

□■□あさりのリゾット□■□

《材料》4～5人分

無洗米	2合	ローリエ	1枚
殻付きあさり	300g	白ワイン	80cc
うど	1本(100g)	オリーブオイル	大さじ2
ターメリック	小さじ1/3	刻みパセリ	大さじ1
にんにく	1かけ(みじん切り)		
鶏ガラスープ	4カップ		
塩・こしょう	少々		

《作り方》

1. あさりは砂抜きする。
2. うどは薄切りし、酢水につける。
3. 厚手の鍋(フライパンなど)にオリーブオイルを入れ、みじん切りにんにくを炒め、米を加え透き通るまで炒める。半量(2カップ)のスープ・ターメリック・ローリエを入れ、塩こしょうし、弱火で15分炊く。途中で水分が無くなったら残りのスープ(2カップ)を2～3回に分けて加える。
4. フライパンを用意しワインとあさりを入れ、ふたをしてあさりの口が開くまで強火で蒸し煮にする。
5. リゾットが炊きあがったら、2のうどを混ぜる。器にリゾットを盛り、あさりをのせパセリをちらす。

★かむかむポイント★

うどの風味と食感がポイントです。



□■□水菜と千切り野菜のカリカリじゃこサラダ□■□

《材料》4人分

水菜	1/2袋 (150g)	A {	酢	大さじ1
にんじん	20g		しょうゆ	大さじ1
セロリ	20g		塩	少々
ちりめんじゃこ	20g		こしょう	少々
ごま油	大さじ1			
白ごま	大さじ1			

《作り方》

1. 水菜は根元を切り落とし、5～6cm長さに切る。にんじんとセロリは千切りにする。それぞれの野菜は水につけてパリッとさせる。
2. フライパンにごま油を入れて熱し、じゃこをこがさないように中火、または弱火で炒める。
3. ボウルに水気を切った野菜を入れ、2を熱いうちに油ごと入れて、よく混ぜる。
4. Aの調味料を加えて、さらにまぜて器に盛ってごまをふりかける。

★かむかむポイント★

ごま油の風味が、カリッとしたじゃこをひきたて、どんな野菜とも相性抜群です。



□■□蒸し鶏とセロリの和えもの□■□

《材料》4人分

鶏胸肉（皮なし）	1/2枚（120g）	A {	鶏の蒸し汁+水	大さじ4
セロリ	1本（100g）		ねり白ごま	大さじ2
長ねぎ	1/2本（50g）		すり白ごま	大さじ1
酒	大さじ1		砂糖	大さじ1
ブロッコリースプラウト	少々		しょうゆ	大さじ1
			酒	小さじ1
			酢	小さじ1
		ごま油	小さじ1	

《作り方》

1. 鶏肉は厚みを均一に包丁を入れ、酒をふりかける。セロリはスジをとって5mm厚さの斜め薄切りにする。ねぎは白い部分を5cm幅の白髪ねぎにする。
2. 耐熱容器にセロリを敷き、鶏肉をのせて電子レンジ（600w）で3～4分加熱する。上下を返し様子を見て1～2分追加加熱する。鶏肉が冷めたら、食べやすくさく。
3. ボウルにAの調味料を入れてよく混ぜ、鶏肉・セロリ・白髪ねぎを加えてさらに混ぜる。器に盛り、ブロッコリースプラウトを添える。

★かむかむポイント★

鶏肉がヘルシーで野菜もたっぷり食べられます。



□■□セロリときゅうりのパリパリ漬け□■□

《材料》4人分

セロリ	2本(200g)	
きゅうり	2本(200g)	
塩	少々	
A	酢	150ml
	砂糖	大さじ1
	ねりからし	大さじ1/2
	しょうゆ	大さじ1

《作り方》

1. セロリときゅうりは4cm位のくし型に切り、塩を振り、しんなりさせる。
2. Aを混ぜ合わせ1を入れ1時間ぐらい漬けこむ。

★かむかむポイント★

パリパリした食感が楽しい、野菜をたくさん食べられます。



□■□ごぼうのみそマヨ炒め□■□

《材料》4人分

ごぼう	200g
マヨネーズ	大さじ2
砂糖	大さじ2
酒	大さじ2
味噌	大さじ1
豆板醤	小さじ1/2

《作り方》

1. ごぼうは5cm位の長さのさがきにし、軽くアク抜きする。
2. フライパンにマヨネーズを入れ、ごぼうを炒める。
3. ごぼうに火が通ったら、砂糖・酒を加えさらに炒め、味噌・豆板醤を加えからめる。

