

①

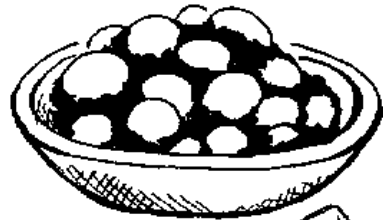
“作ってみまっし”かんたん料理

# 枝豆ののりあえ

あつたか ごはんにも おつまみにも。

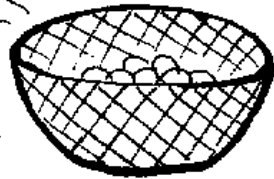
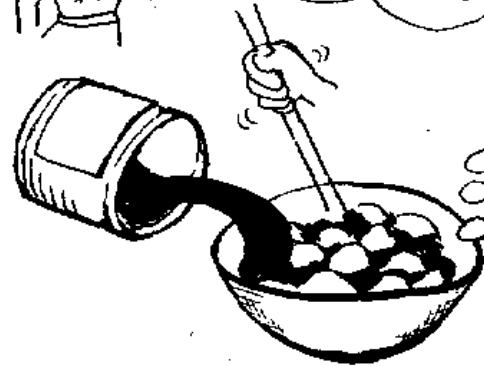
## 材料(2人分)

- 枝豆(さやつき) 150g
- のりのつくだ煮 適量 (市販品)
- 塩 少々



枝豆は塩を  
ふいてもむと  
ゆでたとき  
あざやかなみどり  
になります。

やかからかく  
ゆでます。



枝豆をのりのつくだ煮であえて器に盛ります。

②

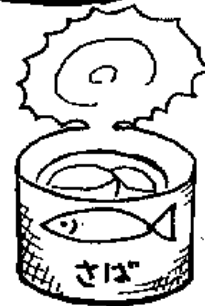
“作ってみまっし”かんたん料理

# そば缶とろろかけ

そばりとDHAで元気をつけよう

## 材料(1人分)

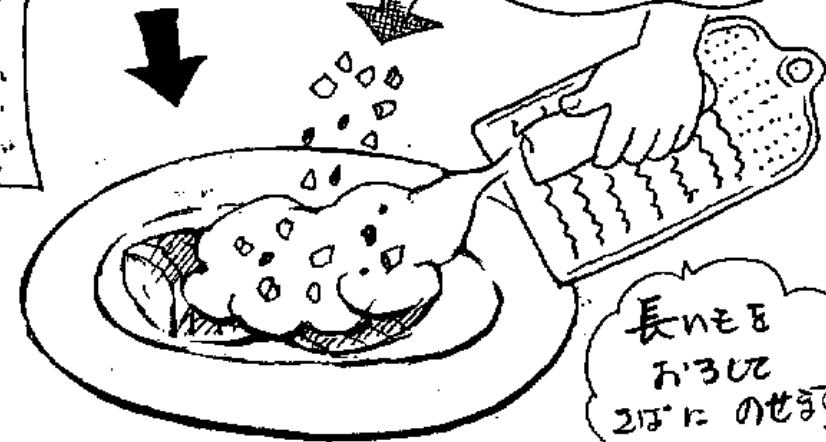
- そば缶(みそ煮と水煮) 1/3  
[残りは別の器に入れておく]
- 長いも 好みにだけ
- 青じそ 少々
- あさつき 少々
- ごま 少々



水煮  
みそ煮  
好みで  
どうぞ



各々みじん切にします。



長いも  
おろして  
そばにのせます。

みじん切りの青じそ、あさつき、ごまをのせていただきます

③

“作ってみまっし”かんたん料理

## やさいのカレーマヨネズ小鉢

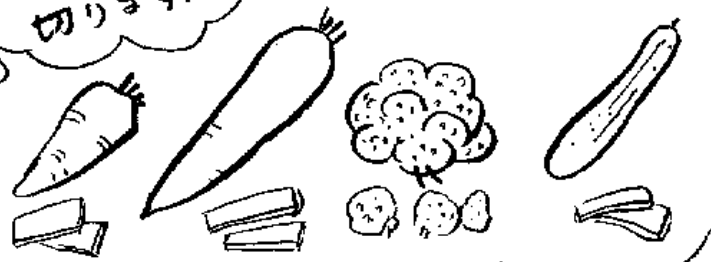
肉料理に合う一品です！

材料(4人分)

