

# ★きんかん肉巻きおにぎり★

## 【材料】(2人分)

- ・ごはん・・・160g
- ・牛肉・・・100g
- ・塩・・・0.2g(少々)
- ・レタス(盛り付け用)・・・20g
- ・サラダ油・・・4g(小さじ1・③で使う用)
- ・サラダ油・・・2g(⑥で使う用)

## ★きんかんのタレ★

- ・きんかん・・・40g(2個)
- ・生椎茸・・・30g(4個)
- ・サラダ油・・・2g(小さじ1/2)
- ・白炒りごま・・・2g(少々)
- ・濃口醤油・・・20g(大さじ2)
- ・はちみつ・・・14g(小さじ2)
- ・みりん・・・10g(小さじ2)
- ・料理酒・・・10g(小さじ2)



## 【作り方】

- ① 炊いたご飯に塩を混ぜ、俵型に握る。(4個)
- ② 牛肉を広げ、握ったごはんに巻く。
- ③ フライパンにサラダ油4gをひき、弱火～中火で転がしながら焼く。
- ④ きんかんは種を取り除き、細かく切る。
- ⑤ 生椎茸は石づきを取り除き、みじん切りにする。
- ⑥ きんかん、生椎茸をサラダ油2gでフライパンで炒める。
- ⑦ 調味料を全てフライパンに入れ、肉巻きおにぎりに絡める。
- ⑧ サニーレタスの上に肉巻きおにぎりを置き、ごまを振り皿に盛る。

# ★ピーマンと鶏肉のナッツ炒め★

## 【材料】(2人分)

- ・鶏むね肉・・・140 g
- ・じゃがいも・・・120 g (1個)
- ・玉ねぎ・・・100 g (半分)
- ・赤ピーマン・・・40 g
- ・青ピーマン・・・60 g
- ・カシューナッツ・・・40 g
- ・濃口醤油・・・10 g (小さじ2)
- ・酢・・・16 g (大さじ1)
- ・はちみつ・・・6 g (小さじ1)
- ・みりん・・・6 g (小さじ1)
- ・サラダ油・・・10 g (小さじ2)



## 【作り方】

- ① じゃがいもの芽を取り、皮つきのまま5 mm幅のちょう切りにし、水につける。  
  
水につけたじゃがいもを600Wで3分温める。玉ねぎは、くし切りに切り、ピーマンは1 cm幅に切る。
- ② 鶏むね肉は一口大に切る。
- ③ 中火で熱したフライパンに油を入れ、②を加え、3分炒める。
- ④ 鶏むね肉の色が変わったら、①を入れ、中火で3分炒める。
- ⑤ じゃがいもに火が通ったら、カシューナッツと調味料を入れ、中火で炒める。
- ⑥ 火からおろし、盛り付けたら完成。

# ★ごま入りごぼうクッキー★

## 【材料】(2人分)

- ごぼう・・・50 g
- サラダ油・・・40 g (③で使う用)
- 卵・・・30 g
- 砂糖・・・30 g
- サラダ油・・・30 g (⑦で使う用)
- 薄力粉・・・80 g
- ベーキングパウダー・・・2 g
- いりごま (黒)・・・16 g



## 【作り方】

- ① ごぼうは皮をそぎ、2 cmの長さの斜め薄切りにする。
- ② 切ったゴボウは水にさらして水分をしっかりと切る。
- ③ フライパンにサラダ油を40 g入れ、ごぼうのふちに色が付きカリッとするまで3~4分炒める。
- ④ 炒め終わったらペーパータオルの上に取り出し、油をきる。その後、手で荒く崩して冷ます。
- ⑤ オーブンを170°Cに余熱する。
- ⑥ ボウルに卵、砂糖を入れ、泡立て器で混ぜ、さらにサラダ油を30 g加えて混ぜる。
- ⑦ ⑥に薄力粉とベーキングパウダーを万能こし器でふるいながら加えて混ぜる。
- ⑧ 粉気がなくなったら冷ましておしたごぼうとごまを加えて混ぜる。
- ⑨ オーブン皿にオーブンシートを敷き、生地をティースプーン1杯程度にすくい置き、上から少し押さえて形を整える。
- ⑩ オーブンで14~16分焼く。

