

あさり入りガーリックライス

【材料】(4人分)

米	…	240g
あさり	…	32g
酒	…	4g
にんにく	…	0.4g
玉ねぎ	…	80g
枝豆	…	32g
小ねぎ	…	20g
バター	…	20g
塩	…	1.2g
こしょう	…	少々
油	…	0.4g
水	…	320g

【作り方】

- ①枝豆はボイルしておき、あさは酒をふっておく。
- ②鍋に油をしき、みじん切りにしたにんにく・玉ねぎ・あさを炒める。
- ③水を入れ、塩・こしょうで味付けをし、米を入れて炊き上げる。
- ④炊き上がったら、枝豆・バターを入れて蒸らして出来上がり。

海藻たっぴり餃子

【材料】(4人分)

豚ひき肉	…	20g
カットわかめ	…	2g
あかもく	…	16g
にら	…	1.2g
高野豆腐	…	2g
しょうが	…	0.2g
にんにく	…	0.2g
餃子の皮	…	40g
醤油	…	0.2g
塩	…	4g
こしょう	…	少々
ごま油	…	0.4g
揚げ油	…	適量

【作り方】

- ①わかめは水で戻しておく。あかもくは茹でて刻み、にんにく・しょうがはみじん切、高野豆腐はすりおろす。にらは0.5ミリざく切りにする。
- ②豚肉と①、調味料を混ぜ合わせ、餃子の皮で包んで揚げる。

わかめとあかもくの海藻と高野豆腐をすりおろしたものをに入れて、子どもが喜ぶ餃子にしました★



豆苗サラダ

【材料】(4人分)

豆苗	…	40g
アスパラガス	…	40g
きゅうり	…	40g
コーン	…	20g
りんご	…	60g
チーズ	…	2g
オリーブ油	…	0.12g
豆乳	…	0.12g
マヨネーズ	…	24g
ヨーグルト	…	28g
塩	…	0.2g
こしょう	…	少々

【作り方】

- ①きゅうりは3mmの小口切り、アスパラは斜め切り、豆苗は2cmに切り、コーンとともに茹でておく。りんごは薄いいちょう切りにし、塩水につける。
- ②塩、こしょう、オリーブ油、豆乳、ヨーグルト、マヨネーズを合わせて、ドレッシングを作り①と和え、上からチーズをふる。

人参スープ

【材料】(4人分)

ベーコン	…	12g
にんじん	…	120g
玉ねぎ	…	120g
レタス	…	80g
パセリ	…	2g
コンソメ	…	0.04g
塩	…	0.4g
こしょう	…	少々
油	…	1.2g
水	…	240g

【作り方】

- ①鍋に油をしき、ベーコンと、スライスした玉ねぎ、短冊切りにした人参を炒め、水を入れる。
- ②コンソメ、塩、こしょうで味付けをし、適当な大きさに切ったレタスと、みじん切りにしたパセリを入れる。

甘酒プリン

【材料】(4人分)

甘酒	…	200g
豆乳	…	400g
アガー	…	20g
三温糖	…	20g

【作り方】

- ①三温糖、アガーを合わせ、水に溶かして沸騰させておく。
- ②温めた豆乳、甘酒を合わせて型に入れて冷やす。