

## ミルフィーユかつ

《材料 (4人分)》

- 豚ロース(しゃぶしゃぶ用) …20枚 かつ1枚につき5枚使用
- スライスチーズ(とろけないタイプ) … $1\frac{1}{3}$ 枚  
(かつ1枚につき1/3枚使用)
- クレイジーソルト…適宜
- あらびきコショウ…適宜 スパイスはお好みで
- ナツメグ…適宜
- 小麦粉…適宜
- 卵…1個
- パン粉…30g
- 油(揚げる用)

### 作り方

- ① 豚肉をまな板に3枚広げて重ねる。
- ② ①の上にスライスチーズを1/3に切ったものをのせる。
- ③ ②の上に豚肉を2枚広げて重ね、チーズの層に空気が入らないように押さえる。
- ④ ③の片面にクレイジーソルト、もう片面にあらびきコショウ・ナツメグをお好み量ふりかける。
- ⑤ ④に小麦粉→卵→パン粉の順につける。
- ⑥ 油を180℃に温め、揚げてできあがり。



## ハリハリ漬け

《材料 (5~7人程度)》

- 切り干し大根…50g
- 糸昆布…3g
- 人参…10g
- 大豆(乾)…50g

### つけだれ

- 酢…100ml
- みりん…80ml
- しょうゆ…40ml
- 赤唐辛子…少々

### 作り方

- ① 切り干し大根はきれいに洗って汚れを落とし、さっと熱湯でもどし絞っておく。
- ② 大豆はフライパンで焦がさないように15分から煎りする。
- ③ 人参は千切り、糸昆布はほぐしておく。
- ④ つけだれを合わせ、火にかけて1度沸騰させる。
- ⑤ ④に①~③の材料を入れて漬け込む。  
(大豆がふっくらと戻ったら OK 一晚漬け込むとしっかりと味がなじみます)



## かんたんキッシュ



### 《材料》

- ほうれん草…1/2 把
- ベーコン…2~3 枚
- 卵…2 個
- 牛乳…200ml
- とろけるチーズ…10g
- 塩・コショウ…適宜

### 作り方

- ① ほうれん草を切り、レンジに2分位かけベーコンも切る。  
(500~600W)
- ② 卵と牛乳を混ぜ合わせ、その中に①を入れ、しお・こしょうで味を調え、型に入れてとろけるチーズをのせる。
- ③ 170℃のオーブンで25分焼く。



## さんまのかば焼き



### 《材料》

- さんま
- 片栗粉
- 小麦粉

1:1の分量  
にする

### たれ

- しょうゆ
- みりん
- 砂糖

### 作り方

- ① さんまに片栗粉と小麦粉を混ぜたものをまぶす。
- ② フライパンに多めの油をひきさんまを焼く。焼けたさんまは器に取り出しておく
- ③ フライパンを綺麗にし、たれ用の調味料を混ぜ合わせてフライパンに入れ火にかける。
- ④ その中に②を入れたれをからめる。



## 油あげのピザ ごぼう肉みそ



### 《材料》

- 油あげ…5枚
- ごぼう肉みそ…100g (右参照)
- ごぼうミートソース…100g (右参照)
- ピザ用チーズ…100g

### 作り方

- ① 油あげを濡らしたキッチンペーパーに包みお皿にのせてレンジで30~40秒加熱する。乾いたキッチンペーパーで油をふき取り油抜きをする。
- ② ①の油あげの厚さを半分にするためまな板と平行に切り開く。(5枚→10枚になる)
- ③ 切り開いた油あげにごぼう肉みそとごぼうミートソースをそれぞれ5枚ずつ塗る。
- ④ ピザ用チーズをのせてオーブントースター220℃で油あげのふちがカリッとするまで5~6分焼く。

※肉みそとミートソースは保存容器に入れ冷蔵庫で約一週間保存可能。冷凍保存可能  
 ※肉みそはご飯や豆腐にのせるのはもちろん、麺にあえたりマヨネーズを塗ったパンにはさんだりしても美味しいです!!  
 ※ミートソースはご飯・パン・麺にも良く合います!!

