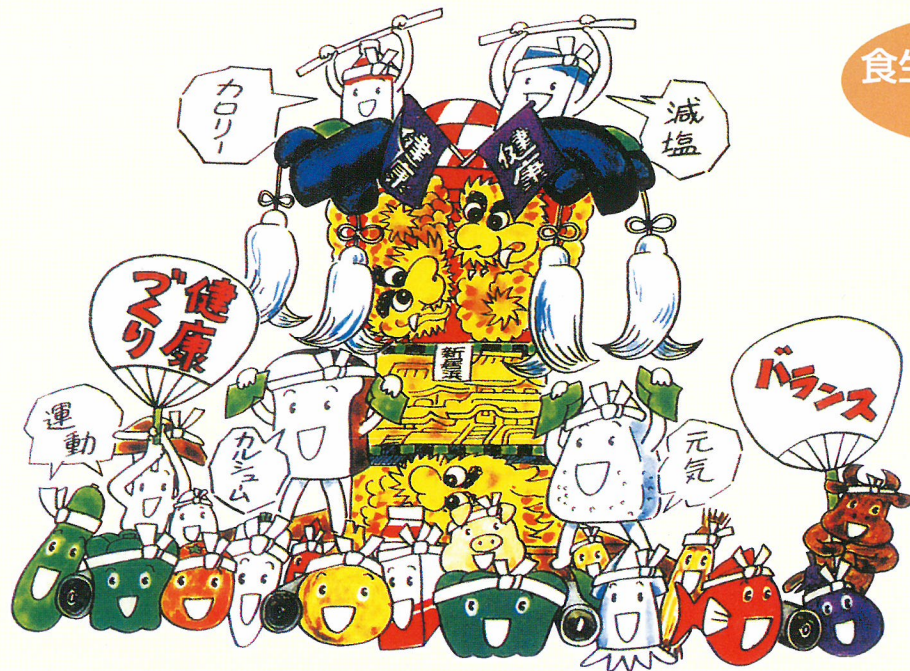




私達の健康は私達の手で

# 笑顔あふれる簡単レシピ集



食生活のいずみ  
第11号

新居浜市食生活改善推進協議会



## 発刊に寄せて

新居浜市食生活改善推進協議会

会長 秦 榮子

新居浜市食生活改善推進協議会は、昭和48年に県下で最初に結成以来「私達の健康は私達の手で」を合言葉として、ヘルスマイトが一丸となって、総ての人達が「元気で長生き」出来ますようにと、健康づくりボランティア活動を積極的に推進してまいりました。

お蔭を持ちまして、本年記念すべき40周年を迎えました。行政を始め、関係諸団体の皆様の温かい御指導・御支援に、一同心より深く感謝申し上げます。

この度、その集大成として、まず一日の食生活を工夫・改善することで生活習慣病予防が一步前進することを願って「笑顔あふれる簡単レシピ集」を作成いたしました。

新居浜市が掲げる「第2次元気プラン新居浜21」の実践に向け、私達は「絆」を大切に「繋ごう食育推進」を目指し笑顔輝くまちづくりに貢献してまいりましょう!!

結びになりましたが、この編集に多くの皆様に大変御世話になりましたこと、心より厚くお礼申し上げます。

平成26年7月吉日



## ご挨拶

新居浜市長 石川 勝行

新居浜市では、健康増進計画「第2次元気プラン新居浜21」に基づき、「日々すこやかに 笑顔あふれる健康のまち」をスローガンとして、健康寿命の延伸を目指しております。

健康寿命の延伸には、子どもの頃からの栄養・運動・休養など正しい生活習慣を身につけ、生涯にわたり健康づくりに取り組むことが重要だと考えております。

しかし、急激な社会情勢の変化に伴い、ライフスタイルや価値観が多様化する中で、若い世代では、仕事や子育てに忙しく、朝食の欠食、野菜の摂取不足、脂質の過剰摂取などの栄養の偏りが見られます。また、壮年期の世代では、塩分や糖質、脂質の過剰摂取などの食習慣の乱れから高血圧症、糖尿病などの生活習慣病を招いています。

このような現状を解決するために、生活習慣病予防を意識し、手軽に作ることができる「笑顔あふれる簡単レシピ集」を新居浜市食生活改善推進協議会の皆さまと協働で作成いたしました。是非、このレシピ集を食卓でご活用いただき、生活習慣病予防にお役立てください。

平成26年7月吉日

# 目次

---

・ 会長あいさつ	
・ 市長あいさつ	
・ 第2次元気プラン新居浜21 .....	1
・ 健康のための望ましい基準 .....	2
・ 食事バランスガイド .....	3
・ バランス食編 .....	5
・ バランス食レシピ .....	6
・ 高血圧症予防食編 .....	21
・ 高血圧症予防食レシピ .....	23
・ 糖尿病予防食編 .....	37
・ 糖尿病予防食レシピ .....	38
・ 郷土料理 .....	53
・ 手ばかり栄養法 .....	57
・ 編集後記	



