

おいしくキッチン

令和7年1月25日放送

かぶの丸ごとと蒸し



…材料(4人分)…

白かぶ……………4個
むきえび……………16尾
たまねぎ……………1/4個
れんこん……………50g
みそ……………大さじ1
砂糖……………小さじ1

- ① 昆布だし汁…1カップ
酒……………大さじ2
塩……………ふたつまみ
みりん……………大さじ1
- ② 片栗粉……………大さじ1/2
水……………大さじ1
ゆずの皮

☆☆☆作り方☆☆☆

- ① 白かぶの茎を2センチ程度残して切り落とす。皮を薄くむき、上の部分をフタにするように切り、底も平らになるように切り落とす。かぶの中身をくり抜く。(葉や皮はとっておく)
- ② むきえびは細かく切る。たまねぎはみじん切り。れんこんは5ミリ角に切る。
※蒸し器を用意し湯を沸かしておく
- ③ ボウルにみそと砂糖を入れてよく練り、②を加えてよく和え、かぶに詰めて10分蒸す。
- ④ 鍋に①を入れて火にかけ、②を合わせた水溶き片栗粉を加えて餡をつくる。
- ⑤ 皿にかぶを盛り付けて餡をかけ、千切りしたゆずの皮をのせて完成!

栄養豊富なかぶは、火を通して生でも美味しい冬の野菜です。実も皮も茎も禁も余すことなく美味しく召し上がってください!



1人分あたりの栄養

エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	塩分(g)	炭水化物(g)
68	3.4	0.4	1.2	11.4

もったいないから
もう一品

くり抜いたかぶの実と皮と茎で かぶの浅漬け

…材料…

かぶの実……………薄切り
かぶの皮……………せん切り
かぶの茎……………みじん切り
ゆずの皮……………せん切り
顆粒昆布だし…小さじ1/2
塩……………ひとつまみ

☆作り方☆

材料すべてをビニール袋に入れてよく揉み、空気を抜いて冷蔵庫で数時間おいて完成!

※かぶから水分が出るので塩加減はお好みで調整してくださいね!



おいしくキッチン

令和6年12月14日放送

クリスマス♡ アイスクーキ



☆☆☆作り方☆☆☆

材 料 (10切れ分)

- ヨーグルト……200g
- 生クリーム……200ml
- 砂糖……30g
- 塩……少々
- キウイ……1個
- 黄桃缶詰……100g
- カステラ……2切れ
- ハードビスケット……10枚
- 冷凍ベリーミックス…100g
- いちごジャム…大さじ2
- ブルーベリージャム…大さじ2
- ☆牛乳パックの空き容器

- ① ボウルにザルをのせてキッチンペーパーを敷き、ヨーグルトをのせてラップをする。3～4時間冷蔵庫で水切りしておく。
キウイは皮を剥き3ミリ幅のいちょう切りにする。
黄桃缶詰は汁を切って1センチ角に切る。
カステラは適当な大きさに手でちぎり、ビスケットは粗く砕いておく。
- ② ボウルに生クリームと砂糖を入れつのが立つまで泡立てたら、塩を少々加えて混ぜる。
- ③ ②に①のヨーグルトを加えて混ぜたら果物とカステラとビスケットを加えて混ぜ、ジャムを入れてサックリと混ぜる。
- ④ ③を紙パックに入れて、途中空気を抜くようにトントンと落とす。口を輪ゴムで止めて冷蔵庫で12時間冷やし固めて完成



キウイはビタミンCの含有量が果物の中でもトップクラスです。風邪の予防や、活性酸素を除去して老化を抑制する効果があります。
親子で楽しみながら作ったアイスクーキでテーブルを彩り、素敵なクリスマスを過ごしてください！

10切れ分の1切れ分あたり

エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	塩分(g)	炭水化物(g)
198	2.4	9.4	0.1	28.7

おいしくキッチン

令和6年 11月22日放送

白菜とカリカリベーコンのおかかマヨ和え



… 材 料(4人分)…

ベーコン……………80g
白 菜……………1/4株
◆塩……………少 々
◆砂糖……………大さじ1
◆だしの素…………大さじ2
☆マヨネーズ…大さじ2
☆ぽん酢…………大さじ1
☆おろしにんにく…チューブ2センチ
☆こしょう……少 々
☆すりごま……大さじ2
かつお節……………小袋1袋

☆☆☆作 り 方☆☆☆

- ① 白菜の葉は手でちぎり、芯は千切りにする。ボウルに白菜を入れて、◆を加え、よくもんで水分が出てきたら5分ほどおいて、かたく絞る。
- ② ベーコンを5ミリ幅で切り、弱火～中火のフライパンでカリカリに焼く。
- ③ 別のボウルに☆の調味料を合わせ、①の白菜と②のベーコン、かつお節を加えて和えて完成！



白菜には風邪の予防や免疫をUPさせる栄養素が含まれています。

白菜を絞った汁にも栄養素がたくさん含まれているので、捨てずに汁ものの出しとして使えば、簡単にもう一品！冬に美味しさを増す白菜は、色んな料理に使える万能選手ですよ！

1人分あたりの栄養

エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	塩分(g)	炭水化物(g)
154	6.2	10.2	1.9	11.9

おいしくキッチン

令和6年10月4日放送

サバと新じゃがの 二つてり煮



… 材 料(4人分)…

- 生サバ……………1 尾
- 新じゃがいも……240g
- 長ねぎ……………1 本
- しょうが……………2 かけ
- ★水……………200cc
- ★酒……………200cc
- ★砂糖……………大さじ4
- ★みそ……………大さじ6
- ★酢……………大さじ1
- 〔かたくり粉……大さじ1/2
水……………大さじ1〕

☆☆☆作 り 方☆☆☆

- ① サバは3枚おろしにして、身を半分に切り、塩（分量外）をふってキッチンペーパーにのせて水気を切っておく。
※塩をふって20～30分おくことで余分な水分が抜けて、味がしみ込みやすくなる。
- ② じゃがいもは皮つきのままきれいに洗ってひと口大に切り水にさらしたあと、耐熱容器に並べてふんわりとラップをかけ、600wで4分加熱する。
長ねぎは、白い部分は5ミリ幅程度の隠し包丁を入れて、3センチに切る。緑の部分は適当な長さに切る。
しょうがは皮つきのままきれいに洗い薄切りにする。
- ③ 鍋にお湯を沸かし、サバを10秒ほど湯通しして氷水に入れ、表面をやさしくこすって、ウロコや汚れを取り除きキッチンペーパーで水気をふき取る。
- ④ 鍋に★の調味料を全て入れて、みそが溶けるまで混ぜたら、サバを皮を下にして並べ、火にかける。
- ⑤ 煮立ったら、じゃがいもとねぎを加え落し蓋をして弱火で5分程度煮る。
- ⑥ サバを取り出して、水溶き片栗粉でとろみをつけ、盛り付けて完成！



脂がのった旬のサバは、DHA や EPA といった血液中の脂質のバランスを整えるために重要な働きをする「不飽和脂肪酸」や、骨や歯の形成に欠かせない「ビタミン D」、コレステロールを下げ動脈硬化の予防に効果のある「タウリン」が豊富に含まれています。鮮度が良いほど栄養分が豊富なので、旬の美味しさをぜひ味わって下さい！

1人分あたりの栄養

エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	塩分(g)	炭水化物(g)
319	16.8	11.0	1.8	35.5

おいしくキッチン

令和6年9月27日放送

豚バラレタスロール



…材料(4人分)…

豚バラ肉薄切り…200g
レタス……………1個
ごま油……………大さじ1
しょうゆ……………大さじ2
みりん……………大さじ3
柚子胡椒……………適宜



☆☆☆作り方☆☆☆

- ① レタスは1枚ずつ剥がして、水洗いをして、水気をとっておく。
- ② レタスの葉の白く固い部分を手で押しつぶしながら3～4枚重ねて、棒状に丸める。
- ③ ②を豚バラ肉で巻く。
- ④ フライパンを熱して、ごま油をひき、③の肉の巻き終わりを下にして転がしながら焼く。
- ⑤ 豚肉に火が通った、しょうゆとみりんを加えて煮絡める。
- ⑥ 食べやすい大きさに切って盛り付け、柚子胡椒を添えて完成！

1人分あたりの栄養

エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	塩分(g)	炭水化物(g)
271	7.7	23.1	1.5	8.0

レタスは加熱調理することでかさが減り、サラダにして生で食べるより、量を多く摂ることができます。たっぷりの食物繊維と、ビタミンC、ビタミンE、カロテン、カルシウム、カリウム、鉄分などの栄養が摂取できます。おいしく調理して、シャキシャキとした歯ごたえと、みずみずしさを楽しんでください！

