩分：0.6g

〈作り方〉

- ①かぼちゃはうす切り、玉ねぎ、ピーマンはせん切りする。しめじは軸を取ってほぐす。生しいたけは軸を取ってうす切り、なすは半月切りにする。ミニトマトは半分に切る。
- ②フライパンにオリーブ油を熱しミニトマト以外の野菜を炒め、塩、こしょうで味をつける。
- ③とろける卵と牛乳を合わせ卵液を作る。
- ④耐熱容器に②の野菜を入れ、ミニトマトを飾り、③の卵液、とろけるチーズをのせて、オーブンで200℃15分くらい焼く。



おすすめポイント H・Mさん(宮川)
脂肪を抑えたさっぱり味で、野菜がたくさん食べられます。



じゃが芋の重ね焼き

〈4人分の材料〉

じゃが芋	中 4 個 (600g)
玉ねぎ	中 2 個 (350g)
生しいたけ	中 2 枚
ベーコン	33g
とろけるスライスチーズ	8 枚
ピーマン	1 個
パプリカ (赤)	適量
オリーブオイル	大さじ 1
バター	10g
塩	ミニスプーン 1
A こしょう	少々
顆粒ガラスープ	小さじ 1

〈1人分〉

エネルギー：199Kcal
塩分：1.4g

おすすめポイント Y・Tさん(宮川)
簡単に作れて、目先が変わって喜ばれます。

〈作り方〉

- ①じゃが芋は輪切りにしてゆでる。
- ②ベーコンを 1.5cm 幅位に切り、少量の油で炒め皿にとっておく。
- ③玉ねぎ、生しいたけはそれぞれ薄切りにする。
- ④②のフライパンにオリーブオイルを入れ、③を炒め、②を加える。
- ⑤A を加え味を整える。
- ⑥耐熱容器にバターを塗り、①を並べ、その上に④を広げる。
- ⑦⑥の上にチーズを並べる。
- ⑧ピーマン、パプリカを飾る。
- ⑨オーブンで表面に薄い焼き色がつくように焼く。

※具には火が通っているので、チーズに美味しそうならがついたら出来上がりです。
じゃが芋のゆで汁はスープなどに利用すると美味しいです。



きのこことこんにゃくの炒り煮

〈4人分の材料〉

エリンギ	100g
舞茸	100g
生しいたけ	100g
しめじ	100g
こんにゃく	1 枚
たかの爪	少々
細ネギ	少々
ごま油	大さじ 1
しょうゆ	大さじ 2
みりん	大さじ 2
すし酢	大さじ 2
酒	大さじ 2

〈1人分〉

エネルギー：90Kcal
塩分：1.5g

おすすめポイント M・Tさん(ちの)
カロリーが少なくヘルシー！ごはんに合う。
お酒のおつまみにも。

〈作り方〉

- ①きのこは 3cm 長さのたんざく切りにする。舞茸は大きく裂く。
- ②こんにゃくはうすく短冊に(2~3mm位)切り、真中に切れ目をいれ、端を穴に通しひっくり返し、ねじれた形にする。
- ③ごま油でたかの爪、①、②を炒め、調味料を入れて汁がなくなるまで炒り煮する。
- ④小口切りにした細ネギを上のにせる。

※きのこは何でもよい。



たこ焼きポテト

〈4人分の材料〉

じゃが芋（ゆでてつぶす） 260g
 炒め用サラダ油 小さじ 1
 工ねぎ（あらみじん） 80g
 A キャベツ（あらみじん） 60g
 ゆでたこ（あらみじん） 100g
 ヨンソメ 3g、塩こしょう 少々
 片栗粉（衣用） 20g、揚げ油 適宜
 トッピング用
 鰹節、青のり、ソース、紅シヨウウガ（お好みで）

〈1人分〉

エネルギー：146Kcal 塩分：0.5g
 （トッピングなし）

〈作り方〉

①炒めて味をつけたAの水分をよくきり、じゃが芋を混ぜ、たこ焼きの大きさに丸めてまわりに片栗粉をつけ、揚げる。②仕上げに鰹節などお好みでトッピングして出来上がり。
 ※多めの油で揚げた方がうまく揚がります。

おすすめポイント

Y・Kさん(米沢)

じゃが芋をたっぷり使えるメニューです。味も本物のたこ焼きそのもの！子供たちに大人気です。粉の代わりに野菜がたっぷりなのでヘルシーたこ焼きです。



ブロッコリーのブーケ風

〈4人分の材料〉

ブロッコリー（細めに長く切る） 240g
 豚の薄切り肉かベーコン 120g
 塩、こしょう 適量
 オーロラソース（マヨネーズ・ケチャップ 各大さじ4）

〈1人分〉

エネルギー：136Kcal 塩分：1.3g

おすすめポイント

ブロッコリーの上部分を見せて、ブーケのようにするとかわいい。小さめに作って、ブロッコリーの下ゆでの手間を省きました。お祝いにも！

K・Yさん(北山)