★かむかむポイント★

- ・豚肉を加えても美味しい。
- ・ピリ辛のみそマヨネーズがごぼうの味をひきたてます、おかずにぴったりです。



□■□たたきごぼう□■□

《材料》4人分

ごぼう	150g	A {	いりごま(白)	20g
酢	適宜		砂糖	大さじ1
			酢	大さじ1
			しょうゆ	大さじ1/2弱
		青のり	適宜	

＜作り方＞

1. ごぼうは皮をこそげ落とす。茹でる鍋の大きさにあわせて同じ長さに切る。
太さを1.5cm位にそろえ、酢水につけてアク抜きする。
2. 熱湯の中に酢を少々入れて1を茹でる。茹ですぎないように注意し、火から下ろし、水気をよく切る。
3. ごまは軽く炒り直す。すり鉢の中でごまの粒が半分くらい残るようにあたる。
砂糖・酢・しょうゆを加え、和え衣を作る。
4. まな板の上で2のごぼうを叩き、3cm幅に切りそろえる。3の和え衣に加えて和える。
5. 器に盛り、青のりを天盛りにする。

★かむかむポイント★

ごまたっぷりでごぼうと合わせて食物繊維豊富なおかずです。



□■□切り干し大根とじゃこの寿司□■□

《材料》4～6人分

米	2合		
切利干し大根(乾燥)	40g	きゅうり	2本
ちりめんじゃこ	50g	青しそ	10枚
酢	大さじ4	炒りごま(白)	大さじ1
しょうゆ	大さじ1/2	レモン	1/2個

《作り方》

1. 米は、やや硬めに炊く。
2. 切り干し大根はさっと洗い細かく切り、じゃこ・酢・しょうゆと混ぜ合わせておく。
3. きゅうりは薄い輪切りにして塩を振ってしばらく置き、水気を絞る。
4. 青しそは千切りにし、飾りの分を少量取り分けておく。
5. 切り干し大根を漬け汁ごとご飯に混ぜ、きゅうり・青しそ・ごまも加え混ぜ合わせる。
6. 大皿に盛り付け、青しそをのせて櫛切りのレモンを添える。レモンを全体にしぼりかけて食べる。

※ 好みでレモンのしぼり汁・適量のしょうゆを合わせてかけても…

★かむかむポイント★

切り干し大根とちりめんじゃこの食感をいかして、かむ回数を増やします。



□■□搾菜と豚肉の中華スープ□■□

《材料》4人分

	搾菜	80g	鶏がらスープ	4カップ	
	豚もも薄切り肉	100g	B {	適宜	
A {	塩	小さじ1/2			塩
	老酒	小さじ2			老酒
	片栗粉	大さじ1			しょうゆ
	長ねぎ	1/2本			
	小松菜	2株			
	茹で筍	40g			

《作り方》

1. 搾菜はよく水洗いし、塩抜きしておく。(1時間位)
2. 豚肉は繊維にそって、千切りにし、Aで下味をつける。
3. 搾菜・筍・長ねぎは千切りにする。小松菜は食べやすい長さに切る。
4. 鍋に鶏ガラスープを煮立て、2.の豚肉をほぐしながら加える。さらに搾菜・筍・小松菜も加えてひと煮立ちさせる。
5. 最後に長ねぎを入れ、Bで味を整える。
※搾菜の塩分で味が変わるので塩の分量を加減する。