おいしくキッチン

令和6年8月 23日放送

塩昆布の簡単おかず



ピーマンとしらすの塩昆布煮

…材料(4人分)…

ピーマン……………10個
しらす干し……………25g
塩昆布……………6g
炒りごま……………大さじ1
ごま油……………大さじ2

☆☆☆作り方☆☆☆

- ① ピーマンは縦半分に切って、種付きのまま繊維に逆らって2～3ミリの千切りにする。
- ② フライパンにごま油をしき、ピーマンを入れ軽く炒め、フタをして弱火で蒸し焼きにする。
- ③ ピーマンが柔らかくなったら、しらすと塩昆布と炒りごまを加え、サッと炒めて完成！

1人分 あたり	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	塩分(g)	炭水化物(g)
	62	5.1	3.7	0.5	3.3

切り干し大根と塩昆布のサラダ

…材料(4人分)…

切り干し大根……………20g
ツナ水煮缶(汁も)…70g
きゅうり……………1本
塩昆布……………6g

☆☆☆作り方☆☆☆

- ① 切り干し大根はハサミで2センチの長さに切って、水で洗って軽く絞る。
きゅうりは千切りにする。
- ② ポリ袋にすべての材料を入れて揉み、空気を抜いて口を縛り、15分なじませて完成！

1人分 あたり	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	塩分(g)	炭水化物(g)
	32	4.8	0.2	0.4	4.8

昆布は水溶性食物繊維を豊富に含み、余分なナトリウムを排泄したり、血糖値の上昇を緩やかにしてコレステロールを低減する作用があります。

味のついた塩昆布は調味料代わりとして料理に使うことができます。

ピーマンを種とわた付きのまま調理することで、ビタミンCとカルシウムを多く摂取することができます。またツナの水煮缶の汁は旨味がたくさん含まれているうえ、汁気で切り干し大根を戻すことができ、水で戻すより多くの栄養を摂ることができます。

おいしくキッチン

令和6年7月26日放送

夏野菜とチキンの 甘酢マヨサラダ



☆☆☆作り方☆☆☆

…材料(4人分)…

なす……………4本
きゅうり……………2本
トマト……………2個
鶏むね肉……………200g
塩……………少々
片栗粉……………適量
サラダ油……………適量

A 酢……………大さじ3
砂糖……………大さじ3
しょうゆ……………大さじ3
マヨネーズ……………大さじ1
豆板醤……………小さじ1
にんにく……………ひと片
しょうが……………ひと片
青じそ……………4枚

- ① 鶏むね肉は、ひと口大に削ぎ切りにして塩をまぶしてしばらくおき、片栗粉をまぶして茹でておく。
にんにく、しょうがはみじん切りにする。きゅうりは、すりこ木で軽く叩いて、2～3cm幅に切る。
青じそは千切りにする。
トマトは4等分にして1cm幅に切る。
- ② Aをボウルに入れてよく混ぜ合わせ、③のきゅうりを入れて味をなじませておく。
- ③ なすを縦半分に切り皮目に斜めに細かく切り込みを入れ、切り込みと交差するように2～3cm幅で切る。(水にさらさない)
- ④ フライパンにサラダ油を敷いて中火にかけ、皮がかりっとして全体がきつね色になるように焼き、キッチンペーパーで油をきっておく。
- ⑤ ②のボウルに鶏むね肉、トマト、なすを加えてサッと混ぜ冷蔵庫で冷やして完成!

1人分あたりの栄養

エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	塩分(g)	炭水化物(g)
215	14.4	12.4	1.3	13.3

夏は、さっぱりしたもののやのど越しの良い麺類などで食事を済ませることが多くなり、タンパク質が不足しがちです。

肉や魚、卵や豆腐などと一緒に、ビタミンやミネラルなどの栄養価が豊富な夏野菜と一緒に摂ることで、バランスの良い食事になります。

旬の野菜をたっぷり使った一品で栄養補給し、夏の暑さを元気に乗り切りましょう!

おいしくキッチン

令和6年6月21日放送

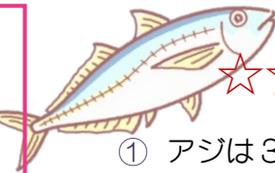
アジと夏野菜の みそチーズホイル焼き



材料 (4人分8個)

アジ……………2尾分4切れ
塩・こしょう…少々
片栗粉……………大さじ1
なす……………1本
ミニトマト……8個
ピーマン………2個
かぼちゃ………100g
みそ……………大さじ1
みりん……………大さじ1
酒……………大さじ1
バター……………10g
溶けるチーズ…20g

④



☆☆☆作り方☆☆☆

- ① アジは3枚におろし中骨を抜き、塩コショウをふってキッチンペーパーに並べて、冷蔵庫でしばらく水分を抜く。
- ② ミニトマトは横半分に切る。なすとピーマンは5ミリの輪切り、かぼちゃは5ミリの薄切りにしておく。
- ③ ①のアジに片栗粉をまぶし、大きめに切ったアルミホイルに、かぼちゃとアジをのせ、混ぜ合わせた④とチーズをかけ、その上に、なす、ピーマン、ミニトマト(断面を上)をのせて、アルミホイルをしっかりと閉じる。
- ④ フライパンに③を並べ、アルミホイルが半分浸る程度の水を入れて蓋をし、15分程度蒸し焼きにして完成!!



青背の魚には、不飽和脂肪酸のDHAとEPAが豊富に含まれています。DHAとEPAは脳の機能を高めたり、血栓をできにくしたり、コレステロールや血圧の上昇を抑えてくれたりと、体にとって重要な働きをしてくれる栄養素です。

お手軽調理で魚も野菜も摂れる一品です。アジをほかの魚にかえてアレンジもできますよ!

1人分あたりの栄養

エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	塩分(g)	炭水化物(g)
153	14.7	11.2	0.6	11.2

おいしくキッチン

令和6年5月31日放送



アスパラと

豚肉のピーナッツ炒め



☆☆☆作り方☆☆☆

材料 (4人分8個)

アスパラ……………8本
豚肉のこま切れ……200g
にんにく……………2かけ
④ { ピーナッツクリーム…大さじ2
ポン酢……………大さじ2
バターピーナッツ…10g
オリーブオイル……小さじ1

- ① アスパラは根本の皮をピーラーでむいて3cm程度の斜め切りにする。
④のピーナッツクリームとポン酢をよく混ぜ合わせておく。
- ② フライパンにオリーブオイルとニンニクを入れて中火にかけ、香りが立ってきたら、豚肉を入れて炒める。
8割くらい火が通ってきたら①のアスパラを加えて炒め、④の合わせダレを加えて、からめるように炒める。
- ③ 器に盛り付け、上から刻んだバターピーナッツを振りかけて完成！！



ピーナッツバターとピーナッツクリームの違いってなに？

ピーナッツバター
ローストしたピーナッツをすりつぶしてペーストにしたもの。

ピーナッツクリーム
ピーナッツバターをベースに砂糖や植物油脂、食塩、脱脂粉乳などで調味したもの

アスパラには、アミノ酸の一種でアスパラギン酸という疲労回復に効果のある栄養素が豊富に含まれています。寒暖差のある今の季節は体が疲れやすくなっています。栄養価を保ったままササッと作れる一品で体への栄養補給とともに、旬の味と旬を楽しんでください!!

1人あたりの栄養

エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	塩分(g)	炭水化物(g)
180	14.6	11.9	0.6	6.0

おいしくキッチン

令和5年7月14日放送

タコとトマトの 炊き込みみごはん



… 材 料(4人分)…

タコ……………150g
トマト……………大きめ1個
米……………2合
梅干し……………3個
昆布……………8g
塩……………ふたつまみ
しその葉……………4枚



☆☆☆作 り 方☆☆☆

- ① 米を洗って浸水させ、ザルにあげて水気をきっておく。
トマトはヘタをとり、上に十字に切込みを入れる。
タコはそぎ切りにする。
しその葉は千切りにする。
- ② 炊飯釜に米と酒をいれ、中央にトマトを置き、2合の目盛まで水を入れる。
②に昆布を浸し入れ、タコと梅干を加えて、塩をふたつまみふりかけて炊飯する。
- ④ 炊き上がったら、昆布と、梅干の種と、トマトの皮を除き、全体を混ぜて器に盛り、しそをのせて完成！

1人分あたりの栄養

エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	塩分(g)	炭水化物(g)
260	11.0	0.8	1.2	48.8

タコには、魚介類に多く含まれているタウリンが特に多く含まれていて、動脈硬化の予防や肝機能の強化のほか、目の疲れにも効果があります。

マダコは産卵期を迎える梅雨から夏にかけてが旬で、この時期のタコを食べると「寿命が延びる」とも言われています。たんぱく質やミネラルなど栄養豊富なタコと、野菜の中でも旨味成分グルタミン酸が豊富なトマトと炊き込んだごはんは、暑い時期でもさっぱり美味しくいただける味ですよ！