# ★金柑ブラウニー★

## 【材料】

- ・ブラックチョコレート・・・180 g
- ・バター・・・150 g
- ・砂糖・・・150 g
- ・卵・・・100 g (2個)
- ・薄力粉・・・150 g
- ・ココアパウダー・・・18 g
- ・金柑の甘露煮・・・80 g
- ・金柑の甘露煮シロップ・・・10 g
- ・金柑・・・6個



## 【作り方】

- ① 金柑の甘露煮を細かく刻む。卵は溶いておき、粉類は振るっておく。
- ② ボウルに細かく刻んだチョコレートと室温に戻したバターを入れ、湯煎にかける。
- ③ ②のボウルに砂糖、卵、金柑の甘露煮・シロップ、薄力粉とココアパウダーを混ぜて型に流す。
- ④ 180度に余熱したオーブンで表面を少し焼き、様子を見てスライスした金柑を乗せる。
- ⑤ 竹ぐしをさして生地が付いてこない状態まで焼き、完成。



# ★ごぼうと牛肉の土佐煮★

## 【材料】(2人分)

- ・ごぼう・・・160 g
- ・薄切り牛肉・・・100 g
- ・こんにゃく・・・160 g
- ・ごま油・・・6 g (小さじ2)
- ・かつお節・・・1パック
- ・酢(水さらし用)・・・少々
- ・砂糖・・・8 g (大さじ1)
- ・みりん・・・18 g (大さじ1)
- ・醤油・・・26 g (大さじ1と2分の1)



## 【作り方】

- ① ごぼうは皮をたわしなどで軽くこすり洗いし、麺棒で叩いて3 cm長さの細切りに切り、酢水にさらす。
- ② 薄切り牛肉を一口大に切り、こんにゃくは5 mm厚さの短冊切りにする。
- ③ かつお節をかわいたフライパンに入れ、弱火でから炒りする。
- ④ 鍋にごま油をひき、ごぼう・こんにゃくを入れ、炒める。火が通ったら牛肉を加えて炒めあわせ、砂糖とみりん、しょうゆを加えて炒りつける。
- ⑤ ④から炒りしたかつお節を加えてまぜる。



# 日向夏のさわやか肉巻き

## 【材料】(2人分)

- ・豚バラ肉・・・220 g
- ・食塩・・・1.4 g (少々)
- ・黒コショウ・・・0.2 g (少々)
- ・にんじん・・・40 g (4分の1)
- ・ピーマン・・・32 g
- ・片栗粉・・・14 g (大さじ1と2分の1)
- ・サラダ油・・・10 g (大さじ1)

## ★日向夏ソース

- ・日向夏果汁・・・12 g (大さじ1)
- ・日向夏果肉、わた・・・28 g
- ・食塩・・・1 g (少々)
- ・黒コショウ・・・0.2 (少々)
- ・料理酒・・・14 g (大さじ1)
- ・レモン汁・・・6 g (小さじ1)
- ・オリーブオイル・・・6 g (小さじ2)
- ・日向夏の皮・・・2 g (少々)



## 【作り方】

- ① 豚バラ肉2枚を少し重ねて、両面に食塩、黒コショウをまぶす。
- ② ピーマンはへたと種をとり、千切りにする。
- ③ にんじんは皮を剥き、千切りにして電子レンジで10秒加熱する。
- ④ 豚バラ肉にピーマンとにんじんの半量ずつをのせて巻く。(2つ作る)
- ⑤ ④に片栗粉をまぶしサラダ油を入れ熱したフライパンで焼く。この時、始めは中火で焼き目を付け、蓋をして弱火で蒸し焼きにする。
- ⑥ ソースに使用する長ネギをみじん切りにし、ソースの材料を混ぜ合わせる。
- ⑦ ⑥を肉を焼いて出た肉汁の残ったフライパンでさっと加熱する。

⑧ 肉の上にソースをかける。

⑨ 日向夏の皮をみじん切りにし、ソースをかけた肉の上に飾り完成。

