



# 免疫をあげる

第16回～25回レシピ集

## 食事教室

オリエント三鷹クリニック

# 酒粕の黒酢ドリンク

第25回料理教室



## 【材料】

(1人前)

酒粕	50g
水	150ml
黒酢	大さじ1杯
砂糖	大さじ2杯

## 【作り方】

- ① ホーロー鍋に酒粕と分量の水を50ml入れて中火にかけて泡立て器で混ぜながら煮溶かす。滑らかになったら砂糖、残りの水、黒酢を入れて約5分火にかけてアルコールをとばす。
- ② ①を冷やしておき、コップにそそいで氷を浮かべる。

# ごまと豆腐のアイスクリーム

第25回料理教室



## 【材料】

(1人前)

絹ごし豆腐 1丁 300g

練りごま 40g

ヨーグルト 100g

黒砂糖 80g

## 【作り方】

- ① 黒砂糖は塊があったら砕いておく。
- ② ボールに練りごまを入れて泡立て器でよく混ぜ、豆腐を一口大にちぎって加え滑らかになるまで混ぜる。
- ③ 黒砂糖を加えて白っぽくなるまですり混ぜて、ヨーグルトを加えてよく混ぜる。
- ④ ③を金属の容器に流し入れて、冷凍庫でかためる。まわりがかたまってきたらスプーンでほぐして空気を入れる。これを2~3回繰り返す。
- ⑤ ④を器に盛って、あればミントや抹茶を飾る。

# 山椒クッキー

第24回料理教室



## 【材料】

(1人前)

薄力粉 (ふるう)	100 g
オリーブ油	大さじ2杯
てんさい糖	40 g
卵	中1/2個
山椒の若芽	5枚
粉山椒 (刻む)	小さじ1/2杯

## 【作り方】

- ① ボールに卵、油、砂糖の順に入れ、泡立て器でよく混ぜる。ここへ薄力粉と粉山椒を入れ、ゴムベラでしっとりするまで混ぜる。
- ② 20等分して丸め、手のひらで4mm厚さにつぶし、オーブンシートをしいた天板に並べる。山椒の若芽を表面に飾る。
- ③ 熱しておいたオーブンで200度、10分焼く。

# かつおのふき味噌

第24回料理教室



## 【材料】

(1人前)

かつおの刺身用さく	100g
ふきの葉	100g
重曹	適宜
味噌	100g
砂糖・酒・みりん	各大さじ2杯
卵黄	1個
ごま油	大さじ1/2杯

## 【作り方】

- ① ふきの葉は重曹を入れて茹で、水にさらす。固くしぼり荒みじん切りしておく。
- ② かつおは荒みじん切りしておく。
- ③ 鍋にごま油を熱し②を入れて炒め、色が変わったら①を加え炒め合わせる。
- ④ ③を火から下ろし、調味料と卵黄を加えてよく混ぜる。再び火にかけ、ぽってりとするまで練り混ぜる。  
※おむすび、冷や奴、田楽や野菜にかけてもおいしい

# 豆腐ソースのドリア

第23回料理教室



## 【材料】

(2人分)

シーフードミックス	
(冷凍を解凍して)	100g
ごはん(温める)	150g
玉葱	60g
なたね油	小さじ1杯
塩・コショウ	少々
粉チーズ	大さじ1杯
とろけるチーズ(細切り)	40g
バター	適宜

豆腐ソース(豆腐は泡だて器でよく混ぜ、他の材料を入れなめらかにしておく)

絹豆腐	1/2丁	200g
-----	------	------

スキムミルク	大さじ5杯
薄力粉	大さじ1杯

## 【作り方】

- ① 玉葱は横半分に切って、薄切りにしておく。
- ② 鍋に油を熱し、玉葱・シーフード・ごはんの順に炒め、塩、コショウ、粉チーズを加える。
- ③ 耐熱皿にバターを薄くぬって②を敷き、ソース、チーズの順にのせて、220度のオーブンで 15分焼く。

# キャラメルミルク

第23回料理教室



## 【材料】

(1人前)

ミルクキャラメル	2個
水	大さじ1杯
牛乳	1/2カップ 100ml

## 【作り方】

- ① カップに水とキャラメルを入れ、ラップをして電子レンジで40秒加熱。
- ② ①に牛乳を入れて混ぜ、ラップをかけないで40秒加熱して出来上がり。

# オリジナル野菜ジュース

第22回料理教室



## 【材料】

(1人前)

キャベツ	50g
人参	50g
小松菜	30g
りんご	大1/4個 50g
はちみつ	大さじ1杯
黒酢	大さじ1杯
水	100ml.