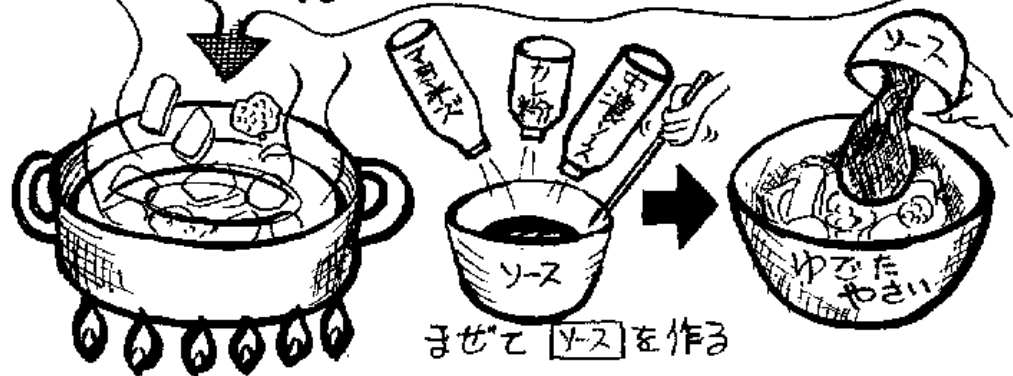
にんじん——長さ 2cm 程  
 だいこん——〃 2cm  
 きゅうり——〃 2cm  
 ブロッコリ——〃 少々  
 {マヨネズ——大さじ 3  
 カレー粉——小じ 1/2  
 中濃ソース——大さじ 1/2



食べやすい  
大きさに  
切ります。



切ったやさいはゆでます。



まぜてソースを作る

やさいもソースなんでも使えます。

金沢市食生活改善推進協議会

④

“作ってみまっし”かんたん料理

## なすの即席からし漬け

食べる分だけ作りましょ！

材料(1人分)

なす——1本  
 練からし——小じ  
 さとう——小じ 1/2  
 しょうゆ——小じ 2  
 塩——小じ 1



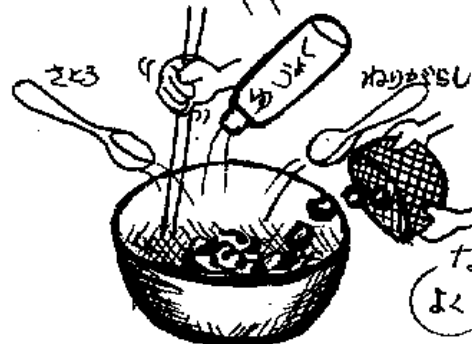
なすは  
水分をしっかりと  
しぼりこくが  
ポイントです。



たて4割  
5mmの  
小口切て



塩でよくおろく



なすを  
よく混ぜて



なすの  
水分を  
よくしぼり

長くおくと色が悪くなるので注意！

金沢市食生活改善推進協議会

⑤

“作ってみまっし”かんたん料理

# 浮かし漬け

広口の空ビンを利用して。



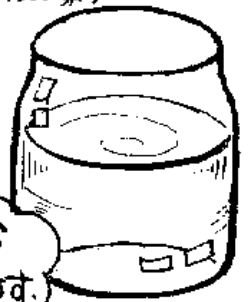
- 材料(1人分)
- だいこん ——— 適宜
  - カブ ——— 〃
  - きゅうり ——— 〃
  - ニンジン ——— 〃
  - とうがらし ——— 2本
  - うす切りのミョウガ 適宜
  - あけハ角、クックアジの葉
  - 塩 小さじ1、水2カップ



