

5月7日（水）

# 抹茶蒸しパン

## 【材料】 5個分

- ・ 蒸しパンミックス . . . 200g
- ・ 抹茶粉 . . . . . 小さじ1/3
- ・ スキムミルク . . . . . 小さじ1
- ・ 牛乳 . . . . . 150cc
- ・ 甘納豆 . . . . . 20g
- ・ マドレーヌカップ . . . 5枚

5月2日は八十八夜です。  
新茶の季節ですね～！  
抹茶の緑色が鮮やかな蒸しパンです！

## 【作り方】

- ①マドレーヌカップに甘納豆を入れておく。
- ②粉類をボールに入れて、よく混ぜる。
- ③牛乳を入れて、よく混ぜる。
- ④マドレーヌカップに生地を流し込む。
- ⑤蒸し器で10分くらい蒸す。  
（竹串やつまようじを生地に刺し、生地がついてこなければ蒸し上がり！）

## 【調理のポイント】

- ・ 生地を硬めに作り、甘納豆を上に散らしても見た目がよくできます。
- ・ 抹茶粉や甘納豆の量はお好みで調節してください。



5月27日(火)

# 手作りふりかけ

【材料】約10人分

- ・ちりめん干し・・・・・・・・・・50g
- ・青のり・・・・・・・・・・小さじ1/2
- ・かつお節・・・・・・・・・・10g
- ・白いりごま・・・・・・・・・・大さじ1
- ・砂糖・・・・・・・・・・大さじ1
- ・濃い口しょうゆ・・・・・・・・・・小さじ1と1/2
- ・みりん・・・・・・・・・・小さじ1と1/2

【作り方】

- ①ちりめん干しから白いりごままでをフライパンに入れ、中火でから煎りする。
- ②弱火にして、調味料を入れ、焦げないように、水分を飛ばす。

【調理のポイント】

- ・ちりめん干しの塩気を見ながら、濃い口しょうゆの量を調節しましょう！
- ・桜エビや七味などを入れて、アレンジしてみてください！
- ・少量より、たくさん作る方が失敗がありません。保存するときは、よく冷まし、冷蔵庫で保存しましょう。2～3日で食べきるようにしましょう。



6月 かみかみ献立

# かみかみサラダ

【材料】 5人分

- ・ 切り干し大根 . . . . . 20 g
- ・ ほうれんそう . . . . . 40 g
- ・ にんじん . . . . . 40 g
- ・ キャベツ . . . . . 90 g
- ・ マヨネーズ . . . . . 30 g
- ・ 砂糖、しょうゆ、すりごま . . . 各5 g
- ・ 塩・こしょう . . . . . 少々

【作り方】

- ①切り干し大根を戻し、食べやすい長さに切る。
- ②さっとゆでて、水にさらし、よく水気をしぼっておく。
- ③ほうれんそう（3cmカット）、にんじん（せん切り）、キャベツ（短冊切り）もさっとゆでて、水にさらし、よく水気を切っておく。
- ④調味料を混ぜ、ドレッシングを作る。
- ⑤野菜をよくほぐし、ドレッシングで和える。

【調理のポイント】

- ・ 水気が残っていると、べちゃっ  
としてしまうので、よく水気を  
切りましょう。
- ・ 良くかめるように、ゆですぎに  
注意です！



6月 かみかみ献立

# 大豆のしゃりしゃり揚げ

【材料】 5人分

- ・ 水煮大豆 . . . . . 180g
- ・ 片栗粉 . . . . . 25gくらい
- ・ 揚げ油 . . . . . 適量
- ・ 食塩 . . . . . ひとつまみ

【作り方】

- ① 水煮大豆を水洗いし、水気を切っておく。
- ② 水煮大豆に片栗粉をまぶし、180℃の油で揚げる。
- ③ 熱いうちに食塩をまぶす。

ついつい手が出る、  
あと引くうまさ！  
シンプルな味付け  
がおやつにもぴっ  
たりです！

【調理のポイント】

- ・ 片栗粉の量は、様子を見ながら増減してください。
- ・ 片栗粉に青のりを混ぜると、磯の香りがしておいしくいただけます。カレー粉や抹茶粉など、アレンジして見てください。



10月1日(水)

