

令和7年5月14日



鶏むね肉とアスパラガスのソテー

材 料 (4人分)

作 り 方

鶏むね肉…400g (約大1枚)

a { 酒…大匙1 ・ 塩…小匙 1/3
胡椒…少々

アスパラガス…1把

塩…少々

玉ねぎ…1個

レモン…1個

にんにく…1かけ

調味料

オリーブオイル…大匙2

鶏がらスープの素…小匙2

小麦粉…大匙1

- ① 鶏むね肉は繊維を断ち切るように1.5cm幅のそぎ切りにしaを入れもんでおく。
- ② アスパラガスは根もとをピーラーで皮をむき長さ5cmの斜め切りにし塩少々でサッと茹でておく。
- ③ 玉ねぎは皮をむき縦半分にして、5mm幅に切る。
- ④ フライパンにオイル入れ、弱火で潰したにんにくを入れ香りが出たら、①に小麦粉をまぶし、弱火で片面3分ほど焼き裏返して、その上に玉ねぎを入れ3分ほど蒸し焼きにして、肉に火が通ったらアスパラガスと鶏がらスープの素を入れ炒め合わせる。
- ⑤ 仕上げにレモンを軽く回しかける。

かにかまのレタス巻

材 料 (4人分)

作 り 方

レタス…1個

かにかま…10本

調味料

酢…大匙4

砂糖…大匙2

塩…小匙1/4

白ごま…小匙1

- ① レタスは一枚ずつはがし熱湯でさっと茹で。水に取って冷ましてから水けを確り拭く。
- ② レタスは、かにかまの長さにあわせてたたみ、かにかまをのせ巻き、長さを半分に切る。
- ③ 器に切り口を上にして並べ甘酢をかけ、上に白ごまをかける。

ー ロ ヂ モ



免疫力を高めるアスパラガス

旬を迎えるアスパラガスはアミノ酸の一種アスパラギン酸をはじめビタミンA・Cなど多くの栄養素を含んでいます。



ミニハンバーグ・スナップえんどう添え

材 料 (4人分)

作 り 方

合い挽き肉…360g

椎茸…4個

新玉ねぎ…1/2個

つなぎ { 塩…小匙 1/3
胡椒…少々
溶き卵…1個
パン粉…1/3カップ

小麦粉…大匙 2

サラダ油…大匙 1

調味料 { 酒…大匙 2
醤油…大匙 1.5
味醂…大匙 2

スナップえんどう…100g

塩…小匙 1/2

- ① スナップえんどうはヘタと筋を取り熱湯でサッと茹でておく。さめたら手で筋を取りさやをひらいておく。
- ② 椎茸、玉ねぎはみじん切りにする。
- ③ ボウルに挽肉を入れ粘りが出るまで混ぜ②を加えさらに混ぜ、塩、胡椒、溶き卵、パン粉の順に混ぜ8等分にして小判型にする。(薄く小麦粉を付ける)
- ④ フライパンにサラダ油を入れ③を入れ中火で片面に焼き色を付け、裏返して蓋をして3分ほど焼き調味料を入れ味を絡める。
- ⑤ 器に①とハンバーグを盛り合わせる

キャベツと人参のハニーマスタードサラダ

材 料 (4人分)

作 り 方

キャベツ…葉 4枚

人参…1本

新玉ねぎ…1/2個

レーズン…大匙 2

塩…小匙 1

ソース

はちみつ…大匙 1

マヨネーズ…大匙 1

酢…大匙 1

粒マスタード…大匙 1

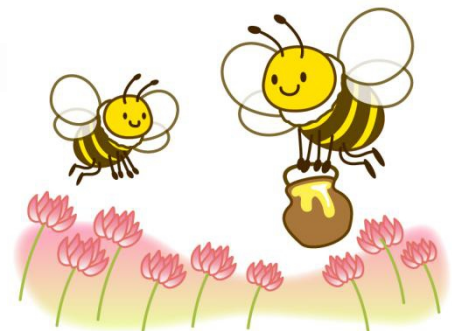
塩…少々

- ① キャベツは千切り、人参は5cm長さの千切り、玉ねぎは薄切りにしボウルに野菜類を入れ塩で軽くもんでおく。
- ② 別のボウルにソースを作っておき、レーズン・野菜の水気を絞り加えて和える。

ーロメモ

はちみつ

エネルギー補強に有効なブドウ糖が含まれている。血液や骨作りに必要なミネラル(カルシウムや鉄)疲労回復に役立つビタミンも豊富





令和7年6月11日

くるま麩の照り焼き

材 料 (4人分)

作 り 方

くるま麩(8cm) …5個

片栗粉…適量

サラダ油…大匙2

調味料

水…1/2カップ

味醂…大匙2.5

醤油…大匙2.5

酒…大匙2

砂糖…大匙1/2

- ① くるま麩は水またはぬるま湯で戻し、柔らかくなったら軽く絞り4つに切ってから確り水気を絞る。
- ② 調味料は合わせておく。
- ③ くるま麩に片栗粉をまぶしフライパンで両面に焼き色を付ける。
- ④ 調味料を加え煮汁が無くなるまで煮絡める。

ひじきのきんぴら

材 料 (4人分)

