

## あ

(あおのりちりめん) 4人分

かえりちりめん 12g 青海苔少々 ごま油少々

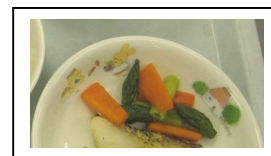
- ① ちりめんをごま油で炒る
- ② 海苔を入れる 手で割ってパリッと折れるぐらいまで炒る(電子レンジにかけても早くできるが、数十秒 こげやすいので注意)



(アスパラソテー) 4人分

アスパラ 40g 人参 40g 油 1g 塩少々

- ① アスパラと人参は棒状に切り、ゆでる
- ② ①をフライパンで軽く炒め塩を振る



(エリンギソテー) 4人分

エリンギ 1/3P にんじん 20g ピーマン 10g しょうゆ 小さじ 1/2強 砂糖少々 みりん少々

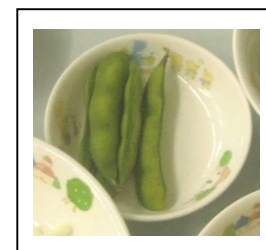
- ① エリンギ、人参は短冊切りで炒め、調味料を入れ、最後に縦切りのピーマンを入れて炒める



(枝豆) 4人分

枝豆 80g (さやあり) 塩 1g

- ① 枝豆をゆでて、塩をまぶす



## か

(かぼちゃのソテー) 4人分

かぼちゃ 80g バター 4g 塩少々

- ① かぼちゃを薄くスライスする
- ② 少し水を入れ、かぼちゃを炒める。バター、塩を入れ、少しやわらかくなるまで、炒め煮する。
- ③ 水分を煮とばす(水を入れすぎないこと、やわらかくなりすぎないこと)



(カレーちりめん) 4人分

ちりめん 12g カレー粉少々 油 2g

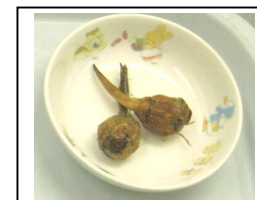
- ① ちりめんをパリッと手で割れるようになるまで、電子レンジにかける
- ② フライパンに油をひき、ちりめんを弱火で炒めながらカレー粉をまぶし、すぐ火を切る



(くわいのからあげ) 4人分

くわい 80g 油 塩少々

- ① くわいを丸ごと、弱火で揚げる。カラッとしたら、塩をかける
- 大きいものは 1/2 に切って揚げる



(ごぼうチップ) 4人分

ごぼう 60g 天ぷら粉 24g から揚げ粉 12g

- ① ごぼうは洗い、皮をとり薄く斜め切りにする
- ② 天ぷら粉とから揚げ粉をまぜる
- ③ ごぼうに②をまぶして、弱火で長く、揚げる。(パッキットおれるぐらいまで)



(小松菜とベーコン炒め) 4人分

小松菜 120g しいたけ 8g ベーコン 20g しょうが少々 ウスターソース少々 塩少々 油適宜

- ① 小松菜は3cmぐらいの長さに切りゆでて、絞る。しいたけはスライスする。ベーコンは縦切りにする
- ② ベーコン、しいたけをいため、小松菜を入れて炒め、調味料を入れる。



## さ

(そらまめ) 4人分

そらまめ 50g 塩

- ① そらまめは塩ゆでしてきます



## た

(大学芋) 4人分

さつまいも 120g 揚げ油 砂糖 6g 料理酒 2g 水 8g

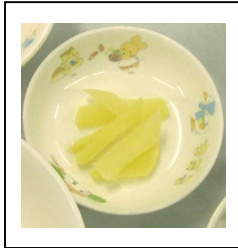
- ① さつまいもは皮もよく洗い、棒状に切る
- ② 砂糖、料理酒、水を入れてひと煮たちさせる。硬くしない
- ③ さつまいもを硬くならないようにゆっくり揚げ、②で湿らせる



(たくあん) 4人分

たくあん(べったら) 40g

- ① たくあんは棒状に切り水にさらす。塩気が強くなったら水をきる



(チーズ) 4人分

キャンディーチーズ 4~8個



(ちくわのきゅうりはさみ) 4人分

ちくわ 40g きゅうり 20g

- ① きゅうりは棒状に切りちくわにはさみ、輪切りに切る



(豆苗ソテー) 4人分

豆苗 40g ハム 20g 油 1g 塩少々

- ① 豆苗は2cmぐらいの長さに切る。ハムは縦切りにする
- ② 豆苗は軽くゆでて、ハムとフライパンで炒め塩を振る



(とうもろこし) 4人分

とうもろこし 120g

- ① とうもろこしは薄くカットしゆでる



## な

(納豆・しらす焼き) 4人分

納豆 20g しらす 8g ねぎ 8g 卵 12g 小麦粉 3g スキムミルク 3g ごま油少々

- ① スキムミルク・小麦粉・卵を混ぜる
- ② ①にしらす、ねぎ、納豆を入れてまぜ、ホットプレートで薄く、弱火でカリカリになるまで焼く



(七草ふりかけ) 4人分

七草(大根などの葉っぱでもOK) 20g 塩0.5g

①七草をみじん切りにする。②フライパンで炒めて、塩を好みで入れて、水分がなくなるまで炒る。

(好みでごまやちりめんじゃこを入れてもいい) 葉の青臭さがきになる方はさっとゆでて、よく搾ってから炒めてもいい



(煮豆) 4人分

金時豆32g 水つかる程度 砂糖16g 塩少々

①金時豆は洗い、水につけておく。

③ ①を煮て、軟らかく



は

(ほうれんそうとしめじのソテー) 4人分

ほうれんそう60 しめじ20 ごま油少々 塩 オイスター少々

① ほうれんそうは2cmの長さに切って、ゆでる。水で洗って、絞る。しめじを炒め、③を混ぜて塩、オイスターソースを入れる



(ピーマンソテー) 4人分

ピーマン32g レッドピーマン15g 黄ピーマン15g 油少々 塩少々

① ピーマンをそれぞれ縦切りにする。

② ①を炒め、塩を振る

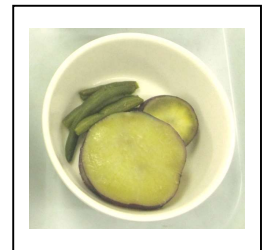


(ふかしいも) 4人分

さつまいも120g いんげん20g 塩少々

①さつまいもは輪切り、いんげんは長いものは短く切る

②塩を振り、蒸す



(ポイルドベジタブル)

ブロッコリー60g 人参50g 油少々 塩少々

① ブロッコリーは房を分けて一口大にする。人参はいちょう切り。ゆでて、油で炒め、塩を振る



(ポテト) 4人分

じゃがいも120g 揚げ油適宜 塩少々 サレタス トマト適宜

①じゃがいもは棒状にして軽く蒸し、揚げる。(そのままあげてもいい)

塩をふり、サレタスとトマトを飾る



ま

(もやしソテー) 4人分

サリナス80g 、人参12g ピーマン20g 油2g 塩少々

①ニンジンピーマンは縦切にし、少し水と油を入れて炒め、水がとんで噛みやすくなったら塩を振る

