

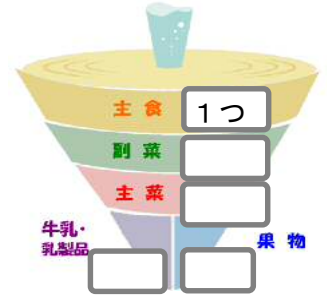
□■□こんにやく寿司□■□



おすすめポイント

こんにやくの歯ごたえを楽しめる変わり寿司です。土佐に伝わる郷土料理を家庭で作しやすいレシピにアレンジしました。

エネルギー	225kcal
たんぱく質	3.7 g
脂質	1.5 g
炭水化物	45.4 g
食塩相当量	2.3 g



《材料》 4人分

米	1合	芽ひじき	5g		
酒	大さじ1/2	ニンジン	25g		
すし酢	大さじ2	B {	だし汁	1/2カップ	
黒こんにやく	2枚		砂糖	小さじ1	
A {	だし汁		1カップ	しょうゆ	大さじ1/2
	砂糖		大さじ1	みりん	大さじ1/2
	しょうゆ	大さじ2	白いりゴマ	小さじ2	
	みりん	大さじ2	練りからし	適量	
		ガリ		適量	

《作り方》

- 米は洗い、炊飯器の目盛りよりやや少なめに水加減し、浸水させた後に酒大さじ1/2杯を加えて炊飯します。蒸らし終わったらすし酢を混ぜておきます。
- こんにやくは半分に切り、各々を三角形になるように切ります。さらに厚さを半分にします。
底辺側から中に切れ目を入れて袋状にします。
(1枚のこんにやくから8枚の三角形のものが出来ます。)
- こんにやくは熱湯でさっと茹でて水気を切り、Aの調味料を加えて汁気が少なくなるまで煮ます。
- 芽ひじきは水で戻し、Bの調味料で煮ます。
にんじんは粗めのみじん切りにし、途中から芽ひじきと一緒に汁気が飛ぶまで煮ます。
- すし飯に4.と白いりゴマを加えてさっくりと混ぜておきます。
- こんにやくは汁気をよく切り、中からしをぬって5.のすし飯を形良く詰めます。
ガリを添えて盛りつけます。

□■□おから餅□■□

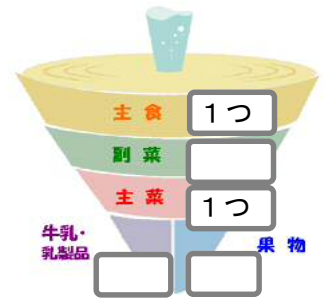


おすすめポイント

もちもちした食感が楽しめます。

海苔を巻くことで、さらによく噛むレシピになります。

エネルギー	215kcal
たんぱく質	4.6g
脂質	5.9g
炭水化物	35.4g
食塩相当量	0.7g



《材料》4人分

おから	240g	サラダ油	大さじ1強
片栗粉	120g	しょうゆ	大さじ1
牛乳	70g	焼きのり	2枚

《作り方》

1. おからと片栗粉、牛乳をよく混ぜて練り合わせ、3cm位大に丸め平たく伸ばす。
2. フライパンに油をひいて熱し、両面をきつね色に焼き、上からしょうゆをかけて焼きつけ、のりを巻く。

レシピ作成：葛飾区フリー活動栄養士会

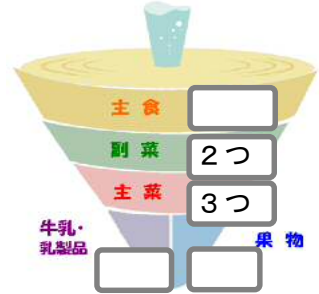
□■□いわしの和風ハンバーグ□■□



おすすめポイント

少し手間がかかりますが、イワシは骨までおいしくいただけます。レンコンやゴボウの入った歯ごたえのあるハンバーグです。

エネルギー	309kcal
たんぱく質	21.5g
脂質	15.8g
炭水化物	18.0g
食塩相当量	1.7g



《材料》4人分

マイワシ	6尾 (300g)	酒	大さじ1	
木綿豆腐	100g	サラダ油	大さじ1	
玉ネギ	小1/2個 (100g)	ポン酢しょうゆ	大さじ4	
レンコン	50g	塩 (骨せんべい用)	少々	
ゴボウ	10g			
ショウガ	1かけ (5g)	ミニトマト	8個	
大葉	8枚	ブロッコリー	1/2個	
A {	みそ	小さじ1	ナス	1個
	パン粉	大さじ3	大根	100g
	片栗粉	大さじ2		
	卵	1/2個		

