

野菜のおいしさを生かす 料理とお菓子

1. 干瓢と大豆のミネストローネスープ

干瓢と大豆は食物繊維たっぷり

干瓢	5 g	干瓢は水で戻して洗ってから、茹でておく。
茹で大豆	100 g	鍋でオリーブ油小匙1、ベーコン、玉ねぎ、
ベーコン（細切り）	2枚	にんじんを炒める
玉ねぎ（さいの目切り）	100 g	水4カップ、ホールトマト、固形スープ、
にんじん（さいの目切り）	40 g	つぶしたにんにく、2cmに切った干瓢、
にんにく	1かけ	大豆をいれて、中火で煮込む。
オリーブ油	小匙2	
ホールトマト	100 g	干瓢が味を含んで柔らかくなったら、
固形スープ	1個	大根の葉を細かく刻んで加え、さっと煮る。
大根の葉	1枚	黒胡椒、オリーブ油小匙1を加え、火を
黒胡椒	少々	止める。

2. 豚肉の長いもはさみ 米粉揚げ

長いもを挟んで 緑茶米粉で揚げてカロリーダウン

長いも	5cm	7～8mm厚さの輪切りのながいもをゆでる。
豚ロース薄切り肉	10枚	豚肉に塩、胡椒する。
大葉	5枚	豚肉に大葉、チーズ、ながいもをのせて
スライスチーズ	5枚	巻き、水でといた米粉と緑茶の衣をつけて揚げる。
米粉	大匙5	
緑茶	大匙1	
揚げ油		サラダ菜とレモンを添える。
サラダ菜5枚、レモン1/2個		

3. トマトの生姜あんかけ

だしと生姜のあんをかけて

トマト	5個	トマトは、湯むきして、隠し包丁を入れる。
昆布	5cm	昆布とかつお節で、だしをとる。(1カップ)
かつお節	15g	
みりん	大匙2	出し汁に調味料、生姜の細切りを加え、片栗粉でとろみをつける。
塩、しょう油	小匙 1/2	
砂糖	小匙 1/4	トマトにあんをかけ、冷やす。あれば枝豆ものせる。
生姜千切り	大匙1、片栗粉小匙2、枝豆	

4. 蒸しなすとえびのレモン醤油

レンジで3分簡単蒸しなす

なす	3本	
えび	5尾	なすは切り込みを入れて、ラップで包み、レンジで3分加熱して、細く裂く。
A 醤油	大匙1	殻をとったえびは、片栗粉をつけ、麺棒で薄くする。
砂糖	小匙1	茹でて、冷水にとる。
レモン汁	大匙3	A をかける。
水	大匙2	
長ねぎ	1/3本	白髪ねぎをのせる。

5. 長いもと菊の蜂蜜おろし和え

蜂蜜風味の大根おろしで塩分控えめ

長いも	150g	長いもを1cm弱の角切りにする。
菊	3個	菊は、酢を入れて茹で、水気を絞る。
大根おろし	2/3カップ	大根おろしは、少しだけ水分を切り、
塩	ひとつまみ	塩、酢、蜂蜜を混ぜる。
はちみつ	小匙2	長いも、菊をほぐして加え、和える。
穀物酢	大匙 1.5	

6. カボチャの豆腐ドーナツ

カボチャと豆腐たっぷりドーナツ

卵	2個	卵と砂糖を混ぜる。
砂糖	130g	
絹ごし豆腐	100g	電子レンジで加熱、冷ましたカボチャに豆腐を混ぜ、卵と合わせる。
カボチャ	60g	
薄力粉	180g	薄力粉、強力粉、ベーキングパウダーをふるい、練らないようにさっと混ぜる。
強力粉	120g	
ベーキングパウダー	小匙2	
揚げ油		軽くひとまとめにして、打ち粉をした台でのばし、型で抜く。
粉糖		
		中温の油で揚げ、粉糖をかける。

7. にんじんと豆乳のプリン

にんじんの甘さを生かして

粉ゼラチン	8g	粉ゼラチンに水を混ぜておく。
水	大匙2	
にんじん	100g	にんじんは、柔らかくゆでて、豆乳と一緒にミキサーにかける。
豆乳	100cc	
水	150cc	
蜂蜜	大匙1	水、蜂蜜を加え、湯せんで溶かしたゼラチンを混ぜて冷やし、プリンカップに入れる。
きな粉	大匙2	冷蔵庫で冷やし固め、お好みできな粉をかける。