

うどのきんぴら



材 料 (5人分)

うど 300 g
人参 150 g
サラダ油 大さじ2
酒 大さじ2
しょう油 大さじ3
砂糖 大さじ1
白ごま 適 量

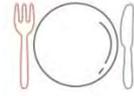


作 り 方

- ① うどは皮をむき、水にさらしてアクを抜く。
- ② うど・人参を千切りにする。(うどは太めの千切り)
- ③ ②をサラダ油で炒め、酒・砂糖・しょう油で味付けをする。
- ④ 好みで唐辛子をいれてもよい。
- ⑤ 最後に白ごまを入れて完成。



ふきの即席漬け



材 料 (3~4人分)

ふき (細めのもの) . . . 300 g
人参 150~200 g
細切り昆布 20~30 g
めんみ 適 量



作 り 方

- ① ふきは食べられる位の硬さに茹で、皮をむき、水にさらし5cmくらいに切る。
- ② 人参は5cmの拍子木型に切って、塩を少々入れて茹でる。
- ③ 細切り昆布も、さっと火を通す。
- ④ あら熱が取れたら、全部を合わせ、めんみで漬け込む。

30分位ならサラダ感覚で、
一晩漬けたら漬物感覚で食べられます。
他にキュウリを入れたりするといいかもしれませぬ。



わらびのたたき



材 料

わらび

しょう油 or ポン酢 適 量

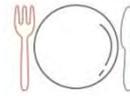
かつお節 適 量



作 り 方

- ① わらびをさっと茹でる。
- ② ①を包丁の背などでたたく。
- ③ 盛り付けた後、かつお節をふり、
しょう油やポン酢をお好みの量かけたら完成。

アスパラのカラフルチーズ焼き



材 料 (4 人分)

グリーンアスパラ	100g
じゃがいも	50g
人参	50g
バター	10g
塩・こしょう	少々
ピザ用チーズ	30g



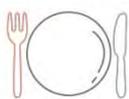
作 り 方

- ① グリーンアスパラは、3～4cmくらいの長さにななめに切る。
人参・じゃがいもは、3～4cmくらいの長さの拍子切りにする。
- ② 人参・じゃがいもは、固めに下茹でしておく。
- ③ バターを熱し、グリーンアスパラ・人参・じゃがいもをじっくり炒める。
中まで火が通ったら、塩こしょうで味付けする。
- ④ 耐熱の容器に③を敷きつめ、その上にピザ用チーズをちらしてのせる。
- ⑤ オーブントースターで15分ほど焼き色が付くまで焼く。

人参の代わりに赤ピーマンなどを
入れても色がきれいです



平取サラダ



材 料（4 人分）

トマト	
きゅうり	適量
レタス	適量
人参	適量
アスパラ	適量
牛肉または豚肉	200g
焼きのり	適量

◎ドレッシング

めんつゆ	大さじ4
酢	大さじ1
ごま油	大さじ1

◎焼肉のたれ

砂糖	大さじ1
しょう油	大さじ1



作 り 方

- ① アスパラ・人参は薄くスライスして茹でておく。
- ② トマト・きゅうり・レタスは、食べやすい大きさに切る。
- ③ 肉を焼き、火が通ったら砂糖・しょう油を入れてからませる。
全体に味がついたら、火からおろす。
- ④ 皿に①・②の野菜をのせ、その上に焼いた肉をのせて、
ドレッシングをかけて出来上がり。
- ⑤ 焼きのりを4等分し、サラダを巻いて食べてください。

きゅうりの炒め漬け



材 料

きゅうり 2本(200g)

赤唐辛子 適量

サラダ油 大さじ1

◎合わせ酢

しょう油	大さじ2
砂糖	大さじ2
酢	大さじ2
ごま油	小さじ1



作 り 方

- ① きゅうりを縦に4ツ割りし、種を取り4cmくらいに切る。
- ② ボールに合わせ酢の材料をすべて入れ、よく混ぜる。
- ③ フライパンにサラダ油を温め、きゅうりを入れて、全体に油がなじむまで炒める。
- ④ ②のボールに赤唐辛子ときゅうりを入れ、手早く冷ます。時々混ぜ、あら熱をとって冷蔵庫へ入れる。冷えたら食べられます。