# 第2次元気プラン新居浜21



## 健康寿命をのばそう！

生活の質の向上

社会環境の質の向上

自立した生活が送れるよう、乳幼児期から高齢期まで、心身機能の維持及び向上に取り組みましょう。

個人の健康を支え、守るため、家庭、学校、地域、職場など社会環境の整備に取り組みましょう。

生活習慣病の発症予防と重症化予防に努めましょう。

- がん ●循環器疾患（脂質異常症・高血圧症）
- 糖尿病 ●COPD（慢性閉塞性肺疾患）

一人ひとりが生活習慣を見直して、健康づくりに取り組みましょう。

- 栄養・食生活 ●身体活動・運動 ●休養 ●飲酒
- 喫煙 ●歯・口腔の健康

一人ひとりが健康づくりに主体的に取り組むとともに、市民、学校、地域、職域、関係機関、行政などが連携し、健康づくりを推進していくことを目指します。

## 健康のための望ましい基準

### 栄養バランスのよい食事って？

エネルギーになる  
ごはん・パン・麺類など

体をつくる  
卵・肉・魚・豆腐など

体調を整える  
野菜・きのこ・海藻など

350g (小皿5皿分)

とりましょう！

毎食、

主食



+

主菜



+

副菜



をそろえた食事です！

### あなたの適正体重は？

身長

身長

適正体重 = ( ) m × ( ) m × 22

最も病気になりにくい体重とされています。

肥満もやせすぎも  
よくありません！

### 適正食塩摂取量は？

1日 **8g** 以下です！

子どもの頃から薄味に慣れ、高血圧やがん予防に努めましょう。

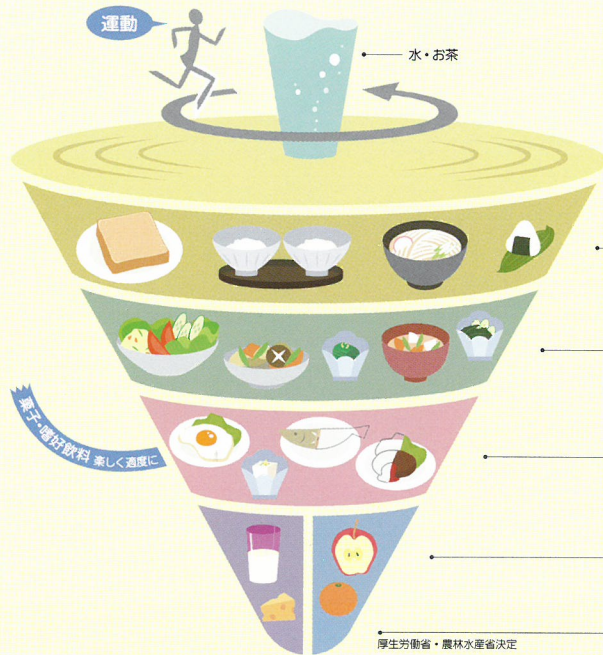


「好きなものばかり食べる」、「夜遅くに食事をする」、「お酒を飲み過ぎる」など食生活の乱れや偏りが問題となっています。あなたの食生活はいかがですか？

健康な体を維持して、食生活を送るためには、バランスよい食事をするのが大切です。しかし、「バランスのよい食事」といっても、ど

のような食事のことをいうのでしょうか、わからない方も多いと思います。

そこで、この“バランス”をわかりやすく示すため、1日に「何を」「どれだけ」食べたらいいかをイラストで示した「食事バランスガイド」が作られました。



## 食事バランスガイド

あなたの食事は大丈夫？

1日分

料理例

**5~7 主食**(ごはん、パン、麺)  
つ(SV) ごはん(中盛り)だったら4杯程度

**5~6 副菜**(野菜、きのこ、いも、海藻料理)  
つ(SV) 野菜料理5皿程度

**3~5 主菜**(肉、魚、卵、大豆料理)  
つ(SV) 肉・魚・卵・大豆料理から3皿程度

**2 牛乳・乳製品**  
つ(SV) 牛乳だったら1本程度

**2 果物**  
つ(SV) みかんだったら2個程度

1つ分 = ごはん小盛り1杯 = おにぎり1個 = 食パン1枚 = ロールパン2個

1.5つ分 = ごはん中盛り1杯      2つ分 = うどん1株      もりそば1杯      スイーツ1つ

1つ分 = 野菜サラダ      きゅうりとわかめの      具だくさん      ほうれん草の      ひじきの味噌汁      煮豆      きのこのソテー

