

◆ 料理名 よ〜くかんでね★パンロール

◆ 氏名 田中 康江 (主婦)



◆ 4人分の材料

フランスパン…………… 1/2 本
クリームチーズ…………… 100g
ミックスベジタブル…………… 25g
じゃが芋…………… 小サイズ1個
たらこ…………… 1/2 腹
レモン汁…………… 大さじ1
甘納豆…………… 25g
ゆで黒大豆…………… 25g

◆ コメント

パンの中でも水分量が少なく、よ〜くカム事が必要なフランスパンをメイン食材としました。

地元産の大豆やじゃが芋を用いて、クリームチーズと合体させて中に詰めこみました。切り口もとても鮮やかなので目でも楽しめる歯によいかみかみ料理です。

◆ つくり方

- ① クリームチーズは混ぜやすいようにレンジで1分加熱し、2等分しておく。
芋は皮をむいて5mm角に切り、レンジで3分加熱しておく。
- ② フランスパンを2等分し、横に切れ目を入れて中身をくり抜いて中のパンを取り出しておく。
- ③ ミックスベジタブルは冷凍のまま熱湯にサッとくぐらせてから水気を切っておく。たらこはレモンをかけて半量のクリームチーズ、パン、ミックスベジタブル、芋と混ぜ合わせる。同じく甘納豆も残り半量のクリームチーズ、ゆで黒大豆、パンと混ぜ合わせる。
- ④ ③の2種類の具をパンに詰めてラップで包み、冷凍庫で約30分冷やしてから食べやすい大きさに切る。

◆ 栄養士からのコメント

冷凍ミックスベジタブルは手軽ですが、ズッキーニやパプリカ、インゲン等を茹でてOK。彩りの良い野菜の切れ端を利用するとエコにもつながります。

カテージチーズにすると低エネルギーになります。玉葱やパセリ、ピクルス等も加えましょう。

フランスパンは噛む回数が多いので、柔らかなサンドイッチより満腹感があります。

◆ 料理名 シャキシャキ金平の肉巻き

◆ 氏名 神 幸恵 (主婦)



◆ 4人分の材料

- 豚薄切り肉・・・・・・・・・・ 8枚
- 金平ごぼう・・・・・・・・・・ 100g
- 植物油・・・・・・・・・・ 大さじ 1
- ★ しょう油・・・・・・・・・・ 大さじ 1
- みりん・・・・・・・・・・ 大さじ 1
- 酒・・・・・・・・・・ 大さじ 1
- 砂糖・・・・・・・・・・ 小さじ 2

◆ コメント

シャキシャキ野菜の代表格であるごぼうで作った金平を肉で巻いた作りやすい料理です。よくかんで食べる事はあごを強くする事にもつながりますので、ぜひお弁当のおかず等に活用して、子供世代から食べてほしいです。

◆ つくり方

- ① きんぴらごぼうを薄切り肉で巻き、表面に小麦粉をまぶして油で焼き付けた後に、★の調味料で煮詰める。
- ② 食べやすく切って皿に盛りつける。

◆ 栄養士からのコメント

金平ごぼうを芯にしているので味もしっかり、手軽に作れるのでお弁当にもピッタリ。季節によってアスパラやインゲン、ピーマン、ゴーヤなどの野菜を加えましょう。

金平は作り置きも可能。お弁当に使用するときには再加熱をしっかりとしましょう。

◆ 料理名 母の味！ 私の味！ 鶏肉のカミカミ栗がらめ

◆ 氏名 池内 幸枝 (主婦)



◆ 4人分の材料

- 生椎茸・・・・・・・・・・ 6個
- 鶏もも肉・・・・・・・・・・ 300g
- 塩コショウ・・・・・・・・・・ 少々
- しょう油・・・・・・・・・・ 大さじ1
- 生姜・・・・・・・・・・ 1カケ
- 片栗粉・・・・・・・・・・ 適量
- 植物油・・・・・・・・・・ 適量
- 栗甘露煮・・・・・・・・・・ 中1瓶
- コチジャン・・・・・・・・・・ 大さじ1
- 豆板醤・・・・・・・・・・ 小さじ1

◆ コメント

母から伝わる35年来の料理です。生椎茸を使っているのに加えて独特な食感の栗がポイントで、鶏肉がジューシーで柔らかい！と思ったら、栗のしっかり食感が顔を出す、口に刺激のある料理です。

◆ つくり方

- ① 一口大に切った鶏肉に塩こしょうをし、しょう油とおろし生姜を加えてもみこんでおく。生椎茸は軸をとって4等分、栗は食べやすく切っておく。
- ② ①の鶏肉と生椎茸に片栗粉をまぶして油でカラッと揚げる。
- ③ 揚げた肉と生椎茸、栗の甘露煮を汁ごと合わせて鍋にかけ、コチジャン、豆板醤で味付けする。

◆ 栄養士からのコメント

鶏肉にしっかり下味をつけることと辛みがポイント。生椎茸のほかに彩りと野菜摂取のためにも素揚げのピーマンを入れてみては？また、レタスで包みながら頂くと野菜もとれます。<母から子へ>は料理の原点。次世代に一つでも多く<我が家の味>が残ると良いですね。

◆ 料理名 ほかほかご飯がススム！ エビとキャベツの中華炒め

◆ 氏名 若林 富美江 (主婦)



◆ コメント

食物繊維たっぷり、地元でも作られている甘みたっぷりのキャベツを活用した料理です。

海老もプリプリしていてかみごたえ抜群！！

香り野菜がアクセントになり、ほかほかご飯ももりもりすすむ家族皆で食べられる料理です。

◆ 4人分の材料

- 海老・・・・・・・・・・・・ 300g
- 酒・・・・・・・・・・・・ 大さじ1
- 片栗粉・・・・・・・・・・・・ 大さじ2
- 植物油・・・・・・・・・・・・ 適量
- 長ネギ・・・・・・・・・・・・ 2本
- キャベツ・・・・・・・・・・・・ 100g
- ニンニク・・・・・・・・・・・・ 1カケ
- ★ 生姜・・・・・・・・・・・・ 1カケ
- 唐辛子・・・・・・・・・・・・ 1本
- 酒・・・・・・・・・・・・ 大さじ3
- しょう油・・・・・・・・・・・・ 大さじ2
- 水・・・・・・・・・・・・ 大さじ2
- 砂糖・・・・・・・・・・・・ 小さじ1
- コショウ・・・・・・・・・・・・ 少々

◆ つくり方

- ① 海老の背ワタをとって、尻尾の水切りをして、酒で下味をつけておく。長ネギは斜め切り、キャベツはザク切り、生姜、ニンニクをみじん切りにしておく。唐辛子は細かく刻んでおく。
- ② 海老に片栗粉をまぶして油で揚げる。
- ③ フライパンに油を熱し、★の香り野菜類を炒めて、キャベツ、長ネギを加える。次に○の調味料、②の海老の順で加えて炒め合わせる。