### 《材料 (作りやすい分量)》

- ごぼう…1本
- 合びき肉…300g
- ねぎ…1本
- 小麦粉…小さじ2杯
- みそ…大さじ3杯
- サラダ油…大さじ1杯
- ★ 酒・みりん・砂糖…各大さじ2杯
- ★ 削り節…2.5g
- ★ 水…100ml

### 作り方

- ① ごぼうはぐしゃっと丸めたアルミホイルで皮をこそげながら洗う。縦半分に切って(太いところは4等分)5mm幅に切り、水に浸す。ねぎは縦4等分に切れ目を入れ5mm幅に切る。
- ② フライパンに湯を沸かし、水気を切ったごぼうを入れて再び沸騰したらざるにあげる。
- ③ ②で使用したフライパンをサッと拭いてサラダ油を強めの中火で熱しねぎを炒める。香りが出たら②を加えて中火で2~3分炒める。
- ④ ③にひき肉を加えて炒める。肉の色が変わったら小麦粉を加え混ぜ合わせる。
- ⑤ ★の調味料を加え蓋をして弱めの中火で6~7分蒸し煮にする。蓋を取ってみそを加え灰汁が無くなるまで混ぜ合わせながら3~4分煮る。

## ごぼうミートソース

### 《材料 (作りやすい分量)》

- ごぼう…1本
- 豚ひき肉…350g
- たまねぎ…1個
- 大豆の水煮…150g
- にんにく…1かけ
- みそ…大さじ2杯
- オリーブ油…大さじ1杯
- トマト水煮 缶カットタイプ…1缶
- 酒・砂糖…各大さじ1杯
- 固形スープの素…1個
- ローリエ…1~2枚
- 水…100ml

### 下味用調味料

- ★ 片栗粉…小さじ2杯
- ★ 酒・しょうゆ…各大さじ2杯

### 作り方

- ① ごぼうはぐしゃっと丸めたアルミホイルで皮をこそげながら洗う。縦半分に切って(太いところは4等分)5mm幅に切り、水に浸す。たまねぎはみじん切り、大豆の水煮は荒くきざみ、ひき肉は★で下味を付ける。
- ② フライパンに湯を沸かし、水気を切ったごぼうを入れて再び沸騰したらざるにあげる。
- ③ ②で使用したフライパンをサッと拭いてオリーブ油とみじん切りにしたにんにくを入れ弱火で炒める。香りが出たらたまねぎ・②・大豆を加え強めの中火で1~2分炒める。
- ④ ③にひき肉を加えて炒める。肉の色が変わったら口の材料を加え蓋をし、弱めの中火で15分蒸し煮にする。
- ⑤ 蓋を取って灰汁を飛ばしながら3~4分煮る。みそで味を調える。



## 体にいいコンビぱん



### ☆青汁+白ごま（緑）

《材料（1ヶ30g7ヶ分）》

- 小麦粉…100g
- 砂糖…12g
- 塩…1.5g
- イースト…2g
- 卵…10g
- ショートニング…8g
- 無塩バター…8g
- スキムミルク…5g
- 水…70g
- 青汁…3g
- 白ごま…8g

作り方

オーブンで200℃・8~9分焼く

### ☆かぼちゃ+コーン（黄）

《材料（1ヶ30g7ヶ分）》

- 小麦粉…100g
- 砂糖…10g
- 塩…1.5g
- イースト…2g
- 卵…10g
- ショートニング…8g
- 無塩バター…8g
- スキムミルク…5g
- 水…50g
- コーン…30g
- かぼちゃ（ペースト状）…30g