おいしくキッチン

令和5年6月16日放送

アジの

カレー南蛮漬け



… 材 料(4人分)…

アジ……………大きめ2尾
片栗粉……………大さじ2
アスパラガス……100g
新たまねぎ……100g
★酢……………大さじ2
★砂糖……………大さじ2
★酒……………大さじ2
★しょうゆ……大さじ2
★水……………大さじ2
★カレー粉……小さじ1

☆☆☆作 り 方☆☆☆

- ① アジは3枚におろし、ピンセットで小骨を抜いて、半分に切る。
キッチンペーパーで水気をふき取り、片栗粉をまぶして180度の油で揚げる。
- ② アスパラは根本5cmほどをピーラーで皮をむき、斜めにスライスする。
新たまねぎは薄くスライスする。
- ③ 鍋に★の調味料を入れ沸騰させ、②を加えて火を止める。
- ④ ①のアジを器に盛り、③の南蛮だれを上からかけて完成！



旬のアジは脂がのっていて、動脈硬化や脳卒中の予防、中世脂質の減少などの働きがある DHA や EPA が豊富に含まれています。中でも DHA は脳の発達に必要とされるほか、認知症予防にもつながると言われています。さっぱりした南蛮ダレで、栄養豊富な旬のアジを美味しく食べてください！！

1人分あたりの栄養

エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	塩分(g)	炭水化物(g)
158	18.0	2.9	1.5	12.4

おいしくキッチン

令和5年5月5日放送

孟宗と スナップエンドウの コチジャン炒め



… 材料(4人分)…

孟宗（茹で）……………300g
スナップエンドウ……………80g
豚ひき肉……………150g
★みりん……………大さじ1
★酒……………大さじ2
★しょうゆ……………大さじ1/2
コチジャン……………大さじ2



☆☆☆作り方☆☆☆

- ① 孟宗は味がしみ込みやすいように薄めに切っておく。
スナップエンドウは硬めに茹でて、水にとって冷やし、水気を切っておく。
- ② ★の材料をまぜておく。
- ③ フライパンを熱し、豚ひき肉をほぐしながら、弱火～中火でじっくり炒める。
- ④ ひき肉から脂がでてきたら、孟宗と②の合わせ調味料を加えて、火を強めて炒める。
- ⑤ 汁気がなくなったらスナップエンドウを加えてサッと炒めて完成！！

1人分あたりの栄養

エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	塩分(g)	炭水化物(g)
147	11.0	6.1	0.8	10.5

孟宗は、抗酸化作用のあるポリフェノール、腸内環境を整える食物繊維、善玉菌のエサとなるオリゴ糖、高血圧やむくみを予防するカリウムを豊富に含んでいます。
食物繊維が豊富なため、食べ過ぎると消化不良を起こし腹痛や下痢などの原因となることがあるので、摂りすぎに注意しながら上手に取り入れましょう。

おいしくキッチン

令和5年4月21日放送

庄内麩と 春キャベツの けんちん



… 材料(4人分)…

板麩(庄内麩) …… 1枚半
キャベツ …… 250g
にんじん …… 30g
しいたけ …… 4枚
しょうゆ …… 大さじ1.5
みりん …… 大さじ1.5
だし汁 …… 500cc



☆☆☆作り方☆☆☆

- ① 鍋にだし汁を入れて、適当な大きさに割った板麩を入れ、15分ほど浸しておく。
- ② キャベツはざく切り、にんじんは太めの千切り、しいたけは薄切りにする。
- ③ ①の鍋から板麩を取り出し、だし汁を軽く絞っておく。
- ④ だし汁ににんじんを入れ火にかけて、少し煮たらキャベツ、しいたけ、しょうゆ、みりんを加えて煮る。
キャベツに火が通ったら板麩を加えてサッと煮て完成！！

1人分あたりの栄養

エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	塩分(g)	炭水化物(g)
64	3.3	0.4	11.7	1.0

アレンジレシピ たまごとじ丼

けんちんに、しょうゆと砂糖を大さじ2加え、煮立ったら火を弱め、溶きたまごを回し入れ、フタをして好みの仕上げりまで火を通して完成！
けんちん全量に対しての追加の材料なので、けんちんの量に合わせて調整しましょう。



材料
しょうゆ…大さじ2
砂糖…大さじ2
たまご…4個

板麩は全国でも珍しい麩で、北前船での交易が盛んだった頃、船に積みやすいように板状になったと言われていいます。
植物性タンパク質が豊富で保存性が高いため、肉や魚の代わりとしても重宝します。炒め物やあえ物など、様々な料理に使ってみてください！

おいしくキッチン

令和5年3月24日放送

春のちらし寿司



材料 (4人分)

- ごはん
米……………2合
◇酒……………大さじ2
◇昆布……………8g
◇水……………330cc
- 具材
えび……………80g
れんこん……………70g
だし汁……………200cc
干しシイタケ……………10g
凍み豆腐……………15g
★しょうゆ……………大さじ2
★砂糖……………大さじ2
★みりん……………大さじ2
★酒……………大さじ2
△たまご……………2個
△砂糖……………大さじ3
△塩……………ひとつまみ
菜の花……………80g
- すし酢
◎酢……………大さじ3
◎砂糖……………大さじ1・½
◎塩……………小さじ1

☆☆☆作り方☆☆☆

- ① 米を洗って浸漬させザルにあげて水をきっておく。
炊飯釜に米と◇を入れて炊く。
- ② エビは塩水で茹でて皮をむき、適当な大きさに切る。
れんこんは薄めのいちょう切りにする。
鍋にだし汁を入れ、干しシイタケと凍み豆腐を浸して戻す。戻ったら、しいたけは薄切りに、凍み豆腐は小さめに切る。=だし汁は鍋に残しておく。
- ③ ②のだし汁が入った鍋に、れんこんと★の調味料を加え、落とし蓋をして中火で煮る。
煮えたらそのまま冷まし、ザルにあげてそのまま冷まし、ザルにあげて汁気を切る。
- ④ △を合わせて炒り卵を作る。
菜の花は茹でて硬く絞って3センチ程度に切る。
- ⑤ ◎を合わせてすし酢をつくる。
炊き上がったごはんから昆布を取り出し、すし酢を回しかけながら、切るように手早く混ぜ、匁を混ぜて器にもりつけ、菜の花を添える。

ちらし寿司に入れる具材には、廿の子の健やかな成長を願う気持ちが込められています。

えび…腰が曲がるまで長生きするように

れんこん…将来の見通しがきくように

まめ(凍み豆腐)…まめに働き、健康に暮らせるように

たまご…財宝が貯まるように

縁起の良いちらし寿司を囲んでひな祭りを楽しんでください!!



1人分(4分の1切)あたりの栄養

エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	塩分(g)	炭水化物(g)
379	14.3	3.8	1.9	67.4



おいしくキッチン

令和5年2月3日放送

あさつきの 白和え



☆☆☆作り方☆☆☆

…材料(4人分)…

あさつき……………100g
木綿豆腐……………150g
にんじん……………20g
こんにゃく……………75g
★ だし汁……………200cc
しょうゆ……………大さじ1
塩……………小さじ1/3
すりごま……………大さじ3
砂糖……………大さじ1
塩……………小さじ1/3

あさつきは庄内の在来作物です。えごやイカを加えた酢味噌和えが一般的ですが、白和えの和え衣ともとても合います。天ぷらや炒め物にしても美味しくいただけますよ！旬の野菜をぜひ食卓に取り入れてみましょう！！

① あさつきは、たっぷりのお湯に塩（分量外）をひとつまみ入れて硬めに茹でて、水にとって冷ましてから、水気を絞っておく。

豆腐は茹でてから重しをして、30分ほどおいて、ふきんやキッチンペーパーでしっかりと水分をとっておく。

② 短冊切りしたこんにゃくと千切りしたにんじんと★を鍋に入れ、にんじんに火が通るまで煮たら火を止め、そのまま冷まして味をしみ込ませておく。

③ フードプロセッサーで豆腐を滑らかにしたら、すりごま、砂糖、塩を加えてよく混ぜる。

④ ③をボウルに取り出し、下味をつけたにんじんとこんにゃく、茹でたアサツキを加え、よく和えて完成！



1人分あたりの栄養

エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	塩分(g)	炭水化物(g)
79	4.2	4.4	1.1	7.2