2つ分 = 野菜の煮物      野菜炒め      芋の煮っころがし

1つ分 = 冷奴      納豆      白玉焼き一品      2つ分 = 焼き魚      魚の天ぷら      まぐろとイカの刺身

3つ分 = ハンバーグステーキ      豚肉のしょうが焼き      鶏肉のから揚げ

1つ分 = 牛乳コップ半分      チーズ1かけ      スライスチーズ1枚      ヨーグルト1パック      2つ分 = 牛乳瓶1本分

1つ分 = みかん1個      しんじゆん半分      かき1個      梨半分      ぶどう半房      桃1個

※SVとはサービング(食事の提供量の単位)の略

コマのイラストにより、一日分の食事を表現し、これらの食事のバランスが悪いと倒れてしまうことを表現しています。

あなたのコマはうまくまわっているでしょうか？

食事バランスガイドでは、毎日の食事を 主食/副菜/主菜/牛乳・乳製品/果物の5つに区分し、区分ごとに「つ(SV)」という単位を用いています。また、欠かすことのできない水・お茶、菓子・嗜好飲料、運動についてもイラストで表現をしています。

## 「食事バランスガイド」の活用

自分自身の1日分の適量を把握しましょう。

性、年齢、身体活動レベルから、自分自身が1日に「何を」「どれだけ」食べたいかを把握します。

■食事摂取基準（2010年版）による対象者特性別、料理区分における摂取の目安

単位：つ（SV）

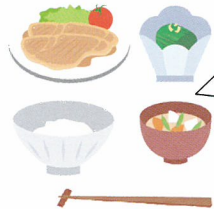
対象者	エネルギー(kcal)	主食	副菜	主菜	牛乳・乳製品	果物
<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 6～9歳の子ども</li> <li>・ 身体活動量の低い （高齢者を含む）女性</li> </ul>	1400 ～2000	4～5	5～6	3～4	2 （子どもは 2～3）	2
<ul style="list-style-type: none"> <li>・ ほとんどの女性</li> <li>・ 身体活動量の低い （高齢者を含む）男性</li> </ul>	（基本形） 2200 ±200	5～7		3～5		
<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 12歳以上のほとんどの男性</li> </ul>	2400 ～3000	6～8	6～7	4～6	2～3 （子どもは 2～4）	2～3



第2次元気プラン新居浜21<栄養・食生活>

食事の適切な量を知って、栄養バランスのよい食生活を送りましょう

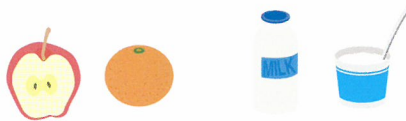
●毎食、主食・主菜・副菜をそろえましょう。



副菜は小鉢では2品、大皿なら1品

●果物・乳製品も1日のどこかでとりましょう。

果物・乳製品ともに1日200gを目安にしましょう。



●間食（嗜好品）は1日200kcalまでにしましょう。



組み合わせ例

	献立①	献立②	献立③	献立④	献立⑤
主食	手まり寿司 (P.6)	白ごはん	白ごはん	さつま芋ご飯 (P.7)	竹の子ご飯 (P.7)
副菜 1	鶏のくずたたき汁 (P.8)	野菜スープ (P.10)	残り野菜で作るミネストローネ (P.11)	三つ葉の三色和え (P.12)	にんじんともやしのナムル (P.13)
副菜 2	ほうれん草としめじのサラダ (P.9)	きゅうりとちりめんのごま酢みそ和え (P.9)	ほうれん草の白和え (P.12)	大根餅のすまし汁 (P.13)	若竹椀 (P.14)
主菜	青身魚の巻き巻きカツ (P.15)	豚肉のりんごしょうが焼き (P.16)	白身魚のハーブアーモンド焼き (P.17)	蒸し鶏 (P.18)	鮭のラビコットソースかけ (P.19)
間食				にんじんゼリー (P.20)	りんごかん (P.20)
エネルギー	686kcal	546kcal	652kcal	573kcal	606kcal

# 手まり寿司

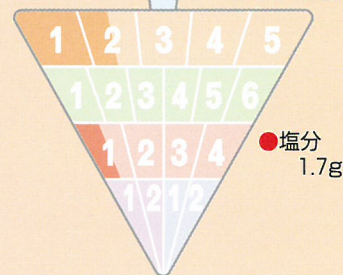


## 材料 (2人前)

- |   |            |          |
|---|------------|----------|
| A | 米          | 1合       |
|   | 酒          | 大さじ1     |
|   | 出し昆布       | 5cm角1枚   |
| B | 米酢         | 20ml     |
|   | 砂糖         | 大さじ1と1/2 |
|   | 塩          | 小さじ1/2   |
|   | えび         | 2尾       |
|   | 卵          | 1/2個     |
|   | 味付けのり (巾広) | 1枚       |

菜の花又は漬物 …………… 15g

●主食 1.5  
●主菜 0.5  
●エネルギー 317 kcal



## 作り方

- ① 米を洗い昆布と酒を入れ、30分おき普通に炊く。
- ② 菜の花は色よく茹で、冷水にとりよく絞る、だし醤油少々で和える。
- ③ 卵はゆで卵にし、黄身を裏ごしする。
- ④ えびは殻と背ワタをとり、開いて塩ゆでする。
- ⑤ ①にBのすし酢を合わせ、6個に丸めておく。
- ⑥ ラップに具材を置き、すし飯をのせ、茶巾包みのように丸くかわいらしくしぼる。
- ⑦ 1個にエビ、1個に味付けのりに十字の切り目を入れ③を入れて巻く。残り1個は②のをせる。



