



スイートポテトサラダ



材料(1人前)

[惣菜1つ100g分]

- さつまいも 90g
- アーモンド 5粒
- マヨネーズ 小
さじ1
- 牛乳 6ml

作り方

1. さつまいもを洗い、皮はむかず、輪切りにして大きい部分は半分にする。1粒のアーモンドを3等分にし、残りはみじん切りにする。
2. さつまいもを竹串ですっと通りくらいになるまで、10分間ゆでる。
3. さつまいもをザルに移し、水気をよく取った後、ボウルに移してマッシャーでつぶす。
4. ボウルにマヨネーズ・牛乳・みじん切りにしたアーモンドを入れ、へらで混ぜ合わせる。
5. 3等分にしたアーモンドを上盛りに付ける。



三芳やさい



女子栄養大学



JAいるま野

小松菜とゴボウの生姜香る混ぜご飯

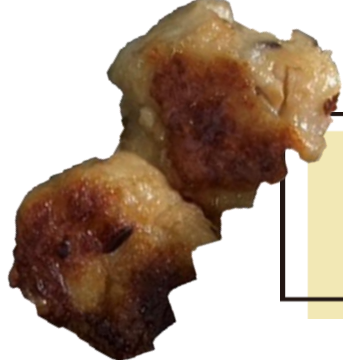
材料(4人前)

- ご飯 375g(2.5合)
- 小松菜 50g
- ごぼう 50g(約1/4本)
- 生姜 15g
- 醤油 小さじ1と1/2
- みりん 小さじ1と1/2
- 酒 小さじ1/2
- ごま油 小さじ1と1/2

作り方

1. ご飯を炊飯する。
2. 小松菜を1センチ幅に細かく切り、生姜を細切りにする。ごぼうはさがきにして水につけておく。
3. 小松菜を加熱する(電子レンジまたは茹でる)して、水分を切っておく。
4. フライパンにごま油をしき、中火でごぼうを炒める。
5. ごぼうがクタクツとするまで炒められたら、生姜と醤油、みりん、酒を加えてさらに炒める。
6. ご飯に3と5を混ぜる。





里芋と椎茸の鶏つくね

材料(4人前)

- ・ 鶏むね挽肉 120g
- ・ 椎茸 24g
- ・ 里芋 90g
- ・ 薄力粉 小さじ1と1/2
- ・ 生姜チューブ 10g
- ・ ごま油 小さじ1/2

<味付け>

- ・ だしの素 小さじ1
- ・ 水 大さじ4
- ・ 醤油 小さじ1
- ・ みりん 小さじ1と1/2
- ・ 料理酒 大さじ1

作り方

1. 里芋50gをフードプロセッサーですり潰し、椎茸を5ミリ角にし、残りの里芋はレンジで4分温める。
2. 材料をすべてボウルに入れて混ぜる。
3. フライパンにごま油を引いたら2を弱火で蓋をし、片面3分ずつ焼く。
4. だしの素と水を入れ味を整えてから、その他の調味料を入れ、水分が三分の一程度になるまで温める。

エスニック風アジの南蛮漬け

材料(4人前)

- ・ アジ (3枚おろし) 2枚 (80g)
- ・ 人参 25g
- ・ 玉ねぎ 25g
- ・ ピーマン 25g
- ・ 赤唐辛子 (小口切り) 適量
- ・ 片栗粉 適量
- ・ クミン 少々
- ・ サラダ油 大さじ2

<調味料>

- ・ 醤油 大さじ1と2/3
- ・ 酢 80cc
- ・ 砂糖 大さじ3
- ・ 水 大さじ1と1/3

作り方

1. 玉ねぎを薄切りにし、人参、ピーマンはせん切りにする。これらを赤唐辛子と共に〈調味料〉を混ぜ合わせた中に漬ける。
2. アジは小骨を取り、食べやすい大きさに切る。片栗粉とクミンをまぶす。
3. フライパンにサラダ油を入れて熱し、アジを入れて上下を返しながらか中火で揚げ焼きにする。
4. 1にアジを加えて混ぜ、密着させるようにラップをして30分ほど漬け込む。



三芳やさい



女子栄養大学



JAいるま野

ネギチリ



材料(4人前)

- ねぎ 1本 (150g)
- にんにく 2/3片 (7g)
- 生姜 7g
- ◆豆板醤 小さじ1/3
- ◆ケチャップ 小さじ2
- ◆鶏ガラ素 小さじ1/3
- ◆醤油 少々
- ◆砂糖 小さじ1/3
- ◆水 20ml
- サラダ油 小さじ1

作り方

1. ねぎは4cm長さ、にんにくと生姜はみじん切りにする。
2. フライパンにサラダ油をひき中火でねぎを焼く。
3. ねぎに焼き色がついたら、にんにくと生姜、◆の調味料を加えて水気がなくなるまで軽く炒める。
4. ねぎの上のにんにくと生姜を飾るように盛り付ける。

トマトとルッコラの洋風卵焼き

材料(4人前)

- ・卵 2個
- ・ルッコラ 10g
- ・トマト 1/6個 (50g)
- ・バター 7g
- ◆砂糖 大さじ1/2
- ◆粉チーズ 小さじ2
- ◆牛乳 小さじ2
- ・サラダ油 少々

作り方

1. ルッコラは1cm長さに切り、トマトは湯むきしてから1cm角に切り、バターで炒める。
2. よく溶いた卵に◆の材料を加え、さらによく混ぜる。
3. 油を引いた卵焼き器に、2を3回くらいに分け、巻いて焼く。
4. 1人分を半分に切って盛り付ける。



三芳やさい



女子栄養大学



JAいるま野