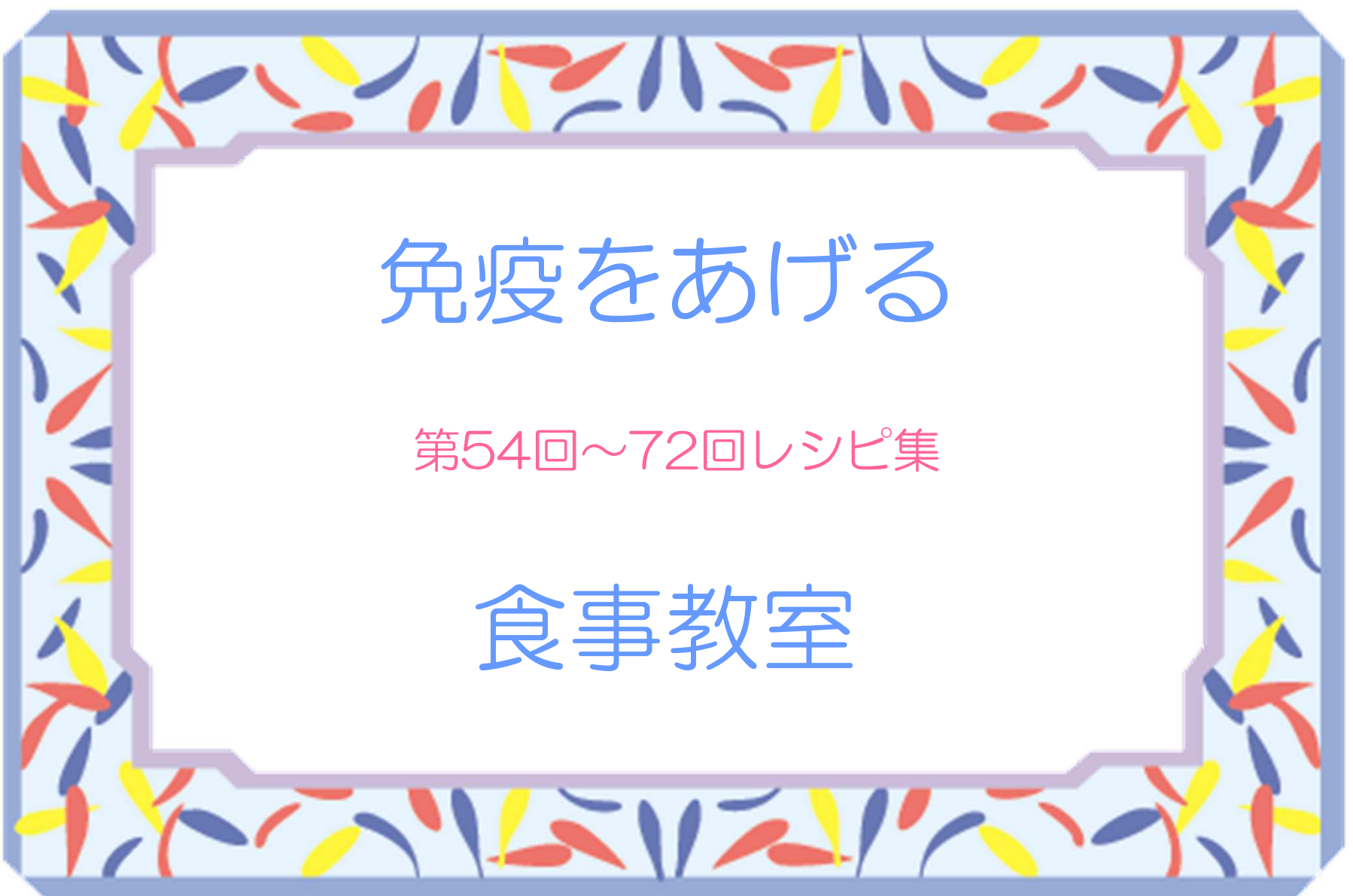




免疫をあげる

第54回～72回レシピ集

食事教室

オリエント三鷹クリニック

水切りヨーグルトのテラミス風

第72回料理教室

【材料】 カップ4個分

プレーンヨーグルト	400 g
粉ゼラチン（小匙1杯）	2.5 g
白ワイン（水でも可）	大匙1杯
加糖練乳	100 g
レモン汁	小匙2杯
ココアパウダー	大匙1杯



【作り方】

- ①ザルをザルよりも小さいボウルにのせてキッチンペーパーを敷き、ここにヨーグルトを入れて1時間ほど水気をきる。（300 g程度にする）
- ②粉ゼラチンに小匙1杯（分量外）の水を入れてふやかし、白ワインを加えて湯煎で溶かす。
- ③ボウルに①と練乳、レモン汁を入れて泡立て器で混ぜてなめらかにする。
- ④ここへ②を加えて混ぜ合わせ、カップに注ぎ分けて冷蔵庫で1時間以上冷やす。食べる直前に茶漉しでココアを振りかける

枝豆とチーズのパリパリ焼き

第72回料理教室

【材料】

枝豆（さや付き）	100g
スライスチーズ（2枚）	30g
コショウ	適宜



【作り方】

- ①オーブンシートの上に、スライスチーズを4つ切りにしてからさらに7～8mm位にちぎって円形状に8個おく。
- ②この上にさやをとった枝豆をちらし、コショウをふって電子レンジ（500ワット）で4分半焼く。
- ③冷めたら器に盛り付ける。

菜の花のオイルソテーサラダ

第71回料理教室

【材料】

菜の花	1束
オリーブオイル	大匙2杯
クミンシード	小匙1/4杯
ニンニク	1片
塩	少々
レモン	適量



【作り方】

- ① 菜の花は30分ほど水に浸して、しゃっきりしたら1/2～1/3に切る。
- ② フライパンに油、クミンシード、ニンニクを入れて中火で熱し、香りがたったら水気を少し残した菜の花を入れる。フタをして5分ほど加熱したら、塩を少々振り、軽く炒め合わせる。
- ③ 皿に盛り、レモンを絞る。

きな粉のサブレ

第71回料理教室

【材料】直径4cmの梅型25枚分

きな粉	50g
薄力粉	50g
てんさい糖	25g
塩	1g
菜種油	30g
豆乳	30g
打ち粉	少々



【作り方】

- ① ボウルにきな粉、薄力粉、てんさい糖、塩を入れて泡立て器で混ぜる。油を回しかけ、手でこすり合わせる。
- ② そぼろ状になったら豆乳を加えて、ひとまとめになるまで混ぜる。まとまらない時は、油を少々足す。
- ③ ラップで生地をはさみ、麺棒で3～4mmに伸ばす。打ち粉をまぶした型で生地を抜き、天板に並べる。
- ④ 生地を竹串で浅く刺し、飾りにする。160度に予熱したオーブンで15～17分焼く。天板にのせたまま冷ます。