# ひじきサラダ

## 【材料(5人分)】

- ・乾燥ひじき……大さじ1
- ・人参……1/4本

- A {
- ・砂糖……小さじ1弱
  - ・しょうゆ……大さじ2
  - ・みりん……大さじ2

- ・きゅうり……1/3本
- ・とうもろこし……60g
- ・れんこん……40g
- ・マヨネーズ……大さじ2
- ・白すりごま……小さじ2
- ・食塩……ひとつまみ

煮物の定番ひじきを使った  
サラダです。れんこんのしゃき  
しゃきとした食感とごまの風  
味がくせになります。

## 【作り方】

- ①ひじきは戻し、水気を良く切っておく。
- ②人参はせん切り、きゅうりは小口切りにする。れんこんはいちょう切りにし、酢水(分量外)にさらして変色を防ぐ。
- ③ひじきと人参をAの調味料で煮て、冷ましておく。
- ④きゅうり、とうもろこし、れんこんは茹でて冷ましておく。
- ⑤マヨネーズ、白すりごま、食塩を混ぜておき、野菜と和える。

## 【調理のポイント】

- ・ひじきとにんじんは焦げないように水気がなくなるまで炒めましょう。
- ・水っぽくなってしまったら、白すりごまを足して調節しましょう。



10月9日(木)

# チキンのハーブ焼き

## 【材料(5人分)】

- ・鶏モモ肉皮付き……………50g5切れ
- ・食塩……………ひとつまみ
- ・粗挽きこしょう……………ひとつまみ
- ・白ワイン……………小さじ1と1/2
- ・オリーブ油……………小さじ1/2
- ・おろしにんにく……………小さじ1/2
- ・しょうゆ……………大さじ2
- ・乾燥バジル……………小さじ1/3

下味に漬け込み焼くだけの簡単レシピ！  
焼いているときの香りが食欲をそそります！

## 【作り方】

- ①塩から乾燥バジルで鶏もも肉に下味を付ける。
- ②オーブンを温めておき、鉄板に皮目を上にして並べる。
- ③皮がカリツとなるまで焼く。

## 【調理のポイント】

- ・乾燥バジルを混ぜるときに、均等に混ぜるようにしましょう。
- ・乾燥バジルだけでなく、パセリやローズマリーなどいろいろなハーブでもお試しください。



11月13日(木)

# いかとブロッコリーのソテー

## 【材料(5人分)】

- ・冷凍短冊いか……………100g
- ・キャベツ……………100g
- ・ブロッコリー……………100g
- ・炒め油……………小さじ1
- ・にんにく……………1/2かけ
- ・白ワイン……………小さじ1
- ・食塩……………ひとつまみ
- ・こしょう……………少々
- ・うすくちしょうゆ……………小さじ1強

シンプルな味付けで、上  
小っ子に人気の一品で  
す。  
にんにくと白ワインが味の決  
め手！

## 【作り方】

- ①いか、小房にしたブロッコリーはさっとボイルする。
- ②キャベツは短冊切りにする。
- ③にんにくはすりおろしておく。
- ④炒め油でにんにく、いか、キャベツ、ブロッコリーを白ワインを振り入れながら炒める。
- ⑤食塩、こしょう、うすくちしょうゆで調味する。

## 【調理のポイント】

- ・ブロッコリーは茹ですぎず、少しかたいくらいに茹でましょう。
- ・うすくちしょうゆは味を見ながら量を調節しましょう。



11月14日(金)

# 秋の香りのみそ汁

## 【材料(5人分)】

- ・だし用煮干し……………10尾
- ・水……………600cc
- ・豚こま肉……………50g
- ・しめじ(ぼぐす)……………40g
- ・えのきたけ(半分カット)……………40g
- ・さつまいも(いちよう切り)……………150g
- ・さといも(いちよう切り)……………50g
- ・大根(いちよう切り)……………60g
- ・ねぎ(小口切り)……………40g
- ・ほうれん草(3cmカット)……………50g
- ・みそ……………35g
- ・和風だし……………小さじ1/3

秋の味覚をたくさん使った秋バージョンの豚汁です。さつまいもの甘さがおいしい汁物です。

## 【作り方】

- ①ほうれん草はさっとボイルしておく。だしを取り、豚肉を入れる。
- ②かたい野菜から入れ、煮る。
- ③みそ、和風だしで調味して、ねぎ、ほうれん草を入れて仕上げる。

## 【調理のポイント】

- ・さつまいもは、皮をむかずに使うと、色がきれいで、彩りがきれいになります。