◆ 栄養士からのコメント

海老とキャベツの組み合わせは色も鮮やかで食欲アップ！火加減によっては水分が出てきますので片栗粉で濃度をつけてみては？水溶性ビタミンを残さずに頂きましょう。

野菜嫌いのお子さんにはケチャップ、大人にはチリソース、コチュジャンなどをいれてみましょう。

◆ 料理名 彩り野菜のスピーディードリア

◆ 氏名 唯木 里美 (主婦)



◆ コメント

玉ねぎ、人参、コーンと地元で作られるシャキシャキ食感の野菜を使用しました。ピラフは炊飯器1つで、ホワイトソースは鍋1つで出来上がるスピーディな簡単ドリアです。牛乳とチーズで歯の土台となるカルシウムもたっぷりです。

◆ 4人分の材料

米・・・・・・・・・・・・ 1.5合
玉ねぎ・・・・・・・・ 1/2個
人参・・・・・・・・ 30g
★ コーン・・・・・・・・ 20g
ソーセージ・・・・・・・・ 1本
ケチャップ・・・・・・ 大さじ1.5
コンソメ・・・・・・・・ 1個
バター・・・・・・・・ 10g
牛乳・・・・・・・・ 250cc
小麦粉・・・・・・・・ 大さじ2
☆ 片栗粉・・・・・・・・ 大さじ1/2
バター・・・・・・・・ 10g
コンソメ・・・・・・・・ 1/2個
こしょう・・・・・・・・ 少々
とろけるチーズ・・・・・・ 1枚
パセリ・・・・・・・・ 適量

◆ つくり方

- ① 米はとぎ、玉ねぎ、人参は角切り、ソーセージはイチョウ切りにしておく。
- ② ★の材料を全て炊飯器に入れ、通常の水加減で炊く。
- ③ ☆の材料を鍋(テフロンフライパン等)に入れ、混ぜながら弱火～中火でとろみがつくまで温める。
- ④ アルミカップに②のご飯を詰め、その上にホワイトソースをかけて、とろけるチーズを散らして、オーブントースターで焦げ目がつくまで焼く。

◆ 栄養士からのコメント

このドリアは乳製品から103mg(一人分)のカルシウムがとれます。乳製品のカルシウム吸収は効率的ですが、脂肪が気になる方は低脂肪乳の使用を。バターのコクで味の遜色はありません。人参量を増やしたり、夏ならミニトマトと一緒に炊いても美味しいです。

◆ 料理名 もりもり野菜の卵焼き

◆ 氏名 岡田 久恵 (農業)



◆ コメント

自家野菜のキャベツと玉ねぎをたっぷり使った玉子焼きです。野菜が入っている分、通常の玉子焼きよりもかみごたえがあり、食物繊維が口の中をキレイに掃除してくれる、我が家定番の玉子焼きです。

◆ 4人分の材料

キャベツ	150g
玉ねぎ	150g
しめじ	100g
植物油	大さじ2
食塩	小さじ2
こしょう	少々
玉子	4個

◆ つくり方

- ① キャベツは細切り、玉ねぎは薄切りにし、しめじ、卵はほぐしておく。
- ② 中華鍋に油を熱して野菜を炒め、しんなりしてきたら、塩こしょうをして、少しフタをして蒸し煮する。
- ③ 卵を野菜の中まで行き渡るように箸で軽くまぜながら入れる。フタをして弱火で蒸し焼きにして表面にドロツとした所がなくなったら、鍋のフタ等を使ってひっくり返して焼き色をつける。

◆ 栄養士からのコメント

手軽にできて野菜が沢山とれ、朝食や、一人暮らしの方にもおすすめです。
キャベツを角切りに切ると厚みが増してふんわり仕上がります。小さめのフライパンを使うと良いです。
塩分は少し控えて、タバスコやスイートチリソースなどをかけてみましょう。

◆ 料理名 シャッキリなすのおめかしソテー

◆ 氏名 松田 京子 (主婦)



◆ コメント

畑でたっぷり実ったなすびをさっとソテーし、玉ねぎやゆで玉子、ピクルス等のかみごたえのある具材でソースを作ってそえました。見た目になすを苦手とする方も多い中、彩り鮮やかな料理を考えました。口の中をキレイにおそうじしながら食べられる、歯によい料理です。

◆ 4人分の材料

なすび	8本
塩こしょう	少々
小麦粉	大さじ2
植物油	大さじ2
トマト	1個
植物油	大さじ3
★ 酢	大さじ1
食塩	小さじ1/2
ゆで卵	1個
玉ねぎ	15g
胡瓜のピクルス	15g
パセリ	小さじ1

◆ つくり方

- ① なすは皮をむいて縦に四つ割りにして、塩少々を入れた水につけてアク抜きする。アクが抜けたら水気をとって、塩コショウし小麦粉をまぶす。
- ② トマトは5mm角に切る。玉ねぎ、ゆで卵、ピクルスはみじん切りにする。
- ③ ①のナスを油を熱したフライパンで強火で焼く。★の調味料を合わせて泡立て器でかき混ぜ、玉ねぎ、ゆで卵、胡瓜のピクルスを加えて混ぜる。
- ④ 焼いたなすにソースをかけて、トマトとパセリのみじん切りを散らす。

◆ 栄養士からのコメント

茄子は油を吸収しやすいので、電子レンジでの加熱や焼き茄子にして低エネルギーに。これはラビゴット（元気を回復させるという意味）ソースなのでセロリや、生の胡瓜、赤や黄色のパプリカなども入れてみましょう。食欲もアップします。酢と油のバランスはお好みにしましょう。

◆ 料理名 越冬キャベツと沼田産椎茸のパリッと春巻き

◆ 氏名 植木 千鶴 (農業)



◆ コメント

沼田産の椎茸や、雪の中に埋めて越冬させたキャベツをたっぷり使って作った春巻きです。

食べ初めはパリッと、食べ進めると具の野菜がシャキシャキした2つの食感を楽しめる料理です。家族皆でぜひお楽しみ下さい。

◆ 4人分の材料

春巻きの皮	8枚
豚もも肉	50g
ゆで竹の子	40g
生椎茸	40g
キャベツ	200g
ピーマン	40g
植物油	大さじ1
しょう油	大さじ2
酒	大さじ1.5
★ 水	大さじ1.5
砂糖	小さじ2
コショウ	少々
ゴマ油	小さじ2
水溶き片栗粉	小さじ2
揚げ油	適量

◆ つくり方

- ① 豚肉と野菜類は全て千切りにする。
- ② 鍋に油を熱し、豚肉をほぐしながら炒め、竹の子、椎茸、キャベツの順で加え★の調味料も加える。
- ③ ②に水溶き片栗粉も加え混ぜ、ゴマ油、ピーマンを加えてサッと炒め合わせ、バットに広げて冷ましておく。
- ④ 具を8等分して皮で包み、端を水溶き片栗粉でとめ、最初は低温、徐々に温度を上げて、ゆっくりとパリッするまで揚げる。

◆ 栄養士からのコメント

キャベツたっぷりの春巻きですから水分が出やすいので、巻き終わりは水溶き小麦粉でとめると揚げやすいと思います。

巻いた後、春巻きの皮に油を塗ってトースターやオーブンで焼くと油を控えることができます。

◆ 料理名 プチプチコーンのもちりおから団子

◆ 氏名 渋谷 玲華 (公務員)



