

「まごわやさしい」ランチを楽しむ子育てひろば

ま・・・まめ

ご・・・ごま、ナッツ類

わ・・・わかめ、昆布など海藻

や・・・やさい

さ・・・さかな、貝など

し・・・しいたけ、きのこ類

い・・・いも

おうちカフェのレシピ集

& 2013年～2017年の献立記録



NPO 法人子育て応援団そらいろのたね

(2018年3月発行 真如苑 shinjo プロジェクト市民活動助成事業)

は じ め に

子育て応援団そらいろのたねは、子どもが健やかに、心豊かに育ち、お母さんがゆとりを持って子育てを楽しめる地域コミュニティづくりをめざして2002年にスタートしました。子育てひろばの開催、子育て支援講座の企画運営、訪問型の子育て支援、講座開催時の保育などの活動をしています。

「おうちカフェ」の活動は、2013年～2017年の5年間、真如苑 shinjo プロジェクト市民活動助成事業として実施しました。

乳幼児期の子育て中のママとお子さんが、ばあばのおうちや友だちのおうちに遊びに行くような気持ちで来ていただいて、アットホームな雰囲気の中かで一緒にお昼ごはんを作って楽しむ子育てひろばです。

おうちカフェでは、「まごわやさしい＝豆、ゴマ、ワカメ、野菜、魚、シイタケ、イモ」、昔から日本人が食べ続けてきた、日本人のからだに合った季節の食材を使って、旬を楽しむ献立をみんなで考えました。忙しいママ達が手間ひまかけずにおいしく作れる工夫もしました。

出汁は昆布と煮干しを一晩水に浸ける水出しのもの、調味料はできるだけ添加物を使わない国産素材のものを使い、旬の素材のおいしさを活かすシンプルな調理法を考えました。

食はからだづくりの基盤と考え、毎日の食事を大切にする文化を広げたいとの思いを込めて、料理が苦にならず楽しみになるよう手間ひまかけない作り方の工夫を伝えてきました。

参加してくださった方々に喜んでいただけることを励みに、5年間活動が続けることができたことへの感謝を込めて、このレシピ集をお届けします。

手前みそ、自画自賛ですが、こんなに簡単にこんなにおいしいものができる、とチームおうちカフェの面々が何度も食卓に出して家族を喜ばせているものばかりです。

このレシピ集が、開いてくださった方の食卓でお役に立てると嬉しいです。



目次

2013 年の献立記録 (5 月～11 月)	4
2014 年の献立記録 (5 月～1 月)	5
2015 年の献立記録 (5 月～12 月)	6
2016 年の献立記録 (5 月～1 月)	7
2017 年の献立記録 (9 月～2 月)	8
玄米ごはんの炊き方/蒸し人参のホットサラダ/豆腐と水菜のサラダ/ヒジキの白和え	9
玄米ごはんのお焼き(お好み焼き風)/山芋とろろのふわふわ雑炊	10
小豆入り玄米ごはん/豆ごはん(グリーンピース)/ホタテのセリの春ごはん	11
土鍋ピラフ	12
レモン塩&アレンジレシピ	143
豆乳スープ/グリーンサラダ/新キャベツと玉ねぎの味噌汁	14
サバ缶 de タコライス	15
発酵なし/簡単パン 2 種	16
レンコンボールのキノコあんかけ	17
豆腐と焼き野菜のヘルシープレート/切干大根とキュウリのサラダ	18
根菜の高野そぼろあんかけ/白菜とリンゴのサラダ/カブの味噌汁	19
車麩のしょうが焼き&乳酸キャベツ添え/ホタルイカとワカメ、キュウリの酢味噌かけ	20
生春巻き 2 種	22
春雨スープ/ひじきと水菜のサラダ	23
タコとザーサイのまぜご飯/たたき長芋とキュウリの梅和えひたし	24
もずくと三つ葉のかき揚げ/おぼろ昆布のレモンスープ	25
手作りがんも/焼き野菜のサラダ	26
冬瓜とトマトのお椀(スープ)	27
サンマの梅炊込みごはん/麩と小松菜のからし酢みそ和え/白菜とリンゴのサラダ	28
いろいろ根菜の味噌汁	29
長芋とおからの豆乳白みそグラタン/野菜とキノコのポトフ風/にんじんラペ/ガーリックトースト	30
大根のサイコロごはん/里芋のサラダ/おからのモチモチ麩と野菜の炊き合わせ/白菜の簡単サラダ	31
なすとジャコの丼	32
根菜のすいとん汁/季節の野菜と秋鮭のマリネ/素揚げゴボウのゴマ和え	33
魚介のピラフ/角切り野菜のスープ/グリーンサラダ/イチゴデザート・クリスマスアレンジ	34
ホタテとネギ、ワカメのからし酢みそ和え/白菜の即席漬け	35
菜の花寿司/湯葉とてまり麩のすまし汁/かぶの即席漬け	36

2013 年

2013 年 5 月 28 日

玄米ごはん・・・P9

いわしの大葉フライ

豆腐と水菜のサラダ・・・・・・・・・・P9

人参のホットサラダ・・・・・・・・・・P9

新じゃがと絹さやのみそ汁、 季節の果物(イチゴ)



2013 年 5 月のランチ

6 月 25 日

夏野菜のラタトゥイユ

豆まめサラダ (ドレッシング・・・P13)

イワシのマリネ(イワシ、玉ねぎ、ハーブ)

バケット、季節の果物(スイカ)

7 月 23 日

豆まめカレー

タコとキノコのサラダ (ドレッシング・・・P13)

寒天を使ったフルーツゼリー

(8 月はお休み)



2013 年 7 月のランチ

9 月 24 日

玄米ごはんのおやき (お好み焼き風)・・・・・・・・・・P10

サラダ (ひじき、塩麴豆腐、人参、インゲン)

根菜のみそ汁(大根、人参、サツマイモ、油揚げ、ネギ)

季節の果物(梨)

10 月 22 日

山芋とろろのふわふわ雑炊・・・・・・・・・・P10

サンマのソテー&生トマトのソース添え (サンマ、トマト、バジル) サラダ菜

カボチャのサラダ(カボチャ、玉ねぎ)

季節の果物(柿)



2013 年 11 月のランチ

11 月 26 日

小豆入り玄米ごはん・・・・・・・・・・P11

豆乳シチュー(玉ねぎ、里芋、白菜、しいたけ、エリンギ、ブロッコリー、ホタテ、アサリ)

サラダ(レタスと焼き海苔) (ドレッシング・・・・・・・・P13)

蒸し煮リンゴ・・・P12

2014 年

5 月 13 日

グリーンピースごはん・・・・・・・・・・P11

新キャベツのサラダ

ワカメと分葱、ホタルイカの酢味噌かけ

新キャベツと玉ねぎのみそ汁・・・・・・・・P14

ミニトマトのメープルシロップかけ



2014 年 5 月のランチ

6 月 10 日

土鍋ピラフ・・・・・・・・・・P12

豆サラダ（ドレッシング・・・・・・・・P13）

カブの豆乳スープ

季節の果物(ビワ)



2014 年 6 月のランチ

7 月 8 日

豆カレー（玄米ごはん、大豆と金時豆、ナス、トマト、玉ねぎ）

タコとキュウリのサラダ（ドレッシング・・・・・・・・P13）

季節の果物(メロン)



2014 年 7 月のランチ

(8 月はお休み)

9 月 9 日

サバ缶 de タコライス・・・・・・・・P15

豆乳スープ(玉ねぎ、キノコ、豆乳)・・・・・・・・P14

季節の果物(梨)



2014 年 9 月のランチ

11 月 11 日

玄米ごはんのお焼き(お好み焼きふう)・・・・・・・・P10

ワカメと塩麹豆腐のサラダ

カブのスープ、季節の果物(柿)



2014 年 12 月のランチ

12 月 9 日

発酵なしの野菜パン 2 種・・・・・・・・P16

レンコンボールのキノコあんかけ・・・・・・・・P17

ブロッコリーとカリフラワー、人参のサラダ

白菜スープ、季節の果物(イチゴ)

1 月 13 日

山芋とろろのふわふわ雑炊・・・・・・・・P10

蒸し人参のホットサラダ・・・・・・・・P9

豆腐ステーキ&きのこソース、季節の果物(みかん)



2015 年 1 月のランチ

2015 年

5 月 12 日

ホタテとセリの春ごはん・・・・・・・・・・P11
サラダそうめん2種（トマトとバジル、ミョウガと青紫蘇&ワカメ）
エリンギとセロリ、厚揚げのしょうが焼き
ワカメのスープ、季節の果物（イチゴ）



2015 年 5 月のランチ

6 月 9 日

塩マーボ丼(玄米ごはん、豆腐、キノコ、ネギ、ニンニク、スパイス類)
焼きナスサラダ
レタスのスープ
さくらんぼ



2015 年 6 月

2015 年 7 月

7 月 14 日

夏野菜のカレー（ズッキーニ、ナス、カボチャをトッピング）
タコとキュウリのサラダ（ドレッシング・・・・P13）
スイカ
（8 月はお休み）

9 月 8 日

黒豆入り玄米ごはん(梅干し、ゴマ)
豆腐と焼き野菜のヘルシープレート・・・・・・・・P18
切干大根とキュウリのサラダ・・・・・・・・P18
味噌汁（オクラともずく）
季節の果物(梨)



2015 年 9 月のランチ

10 月 13 日

秋の炊き込みごはん(サツマイモ、キノコ、油揚げ)
けんちん汁
サンマの利休揚げ キャベツのサラダ添え、季節の果物(柿)