おいしくキッチン

令和5年1月27日放送

やりいかと 軟白ねぎの ピリ辛炒め



☆☆☆作り方☆☆☆

…材料(4人分)…

やりいか……………300g
軟白ねぎ……………100g
ごま油……………大さじ1

★
ケチャップ…大さじ3
豆板醤……………大さじ1
砂糖……………大さじ1
しょうゆ……………大さじ1

プチヴェール…4個

① やりいかは内臓と軟骨を除いてよく洗い水気をふき取ったら、胴は1センチ幅の輪切りに、ゲソとエンペラは食べやすい大きさに切っておく。

軟白ねぎは繊維に逆らって細かく切り込みを入れ、3センチの長さに切っておく。プチヴェールは茹でておく。

② 熱したフライパンで軟白ネギを炒め、焼き色がついたら取り出しておく。
※油はひかない

③ ねぎを炒めたフライパンにごま油をひきやりいかを炒める。色が変わってきたら合わせ調味料を加える。

④ ③に②のねぎを加え、よく絡めたら完成！器に盛ってプチヴェールを添える。



いかは低脂肪、低カロリー高タンパクで、体に必要なアミノ酸を多量に含み体脂肪が気になる方におすすめの食材です。タウリンが豊富で、免疫力アップや疲労回復にも効果があります。ねぎは、抗菌作用が強く風邪予防にもつながります。旬の食材を美味しく食べて、健康な体をつくりましょう！！

1人あたりの栄養

エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	塩分(g)	炭水化物(g)
194	27.2	9.6	2.4	9.6

おいしくキッチン

令和4年12月15日放送

クリスマス ミルクピラフ



… 材 料(4人分)…

米……………2合
鶏むね肉……………1枚
酒……………大さじ2
塩……………少々
こしょう……………少々
ウインナー……………5本
たまねぎ……………1/2個
にんじん……………1本
エリンギ……………2本
コンソメ……………6g
オイスターソース…大さじ1
牛乳……………約250cc
酒……………大さじ2
バター……………20g

◎飾り用

ブロッコリー…80g
赤パプリカ…1/2個
たまご……………4個
ドライパセリ…適宜

たまごの茹で方

小鍋に、たまごと水100ccを入れて蓋をして火にかけ、水がなくなるように気を付けながら2~3分加熱する。火を止めたあとも蓋をしたまましばらく置き、たまごがさわれるくらいまで冷めたら、冷水で冷やして殻をむく。

☆☆☆作り方☆☆☆

- ① 米は洗って30分以上浸水させたあと、ザルにあげて水気を切っておく。
飾り用のブロッコリー、パプリカを色よく茹でておく。
たまごは固ゆでにする。 ※茹で方は別枠で紹介
- ② 鶏肉は削ぎ切りにして酒を振りかけて揉み、バットに並べて、塩・こしょうをふっておく。
ウインナーは1センチ幅の輪切りにする。
たまねぎはみじん切り、にんじんは細かいみじん切りにする。
エリンギは半月切りにする。
- ③ 炊飯釜に米を入れて酒とオイスターソースを加え、1.5合の目盛まで牛乳を加える。
その上に、②のウインナー、たまねぎ、にんじん、エリンギを加え、鶏肉の水分をキッチンペーパーで押さえてのせる。
コンソメを振り入れ、バターをのせて炊飯する。
- ④ 炊き上がったら、器にピラフを盛り付け、ドライパセリを振り、ブロッコリー、飾り切りした茹でたまご、赤パプリカを飾って完成！！



1人分あたりの栄養

エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	塩分(g)	炭水化物(g)
500	26	17	1.4	56

おいしくキッチン

令和4年11月25日放送

鶏団子と白菜の ぽかぽかスープ



…材料(4人分)…

◎鶏団子

鶏ひき肉……………240g
はんぺん……………1袋
しいたけ……………4個
長ねぎ……………60g
しょうが……………1かけ
塩……………1.5g
こしょう……………少々
片栗粉……………大さじ1弱

◎スープ

白菜……………240g
しょうが……………20g
長ねぎ……………30g
しゅうまいの皮…12枚
水……………1リットル
酒……………大さじ2
塩麴……………80g
しょうゆ……………大さじ1強

☆☆☆作り方☆☆☆

- ① ボウルに鶏ひき肉を入れて粘りが出るまでよく練り、みじん切りにした長ねぎ、しょうが、しいたけを加えさらによく混ぜる。
- ② はんぺんを袋の上からつぶし①に加えて混ぜ合わせたら、塩、こしょう、片栗粉を入れてしっかりと混ぜる。
- ③ 鍋に水、酒、塩麴、しょうゆを入れて火にかけ、沸騰したら、②のタネを適度な大きさに手とスプーンで丸め、鍋に静かに落とす。
- ④ 団子が浮いてきたら、繊維に沿って長さ5～6センチ幅2センチほどに切った白菜と、良く洗い皮ごと千切りにしたしょうがを加える。
- ⑤ 食べる直前にシューマイの皮(お好みで切る)を加えて、器に盛り付けたら、上に白髪ねぎをのせて完成！！



白菜には風邪の予防や免疫をUPさせる栄養素が含まれています。
加熱したしょうがには、体を芯から温める効果があり、腸内環境も整えてくれます。
寒い季節、温まる栄養満点な一品で、心も体も健康を保ちましょう！！

1人分あたりの栄養

エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	塩分(g)	炭水化物(g)
186	17	5	1.5	15

おいしく キッチン

令和4年10月21日放送

栗とキノコの 和風スパゲティ



☆☆☆作り方☆☆☆

…材料(4人分)…

スパゲティ……300g
むき栗(生)……12個
ベーコン……100g
まいたけ……100g
ブロッコリー……100g
にんにく……20g
オリーブオイル…大さじ4弱
砂糖……小さじ1強
めんつゆ……大さじ3弱
バター……12g

- ① 栗は鬼皮と渋皮をむいたら水にさらす。
まいたけは小房に分ける。
ベーコンは5ミリ幅の拍子木切りにする。
ブロッコリーは小房に分け、茎も皮をむいて薄く切る。
にんにくは皮を除き、みじん切りにする。
- ② 大きめの鍋に水を入れ、栗を水から茹でる。
沸騰したら、塩(分量外)大さじ1を入れて、スパゲティを茹でる。
茹で上げの1分前にブロッコリーも入れて一緒に茹でる。
茹であがったら、ゆで汁を残してひきあげ、ザルで水気を切る。
- ③ フライパンにオリーブオイルを熱し、にんにくを入れて弱火で香りを出す。
ベーコンを加えて炒め、さらにまいたけも加えて炒める。
- ④ ③に、スパゲティのゆで汁をお玉で1杯加えて強火で炒め、乳化させる。
砂糖、めんつゆで味付けして、茹でたスパゲティ、栗、ブロッコリーを加えてよく味を馴染ませるように混ぜ、最後にバターを加えて風味を出して完成!



栗はおいしさに加え、栄養も満点です！茹で栗にしたり、栗ご飯にしたり、甘い渋皮煮にしたり、お菓子に入れたり、今回のようにお料理のアクセントにしたり、幅広い調理で楽しめます！美味しく食べて元気な体をつくりましょう！

1人分あたりの栄養

エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	塩分(g)	炭水化物(g)
591	16.8	24.4	1.8	73.9

おいしくキッチン

令和4年9月23日放送

くるみパン

あんパン&チーズパン



☆☆☆作り方☆☆☆

..... 材 料

くるみあんパン (4個分)
くるみチーズパン (4個分)

強力粉.....250g
はちみつor砂糖...30g
ドライイースト.....4g
塩.....3g
牛乳.....180g
バター.....20g
くるみ.....40g
あんこorあずき...80g
クリームチーズ...80g



くるみを入れる段階の時に、チョコチップやレーズン、ごま、ココアなどを混ぜたり、中に詰めるものも、カスタードやジャムなどにアレンジすると、好みのパンが手軽に作れますよ！

- ① くるみはフライパンで炒り、袋に入れてたたいて細かくする。
牛乳はレンジ(600W)で4分温める。
- ② ボウルに強力粉、はちみつ、ドライイーストを入れ、温めた牛乳を加えてへらで良く混ぜる。
- ③ ②に塩とバターを加えて混ぜ合わせたら台の上で、手のひらの下の方を使ってよくこねる。
(200回くらい、10分程度)
※両手で生地を引っ張って伸ばした時に薄い膜ができれば完了
- ④ ③にくるみを加えてよく混ぜ、生地を丸く整えたらボウルに入れ、ラップをかけて、オーブンの発酵機能を使い30度で40分間、一次発酵させる。
※発酵機能がない場合は、温かいところで、生地が2~2.5倍程度に膨らむまで置く
- ⑤ 人差し指に粉を付けて膨らんだ生地の真ん中を刺す。引き抜いた時に生地に穴があいたままなら発酵完了。穴がふさがると、もうしばらく置く。
- ⑥ 一次発酵が終わったら、生地を平らなところに出し、手で軽く押してガス抜きする。
- ⑦ 生地を8等分に切り分けて丸め、オーブンシートを敷いた天板にのせ、上から乾いた布巾、濡れ布巾の順にかぶせて15分間置く。
- ⑧ 生地の真ん中にクリームチーズ(4個)、あんこ(4個)を詰め、しっかりと閉じて丸く成型し、オーブンシートを敷いた天板にのせて発酵機能を使い40度で30分、二次発酵させる。
- ⑨ 発酵が完了したらオーブンから取り出し、布巾をかぶせたままにして、オーブンを180度に予熱する。
- ⑩ 予熱が終わったら、布巾をはずして180度で15分程度、こんがり焼き色が付くまで焼いて完成！
※天板が2枚ある場合は天板を入れて190度で予熱し、完了したら生地を熱い天板に移し替えて、180度で15分焼く)

