

## <南瓜のごま煮>

### 【材料（4人分）】

南瓜	300g
だし汁	120ml
砂糖	小さじ4
しょうゆ	小さじ2
白すりごま	小さじ4

### 【作り方】

- 1) 南瓜は一口大に切る。
- 2) 鍋にだし汁、砂糖、しょうゆを入れ、南瓜を並べて煮る。
- 3) 白すりごまを加える。

★電子レンジでもつくれます。

材料のだし汁を60mlに減らします。  
耐熱容器に白すりごま以外の材料を入れてラップし、電子レンジ600Wで約4分加熱。  
(南瓜により加熱時間を追加してください)  
最後に白すりごまを混ぜる。



## <カラフルピクルス>

### 【材料（4人分）】

赤ピーマン	50g
黄ピーマン	50g
きゅうり	1本
三温糖	大さじ2/3
酢	大さじ1
塩	少々

### 【作り方】

- 1) 赤ピーマン、黄ピーマン、きゅうりは乱切りにする。
- 2) 三温糖、酢、塩を合わせて火にかけ、1)を加えてさっと煮る。



## <カリフラワーの炒め物>

### 【材料（6人分）】

ベーコン	30g
人参	1/2本
椎茸	2個
ねぎ	1/2本
カリフラワー	200g
サラダ油	小さじ1
塩	少々
砂糖	小さじ1
※ しょうゆ	少々
水	120ml
片栗粉	小さじ1

### 【作り方】

- 1) カリフラワーは小房に分けて茹でる。
- 2) ベーコン、人参、椎茸は短冊切り、ねぎは斜め小口切りにする。
- 3) 鍋にサラダ油を熱して、ねぎをよく炒め、ベーコン、人参、椎茸を加えて炒める。
- 4) ※を合わせて3)に加え、カリフラワーを炒め合わせ、小さじ2の水(分量外)で溶いた片栗粉を加えてとろみをつける。

★作り方のポイントは、  
ねぎをよく炒めて甘みを出すことです。



## <変わりきんぴら>

### 【材料（4人分）】

大根	250g
人参	90g
油揚げ	1枚
サラダ油	大さじ1/2
だし汁	60ml
三温糖	大さじ1
しょうゆ	小さじ2
酒	小さじ1

### 【作り方】

- 1) 大根と人参は太めの千切りにする。油揚げは油抜きして千切りにする。
- 2) 鍋にサラダ油を熱し、人参、大根、油揚げを炒める。
- 3) だし汁、三温糖、しょうゆ、酒を加えて炒り煮する。



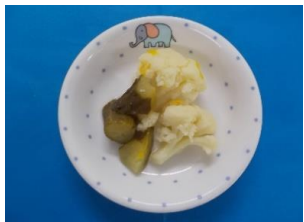
## <菊の花入りピクルス>

### 【材料（4人分）】

きゅうり	1本	
カリフラワー	1/2個	
菊の花	2個	
※	砂糖	大さじ2
	酢	小さじ5
	塩	小さじ1/5

### 【作り方】

- 1) きゅうりは所々皮をむき、乱切りにする。カリフラワーは小房にして茹でる。菊の花は花びらをつんで酢水でさっと茹で、水にとり、絞る。
- 2) 鍋に※を合わせて火にかけ、煮立ったら菊の花、きゅうり、カリフラワーを加えて煮る。



★食用菊の旬は秋です。  
酢を入れた湯で茹でると、色鮮やかに仕上がります。

## <きゃべつの炒め煮>

### 【材料（4人分）】

きゃべつ	250g
油揚げ	1枚
サラダ油	小さじ1
しょうゆ	大さじ1/2
三温糖	小さじ1/2

### 【作り方】

- 1) きゃべつは短冊切りにする。油揚げは油抜きをして千切りにする。
- 2) 鍋にサラダ油を熱し、1)を炒める。（蓋をして、蒸し煮すると良い）
- 3) しょうゆ、三温糖を加えて炒り煮する。



## <切干大根とカニカマサラダ>

### 【材料（4人分）】

切干大根	30g	
カニ風味かまぼこ	30g	
きゅうり	60g	
ホールコーン缶	40g	
※	マヨネーズ	小さじ4
	酢	大さじ1
	三温糖	小さじ2
	しょうゆ	小さじ1
	ごま油	小さじ2

### 【作り方】

- 1) 切干大根は水で戻してざく切りし、茹でて水気を切る。
- 2) カニ風味かまぼこはほぐす、きゅうりは千切り、ホールコーン缶の汁は切る。
- 3) ※を鍋に合わせて、1)、2)を加えて煮る。



## <小松菜のごま白和え煮>

### 【材料（4人分）】

小松菜	120g	
人参	1/8本	
れんこん	40g	
油揚げ	1枚	
木綿豆腐	70g	
※	しょうゆ	大さじ1
	みりん	大さじ1
	砂糖	大さじ1/2
	白すりごま	大さじ1
	白練りごま	小さじ1
片栗粉	小さじ1	