# さつま芋ご飯



## 材料 (2人前)

- 米 ..... 1合
- さつま芋 ..... 40g
- A 酒 ..... 大さじ1/2
- 塩 ..... 小さじ1/4
- 黒ゴマ ..... 適量

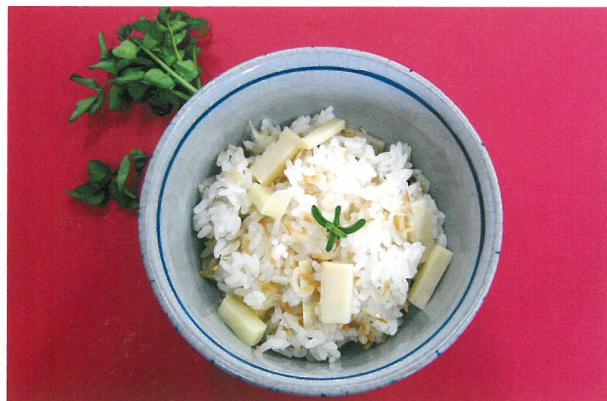
●主食 1.5 ●エネルギー 280 kcal



## 作り方

- ① 米は30分前に洗っておく。さつま芋は洗い1cm角に切り水にさらしておく。
- ② 炊飯器に米とAと炊飯器の分量まで水を入れ、さつま芋を入れて炊く。
- ③ 炊きあがったさつま芋ご飯に、黒ゴマを振る。

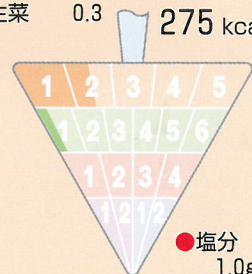
# 竹の子ご飯



## 材料 (2人前)

- 米 ..... 1合
- 干しえび ..... 15g
- 酒 ..... 大さじ1
- 竹の子 (ゆで) ..... 35g
- A 酒 ..... 大さじ1/2
- 塩 ..... 小さじ1/4

●主食 1.5 ●主菜 0.3 ●エネルギー 275 kcal



## 作り方

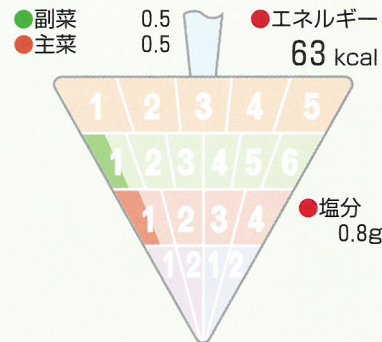
- ① 米は30分前に洗っておく。
- ② 干しえびは酒につけておく。
- ③ 竹の子は細かく切る。
- ④ 炊飯器に①とA、炊飯器の分量まで水を入れ、②③を入れて炊く。

## 鶏のくずたたき汁



## 材料 (2人前)

鶏ささみ	1本	薄口しょうゆ	小さじ1/2
片栗粉	大さじ1		
生しいたけ	小2枚		
にんじん	20g		
ごぼう	10g		
ねぎ	1本		
だし汁	300ml		
塩	小さじ1/8		
酒	小さじ1		



## 作り方

- ① ささみは厚みを半分にして開き、1本を4切れに切り片栗粉をまぶす。
- ② 鍋に湯を沸かし①のささみを加えてサッと茹で水にとる。
- ③ しいたけは軸を落として薄切りにし、にんじんは皮をむき千切りにする。ごぼうも同じように千切りにし水に放しておく。ねぎは小口切りにする。
- ④ 鍋にだし汁・酒を入れ中火で煮立て、しいたけ・にんじん・ごぼうを加える。火が通ったらささみを加えてひと煮立ちさせ、塩・しょうゆを加えて火を止め、最後にねぎを散らす。



# ほうれん草としめじのサラダ



## 材料 (2人前)

- ほうれん草 …………… 1/2束
- しめじ …………… 1/2P
- ごま味ドレッシング … 大さじ1/2 (ノンオイル)

●副菜 1 ●エネルギー 11 kcal



## 作り方

- ① ほうれん草は茹でて4cmの長さに切り、水気をしぼる。
- ② しめじは根元をとり、小房にわけてゆでておく。
- ③ ①と②を混ぜ合わせ、器に盛り、食べる前にドレッシングをかける。

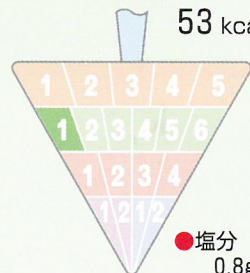
# きゅうりとちりめんのごま酢みそ和え



## 材料 (2人前)

- きゅうり …………… 1本
- ちりめん …………… 14g
- A { 白すりごま …………… 小さじ2
- みそ …………… 小さじ1
- 酢 …………… 小さじ2
- 砂糖 …………… 小さじ1