塩麴鶏の納豆チーズ焼き

第70回料理教室

【材料】 2人分

鶏もも肉	小1枚	200g
塩麴		20g
ぶなシメジ	小1パック（小分けする）	100g
玉葱	中1/2個（スライス）	100g
納豆	タレ付き1パック	40g
マヨネーズ		大匙3杯
ピザ用チーズ		50g
小葱	（小口切り）	20g
サラダ油		適宜
塩・コショウ		適宜



【作り方】

- ① 鶏肉と塩麴をビニール袋に入れてもみ込み、冷蔵庫で2時間ほどおいて味をなじませる。
- ② フライパンに油をひき、①を皮面先に焼いて焦げ目をつけ、裏返して弱火で中まで火を通す。
- ③ ②を皿にとって、同じフライパンでシメジと玉葱を入れて軽く炒め、塩、コショウをする。
- ④ ②の鶏肉を一口大に切り、耐熱皿に入れ、マヨネーズをぬる。
- ⑤ 納豆はふわふわになるまで混ぜ、付いていたタレを加えさらに混ぜる。
- ⑥ ④に③と⑤をのせてチーズをかけ、200度に予熱したオーブンで7～8分焼く。

ココアと豆乳のブラウニー

第70回料理教室

【材料】 15cmの角型1台分

【材料】 15cmの角型1台分	
おから	100g
クルミ（煎ったものを5mmに切る）	50g
豆乳	120g
黒糖（粉）	70g
菜種油	40g
A { 薄力粉	70g
ココアパウダー	40g
ベーキングパウダー（小匙1杯）	3g



【作り方】

- ① ボウルに豆乳、黒糖、油を入れ、泡立て器でしっかり混ぜ乳化させる。おからを加えてよく混ぜる。
- ② Aを合わせてふるい入れ、クルミも加えて粉っぽさがなくなるまで混ぜる。
- ③ クッキングシートを敷いた型に流し、表面をならす。
- ④ 170度に予熱したオーブンで30分焼く。あら熱がとれたら紙をもって取り出し、網で冷ます。冷めたら切り分ける。

冬瓜と鯖缶の煮付け

第69回料理教室

【材料】4人分

冬瓜（小1/2）	600g（正味）
鯖の水煮缶（1缶）	190g
醤油	小匙2杯
鶏顆粒だし	小匙1杯
砂糖	小匙1杯
酒	大匙1杯
片栗粉・水	大匙1杯・大匙2杯
生姜（すり卸す）	大匙1杯
小葱（小口切り）	20g



【作り方】

- ① 冬瓜は3cm厚さの輪切りにして種をとり、皮を厚めにむく。これを一口大に切る。
- ② 鍋に冬瓜、鯖缶を汁ごと、生姜、調味料と水（分量外）をひたひたになるまで入れ、弱めの中火で7～8分煮る。
- ③ 冬瓜に火が通ったら器に盛る。
- ④ 煮汁に水溶き片栗粉を入れて火にかけあんにし、③にかけて、小葱を飾る。

さつま芋(または南瓜)と豆腐のケーキ 第69回料理教室

【材料】パウンド型1本分

さつま芋(南瓜)	200g(正味)
絹豆腐	150g
卵(中)	1個
砂糖	大匙1杯
小麦粉	40g
白煎りゴマ	小匙2杯



【作り方】

- ① さつま芋(南瓜)を蒸す。熱いうちに皮をむき、フォークでつぶす。
- ② ボールに卵を割り入れて溶き、砂糖を加えて混ぜる。
- ③ ②に豆腐、さつま芋(南瓜)の順に加え、バーミックスまたはフードプロセッサーで混ぜ合わせる。
- ④ ③にふるった小麦粉を入れ、ゴムヘラでさっくり混ぜる。
- ⑤ オープンペーパーを敷いたパウンド型に入れ、煎りゴマをふり、170度に予熱したオーブンで40分焼く。焼きあがったら型から出し、冷蔵庫で冷やし、切り分ける。

鯖缶のハンバーグ

第68回料理教室

【材料】二人分

鯖缶（汁ごと150g）	1缶
もめん豆腐（30分程水切り）	100g
玉葱（みじん切り）	50g
えのき茸（みじん切り）	50g
卵	中1個
パン粉	20g
片栗粉	大匙1杯
コショウ	適宜
菜種油	小匙1杯
青しそ葉	4枚
大根（卸し）	100g



【作り方】

- ① ボウルに鯖缶を汁ごと、豆腐、卵、パン粉、コショウを入れ、手でつぶしながらよく混ぜる。
- ② 玉葱とえのき茸に片栗粉をまぶしておき、①に加えてよく混ぜ合わせ、小判型に成形する。
- ③ フライパンに油を熱し、②の両面を色よく焼く。器に盛り付け、青しそ、卸しを添える。

春巻きの皮のピザ

第68回料理教室

【材料】 作りやすい量

春巻きの皮（大）	4枚
溶き卵	適宜
バナナ（1本）	100g
カマンベールチーズ	100g
はちみつ	大匙1杯
ミント（飾り）	適宜



【作り方】

- ① 春巻きの皮を1枚ずつはがし、オーブンシートの上に、溶き卵を塗りながら4枚重ねておく。
- ② ①のところへ1cmに輪切りしたバナナと手でちぎったチーズを並べる。
- ③ 170度に熱したオーブンで皮がパリッとなるまで14～15分程焼く。
- ④ 焼いたものに蜂蜜をかけ、食べやすい大きさに切ってミントを飾る。

新玉葱のさば缶そぼろかけ

第67回料理教室

【材料】 2人前

さば水煮缶	1缶	
玉葱（中）	2個	
A	醤油	大匙1杯
	みりん	大匙1杯
	オイスターソース	大匙1杯
	鶏がらスープの素	小匙1杯
	水	1／2カップ
	唐辛子（荒みじん切）	1／2本
レモン汁	大匙1杯	
パセリ（みじん切）	適宜	



【作り方】

- ①さば缶を汁ごとフライパンに入れ、中火で5分～6分程炒める。
- ②玉葱は皮、根、先端をとり、下1/3ほど残して8等分に切り込みを入れる。
- ③耐熱ボウルに②とAを入れ、ラップをして電子レンジ（600W）で3分加熱する。
- ④仕上げに①とレモン汁とパセリを散らす。

ヨーグルトと全粒粉のバナナケーキ

第67回料理教室

【材料】 パウンド型 1 台分

全粒粉	100 g
プレーンヨーグルト	100 g
バナナ（正味）	100 g
レモン汁	小匙 1 杯
てんさい糖	35 g
ベーキングパウダー	小匙 1 杯
菜種油	15 g