2015 年 10 月のランチ

11 月 10 日

玄米ごはん・・・・P9
秋野菜の高野そぼろあんかけ・・・・P19
ひじきの白和え・・・・P19
白菜とリンゴのサラダ・・・・P19
カブの味噌汁・・・・P19
季節の果物(みかん)



2015 年 11 月のランチ

12 月 8 日

土鍋ピラフ・・・・P12
豆乳スープ・・・・P14
グリーンサラダ・・・・P14
イチゴ&水切りヨーグルト添え



2015 年 12 月のランチ

2016 年

5 月 10 日

豆ごはん(グリーンピース)・・・P11
車麩のしょうが焼き&乳酸キャベツ添え・・・P20
ホタルイカとワカメ、キュウリの酢味噌がけ・・・P20
春キャベツと新玉ねぎの味噌汁・・・P14 季節の果物



2016年5月

6 月 14 日

生春巻き 2種(塩麹豆腐と野菜/エビと野菜)・・・P21
ひじきと水菜のサラダ(マイタケ、エリンギのバルサミコソース)・・・P22
春雨のスープ・・・P22 季節の果物



2016年6月のランチ

7 月 14 日

タコとザーサイの混ぜご飯・・・P23
たたき長芋とキュウリの梅和えひたし・P23
モズクと三つ葉のかき揚げ・・・P24
おぼろ昆布のレモンスープ・・・P24 季節の果物(桃)



2016年7月のランチ

(8月はお休み)

9 月 8 日

小豆入り玄米ごはん・・・P11
手作りがんも・・・P25
焼き野菜のサラダ・・・P25
冬瓜とトマトのお椀・・・P26 季節の果物(梨)



2016年10月のランチ

10 月 13 日

サンマの梅炊込みごはん・・・P27
麩と小松菜のからし酢みそ和え・・・P27
白菜とリンゴのサラダ・・・P27
いろいろ根菜の味噌汁・・・P28 季節の果物(柿)
(11月→参加予定者のほぼ全員が前日までに風邪でキャンセルとなり開催を中止した)



2016年12月のランチ

12 月 13 日

おからと長芋の豆乳白みそグラタン・・・P29
野菜とキノコのポトフ風・・・P29
ガーリックトースト・・・P29
にんじんラペ・・・P29 イチゴと水切り豆乳グルトのサンタ

1 月 10 日

大根のサイコロごはん・・・P30
里芋サラダ・・・P30
おからのモチモチ麩と野菜の炊き合わせ・・・P30
白菜の簡単サラダ・・・P30 季節の果物(みかん)



2017年1月のランチ

2017 年

9 月 12 日 (火)

ナスとじゃこの丼 (玄米ごはん)・・・P31

ヒジキの白和え・・・P10

冬瓜とトマトのお椀・・・P26

季節の果物



2017 年 9 月のランチ

(10 月 10 日→参加予定者のほぼ全員が前日までに風邪でキャンセルとなり開催を中止した)

11 月 14 日

根菜のすいとん汁・・・P32

季節の野菜と秋鮭のマリネ・・・P32

素揚げゴボウのゴマ和え・・・P32

季節の果物(りんごの蒸し煮)・・・P12



2017 年 11 月のランチ

12 月 12 日

おからと長芋の豆乳白みそグラタン・・・P29

魚介のピラフ・・・P33

角切り野菜のスープ・・・P33

グリーンサラダ・・・P33

イチゴと水切り豆乳グルトのサンタさん



2017 年 12 月のランチ

1 月 9 日

山芋とろろのふわふわ雑炊・・・P34

手作りがんも・・・P34

ネギとワカメ、ホタテの酢味噌がけ・・・P35

白菜の即席漬け・・・P35

季節の果物



2018 年 1 月のランチ

2 月 13 日

菜の花ちらし・・・P36

白和え (ひじき、こんにゃく、しいたけ)・・・P36

すまし汁(ゆば、てまり麴、三つ葉)・・・P37

かぶの即席漬け・・・P37

季節の果物



2018 年 2 月のランチ



玄米ごはん(圧力鍋使用)

玄米 1 人 1/2 合(よく研ぐ)+水 玄米の 1.25 倍→洗米してすぐに、やや強火にかけ、圧力がかかったら火を弱めて 20 分～25 分(圧力鍋によって異なるので鍋の説明書どおりで)、タイマーが鳴ったら火を止め 13 分～15 分置く。タイマーが鳴ったら圧がかかっていないことを確認して蓋を取り、全体をふっくら混ぜる。

蒸し人参のホットサラダ (2013 年 5 月、2015 年 1 月)

- ① 人参 3 本 乱切りにして 10 分ほど蒸す
- ② ニンニク 1 片はみじん切りにして、冷たいフライパンにごま油大さじ 3 とニンニクを入れ、弱火で焦げないように炒めて香りを出す
- ③ ②のフライパンの火を止めたらずちに、レモン汁大さじ 3、塩少々、コショウ少々を合わせる
- ④ 蒸しあがった人参を熱いうちに③のドレッシングとあえ、味を調える。皿に盛り、素煎りして刻んだクルミをトッピングして出来上がり。

豆腐と水菜のサラダ (2013 年 5 月)

- ① 絹豆腐 1/2 丁〈1 丁は 350 g〉はざっとくずしてザルに上げ、5 分ほど水切りする
- ② 水菜は洗ってしっかり水気を切り、食べやすい長さに切る
- ③ ボウルにしょうゆ、酢を同量に合わせ、すりゴマを好みの量加える。水菜を入れて混ぜ、さらに豆腐を加えてざっくり混ぜ合わせて皿に盛る。
- ④ 細切りの焼き海苔をたっぷりトッピングしていただく



ヒジキの白和え (2015 年 11 月、2017 年 9 月、2018 年 2 月)

ヒジキ 10 g 程度、人参 1/4 本、カブの茎と葉(または小松菜)

(下準備)ヒジキは 10 分ほど水で戻し、熱湯にさっとくぐらせてザルに上げる

木綿豆腐 1/2 丁〈1 丁は 350 g〉はキッチンペーパーでぐるぐる巻きにして水切りして

人参は千切り、カブの茎と葉はざく切りにして熱湯でさっとゆでて水切りする。

- ① ヒジキと野菜をボウルに合わせてめんつゆ大さじ 1/2 を回しかけて下味をつける
- ② 水切りした木綿豆腐をボウルに入れ、練りゴマ大さじ 1/2、砂糖小さじ 1/2、しょうゆ小さじ 1/2、塩 1 つまみ加えて、よく混ぜ、なめらかにクリーム状になったら①のヒジキと野菜の汁気を切って加え、混ぜ合わせる。

玄米ごはんのお焼き(お好み焼き風) (2013 年 9 月、2014 年 11 月)

材料《6 人前》

玄米ごはん 500g くらい(玄米 1.5 合を炊いたもの。玄米がなければ残りごはんでもよい)

長芋 150g

キャベツ 150g

にんじん 100g

ネギ 1/2 本 (50g くらい)

ニラ 1/4 束

ひじき 10g(水で 15 分戻す)

小エビ 10 g

塩 5g(小さじ 1 弱)

小麦粉 200g

水 100g

中濃ソース、マヨネーズ、かつお節、青のり

《作り方》

- ① 野菜はすべてみじん切りにする。にんじんはコロコロに分厚くならないように気を付ける。
- ② ボウルに玄米ごはん、みじん切りの野菜、戻したひじき、小エビ、塩、小麦粉を入れてざっと混ぜ、その後水と長芋をすりおろしながら入れ全体に粉けがなくなるまでまぜる。
- ③ お好みで直径 10 センチくらいの円盤形に形を整えながらフライパンまたはホットプレートで両面こんがり焼く。
- ④ 中濃ソース(お好み焼きソース)を塗り、かつお節、青のりなどを振りかける。

山芋とろろのふわふわ雑炊 (2013 年 10 月、2015 年 1 月、2018 年 1 月)

◆材料(4~5 人前)

玄米ごはん (玄米 1 合分)

昆布と干しシイタケの出汁 (一晩水に浸けたもの)

※鍋の残り汁で作っても美味しい

山芋 (または長芋)・・・皮をむいてすりおろしておく

ネギ (小口切り) しょうゆ

◆炊き方

- ① 出汁を温め、ごはん、シイタケの千切りも加えて炊く。鍋の残り汁、具を使ってもよい。
- ② しょうゆで味を調えて、最後に山芋を加え、ねぎを散らして出来上がり。



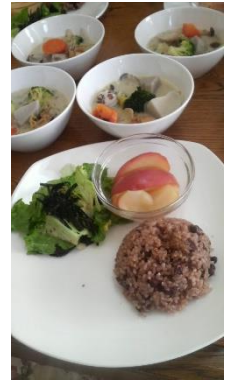
小豆入り玄米ごはん (2013 年 11 月、2016 年 9 月)

◆材料(4～5 人前)

玄米 2 合 小豆 1/4 カップ

◆炊き方

- ③ 小豆をよく洗い、2 倍の水と一緒に火にかける。煮立ったらザルに上げ、煮こぼししてアクを取る。
- ④ 圧力鍋に小豆と 2 倍の水を入れてシューというまで炊き、弱火にして 1 分で火を止める。シンクに圧力鍋を移動し、上から流水をかけて圧力を抜き、蓋を開けて塩小さじ 1/3 を入れてかき混ぜ、あら熱が取れるまで置く。
- ⑤ 圧力鍋に玄米と小豆を入れ、豆の煮汁と水、合計 500cc 分入れて炊く。
- ⑥ 好みでゴマ塩をふる



