

＜キャベツとハムのサラダロール＞



ドレッシングなしでも
おいしい☆



＜材料＞ (1人分)

- ・キャベツ : 20g
- ・アスパラガス : 10g
- ・青じそ : 0.5g (約1枚分)
- ・ロースハム : 10g (約1枚分)

＜作り方＞

- ① キャベツは1枚ずつ剥がし、水でよく洗ったら、沸騰した湯で芯が柔らかくなるまで茹でる。
(気になれば、芯を取り除いても良い) 茹で上がったたら冷ましておく。
- ② アスパラガスは、4～5cm程度の長さに切り、こちらも沸騰した湯でよく茹でる。
茹で上がったたら冷ましておく。
- ③ 青じそは水で洗った後、水気をとる。
- ④ ①のキャベツを広げ、その上に、半分に畳んだハム、②のアスパラガス、③の青じそをのせ、
キャベツで巻いていく。巻き終わったら、爪楊枝で固定する。

※①～③は、前日の夜に準備しておいて、当日の朝は巻くだけでも、充分おいしいです☆

※野菜は、アスパラガスがなければ、人参、セロリ、きゅうりなどでもOKです！

※ハムの塩分だけで十分おいしく食べられますが、気になる方は、マヨネーズなどをかけても
おいしいです。



<かぼちゃサラダパン>



<材料>

・かぼちゃ	100 g	・塩、コショウ	少々
・きゅうり	25 g	・サラダ菜	1枚
・レーズン	適当	・ハム	1枚
・マヨネーズ	12 g	・ロールパン	1個

レーズンの苦手な人には
レーズン無しでもおいしい！

<レシピ>

- ① かぼちゃは種とわたをスプーンなどで取り除き、まな板に置いて包丁で皮を削りおとす。
- ② 適当な大きさに切り、鍋に水を入れてゆでる。
- ③ きゅうりは薄い小口切りにして塩もみする。
- ④ レーズンはぬるま湯につけて戻す。
- ⑤ ゆであがったかぼちゃの水を切り、マッシャーやスプーン、お玉などでつぶす。
- ⑥ ⑤に、水気をしっかり絞ったきゅうりとレーズンを加え混ぜる。
- ⑦ ⑥にマヨネーズを入れ混ぜて味を見ながら塩・こしょうで整える。
- ⑧ ロールパンを用意して、真ん中に切れ目を包丁で入れる。
- ⑨ サラダ菜とハムを間に1枚ずつ挟む。
- ⑩ ⑨に完成した⑦を入れる。



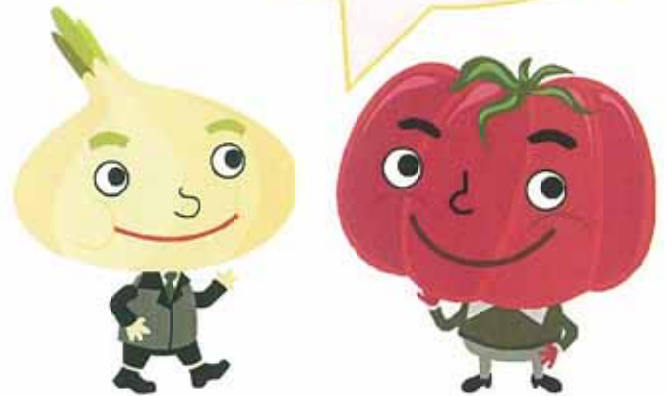
<じゃことひじきの混ぜご飯おにぎり>



<材料>

・米	60g
・水	65ml
・じゃこ	2g
・ひじき (乾)	5g
・だし汁	20ml
・醤油	9g (大 1/2)
・塩	0.5g
・油揚げ	2g
・人参	8g
・いりごま	適量

混ぜるものを工夫すれば
色んな栄養素が補えて、
しかもおいしい！！



<作り方>

- ① 米をとぐ
- ② ひじきは水で戻しておく
- ③ 人参と油揚げを太い千切り又は短冊に切る
- ④ 炊飯器の中に1の米、水、だし汁、醤油、塩、2のひじき、3の人参と油揚げ、じゃこを加えて炊飯器で炊く
- ⑤ 炊けたら、いりごまを加えて、よく混ぜて、ラップでおにぎりを作る

<高野豆腐の肉巻き>



<材料> (1人分)

- ・小さな高野豆腐：1個
- ・豚ロース：10g
- ・粉末だし（添付されているもの）：1g
- ・水：20cc
- ・しょうゆ：こさじ1/2
- ・砂糖：1g
- ・みりん：1/3

和風なので、子供からお年寄りまで
おいしく食べられます



<作り方>

- ① 耐熱皿に水とだしを入れてよく混ぜる。高野豆腐が重ならないようにさらに入れ、500wのレンジで1分加熱する。
- ② 耐熱皿の中で高野豆腐を軽く絞る。
- ③ 豚ロースで②を巻き、つまようじを刺す。
- ④ ③と余っただしを鍋に入れ、しょうゆ、砂糖、みりんで味をつけ、落とし蓋をして中火で煮汁がなくなるまで煮る。

※ 味がしっかりしみていますので、冷えてもおいしい！