【作り方】

- ①バナナはフォークでつぶし、レモン汁をからめる。
- ②ボウルにヨーグルト、砂糖、油を入れ、泡立て器で混ぜて乳化させ、①を加える。
- ③粉とベーキングパウダーを合わせてふるい入れ、ゴムヘラで粉っぽさがなくなるまで混ぜる。
- ④紙を敷いた型に生地を流し入れ、表面を平らにならし、菜箸で中央に深い筋を入れる。170度に予熱したオーブンで40分焼く。網に取り出し、冷めたら切り分ける。

ツナ缶の塩麴焼きソバ

第66回料理教室

【材料】 2人前

焼きソバ麺	2玉
ツナ缶	1缶
キャベツ	200g
ピーマン（小2個）	50g
塩麴	大匙1・5杯
菜種油	小匙1杯



【作り方】

- ①キャベツは1cmの千切りにする。ピーマンは縦半分に割り、種を除いて5mm巾に切る。
- ②フライパンに油をひき、ピーマンを分量外の塩少々で炒め、キャベツ、塩麴、ツナ缶の順に入れて炒め、ほぐしておいた麺を炒め合わせる。

クルミ&ピーナツのブリットル

第66回料理教室

【材料】25cm×20cmのバット1枚分

砂糖	120g
蜂蜜	30g
水	30g
バター	15g
クルミ（炒めて粗く砕く）	50g
ピーナツ（無塩）	50g



【作り方】

- ①鍋に砂糖、蜂蜜、水を入れて弱火にかけ、砂糖が溶けたら2つの鍋に分ける。半分にはクルミ、残り半分にピーナツを加え、焦がさないようにかき混ぜずに煮詰める。
- ②沸騰し、茶色になってきたら火を止め、熱いうちにバターを分量の半分ずつ加えて木ベラで混ぜて溶かす。
- ③バットにオーブンシートを敷き、薄く平らに流し広げる。あら熱がとれたら冷蔵庫で冷やし固める。食べる時に手で好みの大きさに割る。

さつまいもとりんごのヨーグルトサラダ 第65回料理教室

【材料】 2人分

さつまいも	100g
りんご(中1/2)	100g
レーズン	20g
プレーンヨーグルト	大匙1杯
マヨネーズ	小匙1杯
パセリ(飾り)	適宜



【作り方】

- ①レーズンはぬるま湯で戻しておく。
- ②さつまいもは皮をむき、1cm角に切り、茹でる。
- ③りんごは良く洗い、皮ごと1cm角に切る。
- ④ボウルに冷めたさつまいもと他の材料を入れて合わせる。
- ⑤器に盛り、パセリを飾る。

きなこ飴

第65回料理教室

【材料】 20個分

水あめ	100g
きなこ	100g



【作り方】

- ①ボウルに水あめときなこを入れてスプーンで混ぜ、まとまってきたら手でこねて、ひとかたまりにする。
- ②棒状にして端から包丁で切り、きなこ（分量外）をまぶす。
- ③形を整えて器に入れて蜜封して、2～3日で食べきる。

あずきとココナッツミルクのプリン

第64回料理教室

【材料】プリン型6個分

豆乳	100g
ココナッツミルク	100g
煮あずき（市販品・加糖）	100g
溶き卵	2個



【作り方】

- ① ボウルに豆乳、ココナッツミルク、煮あずきを入れてよく混ぜ、卵をザルでこしながら加えてよく混ぜる。これをプリン型に注ぎ入れる。
- ② 十分に蒸気が立った蒸し器に①を入れ、弱火で10～12分蒸す。
- ③ 冷めたら冷蔵庫でよく冷まし、器に盛って好みでミントを飾る。

もずくの寒天寄せ

第64回料理教室

【材料】流し箱 16×14×4・5cm

オクラ	4本
枝豆	50g（正味）
もずく	150g
ポン酢（市販）	大匙2杯
醤油	小匙1杯
生姜（千切り）	5g
寒天	5g
水	400ml
しその葉（飾り）	



【作り方】

- ① 枝豆は茹でてサヤから出す。オクラは2分茹でて、厚さ5mmに切る。
- ② もずくにポン酢と醤油を加えて混ぜる。
- ③ 鍋に水と寒天を入れ火にかけ、混ぜながら沸騰したら火を弱め、2分ほど煮溶かす。
- ④ ①の半量、②、③、生姜を入れて混ぜる。これを型に流し入れ残りの①をのせ、冷蔵庫で1時間冷やし固める。
- ⑤ 切り分けて、しその葉を敷いた器に盛り、ポン酢をかける。