作り方

オーブンで200℃・8~9分焼く

### ☆ひじき+しょうゆ（白）

《材料（1ヶ30g7ヶ分）》

- 小麦粉…100g
- 砂糖…12g
- 塩…1g
- イースト…2g
- 卵…10g
- ショートニング…8g
- 無塩バター…8g
- スキムミルク…5g
- 水…55g
- しょうゆ…2g
- みりん…3g
- 乾燥ひじき（水で戻して使用）…3g

作り方

オーブンで200℃・8~9分焼く





## 切り干し大根の超カンタンあえもの



### 《材料》

- 切り干し大根…1/2袋 (15~20g)
- 粒コーン…1缶 (190g)
- ツナ缶…1缶 (80g)
- マヨネーズ・ドレッシング・ポン酢等

### 作り方

- ① 切り干し大根は軽く水洗いし、長いものはキッチンバサミなどで切る。
- ② ポリ袋の中に切り干し大根・粒コーン (中の汁も一緒に)・ツナ缶を入れて混ぜる。
- ③ 少し時間をおき、切り干し大根が柔らかくなればできあがり。食べる時にお好みに合わせてマヨネーズやドレッシングなどで味付けする。



## カラフルスープ



### 《材料 (2~3人分)》

- 野菜…いろいろ 400g  
しめじ、えのき、玉ねぎ、人参、コーン、オクラ、(ミニ)トマト他 (きのこ・玉ねぎは切って干したり冷凍しておく旨味が増す。)
- 水…400ml
- 塩…小さじ 1/3
- オリーブ油…大さじ 1杯
- その他ハム、ベーコン、卵、ショウガ、ハーブ類など好みのもの

### 作り方

- ① 野菜は小さめに切る。煮崩れるものは取り分けておく。
- ② 鍋にオリーブ油を熱し、①の取り分けたもの以外の野菜を炒める。塩を少量ずつふり、野菜がしんなりするまで強火で煮る。
- ③ 水を加え強火で煮る。アクを取り、色が白っぽく濁ったようになったらオクラ、ミニトマトを加え塩で味をととのえる。
- ④ スープの最後に溶き卵を流し入れ火を止める。



## 春雨サラダ



### 《材料》

- 春雨…130g
- ハム…3パック
- きゅうり…1本半
- みかん…適宜（トッピング用）
- ★ 酢…100cc
- ★ 砂糖…100g
- ★ しょうゆ…50cc
- ★ ごま油…適宜

### 作り方

- ① 春雨を茹で、ハムときゅうりを切り★の調味料を混ぜ合わせておく。
- ② 茹で上がった春雨・ハム・きゅうりを混ぜ、調味料をかけて再度混ぜ合わせる。
- ③ みかんをトッピングにのせる。



## ハリハリ漬け



### 《材料（5～7人程度）》

- 切り干し大根…50g
- 糸昆布…3g
- 人参…10g
- 大豆（乾）…50g

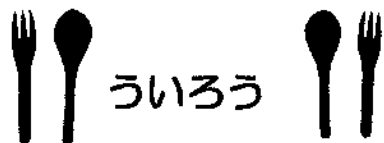
### つけだれ

- 酢…100ml
- みりん…80ml
- しょうゆ…40ml
- 赤唐辛子…少々

### 作り方

- ① 切り干し大根はきれいに洗って汚れを落とし、さっと熱湯でもとし絞っておく。
- ② 大豆はフライパンで焦がさないように15分から煎りする。
- ③ 人参は千切り、糸昆布はほくしておく。
- ④ つけだれを合わせ、火にかけ1度沸騰させる。
- ⑤ ④に①～③の材料を入れて漬け込む。