●副菜 1 ●エネルギー 53 kcal



## 作り方

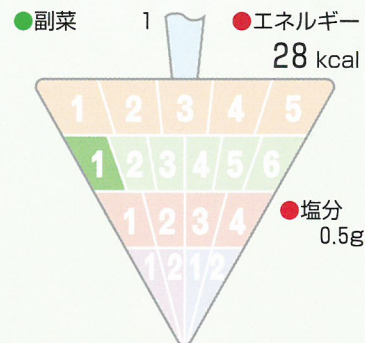
- ① きゅうりは5mm幅の斜め薄切りにし、塩少々(分量外)をまぶしてしばらくおく。水が出てしんなりしたら洗い流し水気を軽くしぼる。
- ② Aを混ぜ合わせておく。
- ③ ちりめんは軽く洗い、水気を切っておく。
- ④ ①に②・③を加えて和え、器に盛る。

## 野菜スープ



## 材料 (2人前)

白菜	40g	B	しょうゆ	小さじ1
チンゲンサイ	60g		酒	小さじ1
にんじん	15g		みりん	小さじ1/3
玉ねぎ	25g		こしょう	少々
A	固形ブイヨン	1/2個	サラダ油	少々
	水	280ml	ゆずの皮	少々

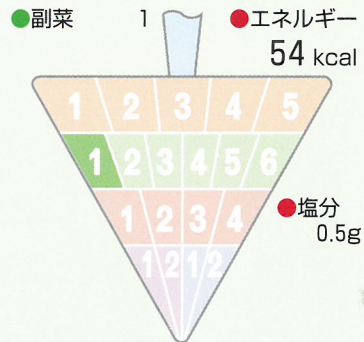


## 作り方

- ① 白菜・チンゲンサイは根元の厚いところはそぎ切りにし、茎の部分は3~4cmに切り、葉はざく切りにする。
- ② にんじんは千切り、玉ねぎは薄切りにする。フライパンで油少々を熱し、にんじん・玉ねぎを炒め、①の白菜・チンゲンサイを加えてサツと炒めておく。
- ③ Aを熱して②を入れ、Bを加えて調味し、器に盛り、ゆずの皮を散らす。



# 残り野菜で作るミネストローネ



## 作り方

- ① トマトは湯むきして種を除いておく。
- ② 材料は6~7mm角に切る。
- ③ しめじ・トマト・さやいんげん・白ねぎ・じゃが芋・にんじん・ハムの順に鍋に入れ、塩をひとつまみ入れて、ふたをして弱火で焦がさないように煮込む。
- ④ 汁がでてきたら水200mlを入れて煮込む。
- ⑤ ④にコンソメとオリーブ油と塩、こしょうを入れ味をととのえる。

## 材料 (2人前)

しめじ …………… 1/8P  
 完熟トマト …………… 中1/2個  
 さやいんげん …………… 2本  
 白ねぎ (白い部分) …… 1/2本  
 じゃが芋 …………… 中1/2個  
 にんじん …………… 中1/8本  
 ロースハム …………… 1/2枚  
 コンソメ (顆粒) …… 小さじ1  
 オリーブ油 …………… 小さじ1/2

塩 …………… 少々  
 こしょう …………… 少々

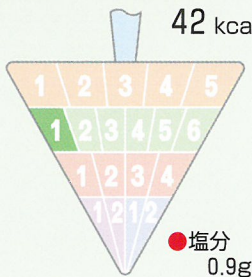
## 三つ葉の三色和え



### 材料 (2人前)

白菜	80g
三つ葉	80g
かまぼこ	25g
昆布つくだに	5g
ヨーグルト	大さじ1と1/2
A	
しょうゆ	小さじ1
酢	大さじ1
わさび	小さじ1/2

●副菜 1 ●エネルギー 42 kcal



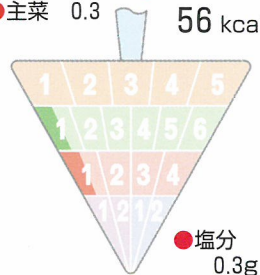
### 作り方

- 白菜は葉と茎を別々に千切りし、サッと湯通しする。かまぼこも千切りにする。
- 三つ葉は3~4cmに切り、熱湯をかける。
- Aを混ぜ合わせ、昆布つくだにと①、②を和える。

## ほうれん草の白和え



●副菜 0.5 ●エネルギー 56 kcal  
●主菜 0.3



### 材料 (2人前)

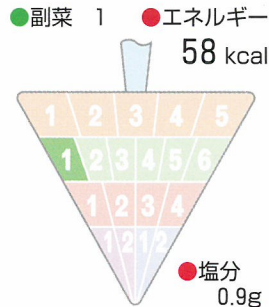
ほうれん草	40g	しょうゆ	小さじ1/2
糸こんにゃく	15g	酒	小さじ1/4
にんじん	8g	木綿豆腐	40g
生しいたけ	1枚	塩	少々
だし汁(かつお)	大さじ1	B	
A		砂糖	大さじ1/2
砂糖	小さじ1	すり白ごま	大さじ1/2

