



蓮根の
コリコリ感が
たまらない!



ひじき蓮根

つくりかた

材料 (5~6人前)	
・ひじき	50g
・人参	小1/2本
・蓮根	5cm
・ごま油	大1
・生姜	少々
・しょうゆ	適量

- ①ひじきを水洗いし、ザルに上げておきます(水につけない)
- ②人参は斜めにちぎり、蓮根はいちょう切り、生姜はすり下ろしておきます。
- ③鍋でごま油を熱してひじきを炒め、蓮根・人参の順に、だし汁を入れて沸騰したら**火力5から2にして10分**立ったら**火を止めます**。余熱でひじきが柔らかくなるまで煮ます。
- ④しょうゆで味を整え、生姜を混ぜて出来上がり。

ひと言コラム 蓮根は昔からセキの妙薬として蓮根湯にして飲んできました。ひじきなどの海藻はミネラルがたっぷり。

短時間!
余熱利用だから
簡単で
おいしい!



大根のコロコロ煮

つくりかた

材料 (5~6人前)	
・大根	5cm
・人参	3cm
・コンニャク	1cm角×10
・ごま油	大1
・しょうゆ	適量
・七味	少々
・インゲン	少々

- ①こんにゃくは塩でもみ、沸騰した湯に入れて下処理しておきます。
- ②大根・人参・コンニャクは1cm角切りに、インゲンは塩ゆでして斜め切りにしておきます。
- ③**強火**にし、鍋をかけごま油を少々入れ、大根・人参・こんにゃくの順に入れて炒め、**スイッチを切って余熱で10分**ほど炒めたら、**醤油**で味を整え七味を少々ふって出来上がり。

ひと言コラム 出来上がったあとのだし汁は、そのまま雑煮やうどんの汁にしてもOKです!

じんわり
しみ出す
大根のうまさ!



手羽先大根

つくりかた

材料 (4人前)	
・手羽先	6~8本
・大根	1/2本
・いんげん	4.5本
・出汁	1C
・砂糖	大1
・醤油	大4
・酒	大1
・みりん	大2

- ①鍋を温めて、手羽先が両面に色がつくまで焼く。
- ②大根を厚さ2~3cmの半月切りにして鍋に入れる。
- ③出汁と[A]の材料を入れ蓋をして**火力強で5分**加熱したら**火力を2にして10分**加熱する。
- ④**火を止めて**いんげんを入れて**余熱で15分**程したら完成です。

ポイント:火を早めに止めて、余熱で調理。

ひと言コラム コラーゲンが豊富な手羽先は、アンチエイジングにぴったり。大根は発汗を促進し体の余分な水分を排し肺や大腸を元気にしてくれます。

甘くて
香ばしい
不思議な
食感!



豆腐チーズケーキ

つくりかた

材料 (8人前)	
・もめん豆腐	2丁
・玄米米飴	3/4C
・バニラエッセンス	少々
・レモン汁	大1
・塩	少々
・リンゴジュース	1/2C
・くす粉	大1
・グラノーラ	1C
・地粉	大1
・玄米米飴	大2
・なたね油	大2
・リンゴジュース	1/2C
・葛粉	大1/2
・フルーツ缶	お好み

- ①豆腐は水切りしておく。
- ②Bをミニクッカーにいれる。
- ③Aを全部ミキサーで混ぜBに乗せる。
- ④鍋を温め**160度15分**焼く。
- ⑤Cを練り、お好みのフルーツなど飾ったら刷毛で表面を塗る。

ひと言コラム

チーズを使わず豆腐を代用するとヘルシーでダイエットにもぴったり。さっぱりしたチーズ風味な食感を楽しめる1品です。