★かむかむポイント★

千切りした搾菜と小松菜のシャキシャキした食感を楽しめます。



□■□ココナッツライスプリン□■□

《材料》4人分

ご飯	80g	ココナツクリーム	200cc
マシュマロ	60g	バニラエッセンス	少々
牛乳	50～70cc		

《作り方》

1. 鍋にご飯・牛乳・ココナツクリーム半分を入れ、弱火でトロトロになるまで煮る。
2. マシュマロを加え煮溶かし、残りのココナツクリームを加え弱火のまま煮る。
3. バニラエッセンスを加え、軽く混ぜ火を止める。
4. カップに入れ冷ます。

★かむかむポイント★

幼児期の子供や高齢者にむけたお米を使ったおやつです。



□■□五平もち□■□

《材料》6本分

ご飯	300g	割り箸	6本
《たれ》			
砂糖	大さじ3	みそ	小さじ2
酒	小さじ2	すりゴマ	大さじ3
刻みクルミ	大さじ3		

《作り方》

1. ご飯を6等分にし、それぞれを広げたラップの上へのせ、ラップで包む。
ラップ越しにご飯を指で潰し、平らにのばす。
2. 割り箸をご飯へのせ、包み込むように小判形に整え、フライパン又はホットプレートで両面を焼く。
3. 鍋にたれの材料を入れ、弱火をとろみが付くまで煮詰める。
4. 焼き上がったご飯にたれを塗る。
※クルミが生の場合はローストする。

★かむかむポイント★

ご飯をしっかり焼いて、香ばしくします。



□■□桜えびご飯の揚げせんべい□■□

《材料》4人分(30枚)

ご飯	300g	桜えび	大さじ4
白ごま	大さじ1と1/2	塩	少々
揚げ油	適宜		

《作り方》

1. 桜えびは粗く刻み、ボウルにご飯と白ごまを一緒に入れ混ぜる。
2. クッキングシートを敷いた所に小さじ1杯位の量で丸めたご飯を並べ、クッキングシートを被せて薄くのばす。
3. 揚げ油でこんがり揚げ、塩を振る。

★かむかむポイント★

桜えびの旨味がたっぷり、しっかり噛み応えのあるおせんべいです。



□■□白きくらげのフルーツポンチ□■□

《材料》4人分

白きくらげ(干)	5g	キウイフルーツ	1/2個
クコの実	5g	フルーツカクテル	1/4缶(50g)
〔砂糖 水〕	40g	桂花陳酒	大さじ2
	1カップ	レモン汁	大さじ1

《作り方》

1. 白きくらげ・クコの実を使う1時間前に水につけ、各々もどしておく。
2. 白きくらげは石づきをはずして、食べやすい大きさにちぎっておく。
3. 砂糖と水を鍋に入れ火にかけて、ひと煮立ちしたら2を加え、再び沸騰したら1～2分位煮る。
そのまま火から下ろし、クコの実を加えて冷ます。
4. キウイフルーツはいちょう切りにする。
5. 3が冷めたら4とフルーツカクテル(缶汁ごと)・桂花陳酒・レモン汁を加えよく冷やす。

★かむかむポイント★

食物繊維たっぷりのヘルシーデザートです。



□■□ごまごまクッキー□■□

《材料》20個分

バター	50g	A	薄力粉	100g
砂糖	50g			重曹
卵	20g		いりごま(黒)	10g
バニラエッセンス	少々		いりごま(白)	10g

《作り方》

1. ボウルにバターを入れてクリーム状にし、砂糖を数回に分けて加え、よくすり混ぜる。
2. よく溶きほぐした卵を少しずつ加え、バニラエッセンスも加える。
3. Aをふるい入れてさっくりと混ぜ合わせ、ごまも加えて混ぜる。
4. 20等分にして丸め、形を整えてオープン皿に並べる。
170℃に予熱を上げたオーブンで15～20分位、様子を見ながら焼く。

★かむかむポイント★

たっぷりとしたごまの食感が楽しめるクッキーです。

バターを室温でクリーム状になるまで柔らかげ、ゴムべらまたは木べらで混ぜて作ると道具も少なく楽です。



□■□いり大豆ときな粉のクッキー□■□

《材料》30個分

	いり大豆	30 g	粉糖	大さじ1と1/2
A	[きな粉	15 g	きな粉	大さじ1
	コーンスターチ	35 g		
	アーモンドパウダー	30 g		
	バター	60 g		
	粉糖	15 g		

