

和え物

なすのナムル (エネルギー) 36Kcal (塩分) 0.4g

材 料(4人分)

なす…200g 枝豆さや付き…40g

A [醤油…小さじ2 胡麻油…小さじ1 白炒りごま…小さじ2]

作り方

- ①なすは縦半分に切り1cm厚さの斜め切りにし、水にさらしてあくを抜き、さっと茹でザルにあげ水気をしっかり絞る。
- ②枝豆は茹でてさやから出しておく。
- ③①と②をAで和える。
- ④分量外の白炒りごまをかけてもよい。

なすの冷製 (エネルギー) 65Kcal (塩分) 0.7g

材 料(4人分)

なす 600g 長いも 150g

A [だし汁…1カップ みりん…小さじ1/2 薄口醤油…大さじ1]

かいわれ…10g

作り方

- ①なすはへたと皮を取り4~5cmの輪切りにし、塩水(水3カップ・塩大さじ1)に10分浸しておく。
 - ②鍋にAを煮立て①のなすの水気をかるく絞り、煮汁に入れ落し蓋をして、柔らかくなるまでじっくり煮る。
 - ③器になすを盛り、フォークの背で上から押さえつづ。すりおろした長いもを上からかける。
 - ④かいわれを添える。
- ※好みで練りわさびをつけてもよい。

蒸しなすのごまだれ (エネルギー) 66Kcal (塩分) 0.9g

材 料(4人分)

なす(約4本)…550g 大根おろし…200g

ねぎ…10g 青しそ…4枚

A [醤油…大さじ1 ごま油…小さじ1 酢…小さじ1 酒…大さじ1 塩小さじ…1/5 練りごま…大さじ1]

作り方

- ①なすはヘタを取って、縦割りにして格子状に切目を入れ4~5cmに切り、水にさらす。
- ②なすを皿に広げてラップをかけ、電子レンジ強で、10分かけて火を通し、冷ます。※時間は様子を見て加減する。
- ③器に盛り、大根おろし、青しそを添えて、ねぎをかける。ごまだれのAは混ぜて別の器に入れておく。

ひじきのピーナッツ和え (エネルギー) 48Kcal (塩分) 0.9g

材 料(4人分)

(乾)ひじき…24g 人参…60g 三つ葉…20g

A [ピーナッツバター(砂糖なし)…16g 砂糖…大さじ1/2 醤油…大さじ1 酢…小さじ4 だし汁…大さじ4]

作り方

- ①ひじきは水に戻して(約6倍に増える)熱湯で柔らかく茹でる。
 - ②人参は千切りにして茹でる。三つ葉も茹でて3cm長さに切る。
 - ③Aを混ぜ合わせて①と②を和える。
- ※砂糖入りのピーナッツバターを使うときは砂糖は入れない。

ひじきと人参のカテージチーズ和え (エネルギー) 101Kcal (塩分) 1.5g

材 料(4人分)

(乾)ひじき…20g 人参…60g 絹さや…30g だし汁…1カップ

A [マヨネーズ…小さじ2 梅肉みじん切り…2g 醤油…小さじ1 カテージチーズ…80g]

※カテージチーズの分量

牛乳…2カップ 酢…60cc

作り方

(料理する)

- ①ひじきは、水戻ししてざく切り、人参は5cm長さの千切りにする。
- ②①をだし汁で煮る。
- ③絹さやは、筋を取りさつとゆでて千切りにする。
- ④Aを混ぜて②と③を加え、和える。

(カテージチーズの作り方)

- ①牛乳を鍋に入れ、弱火で42度に温める。
- ②①に酢を一度加え、ゆっくりよくかき混ぜる。
- ③牛乳が分離し、固まってきたら玉じゃくしですくい取り、ふきんでこして水気をきる。
- ④冷水でもんで、酢を洗い出し、水気をきる。

きゃべつの博多押し (エネルギー) 73Kcal (塩分) 0.5g

材 料(4人分)

きゃべつ…200g 薄切りハム…40g 生姜…20g 人参…20g

A [酢…60cc 薄口醤油…大さじ2/3 唐辛子…少々 砂糖…大さじ1 ごま油小さじ…1 柚子…1/2個]

いくら…好みで

作り方

- ①きゃべつは固い芯を取って葉ごと茹でて冷やす。生姜は針生姜。人参は千切りにして茹でる。柚子は皮をすりおろす。
- ②Aの調味料にきゃべつを15分程漬け込む。ゆずの絞り汁も加える。
- ③バットにきゃべつを広げ、針生姜と人参を散らし、ハムをのせる。これを交互に重ねる。
- ④きっちり押さえて落ち着かせる。
- ⑤好みの大きさに切り、柚子皮おろしといくらをのせる。





夏野菜のお浸し (エネルギー) 83Kcal (塩分) 1.0g

材 料(4人分)
 かぼちゃ…200g なす…中2本 おくら…4本
 ささみ…3本 片栗粉…小さじ1~2 おろし生姜…大さじ1
 A [だし汁…100cc 酒…大さじ1 薄口醤油…大さじ1 塩…小さじ1/4]