1個あたりの栄養

	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	塩分(g)	炭水化物(g)
あんパン	224	7.1	7.0	0.4	32.5
チーズパン	262	6.8	13.5	0.6	27.5

夏野菜の キッシュ



☆☆☆作り方☆☆☆

- ① オーブンは200℃に予熱しておく。
- ② クラッカーは袋に入れてもみ、細かく崩れたらマヨネーズを加えてよくもみ、ひとかたまりにできるようになったら焼き型の底に、ぎゅっと押し付けながら敷きつめる。
- ③ かぼちゃは幅2センチ厚さ5ミリ程度に切り、耐熱皿に広げて入れ、ラップをして600wのレンジで2分加熱する。
ズッキーニは5ミリ程度の厚さの輪切りにする。
パプリカはかぼちゃの大きさに合わせて切っておく。
- ④ フライパンにオリーブオイルをしき、鶏ひき肉を入れ弱火で炒める。
- ⑤ 鶏肉に火が通ったらパプリカズッキーニを順に加え、火が通ったらかぼちゃを入れ、水分を飛ばすように炒める。
- ⑥ ボールに卵を割り泡立てないように溶いたら、顆粒コンソメ、生クリーム、とろけるチーズ、粉チーズを加えて混ぜ合わせ、粗熱をとった⑤を混ぜ入れる。
- ⑦ 型に⑥を流し入れ、半分に切ったミニトマトを上飾り、オーブンの下段で30～40分焼く。
※真ん中に竹串をさして汁が出るようなら、もう少し焼く
- ⑧ 冷めたら型から取り出して切り分ける。

材料 (4人分)

かぼちゃ……………1/6個
ズッキーニ……………1/2本
パプリカ……………1/2個
鶏ひき肉……………100g
たまご……………2個
生クリーム……………100cc
顆粒コンソメ……………小さじ1
とろけるチーズ……………30g
粉チーズ……………大さじ1強
ミニトマト……………大さじ1

…土台…

クラッカー……………12枚
マヨネーズ……………大さじ2

※15センチの焼き型

なければグラタン皿や牛乳パックを横にして半分に切ったもの

彩りが豊富な夏野菜には、抗酸化作用のあるβカロテンやポリフェノール、ビタミンCやビタミンEなどの栄養が豊富に含まれていて、おいさと元気のもとが詰まっています。

中に入れる野菜を変えたり、ベーコンやウインナーを使ったりとアレンジも自在な一品で、季節を問わず美味しく召し上がれます。



1人分(4分の1切)あたりの栄養

エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	塩分(g)	野菜・きのこ・海藻量(g)
305	13.6	20.2	1.1	100



おいしくキッチン

令和4年7月8日放送

万能ジェノベーゼソース アジのムニエル



☆☆☆作り方☆☆☆

材 料 (4人分)

ジェノベーゼソース

- バジル……………100g
- んにく……………2片半
- 塩……………大さじ1
- くるみ……………50g
- 粉チーズ……………30g
- オリーブオイル…1カップ

アジのムニエル

- アジ……………4切れ(2尾分)
- 塩・こしょう……………適量
- 小麦粉……………適量
- オリーブオイル…大さじ2

万能ジェノベーゼソース

- ① バジルは茎から外して良く洗い、葉の水気をよくとっておく。
※水気が残っているとソースが傷む原因になります。
- ② フライパンでくるみを弱火でゆっくり炒る。
※焦げないように注意する
- ③ ミキサーにすべての材料をいれてペースト状になるまで混ぜ合わせて完成！
※フードプロセッサー、すり鉢でもOK。

アジのムニエル

- ① アジは3枚卸にして、小骨を取り除き、塩こしょうをふっておく。
- ② ①に小麦粉を付けて余分な粉を払い落とし、オリーブオイルを熱したフライパンでこんがり焼く。
- ③ 器にジェノベーゼソースを敷き、ソースの上にアジを盛り付けて完成！



バジルは、さわやかで甘みのある独特な香りが特徴のハーブです。カロテンやビタミン E の他、カルシウムや鉄分、マグネシウムなどのミネラルも豊富に含まれています。

魚のムニエルや、肉のソテー、サラダやパスタのソースにするなど、様々な料理で楽しんでください。



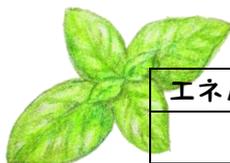
●保存方法

瓶に入れ、上層にオリーブオイルが0.5~1cmなければ、オイルを足してバジルが空気に触れないようにする。

- ☆冷蔵保存…1週間ぐらい可。使う時によく混ぜる。
- ☆冷凍保存…ジップ付きの袋等に1回分ずつ小分けにして、空気を抜いて保存する。

アジのムニエル&ジェノベーゼソース 1人あたりの栄養

エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	塩分(g)	炭水化物(g)
110	10.9	5.8	1.8	2.5



おいしくキッチン

令和4年6月3日放送

孟宗ドリア



☆☆☆作り方☆☆☆

材 料 (4人分)

孟宗 (水煮) …… 250g
アスパラガス …… 大きめ 4本
たまねぎ …… 1/2個
鶏もも肉 …… 150g
エリンギ …… 80g
バター …… 20g
牛乳 …… 360cc
小麦粉 …… 大さじ 2強
塩 …… 小さじ 1
溶けるチーズ …… 80g
粉チーズ …… 大さじ 1
ごはん …… 520g

- ① 孟宗を食べやすい大きさに切る。アスパラは根本の皮をピーラーで剥き3センチ程度の斜め切りにする。たまねぎは薄くスライスする。鶏肉は皮を除き、食べやすい大きさに削ぎ切りし、分量外のこしょうを振ってなじませておく。
- ② フライパンにバターとたまねぎを入れ、弱火でしんなりするまで炒める。
- ③ ②に鶏肉を加えて炒め、火が通ったら、孟宗とエリンギを加えて炒める。
- ④ ③を火からおろし、小麦粉を振り入れてよく混ぜ合わせ、再び弱火にかけて焦げないように炒める。
- ⑤ ④を再び火からおろし、冷たい牛乳を一気に加えてダマにならないように手早く混ぜ合わせ、小麦粉がとけたら塩を加えて火にかけ、とろみがつくまで混ぜながら加熱し、火を止めてアスパラを入れてサッと混ぜる。
- ⑥ ④グラタン皿にバターを塗り、ごはんを敷き詰めて⑤を上からかけ、溶けるチーズをのせ、粉チーズを振りかけて、230度のオーブンで20分程度こんがりとし焼き色が付くまで焼く。



1人分あたりの栄養

エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	塩分(g)	炭水化物(g)
130	3.1	6.5	0.16	15.4

鶴岡で採れる孟宗はえぐみが少なく、様々な料理につかうことができます。旬の食材は一年で一番栄養価が高くなります。孟宗汁だけでなく色んなアレンジで旬の味を楽しみましょう！

おいしくキッチン

令和4年5月13日放送

いちごソースの 甘酒ブラマンジェ



材 料 (4人分)

いちごソース

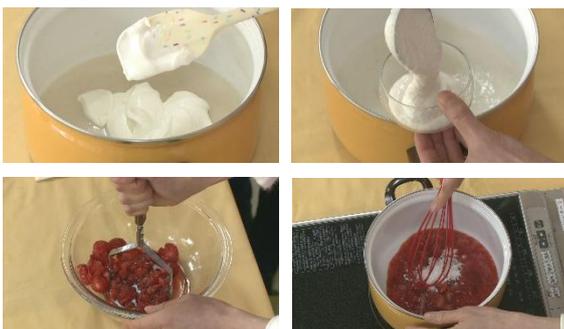
いちご……………150g
砂糖……………10cc
コーンスターチ……………2g

ブラマンジェ

麴甘酒……………200g
生クリーム……………60g
牛乳……………60g
砂糖……………10g
粉ゼラチン……………3g

☆☆☆作り方☆☆☆

- ① 鍋に麴甘酒、牛乳、砂糖を入れて中火にかけ、沸騰したら火を止めて、粉ゼラチンを振り入れて、よく混ぜる。
- ② 氷水に鍋をつけて混ぜながら冷やす。
- ③ 生クリームを6分程度に泡立て冷えた②を加えてよく混ぜ合わせ、容器に注ぎ入れる。
- ④ つぶしたいちごを鍋に入れ、砂糖、コーンスターチを振り入れてかき混ぜ、中火にかける。とろみが出てきたら火からおろして冷まし③の上に注ぎ入れる。
- ⑤ 半分に切ったいちごを飾り付け、冷蔵庫で冷やし固めて完成！