豆ごはん (グリーンピース) (2014 年 5 月、2016 年 5 月)

(材料 4 人前)

コメ 2 カップ 押し麦 大さじ 1 モチきび 大さじ 1
グリーンピース 200g (サヤ付きを選び、使う直前に豆をむいて水洗い)
刻み昆布 適量 塩 小さじ 2/3 酒 大さじ 1

(作り方)

- ① コメを洗って水を切り、酒、塩を加えて炊飯器の線まで水を入れる。
- ② 押し麦とモチきびを加え、大さじ 2 杯の水を加える。
- ③ グリーンピースと刻み昆布を加えて炊飯器のスイッチを入れて炊く。炊き上がったらすぐに全体をふんわり混ぜる。



ホタテとセリの春ごはん (2015 年 5 月)

◆材料 (6 人前)

コメ/3 カップ 押し麦・モチきび/各大さじ 1 蒸しミニホタテ/150 g
エリンギ/1/2 パック
ニンニク 1 かけ バターまたは菜種油/大さじ 1、しょうゆ大さじ 2、酒大さじ 2、セリまたはミツバ

◆作り方

- ① フライパンに油とみじん切りのニンニクを入れて火にかけ焦げないように弱火で炒める。香りが出たら蒸しホタテ、キノコを炒め、酒としょうゆで味付けする。フライパンごと冷ましておく。
- ② コメを洗い、①の煮汁と水を炊飯器の線まで入れる。押し麦とモチきびを加え、大さじ 2 の水を加える。
- ③ 炊飯器に炒めたホタテとキノコを加え、炊飯器のスイッチを入れて炊く。
- ④ セリまたはミツバはさつとゆでて水気を絞り、食べやすい長さに切っておく



⑤ 炊き上がったごはんは全体にさっくり混ぜ、ゆでて刻んだセリまたはミツバを混ぜて茶碗によそう。

土鍋ピラフ (2014 年 6 月、2015 年 12 月)

◆材料(5 人前)

玉ねぎ 中 1 個 パプリカ 色違いで 2 個
アサリ 250 g (よく洗って砂ぬきをして、ザルに上げる)
オリーブオイル 大さじ 1 と 1/2 ニンニク 1 片
塩 小さじ 1 カレー粉 小さじ 2
コメ 2.5 合 (とがずにそのまま)
トマトジュース(有塩) 180cc 水 310cc
レモン汁 大さじ 1 と 1/2 レモン 1 個(くし型に切る)
パセリ 適量(みじん切り)



◆作り方

- ①玉ねぎは 1cm 角に切る。パプリカも種とへたを取り、1 cm 角に切る。
- ②土鍋にオリーブオイルを入れニンニクのみじん切りを入れてから火をつける。弱火で焦げないように炒めて香りが出たら玉ねぎを入れる。弱火にして塩、カレー粉も加えて 2~3 分炒める。
- ③②にコメを加えてざっと炒めたらトマトジュースと水を入れ表面をならして①のパプリカを散らす。アサリを加えてふたをして強火にする。
- ⑦ 沸騰してフタの穴から湯気がまっすぐ上ったら弱火にして 20 分、火を止めてそのまま 15 分むらしてからレモン汁を回しかけ、パセリを散らす。全体をよく混ぜてから取り分ける。

リンゴの蒸し煮(デザート) (2013 年 11 月、2017 年 11 月)

リンゴは紅玉が最高だが、ふじでもジョナゴールドでもおいしくできる。リンゴの甘みだけで十分甘く、おいしくできる。

リンゴ 2 個は丁寧に洗いタテ 8 つにカットして皮をむかずに芯を取り、鍋に入れる。

水大さじ 3 を入れ、蓋をして中火にかける。沸騰したら弱火にしてタイマーを 8 分でセット。

タイマーが鳴ったら火を止め、そのまま冷ます。

冷める間に出ていった水分をリンゴが吸い込み、鍋の中の水分がなくなる。



レモン塩&アレンジレシピ

下ごしらえ、隠し味に、レモンの酸と塩の効果で肉や魚を短時間漬けるだけでしっとりやわらか、ふっくらと仕上がり、香りもよくなる。熟成したレモン塩は旨みが豊富で奥行きのある美味しさが生まれる。皮に含まれるポリフェノールを利用できる。サラダドレッシングに使うとおいしくなり重宝します。国産レモンが出回る秋から冬に仕込んでおきましょう。

【材料】 国産レモン 3 個 (450 g ~ 500 g) 大きめのものがよい、天然塩(粗塩) 500 g、保存瓶(広口)

【準備】 保存瓶は密封できるものを選び、煮沸消毒して乾かしておく

【作り方】

- ① レモンは水で濡らして塩(分量外)適量をこすりつけて洗い、水気を拭く
- ② 包丁の根元でへたを取り除く
- ③ レモンは2mmくらいの輪切りにする。頭とおしりの部分は縦に細かく切る。
- ④ 保存瓶に底が隠れるくらいの塩を敷き、レモン適量を入れる
- ⑤ ④の上に塩適量をのせ、レモン、塩、を交互に重ねていく
- ⑥ 最後はレモンがすっぽり隠れるよう蓋をする感じで塩をかぶせる
- ⑦ 瓶にふたをして、トントンと上下に振って塩をならし、レモンから果汁が出やすくする。
- ⑧ 塩が全体に均等に行き渡ったら冷暗所で保存し、時々上下に振る。
- ⑨ 1 週間ほど置き、レモンの皮に透明感が出て、表面に水分(エッセンス)が上がってきたら使えます。

【保存】

フタをしっかり締めて冷暗所に保存する。適当な冷暗所がなかったり、気温の高い夏は冷蔵庫に入れて保存してもよい。いずれの場合も時々瓶を振って全体に均一になるようにする。
雑菌を避け、適度な温度管理をすれば時間をかけるほどに旨みが増していき、皮もとろけるような感じになって来てまろやかなおいしさを楽しめる。

《レモン塩を使ったサラダドレッシング》

レモン塩を皮ごと細かく刻んでペースト状にして小瓶に入れておくとうすぐに使えて便利です。

サラダボウルの底に、皮ごと刻んだレモン塩(小さじ1/2)、オリーブオイル(大さじ1~2)、黒コショウ適量、レモン果汁または好みのビネガー(大さじ1)を入れて混ぜる。

◆ジャーサラダの要領で、ボウルの底から順にかたいもの(ニンジン、キュウリ、ミニトマト、セロリ、玉ねぎの薄切りなど)、タンパク質系(豆腐、豆、蒸した鶏肉など)、一番上に葉物(レタス、ベビーリーフ、水菜など)を入れて準備する。食べる直前に全体を混ぜて取り分ける。

◎皮ごと刻んだレモン塩とレモン果汁、オリーブオイルのソースは、木綿豆腐を水切りしたもの、刺身用の魚介類をカルパッチョでいただくときにも使えます。他にもアイディア次第でいろいろ楽しめる。

※井澤由美子『こんなに使える！レモン塩レシピブック』Gakken 刊を参考に、アレンジしました

豆乳スープ (2014 年 9 月、2015 年 12 月)

◆材料(5 人分)

玉ねぎ 1/2 個 キノコ (2〜3 種類) 150 g ブロッコリー 1/2 個
なたね油 大さじ 1 と 1/2 小麦粉 大さじ 1 と 1/2
コンソメキューブ 1 個 豆乳 200〜250 g 水 500cc〜550cc

◆作り方

①玉ねぎは両端を切り落とし、縦二つ割にしてさらに二つ割にして繊維に直角に薄切り。キノコは石づきを取り、食べやすい大きさにほぐす。シイタケは千切り。ブロッコリーは小房に分け、食べやすく切る。軸のところは硬い皮をむき、食べやすく切る。

②鍋に菜種油を入れ、中火で玉ねぎを炒める。透き通ってきたらキノコを加えてさらに炒める。2〜3 分炒めたら小麦粉を振り入れてさらに炒める。粉っぽさがなくなったら豆乳を加える。ブツブツしてとろみが出たら水を加える。コンソメキューブも加えてフタをしないで煮る。吹きこぼれに注意して煮立ったらブロッコリーを加えてもう一度煮立ったら 2 分ほど弱火で煮て完成。



グリーンサラダ (2015 年 12 月)

- ① 塩レモンドレッシング(塩レモン小さじ 1/2、オリーブオイル、レモン果汁大さじ 1/2、コショウ少々)をボウルで作り、順にミニトマト(1/2 に切る)、レタス、ルッコラと上に重ねて入れておく。
- ② いただく直前に全体を混ぜて取り分ける。



春キャベツと新玉ねぎのみそ汁 (2014 年 5 月、2016 年 5 月)

◆材料 (4 人前)

新キャベツ 1/6〜8 個 新玉ねぎ 1 個
油揚げ 1/2 枚(キッチンペーパーにくるみ、レンジで 45℃に温めキッチンペーパーに油を吸わせる)
出汁 (水 600ml に、煮干しと昆布を一晩浸けたもの) 味噌/適量

◆作り方

①新キャベツは 1 口大に、玉ねぎはタテ半分に切り、繊維に直角に 1 センチ幅に切る。

②鍋に出汁を入れて温め、油揚げ、キャベツと玉ねぎを入れて火にかけ煮立ったら 2〜3 分で火を止め、味噌で味を調える。

※出汁は「出汁パック」で取ってもよい

サバ缶 de タコライス (2014 年 9 月)