### 【作り方】

- 1) 小松菜は茹でて細かく切る。人参は短冊切りにして茹でる。れんこんはいちょう切りにして茹でる。油揚げは油抜きし千切りにする。
- 2) 木綿豆腐は押して水気を切る。
- 3) 鍋に木綿豆腐を入れて泡立て器で混ぜ、なめらかにし、※と1)を加えて煮る。
- 4) 小さじ1の水(分量外)で溶いた片栗粉を加えて煮る。



## <昆布のドレッシング煮>

### 【材料（4人分）】

生刻み昆布	120g
人参	1/4本
A	
三温糖(砂糖)	小さじ1
しょうゆ	小さじ1
いんげん	3本
ホールコーン缶	60g
※	
ごま油	大さじ1
酢	大さじ1
しょうゆ	小さじ2
三温糖(砂糖)	小さじ2

### 【作り方】

- 1) 生刻み昆布は洗い、4cm位の長さに切る。
- 2) 人参は千切り、いんげんは下茹でし斜め小口切りにする。ホールコーン缶の汁は切る。
- 3) 1)と人参を鍋に入れ、ひたひたの水とAを加え、昆布が軟らかくなるまで煮る。
- 4) 3)をザルにあけて、汁気を切る。
- 5) 鍋に※を合わせて煮立て4)といんげん、ホールコーン缶を加えて煮る。



## <七福なます>

### 【材料（4人分）】

大根	150g
人参	1/5本
きゅうり	1/2本
A	
椎茸	2枚
油揚げ	30g
しらたき	60g
しょうゆ	小さじ1
砂糖	小さじ2
れんこん	40g
※	
酢	小さじ4
砂糖	小さじ3
塩	少々

### 【作り方】

- 1) 大根、人参、きゅうりは千切りにして、分量外の塩を振り、しんなりしたら水気をしっかり絞る。椎茸は千切りにする。油揚げは油抜きし、千切りにする。しらたきは1cmに切り、下茹でする。れんこんはいちょう切りにして下茹でする。
- 2) Aを合わせて火にかけ、炒り煮する。
- 3) 鍋に※を合わせ、大根、人参、きゅうり、れんこん、2)を合わせて煮る。



## <じゃこピーマン>

### 【材料（4人分）】

ちりめんじゃこ	20g
ピーマン	100g
赤ピーマン	80g
黄ピーマン	80g
サラダ油	大さじ1/2
酒	小さじ1
みりん	小さじ1
砂糖	小さじ2
しょうゆ	大さじ1/2

### 【作り方】

- 1) ピーマン、赤ピーマン、黄ピーマンを千切りにする。
- 2) フライパンにサラダ油を熱し、ピーマン、赤ピーマン、黄ピーマンを炒める。
- 3) ちりめんじゃこを加えて炒め、酒、みりん、砂糖、しょうゆを加えて炒り煮する。



## <ズッキーニの炒め物>

### 【材料（4人分）】

ベーコン	50g
ズッキーニ	200g
赤ピーマン	30g
サラダ油	大さじ1/2
オイスターソース	大さじ1/2
しょうゆ	小さじ1
しょうが(汁)	少々

### 【作り方】

- 1) ベーコンは短冊切りにする。ズッキーニはいちょう切り、赤ピーマンは千切りにする。
- 2) 鍋にサラダ油を熱し、ベーコン、ズッキーニ、赤ピーマンの順に加えて炒める。
- 3) オイスターソース、しょうゆで味を調え、しょうが汁を加える。



## <ズッキーニのベーコン炒め>

### 【材料（4人分）】

ズッキーニ	1/2本
玉ねぎ	1/2個
ベーコン	50g
サラダ油	小さじ1
しょうゆ	少々

### 【作り方】

- 1) ズッキーニはいちょう切りにする。玉ねぎ、ベーコンは短冊切りにする。
- 2) フライパンにサラダ油を熱し、ベーコン、玉ねぎ、ズッキーニの順で炒め、しょうゆで味を調える。



## <煮ごぼう>

### 【材料（4人分）】

ごぼう	120g
だし汁	60ml
しょうゆ	小さじ1
みりん	小さじ1/2
卓上削り節	2g

### 【作り方】

- 1) ごぼうはスティック状に切り、水にさらしてアクを抜き、下茹でする。
- 2) ごぼうをだし汁で煮て、しょうゆ、みりんで味を調え、汁気がなくなるまで煮る。
- 3) 卓上削り節を加える。