《作り方》

1. マイワシは頭と内臓を取り除いて、きれいに洗い、水気を取り手開きにする。中骨と皮をとり、5mm幅の細切りにしてから包丁でたたいて細かくする。(中骨は油で揚げて骨せんべいにするので、捨てないでください。)
2. 玉ネギ、レンコン、ゴボウ、ショウガはみじん切りにする。レンコン、ゴボウは水にさらしておく。
3. 玉ねぎとレンコン、ゴボウは耐熱皿に入れラップし電子レンジにかける。(500wで1分)
4. 木綿豆腐は耐熱皿に入れ、500wで1分30秒加熱し水切りし、粗くつぶす。
5. ボウルに1.3.4.とみじん切りのしょうが、Aを入れ、混ぜ合わせ、8等分にする。小判型に形を整え、大葉にのせる。
6. 熱したフライパンに油をひき、5.を入れて、中火で片面焼き、焼き色がついたら、裏返して酒を振り入れ、フタをし蒸し焼きにして火を通す。
7. 付け合わせをつくる。ブロッコリーは熱湯でゆでる。ナスはヘタを取り縦半分になり油で揚げる。大根はすりおろす。イワシの中骨は素揚げして塩を振る。
8. 器にハンバーグをのせ、ミニトマト、ブロッコリー、ナス、骨せんべいを飾る。直前にハンバーグに大根おろしとポン酢しょうゆをかける。

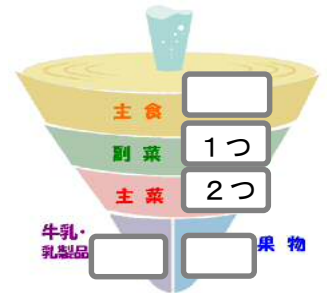
□■□チキンレンコンナゲット□■□



おすすめポイント

レンコンの切り方を、粗みじんとすりおろしの2種類にすることで違った食感が楽しめます。

エネルギー	256kcal
たんぱく質	12.1 g
脂質	16.0 g
炭水化物	14.4 g
食塩相当量	1.1 g



《材料》4人分

A	レンコン	200g	揚げ油	適量
	鶏ひき肉	160g	大根おろし	100g
	卵	1個	ポン酢しょうゆ	適量
	小麦粉	大さじ3		
	しょうゆ	小さじ1		
	塩・こしょう	少々		

《作り方》

1. レンコン半分は粗みじん切り、半分はすりおろす。
2. Aの全ての材料を混ぜ合わせ、食べやすい大きさにしてフライパンで揚げ焼きにする。
3. 器に盛り、大根おろし、ぽん酢しょうゆをそえる。

レシピ作成：葛飾区フリー活動栄養士会

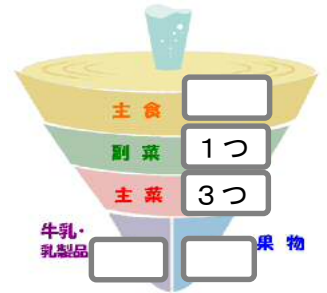
□■□豚肉のゴマまぶし焼き□■□



おすすめポイント

ゴマをたっぷり使うことにより香ばしく、食べごたえもアップします。

エネルギー	261kcal
たんぱく質	22.0 g
脂質	15.0 g
炭水化物	7.7 g
食塩相当量	1.0 g



《材料》 4人分

豚ロース生姜焼き用	320 g (40 g を 8 枚)	いり白ゴマ	各大さじ 1 と 1/2	
		いり黒ゴマ	各大さじ 1 と 1/2	
A {	溶き卵	1 個分		
	しょうが汁	小さじ 1	ミニトマト	4 個
	しょうゆ・みりん	各小さじ 4	ブロッコリー	80 g

《作り方》

1. 豚肉にAをもみこみ下味をつける。
2. 白ゴマと黒ゴマを混ぜ合わせたものを片面にまぶしつけ天板に並べ、オーブントースターで4~5分、火が通るまで加熱する。
3. ミニトマトは半分に切る。ブロッコリーは1房ずつ分け、ラップに包み電子レンジで2分間加熱する。
4. 2. と 3. を皿に盛り付ける。