ひき肉をサバ水煮缶に置き換えた、野菜たっぷりのヘルシーバージョン

材料《5 人前》

サバ水煮缶 (200g) 1 缶～1.5 缶

玉ねぎ 中 1 個

人参 小 1 本 100g くらい

ピーマン 1 個

カラーピーマン 2 個

エノキ 1/2 パック

トウモロコシ 1/2 本&豆ドライパック 50g

トマトジュース 2 本 (400g くらい)

ニンニク 1 片

ショウガ 1 カケ

オリーブオイル

クミン、パプリカ、チリパウダー(適量)

※市販のタコシーズニング(ミックススパイス)を使ってもよい

ウスターソース 大さじ 1～2、 塩、コショウ適量

片栗粉 (仕上がりを見てとろみが足りなければ使用)



玄米ごはん、

レタス(1.5cm 角切り)、

トマト(1.5cm 角切り)、

チーズ (ピザ用)

半熟卵(一人 1 個)

《作り方》

- ⑤ 冷たいフライパンにオリーブオイル油、みじん切りのニンニク、ショウガ、クミン、パプリカ、チリパウダーを入れて火にかける。焦げないように炒めて香りが出たら、サバ水煮缶を汁ごと入れ、火を強めて炒め、水分を飛ばす。
- ⑥ 野菜はすべて 3～4mm のみじん切りにして、①のフライパンに加えて炒める。トマトジュース、チリパウダーを加え水分を飛ばしながら煮る(ふたをせずに 10 分～15 分)。とろみが足りなければ片栗粉大さじ 1 を同量の水で溶いたものでとろみをつける
- ⑦ 皿の中央に炊きたての玄米ご飯をよそい、チーズをのせ、まわりに角切りレタスを敷き、②のタコソースをかけ角切りトマトと 2 つ割の半熟卵をのせて完成。

発酵なし／簡単パン（2014年12月）

オイル、卵、乳製品、砂糖が入らないシンプル・ブレッドです。

基本の作り方

1. オーブンを 200 度 20 分設定で予熱しておく。
2. 小麦粉（国産・薄力）200 g、ベーキングパウダー7 g、塩ひとつまみをボールに入れ、泡だて器で混ぜ合わせる。
3. 水 100～110 g、酢（またはレモン汁）少々を別のボールに合わせておく。
4. 2 と 3 を合わせて軽くこねれば生地が出来上がり。成形し、予熱したオーブンで焼く。小さいほど短時間。

フライパンで焼く場合は極弱火で片面 5～10 分（大きさによる）焼く。

応用編：混ぜものについて

- ① 全粒粉、ライ麦粉、きな粉など・・・小麦粉の 20%以下で合わせて 200 g にする
- ② ゴマ、ナッツ、レーズンなど・・・基本の材料にプラスするだけ
- ③ ゆでた野菜、コーンなど・・・水気をしっかり拭ってから基本の材料にプラス
こねすぎるとつぶれて水分が出るのでやさしくこねること
- ④ 水以外の水分（トマトジュース、果物のジュースなど）

●ブロッコリーパンは、

小麦粉 200g、ベーキングパウダー7g、塩ひとつまみ

ゆでたブロッコリー100 g を水 100 g でミキサーにかけ、レモン汁少々加えたものを合わせて軽くこねます。

●トマトパンは、

小麦粉 200 g、ベーキングパウダー7 g、

トマトジュース（塩分あり）200～220 g にレモン汁少々を加えたものを合わせて軽くこねる。

アレンジ例

バジル（ドライ①）とトマトジュース（④）のパン

ライ麦粉（①）とクルミ（②）のパン（クルミは刻んで）

コーン（粒缶または冷凍）たっぷりのパン（コーンは冷凍はあらかじめゆで、よく水気を切る）

カレー粉（①）とミックスベジタブル（③）（冷凍野菜はあらかじめゆで、よく水気を切る）

ごまスティック

基本の作り方の 2 にゴマをプラスする

綿棒で四角く伸ばし、スティック状に切り、天板に並べ、表面にハケで水を塗り、塩をふってから焼く。

レンコンボールのキノコあんかけ (2014 年 12 月)

◆材料 (6 人前)

レンコン 200 g 鶏むねひき肉 200 g 塩 小さじ 1/2 高野豆腐 24 g (1 個半)
玉ねぎのみじん切り 1/4 個分 ショウガ 1 かけ (すりおろす) 片栗粉 大さじ 2
菜種油 大さじ 2

キノコあん キノコ 3 種類合計 200 g (石づきを取り、食べやすい大きさに切る)
めんつゆ 大さじ 3 水 400ml てんさい糖小さじ 1 水+片栗粉各大さじ 1~2 酢大さじ 1

◆作り方

- ①鶏ひき肉をボウルに入れ、塩小さじ 1/2 を加え、手でよく練り混ぜる (手袋使用)
- ②レンコンはきれいに水洗いして皮付きのまま、半量を粗みじん切りに、半量をおろし金ですりおろし、①に加える
- ③高野豆腐もおろし金ですりおろし、①に加える (レンコンの水気を吸ってくれる) さらに手でよく練り混ぜる。玉ねぎのみじん切り、片栗粉も加えてまとまるまでよく練り混ぜる。
- ④36 個に丸めて指で少し押さえて平たくしたものを、フライパンに油をひいて中火で焼く。2~3 分で焼き色を見て裏返し蓋をして 2~3 分で焼き色を見てバットに取り出す。
- ⑤フライパンにめんつゆ、水を入れて火にかけキノコを加えて蓋をする。キノコに火が通ったら味を見ててんさい糖小さじ 1 加え、水とき片栗粉でとろみを出す。最後に酢大さじ 1 を加えてレンコンボールをフライパンに戻し、きのこあんをからめて完成。

豆腐と焼き野菜のヘルシープレート(4人分) (2015年9月)

【材料】

木綿豆腐 (なるべく国産大豆とにがりで作ったものがオススメ) 1人1/3丁

キッチンペーパーで水切りしておき、3〜4センチ角にカットする。

ズッキーニ 1/2本 カラーピーマン 2個

シメジ 1株



【塩レモンソース】

塩レモン(果皮・果肉ごと細かく刻んで熟成させたもの P12 参照) 小さじ1

EXV オリーブ油 大さじ1

レモン汁 小さじ1

コショウ 適量

1. 野菜は厚さ1センチの小口切り。フライパンにオリーブ油少々で両面を焼いて塩コショウ。シメジは小房に分けておき、フライパンにオリーブ油少々、シメジ、日本酒か白ワインまたは水を大さじ1〜2加えて蓋をして蒸し焼きにして塩コショウ。
2. 皿に野菜、シメジ、カットした豆腐を盛り付け、塩レモンソースをかけて完成。

切干大根とキュウリのサラダ(4人分)

さっぱり&ピリッと。切干し大根でカルシウムと食物繊維補給

【材料】

切干し大根 1袋

キュウリ 1/2〜1本

ゴマ 好きなだけ

【中華タレ】

ごま油 小さじ1

ポン酢 大さじ3

米酢 お好みで追加

ラー油 または 七味 お好みで

1. 切干し大根はさっと洗ってざるに上げる。10分ほど放置。キュウリは斜め薄切りにして千切りして塩少々振って混ぜ、しばらく置く。

その間にタレを作る。味見して米酢の量を加減。

2. 切干し大根と、水気を絞ったキュウリに合わせた調味料を混ぜるだけ♪
最後に胡麻を散らします。

冷蔵庫で冷やしておくとなおさら美味しい！

【コツ・ポイント】

切干し大根は水に浸けて戻さない。浸けおくと栄養素が流れてしまいます。

切干し大根の加熱しない食べ方をいろいろ試してみましょう。カレー味のドレッシングやマヨネーズ味、オリーブオイルにレモン塩とレモン汁のドレッシング、合わせる野菜も、もやしをゆでたのや、人参の千切り塩もみ、ミニトマト、きくらげなど。焼いた油揚げやツナ缶、蒸し鶏などと合わせても good。

あまり種類を多く合わせないで切干大根プラス別の野菜1種類ぐらいで試してみてください。

根菜の高野そぼろあんかけ(4人分) (2015年11月)

- ① 大根、里芋、人参 乱切りに(10分ほどで蒸し上がる程度の大きさ)する
- ② 高野豆腐(なるべく国産大豆で作ったものがおススメ)1人10g(2cm角で3個)熱めのお湯で戻し水を替えて何度か絞る。フードプロセッサーなどで細かいそぼろ状にする
- ③ シイタケ 1人1/2~1個 粗みじんに切り、フードプロセッサーで細かくする
- ④ 根菜類を10分程度蒸す。里芋が柔らかくなったことを確認する
- ⑤ 油少々引いたフライパンで高野豆腐とシイタケを軽く炒めて油をなじませる
- ⑥ おろししょうが、おろしにんにく、しょうゆで味付け、かぶるくらいの水を加えて弱火で煮る
- ⑦ 食べてぼそぼそしない程度に柔らかくなったら水とき片栗粉でとろみをつける。蒸し上がった根菜にあんをたっぷりかけ、刻んだゆずの皮をあしらう



ヒジキの白和え(4人分)

ヒジキ 10g 程度、人参 1/4 本、カブの茎と葉(または小松菜)

