



## 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にも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漉し、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。

## ゆで卵とカニ缶の前菜風ゼリー



### 〈8人分の材料〉

水	500cc
チキンブイヨン	1個
塩	小さじ1/2弱
白ワイン	小さじ1
粉寒天	4g
カニ缶	1缶(小)
パセリ(あらみじん)	15~20g
卵(かたゆで薪切り)	2個
プチトマト、パセリ	(飾り用)

### 〈1人分〉

エネルギー	: 25Kcal
塩分	: 0.4g

**おすすめポイント** 久島 正了さん(豊平)  
卵に寒天の繊維をプラスし、黄色(卵)、赤(カニ缶)、緑(パセリ)の3色で前菜ゼリー。

### 〈作り方〉

- ①水にチキンブイヨンを入れ、加熱して沸騰したら塩、白ワインを入れて混ぜる。
- ②①に粉寒天を振り入れ、かき混ぜながら2分煮立てて、火を止める。
- ③カニ缶(汁ごと)、パセリを加えて混ぜ合わせる。
- ④粗熱をとり、型を水で濡らし、寒天液を流し入れ、輪切りにしたゆで卵をきれいに並べる。
- ⑤よく固まったら型から出し、食べやすい大きさに切り、プチトマト、パセリを添える。

※カニ缶の塩分も考え、塩は少量でよいと思います。

## ローズヒップよせしなの



### 〈8人分の材料〉

水	2カップ
ローズヒップティーパック	1個
ペパーミントティーパック	1個
粉寒天	4g
グラニュー糖	40g
レモン汁	大さじ1/3~1
(お好みで)	
りんご	1/2個
実の甘露煮	8粒
苺の甘露煮(半切れ分)	8切れ

### 〈1人分〉

エネルギー	: 150Kcal
塩分	: 0g

**おすすめポイント** 荒才輝一さん(宮川)  
信州の味を詰め込みました。

### 〈作り方〉

- ①鍋に水を沸騰させ、ローズヒップとペパーミントを入れ、煮出して十分に冷ます。
- ②りんごの種を取り皮をむき、16等分になるように切り煮る。(少し硬さが残るようにすると良い)
- ③杏は半分に切る。
- ④浅めの湯飲み茶わんに、大きめのシップを敷く。
- ⑤茶わんの中心に栗を入れ、周りに杏、りんごを並べる。
- ⑥④に粉寒天を溶かし、沸騰したら中火にして2分ほど煮る。
- ⑦⑥にグラニュー糖を入れ30秒ほど煮る。火を止めレモン汁を入れる。
- ⑧粗熱がとれたら⑤の果物の少し上まで⑦を流し入れ冷やし固める。
- ⑨茶わんから取り出し、底が上になるように盛り付ける。

※りんごを煮る時、砂糖を入れないので日回りりんごを使う。





## 帆立寒天

### 〈8人分の材料〉

角寒天 1本  
 だし汁 500cc  
 塩 小さじ1/2  
 みりん 大さじ1  
 帆立缶 70g 1缶  
 みつば (2cm長さ) 3小

### 〈1人分〉

エネルギー：10Kcal  
 塩分：0.3g

#### おすすめポイント

砂糖を使わないけれどおいしいです。

Y・Kさん(ちの)

#### 〈作り方〉

- ①角寒天はよく洗い、30分以上水に浸す。
  - ②だし汁に寒天をちぎって入れ、煮溶かして網で漉す。
  - ③②にみりん、塩、戻した帆立缶を入れ、煮熱をとる。
  - ④型にみつばを敷き、③を入れて軽くなじませ、冷やし固める。
- ※型に流してから、寒天が固まりそうになるまでかき混ぜると、帆立が均一に固まってきれい입니다。



## ブルーベリージャム入りヨーグルトゼリー

### 〈10人分の材料〉

牛乳 500cc  
 ゼラチン 20g  
 砂糖 100g  
 ヨーグルト 200cc  
 生クリーム 200cc  
 レモン汁 大さじ1  
 ブルーベリージャム 人さじ4

