



きのこのマリネ

<材料 (4人分)>

しいたけ (1/4 カット)	120 g
しめじ (ほぐし)	100 g
えのきたけ (ほぐし)	100 g
※酢	12 g
※上白糖	4 g
濃口醤油	10 g
パセリ	少々

<作り方>

1. ※の調味料をすべて混ぜマリネ液をつくる
2. 耐熱皿にカットしたきのこのせ、ラップをふわっとかけて電子レンジ600wで3分加熱する
3. 1のマリネ液に2を入れて混ぜあわせる
4. 粗熱がとれたら冷蔵庫で冷やし、冷めたら皿に盛り付けパセリを飾る

<栄養量 (1人分)>

エネルギー	27kcal
たんぱく質	2.5g
炭水化物	6.0g
脂質	0.3g
塩分	0.4g

パセリは生を使用するとより風味が増しますが、手間でしたら乾燥パセリで大丈夫です



ひじきと貝割れのサラダ

<材料 (4人分)>

ひじき (乾燥)	20 g
人参 (千切り)	40 g
かいわれ大根	12 g
※オリーブオイル	12 g
※はちみつ	8 g
※酢	20g
※塩	0.4g

<作り方>

1. ※の調味料をすべて混ぜてマリネ液をつくる
2. ひじきを水で戻し、貝割れは根の部分からカットし水で軽くすすいでおく
3. 1のマリネ液にすべての材料を加えてよく和える

<栄養量 (1人分)>

エネルギー	48kcal
たんぱく質	0.7g
炭水化物	5.5g
脂質	3.1g
塩分	0.3g

固さが気になる場合は、ひじきと人参は軽く茹でておくとうよいです。

おうちで簡単ヘルシーレシピ



じゃが芋のゴマ酢和え

<材料 (4人分)>

メークイン (千切り)	200 g
きゅうり (千切り)	40 g
※酢	12 g
※塩	1.2 g
※濃口醤油	8 g
※すり胡麻	4 g
※砂糖	4 g

<作り方>

1. 千切りにしたメークインを水にさらして余分なデンプンを取り除いておく
2. キュウリを千切りにし、※を混ぜ合わせて甘酢をつくっておく
3. メークインを水から上げ、600wの電子レンジで2-3分あたためて歯ごたえのあるくらいに火をいれる
4. お好みのかたさに芋を仕上げ、※を絡めて味をのせる
5. 粗熱がとれたらキュウリを混ぜ、お皿にもりつけて完成

<栄養量 (1人分)>

エネルギー	44kcal
たんぱく質	1.4g
炭水化物	10.5g
脂質	0.6g
塩分	0.6g



トマトのハニーマリネ

<材料 (4人分)>

トマト	240 g
玉葱 (スライス)	80 g
※はちみつ	16 g
※酢	12 g
※オリーブオイル	12 g
※白ワイン	8 cc
※粒マスタード	8 g
パセリ	少々

<作り方>

1. ※を混ぜ合わせてマリネ液をつくる (はちみつが残らないようにしっかりと混ぜ合わせる)
2. スライスした玉葱を水にさらし、辛みを抜く
3. 玉葱の水気を取り、マリネ液と合わせて冷ませしておく
4. トマトは8カットのくし型 (もしくは薄切り) にしお皿に盛り、マリネ液、パセリを散らして完成

<栄養量 (1人分)>

エネルギー	65kcal
たんぱく質	0.8g
炭水化物	8.3g
脂質	3.4g
塩分	0.1g

2. でシャキシャキ感よりもしっとり感が好みでしたら、深皿に玉葱と浸かる程度の水をいれてふわりとラップをかけ、800Wのレンジで30・60秒くらいチンしましょう



シーフード和風マリネ

<材料 (4人分)>

むきえび	120 g
いか (一口大にカット)	120 g
しめじ (ほぐし)	80 g
セロリ (斜め薄切り)	80 g
オクラ	200g
※薄口醤油	12 g
※みりん	8 g
※酢	20 g
※塩	1 g
大葉 (千切り)	3~4枚
かつお節	少々