春キャベツの発酵漬

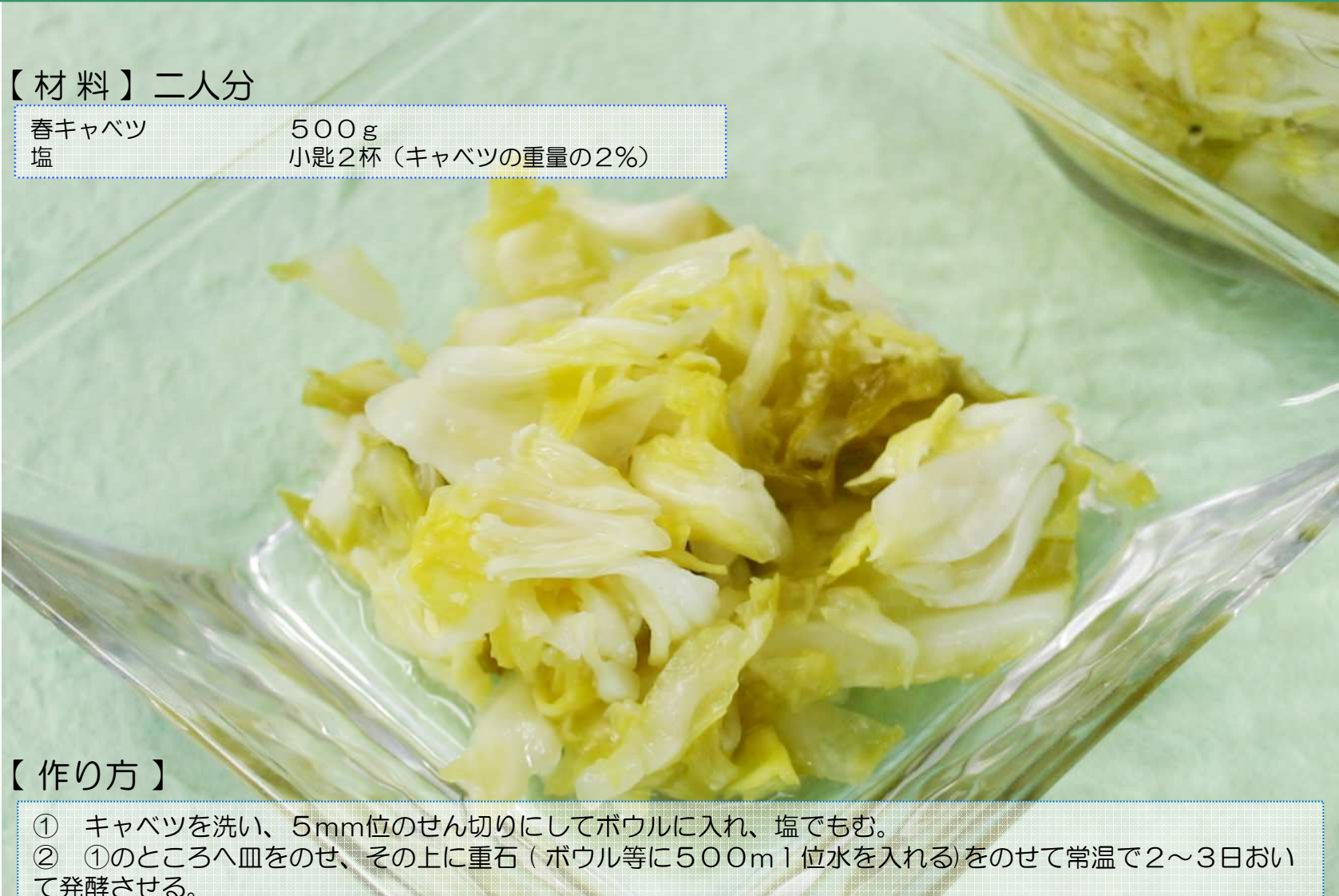
第63回料理教室

【材料】二人分

春キャベツ	500g
塩	小匙2杯（キャベツの重量の2%）

【作り方】

- ① キャベツを洗い、5mm位のせん切りにしてボウルに入れ、塩でもむ。
- ② ①のところへ皿をのせ、その上に重石（ボウル等に500ml位水を入れる）をのせて常温で2～3日おいて発酵させる。
- ③ キャベツの水が上がって発酵したら、保存瓶に入れて冷蔵庫で保存する。
※ローリエ1枚とキャラウェイ少々を加えるとドイツの漬物のザワークラウトに
※そのまま食べたり、ソーセージと炒めたり、スープにする。



きな粉のプルボローネ

第63回料理教室

【材料】 直径1.5cmの球形20個分

きな粉	20g
薄力粉	30g
アーモンドプードル	20g
きび砂糖	25g
菜種油	30g
塩	1g



【作り方】

- ① 耐熱皿に薄力粉とアーモンド粉をさっくりと混ぜ入れ、ラップをかけずに電子レンジで1分加熱し、取り出してゴムヘラで混ぜながら冷ます。
- ② ①をボウルにふるい入れ、きな粉、砂糖、塩を加えてさっくり混ぜ、油をまわしかけ、泡たて器を上下に動かしてなじませ、そぼろ状にする。
- ③ 20個分に分けて手で丸める。まとまらない時は水を小匙1杯加えて様子を見る。
- ④ クッキングシートを敷いた天板に並べ、160度に予熱したオーブンで13～15分焼く。
- ⑤ 天板にのせたまま冷めますが、暖かいうちにきな粉大匙1杯と砂糖小匙1杯混ぜたもの（分量外）をまぶす。

いちごのクラフティ（アツアツまたは冷しても） 第62回料理教室

【材料】 100ml ココット型3個分

いちご（小粒）	9粒
卵	1個
薄力粉	15g
グラニュー糖	20g
牛乳	50ml
生クリーム	50ml
バター	適量



【作り方】

- ① ココット型の内側にバターを薄く塗っておく。
- ② いちごを洗い、ヘタを取り、グラニュー糖（分量外）をまぶしておく。
- ③ ボウルにふるった薄力粉とグラニュー糖を入れ、牛乳を加えて混ぜる。ここへ卵を加えてよくかき混ぜ、生クリームを加えて混ぜたら、こす。
- ④ いちごをひとつの型に3個ずつ並べ、③を八分目まで注ぐ。
- ⑤ 180度に予熱したオーブンで約20分焼く。

食べるオイスターソース

第62回料理教室

【材料】

かき	200g
ごま油	大匙3杯
生姜（みじん切り）	大匙1杯
にんにく（みじん切り）	小半かけ
豆板醤	大匙1杯
豆鼓醤	大匙1杯
赤みそ	大匙2杯
醤油	大匙1杯
水	150ml



【作り方】

- ① かきは塩水で洗ってから水気をきり、荒みじん切りにする。
 - ② フライパンに①のかきを入れ、強火でごま油で炒める。ここへニンニク、生姜、豆板醤の順に加え、水分が飛んだら豆鼓醤、赤みそ、醤油、水を加え、かき混ぜながら中火で煮詰める。
- （注）マーボー豆腐や中華炒め、豆腐や野菜にのせて利用

バターなしのゴマクッキー

第61回料理教室

【材料】 20cm四方のもの1枚分

薄力粉	90g
ベーキングパウダー	小匙1/4
グラニュー糖	25g
塩	ひとつまみ
牛乳・植物油	各30g
黒・白ゴマ	各10g



【作り方】

- ①ふるった粉に塩と砂糖を混ぜておく。
- ②ボウルに①を入れて周囲に寄せ、くぼみに牛乳と油の順に加えて泡たて器でしっかり混ぜて乳化させる。
- ③ゴムへらで粉類を被せるように混ぜ、ざっとなじませる。ここへゴマを加えて粉っぽさがなくなるまで切るように混ぜ、ひとまとめにする。
- ④生地を半分にして上下に重ね、手でおさえる。これを3～4回くり返して生地に層を作る。
- ⑤生地を20cm四方に折り目をつけたオープン用シートにのせ、手で折り目にそってのばす。折り目までシートをたたみ麺棒で薄く四角にのばす。
- ⑥包丁で4×5cm角に切り、フォークで空気を穴あけ、シートごと180度に予熱したオーブンで17分焼く。熱いうちに再度包丁を入れてから網で冷ます。

さつま芋とりんごのポタージュ

第61回料理教室

【材料】 2人分

さつま芋(正味)	100g
りんご(正味)	30g
コンソメキューブ	1個
牛乳	150ml
ホイップクリーム	大匙1杯
水	150ml
塩・コショウ	少々
飾り用のパセリ少々と皮付き薄切りりんご2枚	



