



ご自慢漬物3種

《材料》

- 大根…1 k g
(きゅうりや人参を加えて1 k gでも良い。野菜は1 k gになれば良い。)
- 砂糖…250 g
- 塩…50 g
- 酢…50 g
- 酒…50 g

作り方

- ① ●の調味料をよく混ぜる。
 - ② 野菜をいちょう切りにする。(厚みは好みで)
 - ③ ①に②を漬ける。
- ★時々混ぜること 次の日から食べられるが2~3日置くとより美味しくなる。



昨年人気NO. 3さんまの蒲焼き

《材料》

- さんま
 - 片栗粉
 - 小麦粉
- ※片栗粉と小麦粉は1 : 1の分量

たれ

- しょうゆ
- みりん
- 砂糖

作り方

- ① さんまに片栗粉と小麦粉を混ぜたものをまぶす。
- ② フライパンに多めの油をひきさんまを焼く。焼けたさんまは器に取り出しておく。
- ③ フライパンを綺麗にし、たれ用の●の調味料を混ぜ合わせてフライパンに入れ火にかける。
- ④ その中に②を入れたたれをからめる。



Cuteな おにまんじゅう

《材料》(12人分)

- さつまいも…500g
- 砂糖 … 50g
- 薄力粉 … 50g
- (● いりごま …少々)

作り方

- ① さつまいもを良く洗う。
- ② さつまいもを1cm位に切り、水にさらす。
水がきれいになるまで何回か入れ直す。
- ③ ザルにあげて水を切る。
- ④ ボールにさつまいもをいれて砂糖をまぶす。
- ⑤ 更に薄力粉をまぶす。
- ⑥ 蒸し器にキッチンシートを敷き、さつまいもを山にして置き、沸騰してから約20分蒸す。
- ⑦ ゴマをかけたら出来上がり！



体に優しい!!!ヘルシーレンコンつくね♡

《材料》(約13個分)

- 豚ひき肉…250g
- レンコン(生でも水煮でも可)…100g
- 豆腐(絹でも木綿でも可)…75g
- おろし生姜 …大さじ2 ● みりん …大さじ1
- しょうゆ …大さじ1 ● 片栗粉 …大さじ3
- 酒 …大さじ1

たれ

- しょうゆ …大さじ2 ■ 砂糖 …大さじ2
- 酒 …大さじ2 ■ 片栗粉 …大さじ1
- みりん …大さじ2

作り方

- ① レンコンを粗くみじん切りにする。
- ② 豚ひき肉、レンコン、豆腐、●の調味料をボールに入れ、よくこね混ぜ合わせる。豆腐は水切りしなくても良い。
- ③ べたつく感じで大丈夫。
- ④ フライパンに薄く油を熱し、手を水で濡らしてこねたタネを小判型に成形しながら焼いていく。
- ⑤ 表面に焼き色がついたら、少量の水を入れフタをして蒸し焼きにする。
- ⑥ ■の調味料を合わせておきたれをつくる。
- ⑦ つくねが中まで火が通ったらたれを加えよく絡めて完成☆



まるごとグループフルーツゼリー

《材料》(8人分)

- グループフルーツ …4個(実も含む) 770g前後
- アガー …32g
- 砂糖 …200g
- 水 …300cc
- コアントローまたはオレンジリキュール …適宜

作り方

- ① グループフルーツを半分にカットして、スプーンで実と果汁をすくい取る。
- ② 実と果汁を人肌にあたためる。
- ③ 鍋に水を入れ、アガーと砂糖を混ぜて加え、ゆっくりと煮とかす。
- ④ 軽く沸騰させたら火を止め②を混ぜ入れる。あればコアントローまたは、オレンジリキュールを入れる。
- ⑤ 半分にカットしたグループフルーツの皮に分け入れる。



What's inside of おでん

《材料》

- | | |
|---------|----------|
| ● 油揚げ | ● ちくわ |
| ● かんぴょう | ● 水菜 |
| ● もち | ● 糸こんにゃく |
| ● はんぺん | ● こんにゃく |
| ● ゆで玉子 | ● 人参 など |

だし

- | | |
|---------|--------|
| ● こんぶだし | ● 白だし |
| ● 塩 | ● しょうゆ |

作り方

- ① 油揚げに上から麺棒を転がして、中を開けやすくしておく。
- ② 油揚げをゆで、油抜きにする。
- ③ 油揚げの一か所を切り、中を開く。
- ④ 袋の中に、もち、ゆで玉子、ちくわ、はんぺん、人参、水菜、糸こんにゃく、こんにゃく等、好みの物を入れる。
- ⑤ 口をかんぴょうで縛る。
- ⑥ こんぶ(●の調味料)でだし汁を作り、とろとろと弱火で煮込む。(火を強くすると、だし汁が濁るため、弱火でじっくりと時間をかけて煮る。)



スプーンで食べるサラダ

《材料》（10人分）

- 豆缶…1缶
- きゅうり…1本
- 水菜…1/2袋
- チーズ…3cm
- 玉ねぎ…1/2個
- 麦…1袋
- オリーブ…5個
- ホールコーン…1缶
- ハム…5枚
- カイワレ大根…1パック
- ひじき…1パック
- 人参…1/2個
- 粉チーズ

