



《地域の食のコミュニケーション推進部会》

つるつるとのどごしがよいので
食欲がないときにもおすすめ

せたがやのだしにゅうめん

材料 4 人分 (調理時間 20 分)

鶏ささ身 200g
干しいたけ 4 枚
水(干しいたけの戻し汁)・カップ 8
にんじん 100g
めんつゆ(3 倍濃縮)・大さじ 4
ひやむぎ 4 束(360g)

せたがやのだし

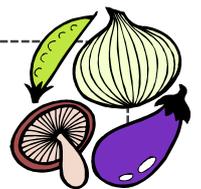
みょうが 2 個
なす 1 個
きゅうり 1 本
オクラ 4 個
白ごま 大さじ 2

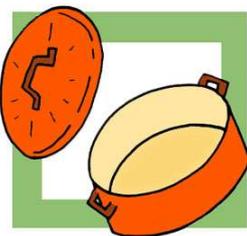
作り方

- ① 干しいたけを水で戻す。石づきを取りせん切りにする。
- ② ささ身は筋を取り一口大に切る。にんじんはせん切りにする。
- ③ 鍋にしいたけの戻し汁、水、めんつゆ、ささ身、にんじんを入れ沸騰するまで強火、アクがでてきたら火を弱めアクを取りながら 3~4 分煮る。
- ④ せたがやのだしを作る。みょうがはせん切りにする。なす、きゅうり、オクラは小さめの角切りに切る。
- ⑤ 鍋に③の汁を 2 カップ入れ、④の野菜、白ごまを加え煮る。
- ⑥ ひやむぎは固めにゆで水にさらし、水気をよく切り③の鍋に入れ 1 分位煮る。器に盛り⑤のせたがやのだしをかける。

☆彡コツ・ポイント・情報☆彡

- ★だし、せたがやのだしを冷たくして、冷やしにゅうめん。
- ★めん類の時のバランスの良い献立のポイントは、適量の肉や魚などに、たっぷりの野菜を添えて主菜を兼ねた料理にしましょう。





おくらは子供も好きな食材。
切り口がかわいい星型★の信田巻き

オクラの信田巻

材料 4 人分 (調理時間 15 分)

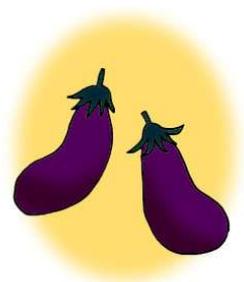
オクラ	・・・	8 本	(A) {	だし汁	・・・	カップ 1/2
油揚げ	・・・	4 枚		酒	・・・	大さじ 1
つまようじ	・	16 本		砂糖	・・・	大さじ 4
				しょうゆ	・・・	大さじ 3
塩	・・・	少々		みりん	・・・	大さじ 2

作り方

- ① オクラは塩で板ずり、沸騰した湯で 30 秒ゆで、氷水に取り冷やし、水気を切りヘタを切る。
- ② 油揚げは油抜きをする。
- ③ 油揚げ 1 枚を縦方向におき、オクラ 2 本を上下交互にのせて巻き、つまようじ 4 本で均等に止め、同様にそれを 3 本作る。鍋に(A)の調味料を煮立たせた中に入れ煮る。
- ④ 1 個をつまようじの間隔で 4 等分に切り分ける。

☆彡コツ・ポイント・情報☆彡

★つまようじを刺したまま供するとたべやすいです。



手軽に利用できる「めんつゆ」
に漬けて冷ますだけ

なすの田舎煮

材料 4 人分 (調理時間 10 分)

なす	4 個
しょうが (すりおろし)	40g
めんつゆ (市販のもの)	50ml
サラダ油	大さじ 5

作り方

- ① なすはヘタを除き縦 4 等分にして、斜めに包丁目を入れ、斜め半分に切り、塩水でアク抜きをして水気を切っておく。
- ② めんつゆを少し濃いめに水で割り、すりおろしたしょうが半量を加え一度煮立たせ冷ましておく。
- ③ 油でなすを炒め、なすが柔らかく火が通ったら、熱いうちに②に漬けておく。
- ④ なすを器に盛り、残りのおろししょうがをのせる。

☆彡コツ・ポイント・情報☆彡

★なすは油と相性が良く、油を吸収すると色も鮮やかになります。

2 種類の乾物と缶詰を利用して



切干大根の五色煮

材料 4 人分 (調理時間 15 分)

切干大根	40g	(A) {	水	カップ 1
切りこんぶ (乾)	10g		砂糖	大さじ 2
蒸し大豆 (缶詰)	1/2 缶		しょうゆ	大さじ 3
にんじん	1/4 本		酒	大さじ 2
ピーマン	1 個		みりん	大さじ 1
油揚げ	1 枚			
サラダ油	大さじ 1			