## 【作り方】

材料をよく洗い、粗く刻んでミキサーに入れ、はちみつ、水、黒酢も入れて攪拌する。

# よくばりパン

第22回料理教室



## 【材料】

8×21×6cmパウンド型1個分

きな粉	50g
全粒粉	150g
ベーキングパウダー	小さじ2杯
オリーブ油	大さじ2杯
はちみつ	大さじ2杯
卵 中2個	100g
ヨーグルト	150g
白すりゴマ	大さじ2杯
クルミ（煎り）	50g
さつま芋	150g

## 【作り方】

- ① さつま芋を洗って、皮ごと1cm角に刻み、茹でておく。
- ② ボールに卵、ヨーグルト、オリーブ油、はちみつ、ゴマを入れ、よくかき混ぜておく。
- ③ 上記に粉類とベーキングパウダーを混ぜ合わせたものを加え、①とクルミも加えてゴムベラでさっくり混ぜる。
- ④ パウンド型にオーブンペーパーを敷き、③を流しいれ、180度に熱したオーブンで30分焼く。



### 【作り方】

- ① きのこは石づきを除いて粗く刻む。
- ② 鍋に干椎茸、戻し汁、酒を入れて中火にかけ、煮ついたら他のきのこも入れて汁気がなくなるまで炒り煮する。
- ③ 冷めたら味噌、生姜を入れてよく混ぜる。保存容器に入れて冷蔵庫で1ヶ月保存可能。

※ 焼きおにぎり、焼きなす、焼きピーマン、焼き魚、即席みそ汁などに利用

### 【材料】

えのき茸、しめじ、干椎茸（戻したもの）	合わせて200g
酒	大さじ1杯
味噌	200g
生姜（みじん切り）	10g

# さつま芋のケーキ

第21回料理教室



## 【材料】（五合炊き炊飯器1台分）

さつまいも	250g
卵中1個	50g
牛乳	120ml
薄力粉	100g
全粒粉	100g
ベーキングパウダー	小さじ2杯 5g
てんさい糖	80g
塩1	つまみ0.5g
ビターチョコ（刻む）	30g
バター	大さじ1杯10g
粉糖	適宜

## 【作り方】

- ①さつま芋を洗って、皮ごと1cm角に刻み茹でておく。ボールに溶かしバター、牛乳、卵を入れ、よくかき混ぜておく。
- ②ボールに粉とベーキングパウダーを入れ、泡立て器で空気を入れ込むように混ぜ、砂糖、塩を加えてさらに混ぜておく。
- ③②に①とチョコを加えてゴムベラで混ぜ合わせる。
- ④炊飯器の内釜にバターを塗っておき、③を流し入れ、炊く。
- ⑤スイッチが切れたら、竹串を刺して焼け具合を確認する。生焼けだったらもう数分炊く。
- ⑥出来たものに粉糖をふる。

# お茶ビスケット

第20回料理教室



## 【材料】(30個分)

全粒粉	200g
重曹(粉と混ぜあわせておく)	小さじ2/3杯
オリーブ油	50g
てんさい糖	50g
卵	中1個
プレーンヨーグルト	大さじ2杯
茶葉	大さじ2杯

コーヒー・ごまマカロン  
(次のページ)

お茶ビスケット

## 【作り方】

- ①ボールに油、砂糖、卵、ヨーグルト、茶葉の順に加えて混ぜる。
- ②全粒粉、重曹を加えてゴムベラでざっくり混ぜてひとまとめにする。
- ③30等分に丸め、5mm厚さにつぶして成形し、オーブンシートをしいた天板にならべて、フォークの背で模様をつける。
- ④200度に熱したオーブンで15分焼き、冷ます。

# コーヒー・ごまマカロン

第20回料理教室



## 【材料】(30個分)

黒ごま(煎り)	40g
卵白	1個分
グラニュー糖	70g
インスタントコーヒー	大さじ2杯

## 【作り方】

- ① ホーローのボールで卵白を泡立て、グラニュー糖を少量ずつ混ぜる。ここへコーヒー、ごまの順に入れてかき混ぜる。これを中火にかけてかき混ぜながら1分加熱。
- ② 天板にオープンシートをしき、①をスプーンですくって丸く成形しておく。
- ③ 140度に熱したオーブンで30分焼き、冷ます。

# すいかとメロンのくず寄せ

第19回料理教室



## 【作り方】

- ① すいかとメロンは1 cmの角切りにして、それぞれのボールに入れる。レモンは小さくイチョウ切りしておく。
- ② 鍋に葛粉と砂糖を入れ、水を少しずつ加えながら泡立て器でよく混ぜ合わせる。中火にかけて木ベラでかき混ぜ、とろみがついたら弱火にしてたえずかき混ぜながら透明感が出るまで練る。
- ③ 沸騰したら火からおろし、それぞれのボールに等分に加え、レモンも加えてザッと混ぜ合わせる。あら熱がとれたら、冷蔵庫で1時間冷やす。
- ④ スプーンですくって器に盛り、ミントを飾る。

## 【材料】

(2人分)