【作り方】

- ① さつま芋は厚めに皮をむき、水にさらす。りんごは皮をむき、芯をとり薄切りする。
- ② 鍋に①と水、コンソメを入れ、さつま芋が柔らかくなるまで煮る。
- ③ ②の荒熱がとれたらミキサーにかけ、なめらかにして鍋に戻し、牛乳、ホイップを加える。
- ④ 沸騰させないようにして塩とコショウで味をととのえる。器に盛り付け、りんごとパセリを飾る。

豚肉と新生姜のマリネ

第60回料理教室

【材料】 2人前（作りおきができる）

豚ロースしゃぶしゃぶ用薄切り肉	100g	
紫玉葱（小1個）	100g	
新生姜（千切り）	30g	
赤唐辛子（輪切り）	1本	
片栗粉・オリーブ油	適量	
A {	米酢	大匙4杯
	てんさい糖	小匙2杯
	塩	小匙1/2杯



【作り方】

- ①豚肉は半分の長さに切り、両面に片栗粉をまぶす。フライパンで油を熱し、両面カリッとなるまで中火で焼き、ペーパータオルの上に取り出す。
- ②玉葱は薄切りして塩水（分量外）に5分ほどさらし、軽く洗い、かたくしぼる。
- ③ボウルにAを入れて混ぜ、①、②と生姜、赤唐辛子を加えて和える。

ゴマ味の葛プリン

第60回料理教室

【材料】 6カップ分

豆乳	500ml
てんさい糖	20g
寒天	小匙1杯
本葛粉	10g
黒ゴマ（すりゴマ）	30g



【作り方】

- ①ゴマ以外の材料を鍋に入れ、混ぜてから火にかける。
- ②ふつふつとしてきたら弱火にし、よく混ぜながら5分ほど煮る。
- ③火を止め、ゴマを加えて混ぜ合わせてカップに入れる。荒熱がとれたら冷蔵庫で冷やし固める。

グラノーラ&ココアクッキー

第59回料理教室

【材料】 20cm四方のもの1枚分

薄力粉	90g
ココアパウダー	10g
アーモンドパウダー	10g
ベーキングパウダー	小匙1/4
てんさい糖	30g
塩	ひとつまみ
牛乳	30g
菜種油	30g
フルーツグラノーラ	30g



【作り方】

- ① ボウルにふるった粉類と砂糖、塩を入れて混ぜ、これをボウルの周囲に寄せて中央にくぼみを作り、牛乳と油の順に入れて泡たて器で乳化させる。
- ② ゴムへらで周囲の粉類を被せ、なじませてから切るように混ぜて全体をしっとりさせる。この生地をひとまとめにして半分に切って上下に重ね、手で軽く押さえてなじませる。これを3~4回繰り返し生地に層を作る。
- ③ ②を20cm四方に折り目をつけたオープンシートにのせ、手でのばしながらスクッパーで四辺を四角形に整える。次にシートを折り目にそってたたみ、麺棒で折り目までのばす。シートを開いてフォークで空気穴をあけ、具をちらして軽く手で押さえる。
- ④ 180度に予熱したオーブンでシートごと17分焼く。焼きあがったら熱いうちに9個の四角に切り、さらに三角に切る。

春キャベツの即席漬け

第59回料理教室

【材料】

春キャベツ	1/2個（600g）
麵つゆ（3倍希釈）	60ml
赤唐辛子	2本



【作り方】

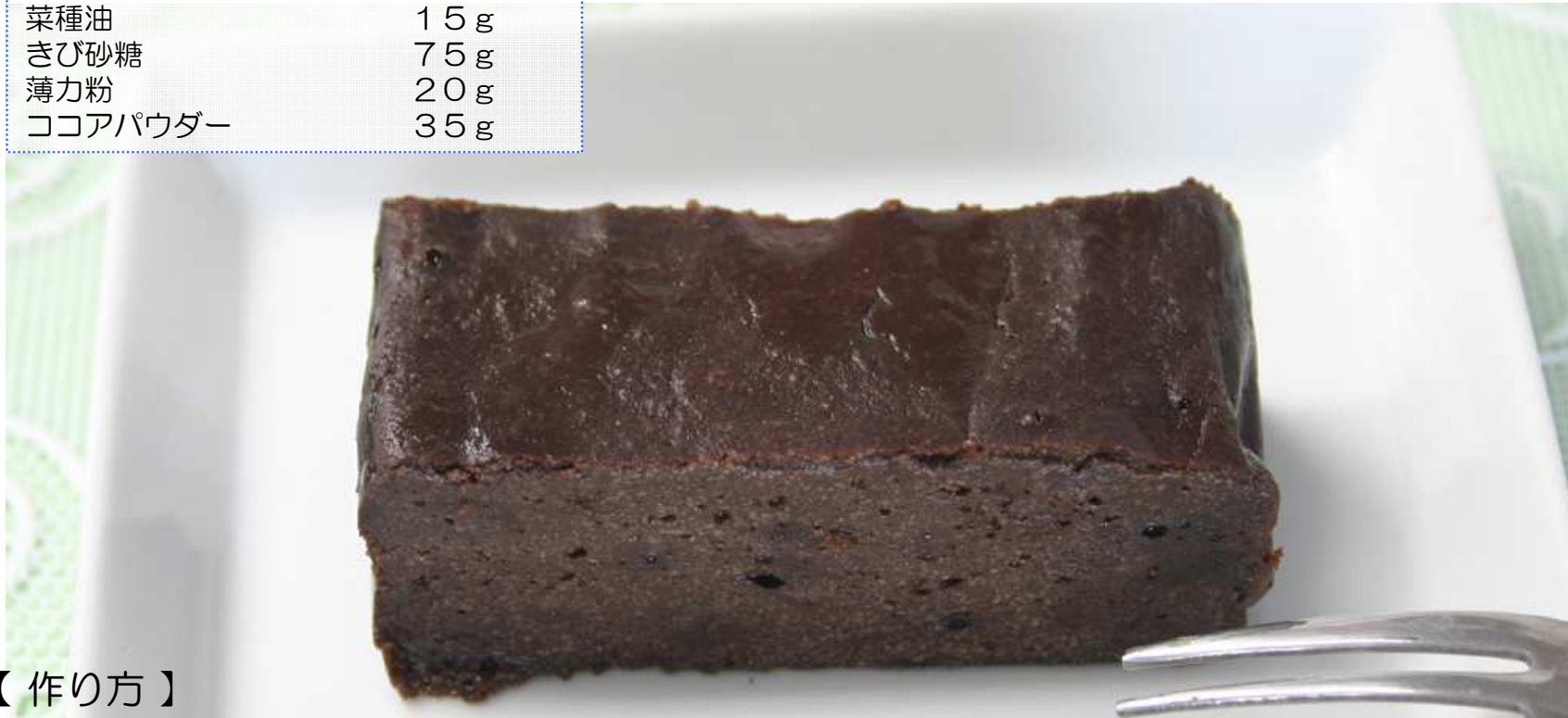
- ① キャベツは硬い部分をとって洗い、芯に包丁で切れ目を入れておく。
- ② 切って種を除いた唐辛子、キャベツ、麵つゆをジッパーつきポリ袋へ空気を抜きながら入れる。ひっくり返しながら揉むとすぐに食べられる。食べる際には、外側からはがしながら食べる。冷蔵庫保存で3日。

