



まごわやさしい 骨太レシビ



食育指導士・食生活アドバイザー 西本 葉子



□じゃこチーズ焼きおにぎり 《材料 4人分》

・お米	3合
・ちりめんじゃこ	50g
・ピザ用チーズ	30g
・しょうゆ	小さじ3
・味海苔	適量

《作り方》

- 1 炊き上がったお米にちりめんじゃこ・チーズをまぜておにぎりにする。
- 2 1にしょうゆを垂らし、薄く油を敷いたフライパンで焦げ目がつく程度に弱火で焼く。
(アルミホイルにのせて、トースターでもOK)
- 3 焼き上がったおにぎりに、海苔を巻いて出来上がり。

□ごぼうのキンピラ 《材料 4人分》

・ごぼう	3本
・にんじん	1本
・糸こんにゃく	1袋
・てんさい糖	小さじ1
・みりん	大さじ2
・酒	大さじ1
・しょうゆ	大さじ4
・水	5カップ
・酢	適量
・ごま油	適量
・ごま	適量



じゃこチーズ焼きおにぎり
ごぼうのキンピラ

《作り方》

- 1 ごぼうはササガキにし酢水にさらしてあくを取る。
- 2 にんじんは千切り、糸こんにゃくはお湯をくぐらせて臭みを取る。
- 3 フライパンにごま油を熱し、ごぼう、にんじんを炒める。少し火が通ったら糸こんにゃくを入れて炒める。
- 4 全体に火が通ったら、調味料を順に加え、味がなじむまで炒める。
- 5 仕上げに、ごまを振って出来上がり。

□ 青菜の豆乳ミルク味噌スープ 《材料 4人分》

・小松菜	1束
・じゃがいも	中2個
・水	2カップ
・豆乳	1カップ
・牛乳	1カップ
・味噌	大さじ2
・コンソメ	2個

《作り方》

- 1 青菜は3センチ程度、じゃがいもはさいの目に切る。
- 2 鍋に水を入れ、じゃがいもを入れ火にかけ、沸騰したらコンソメを入れ弱火で煮る。
- 3 じゃがいもが柔らかくなったら、豆乳・牛乳を加え小松菜をいれる。
- 4 小松菜がしんなりしたら、味噌を加え、少し煮て出来上がり。

□ トマトレ サラダ 《材料 4人分》

・きゅうり	4本	} A
・トマト	4個	
・オリーブオイル	大さじ4	
・酢	大さじ4	
・みりん	大さじ4	
・しょうゆ	小さじ4	
・てんさい糖	小さじ2	
・こしょう	少々	
・塩	少々	
・お好みで バジル	少々	

《作り方》

- 1 きゅうりをスライスして、ざるに入れ、塩少々を加え、もみ、しぼる。
- 2 ボールにAを入れ泡立て器でよく混ぜる。
- 3 トマトをみじん切りにして、2に混ぜる。味を見て、塩・こしょうを振る。
- 4 きゅうりの味を見て、塩がきついたら一度洗ってまたしぼる。
- 5 4を3で和えて、出来上がり。



トマトレ サラダ



青菜の豆乳
ミルク味噌スープ