作 り 方

ひじき(乾燥) …20g

人参…1/2本

ピーマン…4個

ごま油…大匙1

煎り白ごま…少々

調味料

オイスターソース…大匙1/2

酒・みりん…各大匙1

※塩、胡椒…少々

- ① ひじきは表示とおり戻しておく。
- ② 人参は斜め薄切りにしてせん切り、ピーマンもせん切りにする。
- ③ 調味料は合わせておく。
- ④ フライパンに油を入れひじきを炒め、油がまわったら②を加えてさらに炒め調味料で味つけをし※塩、胡椒で味を調える。
- ⑤ 器に盛り白ごまをふる。

キャベツのあさ漬け

材 料

作 り 方

キャベツ…1/4個

胡瓜…1本

生姜…1かけ

塩…小匙1

酢…大匙2

- ①キャベツはザク切り。
- ②胡瓜は5mmの輪切。
- ③生姜せん切り。
- ④ボウルに野菜類と塩を入れ軽く揉んでおく。
- ⑤野菜の水分を絞り、酢を入れて軽く混ぜ合わせる。

ーロメモ



麩

奈良時代中国から伝えられた。小麦粉に水と塩を加えて練ると弾力性のあるグルテンが出来る。

これを主原料としたもので、生麩と焼き麩がある。

- ・生麩は餅粉を加えて蒸したもの。
- ・焼き麩はグルテンに強力粉、膨張材を加え焼いたもので保存性がある。



令和7年6月25日

油揚げのハムサンド

材 料 (4人分)

油揚げ…4枚
切れてるチーズ…8枚
ロースハム…4枚
玉ねぎ…1個
サラダ油…大匙1
※つま楊枝…8本

作 り 方

- ① 油揚げはペーパーで油分を取り、長い面に切り込みを入れ袋状にして、裏返しにする。
- ② 玉ねぎは縦半分にして、薄切にする。
- ③ ハムは半分に切る。
- ④ 油揚げに、玉ねぎ、ハム、チーズを入れ平にしてつま楊枝で止める。
- ⑤ フライパンに薄くサラダ油を入れ、④を色よく両面焼く。
- ⑥ 粗熱がとれたら楊枝を取り食べやすく切る。

ズッキーニのサラダ

材 料 (4人分)

ズッキーニ…1本
梅しその葉漬け…20g

作 り 方

- ① ズッキーニは薄く輪切りにする。
- ② しその葉は細かく刻む。
- ③ ボウルに①と②を入れ和える。

レモンのマフィン

材 料 (4人分)

レモン…1個
ホットケーキミックス粉
…200g
砂糖…80g
溶かしバター…80g
卵…2個
牛乳…大匙4
マフィンカップ…8個

作 り 方

- ① レモンは良く洗い表面の皮をすりおろしておく。汁は絞っておく。
- ② ボウルに卵、砂糖、牛乳を入れ混ぜ、滑らかになったらホットケーキミックス、溶かしバターを入れ混ぜる。レモンの皮と果汁も入れ容器に入れる。
- ③ オーブン予熱180℃。20分ほど焼く。
竹串を刺して生地がつかなければOK

ー ロ メ モ



クエン酸
唾液に含まれるアミラーゼとい
う酵素がでんぷんの分解を促
進します。

熱中症

高温多湿な環境に長時間いて、体内に熱がこもった状態。
水分補給や質の良い睡眠、栄養で夏バテにならない体づくりが大切です。



ピーマンの肉詰め

材 料 (4人分)

作 り 方

- ピーマン…8個
- 合い挽き肉…400g
- 小麦粉…適量
- 玉ねぎ…1個
- パン粉…大匙4
- 牛乳…大匙3
- 塩…小匙1/2
- 胡椒…少々
- サラダ油…小匙2
- ソース {
 - ケチャップ…大匙3
 - 醤油…大匙1
 - 味醂…大匙1
 - 水…大匙1

- ① ピーマンは良く洗い、水分を拭く。縦半分に切り種を取り切り口を上にして、薄く小麦粉をふる。
- ② 玉ねぎはみじん切り。
- ③ ボウルに挽肉、玉ねぎ、パン粉、牛乳、塩、胡椒を入れ、良く練り、ピーマンに詰める。
- ④ フライパンにサラダ油を入れ、肉面を下にして、中火で1分ほど焼き、焼き色を付け、裏返し蓋をして5~7分焼き（焼きの確認）器に盛る。
- ⑤ 空いたフライパンの汚れを取り、ソースを作る。
- ⑥ ④の上にかける。



ピクルス

材 料 (4人分)

作 り 方

- 胡瓜…2本
- セロリ…1本
- 人参…1本
- 調味料
- 水…100ml
- 酢…100ml
- 塩…小匙1
- 砂糖…大匙1
- ローリエ…1枚
- 胡椒…少々

- ① 胡瓜はヘタを切り落とし、5cm長さに切り縦十字に切る。
- ② セロリーも長さ5cmに切り、1cm幅に切る。
- ③ 人参は皮をむき5cm長さにし1cm角の棒状に切る
- ④ 野菜類をボウルに入れておく。
- ⑤ 鍋で調味料を煮立てる。
- ⑥ ④の野菜に調味料を入れる。

ー ロ ヶ モ



ピーマン 旬は夏

唐辛子を改良し大型にして辛味を抜いたもの。ビタミンCが多い。

カラーピーマンは緑のピーマンを枝についた状態で熟させたもの。緑より苦味や臭みが少なくβ-カロテンも多い。

パプリカは肉厚で甘味もあり緑のピーマンに比べてビタミンCが約2倍含まれている。



鶏肉の黒酢炒め

材 料 (4人分)