作り方

- ① 切りこんぶ、切干大根は洗って水に浸し食べやすい大きさに切る。
にんじん、ピーマンは 3cm 長さのせん切りにする。
- ② 油揚げは油抜きをしてから、縦半分に切り 5mm 幅に切る。
- ③ 鍋にサラダ油を加え、切干大根、切りこんぶ、大豆、にんじん、油揚げを加え炒め(A)の調味料を入れ沸騰してきたら中火にして味を含ませながら煮る。
- ④ 切干大根に味がしみてきたら、ピーマンを加え一煮立ちさせる。

☆彡コツ・ポイント・情報☆彡



- ★こんぶからだしがよく出るので、だし汁は省いても美味しく召し上がれます。
- ★作りおきにおすすめ。あと一品欲しいときに重宝します。



あっさりして食べやすいお浸し。
ゴーヤとセロリでビタミンC補給も

ゴーヤとセロリのお浸し

材料 4 人分 (調理時間 10 分)

ゴーヤ 1 本
セロリ 1/2 本
削りかつお (2.5g) 1/2 袋

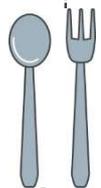
(A) { めんつゆ (好みに薄めたもの) カップ 1/2
 { みりん 小さじ 1

作り方

- ① ゴーヤは縦に切り、種とワタを除いて薄切りにする。
- ② セロリは筋を除いて斜めに薄く切る。
- ③ (A)を混ぜ合わせておく。
- ④ 沸騰した湯に塩(分量外)を加え①、②をサッとゆで水気を切り、③に 10 分ほど浸しておき、器に盛って削りかつおをのせる。

☆彡コツ・ポイント・情報☆彡

★ゴーヤの苦みをやわらげたい時には、塩でもみサッとゆでます。





だしのうま味が味の決め手

とうがん汁

材料 4 人分 (調理時間 15 分)

とうがん 400g
玉ねぎ 1/2 個
青ピーマン 1 個
赤ピーマン 1/4 個
サラダ油 大さじ1
粗挽き黒こしょう . . . 少々

水 カップ4
チキンコンソメ . . . 2 個
酒 大さじ1
塩 少々

水溶き片栗粉

{ 片栗粉 . . . 大さじ2
水 大さじ3

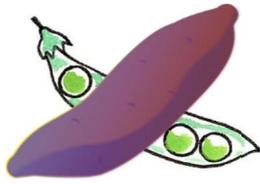


作り方

- ① とうがんは皮をむき、2cm 角に切る。玉ねぎは 1cm 角に切る。青ピーマン、赤ピーマンは種を除き 7~8mm 角に切っておく。
- ② 鍋にサラダ油を入れ、玉ねぎ、とうがんを炒め、水、チキンコンソメを加え、とうがんが柔らかくなるまで煮る。
- ③ とうがんがやわらかくなったら青ピーマン、赤ピーマンを加え、酒、塩で味を整え水溶き片栗粉でとろみを付ける。

☆彡コツ・ポイント・情報☆彡

- ★とうがんは、煮物、あんかけ、酢の物、スープ、蒸し物などとして他の味を含ませる料理に用いられます。
- ★ウインナーソーセージ・ベーコンを食べやすい大きさに切って加えるとコクが出ます。



《地域の食のコミュニケーション推進部会》

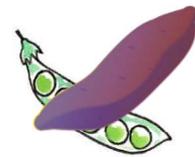
おやつでとりにくい食物繊維・
ミネラル・乳酸菌が豊富

さつまいもと枝豆のヨーグルトパフェ

材料 4 人分 (調理時間 20 分)

さつまいも・・・	1 本	枝豆 (さや付き)・・・	200g
砂糖・・・	カップ 1/2	砂糖・・・・・・・・・・	大さじ 4
水・・・・・・・・	カップ 2	水・・・・・・・・・・	大さじ 1

プレーンヨーグルト・・・	カップ 1/2
加糖れん乳・・・・・・・・	大さじ 1
コーンフレーク・・・・・・・・	大さじ 4



作り方

- ① さつまいもは洗って皮つきのまま 1cm 角に切り、鍋に水、砂糖、さつまいもを加え柔らかくなるまで 10~15 分煮てそのまま冷ます。
- ② 枝豆はゆで、さやから取り出し薄皮をむき、フードプロセッサーで細かくして鍋に入れ、砂糖、水を加え火に通し練り上げる。
- ③ プレーンヨーグルト、加糖れん乳を混ぜ合わせ、ソースを作る。
- ④ 器に水気を切ったさつまいも、②、③を重ねてかけコーンフレークをのせる。

☆彡コツ・ポイント・情報☆彡

- ★好みのフルーツを角切りにしてのせてもよいでしょう。
- ★枝豆をゆであずきに変えても。

