



* 二色煎りいりこ

[材料 2 人分]

おやついりこ	20 g
青のり	適量
カレー粉	適量

[作り方]

- ① フライパンを温め、おやついりこを入れてフライパンをふりながら煎って温める。
- ② ①を二つに分けて一つは青のり、もう一つは、カレー粉を適量混ぜて仕上げる。

* スティックサラダ

[材料 2 人分]

きゅうり	20 g
人参	10 g
セロリ	10 g
マヨネーズ	10 g

[作り方]

- ① 人参は皮をむいておく。
- ② セロリは筋をとって葉を切り落としておく。
- ③ きゅうりと①、②の野菜を食べやすいスティック状に切りマヨネーズを添えて出来上がり！

* かみかみごぼう

[材料 2 人分]

ごぼう	小 1 本
みりん	10 c c
酒	10 c c
砂糖	大さじ 1
しょう油	10 c c
片栗粉	大さじ 1
ごま	適量
揚げ油	適量

[作り方]

- ① ごぼうの皮は包丁の背でこそげとりななめ切りにし、水につけてあくをとる。
- ② ビニール袋に片栗粉を入れ、水を拭き取ったごぼうを入れてふりふりして片栗粉をまぶす。
- ③ 160～170℃に温めた油の中に②のごぼうがくっつかないように入れて揚げる。
- ④ 調味料を煮たてた中に③を入れて絡めたら出来上がり！



* 大豆ごはん

[材料 4 人分]

米	2 合
大豆（乾燥）	30 g
ちりめんじゃこ	10 g
酒	大さじ 2
塩	小さじ 1/2
だし昆布	1 枚

[作り方]

- ① お米は洗ってざるにあげておく。
- ② ちりめんじゃこは湯通しして塩気を抜く。
- ③ お釜に①と酒、塩を入れ分量の水を入れ混ぜる。
- ④ 大豆を入れだし昆布をのせて普通のごはんのように炊いたら出来上がり！

* 大豆のかみかみサラダ

[材料 4 人分]

ゆで大豆	100 g
人参	50 g
きゅうり	50 g
ベビーチーズ	30 g
マヨネーズ	大さじ 2
塩、こしょう	少々

[作り方]

- ① 人参は皮をむき 7 mm 位のサイコロ切りにしてゆでる。ゆで大豆はざるに上げさっとゆでる（そのまま食べられるタイプはゆでなくてもよい）。
- ② きゅうりも 7 mm のサイコロ切りにし軽く塩をしておく。チーズを食べやすいサイコロに切る。
- ③ すべての材料をボウルに入れ、マヨネーズで和える。

* 五目煮豆

[材料 4 人分]

ゆで大豆	150 g
人参	50 g
れんこん	100 g
こんにゃく	90 g
早煮昆布	5×5 cm 1 枚
だし汁	1/2 カップ
みりん	大さじ 3
しょう油	大さじ 3
砂糖	大さじ 1

[作り方]

- ① 人参は皮をむき 7 mm 位のサイコロ切りにしておく。豆はざるに上げておく。
- ② れんこんは皮をむき 1 cm 角に切る。こんにゃくは 1 cm 角に切ってボウルに入れ塩でもみ水でよく洗って水気を切る。昆布は 1 cm 角に切る。
- ③ ①と②をだし汁と調味料でコトコト軟らかくなるまで煮込んだら出来上がり！