### 〈1人分〉

エネルギー：187Kcal  
 塩分：0.1g

#### おすすめポイント

10人前後の来客に最適です。

G・Kさん(宮川)

#### 〈作り方〉

- ①牛乳を80℃以上に温め、ゼラチンを少しずつ振り入れよく溶かす。
- ②①に砂糖を入れる。
- ③砂糖が溶けたら火を止める。
- ④ヨーグルト、生クリーム、レモン汁、ブルーベリージャムを入れ、よく混ぜる。
- ⑤容器に流し入れて冷やし固める。

## マンゴージュースゼリー

### 〈4人分の材料〉

豆乳 150cc  
 砂糖 大さじ3  
 粉寒天 4g  
 マンゴージュース 200cc  
 プレーンヨーグルト 150cc  
 マンゴーピューレお好みで

### 〈1人分〉

エネルギー：110Kcal  
 塩分：0g (マンゴージュースなし)



#### おすすめポイント

マンゴージュースで簡単にできる。生クリームを入れてもこくが出ておいしいですが、豆乳とヨーグルトでヘルシーにしてみました。

M・Tさん(ちの)

#### 〈作り方〉

- ①豆乳を温めて砂糖を煮溶かし、粉寒天を振り入れて煮溶かす。
  - ②①にマンゴージュース、プレーンヨーグルトを混ぜ、型に流し入れ冷やし固める。
  - ③好みにマンゴーピューレをかける。
- ※マンゴージュースは種類により砂糖を調節する。

## 洋酒のブルーベリーゼリー

### 〈8人分の材料〉

粉寒天 8g  
 砂糖 160g  
 水 700cc  
 バイオレットフィズ 100cc  
 ブルーベリー (冷凍でもよい) 24粒

### 〈1人分〉

エネルギー：118Kcal  
 塩分：0g



#### おすすめポイント

色合いがきれいで香りが素敵です。

Y・Tさん(宮川)

#### 〈作り方〉

- ①粉寒天、砂糖をよく混ぜ合わせる。
- ②水を入れてダマにならないように混ぜ煮溶かす。
- ③バイオレットフィズを入れてさっと混ぜて火を上める。
- ④粗熱をとり、型に流し入れ、ブルーベリーを入れて冷やし固める。



## レアチーズカナッペ

〈4人分の材料〉  
 プレーンヨーグルト 100cc  
 クリームチーズ 100g  
 砂糖 20～30g  
 レモン汁 小さじ1  
 クラッカー 12～15枚  
 お好みのジャム 適宜

〈1人分〉  
 エネルギー：192Kcal  
 塩分：0.2g

おすすめポイント T-Hさん(ちの)  
 簡単、混ぜるだけでレアチーズケーキ風に!!

### 〈作り方〉

- ①厚手のクッキングペーパーをザルなどに敷きヨーグルトを包み、皿などで重しをして水切りヨーグルトを作る。(重しで時短! 30分もすれば、60～70cc位の水分がでます)
- ②クリームチーズは室温か、電子レンジに10秒ほどかけてやわらかくし、そこへ水切りヨーグルト、砂糖、レモン汁を混ぜあわせる。
- ③クラッカーに絞りだし、お好みのジャムをトッピングして出来上がり。

## 長芋きんとん

〈8個分の材料〉  
 長芋 400g  
 砂糖 70g  
 食紅 少々  
 ゆで卵の黄身 1個分

〈1個分〉  
 エネルギー：97Kcal  
 塩分：0g



おすすめポイント 藤森政子さん(宮川)  
 冬のおもてなしにどうぞ。

### 〈作り方〉

- ①長芋は皮をむいてゆで、砂糖を入れてつぶす。
- ②食紅でピンク色に色をつけ、布きんで包んで、茶きん絞りにする。
- ③ゆで卵の黄身を②の上に少しのせ、栞の花に見立てる。
- ④青い葉を敷いて、③を盛りつける。



宮下昇子さん(玉川)

