



しらすの混ぜご飯

材料 (1人分)

ご飯	150g
しらす干し	10g
梅干し	10g
「アジシオ」	少々
白ごま	少々



作り方

- ① 梅干しは、こまかく刻んでおく。
- ② ご飯に、しらす干しと①の梅干しを混ぜて、「アジシオ」で味を調え、白ごまを散らす。

具だくさんみそ汁

材料 (1人分)

さつまいも	1/4本
しめじ	1/4パック
長ねぎ	1/4本
油揚げ	1/4枚
木綿豆腐	1/4丁
A 水	200ml
A 「ほんだし」 みそ	小さじ1/2 大さじ1

ささ身の大葉巻き

材料 (1人分)

鶏ささ身	2本
大葉	2枚
A 「ピュアセレクト マヨネーズ」	大さじ1
A 「丸鶏がらスープ」	小さじ1
A 酒	小さじ1
A 片栗粉	大さじ1
「AJINOMOTO サラダ油」	適量

作り方

- ① さつまいもは1cm幅のいちょう切りにして水にさらし、しめじは小房にし、ねぎは1cm幅の斜め切りにする。油揚げは短冊切りにし、豆腐はひと口大の角切りにする。
- ② 鍋にA、さつまいもを入れて火にかけ、沸騰したらしめじ、ねぎ、油揚げを入れて火が通るまで煮る。
- ③ ②に豆腐を入れて、具材に火が通ったら、みそを溶き入れ、ひと煮立ちさせる。

使う商品は
こちら



作り方

- ① 鶏ささ身にAをもみ込み、大葉で巻く。
- ② フライパンに油を薄くなじませ、①を蒸し焼きにして、じっくり火を通す。

使う商品は
こちら





10品目入り丁字麩巾着煮

材料 (1人分)

丁字麩	2個
かんぴょう	2本
花形にんじん (添え用)	1枚
白身魚(たら)	15g
木綿豆腐	20g
にんじん	10g
玉ねぎ	10g
干しいたけ(水でもどす)	10g
れんこん	10g
赤こんにゃく	10g
ひじき(水でもどす)	10g
枝豆	10g
黒ごま	少々

A 片栗粉	小さじ1
A 塩・こしょう	少々
A しょうがのすりおろし	少々

<だし汁>

B 水	100ml
B 「ほんだし」	小さじ1/2
B しょうゆ	小さじ2
B 砂糖	小さじ1
B みりん	小さじ1
B 酒	小さじ2

作り方

- ① 丁字麩は水でもどしておく。かんぴょうは水につけてサッと洗い、塩少々（分量外）をまぶして軽くもみ、水洗いをして水気をしぼる。花形にんじんはやわらかくなるまで煮る。
- ② 白身魚は包丁でたたき、豆腐は軽く水気をきる。にんじん、玉ねぎ、干しいたけ、れんこん、赤こんにゃくは粗みじん切りにする。
- ③ ②、ひじき、枝豆、黒ごま、Aを混ぜ合わせ、①の丁字麩の中に詰めて、かんぴょうで結ぶ。
- ④ 鍋にBのだし汁の材料を入れ沸かし、③を入れて煮る。

※丁字麩はやわらかく破れやすいので丁寧に開く。 ※丁字麩、赤こんにゃくは滋賀県の特産品です。

オクラ入り卵焼き

材料 (1人分)

卵	1 個
オクラ	1 本
Ⓐ 砂糖	小さじ 1
Ⓐ 「ピュアセレクト マヨネーズ」	大さじ 1
「AJINOMOTO サラダ油」	適量

小松菜のカルシウム和え

材料 (1人分)

小松菜	50g
プロセスチーズ	15g
水煮大豆	15g
Ⓐ しょうゆ	小さじ1/2
Ⓐ うま味調味料「味の素®」	少々

作り方

- ① オクラはサッとゆでて冷水にとり、水気をきって 5 mm幅に切る。
- ② ボウルに卵を割りほぐし、Aを加えてよく混ぜ、①のオクラを加えて混ぜ合わせる。
- ③ フライパンに油を薄くなじませ、②の卵液を 2 回に分けて流し入れて混ぜながら焼き、最後に端から巻く。
粗熱が取れたら、食べやすい大きさに切る。

使う商品は
こちら



使う商品は
こちら



作り方

- ① 小松菜はサッとゆでて冷水にとり、水気をしぼって 4 ~ 5 cm長さに切る。チーズは 1 cm角に切る。
- ② ボウルに①の小松菜・チーズ、水煮大豆を入れ、Aであえる。

フルーツたっぷり牛乳寒天

材料 (1人分)

棒寒天	1/4本(分量外の水に浸してやわらかくしておく)
牛乳	125ml
水	25ml
砂糖	10g
好みのフルーツ(みかん、キウイ、苺、マスカット、巨峰)	30g

※4人分量が作りやすい分量です。

作り方

- ① 鍋に手でちぎった棒寒天と水を入れて火にかけ、寒天をしっかり煮溶かし、牛乳と砂糖を加えて煮詰め、粗熱を取る。
- ② 型にフルーツを並べ、①の液を流し込み、フルーツと液を交互に入れ冷やし固める。

※液がゆるいとフルーツがズレますので、粗熱が取れて液が固まりかけたタイミングで静かに流し込みます。