2週間ほどまで  
おいしく食べられます。  
あとは塩と水を加えて  
漬けるのが又、おいしいよ。



冷めた  
ビンに入れず。



5.6cmの  
大きさに切った  
やさしい漬けです。

やさしいは大きめに切るのがコツです。

⑥

“作ってみまっし”かんたん料理

# たらの卵とじ

こんばんの 主役です。

- 材料(1人分)
- たら ——— 30g 小1/2切れ
  - たまねぎ ——— 40g 1/5コ
  - みょうろ ——— 5g
  - おっゆぶ ——— 2g
  - 卵 ——— 1コ
  - だし汁 ——— 60cc
  - さとう ——— 2g
  - しょうゆ ——— 小さじ1



骨めきし  
角切りに...  
だし汁が煮えたたら  
入れこね

たらに  
火が通ったら  
水切りして、ふきを入れます



卵を  
半じやくに  
なったら 残りの  
卵を入れ  
みょうろを散らし  
7分ほどはやくはく  
OK!

卵を  
半分を  
まわして入れず。

# ちんげん菜ととうふの炒煮

とろり。お口に まるやか  
ごはんにかけても おいしい。



- 材料 (1人分)
- ちんげん菜 — 1/2 株
  - 絹ごしとうふ — 1/4 T
  - カニ風味のかまぼこ — 2 本
  - サラダ油 — 小さじ 1
  - 塩 — 少々
  - 水 — 大さじ 3
  - 酒 — 大さじ 1
  - とろろ スープ — 小さじ 1/4
  - 片栗粉 — 大さじ 1/2



ちんげん菜

軸葉の順に入れます

ちんげん菜は斜めに3cm長さに切り太い軸はたて3割にします。

とろろは拍子切りに。水切りはしませんが!

材料の①を入れます。塩、水、酒、とろろ スープ、しんなりするまで炒めてね。



しんなりしたらカニ風味のかまぼこを入れます。

かたくり粉を倍量の水でといて流し、とろみがつくまで煮たし OK。です。

# ながいもととうふの蒸し物

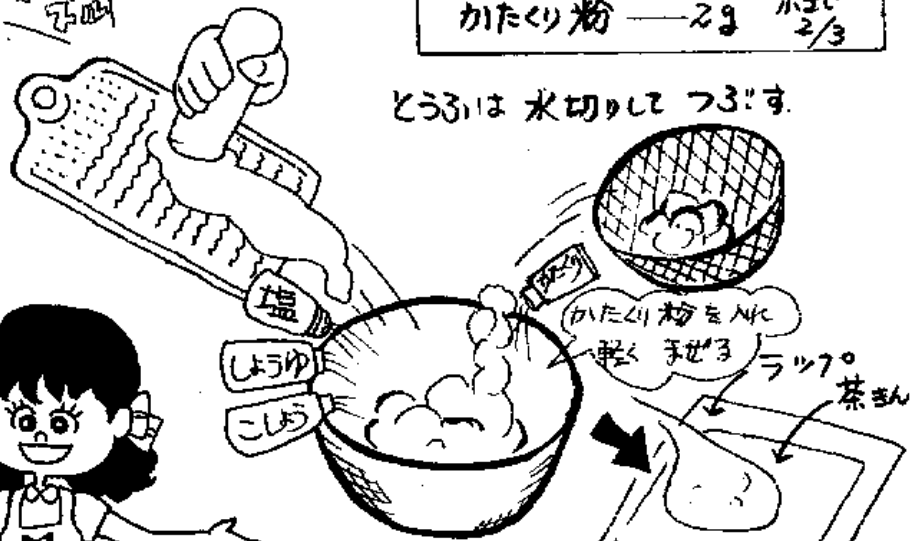
小鉢ながいも 栄養たっぷり

- 材料 (1人分)
- ながいも — 70g
  - とうふ — 50g 1/6 T
  - 塩 — 0.8g 1/6 小さじ
  - こしょう — 少々
  - しょうゆ — 1g 1/6 小さじ
  - かたくり粉 — 2g 1/3 小さじ



