

～初心者でも簡単！健康料理～

1. さつまいご飯

材 料 (作りやすい分量)

お米	2合
水	2・1/2合
さつまい	100g
酒	大さじ2
塩	少々
黒ゴマ	少々

作 り 方

- ① 米は洗ってざるにあげて水をきっておく。
- ② さつまいは水で洗い、皮付きのまま1.5cm角に切る。
- ③ ①のお米を定量の水に入れ、酒・塩を入れ、混ぜ合わせ、さつまいの水気を切り入れたら、炊飯スイッチを入れる。
- ④ 炊き上がったら、器に盛り付け、黒ゴマをふる。



2. ニラ入り鶏のつくね

材 料 (4人分)

A	鶏挽肉	180g
	塩・こしょう	少々
	豆腐	50g
	にら	1束
	根生姜	15g
	片栗粉	大さじ2
	酒	大さじ1
	ごま油	小さじ1
B	サラダ油	大さじ1
	酒	大さじ2
	みりん	大さじ1・1/2
	しょうゆ	大さじ1・1/2
	砂糖	小さじ1・1/2
	水	大さじ3
	片栗粉	小さじ1
	レタス	60g
	ミニトマト	8個

作 り 方

- ① にら・根生姜はみじん切りにする
- ② Bの調味料をボウルにすべて入れ、まぜあわせておく。
- ③ 別のボールにAを全て入れ、よく混ぜ合わせ等分し、小判型にする。(12等分)
- ④ フライパンにサラダ油をしき、③を両面こんがり焼く。こんがりと焼き色が付いたら、ふたをして弱火にして3～4分蒸し焼きにする。
- ⑤ 焼けたら一度取り出し、②を入れ煮詰め、そこへ取り出したつくねを戻し、からめる。
- ⑥ 器に、レタスを敷き、鶏つくねを盛り付け、ミニトマトを添える。



3. きこのマリネ

材 料 (4人分)

A	しめじ	100g
	エリンギ	50g
	れんこん	100g
	赤唐辛子(輪切り)	少々
	酢	大さじ1
	砂糖	小さじ1
	しょう油	小さじ2
	ごま油	小さじ1

作 り 方

- ① しめじは石づきを取り、ほぐす。
- ② エリンギは長いものは横半分に切り、縦に薄く切る。
- ③ れんこんは、皮をむき薄めのいちょう切りにする。
- ④ 輪切り赤唐辛子はそのまま使用、1本の唐辛子は種を取り除き、小口切りにしておく。
- ⑤ Aの調味料・赤唐辛子を入れ、マリネ液を作る。
- ⑥ きこの類、れんこんを、さっとゆでざるにあげ水気が切れたらマリネ液に漬け込み、冷やしていただく。

4. けんちん汁

材 料

(4人分)

作 り 方

大根	100 g
人参	50 g
里芋	100 g
ごぼう	50 g
しいたけ	3枚
こんにゃく	100 g
豆腐	50 g
ごま油	小さじ1
だし汁	450 cc
酒	大さじ2
しょうゆ	大さじ1
みりん	大さじ1
塩	小さじ1/3

- ① 大根、人参は、いちょう切りにする。
- ② 里芋は皮をむき食べやすい大きさに切る。
- ③ ごぼうは良く洗い、包丁の背で荒く皮をこそぎおとす。箆がき、または薄切りにして水にさらす。
- ④ しいたけ、こんにゃくは、薄切りにする。
- ⑤ 鍋に、①から④を入れ、その上にごま油をかけて炒める。
- ⑥ だし汁を入れ、中火で10～15分あくを取りながら煮込む。
- ⑦ 酒・しょうゆ・みりん・塩を加え、更に10分くらい煮込む。
- ⑧ 豆腐をさいの目に切るか、くずして加え、ひと煮たちしたらできあがり。

5. プルーンとオレンジのヨーグルト和え

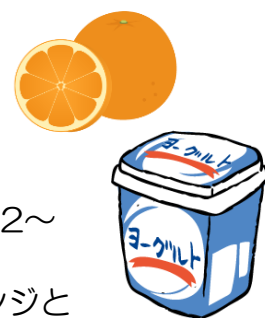
材 料

(4人分)

作 り 方

プルーン（ドライ）	8 個
オレンジ	1 個
プレーンヨーグルト	240 g

- ① オレンジは上下を切り落とし、側面の皮と薄皮を一緒にむき、12～16等分に切り分けておく。
- ② 器に、ヨーグルトを入れ、オレンジとプルーンを盛り込む。



	エネルギー kcal	タンパク質 g	脂質 g	食物繊維 g	カリウム mg	カルシウム mg	塩分 g
さつま芋ごはん (ごはん100g)	197	2.7	0.3	0.7	117	10	微量
にら入り鶏つくね	186	11.3	8.2	1.2	395	31	1.0
きのこのマリネ	39	1.8	1.2	1.9	274	6	0.4
けんちん汁	77	2.7	1.7	3.0	386	27	1.3
ヨーグルト和え	95	2.8	1.8	1.6	243	85	微量
合計	594	21.3	13.2	8.4	1,415	159	2.7