フレンチドレッシング

- サラダ油…100cc
- 玉ねぎのみじん切りか擦ったもの
- 塩コショウ (多めに入れると甘味が増す)
- 酢…大さじ1

豆腐のドレッシング

- 豆腐 …1/2丁
- すりごま…大さじ2
- 味噌 …小さじ2
- 塩 …少々
- 豆乳（トロ〜ンとするまで伸ばす）

作り方

- ① チーズ、オリーブ、カイワレ大根、きゅうり、水菜、ハム、玉ねぎを0.5cm角に切る。
- ② 麦、ひじきはゆでる。人参はゆでて0.5cm角に切る。
- ③ 水気をよく切って、全部の食材を混ぜる。
- ④ ドレッシングを作り、③に混ぜる。
- ⑤ 好みにより粉チーズをかける。



季節野菜のツナマヨ焼き

《材料》

- ツナ缶（約100g入り）…1缶
- ピーマン …1個
- マヨネーズ …大さじ4
- しいたけ …2枚
- たまご …2個
- 玉ねぎ …1/8個
- ハーブソルト …少々
- 人参 …1/4本
- 牛乳 …大さじ3
- 片栗粉 …大さじ1/2

（季節の野菜は何でも可。ピーマン、しいたけ、玉ねぎ必須）

作り方

- ① 野菜は刻んで電子レンジで2〜3分加熱。60度以下になるまで冷ます。
- ② たまごを割りほぐし片栗粉を加え、マヨネーズ、牛乳、調味料の順に入れる。
- ③ ②にツナと野菜を加えしっかり混ぜて耐熱の容器（ココット器）などに入れる。
- ④ 180度のオーブンで15分程度焼く。



へきなん美人を使ったキャラムーチョ

《材料》

- 人参…200g
- 水菜…50g
- 湖池屋スティック カラムーチョ（小袋）…33g
- マヨネーズ …大さじ2
- シーザーサラダドレッシング…大さじ2

作り方

- ① 人参は皮をむいて細い千切りにする。熱湯で20秒ほどゆでる。
- ② 水菜は洗って3cmの長さに切る
- ③ 人参とマヨネーズ、ドレッシングを和える。
- ④ 食べる直前にカラムーチョを和える。（好みに応じて量を調整する）

その他

- ・クレイジーソルトやチーズとも相性がいいです。



とろける湯豆腐

《材料》

- 絹こし（木綿）豆腐を溶かして汁まで美味しい鍋
（おとうふ工房いしかわ商品）
- 好みの野菜

作り方

- ① 添付の素と水500ccを鍋に入れる。
- ② 豆腐とお好みの野菜を入れ、フタをして火にかける。
- ③ 豆腐の表面が溶けて、汁が白色になったら食べ頃。

（ポン酢やごまだれ、お好みのつけだれでどうぞ）

※入れる具材や量によって、豆腐が溶けにくくなる場合があります。

※材質（アルミ等）により、鍋が黒く変色する場合がありますので

注意してください。

※吹きこぼれることがありますので火加減に注意してください。

※煮込みすぎると豆腐が小さくなります。





チキンカツ

《材料》(12人分 むね肉1枚一人分)

- 鶏のむね肉…12枚
- 塩、コショウ…適量
- 小麦粉 …500g
- 卵 …4~5個
- パン粉 …500g
- 揚げ油 …1000CC

たれ

- 赤味噌…500g
- 酒又は料理酒…3カップ(200CC用)
- みりん…2カップ(200CC用)
- 砂糖…500g

作り方

- ① 鶏のむね肉を適当な大きさに切る。
- ② 塩、コショウ、小麦粉、卵、パン粉をつけ、油で揚げる。
- ③ ●の材料を混ぜ、たれを作る。
- ④ お肉に●を好みの量をつけ、出来上がり。



ちらし風おにぎらず

《材料》(15個分)(2種類)

- 卵 …5個
- のり …20枚
- 塩 …少々

酢飯

- 米…1升
- 酢…1カップ
- 砂糖…1カップ
- 塩…小さじ1~2
- みりん…大さじ2

混ぜる具材

- 干しシイタケ…1袋
- ツナ缶 …3缶
- かんぴょう …1袋
- そぼろ …1袋

はさむ具材①

- かにかま…3パック
- たまご焼き…6個
- ほうれん草 …2把

はさむ具材②

- ★ 牛肉の時雨煮…1パック
- ★ たまご焼き…6個

作り方

- ① すし飯を炊く。炊けたすし飯に、●を混ぜる。
- ② ラップとのりを重ねて斜めに置き、のりの上に塩を少し振る。②のちらし寿司70gを中心に広げ、■又は★を乗せ、②を同量乗せる。
- ③ のりの四隅をたたんで風呂敷包みにする。断面が見えるよう2つに切る。



成田さんちのチヂミ

《材料》(20cmの大きさ5,6枚分)

生地

- 小麦粉 …500g
- 塩 …少々
- 水 …700g
- ほんだし …大さじ1
- 卵 …1個
- ごま油

具材

〈ポテトチヂミ 5~6枚分〉

- ◆ ジャがいも…7個

〈シーフードチヂミ 5~6枚分〉

- にんじん…中5本
- ニラ …2束
- イカ …1杯

作り方

- ① 小麦粉・塩・ほんだし・卵・水を入れ混ぜる。
- ② ジャがいも(千切り)を切る。
- ③ にんじん(千切り)、ニラ(5cmほどに切る)、イカ(適度に切る)を切る。
- ④ 生地に具材を混ぜる。
- ⑤ フライパンにごま油をしき、①のをフライパンに広げる。
- ⑥ 半分ほど火がとおり焦げ目がついたら裏返す。
- ⑦ 両面に焦げ目がつくまで焼けば完成。