ながいも

とうふは水切りしてつぶす。



かたくり粉を水でといて混ぜる

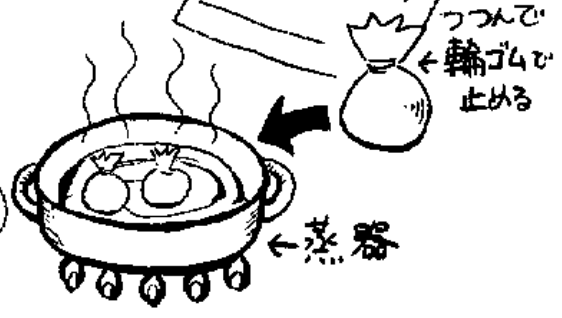
しょうゆ

塩

こしょう



蒸気の上から蒸器で5分ぐら蒸します。



つまみで輪ゴムで止める

蒸器

# 抹茶ミルクくず流し

冷して、おいしい。



材料(2人分)

くず粉	7g
牛乳	50g
水	75cc
さとう	小さじ 1/2
抹茶	適量
水	小さじ 1/2

白玉粉	25g
牛乳	25cc
ゆであずき豆	100g



ナベに  
くず粉を  
入れて

水は少しづつ入れ  
とけたら牛乳とさとうを入れる  
とろみがつくとまぜながら煮る!



合わせて  
とかして  
おく。

器に ゆであずき  
抹茶くず、白玉を  
盛りつける。  
OK!



白玉  
の  
かたごに  
小さく  
ためて  
ゆでて  
水にとる



①を冷やしておく  
①と②を  
まぜて合せて、

冷蔵庫で冷やし  
抹茶くずを作る。

# 牛肉とごぼうの炒め煮

食物セソイをとりまら。

材料(1人分)

牛もも肉	50g
ごぼう	30g
油	小さじ 1/2
さとう	小さじ 2/3
しょうゆ	小さじ 1弱
みりん	小さじ 1/3

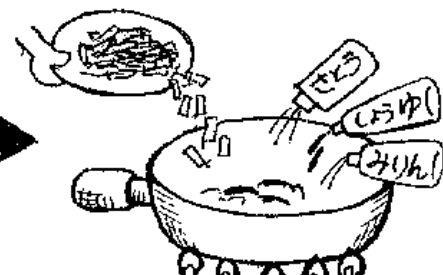


牛肉はせん切にする。



ごぼうは  
ささがき 又は たて半分に切り  
はなめ切にする。

油をひき  
ごぼうはゆでか  
きながら煮る。

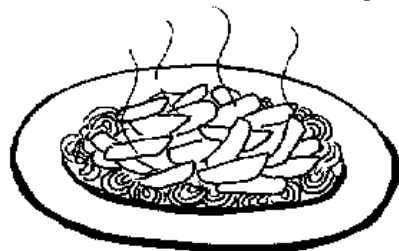


調味料を入れ  
味がつけば  
OK!

