

## シラスとじゃこの さっぱりおじゃ

### 材料〔4人分〕

レタス……………大きいもの4枚  
ちりめんじゃこ……………大きじ4  
ごはん……………茶碗2杯  
水……………3カップ  
ポン酢しょうゆ……………適宜



1人分130Kcal 塩分0,4g 一人当たり70円

### 作り方

- 鍋に水とごはんを入れて火にかける。
- 煮立ったら、レタスを手でちぎって入れ、じゃこも加えてさっと煮る。
- 器に盛り、好みでポン酢しょうゆをかける。

### ポイント

生野菜嫌いの子どもでも、さっと加熱してあげると、結構べろりと食べるもの。じゃこポン酢の組み合わせもさっぱりしておいしい。

## シラスとはるさめの タイ風炒め物

### 材料〔4人分〕

レタス……………約2/3個(300g)  
緑豆はるさめ……………80g  
むきえび……………100g  
サラダ油……………大きじ2  
A  
しょうが(みじん切り)……………10g  
にんにく(みじん切り)……………10g  
赤とうがらし(小口切り)……………1本  
B  
水……………1カップ  
チキンスープの素……………小さじ1  
ナンプラー……………小さじ4  
レモン汁……………小さじ4



1人分175Kcal 塩分1,6g 一人当たり168円

### 作り方

- はるさめは熱湯につけてかために戻し、食べやすい大きさに切る。
- レタスは大きくちぎる。えびは背わたをとる。Bを合わせておく。
- フライパンに、サラダ油とAを入れ、中火で軽く炒める。
- えびを加えて火を強めて炒め、1とBを加えて煮る。
- 汁気がなくなったら、ナンプラー、レタスを加えてすぐ火を止め、レモン汁を加える。

### ポイント

はるさめとレタスの歯ざわりの楽しさ ナンプラーとレモンの風味

## シラスのごま油かけ

### 材料〔4人分〕

レタス……………200g  
京ねぎ……………1/2本  
しょうが……………2かけ(20g)  
A  
しょうゆ……………小さじ2  
酒……………大きじ2  
塩……………小さじ1/8  
ごま油……………大きじ2



1人分81Kcal 塩分0,7g 一人当たり70円

### 作り方

- 京ねぎは芯を除き、5cm長さの千切りにする。しょうがも千切りにし、それぞれ水にさらして、水気を切る。
- Aは、あわせておく。
- レタスは大きめにちぎり、ザルにのせる。
- (食べる直前に)レタスに熱湯を回しかけ、水気をよく切って皿に盛る。
- 1を盛り、Aをかけ、さらに小鍋でごま油を熱してかける。

### ポイント

サラダ感覚でムシャムシャ食べられます

## シラスの木の芽酢みそ和え

### 材料〔4人分〕

レタス……………約2/3個(300g)  
塩……………小さじ1/2  
A  
みそ……………大きじ2  
砂糖……………大きじ1  
酢……………大きじ3  
木の芽……………10枚  
(飾り)木の芽……………4枚



1人分38Kcal 塩分1,6g 一人当たり78円

### 作り方

- レタスは1cm幅のざく切りにして、塩をまぶして5分ほど置き、手でざっともんで、水気を軽く絞る。
- Aを混ぜる。
- (食べる直前に)木の芽10枚をざっと刻んで、Aに加え、レタスをあえる。
- 器に盛り、木の芽を飾る。

## シナモンシフォンケーキ

### 材料〔直径17cmのシフォン型1台分〕

卵白……………3個分  
グラニュー糖……………35g  
レモン汁……………小さじ2/3  
卵黄……………2個分  
グラニュー糖……………15g  
サラダ油……………20cc  
水……………55cc  
薄力粉……………55g  
ベーキングパウダー……………小さじ2/3  
シナモン……………小さじ2/3  
ココア……………小さじ2/3  
ホイップクリームとして  
生クリーム……………200cc  
グラニュー糖……………15g  
ブランデー……………大きじ1/2



1人分174Kcal 塩分0,1g 一人当たり32円

### 作り方

- シフォン型はきれいに洗っておく。
- オーブンは165度に温めておく。
- 薄力粉・ベーキングパウダー・シナモン・ココアを、ふるいにかけておく。

《ボールを2つ用意し、一方のボールでメレンゲを作る。》

- 卵白に一つまみのグラニュー糖を加え、ハンドミキサーで少しあわ立ててから、残りのグラニュー糖を加え、しっかりとあわ立て、レモン汁を加えて、メレンゲを仕上げる。→レモン汁は、メレンゲをよくあわ立て、沈ませない効果がある。
- もうひとつのボールに卵黄を入れ、よくほぐしてから、グラニュー糖をマヨネーズ状になるまでハンドミキサーでよくあわ立てる。
- 2に、サラダ油と水を入れて、さらにあわ立て、薄力粉・ベーキングパウダー・シナモン・ココアをふるい入れ、生地につやが出るまで混ぜる。
- 3に、1のメレンゲの半分を入れ、ゴムベラで混ぜる。さらに、残りのメレンゲを加えて、メレンゲの泡を消さないように混ぜ合わせる。
- 4を、型に流し入れ、165度のオーブンで、約30分焼く。
- 焼きあがったら、型ごと逆さにおいて、熱をとり、型とスポンジの間にナイフを入れて、生地をぬく。

《仕上げ用のホイップクリームを作る。》

- 底を冷やしたボールに生クリーム・グラニュー糖・ブランデーを入れ、ハンドミキサーの弱で、8分だてにする。

### ポイント

シフォンケーキの魅力は、何といてもスポンジのおいしさ。グラニュー糖をきび砂糖などにかえるだけでも違った風味になります。