鶏もも肉…400g
プチトマト…1パック
しし唐…12本
おろし生姜…1かけ
塩、胡椒…各少々
小麦粉…大匙1
ごま油…大匙1

調味料

おろし生姜
酒、味醂、醤油
…各大匙 1.5
砂糖…小匙2
黒酢…大匙4

作 り 方

- ① 鶏肉は一口大に切り、塩、胡椒で下味を付ける。
- ② プチトマト、しし唐はヘタを取る。
- ③ 生姜はすり下ろしておく。
- ④ 調味料は合わせておく（生姜も入れておく）
- ⑤ フライパンにごま油を入れ、鶏肉に小麦粉をまぶし、皮面から焼き裏返し焼き色を付け、プチトマトとしし唐を加え炒め調味料で味を付ける。

ー ロ メ モ

お酢と黒酢の違い

お酢は精米した米を蒸して短期間で発酵させて作る。
黒酢は玄米や大麦を原料にして、壺の中で自然発酵させる。
アミノ酸や、クエン酸が豊富で疲労回復に役立つ。

茄子の含め煮

材 料 (4人分)

茄子…6本
茗荷…2本
(小口切りにする)

調味料

だし汁…1カップ
醤油、酒、味醂
…各大匙1

作 り 方

- ① 茄子はヘタを落して縦半分に切り、皮に斜めに浅く切り込みを入れ、水でさらしてからザルで水けを切る。
- ② 鍋に調味料を入れ、茄子の皮を上にして入れ、煮立ったら落とし蓋をして弱火で15分ほど煮る。
- ③ 冷めるまで置いて味をしみ込ませる。
- ④ 器に盛り茗荷を上のにのせる。

夏野菜



カリウムや
食物繊維が豊富



暑さに負けない免疫ケア

☆冷たい飲食物で体内が冷え冷えで胃腸の働きも低下。暖かい飲み物や食べ物をバランス良く摂りましょう。



鶏ささ身とキャベツのフライパン蒸し

材 料 (4人分)

ささ身…8本
酒…大匙1・塩…少々
キャベツ…5枚
人参…1/2本
葱だれ
長葱…1本(みじん切り)
醤油、酢…各大匙3
砂糖…大匙1
サラダ油…大匙1

作 り 方

- ① ささ身は筋を取り、斜め3等分のそぎ切りにして酒と塩を振りかけて10分ほどおく。
- ② キャベツは2~3センチのザク切り。
- ③ 人参は長さ5cm、3mm幅の短冊切り。
- ④ フライパンにささ身を並べ、その上にキャベツ、人参をのせ、蓋をして中火の弱火で6分ほど蒸し焼きにし、肉に火が通ったら肉を取り出し手で食べやすく割く。
- ⑤ 葱だれを作っておく。
- ⑥ ボウルに水分を取った野菜類、ささ身を入れ混ぜ合わせる。
- ⑦ 器に盛り葱だれをかける。

南 瓜 サ ラ ダ

材 料 (4人分)

南瓜…1/4個
玉ねぎ…1/2個
胡瓜…1本
塩…小匙1/3

調 味 料

マヨネーズ…大匙3
プレーンヨーグルト…大匙3
塩、胡椒…各少々

作 り 方

- ① 南瓜は洗って種を取り、2cm角に切り耐熱皿に入れラップをかけ、レンジ600wで5分かき柔らかくしてボウルに入れてマッシャーでつぶし冷ましておく。
- ② 玉葱は薄切りにし、10分ほど水にさらし水分を取る。
- ③ 胡瓜は小口切りにして塩で軽く揉んでおく。
- ④ ①のボウルに水分の取った玉葱、きっちり搾った胡瓜入れ、調味料であえ、塩、胡椒で味を整える。

一口メモ

まだまだ暑い季節。お肌のために日焼け止対策とビタミンCを摂りましょう。



歳 時 記 9月15日は敬老の日

65歳以上を高齢者としたのは、国連が56年に出した報告書で、以後65歳以上を高齢者とするのが主流となった。56年の日本の平均寿命は、男性が63、59歳、女性が67、54歳。2024年はの平均寿命は男性が81、09歳。女性が87、13歳で飛躍的に伸びている。



令和7年9月24日

焼きビーフン

材 料 (4人分)

ビーフン…250g
 豚肩ロース肉…150g
 ピーマン…2個
 人参…1/4本
 椎茸…2個
 キャベツ…2枚
 長ネギ…1/2本
 塩・胡椒…各少々
 サラダ油…大匙2
 胡麻油…小匙2

調味料

オイスターソース…大匙1
 醤油…大匙2
 酒…大匙1
 鶏がらスープの素…小匙1
 ☆塩、胡椒…各少々

作 り 方

- ① ビーフンは表示通り茹でザルにあげ、流水で洗いながら水気をしっかり切る(注) グラグラ茹でるとデンプンが出るので気を付ける。長い場合は食べやすく切る。
- ② 肉は食べやすく切る。ピーマン、人参は5mm幅の細切り、椎茸はうす切、長ネギは斜め薄切り、キャベツは一口大に切る。
- ③ 調味料は合わせておく。(☆塩、胡椒は味をみてから)
- ④ フライパンにサラダ油を入れ、ビーフンだけを炒める。(注) 菜箸で強にかき混ぜると固まったり切れたりするので、ほぐすように炒める。水分が飛んだら一旦皿に取り出す。
- ⑤ フライパンを拭き胡麻油を入れ、豚肉に塩、胡椒少々をふり中火で炒める色が変わったら野菜を加えて2分ほど炒める。
- ⑥ ビーフンを加え、ほぐすように炒め野菜となじんだら。調味料を加え、塩、こしょうで味を整える。



