



レシピ No.30

サラダ感覚でも常備菜として作り置き!

野菜と大豆のはちみつレモン

1人分の熱量とたんぱく質・食塩量

エネルギー	118kcal
たんぱく質	4.6g
食塩相当量	0.2g



〈作り方〉

- ① 材料の下ごしらえをする。
 - 大豆の水煮缶…ざるにあけて水気を切っておく。
 - 昆布…3/4カップの水に浸しやわらかく戻し、1cm角に切る。
*戻し汁1/2カップを取りおく
 - にんじん…大豆の大きさに切って茹でる。ざるにあげ、水気を切って冷ます。
 - 大根・きゅうり・パプリカ…大豆の大きさに切って塩少々を振り、5分おく。水洗いして水気をよく切る。
- ② 材料を混ぜる。
 - ボウルに④を入れてよく合わせ①の材料を加えて漬け、1時間ほどおく。

材 料

(4人分)

大豆水煮缶	110g(1缶)
大根	100g
にんじん	30g
パプリカ(黄)	1個
きゅうり	1本
昆布(10cm角)	1枚

④はちみつレモン

レモン汁・はちみつ	} 各1/4カップ
酢	
*昆布戻し汁	1/2カップ
砂糖	小さじ2





レシピ No.31

つくねの中のレンコンの食感が楽しい

れんこんつくねと 白菜の蒸し物

1人分の熱量とたんぱく質・食塩量

エネルギー	100kcal
たんぱく質	5.5g
食塩相当量	0.3g



〈作り方〉

- ① 材料の下ごしらえをする。
 - ・れんこん…3mm厚さの輪切りを4枚取り、酢水にさらす。残りはみじん切り。
 - ・白菜…5～6cm長さに切る。芯の部分を皿に並べてラップをかけ電子レンジで加熱する。
 - ・干し椎茸…戻してみじん切りにする。
- ② れんこんと干し椎茸のみじん切り、ひき肉、㊸を混ぜ合わせ4等分に分ける。
- ③ 輪切りのれんこんの水気をふき、片栗粉を振って②をのせる。
- ④ レンジにかけた白菜の上に③をのせる。白菜の葉を上のにのせ、レンジ（強）で5～7分加熱する。

材 料

(4人分)

れんこん	1/2本 (5～6cm径)
豚ひき肉	80g
干し椎茸	1個
白菜	150g(2枚)
片栗粉	大さじ1
㊸	玉ねぎ 20g (みじん切り)
	卵 1/2個
	片栗粉 大さじ1
	塩 小さじ1/8
	しょうゆ・ごま油 各小さじ1/8





レシピ No.32

ほうじ茶の香ばしさがどこか懐かしい

ほうじ茶プリン

1人分の熱量とたんぱく質・食塩量

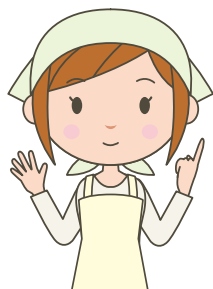
エネルギー	106kcal
たんぱく質	2.5g
食塩相当量	0.1g



〈作り方〉

- ① 乾いたボウルにアガーと砂糖を混ぜ合わせておく。
 - ② 鍋に分量の水を用意し①を一度に加えて混ぜ合わせ加熱する。
煮立ってきたら火を弱め混ぜながら1～2分煮る。
 - ③ 別鍋に牛乳とほうじ茶を入れて煮出して漉す。
 - ④ ②と③を合わせて器に入れ、あら熱をとったあと冷蔵庫で冷やす。
- *生クリームまたはバニラアイスクリームを添えるとよい。

アガー…海藻を原料とした植物性のゼリーの素のこと。粉末状になっていて、ゼリー・プリン・水ようかんなどを作るときに使われます。



材 料

(4人分)

ほうじ茶	大さじ1
牛乳	300ml
アガー	10g
砂糖	54g(大さじ6)
水	1カップ(200ml)





レシピ No.33

小松菜がスイーツに!?

小松菜の 蒸しケーキ

1/8 切分の熱量とたんぱく質・食塩量

エネルギー	188kcal
たんぱく質	4.8g
食塩相当量	0.3g



〈作り方〉

- ① 小松菜は洗ってさっとゆで、ザク切りする。
 - ② ⑥を合わせてふるいにかける。
 - ③ レーズンはぬるま湯につけて戻しておく。
 - ④ エンゼル型にマーガリン（またはサラダ油）を塗っておく。
 - ⑤ ①と④をミキサーにかけ、なめらかになったらボウルにあける。
 - ⑥ ⑤に②を加えてざっくり混ぜる。レーズンも加える。
 - ⑦ エンゼル型に⑥を流し入れ蒸気の上があった蒸し器で15～20分蒸す。
- * ミントの葉やホイップクリームやバナラアイスcreamを添えるとよい。

材 料

(直径 18cmエンゼル型 1台分)

小松菜	150g
① 卵	2個
サラダ油	大さじ2・1/2
ヨーグルト	大さじ5
砂糖	60g
② 小麦粉	150g
ベーキングパウダー	大さじ1
レーズン	50g
マーガリン またはサラダ油	適宜



にんじんゼリー



全体の熱量とたんぱく質・食塩量

エネルギー	387kcal
たんぱく質	4.3g
食塩相当量	0.0g



〈作り方〉

- ① にんじんは皮をむき薄切りにして水200ml（分量外）で柔らかく茹でる。茹で汁と共にミキサーにかける。オレンジジュースも加えさらに攪拌する。
 - ② 鍋に寒天と砂糖を入れてすり合わせ、分量の水を加えて火にかける。沸騰直前で火を止め①とレモン汁を加えて混ぜ合わせる。
 - ③ あら熱を取り、型に流し入れて冷やし固める。
- * あればオレンジやミントの葉などを添えるとよい。

材 料

(18cmエンゼル型 1台分)

にんじん	150g
オレンジジュース	200ml
水	200ml
砂糖	50～70g
粉寒天	4g
レモン汁	大さじ1/2