◆ 4人分の材料

- おから・・・・・・・・ 150g
- とうもろこし・・・・ 35g
- ★ 牛乳・・・・・・・・ 150cc
- 片栗粉・・・・・・・・ 75g
- 植物油・・・・・・・・ 大さじ2
- 酒・・・・・・・・ 大さじ2.5
- ★ 醤油・・・・・・・・ 大さじ2.5
- 砂糖・・・・・・・・ 40g

◆ コメント

おからと言えば、うの花が定番でしたが、もっと身近に出来ないものかと試行錯誤し、地元のコーンのプチプチ感を楽しめるおやつ感覚のもちり団子が出来上がりました。おからも地元の豆腐店で手軽に手に入れる事ができますし、牛乳たっぷりカルシウム補給もバッチリです。

◆ つくり方

- ① ★の材料をよーく混ぜ合わせて、直径5cm程度に平たく丸めて、やや多目の油で両面をこんがり焼く。
- ② ①に☆を混合した物を加えて煮詰め、焼いた団子にからめる。

◆ 栄養士からのコメント

お豆腐とおからは両方食べて初めて大豆の摂取です。おからの利用法は案外難しいものですが食感は道産の片栗粉と牛乳が間をとりもっているようです。(あとは豆乳を…) ヨモギや青菜を入れて<翡翠団子>はいかがでしょう。

◆ 料理名 雪国の真っ白ポテトパイ

◆ 氏名 竹田 優子 (公務員)



◆ 4人分の材料

- 生椎茸・・・・・・・・・・ 2個
- 舞茸・・・・・・・・・・ 50g
- ケチャップ・・・・・・・・ 50cc
- チキンスープ・・・・・・・・ 50cc
- 塩コショウ・・・・・・・・ 少々
- じゃが芋・・・・・・・・・・ 3個
- 牛乳・・・・・・・・・・ 50cc
- バター・・・・・・・・・・ 15g
- 合挽き肉・・・・・・・・・・ 150g
- 玉ねぎ・・・・・・・・・・ 1/2個

◆ コメント

沼田産の美味しいじゃが芋と、食物繊維たっぷりのきのこ類を使った洋風料理です。マッシュポテトでおおわれた中身は食べてのお楽しみ！オープン料理は手間がかかる・・・のイメージをくつがえずとても簡単な料理になっています。子ども達にも楽しんで食べてもらえたら嬉しいです。

◆ つくり方

- ① じゃが芋は茹でてから水気を切り、牛乳とバターを加えてマッシュする。玉ねぎはみじん切りにする。舞茸はほぐし、椎茸はスライスしておく。
- ② フライパンを熱して挽き肉と玉ねぎ、ほぐした舞茸・椎茸を炒め、ケチャップとスープを加えて煮込み、塩コショウで味を調える。
- ③ 耐熱容器に②の具を詰めて①のマッシュポテトをのせて200℃のオーブンで20分程度焼く。

◆ 栄養士からのコメント

これは北海道風シェパードパイですね！（合い挽き肉だからカッタージパイ？）キノコの食物繊維たっぷりのミートソースですが、ほかの野菜もみじん切りにして入れてみましょう。ジャガイモは加熱してもビタミンCが残ります。茹でる時間が面倒なら皮付きで、まとめて圧力鍋で加熱しておくとも時間と光熱費が節約になります。

◆ 料理名 シャキシャキ野菜とうずらの中華風

◆ 氏名 平木 恵子 (主婦)



◆ コメント

かみごたえのあるごぼうや竹の子等を用いた、体がポカポカ温まる中華風スープです。貝沢山にする事で、口の中を沢山使ってかむ事ができ”食べるスープ“を意識しました。家族皆さんでどうぞ。

◆ 4人分の材料

カニむき身	240g
うずら卵	1パック
竹の子	150g
ごぼう	1本
きくらげ	5枚
生姜	1カケ
植物油	大さじ1
スープ	800cc
食塩	小さじ1
酒	小さじ1
中華味の素	小さじ1
しょう油	大さじ1
こしょう	少々
片栗粉	小さじ2
ゴマ油	小さじ1

★

◆ つくり方

- ① カニのむき身は適当にほぐす。うずらの卵はゆでて殻をむいておく。ごぼうはささがきにする。
- ② 竹の子は千切りにしてゆで、きくらげはもどして千切りにしておく。生姜はみじん切りにしておく。
- ③ 鍋に油を熱して生姜をサッと炒め、竹の子、ごぼう、きくらげを炒めてスープを加えてひと煮立ちさせる。カニのむき身、うずら卵を入れて★の調味料で味を調える。
- ④ 水溶き片栗粉でトロミをつけて、好みでゴマ油を少々入れ、貝割れ大根等を散らす。

◆ 栄養士からのコメント

ちんげん菜、白菜、小松菜などの葉野菜も入れてみましょう。酢とラー油を適量入れると中華料理の酸辣湯風になって野菜嫌いの若者にもむきます。

インスタントラーメンのスープにすると栄養面が充実します。

◆ 料理名 新食感！ 長芋の水ようかん

◆ 氏名 吉田 育美 (主婦)



◆ コメント

普通あまり用いない長芋を使用した、変わりようかんです。小豆だけのようかんよりかみごたえがあり、最後に加える甘納豆がコロコロしていてアクセントになっています。小さいお子さんにもぜひ食べてもらいたいです。

◆ 4人分の材料

- 長芋・・・・・・・・・・ 400g
- 〔 水・・・・・・・・・・ 200cc
- 粉寒天・・・・・・・・ 4g
- 砂糖・・・・・・・・・・ 60g
- 甘納豆・・・・・・・・・・ 大さじ4

◆ つくり方

- ① 長芋は1cm厚さに切ってからゆでて、水気を飛ばしてなめらかに潰す。
- ② 小鍋に分量の水を入れ、粉寒天を振り入れて火にかけ、沸騰状態を保って寒天を完全に煮溶かし、砂糖も加える。
- ③ 潰した長芋も②に加えて混ぜ合わせ、サッと水にくぐらせた甘納豆を加えて型に流し冷し固める。

◆ 栄養士からのコメント

穏やかな甘みです。手作りの良さが溢れていますね。粉寒天と砂糖を混ぜてから水を加えて沸かした方が作りやすいようでした。お正月料理にもなります。

長芋は生で食べられるお芋ですが、痒くなる方もいます。煮ものにしたり揚げ物ににすると違う食感になって料理の幅が広がります。

◆ 料理名 ほくほく大豆とおさつのかみかみヨーグルト★

◆ 氏名 鬼塚 洋子 (主婦)



◆ 4人分の材料

ヨーグルト…………… 125g
生クリーム…………… 50cc
砂糖…………… 大さじ1/2
パイナップル缶…………… 50g
みかん缶…………… 50g
黄桃缶…………… 50g
バナナ…………… 50g
ゆで大豆…………… 30g
さつまいも…………… 50g