### 作り方

- ほうれん草はゆでて水にとり、固く絞って3cmの長さに切る。
- 糸こんにゃくはサッと下茹でし、湯をきり4cmの長さに切る。
- にんじんは3cmの長さの短冊切りにし、生しいたけは石づきを取り薄切りにし、Aで汁けがなくなるまで中火で煮る。
- 水切りした豆腐をすり鉢で軽くすり、Bと合わせ、他の材料と和える。



# 大根餅のすまし汁



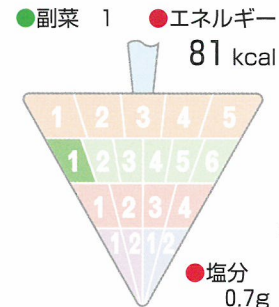
## 材料 (2人前)

- |     |      |   |             |       |      |
|-----|------|---|-------------|-------|------|
| 大根  | 100g | B | だし汁         | 300ml |      |
| A   | }    |   | 薄口しょうゆ      | 小さじ1  |      |
| 桜えび |      |   | 3g          | 塩     | 少々   |
| 片栗粉 |      |   | 20g         | 酒     | 小さじ1 |
| 塩   |      |   | 少々          | 青ネギ   | 1本   |
|     |      |   | しょうが(すりおろす) | 5g    |      |

## 作り方

- ① 大根は皮をむき、粗めのおろし金でおろし、水気を切る。
- ② 鍋に①とAを入れサッと混ぜ、火にかける。中火でよく練り、とろみが出て透明になったら火を止める。さらに練って粗熱を取り、バットに広げて冷ます。
- ③ 鍋にBを入れ中火にかけ、煮立ったら、冷水でぬらしたスプーンで②をすくって入れ火を通す。
- ④ 椀に盛り、しょうがと小口切りにした青ネギをのせる。

# にんじんともやしのナムル



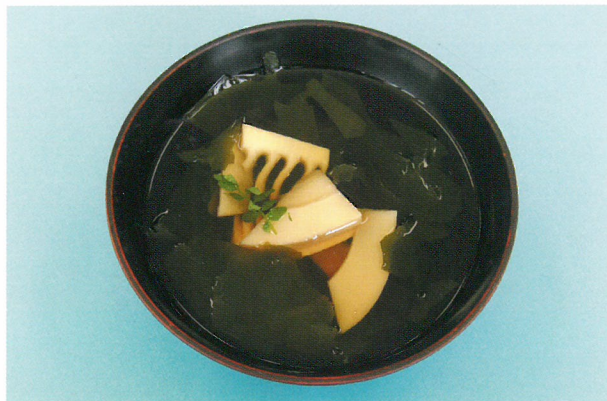
## 材料 (2人前)

- |      |        |   |      |        |
|------|--------|---|------|--------|
| もやし  | 50g    | A | 酢    | 大さじ1   |
| にんじん | 25g    |   | 薄口   |        |
| ピーマン | 1/2個   |   | しょうゆ | 大さじ1/2 |
| きりごま | 大さじ1/2 |   | ごま油  | 大さじ1/2 |
|      |        |   | 砂糖   | 大さじ1/2 |

## 作り方

- ① にんじん、ピーマンは千切りにし、もやしとともにさっとゆで、氷水にはなし、水気をしっかり切る。
- ② ナイロン袋にAを入れ混ぜ合わせ、①を加えて和える。  
※ナイロン袋を使うと調味料が少なくてまんべんなく味がつきます。

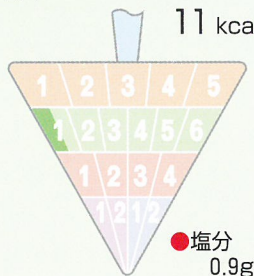
## 若竹椀



## 材料 (2人前)

竹の子(水煮)	20g
わかめ(乾燥)	2g
だし汁	300ml
A	
薄口しょうゆ	小さじ1
酒	大さじ1/2
塩	小さじ1/6

●副菜 0.2 ●エネルギー 11 kcal



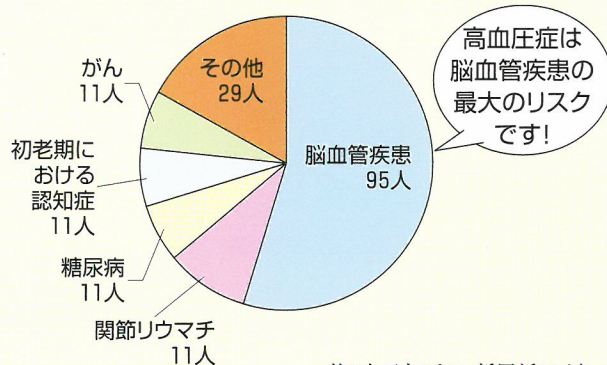
## 作り方

- ① わかめは水でもどす。
- ② 竹の子は5mm幅に切る。
- ③ 鍋にだし汁を入れて煮立て、①②を加え、Aで味をととのえる。

## コラム

「まだ若いから生活習慣病なんて関係ない。」  
と思いませんか？

第2号被保険者(40~64歳)の介護が必要になった原因疾患(平成23年度)