## <煮びたし>

### 【材料（4人分）】

白菜	180g
ほうれん草	100g
人参	40g
しょうゆ	小さじ1
卓上削り節	3g

### 【作り方】

- 1) 白菜、人参は短冊切りにして茹でる。ほうれん草は茹でて細かく切る。
- 2) 鍋に1)、しょうゆ、卓上削り節を入れて煮る。



## <おかか人参>

### 【材料（4人分）】

人参	120g
だし汁	60ml
しょうゆ	小さじ1
みりん	小さじ1/2
卓上削り節	2g

### 【作り方】

- 1) 人参は拍子木切りにする。
- 2) だし汁で煮て、柔らかくなったならしょうゆ、みりんで味を調え、汁気がなくなるまで煮る。
- 3) 卓上削り節を加える。



## <海苔いり煮びたし>

### 【材料（4人分）】

白菜	150g
人参	1/3本
だし汁	40ml
焼きのり	全形1枚
しょうゆ	小さじ2/3

### 【作り方】

- 1) 白菜と人参は短冊切りにして茹でる。焼きのりは細かくちぎる。
- 2) 鍋にだし汁、水気を切った白菜、人参、焼きのり、しょうゆを加えて煮る。



## <伴三糸風>

### 【材料（4人分）】

春雨	25g	
もやし	180g	
きゅうり	40g	
※	酢	小さじ1
	ごま油	小さじ1
	しょうゆ	小さじ1
	砂糖	小さじ2
	塩	少々

### 【作り方】

- 1) 春雨は茹でて短く切る。
- 2) もやしは下茹でてざく切り、きゅうりは千切りにする。
- 3) 春雨、もやし、きゅうりに合わせた※を加えて煮る。



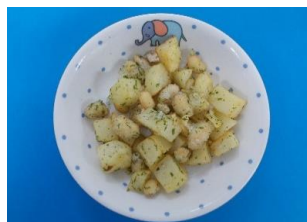
## <ビーンズポテト>

### 【材料（4人分）】

じゃがいも	中2個
大豆水煮	100g
片栗粉	大さじ2
揚げ油	適量
塩	ひとつまみ
青のり	適量

### 【作り方】

- 1) じゃがいもは1.5cm角に切り、水にさらし、下茹でする。大豆水煮は片栗粉をまぶす。
- 2) 1)を揚げ油で揚げる。
- 3) 2)に塩と青のりをまぶす。



★大豆を使った人気の献立です。

## <ブロッコリー塩昆布和え>

### 【材料（4人分）】

ブロッコリー	150g
塩昆布	1g
オリーブ油	小さじ1
しょうゆ	小さじ1
三温糖	少々

### 【作り方】

- 1) ブロッコリーは小房に分けて茹でる。
- 2) 塩昆布、オリーブ油、しょうゆ、三温糖を合わせ、1)を加える。





## <ポイル春野菜>

### 【材料（4人分）】

アスパラガス	180g	
じゃがいも	100g	
人参	40g	
※	しょうゆ	小さじ2
	砂糖	小さじ4
	酢	小さじ4
	ごま油	大さじ1/2
	すりごま	小さじ1

### 【作り方】

- 1) アスパラガスは3cm長さ、じゃがいも、人参はスティック状に切り、茹でる。
- 2) ※を合わせてドレッシングを作る。
- 3) 1)を盛り付け、2)のドレッシングをかける。



## <マカロニソテー>

### 【材料（4人分）】

マカロニ	60g
ツナ缶	60g
きゃべつ	150g
ピーマン	1/2個
サラダ油	小さじ2
塩	少々

### 【作り方】

- 1) マカロニは茹でる。ツナ缶の汁は切る。きゃべつは短冊切りにする。ピーマンは千切りにする。
- 2) 鍋にサラダ油を熱し、きゃべつ、ピーマン、ツナ缶を炒める。マカロニを炒め合わせ、塩で味を調える。



## <野菜の焼きびたし>

### 【材料（4人分）】

なす	2個	
ズッキーニ	1/2本	
赤ピーマン	1個	
黄ピーマン	1個	
サラダ油	大さじ1	
※	しょうゆ	小さじ1
	みりん	小さじ1
	だし汁	60ml

### 【作り方】

- 1) なすとズッキーニは所々皮をむいて1cmの輪切り、赤ピーマンと黄ピーマンは1.5cm角切りにする。
- 2) 1)にサラダ油をからめてフライパンに並べホイルで覆って蒸し焼きにする。
- 3) 合わせた※を煮立ててつゆを作り、熱いうちに2)を浸す。



## <わかめのサラダ風>

### 【材料（4人分）】

きゅうり	1本	
人参	5cm	
ツナ缶	50g	
わかめ(干)	6g	
※	ごま油	大さじ1
	酢	小さじ1
	三温糖	小さじ2
	しょうゆ	小さじ2

### 【作り方】

- 1) きゅうりは輪切りにし、分量外の塩をふり水気を絞る。人参はいちょう切りにして下茹でする。ツナ缶の汁は切る。わかめは戻して細かく切る。
- 2) 鍋に※を合わせ、1)を加えて煮る。