ズッキーニの和風サラダ

材 料 (4人分)

ズッキーニ…2本
 塩…小匙1/2
 プチトマト…1パック
 大葉…10枚
 調味料
 シモン…1個
 (搾る)
 砂糖…小匙1
 醤油…小匙2

作 り 方

- ① 野菜類は良く洗っておく。
- ② ズッキーニは3ミリ幅の輪切りにし、塩で軽くもんでおく。
- ③ プチトマトは半分に切る。
- ④ 大葉は手でちぎる。
- ⑤ ボウルに調味料を入れ軽く絞ったズッキーニ、トマト、大葉の順に入れ軽く混ぜる。

ー オ メ モ

ビーフンと春雨の違い

ビーフンは米粉のみで作る。精米して水に浸し米を細かく挽き加熱加水しながら作った生地を麺状に絞りだし、乾燥させた物。
 春雨の原料はじゃが芋、さつま芋、緑豆などのデンプンで作る。





肉じゃが

材 料 (4人分)

牛切り落とし…250g
 じゃが芋…3個
 玉ねぎ…1個
 人参…1本
 白滝…1袋(150g)
 ※水…250ml

調味料

醤油、味醂、酒…各大匙3
 砂糖…大匙 1/2
 サラダ油…大匙 1

作 り 方

- ① 肉は食べやすく切る。
- ② 白滝は熱湯で茹で食べやすく切る。
- ③ じゃが芋は一口大にきり、水にさらして水気を切る。
- ④ 人参は皮をむき、乱切にする。
- ⑤ 玉ねぎは楕形に切る。
- ⑥ 調味料は合わせておく。
- ⑦ フライパンに油を入れ、玉ねぎを炒め、牛肉を加えてさらに炒める。人参、じゃが芋、白滝も入れて炒める。
- ⑧ ※水を注ぎ、沸騰したらアクをとり調味料を加え、落し蓋をして、15分ほど煮る。
 (味を均一したいので上下かえしてあげる)

モロヘイヤともやしの和え物

材 料 (4人分)

モロヘイヤ…1袋
 もやし…1袋

ポン酢醤油

かつお節…2g
 味醂…大匙 1
 酢…大匙 2
 醤油…大匙 2

作 り 方

- ① モロヘイヤは洗って軸と葉に分け熱湯で茹で、冷水にとり、ザルで水切りをして、軸は2cmの斜め切り、葉は食べやすく切る。
 - ② もやしは洗って硬めに茹で、水切りをして置く。
 - ③ ボウルに①②を入れ軽く混ぜ、器に盛る。
 - ④ ポン酢醤油をかける。
- ポン酢醤油を作っておく。
 器に〔を入れレンジで20秒ほど煮立てさましておく。

ーロメモ



モロヘイヤ 旬は7~9月

地中海地方が原産で。古代から栽培されていた。
 カリウム、カルシウム、カロテンが豊富。
 スープ、オムレツ、ドレッシングなど幅広く使う。



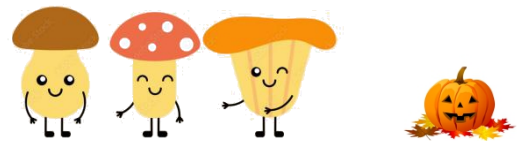
椎茸の肉詰め

材 料 (4人分)

作 り 方

- 生椎茸…12枚
- 鶏ひき肉…300g
- 蓮根…200g
- 生姜…1かけ
- A
 - 卵…1個
 - パン粉…大匙3
 - 塩、胡椒…少々
- サラダ油…大匙1.5
- ソース
- 水…150ml
- 醤油、味醂、酒…各大匙1.5
- 砂糖…大匙1/3
- ※水溶き片栗粉
 - 片栗粉…大匙1
 - 水…大匙1.5

- ① 椎茸はペーパーで汚れを取り、かさと軸に分け、軸は細かく切る。
 - ② 蓮根は5mm角に切る。
 - ③ 生姜はみじん切り。
 - ④ ボウルに鶏ひき肉を入れ粘りが出るまで練り、蓮根、生姜 Aを加えてさらに練り12等分にして、椎茸のかさに詰め形を整える。
 - ⑤ フライパンに油を入れ、肉側から4分ほど焼き、裏返して2分ほど焼く。
- ソースを作る。
鍋に調味料を入れ、あたため※水溶き片栗粉でとろみをつける。
- ⑥ 椎茸を器に盛りソースをかける。



黄菊としめじの酢の物

材 料 (4人分)