◆ コメント

子ども達が大好きなヨーグルト和えに、地元産のゆで大豆や、甘みたっぷりのさつまいもを加えた、大地の恵みたっぷりのスイーツです。

ヨーグルトでCa、大豆でたんぱく質、さつまいもで食物繊維を摂れる、栄養たっぷりのおやつです。

◆ つくり方

- ① フルーツの缶詰はザルにあけて汁気をきり、食べやすく切っておく。バナナは半月切り、さつまいもは5mm角に切って、下ゆでしておく。
- ② 生クリームに砂糖を加えて6分立て程度にホイップして、ヨーグルトとあわせる。
- ③ 汁気を切ったフルーツ缶、バナナ、さつまいも、ゆで大豆とヨーグルトクリームを混ぜ合わせる。

◆ 栄養士からのコメント

ヨーグルトはカルシウムもとれますが、発酵食品なので腸にも良い食品。果物とサツマイモで朝食にも良いと思います。

大豆は小豆や花豆でも良いですね。甘い煮豆ばかりではなく、茹で豆にして冷凍保存しておきましょう。

◆ 料理名 ほっぺがおちる★お芋のホワイトレアチーズ

◆ 氏名 鵜野 聡美 (農業)



◆ 4人分の材料

15cm 丸型 1台分

- 〔ビスケット・・・・・・・・ 60g
- 〔バター・・・・・・・・ 40g
- マシュマロ・・・・・・・・ 200g
- 水・・・・・・・・ 100cc
- クリームチーズ・・・・ 200g
- 〔生クリーム・・・・ 100cc
- ★ 卵黄・・・・・・・・ 1個
- 〔レモン汁・・・・・・・・ 大さじ1

◆ コメント

卵白と砂糖が原料の“マシュマロ”を活用したチーズケーキです。クリームチーズでCaたっぷり!! 又、地元のじゃが芋を角切りにして加える事で、通常のチーズケーキよりもカム事を意識して味わえるケーキになっています。雪国北海道の“白”をテーマにしたお菓子です。

◆ つくり方

- ① ビスケットをビニール袋に入れて細かく砕き、溶かしバターを加えて型の底にしっかり押し付けるように敷き詰める。これを170℃のオーブンで5分程度焼いて冷ましておく。
- ② 鍋にマシュマロと水を入れ、泡立たないように弱火で溶かして粗熱をとる。じゃが芋は角切りにして7分程度に火が通るように下ゆでしておく。
- ③ ボウルに常温に戻しておいたクリームチーズを入れて泡立て器でクリーム状に練り、★の材料を混ぜる。ここに②のマシュマロ液と芋を加え混ぜ、①の型に流してラップをし、冷蔵庫で冷やし固める。

◆ 栄養士からのコメント

マシュマロが、ゼラチンの働きとふんわりしたムース感を出す役目をしています。砂糖の代わりにもなっていて行程が簡単です。ビスケットの土台は冷却でも良いように思います。

ジャガイモは北海道らしく百合根にしてもよいですね。色はつきますが、ほうれん草、アスパラ、人参等の野菜を(ミキサーにかけて)入れたレアチーズケーキもできます。

◆ 料理名 沼田産おじゃがとお豆のバナナチョコマフィン

◆ 氏名 堀 直美 (農業)



◆ 4人分の材料

- ★
- 小麦粉・・・・・・・・・・ 80g
 - ベーキングパウダー・・ 小さじ1
 - バナナ・・・・・・・・・・ 1本(100g)
 - 玉子・・・・・・・・・・ 1個
 - じゃが芋・・・・・・・・・・ 中サイズ1個
 - ゆで大豆・・・・・・・・・・ 30g
 - バニラエッセンス・・・・ 適量
 - 砂糖・・・・・・・・・・ 30g
 - チョコチップ・・・・・・・・ 30g
 - バター・・・・・・・・・・ 40g

◆ コメント

カップケーキはバターが多くなりがちですが、バナナを使う事でしっとり感をカバーしています。又、じゃが芋や大豆といった野菜類も加え、ケーキ生地だけのものより、口を沢山動かす事が必要なかみかみ、ケーキです。

◆ つくり方

- ① ★の材料は合わせて2回程度ふるっておく。バナナはフォークの背でつぶしておく。じゃが芋は皮をむいて5mm角の角切りにして水にさらしてレンジで1分間加熱しておく。
- ② ボウルにバナナ・じゃが芋・ゆで大豆→溶き玉子→バニラエッセンス→砂糖の材料を順に加えてよく混ぜ合わせ、粉類を3回に分けて加え、ゴムベラ等でざっくり混ぜる。ここにチョコチップ、溶かしバターも加えてサックリ混ぜる。
- ③ 生地を型の6分目くらいまで流して180℃のオーブンで20分程度焼く。

◆ 栄養士からのコメント

地産の南瓜や、人参、ヤーコン、ズッキーニなどをサイコロ状に入れても良いですね。熟れ過ぎバナナを使用すると香りもよく、砂糖、バターの使用量も減るので小腹の空いたときに心おきなく頂けます。

◆ 料理名 シャキシャキきゅうりのナ★ム★ル

◆ 氏名 渋谷 敏子 (主婦)



◆ 4人分の材料

- きゅうり・・・・・・・・ 2本
- ごま油・・・・・・・・ 小さじ2
- にんにく・・・・・・・・ 1カケ
- 食塩・・・・・・・・ 小さじ1/2
- すりごま・・・・・・・・ 小さじ1

◆ コメント

夏には畑で、緑色が鮮やかなキュウリが大豊作です。簡単で食感を楽しめる料理がないかと、夏場は頭を悩ませますが、きゅうりを炒めるという発想のこの料理は家族にも大好評です。シャキシャキ食感でかム事を意識できる、目先を変えたきゅうり料理です。

◆ つくり方

- ① きゅうりは縦2等分、横3等分にして薄くスライスする。
- ② ゴマ油でにんにくのすりおろしを炒めてからすぐにきゅうりを加えて炒め、塩で味付けしてゴマを加える。

◆ 栄養士からのコメント

胡瓜は縦4つ割にして5cm位に切り、棒状にした方が胡瓜の食感が生きるようでした。簡単で、誰にも好まれる料理です。この胡瓜とレタス、胡瓜と炒めキャベツ、ピーマンとポン酢醤油で一品というように応用させましょう。

◆ 料理名 北海道発！ おじゃがの酢の物

◆ 氏名 渋谷 純華 (自営)



◆ コメント

北海道といえば「じゃが芋」ですが、ふかして食べるのが一般的です。もともと酢の物やピクルスをはじめ、すっぱいものが大好きだった事もあり、北海道らしい酢の物ができないか考え、シャリシャリとした食感を楽しめる料理を考えました。

◆ 4人分の材料

- じゃが芋・・・・・・・・・・ 1個
- 酢・・・・・・・・・・ 大さじ1
- 砂糖・・・・・・・・・・ 大さじ1/2
- ★ 食塩・・・・・・・・・・ 1つまみ
- 生姜・・・・・・・・・・ 1/2カケ
- 青じそ・・・・・・・・・・ 1枚