- ③ ヒジキは水で戻し、熱湯にさっとくぐらせてザルに上げる
- ④ 人参は千切り、カブの茎と葉はざく切りにして熱湯でさっとゆでて水切りする。
- ⑤ ヒジキと野菜をボウルに合わせてめんつゆ大さじ 1/2 を回しかけて下味をつける
- ⑥ 木綿豆腐 1/2 丁〈1丁は 350g〉はキッチンペーパーで水切りしてボウルに入れ、練りゴマ大さじ 1/2、砂糖小さじ 1/2、しょうゆ小さじ 1/2、塩 1つまみ加えて、よく混ぜ、なめらかにクリーム状になったら③のヒジキと野菜を汁気を切って加え、混ぜ合わせる。

白菜とリンゴのサラダ(4人分)

- ① 大きめのボウルに、レモン塩、コショウ、レモン果汁、EXV オリーブオイルをよく混ぜておく
- ② 白菜は洗って水切り、食べやすい大きさに切る
- ③ リンゴはよく洗って、1/4に切り、芯を取ってイチョウに薄切り。
- ④ ①のボウルに②と③を加えてよく混ぜ合わせる

カブのみそ汁(4人分)

出汁(昆布と煮干しを一晚水に浸ける) 1人150ml、油揚げ、カブ(茎と葉も)、みそ

- ① 油揚げはキッチンペーパーで余分な油を吸わせて取り、適当な大きさに薄切り。
- ② カブはよく洗って水切り、根の部分は8mm厚さのいちょう切り、茎と葉は3cmくらいにざく切り
- ③ 出汁を煮立てた鍋に、油揚げ、カブの根の部分、茎、葉、の順に一呼吸置きながら加えて一煮立ちしたら火を止める。みそを適量溶き入れ、味を見て完成。

車麩のしょうが焼き&乳酸キャベツ添え

(2016年5月の献立)

(材料 4人前)

車麩 4個、しょうゆ 大さじ1、ショウガ、片栗粉 適量

◆作り方

- ① 大きめのボウルに、多めのお湯(40℃くらい)で車麩を浮かべて戻す。
- ② 戻した車麩の水気を軽く絞り、1/2にカットする。
- ③ しょうゆとしょうがのすりおろしを加えたタレをからめ、片栗粉をまぶして、余分な粉をはたいておき、フライパンに油をやや多めに温めて、焼く。



乳酸キャベツ(ザワークラウト的な漬物)

(作りやすい分量)

キャベツ 1個

塩 小さじ4(キャベツの大きさにより加減) てんさい糖 小さじ1/2

◆作り方

- ① キャベツは千切りにする。大きめの密封ポリ袋にキャベツ 1/2量を入れ、塩 小さじ2を加えてよく混ぜる。さらに残りのキャベツを加え、塩 小さじ2と甜菜糖 小さじ1/2を加えてよく混ぜる。
- ② 袋をしっかり押さえて空気を抜き、平らなお皿と重しをして常温で2日～3日置く。すぐに水が上がり、乳酸発酵(気泡が上がる)してきたら完成。冷蔵庫に入れて2～3日使えます。

※乳酸キャベツは水気を絞ってサンドイッチの具にしてもおいしい。

ホタルイカとワカメ、キュウリの酢味噌かけ

(材料 4人前)

ホタルイカ 200gくらい、キュウリ 1本、ワカメ 適量

白みそ 大さじ2 米酢 大さじ1～1.5 てんさい糖 小さじ1 好みでカラシ適量

◆作り方

- ① ホタルイカは目と口、軟骨をピンセットか毛抜きで取る
- ② キュウリはヘタを取り、2～3mm厚さに小口切りする。ボウルに取り、塩をふって(洗ひ流さないで強すぎないように注意)全体になじませて10分ほど置く。しんなりしたら水気を絞っておく。
- ③ ワカメは水に浸けて塩出しする。熱湯をくぐらせて冷水にとる。食べやすい大きさに切る。
- ④ 白みそ、米酢、てんさい糖、好みでカラシをよく混ぜて酢味噌をつくる。
- ⑤ 器に3種の具を盛り合わせて、酢味噌をかける

春キャベツと新玉ねぎの味噌汁(P13)

豆ごはん(グリーンピース)

生春巻き 2種

(2016年6月)

◆材料&下ごしらえ (4枚×2種類)

生春巻き・・・ 8枚

(エビと野菜の具)

エビ 8匹・・・殻と背ワタを取りゆで、背ワタのところで半分に切る

モヤシ 1/2袋・・・さつとゆで、塩をふる

春雨・・・スープで戻す、酢醤油で下味をつける

生きくらげ・・・千切り、さつとゆでる

ネギ or ニラ・・・2～3本

コチュジャン+醤油 or スイートチリソース

(山芋と麴豆腐の具)

山芋 10cm・・・1cm角の拍子切り

大葉・・・4枚半分に切る

梅干し4個・・・種を取る

塩麴豆腐 1/2丁・・・1cm角の拍子切り

醤油

(千切り野菜)

きゅうり 2本・・・千切り

大根 10cm・・・千切り

ニンジン 10cm・・・千切り

大葉 余り・・・千切り



◆準備

- ・ボールに水を入れる
- ・キッチンペーパーを濡らして絞る
- ・生春巻きを水に濡らし、キッチンペーパーの上に広げて材料をのせる

◆エビと野菜

- ・きくらげ、モヤシ、春雨、千切り野菜、ネギ、エビの順に春巻きの上にのせしっかり巻いていく

◆山芋の塩麴豆腐

- ・大葉、梅干し、山芋、塩麴豆腐、千切り野菜の順に春巻きの上にのせしっかり巻いていく

春雨スープ

◆材料（4 人前）

干しシイタケ(水に戻しておく)

春雨

ネギ

セロリ

卵

鶏がらスープ(顆粒状)

片栗粉 大さじ 1～1.5(倍量の水で溶く)

ゴマ油

黒酢

◆作り方

①シイタケは 2～3 ミリの細切り、セロリ 2～3 ミリ斜め小口切り、ネギも 2～3 ミリ斜め小口切り

②モヤシ、きくらげ、春雨をゆでたお湯でそのまま利用、①と戻した春雨を入れる

③塩 OR 醤油で味を調えとき卵を回しいれる

④仕上げに酢とごま油を入れる

ひじきと水菜のサラダ

(材料：作り置きできるので多めです)

ひじき 20～25g くらい

エリンギ 1pc

まいたけ 1pc

水菜、人参、プチトマト 適量

◆作り方

1. ひじきは 15 分くらい水に浸けて戻す。まいたけは細かく手で分け、エリンギは縦半分カットしてから斜め薄切りにして、ごま油を熱したフライパンで炒める。ひじきもごま油で炒める。一緒に炒めても良い

2. 【合わせ調味料】ヒジキとキノコ類の分量に対しての量です。

○バルサミコ酢 大さじ 1.5～2

○醤油大さじ 2

○ごま油大さじ 1

○にんにくひとかけ分のスライス(ニンニクしょうゆがあれば、漬け込んだニンニクを使うとマイルド)

※高級バルサミコだと、酸味がマイルドなので赤ワインビネガー大さじ 1～2 をプラスするとよい

○を合わせたところに炒めたひじきときのこを入れて味をなじませる。

※お弁当にするなら前の日にここまでやって冷蔵庫へ。

3. 水菜とにんじんの極細千切りを洗って水切りし合わせたところにひじきときのこのドレッシングをのせて、プチトマトものをせる。余力があれば蓮根やごぼうの素揚げをトッピングすると見た目もかっちょ良くて、サラダにもアクセントになって美味しい。

タコとザーサイの混ぜご飯

(2016 年 7 月の献立)

◆材料(4 人前)

タコ 150 g (7～8mm 幅に切る)

ザーサイ 80 g (塩抜きして、1cm 幅に薄切り)

あさつき(三つ葉でもよい)1/4 束(刻む)

水 380ml

A (酒小さじ 2、塩小さじ 1/2、薄口しょうゆ大さじ 1/2)

薄口しょうゆ大さじ 1

胡麻油大さじ 1

コメ 2 合



◆作り方

⑧ たことザーサイは、ゴマ油でいためてしょうゆを加えてからめる

⑨ コメは、分量の水、A の調味料と共に炊飯器に入れて混ぜ、炊く。炊き上がったご飯に⑧を汁ごと加えて混ぜ、器に盛りアサツキを散らす。

たたき長芋とキュウリの梅和えひたし

◆材料 (4 人前)

長芋 200g

キュウリ 1 本

梅干し(大)2 個(種を取り包丁でたたく)

出汁しょうゆ(昆布だし 1/2 カップ、薄口しょうゆ小さじ 1/2)

◆作り方

①長芋は 3～4 cm の長さに切り、メン募王または包丁でたたいて粗くつぶす。

⑩ キュウリは軽く塩をまぶして板ずりし、さっと洗ってからたたいて食べやすい大きさに切る。

⑪ ボールに長芋、キュウリ、梅干しを入れ、出汁しょうゆを加えて混ぜ合わせ、しばらく浸しておく。

⑫ 汁気を軽く切りながら器に盛る

もずくと三つ葉のかき揚げ

もずく 100g (水洗いしてしっかり水けを切り、2～3cm 長さに切る)

ミツバ 1束 (4cm 長さに切る)

ショウガ 30g (4cm 長さの細切り)

白ごま大さじ 2

小麦粉大さじ 6 (45 g)

片栗粉大さじ 1 と 1/2 (15 g)

すだち、塩、油各適量

◆作り方

①もずく、三つ葉、ショウガ、白ごまをボールに入れて混ぜ合わせ、小麦粉 (分量外) で打ち粉をしておく。

②小麦粉と片栗粉を合わせて冷水大さじ 7 強 (105cc 強) を加え、少し硬めの衣を作る。①に適量からめ、1口大ずつにまとめて 180℃の油で揚げる。すだちと塩を添える。