1人分(容器4つに作った場合)あたりの栄養

エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	塩分(g)	炭水化物(g)
130	3.1	6.5	0.16	15.4

いちごの酸味と、甘酒の甘みが調和した、美味しく鮮やかなスイーツです。
いちごの代わりに、柑橘類を使って作ることもできます。
桃の節句のひと品としても華やかに彩ってくれますよ！

おいしくキッチン

令和4年4月1日放送

あさりと梅の甘酒おこわ



材料(4人分)

あさり(殻付き)・・・200g
酒・・・・・・・・・・・・50cc
カリカリ梅(小梅)・・・16粒
もち米・・・・・・・・・・・・1合
米・・・・・・・・・・・・1合
麴甘酒・・・・・・・・・・・・100g
だし昆布・・・・・・・・・・・・4g
塩・・・・・・・・・・・・ひとつまみ
サラダ油・・・・・・・・小さじ1弱
菜の花・・・・・・・・・・・・80g
いりごま・・・・・・・・・・・・適量

☆☆☆作り方☆☆☆

- ① あさりは、砂抜きして酒蒸しし、殻から身を取り出し、汁とわけておく。
もち米と米は合わせて研ぎ1時間ほど浸水させ、ザルにあげて水気を切っておく。
カリカリ梅は種を除き、細かく刻んでおく。
菜の花は三等分の長さに切り、茹でておく。
だし昆布は、表面をかたくしぼった布巾でふいておく。
- ② 釜に米を入れ、あさりの蒸し汁、麴甘酒、塩を加えてサッと混ぜ、平らにする。
2合の目盛りより1~2ミリ少なく水を入れ、昆布をのせて油を回し入れ、炊飯する。
- ③ 炊きあがったら、手早く、昆布を取り出してカリカリ梅とあさりの身を広げてのせ、10分ほど蒸らす。蒸らしたら釜底から空気を含ませるようにして混ぜて器に盛り、菜の花を飾り、ごまを振って完成!



●砂抜き
あさがりにならないようにバットに並べ、かぶるくらいの塩水を入れて2~3時間おく。

●酒蒸し

砂抜きしたあさを流水でこすり合わせて洗い、鍋に入れて酒を加え、フタをして強火で蒸す。口が開いたら火を止める。

1人分(4分の1切)あたりの栄養

エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	塩分(g)	炭水化物(g)
257	4.7	0.8	2.9	58.1

殻付きのあさがりがないときは缶詰でもOK! その際も身と汁をわけて調理しましょう。
あさりにはカルシウムやカリウム、亜鉛、鉄などのミネラルがたっぷり入っていて、
ビタミンCを多く含む菜の花と一緒に摂ることで吸収率もアップします。
梅の酸味と塩気そして赤の彩りは、まさに良い塩梅です!!!
ひなまつりや、お祝い事のご馳走としてもどうぞ。



令和4年2月4日放送

おいしくキッチン

チョコナッツバー



材 料

チョコレート……100g
無塩バター……16g
生クリーム……50ml
ビスケット……40g
アーモンド(素焼き)……20g
くるみ(素焼き)……20g
ココアパウダー……適量
粉砂糖……適量

☆☆☆作り方☆☆☆

- ① チョコレートは細かく割っておく。
アーモンドとくるみはフライパンで煎ってから包丁で粗く刻んでおく。
ビスケットは粗く刻んでおく。
生クリームは8分立てに泡立てしておく。
- ② チョコレートとバターをボウルに入れ、50℃のお湯で湯せんして溶かす。
- ③ ②をゴムベラで滑らかになるように混ぜ
合わせたら、アーモンド、くるみ、ビスケットを加えて手早く混ぜ合わせる。
- ④ ③に生クリームを加えてよく混ぜる。
- ⑤ クッキングシートかラップに、④を適量のせて、クルクルと丸めながら棒状に形をつくる。
- ⑥ 冷蔵庫で6時間冷やし固めたら、好みの長さに切り、ココアパウダーと粉砂糖を振りかける。



4分の1量の栄養価

エネルギー(kcal)	炭水化物(g)	たんぱく質(g)	脂質(g)	塩分(g)
323	24.3	5.0	23.3	0.3

チョコレートは板チョコでOKです。50℃のお湯は、沸騰したお湯と水を同量あわせることで簡単に作れますよ。
かわいいラッピングをして、バレンタインデーの贈り物にどうぞ！

令和4年1月29日放送

おいしくキッチン 小松菜ときなこの 飲むサラダ



☆☆☆作り方☆☆☆

材料 (4人分)

小松菜……………100g
無調整豆乳…400ml
きなこ……………60g
はちみつ……………60g

- ① 小松菜は根の部分を切り落とし、流水でよく洗う。
- ② ミキサーに小松菜を3センチ程度にちぎって入れ、豆乳を3分の1程度加えて回す。
- ③ 滑らかになったら、残りの豆乳と、きなこ、はちみつを加えて回し、滑らかになったら完成！。

エネルギー(kcal)	炭水化物(g)	たんぱく質(g)	脂質(g)	塩分(g)
159	95.3	5.6	20.3	0



飲むサラダでつくる ぷるぷるもち



材料 (4杯分)

飲むサラダ…300ml
はちみつ……………20g
片栗粉……………35g
水……………大さじ3
きなこ……………適量

☆☆☆作り方☆☆☆

- ④ 小松菜は根の部分を切り落とし、流水でよく洗う。
- ⑤ ミキサーに小松菜を3センチ程度にちぎって入れ、豆乳を3分の1程度加えて回す。
- ⑥ 滑らかになったら、残りの豆乳と、きなこ、はちみつを加えて回し、滑らかになったら完成！。

4人分(1個)あたりの栄養

エネルギー(kcal)	炭水化物(g)	たんぱく質(g)	脂質(g)	塩分(g)
72.5	30.5	2.0	11.4	0

小松菜はカルシウムが豊富に含まれています。旬は冬で霜にあたると甘味が増すとされています。味に癖がないので、おかずとしてはもちろんデザートにも使え、鮮やかさを添えてくれますよ！！

おいしくキッチン

令和3年12月18日放送

彩り野菜のツリーゼリー



☆☆☆作り方☆☆☆

- ① ブロccoliとカリフラワーは小房に分けてそれぞれ硬めに茹で、冷やしてからキッチンペーパーで水気を切っておく。
かぼちゃは1cmの角切りにして、600Wのレンジで2分加熱して冷ましておく。
ミニトマトはヘタを取り、横半分に切る。
- ② コンソメと水を鍋に入れて火にかけ、しっかり溶けたら火を止める。
- ③ ゼラチンを水でふやかし、レンジで加熱して溶かしたら、②に加えてよく混ぜる。
- ④ グラスに野菜を飾り入れ、③のゼリー液を静かに流し入れたら冷蔵庫で冷やし固めて完成！！

材 料 (4人分)

ブロッコリー.....80g
カリフラワー.....80g
かぼちゃ.....80g
ミニトマト.....8個
コンソメ.....4g
水.....400cc
ゼラチン.....4g
水.....小さじ4



ブロッコリーやカリフラワーは冬が旬で、ビタミンCを豊富に含んでいます。とくにカリフラワーのビタミンCは加熱しても損失が少ないのが特徴です。サラダや炒め物、煮込みなど、どんな料理にもあう万能な野菜です。

テーブルを彩る、目でも楽しめる一品で素敵なクリスマスを！

4つのグラスに分けた1つ分あたり

エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	塩分(g)	野菜・きのこ・海藻量(g)
48	0.5	8.8	0.5	90

おいしくキッチン

令和3年11月26日放送

秋鮭と里芋の 豆乳みそグラタン



材 料 (4人分)

秋鮭……………4 切
里芋……………大きめ4個
まいたけ……………80g
たまねぎ……………160g
長ねぎ……………100g
豆乳……………400ml
白みそ……………大さじ2弱
水……………大さじ1
小麦粉……………大さじ2
バター……………16g
粉チーズ……………大さじ4
塩……………ひとつまみ
こしょう……………少々
オリーブオイル……………小さじ2

