



材 料 (4人分)

とりもも肉.....	160 g
干しいたけ.....	4 枚
こんにゃく.....	1/2枚
れんこん.....	120 g
ごぼう.....	60 g
酢水(アクぬき用).....	適宜
にんじん.....	3/4本
絹さや.....	20 g (小12枚)
だし(しいたけのもどし汁も足す)	カップ2
サラダ油.....	大さじ2/3
A { 砂糖.....	大さじ2
しょうゆ.....	大さじ2

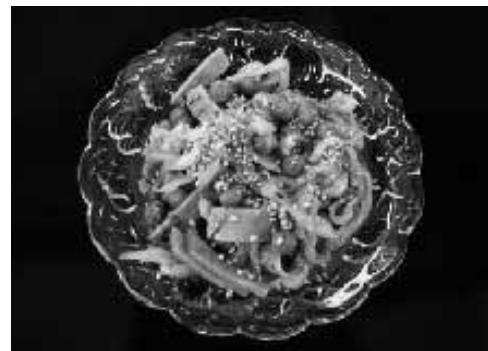
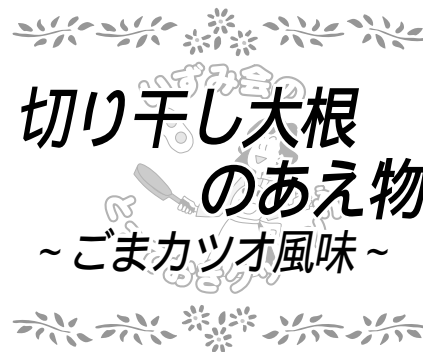
作 り 方

下ごしらえ
とり肉は3cmの角切りにする。
干しいたけは水で戻し、石づき
を取って、いちょう切りにする。
こんにゃくはスプーンで一口大に
くりぬき、湯どおしする。
れんこん・ごぼうは皮をむき、ら
ん切りにし酢水にさらしてアクを
ぬく。にんじんは皮をむき輪切りに
して、花形でぬき、残りを小さく
切る。それぞれ下ゆでする。
絹さやはすじを取り、下ゆでし、
ななめ2つ切りにする。

調理
なべに油を熱し、とり肉をいため、
色が変わったら、絹さや以外を入
れて軽くいためる。
にだしを加えて煮る。煮立ったら
アクをすくいAで調味する。ふ
たをして煮汁がほぼなくなるまで
煮込む。
火を止め、絹さやをちらす。



(1人分)



材 料 (4人分)

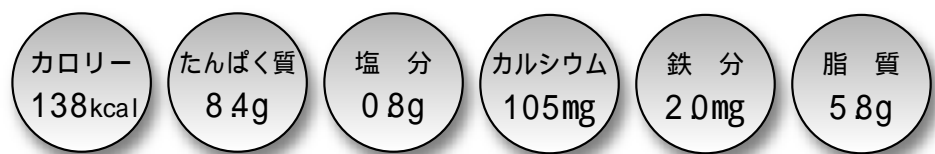
切り干し大根(乾燥)...	40 g
A { ロースハム薄切り... 4枚(80g)	
枝豆.....	80 g
酒.....	大さじ1・1/3
B { 水.....	120cc
酢.....	40cc
砂糖.....	小さじ2
塩.....	少々
削りガツオ.....	8 g
すりごま.....	少々

作 り 方

切り干し大根は、さっと洗ってひ
たひたの水に15分ほど浸してもどし、
水けを絞って食べやすく切る。
小なべに酒を入れ火にかけ、アル
コール分をとばす。Bを加え、沸
騰したら、削りガツオをもみ砕い
て加える。火を消してそのままさ
ます。
とAと を混ぜて、味をなじま
せる。小鉢に盛って、すりごまを
ふる。

Check! 一口メモ

地産の切り干し大根でできる簡単でさっ
ぱりしていて大変おいしい一品です。カル
シウムも多く含まれており、季節を問わず
おすすめします。



(1人分)

いずみ会の トマト・わかめ サラダ



材 料 (6 人 分)

