

よく噛んで食べよう！おすすめレシピ

ひじきとれんこんの和風豆腐ハンバーグ



作り方

- ① ひじきを水で戻す。
- ② れんこん、玉ねぎをみじん切りにする。
- ③ 玉ねぎをさっと炒め、粗熱をとっておく。
- ④ 豆腐は水気を絞る。
- ⑤ ☆の材料を全て混ぜ、練る。
- ⑥ 形を整え、フライパンで両面を焼く。
- ⑦ 大葉をのせ、大根おろしとポン酢をかける。

材料（2人分）

☆乾燥ひじき・・・10g
☆れんこん・・・50g
☆玉ねぎ・・・1/2個
☆木綿豆腐・・・1丁
☆鶏ひき肉・・・100g
☆卵・・・1/2個
☆パン粉・・・1/2カップ
☆塩・こしょう・・・少々

サラダ油・・・適量
大葉・・・2枚
大根おろし・・・適量
ポン酢・・・適量



ポン酢と大根おろしでさっぱりとした味わいに。
れんこんは大きめのみじん切りにすると食感が楽しめます。

たこときゅうりとちくわのカミカミ和え



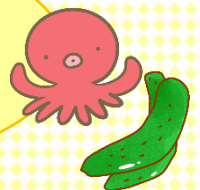
作り方

- ① たこ、きゅうり、ちくわを一口サイズに切る。
- ② のり、しそを食べやすい大きさに切り、ごま油で和える。

材料（2人分）

たこ 50g
きゅうり 1/2本
ちくわ 1本
のり 適量
しそ 2枚
ごま油 大さじ2

ごま油と和えるだけのお手軽メニュー！
たこちくわで噛み応え抜群！



めかじきと季節野菜のオーブン焼き



材料（2人分）

めかじき・・・1切れ
☆味噌・・・大さじ 1/2
☆酒、みりん・・・各大さじ1
☆砂糖・・・小さじ1
人参、玉ねぎ、じゃがいも、
なす、かぼちゃ・・・各適量
マヨネーズ・・・少量

作り方

- ① 魚に☆を合わせて、下味を付ける。
- ② いもや根菜などの硬い野菜は薄く切って火の通りをよくする。
- ③ 耐熱皿になるべく広く並べる。
- ④ マヨネーズをかけ 220℃のオーブンで 20 分加熱する。

季節の野菜をお好みで入れて。
オーブンで焼くことで野菜の甘さが凝縮！
見た目も華やかな一品。

ブロッコリーとじゃがいものキッシュ



材料（2人分）

じゃがいも・・・1個
玉ねぎ・・・1/2個
ブロッコリー・・・1/2株
☆卵・・・2個
☆牛乳・・・1カップ
チーズ・・・50g

作り方

- ① じゃがいもは一口大、玉ねぎは薄切りにして、耐熱容器に入れレンジで2分加熱する。
- ② ブロッコリーは小房に分けて茹でる。
- ③ ボウルに☆を入れよく混ぜる。
- ④ 耐熱容器に①～③を混ぜてチーズを散らす。
- ⑤ 180℃のオーブンで 20～30 分焼く。

じゃがいもは事前に火を入れることでほっくりと仕上がります。

きのこ葉野菜のスープ煮



作り方

- ① 葉野菜を一口大に切り、しいたけは1 cm程度の細切りにする。
玉葱は1 cmの薄切りにする。
- ② ☆を合わせて、野菜が柔らかくなるまで、約10分煮る。

材料（2人分）

葉野菜・・・・・・・・1/4 カット
しいたけ・・・・・・・・3～4枚
玉ねぎ・・・・・・・・1/2 個
☆水・・・・・・・・1カップ
☆酒・・・・・・・・1/4 カップ
☆コンソメ・・・・・・1 個

春はキャベツ、冬は白菜。チンゲン菜や長ねぎなど、好みの野菜で美味しくできます。

カレーピクルス



作り方

- ① ☆を火にかけ、調味料が溶けたら火を止める。
- ② 保存容器に食べやすく切った野菜を入れて、温かいうちに①を注ぐ。
粗熱が取れたら冷蔵後で2時間程漬け込む。

材料（2人分）

きゅうり1本、人参 1/2 本
☆水・・・・・・・・1/2 カップ
☆酢・・・・・・・・大さじ3
☆砂糖・・・・・・・・小さじ2
☆カレー粉・・・・小さじ1
☆塩・・・・・・・・小さじ 1/3

パプリカや大根などを入れても美味しい1品です。