レシピ作成 : 葛飾区フリー活動栄養士会

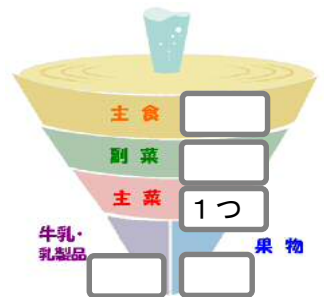
□■□シャキシャキかんぴょうのサラダ□■□



おすすめポイント

かんぴょうは、やや固めにゆでると独特の食感を味わえます。

エネルギー	98kcal
たんぱく質	1.6 g
脂質	0.8 g
炭水化物	8.7 g
食塩相当量	0.7 g



《材料》4人分

かんぴょう（乾物）	20g	A	マヨネーズ	大さじ3
レモン汁	小さじ2		練りからし	少々
キュウリ	1本		塩・こしょう	少々
ニンジン	30g			
キャベツ	100g		サラダ菜	4枚
塩	適量		ミニトマト	8個

《作り方》

1. かんぴょうは塩でよくもんで戻し、7～8分茹でて水気を絞り、3cm幅に切り、レモン汁をかけておきます。
2. きゅうりとニンジンはかんぴょうと大きさを揃えて短冊切りにします。
キャベツも大きさを揃えて、ザク切りにします。
3. 切り揃えた野菜全体に軽く塩（1%程度 軽く一つまみ）をまぶして、しんなりとさせます。
4. 1.と水気を絞った3.をAで和え、塩とこしょうで味を整えます。
5. 器にサラダ菜を敷いて盛り付け、ミニトマトを添えます。

レシピ作成：葛飾区フリー活動栄養士会

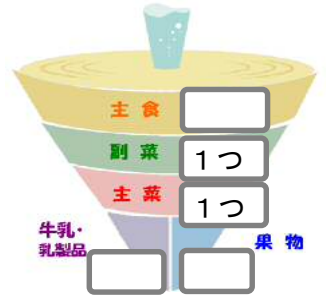
□■□タコとキュウリのカリカリジャコ和え□■□



おすすめポイント

食材をやや大きめに切ると、噛む回数を増やせます。

エネルギー	47kcal
たんぱく質	7.5 g
脂質	0.4 g
炭水化物	4.3 g
食塩相当量	1.7 g



《材料》 4人分

ゆでダコ（刺身用）	100g	ちりめんジャコ	10g
キュウリ	2本		
塩	適量		
ミニトマト	8個	A { 梅干し（しそ漬け）	1個
大葉	4枚	しょうゆ	小さじ1/2

《作り方》

1. タコは水洗いし、一口大の乱切りにします。
2. キュウリも同様に乱切りにし、軽く塩（1%程度 軽く一つまみ）をまぶしてから水気を切ります。
3. プチトマトは縦半分に切ります。大葉は千切りにします。
4. ジャコは空煎りにし、カリッとさせます。
5. 梅干しは種を取り、包丁で叩いてペースト状にし、しょうゆと合わせます。
6. ボウルにAと1.2.3.を入れて混ぜ合わせて器に盛り、4.のジャコを振りかけて仕上げます。

レシピ作成：葛飾区フリー活動栄養士会

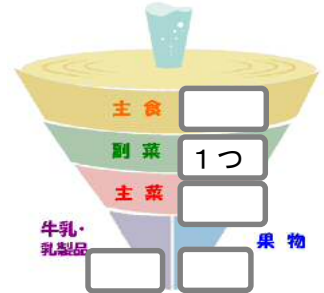
□■□切干大根の中華風サラダ□■□



おすすめポイント

切り干し大根は、完全に戻さないことがポイント！
歯応えのあるカリカリとした食感になります。

エネルギー	44kcal
たんぱく質	1.2 g
脂質	2.1 g
炭水化物	5.4 g
食塩相当量	0.5 g



《材料》 4人分

切干大根	20g	ゴマ油	小さじ1
キュウリ	1本	白すりゴマ	小さじ2
めんつゆ（3倍希釈）	大さじ1	ショウガ	小さじ1/2
酢	大さじ1	（すりおろし）	

《作り方》

1. 切干大根は水でさっと洗い、ざるに上げておく。
2. きゅうりは斜め薄切りにした後、千切りにする。
3. ビニール袋にめんつゆと酢、ごま油、すりごま、しょうがを入れ、少しもんで混ぜる。
4. 3.に軽く水を絞った切干大根とキュウリを加え、調味料がよくなじむようさらにもむ。袋の空気を抜き口を縛り、30分以上漬けてできあがり。