《作り方》

1. いり大豆は粗く刻み、剥がれた皮も手で細かくほぐす。
2. ポリ袋にAを入れ、混ぜ合わせておく。
3. ボウルにバターを入れ、柔らかく練り、粉糖を加え混ぜる。Aを加え、ゴムべらで混ぜる。全体が混ざったら、手でまとめ2cm位に丸めてオーブン皿に並べ、170℃に予熱を上げたオーブンで16～17分位焼き、冷ます。
4. ポリ袋に粉糖・きな粉を入れ、冷めたクッキーを少しずつ入れ、全体にまぶす。

★かむかむポイント★

ほろほろとしたクッキー生地にかリッとした、いり大豆の食感がポイントです。栄養価の高いクッキーです。



□■□蓮根とクルミのパウンドケーキ□■□

《材料》パウンド型1本分

A	薄力粉	100g	B	リンゴジュース(100%)	110cc
	全粒粉	100g		はちみつ	大さじ5
	ベーキングパウダー	大さじ1		牛乳	大さじ4
	塩	小さじ1/2		サラダ油	大さじ4
	蓮根	50g			
	クルミ	50g			
	ドライフルーツミックス	50g			

《作り方》

1. ボウルにAの材料を入れ、均一になるように泡立て器で混ぜる。
2. 蓮根は茹でて、5mm幅のサイコロに切っておく。クルミは粗みじんに切る。
3. 別のボウルにBの材料を入れてよく混ぜる。
4. 1に3を加えて、粉っぽさがなくなったら2とドライフルーツミックスを加え、さらに混ぜる。
5. 型にクッキングシートをひき、4を流し入れ、180℃に予熱を上げたオーブンで30～45分焼く。
途中15分位たったところでパウンドの真ん中に筋目を入れるときれいに焼き上がる。
※焼き時間はオーブンの機種によって異なる事があるので機種の指示に従ってください。

★かむかむポイント★

蓮根のシャキシャキとクルミの噛みごたえのあるパウンドケーキです。リンゴジュースが隠し味です。



□■□種実のマフィン□■□

《材料》6個分

A	{	薄力粉	150g	はちみつ	大さじ2
		ベーキングパウダー	小さじ2と1/2	卵	2個
		クコの実	20g	ねりごま(白)	大さじ2
		クルミ	20g		
		バター	50g		
		砂糖	60g		

《作り方》

1. Aを合わせて2～3回ふるう。クルミとクコの実は粗く刻む。
2. 室温で柔らかくしたバターを練り、砂糖、はちみつを加え、すり合わせ、溶き卵を少しずつ混ぜ、ねりごまを加える。
3. 2に1を加え、ざっくりと混ぜ、マフィン型に入れる。
(金型の場合は内側にバターを薄く塗っておく)
4. 180℃に予熱を上げたオーブンで25分前後焼く。

★かむかむポイント★

クコの実やクルミがたっぷりに入った、やや固めのマフィンです。

作り方でのポイントはバター、卵、はちみつをよく混ぜ合わせることです。



■□セサミチーズチップ□■□

《材料》 4人分

ピザ用チーズ	60g
好みのシリアル(無糖)	40g
いりごま(白)	大さじ1
いりごま(黒)	大さじ1
挽き立てのコショウ	少々

《作り方》

1. フッ素樹脂加工されたフライパンにチーズを均一に広げ、弱火で加熱する。
2. チーズが溶けて広がったら、火を止めてシリアルを均一に並べ、ごま、コショウを振る。
3. 再び弱火で加熱し、チーズがカリッとするまで、焦げないように注意して加熱する。
4. 冷めてチーズが固まったら適当な大きさに割る。

★かむかむポイント★

シリアルは玄米フレークやコーンフレークなど好みのものを使います。

カリカリのチーズの食感とごまの香ばしさを楽しめる、カルシウムたっぷりのおやつです。