◆ つくり方

- ① じゃが芋は極薄切りにしてから千切りにし、水が透明になるまで水を取替えながらさらしておき、熱湯でサッと茹でる。生姜、青じそは千切りにしておく。
- ② ★の調味料をあわせた物に①の熱いままのじゃが芋を加えて味をしみ込ませ、冷蔵庫で冷やしておく。
- ③ 器に盛って青じそを飾る。

◆ 栄養士からのコメント

デンプンの少ない新ジャガで作りたい一品です。千切りの細さがポイントです。白菜の茎の部分やりんごの千切りと一緒にドレッシングをかけても良いですね。しゃきしゃき野菜とともに作ってはいかがでしょう。

◆ 料理名 黒豆ごはん

◆ 氏名 阿部 雅子



◆ 4人分の材料

- 米・・・・・・・・・・・・ 2合
- 水・・・・・・・・・・・・ 540ml (3合)
- 塩・・・・・・・・・・・・ 小さじ2/3
- 黒豆・・・・・・・・・・・・ 30g
- さつまいも・・・・・・・・ 140g
- ・飾りにゴマか又はクコの実があれば良い

◆ コメント

黒豆、さつまいも共にミネラル・ビタミン等を多く含んでいるので、歯にも体にも良いと思います。

小さい子供から（特に良くかむ習慣をつけるため）お年寄りまで幅広く。

◆ つくり方

- ① 米をとぐ。
- ② 黒豆は水洗いし、よく水を切った後ふきんでふく。
- ③ フライパンで黒豆をからいりし、粗熱を取る（油は使用せずフライパンで黒豆がはじけるまでいる）。
- ④ サツマイモを1cm角位に切る。
- ⑤ 米と③と④と塩と分量の水を炊飯器に入れ、30分程給水させる。
- ⑥ 炊飯器で普通に炊く。

◆ 栄養士からのコメント

黒豆の色素が優しい色を出しています。梅漬けと一緒に炊いたり、炊きあがりに柴漬けを混ぜると酸で発色がよくなります。

◆ 料理名 野菜の生キャラメルクリーム

◆ 氏名 瀬川 優紀 (グループホーム世話人)



◆ 4人分の材料

じゃがいも	50g
人参	40g
ごぼう	40g
ホーレン草	20g
生クリーム	130cc
水あめ	80g
メイプルシロップ	30cc
バター	10g
トマトジュース	50cc

◆ コメント

野菜の歯ごたえがあるので、かみながら食べる、子供からお年寄りまで皆さんに食べてもらいたいです。

地元の食材として、銀山じゃがいも、トマトジュースを使用しています。工夫した点はカルシウムの高いメイプルシロップを使ったところです。

◆ つくり方

- ① じゃがいも、人参、ごぼうは皮をむき、みじん切りにする。
- ② ホウレン草は1cmに切る。
- ③ フライパンにバターを入れ、①、②を炒める。
- ④ 鍋に水あめ、生クリーム、トマトジュースを入れ、約10分位煮詰め、仕上げにメイプルシロップを加える。
- ⑤ ④に③を加えてでき上がり。冷蔵庫に一晩入れる。
- ⑥ パンにぬったり、ヨーグルトに添えたりして頂きます。

◆ 栄養士からのコメント

野菜入りミルクジャムという感じで、メイプルシロップが優しい甘みです。

ヨーグルトに混ぜると野菜もとれるのがよいです。野菜の固さは食べる方の歯の状態にあわせるようにしましょう。

◆ 料理名 北海道、モグモグバトン

◆ 氏名 山本 若恵 (主婦)



◆ コメント

良く咀嚼すると、物の味、香りをしっかりと確かめられ、美味しさが増すものです。北海道の大豆・小豆、昆布はとても身体に優しい、風土に根ざした産物ですから、中高生の補食に、あきずに食べてもらいたいと思います。

油は入れずに、軽く仕上げました。後をひく歯ごたえで、つい、2~3本はパクパク、モグモグいってしまいます。ノンオイルで、全粒粉の食物繊維と、鉄分が多いので、カロリーを気にする女の子にも安心(?)でしょうか。

細長く、バトンの型に切りました。スナック感覚で食べやすくしています。

◆ 4人分の材料 (バトン20本分)

小麦全粒粉	125g
強力粉	125g
★耐糖性イースト	6g
砂糖	14g
塩	3g
水(昆布の戻し汁)	165cc
昆布	10cm角1枚
缶詰 大納言	30g
大豆	40g
黒胡麻	50g 位
クルミ	30g
卵白	1/2個

◆ つくり方

- ① クルミはローストして粗く刻んでおく。
- ② ★の材料で仕込み、中を(40℃)にしてパン生地を捏ね、細切り昆布、大納言、大豆を入れてあわせ、生地温度を保って1次発酵をとる。
- ③ 2等分して、丸めなおし、15分休ませる。
- ④ 1個を20X25cmの長方形に伸ばし、表面に卵白をぬって黒胡麻をタッパー振りかけてから、10等分する。2~3回ひねって布とりをして、ねじりが再らないようにして、2次発酵を20分とる。
- ⑤ 250℃で20分間 余熱したオーブンで、180℃で12分(ガスオーブンの場合)蒸気焼成する。

◆ 栄養士からのコメント

昆布と豆、胡麻、全粒粉と噛むことに良いものばかりです。昆布の戻し汁も生かしていることは素晴らしいです。

ノンオイルで卵白のみのパンですから噛みごたえ満点で、唾液も沢山でそうです。

◆ 料理名 野菜畑のシンフォニー

◆ 氏名 青木 裕子 (主婦)



◆ コメント

野菜は全て父の家庭菜園のもの、さつま芋作りはちょっとしたブームです。カスベも身近な魚ですが、いつも煮魚ですが、カラリと揚げ、骨もカリカリと食べてしまいます。粉に高野豆腐の粉をまぶして、コラーゲン、イソフラボン世代(中年女性)の遅く起きた日のランチに。アップルソースの酸味で揚げ物もさっぱり食べられ、最後に生の人参でお口の掃除もできます。フライパン1つで調理ができ、皮まで食べてエコです。カブの葉の辛味がピリリと全体の味をひき立てます。

◆ つくり方

- ① アップルソース りんご1こをすりおろし、水C1/2とコンソメ1こを入れ、かるく煮ます。水気がなくなったらところでレモン汁を入れ火を止めます。
- ② かぶは皮付きのまま5mm厚のうす切りにして素揚げにします。
- ③ 高野豆腐はすりおろし、からあげ粉と合わせます。
- ④ かぼちゃ、さつま芋は5mm厚のうす切り、じゃが芋、大根は皮をむき1cm角の拍子木に切り、かぶの葉は大きめ所を選びます。かすべは食べやすい大きさに切り、③をつけてそれぞれカラリと揚げます。