レシピ作成：葛飾区フリー活動栄養士会

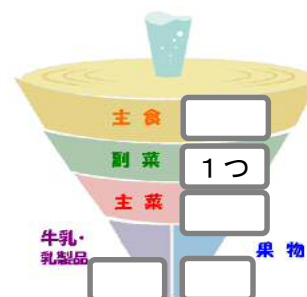
□■□ニンジンとツナのサラダ□■□



おすすめポイント

ニンジンを固めに火を通すと、噛み応えがアップします。お好みに調整してください。

エネルギー	59kcal
たんぱく質	4.2 g
脂質	2.8 g
炭水化物	4.9 g
食塩相当量	0.5 g



《材 料》 4人分

ニンジン	小2本 (200g)	塩・こしょう	少々
ツナ缶	小1缶 (80g)	カレー粉	小さじ1/5
マヨネーズ	大さじ1		
牛乳	大さじ1		

《作り方》

1. ニンジンは皮をむき、斜め薄切りにした後、千切りにする。
2. 切ったニンジンは500wで2分レンジにかけ少ししんなりさせる。
3. ツナ缶は汁を切っておく。
4. ボウルにマヨネーズと牛乳を入れ、混ぜ合わせたところにニンジンとツナを加えあえる。
5. 塩・こしょうで味を調える。
6. お好みにカレー粉を加える。

レシピ作成 : 葛飾区フリー活動栄養士会

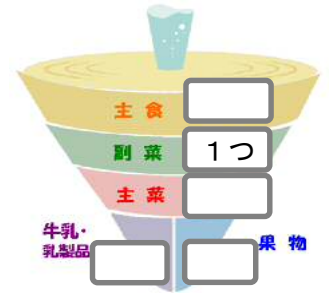
□■□ブロッコリーの軸の洋風きんぴら□■□



おすすめポイント

捨ててしまいがちな、軸の部分を使います。
軸を輪切りに切ると繊維を直角に切ることになり、皮をむかずにおいしく食べられます。

エネルギー	98kcal
たんぱく質	1.8 g
脂質	6.9 g
炭水化物	8.1 g
食塩相当量	0.3 g



《材 料》4人分

ブロッコリーの軸	1個分	オリーブ油	大さじ1
レンコン	100g	イタリアンドレッシング	大さじ2
ニンジン	100g		

《作り方》

1. ブロッコリーの軸は皮をむかずにそのまま、レンコン、ニンジンは皮をむき、1～2mm程度の輪切りにする。大きい場合は半月切りまたはイチヨウ切りにする。
2. フライパンにオリーブ油をひき、1.を炒める。
3. 火が通ったら、イタリアンドレッシングを加え汁気がなくなるまでさらに炒める。

レシピ作成：葛飾区フリー活動栄養士会

□■□ひじきとほうれん草のピーナッツ和え□■□



おすすめポイント

粉末のピーナッツの代わりに、粒ピーナッツを刻んでもおいしいです。

エネルギー	74kcal
たんぱく質	4.5 g
脂質	3.6 g
炭水化物	5.5 g
食塩相当量	0.7 g



《材料》4人分

ほうれん草	1/2把 (140g)	クコの実	10g	
芽ひじき (乾燥)	6g	粉末ピーナッツ	大さじ4	
ゆで大豆	50g		しょうゆ	小さじ2
〔だし汁〕	100ml		みりん	大さじ1
		しょうゆ	小さじ1	

《作り方》

1. 芽ひじきはさっと洗い、たっぷりの水（分量外）で戻しておく。
2. ほうれん草は茹でて3cmに切る。ひじきと大豆をだし汁・しょうゆで下煮する。
3. クコの実は少量の水で戻し、電子レンジに600wで30秒かける。
4. 粉末ピーナッツはしょうゆ・みりんを混ぜあわせる。
5. 2.3.を4.で和える。

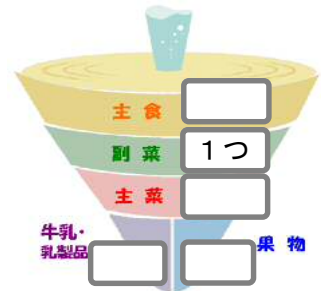
□■□じゃがいも煎餅□■□



おすすめポイント

1回に作る量は、じゃがいも1個分が目安です。
甘くない、噛み応えのあるおやつになります。

エネルギー	56kcal
たんぱく質	0.8g
脂質	2.1g
炭水化物	8.8g
食塩相当量	0.5g



《材料》4人分

ジャガイモ	大1個	サラダ油	小さじ2
塩	2つまみ		
こしょう	少々		

《作り方》

1. ジャガイモは皮をむき、細い千切りにする。(水にさらさない。)
2. 塩、こしょうをして手早くまぜる。
3. フライパンに油をひき、じゃがいもを薄く広げヘラでおしつけるようにして、きつね色に両面を焼く。