オクラ以外の野菜は、茹でた後に熱いマリネ液に漬け込むため、余熱で火が入ることを考えて少しはやく湯からとりだしましょう。

<作り方 (4人分)>

- ※をすべて混ぜ鍋でひと煮立ちさせマリネ液をつくる
- 熱湯でオクラ以外の野菜を茹でて水を切り、マリネ液の中に入れる
- 同じ鍋でオクラを軽く湯がき、冷水にさらして色止めをし、冷めたら斜め1/2にカットする
- 同じ鍋でむきえび、いかを茹で、マリネ液に加える
- すべてを漬け込んだら粗熱をとり、冷蔵庫で冷やし、冷えたら皿に盛り大葉とかつお節を飾り、オクラを添える

<栄養量 (1人分)>

エネルギー	76kcal	たんぱく質	13.2g
炭水化物	5.6g	脂質	0.4g
塩分	1.1g		



かに玉くずあん

<材料 (4人分)>

●卵 M玉 4個	200 g
●塩	1.2 g
●カニフレーク	60 g
●茹で筍	40 g
●干し椎茸	4 g
●長葱 (みじん切り)	40 g
●サラダ油	8 g
※だし	80 cc
※砂糖	12g
※濃口醤油	12g
※塩	1.2 g
※酒	20g
※酢	20g
片栗粉	4g
グリーンピース	12g

<栄養量 (1人分)>

エネルギー	132kcal
たんぱく質	9.5g
炭水化物	6.5g
脂質	7.2g
塩分	1.5g

<作り方>

- 水にさらして戻しておいた干し椎茸を、薄切りにし、茹で筍と一緒にやわらかくなるまでゆでる (茹でたお湯は捨てずにだし汁で使用)
- をすべて混ぜ合わせる
- 油を引いたフライパンを火にかけ、温まってきたら●をいれて軽く混ぜ合わせながら加熱していく
- 箸やヘラで混ぜ合わせ固まってきたら弱火にして蓋をする
1. のだし汁と※を混ぜ合わせ、沸騰させたら火を止め、片栗粉でとろみをつける
4. のフライパンにお皿をあててくるとひっくり返し、5. の甘酢を全体にかけ、飾りにグリーンピースを添えて完成



薄切り肉の酢豚

<材料 (4人分)>

豚肩ロース	280 g
酒	8 g
濃口醤油	12 g
片栗粉	8 g
人参 (千切り)	80 g
玉葱 (千切り)	120 g
茹で筍 (千切り)	40 g
しいたけ (1/2 カット)	60 g
ピーマン	80 g
サラダ油	4 g
※おろし生姜	4 g
※お酢	28 g
※砂糖	12 g
※ケチャップ	40 g
※濃口醤油	8 g
※中華味	1 g
片栗粉	4 g

<栄養量 (1人分)>

エネルギー	246kcal
たんぱく質	14.2g
炭水化物	16.0g
脂質	14.5g
塩分	1.2g

<作り方>

- 豚肉に醤油、酒、片栗粉をまぶして軽くもみ、下味をつけておく
- ※を混ぜ合わせて甘酢をつくっておく
- 沸騰したお湯に、1. の肉を投入し、軽くゆでたら取り出す (弱火、もしくは火を止めて箸などでほぐしていく。完全に火を入れなくてもよい。)
- ピーマン以外の野菜を固い順 (記載している上から順番) に炒めていき、※の甘酢を加える
- ある程度火が通ったら3. の茹でた肉を投入し、肉に完全に火が入ったタイミングで片栗粉でとろみをつける
- ピーマンを投入し余熱で火を入れる
- 全体にあんが混ざったらお皿に盛りつけて完成

3. でゆっくり火をいれればお肉がやわらかく仕上がりますよ。