◆ 4人分の材料

- | | | |
|---------|---------|------------|
| にんじん | 50g | |
| 揚げ油 | 適量 | |
| 枝豆 | 5g | |
| コーン | 5g | |
| とろろ昆布 | 1g | |
| おろし | 大根 | 50g |
| | 人参 | 50g |
| アップルソース | りんご | 1個200g |
| | チキンコンソメ | 1個 5g |
| | 水 | 100cc |
| | レモン汁 | 大さじ1 |
| | 生しいたけ | 4枚(50g) |
| | けずりかつを | 4g |
| | 正油 | 4g |
| | 豚ひき肉 | 80g |
| | 長芋 | 60g |
| | 黒すりゴマ | 16g |
| 揚げる | から揚げ粉 | 20g |
| | 高野豆腐 | 16g |
| | かすべ | 4切 (1切50g) |
| | かぶの葉 | 8g |
| | かぶ | 90g |
| | かぼちゃ | 110g |
| | さつま芋 | 80g |
| | 大根 | 50g |
| | じゃが芋 | 50g |

- ⑤ 長芋は皮をむき黒ゴマをまぶして、揚げます。
- ⑥ 生しいたけの肉がわに③の粉をつけ、ひき肉、けずりかつを、正油、③の粉が残っていれば、入れて混ぜしいたけにつけて、陣笠揚げにします。
- ⑦ 人参は食べやすい大きさの拍木にきります。
- ⑧ 大根、人参、じゃが芋、長芋の皮はさっと炒めておきます。
- ⑨ 大根、人参のおろしを作ります。人参は軽く電子レンジをかけておきます。
- ⑩ 皿に④～⑦を盛り付け、まわりにアップルソースを盛り、上に大根、人参のおろしを盛り、⑧の皮のソテー、枝豆、コーン、かぶの葉の小さな所ととろろ昆布をちぎってかざります。

かぶの葉の若葉がピリリと辛く大人の味にしてくれます。

◆ 栄養士からのコメント

家庭菜園の野菜ですから皮も安心して食べられるし、多様なのも嬉しいですね。

◆ 料理名 おあげさんコロック

◆ 氏名 丸山 貴子 (会社員)



◆ コメント

子供も大人も大好きなコロックですが、なかなか作るのも面倒です。そこで、あげの中に具を入れて揚げてみるとサクサクの歯ごたえでしかも大豆製品と言う事で好評でした。作る時間が短縮できるのもお勧めの点です。

じゃがいも、たまねぎはもちろん北海道産！
子供でもお手伝いしやすいのでいいと思います。

◆ 4人分の材料

じゃがいも・・・・・・・・ 4個
たまねぎ・・・・・・・・ 1/2個
牛ひき肉・・・・・・・・ 100g
牛乳・・・・・・・・ 大さじ2
ひじき・・・・・・・・ 大さじ1
塩・・・・・・・・ 少々
こしょう・・・・・・・・ 少々
揚げ油・・・・・・・・ 適量
油揚げ・・・・・・・・ 8枚

付け合せの野菜 (キャベツなど)

◆ つくり方

- ① ひじきをもどす。
- ② 油揚げに切れ目を入れ袋状にして、ひっくり返して裏表にしておく。
- ③ みじんぎりにしたたまねぎ、ひき肉、ひじきを少量の油で炒めて塩こしょうで味をつける。
- ④ じゃがいもはゆでで熱いうちにつぶしてマッシュポテトにする。牛乳を入れる。
- ⑤ ③の炒めたものを④とあわせて少し冷ましておく。
- ⑥ ⑤で作ったものを油揚げの中に詰める。
- ⑦ 油であげがカリッとするまで高温で揚げる。
- ⑧ 油が切れたら付け合せの野菜を添えて出来上がり。

◆ 栄養士からのコメント

ひじきの他に人参やチーズなどを入れるとカルシウムもアップします。
油揚げを裏返すことでカリッと揚がり、油の中でのパンクも防げます。フライパンでカリッと焼くと油をカットできます。

◆ 料理名 十勝けんぴサンド

◆ 氏名 高橋 初美 (学生)



◆ 4人分の材料

ジャガイモ

(幕別町産インカのめざめ)・200g

人参(音更町産)・・・・40g

オリーブオイル・・・・大さじ1

蜂蜜(足寄町産)・・・・大さじ2

皮に塗る為の蜂蜜(足寄町産)・小さじ1

生姜汁・・・・小さじ1/2

ワンタン・シューマイ皮・・・・10枚

(約40g)

◆ コメント

ジャガイモにはフッ素が含まれ、ジャガイモ由来のでんぷんは歯の再石灰化を促し、虫歯の進行を抑制する働きがあります。人参の繊維は歯の汚れを落とし、ビタミンAはエナメル質の土台に使われます。ビタミンAは油と相性が良いので、油を使い吸収しやすくしました。蜂蜜は抗菌性があり、虫歯の原因にならない甘味です。ビタミン・カルシウム・マグネシウムなどのミネラルも豊富に含まれます。ジャガイモ・人参・蜂蜜は地元十勝の材料を使用しました。インカのめざめは黄色が鮮やかで甘味のあるジャガイモです。ほのかに生姜の香る、優しい甘さのお菓子なので、ぜひお子様のおやつとして食べていただきたいです。

◆ つくり方

(オーブンは約180℃にあたためておく。)

- ① ジャガイモは皮をむき、スライサーでスライスした後、繊維切りにして水にさらしておく。
- ② 人参は皮をむき、繊維切りにする。
- ③ ジャガイモをザルにあけ、キッチンペーパーなどで水気をよくふき取り人参と一緒に天板に広げる。
- ④ 広げたジャガイモ・人参の全体にかかるように、油を振りかける。
- ⑤ 180℃のオーブンで約30分焼く。途中、15分くらい経った頃に一度開けてよく混ぜる。
- ⑥ ワンタン・シューマイ皮を4等分し、フライパンで両面をカリカリに焼く。
- ⑦ 焼けたワンタン・シューマイ皮の片面に、小さじ1の蜂蜜を薄く塗る。
- ⑧ フライパンに蜂蜜大さじ2と生姜汁を入れ、弱火で蜂蜜がサラサラになるまで加熱する。
- ⑨ ⑧に焼きあがったジャガイモと人参を加え、よくからめる。
- ⑩ ⑨を20等分し、ワンタン・シューマイ皮の蜂蜜の面を内側にしてはさむ。

◆ 栄養士からのコメント

若々しいお料理ですね。春巻きの皮に蜂蜜を塗って天火で一緒に焼いてはどうでしょう。薄い分、食べやすいです。

天火で30分焼くのは億劫と言うときはゆっくり素揚げでもよいと思います。レンコンや牛蒡もあいそうです。

◆ 料理名 鮭の澄まし汁

◆ 氏名 本村 幸揮 (学生)



◆ コメント

地元の食材【鮭】には様々なビタミンを含んでおりその中でもビタミン D は、カルシウムを歯や骨に沈着させるので効率がとてもよい。そしてビタミン D は太陽にあまり当たらない現代人に必要なもので、椎茸でたしてみました。