☆☆☆作り方☆☆☆

- ① 里芋は皮をむいて一口大に切り、茹でておく。鮭は皮と骨を除き、塩・こしょうをふっておく。玉ねぎはスライスしておく。まいたけはほぐしておく。長ねぎは5ミリ幅の小口切りにする。味噌は水に溶いておく。
- ② フライパンにオリーブオイルを熱し、鮭を表面焼いたら、グラタン皿に敷くように並べる。
- ③ 鮭を焼いたフライパン(洗わない)にバターを入れ中火にかけたら、たまねぎ、まいたけを炒める。
- ④ しんなりしたら火を止め、小麦粉をふるい入れ、よく混ぜ合わせる。
- ⑤ ④に豆乳を少量ずつ加え、ダマにならないように都度よく混ぜ合わせ、火にかける。
- ⑥ とろみがでてきたら、水で溶いた味噌と里芋を順に加えてよく混ぜる。
- ⑦ グラタン皿の鮭の上に⑥を盛り付け、粉チーズを振りかけて長ねぎをのせる。
- ⑧ 220℃に熱したオーブンの上段で、10～15分、長ねぎに焼き色がつく程度に焼いたら完成！！
※魚焼きグリルやトースターでもOK！



鮭には、抗酸化作用があり、免疫低下の抑制や老化予防などに効果があります。また、鮭に多く含まれるビタミンDはカルシウムの吸収を促進するため、グラタンやシチューのように牛乳と組み合わせると吸収力がアップします。
庄内浜の鮭は、腹の身が厚く、シチューや鍋物などの煮込み料理にも適しています。
これからの季節にピッタリなあったかい料理を食べて、心も体も温め、寒い冬を乗り切りましょう！！

1人分(4分の1切)あたりの栄養

エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	塩分(g)	野菜・きのこ・海藻量(g)
293	22.8	12.6	1.4	125



おいしくキッチン

令和3年10月22日放送

パンプキンポタージュ

かぼちゃの皮のマフィン



パンプキンポタージュ

☆☆☆作り方☆☆☆

- 材 料** (4人分)
- かぼちゃ……………230g
 - たまねぎ……………1個
 - 無塩バター……………16g
 - 無添加ブイヨン……大さじ1/2
 - 小麦粉……………240ml
 - 牛乳……………大さじ1弱
 - 生クリーム……………大さじ1
 - 塩……………小さじ1/3
 - こしょう……………少々
 - パセリ……………少々

- ① たまねには繊維に逆らったスライスにする。かぼちゃはスライスして皮をむき小さく切る。*皮はとっておく
- ② 弱火にかけたフライパンにバターを溶かし、たまねぎを水分がなくなるまでじっくり炒める。
- ③ かぼちゃを加えて炒め、かぶるぐらいの水を加え、弱火〜中火で煮る。かぼちゃと玉ねぎが煮溶けてきたら火を止めマッシャーで潰す。
- ④ ③にブイヨンと、小麦粉を振り入れ、ダマにならない様によく混ぜ合わせたら、弱火で加熱し、水分をとばす。
- ⑤ ④に牛乳を少量ずつ加えてのばし、鍋肌がふつふつとする程度の火加減で煮込み、塩とこしょうを加え、味を整える。
- ⑥ 火を止めて生クリームを加え、器に盛りつけたら、パセリを散らして完成！



給食センターの人気メニューをご家庭用にアレンジしました。子どもたちの大好きな味！
美味しさに加え、栄養も満点です。ぜひ家族でためしてみてください！

1人分(4分の1切)あたりの栄養

エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	塩分(g)	野菜・きのこ・海藻量(g)
153	3.9	7.1	1.0	91

余った皮でもう一品 かぼちゃの皮のマフィン

☆☆☆作り方☆☆☆

- 材 料** (4個分)
- かぼちゃの皮……………80g
 - ホットケーキミックス……100g
 - 砂糖……………大さじ2
 - 卵……………1個
 - バター……………15g
 - 生クリーム……………大さじ3
 - 塩……………ひとつまみ

- ① かぼちゃの皮を柔らかく煮て、ごく細かく刻む。ホットケーキミックスはボウルに入れ、泡だて器でグルグルかき混ぜておく。バターはレンジにかけて溶かしておく。
- ② ボウルにたまごを割りほぐし、砂糖とかぼちゃの皮を加えてよく混ぜる。
- ③ ②にホットケーキミックスを入れ混ぜ合わせたら、溶かしバター、生クリーム、塩を順に加え、その都度よく混ぜる。
- ④ カップに流し入れ、気泡がなくなるように底を静かに数回打ち付け、180℃に予熱したオーブンで30分焼く。

おいしくキッチン

令和3年10月8日放送

鮭のごましそ焼き



材 料

鮭.....4切れ
こしょう.....少々
小麦粉.....大さじ2
サラダ油.....大さじ2
たまご.....1個
粉チーズ.....大さじ2
白ごま.....大さじ2
しその葉.....16枚
レモン.....1個

☆☆☆作り方☆☆☆

- ① 鮭の両面にこしょうを軽くふる。
しその葉は、縦半分に切ってから細いせん切りにする。
- ② ボウルにたまごを溶きほぐし、粉チーズ、白ごま、しその葉を加え、よく混ぜる。
- ③ 鮭の水気をキッチンペーパーでふき取り、小麦粉をまぶす。
- ④ ③の鮭の片面に、②の衣をつける。
- ⑤ フライパンに油を熱し、鮭を両面焼く。
器にのせ、レモンを添えて完成！



旬の鮭は栄養が豊富で、免疫力を高め、記憶力の向上や老化の防止にも効果があります。衣をつけて焼くことで、DHA やフィッシュコラーゲンがより多く含まれる皮まで、おいしく食べることができます。しそやごまは香りが高く、塩分を控えめにしても、おいしくいただけますよ！

エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	塩分(g)	野菜・きのこ・海藻量(g)
230	19.8	13.6	0.3	4.0



☆☆☆作り方☆☆☆

材 料 (4人分)

和 梨……………1/2個
みょうが……………4 個
きゅうり……………1 本
ちりめんじゃこ……大さじ2
たまねぎ……………1/4個
酢……………大さじ1弱
はちみつ……………小さじ4
ねりがらし……………小さじ1弱
オリーブオイル……大さじ1
塩……………ふたつまみ

- ① 梨は、拍子切りにする
みょうが、きゅうりは、縦半分に切って斜め切りにする
たまねぎは、みじん切りにする
- ② 大きめのボウルに☆を入れ、はちみつが溶けるまでしっかり混ぜ合わせる。
- ③ ②に、①と、ちりめんじゃこを加え、よく合わせて完成！



1人分(4分の1切)あたりの栄養

エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	塩分(g)	野菜・きのこ・海藻量(g)
76	2.1	2.4	0.6	55

デザートとして食べ親しまれている梨は、サラダにしたり加熱してもおいしくいただけますよ。梨にはカリウムが多く含まれていて、不要な塩分を体外に出すはたらきがあります。また、みょうがは、血流を促し、冷房にあたりすぎによる冷え対策にも効果がありますよ。梨とミョウガのさっぱりサラダで食欲を増進し、暑さで疲れた体に栄養補給をしましょう！！

おいしくキッチン

令和3年9月3日放送

びっくり! カキフライ風



..... 材料 (4人分)

- ①
②
③
④
⑤
⑥
- まいたけ.....200g
 - 木綿豆腐.....200g
 - オイスターソース.....大さじ1
 - 青のり.....大さじ1と1/2
 - 天ぷら粉.....40g
 - 水.....大さじ2と1/3
 - パン粉.....40g
 - 揚げ油.....適量
- ☆☆☆付け合わせ☆☆☆
レタス.....1/2個
レモン.....1/2個

☆☆☆作り方☆☆☆

- ① 木綿豆腐はキッチンペーパーで包み、重石をして傾けたバットにのせて、30分程度置き、水をきっておく。
- ② まいたけは程よい大きさにほぐしておく。
- ③ ボウルにAを入れ、よく混ぜ合わせる。
- ④ ③にほぐしたまいたけを入れ、さらに混ぜたら12等分して俵型に丸め、パン粉をつける。
- ⑤ フライパンに油を入れ、180度で3分ほど揚げ焼きにして、油をきる。
- ⑥ 器に盛り、レタスとレモンを添えて完成!