〈作り方〉

①塩こしょうで下味をつけた豚薄切り肉かベーコンをブロッコリーの下部に巻きつける。②①の巻き終わりをトにして、フライパンに入れ、中火で焼く。③お好みでマヨネーズとケチャップを混ぜたオーロラソースを真中に垂らすとブーケのようになる。
 ※にんじんやパプリカなど、カラフルな野菜と一緒に巻いてもきれいです。肉がとれてしまう場合は小麦粉をふってから巻くといいです。

もちもちチヂミ

〈6人分の材料〉

じゃが芋（すりおろす） 150g
 たまねぎ（スライス） 50g
 A にら（3cm） 1/4束
 白菜キムチ（一口大） 30g
 いか（短冊） 90g、小麦粉 90g
 卵 1個、塩 一つまみ
 ごま油 小さじ 1
 酢・しょうゆ 各小さじ 2

〈1人分〉

エネルギー：171Kcal
 塩分：0.6g

〈作り方〉

①Aを全てボールに入れ、混ぜ合わせる。様子を見て足りなければ少し水を足す。
 ②フライパンにごま油を熱し①を流し、中火で両面を焼く。酢しょうゆをつけて食べる。

おすすめポイント

H・Sさん(宮川)

じゃが芋が入って少し、もちり！混ぜて焼くだけなので簡単です。



大根のミルフィーユ

〈4人分の材料〉

大根（薄切り8枚） 150g	大根（薄切り8枚） 150g
ハム 2枚	スモークサーモン2枚
青しそ 2枚	青しそ 2枚
ねり梅 少々	ねり梅 少々
角寒天 1/4本	角寒天 1/4本

〈1人分〉

エネルギー：38Kcal 塩分：0.5g

〈作り方〉

①角寒天は洗って水で3分くらい戻し、絞って半分に切る。
 ②大根、ハムまたはスモークサーモン、大根、角寒天、大根、青しそ（表前にねり梅を薄くぬる）、大根の順に重ね、つまようじで止める。

おすすめポイント

スモークサーモンは色がきれいにできます。大根はなるべく薄く切った方が、全体の味がなじみます。



H・Mさん(宮川)



アボカドサラダ

〈4人分の材料〉

アボカド	1/2 個
トマト	80g
プロセスチーズ	10g
角寒天	1/8 本
チコリの葉	8 枚
ジェノベーゼペースト	小さじ 1/2
塩	少々

〈1人分〉

エネルギー：51Kcal
塩分：0.3g

おすすめポイント

O・Tさん(ちの)

アボカドとトマトの相性抜群です。チコリの葉のかわりにフランスパンの上ののせても美味しいです。

〈作り方〉

- ①アボカドとトマトを1センチ角に切る。
- ②角寒天を洗って水に3分位浸す。
- ③チコリの葉を洗って水気を切る。
- ④ボールに切ったアボカドとトマトを入れ塩少々と混ぜる。
- ⑤④をチコリの葉に盛りつける。上に小さく切ったプロセスチーズ、小さく裂いた角寒天、ジェノベーゼペーストの順にのせる。

ブロッコリーの辛子明太子和え

〈4人分の材料〉

ブロッコリー	300g
辛子明太子	1 本
マヨネーズ	大さじ 4
かにかまぼこ	4 本
くるみ	20g

〈1人分〉

エネルギー：155Kcal
塩分：1.1g

〈作り方〉

- ①ブロッコリーは小房に切ってゆでる。
- ②辛子明太子は薄皮を取り、ほぐしてマヨネーズを入れて混ぜる。
- ③かにかまぼこは食べやすい大きさに縦く。
- ④くるみは細かくきざむ。
- ⑤材料を全て和える。



おすすめポイント

I・Yさん(千川)

くるみの味がアクセントになっておいしいです。

豆腐入り天寄せ (郷土の味)

〈8人分の材料〉

水	400cc
角寒天	1 本
ざらめ	80g
しょうゆ	大さじ 1
木綿豆腐	200g
A 砂糖	小さじ 2
しょうゆ	小さじ 2
くるみ (荒くぎざむ)	

〈1人分〉

エネルギー：86Kcal
塩分：0.7g



おすすめポイント

守矢レイ子さん(金沢)

豆腐に味を付けてから寒天の中に入れます。

〈作り方〉

- ①角寒天は洗って30分以上水に浸す。
- ②鍋に水と寒天をちぎって入れ煮沸かし、ざらめとしょうゆを入れて混ぜる。
- ③ざらめが溶けたら網で濾し、別鍋に入れる。
- ④豆腐を手でほぐし、Aで味付けて空炒りする。
- ⑤③に④を入れてかき混ぜてひと煮立ちさせる。
- ⑥くるみを入れて混ぜ、型に入れて冷やし固める。