

# 長芋の白煮

材 料(4人分)	分 量
長芋	400g
だし汁(昆布・かつお)	500cc
かいわれ(スプラウト)	適量
A	
みりん	大さじ2
酒	大さじ2
塩	小さじ3/4
砂糖	小さじ1



エネルギー  
**100kcal**

たんぱく質  
**2.2g**

カルシウム  
**17mg**

塩分  
**0.9g**

- ①長芋は皮をむき、3～4cm位の厚さの半月切りにする。酢水(1ℓ程度に大さじ1の酢)につける。
- ②鍋に①とだし汁、Aの調味料を入れ煮立てる。次に弱火にして10～12分位コトコトと煮る。
- ③しばらく時間をおいて味がしみ込んだところで、器に盛る。煮汁もかけて、かいわれ(スプラウト)を飾る。

★冷やして食べても美味しいです★

平成18年 秋期研修会

# ヨーグルトサラダ



材 料(4人分)	分 量
ブロッコリー	90g
きゅうり	40g
にんじん	80g
コーン	16g
A	
ヨーグルト	20g
マヨネーズ	15g
こしょう	少々
玉ねぎのみじん切り	小さじ2
パセリのみじん切り	少々

- ①きゅうりは縦半分に切ってから乱切り、にんじんは5mm幅に切り型を抜いて茹でる。ブロッコリーは小房に分けて茹でる。
- ②Aを全て混ぜ合わせる(ヨーグルトドレッシング)。
- ③盛り付けた野菜にドレッシングをかける。最後に型抜きしたにんじんとコーンを飾る。

エネルギー  
**50kcal**

たんぱく質  
**1.6g**

カルシウム  
**25mg**

塩分  
**0.2g**

平成24年 親子クッキング教室

# チーズ入り大根サラダ

材 料(4人分)	分 量
さけるチーズ	1本 (35g)
大根	120g
きゅうり	40g
ミニトマト	80g
A 白ごま	小さじ1
しょうゆ	小さじ1
みりん	小さじ1
酒	小さじ2
酢	大さじ1  小さじ1

エネルギー  
**51kcal**

たんぱく質  
**2.4g**

カルシウム  
**68mg**

塩分  
**0.4g**



- ① チーズは半分の長さになり、好みの太さにさく。
- ② 大根は縦に薄切りにしてから、細い千切りにし、さっと水にはなす。きゅうりは斜め薄切りにして千切りにする。
- ③ ミニトマトはヘタをとり、半分に切る。
- ④ 器に野菜を盛りつけ、Aを全て混ぜ合わせて(ごまドレッシング)かける。

平成 24 年 フレッシュミズ

# ウドとツナのイタリアンサラダ



材 料(4人分)	分 量
うどん	120g
きゅうり	100g
ツナ(水煮缶)	80g
A ハーブソルト	適量
粉チーズ	大さじ1
オリーブオイル	大さじ1
白ワインビネガー	小さじ2
レモン汁	小さじ1

- ① うどは長さ 3~4cmに切り、皮をむき縦に薄切りにしたら酢水(分量外)に漬ける。鍋にたっぷりの湯をはり重曹(分量外)を少量入れ、さっと茹でる。
- ② きゅうりは縦半分に切り、さらに斜め薄切りに切る。
- ③ ツナは汁をしぼらずに使用する。
- ④ ①から③の材料を器に盛り合わせ、食べる直前にAを全て合わせたドレッシングをかける。

エネルギー  
**56kcal**

たんぱく質  
**4.1g**

カルシウム  
**23mg**

塩分  
**0.1g**

平成 24 年 春期研修会

# ごぼうのピリ辛ゴマ和え

材 料(4人分)	分 量
ごぼう	160g
A 酒	大さじ2
しょうゆ	小さじ1
塩	少々
白すりごま	大さじ2
ごま油	小さじ1
豆板醤	ミニスプーン1



エネルギー  
**114kcal**

たんぱく質  
**2.7g**

カルシウム  
**127mg**

塩分  
**0.8g**

- ①ごぼうは洗って4等分に切り、酢水（分量外）につけ5分間おき、そのまま火にかける。沸騰してから5～6分間茹で、ザルにあげる。
- ②①をややつぶれるくらいまで軽くたたき、5mm厚さの斜め切りにする。
- ③ボウルにAを入れ、②のごぼうを加えて全体を混ぜ合わせる。

平成 21 年 男性の料理教室

# ゴロゴロサラダ



材 料(4人分)	分 量
さつまいも	75g
にんじん	45g
きゅうり	45g
プロセスチーズ	9g
A 塩・こしょう	少々
酢	小さじ1/2
B マヨネーズ	18g
レモン汁	小さじ1/2

エネルギー  
**69kcal**

たんぱく質  
**1.1g**

カルシウム  
**29mg**

塩分  
**0.2g**

- ①さつまいも、にんじん、きゅうり、チーズを1cm角に切る。さつまいもは水にさらす。
- ②さつまいもとにんじんは水から茹で、水気を切った後、Aで下味をつける。
- ③食べる直前に①と②にBを加えて混ぜ合わせる。

平成 25 年 親子クッキング教室