トマト.....	360 g
わかめ(塩蔵).....	30 g
きゅうり.....	1 本
ドレッシング	
A 酢.....	大さじ 1
粉チーズ.....	大さじ 1
サラダ油.....	大さじ 2
塩・コショウ.....	少々

作 り 方

トマトは、くし形に切り、わかめはもどし1口大に切り熱湯をかける。きゅうりは縦半分に切り、ななめに切り、塩少々をふり、しんなりさせる。
Aを混ぜドレッシングを作る。
ドレッシングで を和える。

Check! 一口メモ

チーズは、牛乳のすべての成分が圧縮された形で含まれています。
あと一品という時のお助けレシピとして、ササッとあえて食卓をにぎやかにしましょう。

カロリー
56kcal

たんぱく質
1.1g

塩 分
0.3g

カルシウム
24mg

鉄 分
0.2mg

脂 質
4.4g

(1 人 分)

いずみ会の 野菜チヂミ



材 料 (4 人 分)

玉ねぎ.....	小1/4個
にんじん.....	小1/3本
にら.....	1/4把
卵.....	1 個
小麦粉.....	1 カップ
スキムミルク.....	大さじ 2
だし汁.....	適宜
塩・コショウ.....	少々
油(タレ).....	適宜

タレ	しょうゆ.....	大さじ 2
	ごま油.....	大さじ 1
	すりごま.....	大さじ 1

作 り 方

玉ねぎ・にんじんは千切りにし、にらも切る。
野菜をボールに敷き詰める。だし汁・塩・コショウ・卵を加え、野菜をスプーンで押さえつけるように混ぜていく。
小麦粉とスキムミルクを振り入れ、押さえつけるように混ぜていく。
固さをみながら混ぜ、残りの小麦粉を加えていく。
油をひいたフライパンで焼き色がつくまで焼く。
タレの材料を混ぜ合わせる。

カロリー
205kcal

たんぱく質
6.2g

塩 分
1.6g

カルシウム
79mg

鉄 分
0.8mg

脂 質
8.0g

(1 人 分)

野菜たっぷり 生春巻き



材料(4人分)

ライスペーパー.....	4枚
レタス.....	2枚
きゅうり.....	1/2本
青じそ.....	4枚
ビーフン.....	20g
えび.....	6尾
ささみ.....	1本
にら.....	少々
酒.....	少々
オーロラソース	
マヨネーズ.....	大さじ1
トマトケチャップ.....	小さじ1
パセリのみじん切り.....	少々

Check! 一口メモ

ソースはごまドレッシング、梅ドレッシング、市販のチリソースなどお好みで...
生野菜だけを巻いてサラダ巻きに、焼肉と野菜を巻いたり...お好みで

作り方

レタス・きゅうり・青じそは細切りにして、水にさらしてパリッとさせる。
ささみは、酒蒸しにして細かく裂く。
えびは殻をむき、背わたをとってゆでる。1尾を半分に切っておく。
ビーフンは湯で戻して、ザク切りにする。
ライスペーパーはお湯に20秒ほどつけて戻す(1枚ずつ戻す。重ねるとひつつく)。
春巻きの要領で、と、にらを巻く(このとき、えびが透けて見えるように巻くときれい。にらも端からすこしみせる)。
オーロラソースドレッシングをあえる。

カロリー
180kcal

たんぱく質
19.0g

塩分
0.8g

カルシウム
30mg

鉄分
0.7mg

脂質
3.9g

(1人分)

香味野菜のサラダ



材料(6人分)

セロリ.....	1/2本
レタス.....	300g
赤ピーマン.....	1/2個
パセリ.....	1本
ドレッシング	
塩.....	小さじ3/5(3g)
コショウ.....	少々
粒マスタード... 小さじ1強(10g)	
米酢.....	大さじ1・2/3
サラダ油.....	大さじ2・1/3

Check! 一口メモ

ドレッシングの中に一度に全部の野菜を入れてしまうと、十分にドレッシングがからまない。野菜は1種類ずつ入れて、ていねいにかき混ぜていく。

カロリー
60kcal

たんぱく質
0.9g

塩分
0.6g

カルシウム
42mg

鉄分
0.9mg

脂質
5.0g

(1人分)