③



⑤



見た目も味も、まるでカキフライ!
なのにカキじゃない!!
オイスターソースと青のりでカキの
風味と磯の香りをつけています。
まいたけはカキのひだにそっくり!
大きくほぐすと丸めにくく、小さくほぐ
すと食感が楽しめなくなるので、ほど
よくほぐすのがポイントですよ!!
カキが苦手な方も食べれます。

エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	塩分(g)	野菜・きのこ・海藻量(g)
194	7.3	12.1	0.7	56.0



夏野菜の キッシュ

材料 (4人分)

- かぼちゃ…………… 1/6個
- ズッキーニ…………… 1/2本
- パプリカ…………… 1/2個
- 鶏ひき肉…………… 100g
- たまご…………… 2個
- 生クリーム…………… 100cc
- 顆粒コンソメ…………… 小さじ1
- とろけるチーズ…………… 30g
- 粉チーズ…………… 大さじ1強
- ミニトマト…………… 大さじ1

…土台…

- クラッカー…………… 12枚
- マヨネーズ…………… 大さじ2

※15センチの焼き型
なければグラタン皿や牛乳パック
を横にして半分に切ったもの

彩りが豊富な夏野菜には、抗酸化作用のあるβカロテンやポリフェノール、ビタミンCやビタミンEなどの栄養が豊富に含まれていて、おいしさや元気のもとが詰まっています。

中に入れる野菜を変えたり、ベーコンやウインナーを使ったりとアレンジも自在な一品で、季節を問わず美味しく召し上がれます。

1人分(4分の1切)あたりの栄養

エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	塩分(g)	野菜・きのこ・海藻量(g)
305	13.6	20.2	1.1	100



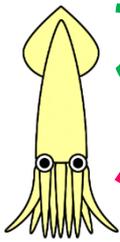
☆☆☆作り方☆☆☆

- ① オーブンは200℃に予熱しておく。
- ② クラッカーは袋に入れてもみ、細かく崩れたらマヨネーズを加えてよくもみ、ひとかたまりにできるようになったら焼き型の底に、ぎゅっと押し付けながら敷きつめる。
- ③ かぼちゃは幅2センチ厚さ5ミリ程度に切り、耐熱皿に広げて入れ、ラップをして600wのレンジで2分加熱する。
ズッキーニは5ミリ程度の厚さの輪切りにする。
パプリカはかぼちゃの大きさに合わせて切っておく。
- ④ フライパンにオリーブオイルをしき、鶏ひき肉を入れ弱火で炒める。
- ⑤ 鶏肉に火が通ったらパプリカズッキーニを順に加え、火が通ったらかぼちゃを入れ、水分を飛ばすように炒める。
- ⑥ ボールに卵を割り泡立てないように溶いたら、顆粒コンソメ、生クリーム、とろけるチーズ、粉チーズを加えて混ぜ合わせ、粗熱をとった⑤を混ぜ入れる。
- ⑦ 型に⑥を流し入れ、半分に切ったミニトマトを上飾り、オーブンの下段で30～40分焼く。
※真ん中に竹串をさして汁が出るようなら、もう少し焼く
- ⑧ 冷めたら型から取り出して切り分ける。

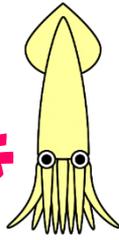


おいしくキッチン

令和3年7月16日放送



夏イカの ぷっくり焼き



☆☆☆作り方☆☆☆

材 料 (4人分)

夏イカ(するめイカ) …4はい
たまねぎ……………1/2個
パプリカ……………1/2個
えのきだけ……………1/3袋
青じそ……………4枚
鶏ひき肉……………100g
オイスターソース…大さじ1
パン粉……………大さじ1
粉チーズ……………大さじ2
オリーブオイル……大さじ1

…ソース…

トマト……………2個
にんにく……………1かけ
顆粒コンソメ……………小さじ2
バター……………10g
みりん……………大さじ1
オリーブオイル……大さじ1

- ① イカは、ワタ・軟骨・ゲソをとって胴体をきれいに洗う。ゲソは吸盤を取ってきれいに洗い、細かく切っておく。
- ② たまねぎ、パプリカは粗みじん切りにする。青じそは細かく切っておく。えのきは5ミリ程度に切っておく。
- ③ フライパンにオリーブオイルを熱し弱火でたまねぎを炒め、あめ色になったらパプリカ、えのきを加えてしんなりするまで炒め、粗熱をとっておく。
- ④ ボールにひき肉を入れ、よく練って粘りを出し、オイスターソース・パン粉・粉チーズ・ゲソ・しそを加えて混ぜ合わせる。よく混ぜたら絞り袋(ない場合はナイロン袋に入れて端を5ミリ切る)に入れ、イカの胴体に絞り出し、7割程詰めたら端を爪楊枝でとめる。
- ⑤ フライパンにオリーブオイルとみじん切りにしたにんにくを入れて弱火で炒め、香りが立ってきたら④のイカを入れて蓋をして両面焼く。
- ⑥ イカにうっすら焼き目がついたら、さいの目切りにしたトマトとコンソメを加え、蓋をして弱火で煮込む。途中トマトを潰しながらじっくり煮込む。
- ⑦ イカにうっすら焼き目がついたら、さいの目切りにしたトマトとコンソメを加え、蓋をして弱火で煮込む。途中トマトを潰しながらじっくり煮込む。
- ⑧ イカを取り出して、バター、みりんを加え、さらにソースを煮詰める。
- ⑨ 器にトマトソースを敷き、そのうえに輪切りにしたイカをのせて完成!



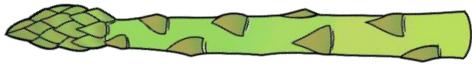
庄内の伝統料理“いかのもんべ焼き”を洋風にアレンジしたひと品です。いかには、他の魚類の2倍以上のタウリンが含まれていて、コレステロールを減らしたり、心臓や肝機能の機能を高め、高血圧予防にも効果があります。ぷっくり焼きは見た目も鮮やかで普段の食卓はもちろん、おもてなし料理にしてもOKです!!

1人分(11ぱい)あたりの栄養

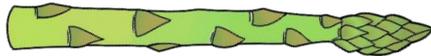
エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	塩分(g)	野菜・きのこ・海藻量(g)
238	31.1	10.7	2.3	170

おいしくキッチン

令和3年6月11日放送



アスパラの 豚肉巻きフライ



材 料 (4人分8個)

アスパラ (太いもの) … 2本
にんじん…………… 50g
豚肉 (しゃぶしゃぶ用) … 8枚
スライスチーズ…… 4枚
塩…………… 適量
黒コショウ………… 適量
小麦粉…………… 小さじ2

…衣…

小麦粉…………… 大さじ2
たまご…………… 1個
パン粉…………… 1/2カップ
揚げ油…………… 適量

☆☆☆作り方☆☆☆

- ① アスパラは1本を4等分に切る。
にんじんはアスパラの大きさにそろえて切り、
下ゆでしておく。
- ② 豚肉を広げてキッチンペーパーで汁気を押さえ
片面に軽く塩と黒コショウをふり、さらに小麦
粉を振りかける。
- ③ スライスチーズを半分にしてアスパラとにん
じんを巻き、さらに豚肉で隙間ができないよう
に、しっかりと巻く。
- ④ ③に小麦粉、たまご、パン粉で衣をつける。
- ⑤ フライパンに底から1~2センチほど油を入れ
170℃に熱したら、④を転がしながら、こんがり
揚げる



アスパラには、疲労回復やスタミナ増強に効果があるアスパラギン酸や、血管を丈夫にし高血圧や動脈硬化の予防に効果のあるルチンが含まれています。

梅雨のじめとした暑さの時に、弱った体に栄養補給をしてくれます。

アスパラの季節がおわっても、いんげんやゴボウ、長芋など、いろんな野菜でアレンジを楽しめますよ!!

衣をつけずに、甘辛いタレに絡めて煮ても美味しくいただけます。

1人分(2個)あたりの栄養

エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	塩分(g)	野菜・きのこ・海藻量(g)
245	15	18.1	0.9	62.5

おいしくキッチン

令和3年5月17日放送

孟宗と山うどの 昆布茶けんちん



☆☆☆作り方☆☆☆

材 料 (4人分)
孟宗 (下茹でしたもの) … 230g
山うど … 200g
昆布茶 … 小さじ1/2
サラダ油 … 大さじ2
砂糖 … 大さじ3
しょうゆ … 大さじ1
酒 … 大さじ2

- ① 下茹でした孟宗は一口大の乱切りにしておく。
山うどはきれいに洗ってからハカマや皮をのぞき1センチ程度の斜め切りにして、茎の部分と葉の部分にわけておく。
※むいた皮は捨てずにとっておく!
- ② 鍋を強火にかけサラダ油を熱し、孟宗を加えてひと混ぜしたら砂糖を加えて炒める。
- ③ 孟宗に照りがでたら、酒、しょうゆ、昆布茶を加えて、強火でさらに炒める。
- ④ 鍋底に汁気が少なくなってきたら、うどの茎の部分を加えて炒める。うどの断面が少し透き通ってきたら、葉の部分も加えて炒める。
- ⑤ うどに歯ごたえが残る程度で火を止め、余熱で少し加熱して完成!

①



②



④



エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	塩分(g)	野菜・きのこ・海藻量(g)
116	2.7	6.1	0.8	107.5

余すことなく もう一品 うどの皮のかきあげ



材 料

山うどの皮
孟宗
小麦粉
水
揚げ油

☆☆☆作り方☆☆☆

- ① ボウルにうどの皮と薄くスライスした孟宗を入れ、小麦粉と水を振りかけて混ぜ合わせる。
- ② 揚げ油を熱し、①を箸でつまんで静かに落とし、ひっくり返しながら両面を色よく揚げて完成!