作 り 方

- 食用菊…1パック
(酢少々)
- しめじ…1パック
- 胡瓜…1本
- 塩…少々
- 甘 酢
- 酢…50ml
- 砂糖…大匙1
- 塩…小匙1/4

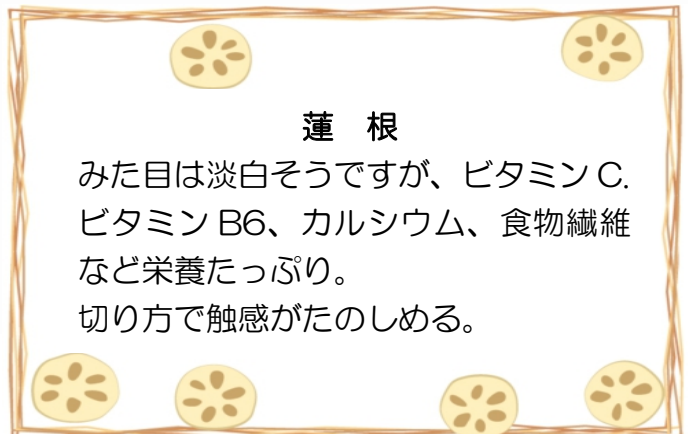
- ① 菊は額から外し水洗いをして置く。熱湯に酢少々を入れサッと茹で、冷水にさらして置く。
- ② しめじは小房に分け、軽くラップをしてレンジ600wで1分ほどかけ冷ましておく。
- ③ 胡瓜は小口切りにし、塩少々で軽くもんでおく。
- ④ 甘酢を作っておく。
- ⑤ ボウルに①②③を軽く搾り入れ、混ぜ合わせて器に盛り甘酢をかける。

一口メモ

蓮根のあく抜き
皮をむいて切ったら、水200mlに酢小匙1を入れ5～10分ほどさらしてアクをぬきます。

蓮 根

見た目は淡白そうですが、ビタミンC、ビタミンB6、カルシウム、食物繊維など栄養たっぷり。
切り方で触感がたのしめる。





秋鮭ときのこのピリ辛炒め

材 料 (4人分)

鮭…4切れ

塩…小匙 1/4

胡椒…少々

小麦粉…大匙 1

椎茸…1パック

舞茸…1パック

赤パプリカ…1/2個

万能ねぎ…3本

サラダ油…大匙 2

調味料

コチジャン、酒…大匙 3

醤油、酢…各大匙 1

にんにく…1かけ

(すりおろす)

作 り 方

- ① 鮭は3等分に切り、塩、胡椒をふって小麦粉を薄くまぶす。
- ② 椎茸は石づきを取りうす切り。舞茸はほぐしておく。
- ③ パプリカは乱切り。
- ④ 万能ねぎは小口切り。
- ⑤ フライパンに油大匙 1 を入れ、両面をこんがり焼き取り出す。
- ⑥ ペーパーでフライパンを拭き、サラダ油大匙1できのことパプリカを炒める。鮭を戻し入れ、調味料を加え、強火で全体に絡める。
- ⑦ 器に盛り葱を散らす。

スイートポテト

材 料 (4人分)

さつまいも(正味)…350g

バター…20g

砂糖…35g

牛乳…30ml

卵黄…1個

(仕上げ用)

作 り 方

- ① さつまいもは皮をむき 1.5 cm角に切り、水に5分程さらし、鍋に入れ柔らかく煮る。ザルで水切りをして鍋に戻し熱いうちにマッシャーで潰す。
- ② ①にバター、砂糖、牛乳を加え、中火の弱火でなめらかになるまで混ぜ合わせる。
- ③ 8等分にして楕円形に整え、アルミカップにのせ、刷毛で卵黄を塗る。
- ④ オーブントースターの鉄板に乗せ 220℃で5分ほど焼き色が付くまで焼く。

ー ロ ヂ ム



コチジャン

朝鮮半島が発祥の発酵調味料です。

甘味と辛味があるのが特徴です。米と麹で糖化させ、唐辛子を加え熟成させて作ります。

ビビンバや焼肉、炒め物に使います。





キャベツと豚肉のみそ炒め

材 料 (4人分)

キャベツ…1/4個
(約400g)
豚肩ロース肉…250g
ニラ…1束
サラダ油…大匙 1.5
調味料
みそ、酒…各大匙 2
砂糖…大匙 1/2

作 り 方

- ① キャベツはしんを取り2cm角に切る。
- ② 豚肉は食べやすく切る。
- ③ ニラは3cm長さのに切る。
- ④ 調味料は合わせておく。中火で豚肉をほぐしながら炒め、色が変わったら調味料を加えて味をなじませる。
- ⑤ キャベツを加えしんなりするまで炒め、ニラを加えサッと炒め、器に盛る。

南瓜のいとこ煮

材 料 (4人分)

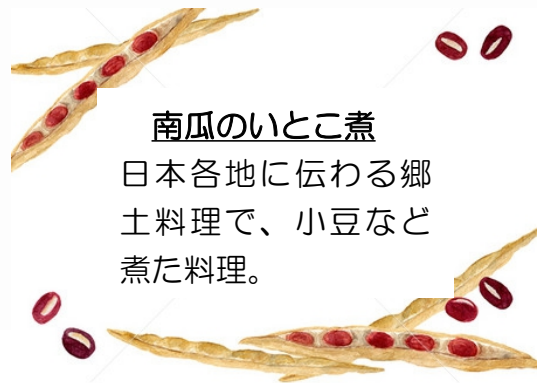
南瓜…1/4個
小豆(缶詰)…40g
調味料
砂糖…30g
醤油、酒…各小匙 1

作 り 方

- ① 南瓜は種とわたを取り2~3cm角に切る。
- ② 鍋に①を皮目を下にし、水をひたひたまで入れ、小豆と調味料を入れ、南瓜が柔らかくなるまで煮る。



一口メモ



南瓜のいとこ煮

日本各地に伝わる郷土料理で、小豆など煮た料理。

歳時記

酉の市

今年は11月12日、11月24日
開運招福や商売繁盛を願うイベント



長芋の肉巻き

材 料 (4人分)