ココアと豆腐の生チョコケーキ

第58回料理教室

【材料】 パウンド型1台分

木綿豆腐	150g
豆乳	80g
菜種油	15g
きび砂糖	75g
薄力粉	20g
ココアパウダー	35g



【作り方】

- ①豆腐は裏ごしにかけてなめらかにする。
- ②ボウルに①と豆乳、油、きび砂糖を加えて泡たて器でしっかり混ぜ、乳化させる。
- ③ここへ粉とココアを合わせてふるい入れ、粉っぽさがなくなるまでゴムヘラで混ぜる。
- ④紙を敷いた型に生地を流し入れ、表面を平らにならし、キッチンシートを二重に敷いた天板にのせる。アルミホイルを二重にして型にしっかりと被せ（生チョコのポイント）、160度に予熱したオーブンに入れ、30～40分焼く。
- ⑤型を斜めにしても流れなければ焼き上がり。型のまま冷まし、型をはずして冷蔵庫で冷やす。

紫大根の甘酢漬け

第58回料理教室

【材料】作り易い分量

紅しぐれ大根（赤カブや普通の大根でも）	400g（正味）
穀物酢	100ml
白砂糖	大根の5%
塩	大根の1%



【作り方】

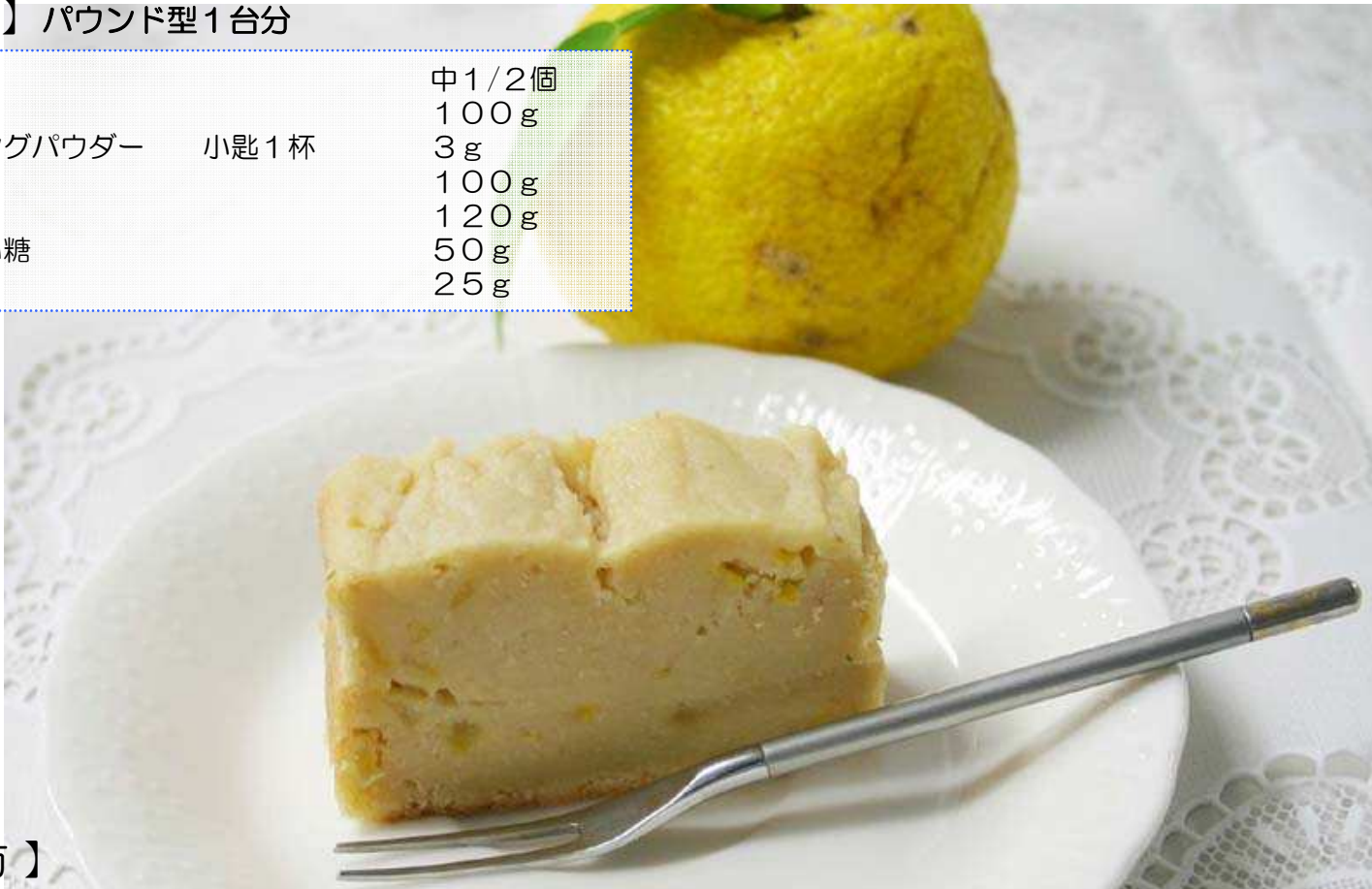
- ① 大根は皮をむき、3mmのイチョウ切りにし、分量の塩をふって軽くもんでおく。
- ② 鍋に酢と砂糖を入れて火にかけ煮溶かし、冷ましておく。
- ③ ②が冷めたら①に入れ、軽めの重しで大根の表面が甘酢に漬かるようにする。3～4時間で食べられる。冷蔵庫保存にて1週間で食べきる。

柚子のパウンドケーキ

第57回料理教室

【材料】パウンド型1台分

柚子	中1/2個
薄力粉	100g
ベーキングパウダー	小匙1杯 3g
おから	100g
豆乳	120g
てんさい糖	50g
菜種油	25g



【作り方】

- ① 柚子は皮から果肉をはずし、果肉の種を除いてザク切りにする。皮はみじん切りにし、皮と果肉を合わせて50g用意しておく。
- ② ボウルに豆乳、てんさい糖、菜種油を入れて、泡たて器で混ぜて乳化させ、おからを入れてさらに混ぜる。
- ③ 均しく混ぜたら①を加えてゴムヘラで混ぜる。ここへ薄力粉、ベーキングパウダーを合わせてふるい入れ、粉っぽさがなくなるまで混ぜる。
- ④ クッキングシートを敷いたパウンド型に生地を入れ、表面を平らにしてから中央に菜箸で深い筋をつける。
- ⑤ 170度に予熱したオーブンで40分焼く。あら熱がとれたら型から外し、網の上で冷ます。

