



1 ひじきごはん

材 料 名	8人分量 (g)	作 り 方
米	600	① 米は洗って30分以上水につけ、酒、しょうゆを加え、炊飯する。 ② 油揚げは油抜きし、こんにゃくは下茹でする。しいたけ、ひじきはもどしておく。 ③ 油揚げは短冊切り、にんじん、しいたけはせん切りにする。 ④ 鍋に油を熱しとり肉を炒め、酒を加える。油揚げ、にんじん、こんにゃく、しいたけを加え、さらに炒め、調味する。 ⑤ 炊きあがったご飯に④の具と茹でた枝豆を加え、混ぜる。
水	820	
酒	10	
濃口しょうゆ	16	
とり肉(まぜご飯用に小さく)	100	
(乾)長ひじき	8	
油揚げ	40	
にんじん	60	
干しいたけ	6	
押しこんにゃく	120	
(冷)枝豆むきみ	40	
油	5	
淡口しょうゆ	30	
酒	20	
上白糖	10	
塩	1	

ひじき ひじきは、カルシウムたっぷりで骨を強くしてくれます。また、腸の調子をととのえてくれる食物せんいや血液をつくる鉄分も多く含まれています。ひじきは、炒め煮にしてもサラダにしてもおいしいです。

いわし いわしは、世界中で1番たくさんとれる魚です。脂ののった秋が、1番おいしい季節です。血液をサラサラにする働きのあるEPAが多く含まれます。また、骨や歯を強くするカルシウムや、カルシウムの働きを助けるビタミンDやその他のビタミンもたくさん含まれています

2 いわしのかばやき

材 料 名	8人分量 (g)	作 り 方
いわし	中8匹	① いわしは頭を落として開き、中骨をとる。 ② いわしの水気をふいて両面に片栗粉をつけ、油を熱したフライパンに表になるほう(この場合は皮)を下にして入れる。こんがりときつね色になったら裏返し、2～3分焼いて、取り出す。 ③ フライパンにAの調味料を入れて煮たて、いわしにからめる。
片栗粉	50	
油		
上白糖	60	
濃口しょうゆ	80	
酒	60	

3 おから入り肉団子と白菜の汁物

材 料 名	8人分量 (g)	作 り 方
豚ミンチ	100	① ねぎはみじん切りに、はくさいは2cm位のざく切りに、にんじんはいちょう切りにする。 ② 春雨は、戻して切っておく。 ③ Aの材料を混ぜ合わせて肉だんごを作る。 ④ いりこでだしをとり、にんじんを加え煮る。 ⑤ ④のにんじんに火が通ったら③の肉だんごを加える。 ⑥ 肉だんごに火が通ったらはくさい、春雨を入れ、味を整える。
とりミンチ	100	
おから	40	
ねぎ	20	
しょうが(汁)	4	
でんぷん	15	
塩	1	
こしょう	0.1	
ごま油	5	
卵	40	
はくさい	400	
にんじん	80	
春雨	25	
いりこ	20	
塩	3	
淡口しょうゆ	25	
酒	5	
水	900	

おから

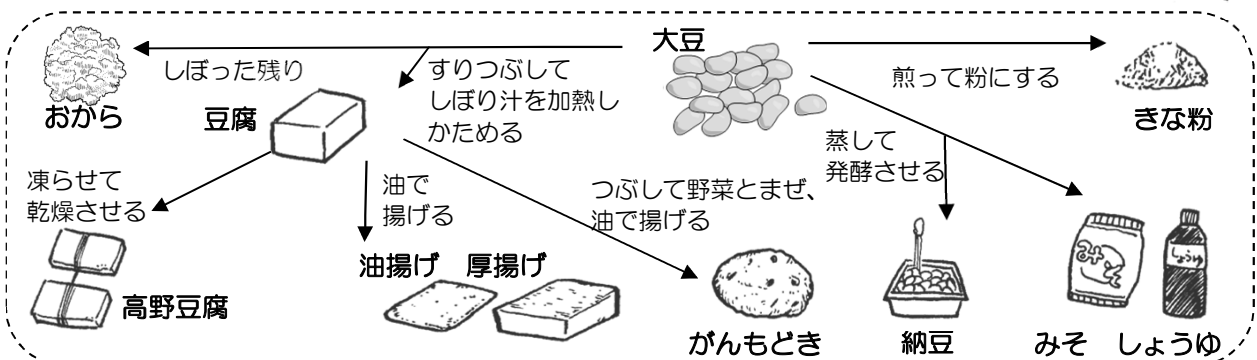


豆腐をつくる時、大豆を水につけて、すりつぶして加熱し、布袋でこすと豆乳ができます。この時、袋のなかに残ったものがおからです。卵の花ともいいます。

おからには、腸の調子を整える食物せんいがたくさん含まれています。

大豆

「畑の肉」と言われるように大豆には、たんぱく質やビタミンがたくさん含まれ、牛肉に負けない栄養があります。日本では、昔から大豆を使ったいろいろな加工品が作られています。