豚ロース肉…320g
塩、胡椒…少々
長芋…10cm
サラダ油…大匙 1
調味料
水…50ml
醤油…大匙 1.5
酒…大匙 1
砂糖…小匙 2

作 り 方

- ① 肉を広げ塩、胡椒少々をふる。
- ② 長芋は長さ半分にして拍子切りにする。
(肉の枚数に合わせて切る)
- ③ 肉に長芋をおき、端からしっかりと巻き付ける。
- ④ 調味料は合わせておく。
- ⑤ フライパンに油を入れ肉の巻き終わりを下にして、焼き色を付け裏返して、調味料を加え蓋をして、10分ほど煮る。

小松菜のごま和え

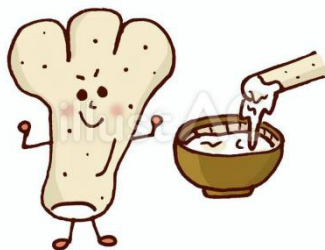
材 料 (4人分)

小松菜…1束 (200g)
人参…1本
ツナ缶…小1缶 (70g)
調味料
白すりごま…大匙 3 (15g)
砂糖…大匙 1.5
醤油…大匙 1.5

作 り 方

- ① 小松菜は良く洗い茹でて水にとり、しっかりと搾り3cm長さに切る。
- ② 人参は皮をむき、3cm長さのせん切りにし、茹でてザルで水切りをしておく。
- ③ ツナ缶は汁を切っておく。
- ④ ボウルに調味料をあわせておき野菜とツナ缶を入れ混ぜ合わせ、器に盛る。

一口メモ



やまのいも類

(長芋、やまと芋、いちょう芋、自然薯)

珍しく生食出来る芋です。芋に含まれるアミラーゼのおかげです。アミラーゼの働きを十分利用するには、すり下ろして細胞を破壊する事が必要です。

とろろ汁は、山芋自身の消化が良いだけでなく、かけて食べるご飯の消化も良くする働きもします。

令和7年12月24日

チキンソテー オレンジソース

材 料 (4人分)

鶏肉モモ肉…2枚
 塩…小匙 1/2 胡椒…少々
 サラダ油…大匙 1
 にんにく…1かけ
 オレンジソース
 オレンジ果汁…200ml
 醤油…大匙 1
 生姜汁…小匙 1
 コーンスターチ…小匙 2
 水…小匙 2

作 り 方

- ① 肉に塩、胡椒少々をふる。
- ② にんにくは皮をむき薄切りにする。
- ③ フライパンにサラダ油を入れ、弱火でにんにくを入れ香りが出たら、にんにくを取り出しておく（焦げるので）
- ④ 鶏肉の皮面からやや強火で5分ほどフライ返しで抑えながら焼き付け皮面に焼き色を付ける、裏返してにんにくを上に乗せ中火で5分ほど焼いて火を通し切り分けて器に盛り、オレンジソースをかける。（焼いてる途中余分な脂が出たらペーパーで取り除く）

オレンジソース

鍋でオレンジ果汁が半分になるまで煮詰め、醤油、生姜汁を入れ、同量の水で溶いたコーンスターチを回し入れとろみを付ける。

マッシュポテト

材 料 (4人分)

じゃが芋…3個
 牛乳…100ml
 塩…2つまみ、胡椒…少々
 砂糖…小匙 1
 バター…大匙 12g
 パセリ

作 り 方

- ① じゃが芋は皮をむき、一口大に切り茹でる。煮立ったら弱火にして、竹串がスーと刺さるまで煮る。
- ② 湯を捨ててマッシャーで潰して塩、胡椒、砂糖、バターを入れへらで混ぜ合わせる、牛乳を少しずつ入れ滑らかにしてチキンの隣に盛りパセリを添える。

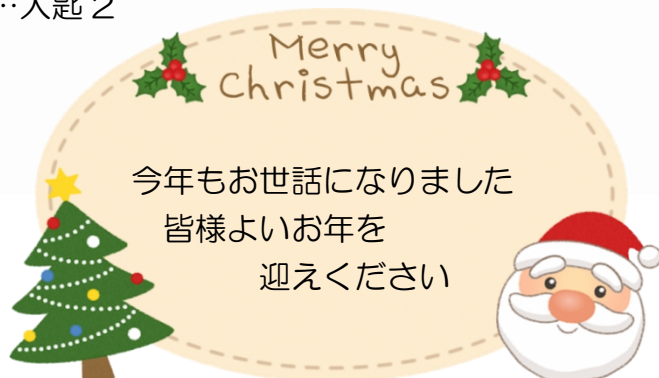
柿と春菊のサラダ

材 料 (4人分)

柿…1個
 春菊…1袋
 調味料
 塩…小匙 1/2
 胡椒…少々
 酢…大匙 2
 オリーブオイル…大匙 2
 粉チーズ…大匙 2

作 り 方

- ① 柿は皮をむき4つ割りして5mm厚さに切る。
- ② 春菊は食べやすく切る（茎は斜めうす切り）水にさらしてから水気を切る。
- ③ ボウルに春菊と柿をいれ、塩を上から振り、そっと和え塩をなじませる。酢、オリーブオイルを加えふんわり和えて器に盛り粉チーズを上にかける。





かぶと肉団子の煮物

材 料 (4人分)