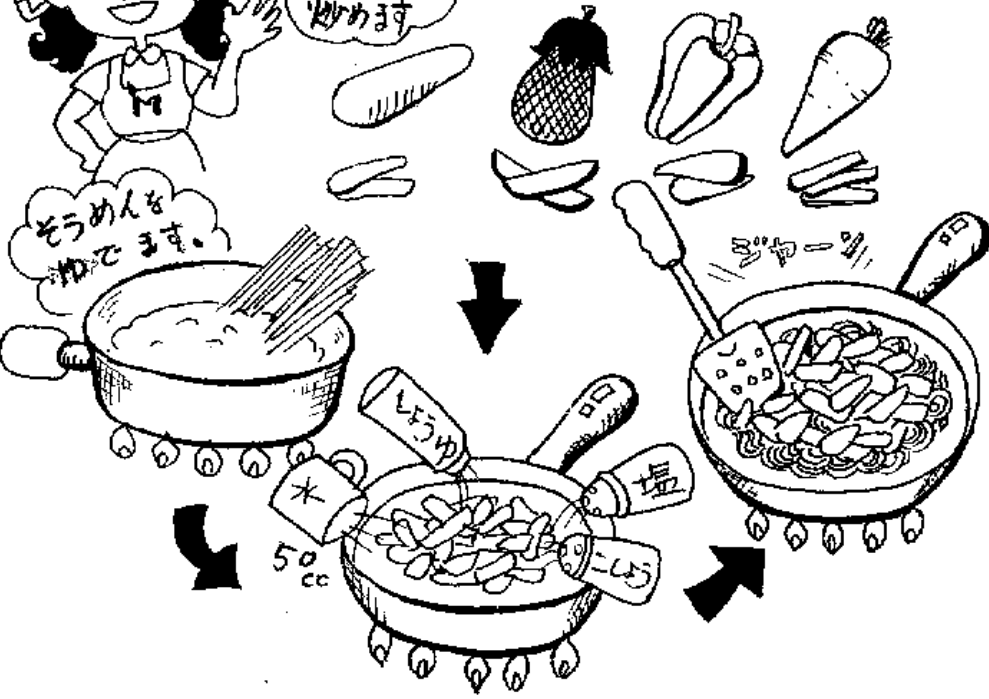
器には こんもりと盛りつけてね。

# 炒めそうめん

のどごし しょやか  
昼のランチにはいいが。



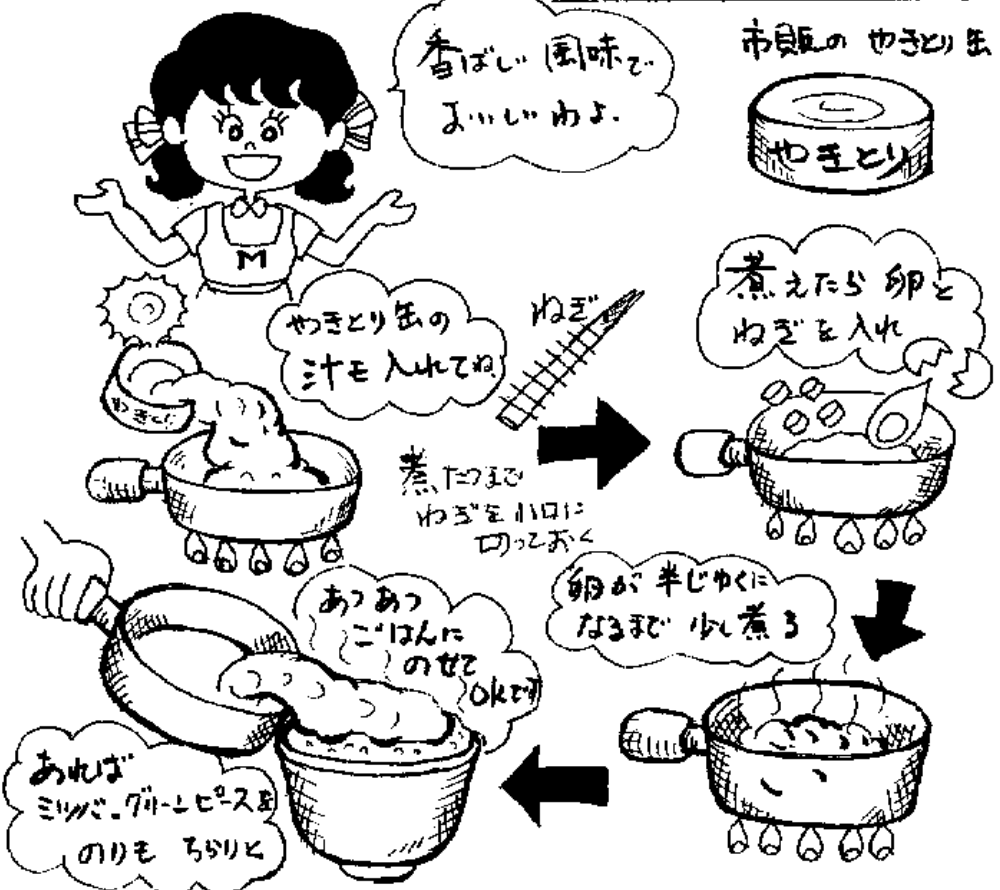
- 材料(1人分)
- そうめん — 適量
  - とりささみ — 1本
  - にんじん — 1/3本
  - ピーマン — 1個
  - なす — 1/2個
  - しめじ — 適量
  - 塩こしょういりゆ 少々



# 親子どんぶり

手軽で ひと おいしい!