おぼろ昆布のレモンスープ

おぼろ昆布 10 g

オクラ 2～3 本

アサツキ適量 (小口切り)

A(水 3 カップ、顆粒スープの素小さじ 1、薄口しょうゆ小さじ 2/3、塩・胡椒各少々、レモン汁大さじ 1)

◆作り方

①鍋に A を合わせて温め、小口に刻んだオクラを入れさっと火を通してスープを作る。

③ 器にスープを注ぎ、おぼろ昆布を浮かべて、アサツキを散らす

手作りがんも (2016年9月12日の献立)

◆材料 (4～5人前) 12～16個

木綿豆腐	1丁～1丁半 350g - 450g
ひじき	ひとつまみ (2g)
人参	30g (3cmくらい)
枝豆(ゆでたもの)	30g
塩	ふたつまみ (2g)
長いも	100g (10cmくらい)
片栗粉	大さじ2～3
菜種油またはコメ油	適量
しょうが	適量



※枝豆は季節の青菜やインゲン、キヌサヤ、アスパラなど好みのものに替えてもよい。ゆでて刻んだもの。

※長芋は冷凍のすりおろしを使ってもよい。

◆下準備

- ① 豆腐はキッチンペーパーでぐるぐる巻きにして、重しを乗せて1時間くらい水切りする。
- ② ひじきは水に15分くらいつけて戻す。
- ③ 人参は1cm長さの千切りにする。
- ④ 長いもはすりおろす。

◆作り方

- ① 水切りした豆腐を大きいボウルで滑らかになるまで混ぜる。
- ② 戻して水を切ったひじき、人参、ゆでて刻んだかき菜、すりおろした長いも、塩、片栗粉を入れてよく混ぜる。
- ③ ひとつ40gくらいで丸く成型し、バットに並べる。
- ④ 180℃くらいの油で良い色になるまで5分くらい揚げる。
- ⑤ しょうが醤油をつけていただく。

焼き野菜のサラダ

◆材料 <<4～5人前>>

ズッキーニ 1/2～1本
ナス 1本
エリンギまたはシイタケ 1/2パック
カラーピーマン or モロッコインゲン 適量
EV オリーブオイル 適量
レモン塩 小さじ1/2
レモン果汁 小さじ1
あればパセリなど適量

◆下準備

- ① ズッキーニ、ナスは1cmの小口切り。エリンギまたはシイタケは食べやすい大きさに切る。
- ② カラーピーマンはヘタと種を取り、食べやすい大きさに切る。モロコインゲンはスジを取り下茹でて食べやすい形に切る。
- ③ パセリなどは刻んでおく

◆作り方

- ① フライパンにオリーブオイル大さじ1を入れて温め、野菜を並べて両面こんがり焼く。
- ② 大きいボウルにレモン塩、レモン果汁、オリーブオイル大さじ1を入れてよく混ぜる。
- ③ ②に焼いた野菜、刻んだパセリなどを入れて全体に混ぜてなじませる。

冬瓜とトマトのお椀



材料 《4～5人前》

冬瓜	1/4 個 (300-400g)
トマト	中1個
オクラ	2～3本
○水	600cc
○昆布	1枚 (5g)
○かつお厚削り	10g
酒	大さじ1
みりん	大さじ1
薄口しょうゆ	小さじ1強
塩	小さじ1/2強
水溶き片栗粉	小さじ2くらいに 倍量の水で溶く

◆下準備

- ① 冬瓜は種とワタをとり、皮をむいて1～1.5cm角のさいの目に切る。トマトも同じくらいの大きさにさいの目に切る。オクラは3ミリ位の輪切りにする。
- ② ○印のものを鍋に入れ、1時間くらい水につけておく。(冷蔵庫で半日くらい水出しにしてもよい)

◆作り方

- ① ○印の入った鍋に冬瓜を入れ、火にかける。沸いてきたら昆布とかつお厚削りを取り出し、酒、みりん、塩、薄口しょうゆを加えて味を調え、冬瓜が柔らかくなるまで(15分ぐらい)煮る。
- ② 冬瓜が煮えたらトマトとオクラを入れて1～2分火にかけ、水溶き片栗粉でとろみをつけて出来上がり。

小豆入り玄米ごはん・・・P11

サンマの梅炊込みごはん

(2016 年 10 月 11 日の献立)

◆材料(4 人前)

コメ 2 合

サンマ 2 匹

シメジ 1/2 パック (50 g)

塩 小さじ 1/2

根ショウガ 1 かけ

梅干し 1 個

小ネギ 4 本(小口切り)

カボスまたはスダチ 適量 適当にカットする

◆炊き方

- ⑬ 内臓を取って下準備(塩をふって 10 分置き、水分を拭き取る)したサンマを、グリルでこんがり焼く。
- ⑭ シメジは食べやすい大きさにほぐしておく。根ショウガは千切りにする。
- ⑮ 炊飯器に洗ったコメを入れて炊飯器の線まで水を入れ、塩と根ショウガ、シメジを入れ、サンマを乗せて通常通り炊く。
- ⑯ 炊き上がったら、サンマの骨と頭を外して、梅干しの種を外して、全体をざっくりと混ぜ、柑橘類を絞っていただく。



麩と小松菜のからし酢みそあえ

◆材料(4~5 人前)

麩 15~20 g (たっぷりの水に浸し、軽く絞る)

小松菜 1/2 束 (よく洗い熱湯でゆでる。ザルに上げ)

A(白みそ(西京みそ)大さじ 1 と 1/2 米酢 大さじ 1~1 と 1/2 和カラシ 少々)

◆作り方

- ① 小松菜をよく洗って、塩ひとつまみ加えた熱湯でゆでる。ザルに上げてさっと冷水をかけ、水分を絞る。短め(2cm くらい)にカットする。
- ② A を大きめのボウルでよく混ぜて味を見て、甘みが足りなければてんさい糖小さじ 1 を加え、小松菜と麩をあえる。

白菜とリンゴのサラダ

◆材料(4~5 人前)

白菜 2 枚くらい

リンゴ(あれば紅玉)1/2 個

レモン塩 小さじ 1/2 レモン果汁小さじ 2、EXV オリーブオイル大さじ 1、コショウ適量

◆作り方

- ① 大きめのボウルに、レモン塩、コショウ、レモン果汁、EXV オリーブオイルをよく混ぜておく
- ② 白菜は洗って水切り、食べやすい大きさに切る
- ③ リンゴはよく洗って、1/4 に切り、芯を取ってイチヨウに薄切り。
- ④ ①のボウルに②と③を加えてよく混ぜ合わせる

いろいろ根菜の味噌汁

◆材料(4～5 人前)

大根 5cm、サツマイモ 5cm、ゴボウ 10cm、ニンジン 5 c m、こんにゃく 50 g、油揚げ 1/2 枚
煮干し、昆布の出汁(1 人 150ml) 水に煮干しと昆布を浸して冷蔵庫に 1 晩おく。

みそ 適量

ねぎ (小口切り)

◆下準備

こんにゃくは下ゆでして 2～3cm×5mm の短冊切り。

大根、ニンジンは 5mm のイチョウ切り。

サツマイモは 8mm のイチョウ切りして水にさらす。

油揚げはキッチンペーパーにくるみ、電子レンジで少し温めて油抜き。縦半分に切り、5mm の千切り

◆作り方

- ④ 鍋に分量の出汁を入れ、切った根菜類とコンニャクを入れて火にかける。
- ⑤ ゴボウはきれいに洗って火にかけた鍋にさがきしながら入れていく。
- ⑥ 煮立ったら油揚げを加えてサツマイモが柔らかくなったら火を止めて、味噌を溶かし入れる。
- ⑦ 仕上げにネギを散らして出来上がり。

長芋とおからの豆乳白みそグラタン (2016年12月13日の献立)

◆材料(22cm×14cm×4cmの耐熱容器1台分)

卵1個 おから120g 豆乳/大さじ3 白みそ/大さじ2 塩/ひとつまみ
長芋200g

薄口しょうゆ 小さじ1/2 ツナオイル漬け缶 1缶(75g) 黒コショウ適量

◆作り方

- ⑰ ボウルに卵をときほぐし、そこにおからと豆乳、白みそ、塩を加えて混ぜる。
- ⑱ 長芋は皮をむいてすりおろし、薄口しょうゆを加え、よく混ぜる。
- ⑲ ②を①のボウルに加え、混ぜる。
- ⑳ 耐熱容器に薄くバター(分量外)を塗り、そこに③の生地を流し込む。
- ㉑ 上に軽く油を切ったツナをパラパラとのせ、黒コショウをかけて、190℃に予熱したオーブンに入れ、こんがりとし、色づくまで15分程度焼く。好みに上にパルメザンチーズをかけて焼いてもおいしい。



野菜とキノコのポトフ風

◆材料(4人前)

カブ2個 キャベツ1/8個 玉ねぎ1個 サツマイモ1/2個 人参1/2本 シメジ1/2パック
干しシイタケ2~3個 ローリエ1枚 塩、コショウ

下準備：昆布、煮干し、干しシイタケを水に浸け一晩冷蔵庫に入れる。

◆作り方

- ①玉ねぎは皮をむき、バラバラにならないようにへたを残して1/2に切る。人参は5mm厚さの輪切りにして星形に抜き、麦茶パックに入れる。カブは根元をよく洗い、少し茎を残して縦半分に切る。シメジは小房に分ける。キャベツは芯を残してタテくし形に1/8に切る。サツマイモはきれいに洗って皮ごと1/2個水にさらす。
- ②鍋に出汁、ローリエを入れて火にかける。沸騰する前に昆布、煮干し、シイタケを取り出す。
- ③鍋に人参以外の野菜を入れてひたひたになるように水を加え塩小さじ1を入れ、蓋をして中火にかける。イモが柔らかくなる少し前に麦茶パックに入れた星形ニンジンのをせて弱火で6分火を通す。味を見て塩、コショウを加えて完成。野菜を切り分けて器によそい、星形ニンジンを飾る。