（大豆がふっくらと戻ったら OK 一晩漬け込むとしっかりと味がなじみます）



ういろう

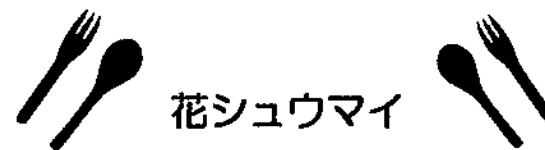
《材料》

- 小麦粉…80g
- 強力粉…20g
- 砂糖…100g
- 抹茶…3~5g
- 水…300cc 緑色

(水の代わりに牛乳の場合白色、砂糖を黒糖にした場合黒色になる)

作り方

- ① 水以外の材料を乾いた器に入れ、しっかり混ぜる。
- ② 水を入れ、だまが無いように混ぜる。
- ③ 耐熱容器に茶こしを通して入れ、レンジで600w・6分加熱する。
- ④ 加熱後ふたを取らずに最低15分置いておく。



花シュウマイ

《材料(16個分)》

- 豚挽き肉…150g
- 玉ねぎ…150g
- 片栗粉…大さじ2杯
- シュウマイの皮…24枚
- ◎ 砂糖…小さじ1杯
- ◎ 醤油…小さじ2杯
- ◎ 酒…大さじ1杯
- ◎ オイスターソース…大さじ1/2杯
- ◎ 塩…小さじ1/2杯
- ◎ コショウ…少々
- ◎ 生姜(すりおろし)…1かけ

作り方

- ① ボウルに豚挽き肉を入れてよくこねる。◎の印がついている調味料をボウルに加え、粘りが出るまでよくこねる。
- ② 玉葱を粗みじん切り、水気を軽くきって片栗粉をまぶす。
- ③ ①と②を合わせ、適当な大きさにする。(大体16個位)
- ④ シュウマイの皮は1/2にして干切りにして、丸めたタネ(③)にまぶす
- ⑤ 蒸し器で15分程度蒸す。



## ハーフ春巻き



### 《材料（20本分）》

- 春巻きの皮…10枚
  - 鶏ささみ…6本（380g）
  - スライスチーズ…5枚
  - 青しその葉…20枚
  - 小麦粉…大さじ3杯
  - 水…大さじ3杯
  - 揚げ油
- ★下味用調味料★
- 酒…大さじ2杯
  - ごま油…大さじ1杯
  - 塩…小さじ2/3

### 作り方

- ① 春巻きの皮は斜め半分に切る。青しそは軸を取り落とし、スライスチーズは1枚を縦長で4等分に切る。  
ささみは筋を取り除き長さを半分に切りさらに厚みを半分に切り縦に幅5mm位に切る。ボウルにささみを入れ下味用の調味料を加えてよく混ぜる。
- ② 別のボウルに小麦粉を入れ、水を加えて混ぜ、水溶き小麦粉を作る。まな板に春巻きの皮を1枚取り、長いところが手前になるように広げる。  
青しそ1枚を置きスライスチーズ、ささみをのせる。春巻きの皮の周囲に水溶き小麦粉を薄く塗り、手前からきつめに巻いて皮の両端を軽く押さえてくっつける。
- ③ 揚げ油を低温（160～165℃）に熱しじっくり揚げる（6分位）。カリッとしたら油を切る。



## プリン



### 《材料（プリンカップ15個分）》

- アガーアガー…21g
- 砂糖…140g
- 牛乳…1L
- 卵黄…3個分
- バニラエッセンス…少々

### 作り方

- ① ボウルに卵黄を入れて泡立て器でほぐし、牛乳を加えてよく混ぜ合わせこす。
- ② アガーアガーと砂糖を粉のままよく混ぜ、①の中にだまにならないようにかき混ぜながら入れる。
- ③ ②を鍋に入れ、弱火にかけてかき混ぜながらゆっくり煮溶かす。
- ④ 軽く沸騰したら火を止めて、バニラエッセンスを加えて混ぜ合わせて、型に流し入れて冷やし固める。





## 健康おからクッキー



《材料 20 個分（大きさにより変わります）》

- 生おから…100g
- フルーツグラノーラ…70g
- ホットケーキミックス…100g ★
- オリーブオイル…40グラム
- プレーンヨーグルト…40グラム
- チョコチップ…30グラム

