

# 大豆サラダ

## 材料（4人分）

大豆の水煮	40g
レタス	50g
トマト	1/2個
シーチキン	50g
きゅうり	1/2本
マヨネーズ	大さじ1
醤油	小さじ1
レモン汁	小さじ1

## 作り方

- ①大豆はさっと茹でる。
  - ②レタスは手でちぎり、トマトは角切りに、きゅうりは輪切りにする。シーチキンは缶から出して汁気をきる。
  - ③ドレッシングを作り野菜と和える。
- ※大豆だけでなくミックス豆でも可



# 和風かぼちゃサラダ

## 材料（4人分）

かぼちゃ	200g
れんこん	30g
ごぼう	20g
人参	20g
こんにゃく	20g
枝豆(冷凍)	16g
だし汁	1カップ
A 淡口醤油	小さじ1
みりん	小さじ1

## 作り方

- ①かぼちゃは皮をむいて適当な大きさに切り、茹でる。アクを取り、柔らかくなったら湯をきって潰す。
  - ②れんこん、ごぼうは3mm角に切り、水にさらして水気をきる。人参、こんにゃくも3mm角に切る。
  - ③枝豆は熱湯でサッと茹で、さやから出しておく。
  - ④鍋にAをあわせて火にかける。煮立ったら②を入れて、煮汁がほとんどなくなるまで煮る。
- ③ザルに上げ、しっかりと煮汁をきって①に加え、枝豆も加えて混ぜ合わせる。

## 〇切り干し大根の中華和え

### 材料（4人分）

切り干し大根	30g
人参	40g
きゅうり	60g
卵	1個
サラダ油	適量
A	
醤油	大さじ1
酢	大さじ1
砂糖	大さじ1
ごま油	大さじ1

### 作り方

- ①切り干し大根は戻して熱湯でさっと茹でる。人参はせん切りにして熱湯でさっと茹でる。きゅうりはせん切りにする。
- ②卵は割りほぐして、薄焼き卵を作り、せん切りにし、錦糸卵にする。
- ③①・②の材料をAの調味料で和える。

## 〇ひじきと小松菜の白和え

### 材料（4人分）

ひじき	6g
小松菜	200g
人参	60g
木綿豆腐	100g
薄口醤油	大さじ1強
砂糖	大さじ1
みりん	大さじ2/3
酒	大さじ2/3
水	適宜

### 作り方

- ①ひじきは水に浸けて戻しておく。小松菜はざく切りにし、人参はせん切りにしておく。
- ②豆腐を茹で、水切りをしておく。小松菜、人参も茹でて火を通し、冷ましておく。
- ③ひじきと人参を薄口醤油、砂糖、みりん、酒、水で煮詰める。
- ④冷ました③を小松菜、豆腐と和える。



## ○根菜のカレー煮

### 材料（4人分）

大根	160g
人参	80g
ごぼう	60g
しめじ	60g
鶏むね肉	40g
さやいんげん	40g
カレー粉	小さじ2
スープの素	小さじ1/2
水	2カップ
トマトケチャップ	小さじ4
塩	小さじ2/5

### 作り方

- ①大根、人参はいちょう切りに、ごぼうは斜めに切る。
- ②しめじは小房に分ける。
- ③鶏肉はそぎ切りにする。
- ④さやいんげんは茹でて4cm長さに切る。
- ⑤鍋に水、スープの素を温め、①を入れる。煮立ったら②、③を加えてあくを取り、カレー粉、トマトケチャップ、塩を加えて10分くらい煮る。
- ⑥野菜が柔らかくなったら、④を加えてひと煮する。

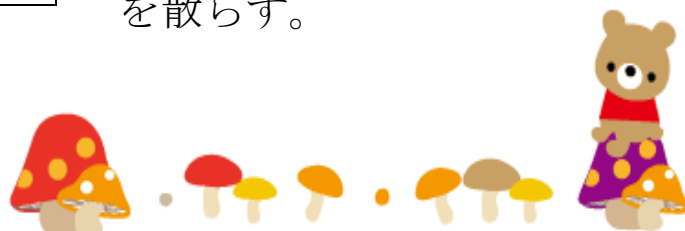
## ○きのこたっぷりいも煮

### 材料（4人分）

豚肉	100g
しめじ	60g
まいたけ	60g
エリンギ	60g
さといも	300g
玉ねぎ	60g
人参	40g
A	
みりん	大さじ4
醤油	大さじ4
だし汁	2カップ
油	大さじ2
ねぎ	10g