第2次元気プラン新居浜21より

グラフで示すように、若くして介護を受けるようになった方がいます。

そうならないために・・・

- ・食事の適切な量を知り、薄味で栄養バランスのよい食生活を送りましょう。また、適度な運動や禁煙、適正飲酒なども実践しましょう。
- ・年に1回は健康診査を受け、健康状態を確認しましょう。
- ・治療が必要な場合は、重症化しないように早めに治療しましょう。

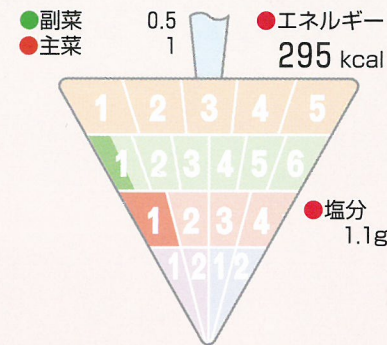


# 青身魚の巻き巻きカツ



## 材料 (2人前)

- |                 |      |           |    |
|-----------------|------|-----------|----|
| さんま (いわし) …………… | 1匹   | 揚げ油 …………… | 適量 |
| にんじん ……………      | 10g  |           |    |
| えのきだけ ……………     | 1/2袋 |           |    |
| スライスチーズ ……………   | 1枚   |           |    |
| 青じそ ……………       | 2枚   |           |    |
| 塩・こしょう ……………    | 少々   |           |    |
| 卵 ……………         | 1/2個 |           |    |
| パン粉 ……………       | 適量   |           |    |
| 小麦粉 ……………       | 適量   |           |    |



## 作り方

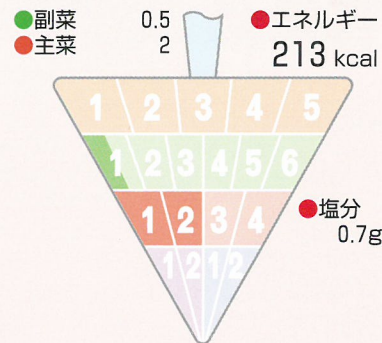
- ① にんじんは皮をむき千切りにし、えのきだけは根元を切りほぐしてそれぞれ2等分する。
- ② スライスチーズは短冊に切り、青じそで包んでおく。
- ③ さんまは三枚におろし、塩・こしょうをし、小麦粉を少しふるっておく。
- ④ まな板にラップを広げ、③に①と②のをのせて巻く。
- ⑤ ④に小麦粉・溶き卵・パン粉の順に衣をつけ、180℃に熱した油で揚げる。

# 豚肉のリンゴしょうが焼き



## 材料 (2人前)

豚ロース	140枚(2枚)	
りんご	1/8個	
A	おろししょうが	8g
	しょうゆ	大さじ1/2
	酒	大さじ1/2
ピーマン	1個	
パプリカ(赤)	1/8個	
サラダ油	小さじ1/4	



## 作り方

- ① りんごは芯を除いて皮ごとすりおろし、Aと混ぜる。
- ② 豚肉は筋切りをし、①に15分以上漬け込む。
- ③ ピーマン、パプリカはさっと湯通しして冷水にとる。
- ④ テフロン加工のフライパンで漬け汁を落とし①を両面きつね色になるまで焼き、残りの漬け汁を加えて全体によく煮からめる。
- ⑤ ④を食べやすい大きさに切り、③を添える。

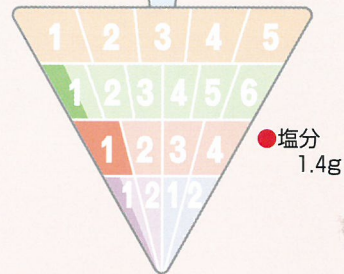


# 白身魚のハーブアーモンド焼き



## 材料 (2人前)

- 白身魚 ..... 100g
- 酒 ..... 大さじ1/2
- じゃがいも ..... 40g
- パセリ ..... 4房
- オリーブ油 ..... 小さじ2
- A {
  - スライスアーモンド ..... 20g
  - 粉チーズ ..... 小さじ2
  - 塩 ..... 小さじ1/3
  - こしょう ..... 少々



## 作り方

- ① ジャガイモは3mm厚さの半月切りにする。魚は酒をふりかけておく。
- ② ボウルにAを入れ、パセリの葉をきざんで混ぜ合わせる。
- ③ アルミホイルで作った器に①を入れ、オリーブ油を回しかけて②を加え、200℃に温めたオーブンで焼き色がつくまで約10分間焼く。