作 り 方

かぶ…大きめ3個
鶏挽肉…300g
生姜…ひとかけ
酒…小匙2
醤油…小匙2
卵…1個
片栗粉…小匙2
調味料
砂糖…小匙2
酒…大匙3
醤油…大匙2

- ① かぶは葉と切り分け、6個のくし形に切る。葉は3cmの長さに切り、茹でて軽く絞っておく。
- ② 生姜はみじん切り。
- ③ 挽肉をボウルに入れ、生姜、卵、酒、醤油を加えよく練る。粘りが出たら片栗粉を入れさらに練り混ぜ12個に丸める。
- ④ フライパン(鍋)に水300mlを入れ煮立ったら、肉団子を入れる。周りが白くなったら裏返して5分ほど煮る。
(注) 沸騰してから入れないと煮崩れる。
- ⑤ かぶを入れ、ふたをして10分ほど煮て蓋を取り調味料を入れて5分ほど煮る。かぶの葉も入れ味を含ませる。

ひじきとパプリカのあえ物

材 料 (4人分)

作 り 方

ひじき(乾燥)…10g
赤パプリカ…1個
ちくわ…2本
調味料
酢…大匙2
醤油…大匙2/3
砂糖…小匙1
胡麻油…小匙1

- ① ひじきは表示通り戻してザルで水気を切っておく。
- ② パプリカは縦半分してヘタと種を取る。半分にしてから細切にしておく。
- ③ ちくわは縦半分に切り、5mm幅の斜め切り。
- ④ 鍋に多めの水を入れ、煮立ったらひじきを入れ沸騰したらパプリカを入れサッと茹で、ザルで湯を切る。
- ⑤ ボウルに入れ調味料であえる。

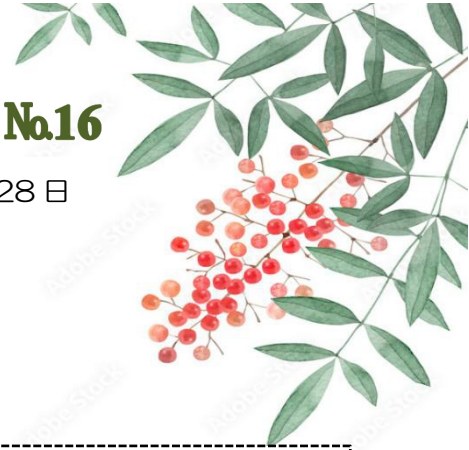
歳時記



一年の始まりの月伝統行事が多い月

一月の和名は睦月正月に家族、親族が一同に集まって睦ましく(仲良く)することに由来します





鱈のきのこソース

材 料 (4人分)

作 り 方

鱈…4切れ
塩…1/4 ・胡椒…少々
小麦粉…大匙2
サラダ油…大匙2
きのこソース
舞茸…2パック
しめじ…1パック
バター…20g
醤油…小匙2
砂糖…小匙1

- ① きのこ類は食べやすくほぐしておく。
- ② 鱈は骨を取りペーパーで水気を拭き、塩、胡椒をふり、小麦粉をまぶす。
- ③ フライパンにサラダ油を入れ中火で鱈の皮面から焼き、焼き色が付いたら裏返しをして5分ほど焼く。焼きあがったら器に盛る。
- ④ フライパンをペーパーで拭き、バターを入れ中火できのこを炒め、しんなりしたら味を付け、鱈の横に添える。

白菜とりんごのサラダ

材 料 (4人分)

作 り 方

白菜…1/6個(400g)
塩…小匙1
りんご…1/2個

調味料

酢…大匙1
白すりごま…大匙2
マヨネーズ…大匙2
砂糖…小匙1
塩、胡椒…少々

一口メモ

りんご

生産量は国内でもミカンに次いで多い。健康や美容に多くの効用を持つ果物です。整腸作用や抗酸化物質・ビタミンC、カリウム食物繊維（ペクチン）等が豊富に含まれています。



ビタミンCが豊富な白菜は冬の風邪予防や免疫力アップの効果的な野菜です。





八宝菜

材 料 (4人分)

作 り 方

豚肩ロース…300g

A 醤油…小匙2、酒…大匙1

片栗粉…小匙2

白菜…3枚(400g)

竹の子(水煮)…60g

きくらげ(乾燥)…5g

人参…1/3本

絹サヤ…8枚

鶏の卵(水煮)…8個

むきエビ…50g

酒…小匙1

生姜…1かけ

長葱…1/3本

サラダ油…大匙2

砂糖…大匙1

酒…大匙2

醤油…大匙2

鶏がらスープの素…小匙1

水…50cc

水溶き片栗粉

片栗粉大匙…1・水…大匙2

胡麻油…小匙2

- ① 豚肉は食べやすき切り、Aで下味を付ける。
- ② むきエビは背ワタを取り酒を振りかけておく。
- ③ 白菜は軸と葉に分け食べやすく切る。
- ④ きくらげは水で戻し。固い部分を取り、食べやすく切る。
- ⑤ 生姜、葱は微塵切り。
- ⑥ 竹の子、人参は半分に切り、3cm長さのうす切り。
- ⑦ 絹さやは筋を取り、斜め半分に切る。
- ⑧ 調味料は合わせておく。
- ⑨ フライパンにサラダ油を入れ、⑤で香りが出るまで炒め、豚肉を加え肉の色が変わったら、人参、白菜の軸、竹の子、きくらげ、白菜の葉、むきエビの順に炒める。
- ⑩ 調味料を入れ味がなじんだら。鶏の卵、絹サヤを入れ煮立ったら水溶き片栗粉を回し入れ、とろみを付け、胡麻油で香りを付ける。