### 作り方

- ①豚肉は一口大に切る。きのこは石づきを取る。しめじ、まいたけはほぐし、エリンギは縦半分に切る。さといもは一口大に、玉ねぎは食べやすい大きさに、人参はいちょう切りにする。
- ②熱した鍋に油を入れ豚肉を色が変わるまで炒める。①の残りの材料を加えてさっと炒め、だし汁、Aを加えて柔らかくなるまで煮る。
- ③器に②を入れ小口切りのねぎを散らす。



## ○かぼちゃとブロッコリーのサラダ

### 材料（4人分）

かぼちゃ	240g
ブロッコリー	160g
マヨネーズ	大さじ2
プレーンヨーグルト	大さじ2
カレー粉	小さじ1/2
塩	適宜
こしょう	適宜

### 作り方

- ①ブロッコリーは子房に分けて塩を加えた湯で茹でる。かぼちゃはわたと種を取り除き、ひと口サイズに切る。耐熱皿に入れてラップをかけ、電子レンジで4分ほど加熱する。
- ②Aをボウルに入れて混ぜ合わせる。
- ③①を②に加えて混ぜ合わせる。



## ○里いもと小松菜のサラダ

### 材料（4人分）

里いも	300g
小松菜	200g
酢	大さじ1
ゴマ油	大さじ1
醤油	小さじ2
砂糖	小さじ1/2
練りがらし	小さじ1/4

### 作り方

- ①里いもは洗い、上下のかたい部分を切り落として耐熱皿にのせ、ラップをかけて電子レンジで約8分加熱する。竹串がスーッと通るのを確かめて皮をむく。5mm厚さの輪切りにする。
- ②小松菜は茹でて水にとり、水気を絞って2cm幅に切る。
- ③Aを混ぜ合わせ、①、②を和えて器に盛る。



# ○夏野菜のサラダ

## 材料（4人分）

なす	3本	
枝豆	80g	
トマト	1/2個	
A	醤油	大さじ3/4
	酢	小さじ1
	砂糖	小さじ1
	ごま油	小さじ1
	豆板醤	小さじ1/2
	長ねぎ(みじん切り)	15g

## 作り方

- ①なすはヘタを落とし、皮をまだらにむく。ラップをかけて電子レンジで約4分加熱する。火が通ったらラップを外して冷ましておく。
- ②枝豆は塩茹でし、さやから取り出す。トマトは1cm角に切る。
- ③Aの調味料を混ぜ合わせる。
- ④①を竹串を使って縦8等分にさいて皿に並べる。枝豆とトマトをのせ、③を回しかける。

# ○蓮根まんじゅう

## 材料（4人分）

れんこん	400g	
片栗粉	大さじ2	
塩	小さじ1/3	
A	だし汁	200cc
	みりん	大さじ1
	醤油	大さじ1
水溶き片栗粉	適量	
しめじ	100g	
三つ葉	少々	
刻みのり	少々	

## 作り方

- ①れんこんは皮をむいてすりおろし、ザルにあげる（絞らない）。ボウルに入れ、片栗粉・塩を加えてよく混ぜる。
- ②耐熱皿に①を4等分してのせ、蒸気の上上がった蒸し器で3分間くらい蒸す。（ラップに4等分して包み、耐熱皿にのせて電子レンジで加熱してもよい。）
- ③Aを沸かし、しめじを入れて火が通るまで煮る。水溶き片栗粉でとろみをつける。
- ④②をお皿に盛り付け、③のあんをかけ、三つ葉、刻み海苔を飾る。

# 〇白菜のごま酢和え

## 材料（4人分）

白菜	200g	
人参	40g	
カットワカメ（乾）	2g	
A	酢	大さじ1
	砂糖	小さじ1
	しょうゆ	小さじ1/2
	塩	小さじ1/4
	かつお節	大さじ1
ごま	大さじ2	

## 作り方

- ①白菜は1cm幅の細切りにし、サッと茹でる。人参はせん切りにし、茹でる。ワカメは水につけて戻し、食べやすい大きさに切る。
- ②ボウルにAを入れ、混ぜる。
- ③②のボウルに、水気を絞った白菜、人参、ワカメを入れて和える。