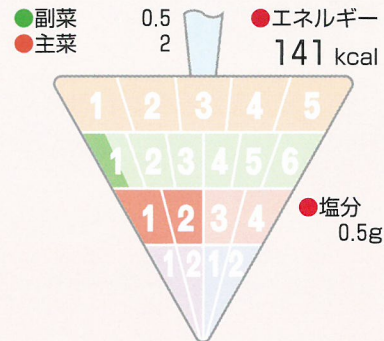
## 蒸し鶏



## 材料 (2人前)

鶏むね肉 …………… 200g  
 酒 …………… 小さじ1/2  
 塩 …………… 1つまみ  
 セロリ …………… 1/2本  
 しょうが …………… 10g  
 レモン …………… 1/4個  
 ブチトマト …………… 2個  
 オクラ …………… 2本  
 長ネギ …………… 5cm

A { プレーン  
 ヨーグルト …大さじ1と1/2  
 ケチャップ …………… 小さじ2  
 薄口しょうゆ …… 小さじ1/2  
 みりん …………… 小さじ1/2

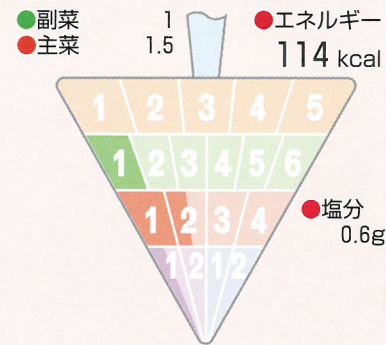


## 作り方

- ① セロリは皮むき器で筋を取り、6cm位の長さに切ってから縦に1.5cm幅に切る。しょうがも薄切りにする。
- ② 鶏肉は余分な脂身を取り除き、包丁で皮の方に数か所穴をあけ、身の方には数本切り目を入れる。
- ③ 長ネギは縦に切り目を入れて芯を取り、重ねて千切りにして水にさらす。
- ④ 少し深さのある器にセロリを入れその上に鶏肉、しょうがをのせる。酒・塩をふって蒸気の上がった蒸し器に入れ、ふたをして強火で20分蒸す。
- ⑤ Aを混ぜ合わせてオーロラソースを作る。
- ⑥ 鶏肉を食べやすい大きさにそぎ切りにし、トマト・オクラ・レモンと⑤のソースを添える。



# 鮭のラビコットソースかけ



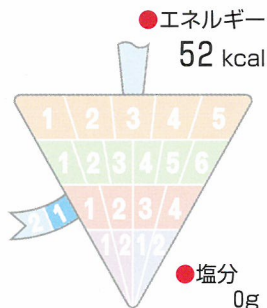
## 作り方

- ① 鮭に塩・こしょうをしグリルで焼く。
- ② きゅうり・玉ねぎ・トマト・パセリをみじん切りにする。
- ③ Aの調味料と②を合わせよく混ぜる。
- ④ ①の鮭に③のソースをかける。

## 材料 (2人前)

生鮭	2切れ	A	酢	大さじ1/2
塩	少々		オリーブ油	小さじ1
こしょう	少々		塩	少々
きゅうり	30g		こしょう	少々
トマト	60g		青じそ	1/2枚
玉ねぎ	10g			
パセリ	10g			

# にんじんゼリー



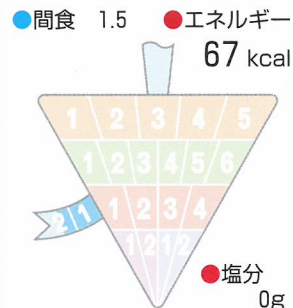
## 材料 (20~25個)

にんじん	300g	ポンジュース	100ml
水	1.5カップ	みかん (缶詰)	20粒
イナアガー	35g	オレンジ	
砂糖	180g	キュラソー	大さじ1
水	3カップ		

## 作り方

- ① にんじんは薄く皮を取り、乱切りにしてサッと茹で、冷水にはなし水1.5カップでミキサーにかける。
- ② イナアガーと砂糖を混ぜ合わせ、水3カップでよく煮溶かす。(4~5分)
- ③ ②に①とポンジュース、オレンジキュラソーを加えて混ぜ、火を止め型に流し込み、みかん1粒を入れ粗熱をとり、冷蔵庫で冷やし固める。

# りんごかん



## 材料 (4人前)

りんご (紅玉)	1個	粉寒天	2g		
A [	砂糖	小さじ2	B [	水	250ml
	レモン汁	小さじ1		砂糖	35g
				レモン汁	大さじ1/2

## 作り方

- ① りんごはきれいに洗い、皮をむいていちょう切にする。鍋にりんご・りんごの皮・Aを入れて混ぜ、透き通ってやわらかくなるまで煮て、ミキサーにかける。
- ② 鍋にBを入れ沸騰させて1~2分よく煮て、①とレモン汁を入れて静かに混ぜる。
- ③ バットに泡が立たないように流し入れ冷やし固め、長方形に切る。