蓮根のポタージュスープ

第57回料理教室

【材料】 2人分

蓮根	100g
玉葱	50g
牛乳	150ml
バター	10g
水	300ml
固形コンソメ	1個
塩・コショウ	適宜
飾り→	チーズ(細切り) 10g・パセリ(みじん切り) 少々



【作り方】

- ① 粉ゼラチンは湯煎で溶かしておく。
- ② 室温で軟らかくしたクリームチーズをボウル入れ、泡たて器で混ぜてから甘酒(粒をミキサーでくだいておく)⇒ヨーグルト⇒レモン汁⇒ゼラチンの順に加えてよく混ぜ合わせる。
- ③ 型に流し入れて、冷蔵庫で冷やし固めてから器に盛り、ミントを上を飾る。

胡瓜と昆布のマリネ

第56回料理教室

【材料】2人前

胡瓜	中1本	120g
塩		1つまみ
オニオン&ジンジャージャム		大匙2杯
オリーブ油		大匙1杯
切り昆布		大匙1杯
コショウ		適宜



【作り方】

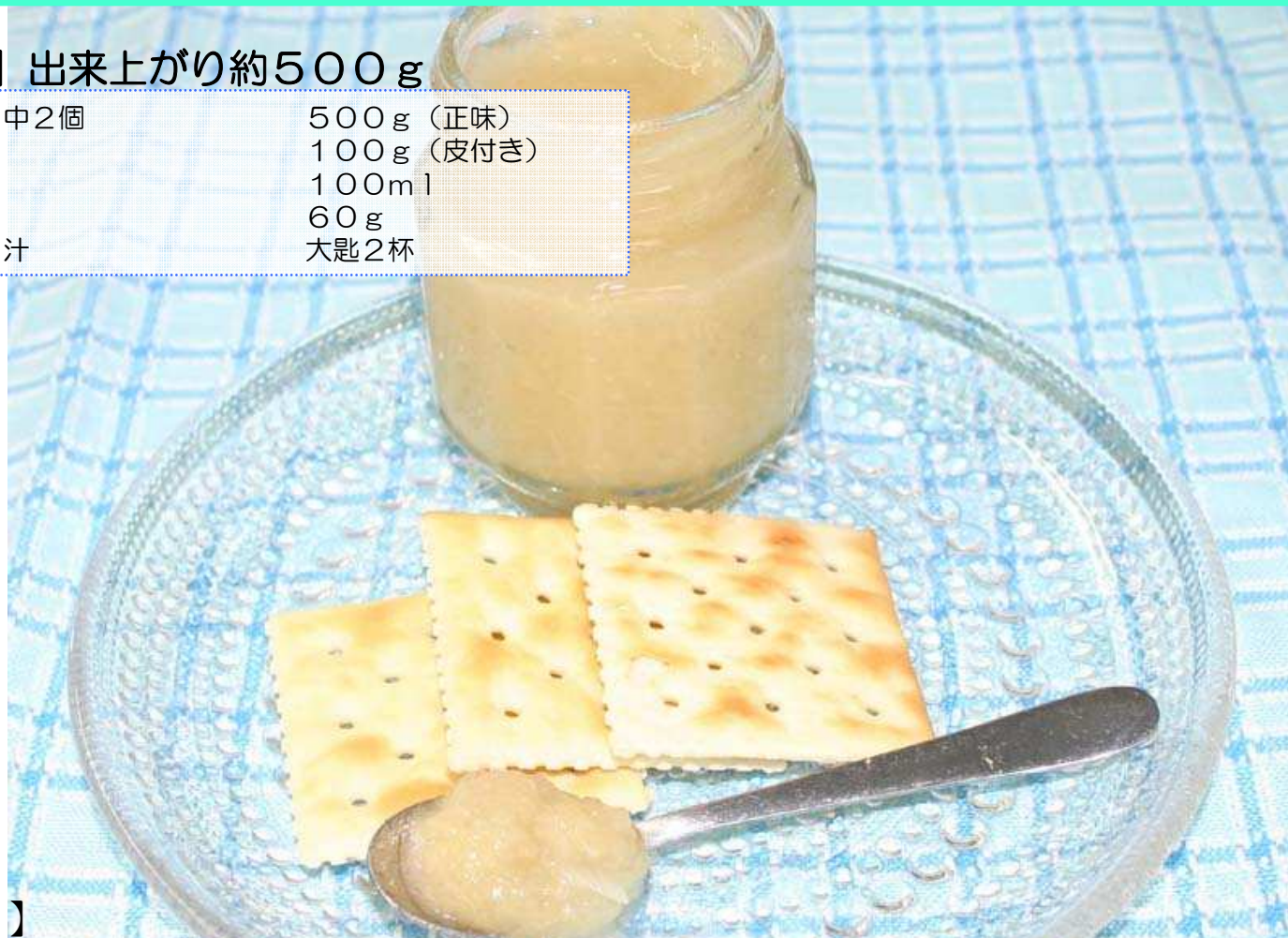
- ①胡瓜はピーラーでしま状に皮をむき、1cmの輪切りにし、塩を1つまみ振っておく。
- ②ボウルに①と他の材料を加えて混ぜ、冷蔵庫で冷やす。10分で食べられる。冷蔵庫で1週間はおいしく食べられる。

オニオン&ジンジャージャム

第56回料理教室

【材料】出来上がり約500g

玉葱	中2個	500g (正味)
生姜		100g (皮付き)
水		100ml
砂糖		60g
レモン絞り汁		大匙2杯



【作り方】

- ① 玉葱は皮と上下を切り落とし、荒みじん切りにする。生姜は汚れを取り、5mmの薄切りにする。
- ② 鍋に①と水と砂糖を入れて中火にかけ、沸騰したら弱火にして20分煮る。
- ③ ②の荒熱がとれたらミキサーに入れ、レモン汁も加えて攪拌する。
- ④ ③を保存瓶に移してフタをする。冷蔵庫で1ヶ月、冷凍庫で2ヶ月保存できる。