レシピ作成：葛飾区フリー活動栄養士会

□■□かむかむメロンパン□■□



(写真は耳の方が1個多いです)

おすすめポイント

子どもが自分で作れるおやつパンです。
食パンの耳や、ナッツを使うことで、歯ごたえのあるおやつになります。食パンの白い部分は焼く前につぶすことで、耳よりも歯応えのあるおやつになります。

エネルギー	251kcal
たんぱく質	5.4 g
脂質	12.0 g
炭水化物	30.7 g
食塩相当量	0.6 g

《材料》 8人分

A	ホットケーキミックス	200 g	ミックスナッツ	50 g
	砂糖	大さじ3	食パン	2枚
	サラダ油	50 ml		
	卵	1個		

《作り方》

1. オーブンを170℃に温めておく。ミックスナッツは粗く刻んでおく。
2. ボウルにAを全て入れて手で混ぜ、ひとつに丸める。(あればバニラオイルを数滴加える。)
3. 2のクッキー生地を4つに分けてからミックスナッツを加える。(混ぜりにくいため)
4. 食パンの耳を切り落とし、それぞれ半分に切る。
5. 食パンの白い部分は8等分に切る。
6. 3.のクッキー生地の2つ分を8等分に分け、食パンの耳にかぶせる。(16個)
7. 残りのクッキー生地の2つ分も8等分に分け、食パンの白い部分にかぶせて、ぺたんこにつぶす。(16個)
8. 170℃のオーブンで12分焼く。

□■□雑穀のブランマンジェ～ゆず風味～□■□



おすすめポイント

雑穀はやや固めに茹でます。柔らかいブランマンジェの中でプチプチとした食感を楽しめます。小さなお子さんや高齢者の方は、柔らかめにゆでたり、白飯を利用して、雑穀の代わりにすることもできます。

ゆず茶を細かく刻むと食べやすくなります。

エネルギー	118kcal
たんぱく質	4.6 g
脂質	3.5 g
炭水化物	17.2 g
食塩相当量	0.1 g

《材料》 4人分

雑穀ミックス	小1袋 (30g)	粉ゼラチン*	1袋 (5g)
牛乳	300g		
砂糖	20g	飾り用	
コンデンスミルク	20g	┌ ゆず茶 適宜 └ ミントの葉 適宜	
ゆず茶	20g		

*粉ゼラチンは、水でふやかさずそのまま溶かして使うタイプを使用。

《作り方》

1. 雑穀は浸水後に水から茹でます。 やや固めの食感になるまで茹でます。
2. 鍋に分量の約半分の牛乳、砂糖を入れて沸騰直前まで温め、火からおろし粉ゼラチンを溶かします。
3. 2. に 1. と残りの牛乳、コンデンスミルク、ゆず茶を加え、氷水に当ててとろみをつけます。
型に流し、冷蔵庫で冷やし固めます。
ゆず茶とミントの葉を飾って仕上げます。

□■□グラノーラクッキー□■□



(写真は10枚分です)

おすすめポイント

シリアルを加えることで、サクサクした食感になります。

(2個分)

エネルギー	227kcal
たんぱく質	2.7g
脂質	9.1g
炭水化物	34.3g
食塩相当量	0.6g

《材料》約20個分

バター	100g	薄力粉	100g
三温糖	100g	ベーキングパウダー	小さじ1
卵	1個	グラノーラ	100g
		レーズン	100g

《作り方》

1. ボウルに室温で柔らかくしたバターを入れ、三温糖を加えてクリーム状になるまでホイッパーで混ぜる。
2. 1. に卵を割り入れよく混ぜる。そこに薄力粉とベーキングパウダーを合わせて振ったものに加え、軽く混ぜる。粉っぽさが残っていてOK。
3. 2. にシリアルとレーズンを加え、切るようにゴムべらで混ぜ合わせる。
4. 天板にオーブンシートを敷き、スプーン2本を使って生地を丸めながら、形を作る。
5. 170~180℃のオーブンで約15分、焼き色がつくまで焼く。ケーキクーラーなどで冷まして出来上がり。

レシピ作成：葛飾区フリー活動栄養士会