にんじんラペ

◆材料(4人前)

人参1本(150g) レーズン、素煎りクルミなど15g A(赤ワインビネガーまたはコメ酢大さじ1/2
オリーブオイル大さじ1 レモン塩(または塩)小さじ1/6 コショウ少々)

◆作り方

- ⑤ 人参は細いせん切りにする(千切りスライサーを使ってもよい)
- ⑥ ボウルにAを入れてよく混ぜ合わせ、人参、ドライフルーツ&ナッツを加え、ざっくりと混ぜ合わせる。少し置くと味がなじんで美味しくなる。作り置きできるので多めに作るとよい。

ガーリックトースト

バケット1本を好みの厚さにスライスして、ガーリックバター(バターを柔らかくしてすりおろしニンニク、パセリやバジルのみじん切りを混ぜる)を塗り、オーブントースターでこんがり焼く

大根のサイコロごはん

(2017年1月10日の献立)

◆材料(4人分)

玄米 2 合 (360ml) 水 430ml

大根 1/3 本 1 センチ角のさいの目に切る。 刻み昆布 適量

塩 小さじ 2 大根の葉 大根 1/2 本分

◆炊き方

22 玄米、刻み昆布、大根、塩を入れて圧力鍋で炊く。

23 大根の葉を洗い、沸騰したお湯に塩を入れ、さっとゆでる。

24 ゆでた大根の葉を刻み、水気を絞って、炊きあがったごはん混ぜる。



里芋のサラダ

◆材料(4人分)

里芋 250 g ~ 300 g 梅干し 1 個 小ネギ 3 本 ~ 4 本 炒りゴマ 適量

◆作り方

⑦ 里芋は洗って真ん中にぐるりと包丁で切り目を入れ、蒸し器で柔らかくなるまで蒸す

⑧ 梅干しは種を取り包丁でたたいておく。小ねぎは小口切り。ゴマを炒る。

⑨ ボウルに蒸した里芋の皮をつるりとむいたものを入れてフォークなどでつぶす。たたいた梅干し、小ネギ、炒りゴマを指でひねりながら加えて混ぜる。

おからのモチモチ麩と野菜の炊き合わせ

◆材料(4人分)

おから 100g 片栗粉 50g 水 100ml

小松菜 100g 人参 1/2 本 (1cm 厚さの輪切り) シメジ 100g シイタケ 2 ~ 4 枚

出汁 (昆布、煮干し、干しシイタケを水に 1 晩浸けたもの) 200ml

酒 大さじ 2 みりん 大さじ 2 薄口しょうゆ 大さじ 2 柚子の皮 適量

◆おからのモチモチ麩を作る

①ボウルに片栗粉と分量の水を入れ、よく混ぜたところにおからを加え全体を均一になるように混ぜる。

②ラップを広げて生地を厚さ 1 センチほどの長方形にのばし、包みながら成形する。電子レンジで 2 分加熱し、ラップのまま冷まし、4cm × 2cm 程度に切り分ける。

◆炊き合わせ

①小松菜はさっとゆでて軽く絞り、3cm 長さに切る。シメジは小房に分ける。シイタケは食べやすく切る

②鍋に出汁と調味料、人参、キノコを入れて中火にかけ、柔らかくなるまで煮る。小松菜とおからのモチモチ麩を加え、味が全体にしみたら火を止めて器に盛り、ゆずの皮の千切りをあしらう。

白菜の簡単サラダ

◆材料(4人前) 白菜 200g 煎りクルミ レモン塩 EV オリーブオイル リンゴ酢 コショウ 適量

◆白菜は千切りにする。ボウルに調味料を入れて混ぜ、クルミ、白菜を入れて全体に混ぜ合わせて完成

ナスとジャコの丼（玄米ごはん） （2017年9月）

◆材料(4人前)

- ・玄米 2 合＋水 450ml → 圧力鍋で炊く
- ・ナス 4 コ＊あれば水ナスでもおいしい。
- ・ちりめんじゃこ 大匙 4
- ・みょうが 2 コ
- ・青じそ 6～12 枚
- ・削り節 2 パック (10g)
- ・すりごま (白) 小さじ 1/2
- ・しょうゆ 大匙 2

◆つくり方

①ナスはヘタを切り落として縦 2 つに切り、5mm 厚さの半月形に切る。

みょうがは斜め薄切りに、青じそは細切りにする。

ビニール袋に入れ、しょうゆ大さじ 2 をかけて、ギュッギュッとむ。

(→お子さま用にはフライパンで焼くかどうか？ 要相談)

②ちりめんじゃこ、削り節を加えてあえる。

③ご飯の上にのせ、すりごまを散らす。



ヒジキの白和え

◆材料 (4人前)

ヒジキ 10 g 程度、人参 1/4 本、小松菜 1/4 束くらい

木綿豆腐 1/2 丁

練りゴマ大さじ 1/2、しょうゆ小さじ 1/2、塩 1 つまみ、

(下準備) ヒジキは水で戻し、熱湯にさっとくぐらせてザルに上げる

◆作り方

①人参は千切り、小松菜は熱湯でさっとゆでて水切り、2cm くらいに切る。

① ヒジキと野菜をボウルに合わせてめんつゆ大さじ 1/2 を回しかけて下味をつける

② 木綿豆腐 1/2 丁〈1 丁は 350 g〉はキッチンペーパーで水切りしてボウルに入れ、練りゴマ大さじ 1/2、砂糖小さじ 1/2、しょうゆ小さじ 1/2、塩 1 つまみ加えて、よく混ぜ、なめらかにクリーム状になったら③のヒジキと野菜の汁気を切って加え、混ぜ合わせる。

冬瓜とトマトのお椀 P26

季節の果物

根菜のすいとん汁(4人分) (2017年11月)

大根 80g、人参 20g 3～4mm厚さのいちょう切り
油揚げ 1/2枚 油抜きしてタテ 1/2にして薄切り
シイタケ 2枚 石づきを取って薄切り
青ネギ(九条ネギなど)太さにより 1～2本 3センチ長さに切る
かつおと昆布の出汁 600g
味噌 40g

すいとん生地(小麦粉 50g、白玉粉 25g、水 50ml、塩少々)

- ① 大根、人参、油揚げ、シイタケは出汁で柔らかくなるまで煮て味噌を溶き入れる
- ② ボールにすいとん生地の材料を入れて耳たぶの柔らかさにこねて一口大に丸める、たっぷりの沸騰した湯に落として湯がく。上に浮いて来たら、水気を切って①の味噌汁に入れ、青ネギを加え、ひと煮立ちしたら火を止める。
- ③ 器に盛り、好みで七味唐辛子をあしらう



季節の野菜と秋鮭のマリネ(4人分)

レンコン 5～6センチ タテ 1/2にして 5mm厚さに切る
カブ 1個 タテに 1/8か 1/12のくし形に切る
エリンギ 1/2パック 1cm厚さの輪切りにする
パプリカまたはカラーピーマン(2色)各 1/2個 1口大に切る
秋鮭 2切れ 食べやすい大きさに切り、塩コショウして小麦粉をまぶす

【塩レモンソース】塩レモン(果皮果肉ごと細かく刻んだもの)小さじ 1/2、レモン汁 1/4個分、EXV オリーブオイル大さじ 1 コショウ適量 パセリなど少々

- ③ フライパンにオリーブオイルを引いてレンコン、カブ、エリンギ、パプリカを両面焼く
- ④ フライパンに油を足して、秋鮭を両面こんがり焼く
- ⑤ 大きいボールにソースを混ぜ、焼いた野菜と鮭をソースで和える

素揚げゴボウのゴマ和え(4人分)

ゴボウ 1本 人参 1/4本
黒すりごま大さじ 1

【合わせ調味料】出汁大さじ 1、酢大さじ 1、てんさい糖大さじ 1/2、しょうゆ小さじ 1/2、塩少々

- ⑩ ゴボウ、ニンジン 1口大に乱切りして小麦粉で打ち粉をして素揚げする
- ⑪ 黒すりごまと合わせ調味料を混ぜ合わせて、素揚げしたごぼうと人参を和える

季節の果物

(2017 年 11 月)

長芋とおからの豆乳白みそグラタン ・ ・ ・ P29

魚介のピラフ

◆材料(4 人前)

コメ 2 カップ シーフード mix150g エリンギ 50 g カラーピーマン(赤と黄)各 1/2 個 ニンニク 1 かけ(みじん切り) バター(またはオリーブ油)大さじ 2 白ワインカップ 1/3 塩小さじ 1/3(トマトペーストの塩分により加減する) 黒コショウ少々 トマトペースト大さじ 1 と 1/3 パセリ(みじん切り)大さじ 2 レモン(国産 くし形切り)