(南筑後)

4 きのこと小松菜のサラダ

材 料 名	8人分量 (g)	作 り 方
エリンギ	40	① 小松菜は、3cm長さに、にんじんはせん切りにして茹でる。 ② エリンギは短冊切りに、しめじは小房にわけ、オリーブ油で炒める。 ③ ごま、ピーナッツは煎り、ごまはする。ツナは水気を切る。 ④ Aの調味料を混ぜ合わせて材料をあえる。 きのこ カロリーが低く、ビタミンB1、食物せんいが豊富です。エリンギは歯切れ、香りともによく、日持ちするのが特徴です。手で大きくさいて、網焼きにしたり、バターでいためるとおいしいです。 しめじは「におい松茸、味しめじ」と言われるほど、味がよく歯切れのよいきのこです。ビタミンB群が多く含まれているので、肌荒れなどに効果があります。 こまつな 小松菜は東京の小松川で栽培されていたことから「小松菜」と呼ばれています。カルシウムがたくさん含まれていて、その量はほうれん草の約5倍です。その他、鉄やビタミンA、ビタミンCも多く含まれています。
しめじ	40	
オリーブ油	8	
小松菜	240	
にんじん	20	
ごま	4	
ピーナッツ(八つ割)	25	
ガルバンゾー(レトル)	40	
ツナ	25	
A レモン汁	8	
粒入りマスタード	2	
淡口しょうゆ	16	
塩	1	
こしょう	0.1	

5 さつまいものオレンジ煮

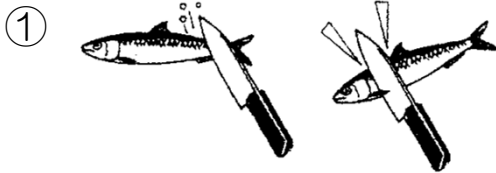
材 料 名	8人分量 (g)	作 り 方
さつまいも	200	① さつまいもは皮付きのまま8mmくらいの厚さの輪切りにして、水に浸けてあくを抜く。 ② 鍋にさつまいもとさとう、水を入れ弱火で煮る。少しやわらかくなったらオレンジ果汁、レーズン、くるみを加え、汁が無くなりつやが出るまで煮る。 くるみ くるみは、ビタミンE、ビタミンB1、ビタミンB6、葉酸、マグネシウム、銅、亜鉛などのビタミンやミネラルをはじめ、食物せんい、メラトニンなど健康維持、増進に必要な成分がたくさん含まれています。 さつまいも さつまいもは、食物繊維をはじめ、ビタミンC、ビタミンB群が多く含まれています。特に食物せんいは、いも類の中では一番多く、便秘の改善や予防に効果的です。
レーズン	16	
くるみ	16	
さとう	20	
オレンジ果汁	300	
水	200	

包丁なしでもOK

いわしの手開きにトライしよう!



手開きとは、身がやわらかく小骨が多いいわしなどを包丁を使わずに手で開くことです。基本は、頭、内臓を取り除いたあとに水洗いをし、腹から親指を入れて中骨にそわせるように身を開いていきます。なれると、包丁を使うより手早く開くことができます。



① うろこをとり、頭を胸びれの位置から切り落とす。



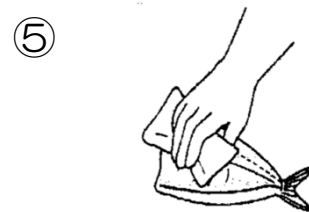
② 腹の内側7~8cm切り落とし、腹わたをとりだし、水で洗う。



③ 腹わたをとった切れ目に、親指を入れ、中骨にそって、お腹から尾の方に向かって開く。



④ 頭の方の中骨をつまみ、親指をはさみ入れて、尾の方へすべらせながら、骨をはずす。尾のつけ根で中骨を折って骨を取り除く。



⑤ 水気を軽くふきとって、いわしの手開きの出来上がり!!