ポテトドーナツ



材 料 (10 個分)

じゃがいも	250 g
ホットケーキミックス	85 g
片栗粉	25 g
牛乳	大さじ2
卵	1 個
サラダ油	大さじ1
揚げ油	適 宜
ブルーベリージャム	適 宜
プロセスチーズ	30 g
グラニュー糖	適 宜



作 り 方

- ① ジャがいもは皮つきのまま茹で、皮を剥いて熱いうちに潰す。
- ② ホットケーキミックスと片栗粉は合わせてふるっておく。
チーズは10等分しておく。
- ③ 卵は溶き、サラダ油と合わせ、①に加えて混ぜる。ふるった②を加えさらに混ぜ、牛乳を加えて固さを調整しながらひとつにまとめる。
- ④ 生地を10等分し、丸く平らにし、ジャムとチーズを詰める。
- ⑤ 揚げ油を160度に熱し、④を入れ箸で転がしながら揚げる。
温度を上げ、カラッと仕上げ、グラニュー糖をまぶす。



かぼちゃのケーキ



材 料（アルミケース5個分）

かぼちゃ(ペースト状)	・・・450g
薄力粉	・・・300g
強力粉	・・・150g
砂糖	・・・200～250g
卵	・・・Mサイズ4個
サラダ油	・・・250cc
シナモン	・・・小さじ1～2
レーズン・くるみ	・・・好みの量
重曹	・・・小さじ2



作 り 方

- ① 小麦粉とシナモン・重曹を合わせて、ふるいにかけておく。
- ② 卵を大きなボールに溶きほぐし、砂糖とサラダ油を入れ、混ぜ合わせる。
- ③ ペースト状のかぼちゃを入れ、かたまりのないよう混ぜる。
- ④ ①を入れ、レーズン・くるみを入れて混ぜる。
（ホットケーキより少し固め、水または牛乳で調整）
- ⑤ 焼く容器に油を塗り④を入れ、真ん中を少し凹ませるようになる。
- ⑥ オーブンを150～160℃に設定。45～50分程度焼く。
（竹串で刺して、焼き上がりを確かめる。）



かぼちゃのドライカレー



材 料 (4 人分)

かぼちゃ	1/2個
豚ひき肉	300g
ニンニク・しょうが	各1個
オリーブオイル	大さじ2
水	2カップ
ごはん	適宜
A	ウスターソース大さじ1強
	カレー粉大さじ1 1/2
	シナモン少々
	塩・こしょう各少々

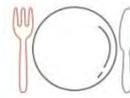


作 り 方

- ① かぼちゃは種・ワタを取り、包丁で削るように皮を剥き、1cm角に切る。
- ② フライパンにオリーブオイルを熱し、みじん切りしたニンニクとしょうがを弱火で炒める。
香りがしてきたら、ひき肉を加えて強めの中火でほぐしながら炒め、塩・こしょうをふる。
- ③ 肉の色が変わったら、かぼちゃを加えてひと混ぜし、分量の水を加えて弱火で煮る。
- ④ ③の水気がなくなってきたら、Aの調味料を加え混ぜ、味を調える。
- ⑤ 器にごはんを盛り、上から④をかけ出来上がり。



ツナ入りハッシュドポテト



材 料 (6 人分)

じゃがいも	3 個
玉ねぎ	1/2 個
ツナ缶	80 g
スープの素(顆粒)	小さじ1
パセリのみじん切り	小さじ1
サラダ油	適 宜
塩	少 々
こしょう	少 々



作 り 方

- ① じゃがいもは皮を剥き、千切りにする。(あればスライサーで)
- ② 玉ねぎは粗みじんにする。ツナは油分や汁気をきっておく。
- ③ 直径約 22 cm のフライパンに玉ねぎを入れて中火で熱し、水分を飛ばすようにして炒る。
しんなりとしたらサラダ油小さじ2・じゃがいも・ツナ
スープの素・塩・こしょう・パセリを加え混ぜ合わせ、表面を
平らにならす。
- ④ ヘラなどで表面を軽く押しつけながら、こんがりとするまで
約 2 分ほど焼く。
- ⑤ 6 つに切って器に盛り、あればパセリなどを添える。