すいか・メロン	各80g
レモンの薄切り	2枚
葛粉	25g
白砂糖大さじ	4杯
水	300ml
ミントの葉(飾り用)	適宜

# 明太子とナスの水出し茶漬け

第19回料理教室



## 【材料】

(1人分)

ご飯(1杯分)	120g
明太子(食べやすく切る)	20g
ナス(5mm厚さの半月切)	40g
塩	少々
青しそ(千切り)	1枚
煎茶	小さじ山盛り1杯
水	200ml

## 【作り方】

- ①煎茶と水をティーポットに入れ、1晩冷蔵庫におく(粉茶なら30分程度)。
- ②ナスは塩をまぶし、しんなりしたら水気を搾ってシソと混ぜ合わせる。
- ③ご飯は水洗いし、ザルにあげる。
- ④茶碗にご飯を盛り、明太子と②をのせ、水出し茶を注ぐ。好みて氷を浮かべる。<※のせる具材は好みて何でも>



## 【材料】

(5人分)

寒天	1本
砂糖	50g
ヨーグルト	300g
水	250ml
マーマレード	小さじ5杯

## 【作り方】

- ①寒天をサッと水洗いしてちぎり、250mlの水で煮溶かす。
- ②溶けたら砂糖、ヨーグルトの順に加えて煮立てる。
- ③型に流し固める。固まったら切り分け、器に盛ってマーマレードを飾る。

# 玉葱とピーマンのカレー風味漬け

第18回料理教室



## 【材料】

(4人分)

玉葱 (中1個)	250g
ピーマン (カラー・青を混ぜて)	150g
人参 (小1本)	100g
プレーンヨーグルト	大さじ4杯
酢	大さじ1.5杯
カレー粉	小さじ2杯
塩	小さじ2/3杯

## 【作り方】

- ① 玉葱は縦半分にして薄切りする。
- ② ピーマン、人参は3mm幅の細切りする。
- ③ 調味料を混ぜ合わせ、切った野菜を加えて30分後から食べられる



### 【材料】

(10人分)

茶がら	1/2カップ
(出がらしをよく洗って 水気をしぼる)	
山椒の実の佃煮	大さじ1杯
シラス干し	30g
みりん	大さじ2杯
生姜(すりおろす)	10g
醤油	大さじ1.5杯

### 【作り方】

鍋に全材料を入れて、汁けがなくなるまで煮つめる。材料の塩分によって醤油を加減する。

# 黒ごまのチュイール

第17回料理教室



## 【材料】

(20個分)

てんさい糖	60g
黒ごま(煎り)	60g
小麦粉	10g
卵(中)	1個

## 【作り方】

- ① ボールに卵を入れて溶き、砂糖、小麦粉の順に入れて混ぜる。よく混ぜたら黒ごまを入れる。
- ② 鉄板にオーブンシートを敷き、スプーンで①を丸(3cm)く流し入れ、180度に熱したオーブンで12分焼く。

# バナナケーキ

第16回料理教室

バナナケーキ



チーズクッキー  
(次のページ)

## 【作り方】

- ① 鍋にバターを入れて中火にかける。泡だって少し焦げ始めたら火を消し、あら熱をとる。
- ② 薄力粉とベーキングパウダーを合わせてふるっておく。
- ③ ①にてんさい糖と卵とヨーグルトを加えて混ぜる。
- ④ ③に②を加えて、粉っぽくなるまで手早く混ぜ合わせて、オーブンシートを敷いた型に流しいれる。
- ⑤ バナナを等間隔に差込み、チョコチップを散らす。
- ⑥ 180度のオーブンで20分焼く。

## 【材料】

(20×20 cm の角型1個分)

薄力粉	120g、
ベーキングパウダー	小さじ2/3
卵(ときほぐす)	中2個
バター	50g
プレーンヨーグルト	100g
バナナ(3cmに切る)	小3本
チョコチップ	大さじ1.5杯

# チーズクッキー

第16回料理教室

バナナケーキ  
(前のページ)



チーズクッキー

## 【作り方】

- ①ボールに卵を割りほぐし、オリーブ油とてんさい糖を加えて混ぜ合わせる。
- ②チーズを飾り用に大さじ2杯残し、チーズ、薄力粉、重曹を加えて混ぜ合わせる。ポソポソしていたら水を少量加え、ひとまとめにする。
- ③まな板に打ち粉（分量外）をして、②を麺棒で5ミリ厚に伸ばして鉄板に広げ、水を刷毛で塗ってチーズを飾る。
- ④180度のオーブンで15分焼く。
- ⑤食べやすい大きさに割って器に盛る。

## 【材料】

(6人分)

オリーブ	油大さじ2杯
てんさい糖	30g
卵	1/2個
パルメザンチーズ	50g
薄力粉	120g
重曹	小さじ1/5
水	適量



『食ハる事は生きる素』  
簡単な手作りので、心と体を元気に

管理栄養士 石井