- 材料(1人分)
- やきとり缶 — 1コ
  - 卵 — 好み 1〜2コ
  - ねぎ — 1/2本
  - ごはん — 好みで...

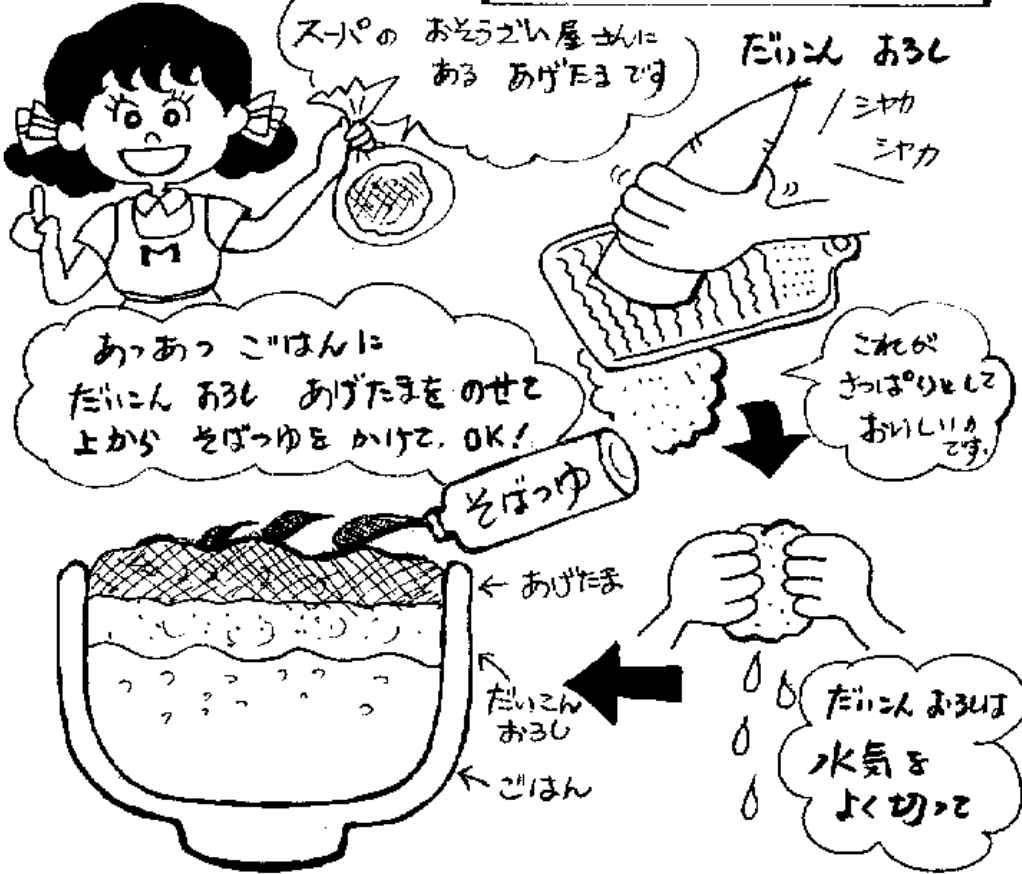


# カンタンたぬき丼

すくひで32 ポリユ-4 111111!



- 材料 (1人分)
- ごはん — 好みで
  - あげたま (市販) — 好みで やさしいのがー
  - だいにん
  - 市販のそばつゆ



# わかめときゅうりえのきの酢の物

がんの抑制効果がある  
きのこの玉 フラスして....



- 材料 (2人分)
- わかめ (Eビレのもの) — 50g
  - きゅうり — 1/2本
  - えのきだけ — 60g
- だし汁 — 大さじ 2
- 酢 — 大さじ 1
- マヨ — 小さじ 1/2
- 塩 — 小さじ (1つまみ)
- 酒、しょうゆ — 各 小さじ 1