調
味
料



黒キクラゲ

お通じの改善
貧血予防



白キクラゲ

水分を補う
コラーゲンが多い



一口メモ

きくらげ(木耳)

形が耳に似ていること、食感がクラゲに似ているので名前が付けられた。

水で戻して、炒め物、スープ等に利用する。

さつまいものうま煮

材 料 (4人分)

作 り 方

さつまいも…400g

レーズン…大匙2

調味料

水

砂糖…大匙3

みりん…大匙1

醤油…小匙1

- ① さつまいもはよく洗い1cmの輪切りにして水に晒しあく抜きをおく。
- ② ①を鍋に入れ、ひたひたの水と調味料を入れ、ほぼ柔らかくなったら、レーズンを加え5分ほど煮る。



炒り豆腐

材 料 (4人分)

作 り 方

鶏ひき肉…100g
木綿豆腐…400g
人参…100g
椎茸…4枚
卵…2個
万能ねぎ…3本(小口切)
サラダ油、胡麻油…各大匙1
調味料
薄口醤油、酒…各大匙2
砂糖…小匙2
塩…小匙1/3

- ① 豆腐はペーパータオルで包み耐熱皿にのせラップをかけず500Wの電子レンジで5分ほど加熱する。ペーパータオルを取り換えて包んでおく。
- ② 人参は4cm長さの細切り。
- ③ 椎茸は3mm幅に切る。
- ④ 卵は割りほぐしておく。
- ⑤ フライパンに油を入れ中火で挽肉を炒め、人参、椎茸を加えて炒め、しんなりしたら、粗くちぎって豆腐を加え炒め、調味料を入れ強火で汁がなくなるまで炒め。卵を回し掛かけ、卵に火が通ったら万能ねぎを加え混ぜて器に盛る。

新玉ねぎのサラダ

材 料 (4人分)

作 り 方

新玉ねぎ…1個
生ハム…40g
調味料
塩…小匙1/3
酢…大匙3
砂糖…小匙1/2

- ① 玉ねぎは縦半分になり、うす切りにしてボウルに入れ調味料を加え混ぜ、生ハムを入れかるくまぜる。



カップケーキ

材 料 (10個)

作 り 方

薄力粉…100g
ベーキングパウダー…小匙1
無塩バター…100g
蜂蜜…30g
卵…2個
グラニュー糖…80g

準備するもの

ボウル
泡立て器
ゴムベラ
スプーン

- ① 小麦粉にベーキングパウダーを入れふるっておく。
- ② バターは溶かして置く。
- ③ ボウルに卵を割り入れ、泡立て器でほぐしながらグラニュー糖を加えて混ぜる。
- ④ 蜂蜜を加えよく混ぜる。
- ⑤ ゴムベラに変えて小麦粉を2~3に分け加え、粉っぽさがなくなるまで混ぜる。溶かしバターを加え全体が馴染むまで混ぜる。
- ⑥ カップに8分目まで入れ、180℃のオーブンで15分ほど焼く。
- ⑦ 中心に竹串を刺して生地がつかなければ焼き上がり。

★ オーブン 予熱 180℃ → 下段 → 目安 15分

令和8年 3月11日



オニオンリングのチーズフライ

材 料 (4人分)

新玉ねぎ…2個(約400g)

小麦粉…1/2カップ

牛乳…1/3カップ

卵…1個

粉チーズ…大匙3

サラダ油…大匙5

胡椒…少々

タルタルオーロラソース

玉ねぎ…30g

(みじん切り)

マヨネーズ…大匙3

トマトケチャップ…大匙1/2

酢…小匙1

作 り 方

- ① 新玉ねぎは30gを残し1cmの輪切りにしバラバラにする。**(タルタルオーロラソース)**
30gの玉ねぎはみじん切りにして、酢小匙1で混ぜ5分ほど置いてから残りのソースを加え混ぜる。
- ② ボウルに卵を入れ溶き、牛乳を加え混ぜ、新玉ねぎを加えて全体に絡め小麦粉、粉チーズを一度に加え混ぜる。
- ③ フライパンにサラダ油を入れ中火で熱し、②の材料をそっと入れ広げる1分ほど強火にしてから中火にして13分ほど焼き、周囲がクルクル回せるようになったら菜箸で数か所穴を開けながら焼き、裏返して焼き色をつける。
- ④ 食べやすく切り、胡椒を振りかけて、器に盛り、ソースを添える。



牛肉と菜の花のサラダ

材 料 (4人分)

牛肉(しゃぶしゃぶ用)
…320g

酒…大匙1

菜の花…200g

塩…適宜

薄口醤油…小匙1/2

プチトマト…1パック

ドレッシング

作 り 方

- ① 菜の花はよく洗い、塩を加えた熱湯で茹で水にとり、4cm長さに切り、水気を搾り醤油をまぶす。
- ② プチトマトは半分に切る。
- ③ 熱湯に酒を入れ牛肉を1枚ずつ広げ入れ、色が変わったら引き上げ、ペーパーで水気を拭く。
- ④ 器に菜の花、プチトマト、牛肉を盛り付け、ドレッシングで頂く。

オリーブオイル…大匙1

粒マスタード…小匙2

レモン汁…小匙2

塩、胡椒…少々

一口メモ

なばな類

あぶら菜の若いつぼみの葉や茎、穂先だけ摘み取り食用にする。ほろ苦く独特の香りがある。サッと茹でて、おひたし、あえ物等にする。