## ミニトマトのワイン漬け

〈作りやすい量〉  
 ミニトマト(湯むき) 適量  
 ワイン(白) 適量  
 塩 少々

〈1個分〉  
 エネルギー：32Kcal 塩分：0.1g

### 〈作り方〉

- ①ミニトマトは湯むきする。
  - ②ワインをひたひたになるまで入れる。
  - ③塩を入れて、甘味を引き立たせる。
- ※3日位すると味がなじみます。

## 梅の甘露煮

〈作りやすい量〉  
 青梅 30個くらい  
 グラニュー糖 300～500g  
 〈1個分〉  
 エネルギー：41Kcal 塩分：0g

### 〈作り方〉

- ①洗った青梅は水を切って、冷凍する。
- ②フライパンにひとつ並べにして、ひたひたに水をはり、グラニュー糖を入れて煮て溶けたら火を止める。
- ③冷めたらもう1度火にかける。



宮下昇子さん(玉川)

## 干し柿の天ぷら

〈4人分の材料〉  
 干し柿 4個  
 うずらの卵水煮 4個  
 天ぷら粉 大さじ4  
 揚げ油  
 〈1人分〉  
 エネルギー：176Kcal 塩分：0g

### 〈作り方〉

- ①干し柿のへたと種をとり、うずらの卵を入れて天ぷらの衣を薄くつけてさっと揚げる。



藤森政子さん(宮川)





## ミックスサンドイッチ

〈4人分の材料〉  
 8枚切りパン 9枚  
 卵 (ゆでてうらごす) 6こ  
 玉ねぎ(みじん) 120g  
 マヨネーズ 大さじ4  
 塩、こしょう 少々  
 トマト(スライス) 2個  
 さゆり(スライス) 2本

〈1人分〉  
 エネルギー：393Kcal  
 塩分：1.3g

T・Kさん(米沢)



## しそハンバーグ

〈4人分の材料〉  
 鶏ひき肉 200g  
 木綿豆腐(水切り) 1/2丁(150gくらい)  
 長ねぎ(みじん) 1/2本(50g)  
 青しそ (せん切り) 4枚  
 卵 1個

A [ 塩こしょう 少々、生薑汁 小さじ2  
 酒・片栗粉 各大さじ1  
 サラダ油 大さじ1  
 あ [ 薄口しょうゆ・砂糖 各大さじ2  
 ん [ 酒・水 各1/2カップ、片栗粉 大さじ1

M・Hさん(岡谷)

〈1人分〉  
 エネルギー：239Kcal 塩分：1.6g

### 〈作り方〉

- Aの調味料を合わせておく。
- ②ボウルに鶏ひき肉を入れ、粘りがでるまでよく混ぜ、豆腐、長ねぎ、青しそ、①の調味料、卵を加えてよく混ぜる。
- ③4等分にして丸め、フライパンにサラダ油を熱し焼く。両面に焼き色をつける。
- ④あんを作る。ハンバーグを皿に盛りつけ、あんをかける。お好みで野菜などを添える。

## 鶏のきんぴら丼

〈4人分の材料〉  
 ごはん 600g  
 鶏もも肉(1口大) 340g  
 サラダ油 大さじ1  
 ごぼう(細切り) 40g  
 にんじん(細切り) 40g  
 だし汁 400cc

A [ しょうゆ 小さじ2、塩 少々  
 砂糖 大さじ1  
 料理酒 大さじ1と1/3  
 みりん 大さじ1

玉ねぎ(たんざく) 20g  
 ごま油 小さじ1  
 海苔 1枚、炒りごま 小さじ1  
 青ねぎ(小口切り) 1本

〈1人分〉  
 エネルギー：397Kcal  
 塩分：1.4g

### 〈作り方〉

- 鶏もも肉は焼き色がつくまで焼く。
- ②鍋にごぼうとにんじんを入れ、だし汁を加え中火で加熱し、鶏肉と玉ねぎを加え、Aを加えて更に煮る。
- ③鍋の中の食材のみを取り出し、ごま油を敷いたフライパンで炒める。
- ④ごはんの上に海苔をまぶし、食材を盛り付け、青ねぎ、炒りごまをまぶして完成。

西澤斗礼さん(岡谷)