◆疲れ・冷え・むくみやシミ・くすみなどの夏のトラブル予防や解消のために、パンに塗ったり、紅茶に入れたり、焼肉のタレや肉の炒め物等に利用し、毎日活用しましょう。

鰹のたたき柚子こしょうヨーグルト添え 第55回料理教室

【材料】2人前

鰹のたたき(1さく)	200g
プレーンヨーグルト	200g
万能葱(小口きり)	3本
柚子こしょう	小匙2杯
ポン酢	大匙2杯



【作り方】

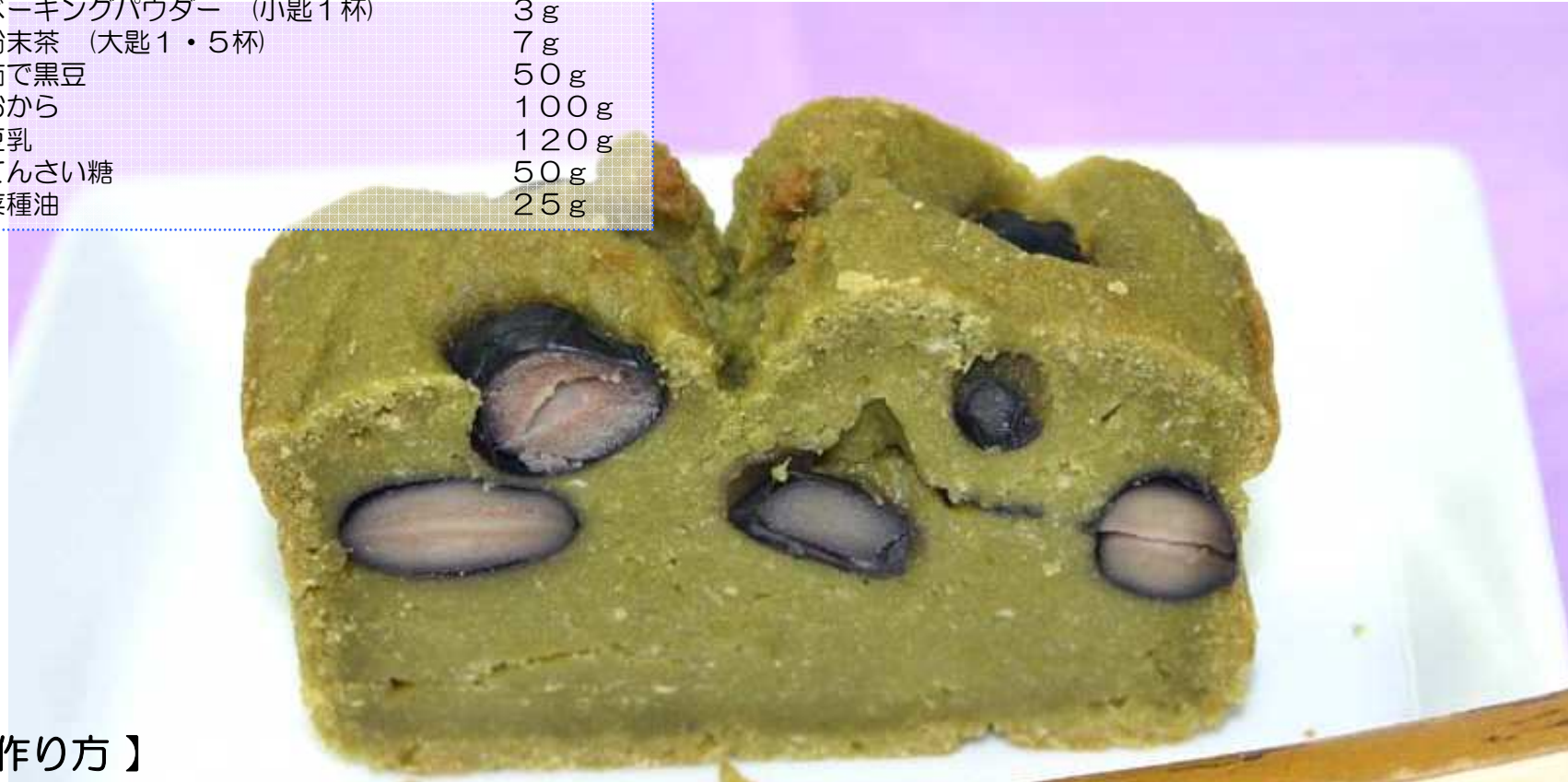
- ①ヨーグルトは1時間程コーヒーフィルター等で水切りし、柚子こしょうと合わせておく。
- ②鰹のたたきは5mm厚さに切り、皿に並べて①をのせる。
- ③万能葱を飾り、ポン酢をまわしかける。

粉茶とおからのケーキ

第55回料理教室

【材料】パウンドケーキ型1台分

薄力粉	100g
ベーキングパウダー (小匙1杯)	3g
粉末茶 (大匙1・5杯)	7g
茹で黒豆	50g
おから	100g
豆乳	120g
てんさい糖	50g
菜種油	25g



【作り方】

- ① 黒豆はキッチンペーパーにのせて、汁気を切っておく。
- ② ボウルに豆乳、てんさい糖、菜種油を入れて、泡立て器でしっかりと混ぜて乳化させ、おからを加えてさらに混ぜる。
- ③ ②に薄力粉、ベーキングパウダー、粉茶を合わせてふるい入れ、粉っぽさがなくなるまでゴムヘラで混ぜる。
- ④ クッキングシートを敷いたパウンド型に生地を半分入れて、表面を平らにする。ここへ黒豆を半分ちらし、残りの生地をかぶせて残りの黒豆を埋め込み、平らにしてから菜箸で中央に深い溝をつける。
- ⑤ 170度に予熱したオーブンで40分焼く。あら熱がとれたら型から外し、網の上で冷ます。

白菜のおから和え

第54回料理教室

【材料】

白菜（千切り）	200g
人参（千切り）	40g
くるみ（煎ってから刻む）	20g
おから	60g
塩麹	大匙1・5杯
粉チーズ	大匙1・5杯
黒コショウ	適宜



【作り方】

- ①白菜と人参は塩（分量外）ひとつまみで揉み、しんなりさせておく。
- ②ボウルにおから、塩麹、粉チーズ、黒コショウを入れて混ぜ、野菜とくるみを和える。

煎り大豆とごまの豆板風

第54回料理教室

【材料】18枚分

煎り大豆（市販品）	50g
卵白（中1個分）	約33g
黒糖（粉末）	30g
アーモンドプードル	30g
白煎りゴマ	15g
黒煎りゴマ	15g
塩（大匙1/5杯）	1g



【作り方】

- ①ボウルに卵白を入れて泡立て器でほぐし、黒糖を加えてしっかり混ぜる。
 - ②他の材料を全て加え、ひとまとめになるまでゴムヘラで混ぜる。
 - ③クッキングシートを敷いた天板に②を大匙1杯弱ずつのせ、匙の背で軽く押して平らに丸く形を整える。
 - ④160度に予熱したオーブンに入れ、18～20分じっくり焼く。網に取り出して冷ます。
- ※大豆をピーナッツにかえても良い。



『食べる事は生きる素』

簡単な手作りで、心と体を元気に

管理栄養士 石井