- 作り方**
- ①かぼちゃはくし形に切る。(5~8mm)蒸し器で8分程蒸す。
 - ②なすは皮をむき6つ割りして茹で、ザルにあげる。
 - ③ささみはスジをとり一口大に切って軽く塩をふり、片栗粉を薄くつけて茹で、ザルにあげる。
 - ④おくらはそのまま茹でて斜め半分に切る。
 - ⑤器に野菜とささみを盛り、Aを注ぎ、上におろし生姜をのせる。

かぼちゃの酢の物 (エネルギー) 60Kcal (塩分) 0.7g

材 料(4人分)
 かぼちゃ…130g きゅうり…1本(100g) わかめ(乾)…3g
 かにかま…1本
 A [酢…大さじ4 砂糖…大さじ1と1/2 薄口醤油…小さじ2
 だし汁…大さじ2 白炒りごま…小さじ2]

- 作り方**
- ①かぼちゃは、種を取り約4cm長さの短冊に切り、さっとゆでる。
 - ②かにかまは4cmの千切りにし、わかめは水戻しして3cm長さに切る。きゅうりは十文字にし、斜めの千切りにする。
 - ③①と②とAを加えて混ぜ合わせる。
- ※好みで白ごまをふる。



ゴーヤのかりかり和え (エネルギー) 49Kcal (塩分) 1.2g

材 料(4人分)
 ゴーヤ…1本(300g) しらす干し…10g 梅干し…1個
 みりん…小さじ1 醤油…小さじ1 ごま油…大さじ1

- 作り方**
- ①ゴーヤを縦半分に切ってスプーンで中わたをくりぬき、薄切りにして熱湯でさっと茹でる。冷水にとり、水気をきる。
 - ②梅干しは種をとって、身を包丁でたたいてボウルに入れ醤油、みりんでのばす。
 - ③フライパンにごま油大さじ1を入れ、しらす干しを中火でかりかりになるまで炒める。
 - ④②の中に①と③を入れよく混ぜる。



ゴーヤの和えもの (エネルギー) 37Kcal (塩分) 0.7g

材 料(4人分)
 ゴーヤ…200g 玉ねぎ…100g パイナップル(缶)…2枚
 A [酢…大さじ1 醤油…大さじ1 だし汁…大さじ1]

- 作り方**
- ①ゴーヤは縦半分に切り、スプーンでわたと種を除き、薄切りにして、軽く茹でてザルにあげる。
 - ②玉ねぎを薄切りにして塩大さじ1でもみ、流水をかけて絞る。
 - ③パイナップル(缶)は食べやすく切る。
 - ④①・②・③を混ぜ合わせ、Aで和える。

さといものごま和え (エネルギー) 124Kcal (塩分) 0.4g

材 料(4人分)
 さといも(皮つき)…350g すりごま…大さじ3
 砂糖…大さじ1.5 白みそ…大さじ1
 白炒りごま…少量

- 作り方**
- ①さといもは茹でて皮をむき、2/3量は1cmの輪切りにし、残りはつぶし、すりごま・砂糖・みそを混ぜ、輪切りのさといもを和える。
 - ②白炒りごまをふる。



さといも田楽 (エネルギー) 56Kcal (塩分) 1.0g

材 料(4人分)
 さといも…160g サラダ菜…30g おくら…4本
 A [米みそ…大さじ1と1/2 だし汁…大さじ2 みりん…大さじ1/2
 砂糖…大さじ1/2 コチュジャン…小さじ1/2]

- 作り方**
- ①さといもは皮ごと茹でてむく。おくらはそのまま茹でる。
 - ②Aの調味料を鍋にいれ弱火で練る。
 - ③サラダ菜の上にさといもをおき、練りみそをかけて2つ切りしたおくらを添える。



元気野菜のごま酢和え

(エネルギー) 53Kcal (塩分) 0.7g

材料(4人分)

(乾)ひじき…4g 人参…40g ほうれん草…250g りんご…20g

A 白炒りごま…大さじ1 砂糖…大さじ1 醤油…大さじ1
酢…大さじ1 サラダ油…小さじ1

作り方

- ①ひじきは水戻しして3cmに切り茹でる。人参は千切りにして茹でる。ほうれん草は茹でて、3cmに切る。りんごはうすいちょう切りにし塩水にさっと漬けておく。
- ②白炒りごまは鍋でもう1度炒って、すりごまにする。
- ③Aの調味料をよく混ぜてから、①の材料と和える。

ブロッコリーとカリフラワーの辛子和え

(エネルギー) 67Kcal (塩分) 1.3g

材料(4人分)