## レンジシューマイ

〈4人分の材料〉  
 豚ひき肉 300g  
 A (砂糖・ごま油・しょうゆ 各小さじ2)  
 小松菜(あらみじん) 1/2把(150g)  
 玉ねぎ(あらみじん) 1/2個(100g)  
 塩 ミニスプーン1  
 片栗粉 大さじ2  
 シュウマイの皮(2mm幅) 1袋  
 ○お好みでしょうゆ、酢、練り辛子など

〈1人分〉  
 エネルギー：255Kcal 塩分：0.7g(たれなし)

### 〈作り方〉

- ①玉ねぎに塩をふり、10分おいて水分をしほり、片栗粉をまぶす。
- ②ボールにひき肉、A、小松菜、①を入れてよく混ぜて丸めてシュウマイの皮をまぶし、ざつと水にくぐらせラップをし半量で4分(600W)ほどレンジで加熱する。



K・Sさん(ちの)



I・Yさん(玉川)

## いかの豆腐と野菜の詰め物

### <4人分の材料>

生いか2杯(足は刻む)、木綿豆腐(水切り)150g、にんじん(みじん)40g、しいたけ2枚、グリーンピース20g、生姜(すりおろし)1かけ、しょうゆ・みりん 各大さじ1

○たれA [ 蒸し汁・しょうゆ 各大さじ1、砂糖 小さじ1  
みりん 小さじ2、片栗粉 小さじ1

### <1人分>

エネルギー：190Kcal 塩分：1.4g

### <作り方>

①木綿豆腐、にんじん、しいたけ、いかの足、グリーンピース、調味料を入れて混ぜる。②いかに①をゆるく詰め、ようじでとめて、皿にのせて蒸す。③Aを混ぜてたれを作る。



立石ことさんの(5の)

## 鶏ごぼうのシーザーサラダ

### <4人分の材料>

[鶏のから揚げ] 150g

[きんぴらごぼう] 80g

[野菜サラダ&トッピング]

レタス 60g、キャベツ 25g

ブロッコリー 40g、パプリカ 少々

シーザーサラダドレッシング

粉チーズ、粗挽きこしょう

### <1人分>

エネルギー：312Kcal 塩分：1.0g

## 鶏肉の酢豚風

### <4人分の材料>

鶏肉(一口大) 200g、酒・しょうゆ(下味用) 各少々

[小麦粉(まぶす) 大さじ3、サラダ油(肉の炒め用) 小さじ2  
干しいたけ4~5枚

にんじん(ゆでる)1本、じゃが芋(ゆでる)2個、玉ねぎ1個

ピーマン2個、サラダ油(野菜炒め用) 小さじ2

(調味料)

[ケチャップ・しょうゆ 各大さじ2、酢・砂糖 各大さじ2

しいたけの戻し汁 1カップ、片栗粉 大さじ1

### <1人分>

エネルギー：252Kcal 塩分：2.8g



K・Yさん(中大塩)

## かぼちゃのチーズ焼き

### <4人分の材料>

かぼちゃ(一口大蒸す) 300g

たまねぎ(スライス) 1個

ショルダーベーコン(1cm幅) 70g

サラダ油(炒め用) 小さじ1

塩、こしょう 少々

マヨネーズ 大さじ2

とろけるチーズ 60g

### <1人分>

エネルギー：183Kcal 塩分：1.1g



山田さゆりさん(大沢)

## 肉巻きサツマ

### <4人分の材料>

豚肉薄切り(しゃぶしゃぶ用) 200g

さつま芋(巻きやすい太さに切って加熱する) 200g

焼き油 小さじ1

オイスターソース・しょうゆ・みりん・酒 各大さじ1

つけ合わせ ブロッコリー、ミニトマトなど。

### <1人分>

エネルギー：181Kcal

塩分：1.2g



M・Kさん(金沢)

## みつばとささみのわさび和え

### <4人分の材料>

みつば(3cmゆでる) 100g

ほうれん草(3cmゆでる) 100g

ささみ60g(酒 小さじ2をふって加熱)

わさび 適宜、みりん・しょうゆ 各大さじ1

### <1人分>

エネルギー：42Kcal

塩分：0.6g



K・Mさん(泉野)