下準備：コメ洗ってザルに上げて、30 分間ほど置く

◆作り方

- ①ピーマンは縦半分に切り、種とへたを除き、1cm 角に切る。エリンギは 8mm の輪切り
- ②フライパンにバター半量を熱し、みじん切りのニンニク半量を炒めて香りが立ったらエリンギを炒めて取り出す。残りのバターとニンニクを加えて同様にシーフードを炒め、白ワイン、塩、コショウで味を調える。ザルに上げて魚介と煮汁に分ける
- ③炊飯器にコメを入れ、ピーマン、エリンギを加え、②の煮汁とトマトペーストと湯を合わせて 2 カップにして加え、スイッチを入れて普通に炊く。
- ④炊き上がったら、②の魚介を加えて 10 分間蒸らし、さっくりと混ぜる。器に盛りパセリをふり、レモンを添える。

角切り野菜のスープ

◆材料(4 人前) 玉ねぎ 1/2 個 ニンジン 80 g カブ 1 個 ローリエ 1 枚 塩、コショウ

下準備：昆布 10cm と煮干し 30g を水 600ml に 1 晩浸けておく。

◆作り方

- ⑫ 野菜はすべて 1cm 角に切る
- ⑬ なべに出汁を入れ、ローリエと野菜を入れて柔らかくなるまで煮る。塩、コショウで味を調える

グリーンサラダ

サニーレタス、ルッコラなどをよく洗って水でパリッとさせ、水切りする。クルミをこげないようにローストして粗く刻む。いただく直前にドレッシング(レモン塩、オリーブオイル、レモン汁、コショウ)であえ、クルミをトッピングする

季節の果物 クリスマスアレンジ/苺を 1/2 にカット、水切り豆乳グルトをサンドして粉糖を振る



(2018 年 1 月)

山芋とろろのふわふわ雑炊

◆材料(4～5 人前)

玄米ごはん (玄米 1 合分)

昆布と干しシイタケの出汁 (一晩水に浸けたもの)

※鍋の残り汁で作っても美味しい

山芋 (または長芋)・・・皮をむいてすりおろしておく

ネギ (小口切り) しょうゆ

◆炊き方

25 出汁を温め、ごはん、シイタケの千切りも加えて炊く。

26 しょうゆで味を調えて、最後に山芋を加え、ねぎを散らして出来上がり。



手作りがんも

◆材料 (4～5 人前) 12～16 個

木綿豆腐	1 丁～1 丁半 350 g 450 g
ひじき	ひとつまみ (2 g)
人参	30 g (3 cm くらい)

かき菜 (ゆでたもの)	50g くらい
塩	ふたつまみ (2 g)
長いも	100 g (10 cm くらい)
片栗粉	大さじ 2～3
菜種油またはコメ油	適量
しょうが	適量

※かき菜は季節の青菜や枝豆、インゲン、キヌサヤ、アスパラ、銀杏など好みのものに替えてもよい。ゆでて刻んだもの。

※長芋は冷凍のすりおろしを使ってもよい。

◆下準備

①豆腐はキッチンペーパーでぐるぐる巻きにして、重しを乗せて1時間くらい水切りする。

②人参は1cm長さの千切りにする。

ひじきは水に15分くらいつけて戻す。

③長いもはすりおろす。

◆作り方

⑥ 水切りした豆腐を大きいボウルで滑らかになるまで混ぜる。

⑦ 戻して水を切ったひじき、人参、ゆでて刻んだかき菜、すりおろし長いも、塩、片栗粉を入れてよく混ぜる。

⑧ ひとつ40gくらいで丸く成型し、バットに並べる。

⑨ 180℃くらいの油で良い色になるまで5分くらい揚げる。

⑩ しょうが醤油をつけていただく。

ネギとワカメのからし酢みそあえ

◆材料(4～5 人前)

ワカメ (戻して熱湯でふっくらさせ、適当にカット)

ネギ 1 本 (1.5～2 cm くらいに切って熱湯でゆで、ザルに上げる)

蒸しホタテ、またはイカ (ボイル)、タコなど

A(白みそ(西京みそ)大さじ 1 と 1/2 米酢 大さじ 1～1 と 1/2 てんさい糖小さじ 1 和カラシ少々)

◆作り方

①ワカメ、ネギを下準備して、魚介は食べやすくカットする。

27 A を大きめのボウルでよく混ぜて味を見て整え、①をあえる。

白菜の即席漬け

◆材料(4～5 人前)

白菜 1/8 個

刻みがごめ昆布 4 g

塩 小さじ 1

酢(あれば柚子) 小さじ 2

めんつゆ (または白だし) 大さじ 1/2

◆作り方

①白菜を 2 cm くらいのざく切りにしてポリ袋に入れる

②そこに塩を入れ、台の上で少し体重を載せながら押し、もむ。

28 がごめ昆布、めんつゆ、酢を入れさらにもみ込む。10 分ほど置いて出来上がり。

※白菜を 2～3 時間日に干してから漬けるとさらにおいしい。

季節の果物

菜の花寿司 (2018 年 2 月)

(材料 4 人前)

コメ 2 合 もち麦 大さじ 2 昆布 適量

アサリ(殻付き)110 g ~150 g 塩 適量 酒大さじ 1

レンコン 70 g

合わせ酢(塩/小さじ 1、コメ酢/大さじ 2、てんさい糖小さじ 1)

菜の花(またはかき菜) 1/2 束

はっさくまたは甘夏みかん 1 個(皮をむいて実を半分くらいに手で割る) 木の芽(あれば)



(作り方)

- ④ アサリを砂出しさせて、殻同士をこすり合わせて洗う。鍋にアサリと酒を入れ蓋をして中火で 2 分蒸して火を止め、そのまま冷ます。冷めたら殻から身を取り出す。
- ⑤ 菜の花は熱湯で茎を先に入れ再沸騰したら、つぼみを入れてさっとゆでて冷水にとり水けを絞る。つぼみを飾用に人数分別に取り置き、残りを 2~3 センチに切る。レンコンはきれいに洗って皮付きのまま 2mm くらいのイチョウに切り、酢大さじ 1 を入れた熱湯でさっとゆでてザルに上げ合わせ酢に浸ける。
- ⑥ コメを洗って水を切り、あさりの蒸し汁と水を合わせて炊飯器の線まで入れる。もち麦を加え、大さじ 2 杯の水を加える。昆布を加えて炊飯器のスイッチを入れて炊く。
- ⑦ 炊き上がったらすぐに大きめのボウルに移し、合わせ酢をレンコンごと回しかけて切り混ぜる。
- ⑧ はっさくまたは甘夏、アサリ、菜の花を散らして全体に切り混ぜる。皿に盛り、菜の花のつぼみ(または木の芽)をあしらって完成。

※タケノコが出てきたら、ゆでたけのこを食べやすく切って③のご飯を炊くときに一緒に炊いてもおいしい。柑橘に替えて錦糸卵でもよい。

ヒジキの白和え

ヒジキ 10 g 程度、人参 1/4 本、カブの茎と葉(または小松菜) コンニャク 1/4 丁(50 g ~60 g)

木綿豆腐 1/2 丁(1 丁は 350g)、練りゴマ大さじ 1/2、砂糖小さじ 1/2、しょうゆ小さじ 1/2、塩 1 つまみ

- ⑥ ヒジキは水で 10 分戻し、熱湯にさっとくぐらせてザルに上げる
- ⑦ 人参は千切り、カブの茎と葉はざく切りにする。熱湯で人参から順にさっとゆでて水切りする。
- ⑧ コンニャクは下茹でして他の野菜と大きさをそろえて切る。
- ⑨ ヒジキと野菜、コンニャクをボウルに合わせてめんつゆ小さじ 2 を回しかけて下味をつける
- ⑩ 木綿豆腐 1/2 丁〈1 丁は 350 g〉はキッチンペーパーで水切りしてボウルに入れ、練りゴマ大さじ 1/2、砂糖小さじ 1/2、しょうゆ小さじ 1/2、塩 1 つまみ加えて、よく混ぜ、なめらかにクリーム状になったら④のヒジキと野菜の汁気を切って加え、混ぜ合わせる。

湯葉とてまり麩のすまし汁

(材料 4 人分)

出汁(一人分 150ml×4=600ml の水に昆布を一晩浸ける)

湯葉(乾燥)適量(90℃のお湯に少量の重曹を入れて 5～6 分戻して水洗い)、

てまり麩適量(ぬるま湯で戻しておく)、

ミツバ適量(2 cm長さに切る) 柚子の皮少々

① 出汁を昆布ごと火にかけ、煮立つ前に昆布を取り出す。

② 酒 大さじ 1、しょうゆ小さじ 1 と 1/2、塩小さじ 1/2 で味を調え、煮立った汁に戻したユバ、てまり麩を入れ、ユバの口当たりを確かめて火を止める。お椀に三つ葉を入れ、熱い汁を注ぎ、好みでゆずの皮をのせる。

※生ユバなら適当に切ってお椀に入れ、ミツバも入れ、熱い汁を注ぐ。

カブの即席漬け

◆材料(4～5 人前)

カブ 2 個

刻みがごめ昆布 2 g (または刻み昆布、すき昆布など)

塩 小さじ 1/2 (または塩麴小さじ 1)

酢(あれば柚子果汁) 小さじ 1

めんつゆ (または白だし) 小さじ 1 と 1/2

◆作り方

①カブをタテ 4 つに切り、8mm くらいのイチョウ切りにしてポリ袋に入れる

③ そこに塩または塩麴を入れ、空気を抜いて手でもむ。

29 がごめ昆布、めんつゆ、酢 (または柚子果汁) を入れさらにもみ込む。1 0 分ほど重し(お皿など)をのせて置いて出来上がり。

※カブを 2～3 時間日に干してから漬けるとさらにおいしい。

季節の果物