ブロッコリー…100g カリフラワー…60g かまぼこ…40g 干し柿…40g かいわれ…30g

A 酢…大さじ1 醤油…大さじ1 みりん…大さじ2 練り辛子…小さじ1/2

作り方

- ①ブロッコリーとカリフラワーは、子房に切り分け、茎は皮をむき細切りにする。熱湯で固めに茹でる。
- ②かまぼこは斜め細切りにする。
- ③干し柿は縦半分に切って種を取り出し、細切りにする。
- ④かいわれは根元を切って2等分にする。
- ⑤Aを合わせておく。
- ⑥①～③を⑤で和える。
- ⑦器に盛り付け上にかいわれをちらす。



らっきょうと青しその和えもの

(エネルギー) 42Kcal (塩分) 0.2g

材料(4人分)

らっきょう…10粒 青しそ…10枚 白炒りごま…小さじ1
かいわれ…好みて

作り方

- ①らっきょうと青しそはそれぞれ千切りにして白ごまとともに和える。



ひじきと切干大根の白和え

(エネルギー) 123Kcal (塩分) 1.0g

材料(4人分)

(乾)ひじき…15g (乾)切干大根…15g

人参…50g サラダ油…小さじ1

A 醤油…小さじ2 砂糖…小さじ1

木綿豆腐…1/2丁

B 味噌…大さじ1と1/2 白炒りごま…大さじ1 砂糖…大さじ2

作り方

- ①豆腐を4～5cm角に切り、熱湯で茹で水きりする。すり鉢にBを加えて、すり合わせて和え衣を作る。
- ②切干大根をヒタヒタの水に入れて柔らかく煮ておく。人参は千切り。
- ③ひじきは、水に戻し柔らかくなったら水をきり、サラダ油で炒めて、さらに②を加えて炒め、Aを加えて、煮からめる。
- ④①と③をよく混ぜ合わせる。



れんこんの辛子和え (エネルギー) 141Kcal (塩分) 1.7g

材料(4人分)

れんこん…300g 揚げ油…適宜 味噌…大さじ3 酒…大さじ 砂糖…大さじ1
だし汁…大さじ3 練り辛子…大さじ1

作り方

- ①れんこんを5mm厚さに切り、油(160度)で素揚げにする。
- ②鍋に味噌、酒、砂糖、だし汁を入れ、火にかけてゆっくり練りながらねり味噌を作る。さまして練り辛子を混ぜ合わせる。
- ③揚げたれんこんに添える。



小松菜と柿の白和え (エネルギー) 90Kcal (塩分) 0.6g

材料(4人分)

小松菜…250g 柿…200g

絹ごし豆腐…120g 白炒りごま…大さじ1と1/2 味噌…20g 砂糖…大さじ1

作り方

- ①豆腐を4～5cm角に切り熱湯で茹で水きりする。すり鉢にごまを入れてよくすり、豆腐を加えてすり合わせ、さらに味噌・砂糖を加えて混ぜ、和え衣を作る。
- ②小松菜を茹で、水気を絞って3cmに切る。柿の皮をむき、8等分のくし形に切っていちょう切りにする。
- ③②を和え衣で和え、器に中高に盛る。



はじめに

郷土料理

ご飯物

焼き物

煮物

炒め物

和え物

サラダ

汁物

漬物

お蒸しパンと
おやき

おやつ



かぶの柚香和え

エネルギー 18Kcal

塩分 1.1g

材料(4人分)

かぶ…120g 生しいたけ…80g

A [柚子の搾り汁と酢を合わせて…大さじ3 砂糖…大さじ1
薄口醤油…大さじ1 塩…小さじ1/4]

作り方

- ①かぶは皮をむき約1×3cmくらいの薄切りにし、塩少々をふる。
- ②生しいたけは焼いて5mm幅に切る。
- ③①と②をAで和える。

春菊と大根の白酢和え

エネルギー 72Kcal

塩分 0.3g

材料(4人分)

もめん豆腐…150g 大根…75g 塩…小さじ1/5 春菊…75g
干し柿…10g レタス…120g レモンの皮のすりおろし…少々

A [すりごま…大さじ1 砂糖…小さじ2 塩…小さじ1/4
酢…大さじ1]

作り方

- ①春菊は茹でて3cm長さに切っておく。
- ②大根は千切りにして塩もみ、干し柿は2cmの千切りにしておく。
- ③豆腐は水きりした後、すり鉢ですり、Aで味付けする。
- ④③に①と②を加えて和える。レタスを添える。



五色なます

エネルギー 53Kcal

塩分 0.8g

材料(4人分)

大根…200g 人参…40g きゅうり…100g ピーマン…40g
本しめじ…40g 塩…小さじ3/5

A [酢…大さじ2 砂糖…小さじ2
薄口醤油…小さじ1/2 柿すりおろし…1個]

作り方

- ①大根・人参・きゅうりは4cm長さの千切りにする。ピーマンも種を除き、千切りにし、塩もみして、水気を絞る。
- ②本しめじは石づきを除き、ほぐしてさっと茹でる。
- ③小鍋にAの調味料を入れて火にかけ、砂糖が溶けたら火をとめて冷ましておく。
- ④①の野菜と本しめじと③を和える。