吸い物にしたので、お年寄りにも楽に食べることができ、子供にも食べやすいようつくねにしました。卵白を泡立ててかたすり身に加えるのでほどよいやわらかさにしました。

◆ 4人分の材料

- 鮭・・・・・・・・・・200g
- 水・・・・・・・・・・1000cc
- 小エビ・・・・・・・・20g
- 昆布・・・・・・・・10g
- 人参・・・・・・・・15g
- 鰹節・・・・・・・・20g
- 干しいたけ・・20g
- 塩・・・・・・・・約2~3g
- 卵 (M)・・・・・・・・1個
- 醤油・・・・・・・・小匙2
- 片栗粉・・・・・・・・約小匙2
- 醤油・・・・・・・・小匙2
- 生姜汁・・・・・・・・2~3滴
- 葱・・・・・・・・3~4cm 程

◆ つくり方

- ① 干しいたけを小さく砕いて水でもどす。葱は白髪葱にする。
- ② 卵を卵白、卵黄にわける。卵白はしっかりあわだてる。
- ③ 鮭の切り身から骨をとり、皮もとる。人参をみじん切りにしておく。
- ④ フードプロセッサーに鮭の切り身を加え、粘りが出るまでミンチにする。さらに小エビ、人参、水を絞った干し椎茸を加え、さらにミンチにする。
- ⑤ 小エビの形が見えなくなったら、醤油小匙2、生姜汁、卵黄を加え混ぜる。
- ⑥ そして全体に混ぜたらかたさをみて片栗粉を加える。
- ⑦ そして最後にしっかりあわ立てた卵白を加え白さがなくなるまで混ぜる。
- ⑧ それをフードプロセッサーから取り出し、12~16個くらいに分けて丸める。
- ① 鍋に1000ccの水を加え、そこに昆布を加え火をかけ、沸騰直前になったら、昆布を取り出し、鰹節を加える。
- ② 水が沸騰したら火を止め、2分おき、こす。
- ③ こしたら火をつけ、沸騰したらつくねを加え、きちんと火を通す。通ったら器にあけておく。
- ④ 汁に醤油を加え色をつけ、塩で味を調える。(自分の場合2gでよかったが、そのときに合わせて調整する。)
- ⑤ つくねを入れたおわんにつゆを加え、白髪葱を上に乗ったら完成。

◆ 栄養士からのコメント

鮭のつくねに野菜を入れる他に季節の野菜も一緒にいれて椀づまにしましょう。冬になったら野菜とともにつくね鍋も良いですね。

干し椎茸の戻し汁も使いましょう。

◆ 料理名 大豆の炊き込みごはん

◆ 氏名 河合 千鶴子 (保育士パート)



◆ 4人分の材料

米	2合
水	2カップ
にんじん	60g
ゆで大豆	100g
切り昆布	10g
桜えび	10g
酒	大さじ2
塩	小さじ1
スキムミルク	大さじ3

◆ コメント

細切り昆布を使うことで、だしがでてうまみも増し、ゆで大豆と共に食することで、噛みごたえがです。

スキムミルクを加え、にんじんの臭みを消し、カルシウムを手軽にとれ、幅広い年齢層に食べてもらいたいです。

◆ つくり方

- ① 米はといで、30分水に浸したあと水気をきる。
- ② にんじんはすりおろしておく。
- ③ 炊飯の内釜に、酒、しお、スキムミルク、水を加えて、よく混ぜ合わせる。米・すりおろしたにんじん・大豆・切り昆布を加えて炊く。
- ④ 炊き上がったら、桜えびを加え、10分程度むらす。
- ⑤ 全体をさっくりと混ぜ合わせ、器に盛る。

◆ 栄養士からのコメント

スキムミルク、桜えびでカルシウムたっぷりです。ご飯を炊く水の一部を牛乳にかえてもOK。臭いは気になりません。

炊きあがりにキムチとごま油をまぜてサンチュで包み韓国風に頂くと生野菜もとれます。

◆ 料理名 ベジ・スティック

◆ 氏名 上野 圭子 (主婦)



◆ コメント

野菜の残り(くき・芯)や、魚でできています。

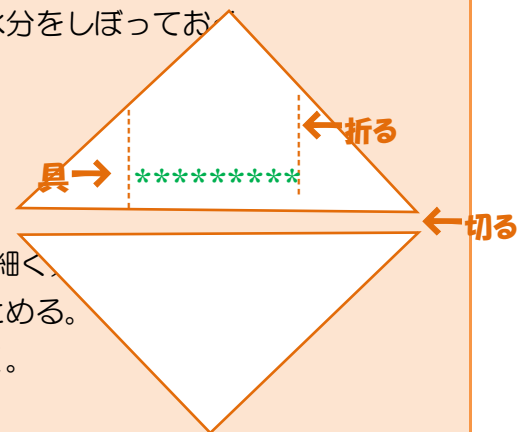
カルシウムが取れる、野菜・魚嫌いの子供でも大喜びで食べるおかずです。

◆ 4人分の材料

- 残り野菜のみじん切り・・・・・・・・ 100g
(春菊・セロリの葉・ネギ等)
- まぐろ切り落とし・・・・・・・・ 50g
- 桜えび(乾燥)・・・・・・・・ 大さじ3
- 生姜のしぼり汁・・・・・・・・ 大さじ1
- 塩・しょう油・ゴマ油・酒・・・・ 各大さじ1
- 春巻きの皮・・・・・・・・ 10枚
- 小麦粉・サラダ油・・・・・・・・ 適宜

◆ つくり方

- ① 残り野菜をみじん切りし、塩少々(分量外)をふって、水分をしぼっておく。
- ② まぐろは包丁でたたき、荒みじん切りにする。
- ③ 野菜とまぐろ、桜えびをボールに入れ、よく混ぜる。
- ④ 生姜のしぼり汁、調味料を加え、さらによく混ぜる。
- ⑤ 春巻きの皮は、対角線に切って三角形にする。
- ⑥ 具を三角形の底辺に置き、両脇を折り、クルクル巻く。(細く巻く)
- ⑦ 巻き終わりを水で溶いた小麦粉でのりづけし、きっちりとめる。
- ⑧ サラダ油を多めにひいたフライパンで、転がしながら焼く。



※ お好みにケチャップやスイートチリソースをつけてお召し上がり下さい。

◆ 栄養士からのコメント

子供も大人も大喜びの春巻きです。嫌いな野菜の克服につながるかもしれません。残り野菜の使用はエコ、セロリの葉はすてきなアイデア！塩揉みで火を使っていないのもエコですね。

◆ 料理名 花ばたけきんちゃく

◆ 氏名 菅野 はつみ (主婦)



◆ 4人分の材料

- ①小アゲ・・・・・・・・・・ 4枚
- ②人参・・・・・・・・・・ 30g
- ③④小松・・・・・・・・・・ 160g
- ⑤フキ・・・・・・・・・・ 30g
- ⑥カマンベールチーズ・・・・ 60g
- ⑦コンブ・・・・・・・・・・ 3g
- ⑧玉子・・・・・・・・・・ 小2ケ
- 塩・・・・・・・・・・ 少々
- 調味料④ { だし汁・・・・ 4カップ
正油・・・・・・・・ 大2
酒・みりん・・・・ 各大2
砂糖・・・・・・・・ 大1