### ★手作りホットケーキミックス★

- 薄力粉…160g
- 砂糖…30g
- ベーキングパウダー…10g
- 塩…ひとつまみ

↳材料をビニール袋に入れ混ぜる

### 作り方

- ① 生おからをフライパンでこげないように混ぜながら炒める。  
（100g→30g位になる）
- ② 炒めた生おから、フルーツグラノーラ、ホットケーキミックスをボウルに入れ、手で混ぜ合わせる。
- ③ ②にオリーブオイル、プレーンヨーグルト、チョコチップを入れ手で混ぜ合わせる。
- ④ ③を丸めてつぶして5～6センチ位の大きさにする。
- ⑤ 180℃に温めたオーブンで20分焼いて出来上がり（焼き時間はオーブンの種類により焼きあがりがあるので調節して焼く。）



## おつけもの



《材料》

- 大根…1kg  
（きゅうりや人参を加えて1kgでも良い。野菜は1kgになれば良い）
- 砂糖…250g
- 塩…50g
- 酢…50g
- 酒…50g

### 作り方

- ① ●の調味料をよく混ぜる
- ② 野菜をいちよう切りにする（厚さは好みで）
- ③ ①に②を漬ける

★時々混ぜること 次の日から食べられるが2～3日置くとより美味しくなる。



## にんじンドレッシング



《材料（作りやすい分量約 400ml）》

- にんじん…1本（約 200g）
- 玉ねぎ…1/4個（約 50g）
- オリーブオイル…50ml
- しょうゆ…50ml
- 酢…50ml
- 砂糖…大さじ 2 杯
- みりん…大さじ 1 杯
- 塩…ひとつまみ

作り方

- ① みりんを耐熱容器に入れラップ無しで電子レンジ（600W）で 40 秒加熱してアルコールをとばす。
- ② にんじん・玉ねぎは皮を剥き適当な大きさに切り、玉ねぎ→にんじんの順番でフードプロセッサーに入れて細かくきざむ。
- ③ ②に■と①の調味料を入れフードプロセッサーでよく混ぜてできあがり。

★作ってすぐに食べられますが、少し落ち着かせると美味しいです。保存する際は密閉容器に入れ冷蔵庫で保存してください。



## メープル薫る豆乳シフォンケーキ



《材料（20cm型）》

卵黄生地

- 卵黄…8個
- グラニュー糖…50g
- 豆乳…50cc
- サラダ油（あればグレープシードオイル）…80g
- メープルシロップ…50ml
- 薄力粉…140g
- メープルフレーバー…10滴

メレンゲ

- 卵白…8個分
- グラニュー糖…80g

★下準備★

- ① オーブンを 180℃に予熱しておく（ガスオープンの場合 170℃）
- ② 卵黄と卵白を分けておく

作り方

- ① 卵黄はときほぐしてグラニュー糖を加えよく混ぜる。とろとしてクリーム色になるまで泡立てたらサラダ油と豆乳、メープルシロップを加えてなめらかになるまで混ぜる。
- ② 薄力粉を 2 回ふるい①に入れ泡立て器で混ぜる。
- ③ 別のボウルに卵白を泡立てメレンゲを作る。水っぽさが無くなるまで泡立てたらグラニュー糖を 3 回に分けて加え、角がしっかりと立つまで泡立てる。
- ④ メレンゲの 1/3 量を②に加え泡立て器でよく混ぜる。さらに 1/3 量を加えゴムベラで切るように混ぜる。
- ⑤ メレンゲの残り 1/3 量が入っているボウルに④を入れ白いところが無くなるまで混ぜる。
- ⑥ 型に流し入れ 180℃のオーブンで 45 分（ガスオープンの場合 170℃で 35 分）焼いて出来上がり