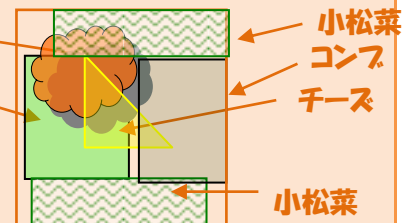
◆ コメント

歯によいと考える理由は、体に良い物は歯にもとっても

良い事と、よくかむことが大事なので、少しの歯ごたえと、カルシウムたっぷりその他の栄養もたっぷりの小松菜を使い、北海道でとれるチーズ、昆布、人参、ラワンフキなどを使いました。食物繊維もたっぷりで、少しのはごたえも小松菜は札幌の特産で日本一とれているらしい。チーズを入れているので子供から年配の人まで大丈夫なのでは。工夫したのはエコです。鍋の水はゆで物を3品(アゲ・人参・小松菜)ゆでて、コンブはだしをとった物を再利用しています。

◆ つくり方

- ① 鍋にお湯を入れて火にかける。沸騰したら、アゲ(上を切る)を入れ、油をきる。アゲはザルにあけておく。お湯はすてないこと。
- ② 人参を2~3ミリ位に8枚輪切りにして、花型で切りぬきして①の鍋に塩を入れてゆでておく。
- ③ 別の鍋に④の調味料を入れ、ひと煮立ちさせ②の人参を入れて味をつける。
- ④ ②の鍋に小松菜をゆでて、1.5センチくらいに切っておく。
- ⑤ フキは(3~4センチ)はマッチ棒より少し太めに切る。
- ⑥ カマンベールは15g位(6等分した1/6)に切っておく。
コンブはせんいを切るようにカットする。
- ⑦ 玉子はといておく。
- ⑧ ①のあげの中を袋にして、小松菜、フキ、コンブを入れて、玉子(大さじ1位)を入れ、チーズ、人参、小松菜を入れてから、また、玉子を入れて、つまようじでとめる。
- ⑨ ③の鍋に⑧のきんちゃくと花型の人参4枚を入れてコトコトと煮ます(10分~15分)。
- ⑩ きんちゃくを横に切って花型人参をそえて出来上がりです。



◆ 栄養士からのコメント

安価なこととクセのなさからプロセスチーズやクリームチーズにしてもよいと思います。煮汁の少量でフキを下煮してから詰めると良いと思います。

◆ 料理名 噛むさ歯むにだ、びっくりチジミ

◆ 氏名 上林 陽子 (アルバイト)



◆ 4人分の材料

- 長芋・・・・・・・・・・ 400g
- ごぼう・・・・・・・・・・ 200g
- いかの塩辛・・・・・・・・ 100g
- ごま油・・・・・・・・・・ 大さじ2
- 塩こしょう・・・・・・・・ 少々
- ピザ用チーズ・・・・・・・・ 100g
- コチュジャン・・・・・・・・ 適量
- 白ゴマ・・・・・・・・・・ 少々

◆ コメント

- ・ ごぼうの食感、長芋をすらないことで、色々な食感を味わえる。
- ・ 子供から大人まで幅広く食べてもらいたい。
- ・ 青森のごぼう、函館のいか塩辛、北斗産の長芋などを使用。コチュジャンは自家製。塩辛を湯どおしして使っていることと、長芋をたたいていろんな食感をあじわえること。

◆ つくり方

いか塩辛を湯どおしして、水分を切っておく。

ごぼうは皮をむいて、ささがきにする。長芋は皮をむき、ビニールの袋に入れて、すりこぎ棒などでたたいておく。

① フライパンを熱し、ごま油を入れて、中火でごぼうを手早く炒める。サッと塩こしょうをす。この時、ごぼうの食感が残るように炒めすぎない。いかの塩辛を入れてサッとひと混ぜして、弱火にする。

② ①の具材をフライパンに平均にして、たたいた長芋をのせる。フタをして、弱火で5分程焼く。チーズをのせ、とろけるまで、さらに、5分～10分焼く。具材の下がこんがり焼けてきたら、出来上がり。白ごま、コチュジャンをかけていただく。

こげめを付けたい場合は、家庭用バーナーで上から焼いてもいいし、オーブンで焼いても可。

この“噛むさ歯むにだ、びっくりチジミ”は手軽に、誰でも、かんたんに作れることと、栄養のバランスがとても良く、おすすめです。

◆ 栄養士からのコメント

材料の組み合わせと塩辛を湯通し?と驚きました。ところが、チーズがすべてを美味しくまとめてくれています。コチュジャンも大切なアイテムです。

長芋の食感を生かすように薄めに焼くとチーズも流れてこんがりします。ゴボウの他にアスパラやブロッコリーの芯、レンコンスライスも良さそうです。

◆ 料理名 南瓜巾着

◆ 氏名 佐々木 春美 (嘱託技術職員)



◆ コメント

- ・ 食物繊維が豊富
- ・ 噛み応えのある素材を利用
- ・ カルシウムも牛乳の1/2本分あります

★ 中高年層(若者もOK)

◎ 地元産は南瓜と人参のみです

※ 野菜不足の多い人達(特に有色野菜)に簡単で美味しくしかも、ヘルシーな料理と心掛けました。子揚げの油分は熱湯をかける事により、減少しますので、メタボ予防にもお勧めです。

◆ 4人分の材料

小揚げ	4枚(60g)
南瓜(可食部分)	280g
塩	少々
にんじん(可食部分)	40g
生しいたけ(可食部分)	40g
スキムミルク	20g
ぬるま湯	40g
干瓢	6g
本みりん	20cc
めんつゆ(三倍濃厚)	48g
水	
ブロッコリー(可食部分)	120g
塩	少々

◆ つくり方

- ① 南瓜は皮を取り、約1cm角の大きさに切り、かぶる位の水に塩を入れ塩茹でとする。(電子レンジでもOK)
- ② 南瓜に火が通ったら、湯を捨て、熱いうちに火にかけて、水分をとばし、粉吹上にし、形は少し残る位に荒くつぶす。
- ③ 生しいたけ、人参を4cmの厚めの干切りにする。
- ④ 南瓜、生しいたけ、人参を混ぜたものに、(スキムミルク+ぬるま湯)を入れ混ぜ入れる。
- ⑤ あらかじめ、小揚げの上部に包丁を入れ、熱湯をかけておいたものに、④に具を入れ、固く水戻ししておいた干瓢で、上部を縛る。
- ⑥ 小鍋にヒタヒタの水、めんつゆ、みりんを入れ、煮たら、南瓜巾着を入れ、落とし蓋をし、煮含める。
- ⑦ ブロッコリーは塩茹でとし(電子レンジでもOK)、南瓜巾着を皿に盛り付けた右手前に添える。

◆ 栄養士からのコメント

南瓜は堅いので電子レンジにかけてから切ると怪我をしません。1cm角に切ったまま小揚げに詰めて煮てはいかがでしょう。(スキムミルクは材料にまぶすとよいです)

南瓜、人参、ブロッコリー、カロテンたっぷりです。鶏肉と一緒にいれると主菜になります。