



さやいんげんのくるみあえ

1人分48Kcal 塩分1.2g一人当たり219円

材料〔4人分〕

さやいんげん……………200g
塩……………少々
塩……………小さじ1/4
みりん……………小さじ1
〈あえ衣〉
くるみ……………大さじ4
砂糖……………大さじ1/2
しょうゆ……………大さじ1

作り方

- 1 さやいんげんは洗って、斜めに4cm長さに切り、塩をまぶす。
- 2 熱湯(少量)に1を入れて、色よくゆで、ザルに広げ、熱い内に塩とみりんをふり、全体をうちわであおって冷ます。
- 3 くるみをいって、すり鉢に入れてすりつぶし砂糖・しょうゆを加えてよく混ぜる。
- 4 3のすり鉢に2のさやいんげんを入れてあえ小鉢に盛る。

POINT

- いんげん、さやえんどう、えだまめなどをゆでる時は、まず洗って塩をまぶします。その準備が済んでから、湯を沸かします。この時、豆がひたるくらいの少量のお湯でOK! 豆に塩がまぶされているので、緑が色鮮やかに仕上がります。
- くるみ以外に、ゴマあえ・アーモンド和えもおいしい!



ピーナツもちもち

1人分172Kcal 塩分0.23g 一人当たり44円

材料〔4人分〕

白玉粉……………50g
砂糖……………60g
水……………80ml
しょうゆ……………小さじ1
ピーナツ……………60g
きな粉……………20g
ピーナツ(飾り用)………4粒

作り方

- 1 ポウルにきな粉・ピーナツ以外の材料を入れラップをして電子レンジで加熱する。
- 2 木しゃもじで全体をよく練り混ぜる。
- 3 ピーナツは荒くきざみ、2に加え混ぜる。
- 4 皿にきな粉を広げ、その上に3を乗せてきな粉を全体にまぶし、広げて冷ます。
- 5 ラップに4を、4等分した量に乗せて茶巾型にしぼる。
- 6 同様にして3個作り、仕上げに飾りのピーナツをのせる。

POINT

電子レンジで出来る! ダマを気にせずで作れる。

鶏肉と栗の煮物

1人分247Kcal 塩分2.2g 一人当たり207円

材料〔4人分〕

鶏もも骨付きぶつ切り……………400g
栗……………10個
れんこん……………200g
しょうが……………1かけ
にんにく……………2かけ
サラダ油……………大さじ1/2
しょうゆ……………1/4カップ
砂糖……………大さじ3
酢……………大さじ1
万能ねぎ……………少々

作り方

- 1 栗は鬼皮・渋皮をむき、水にさらし、水気を切る。
- 2 れんこんは皮をむいて縦半分になり、斜め1cm幅に切って水にさらし、水気を切る。
- 3 しょうがは薄切りにし、にんにくは半分に切る。
- 4 鍋にサラダ油を中火で熱して鶏肉を入れ、全体焼き色をつける。
- 5 1の栗、2のれんこんを加えて炒め、全体に油がなじんだら、しょうがとにんにく、調味料を加えて軽く混ぜる。
- 6 落とし蓋をし、煮たったら弱火にして、20~25分煮る。
- 7 器に盛り付け、斜め切りにした万能ねぎを散らす。

POINT

季節の栗を使って! お菓子以外に栗を生活の中のお料理で!



ごま豆腐

1人分142Kcal 塩分0.8g 一人当たり14円

材料〔つくりやすい分量(20人分)〕

練りごま(白)……………50g
くず粉(吉野くず)……………60g
水……………3カップ
塩……………小さじ1/4
酒……………小さじ1
わさび……………少々

作り方

- 1 くず粉に分量の水を少しずつ加えて混ぜ、こしておく。
- 2 片手鍋に練りごまを入れ、1を少しずつ(最初は小さじ1くらいずつ)加えて溶きのばし、塩・酒を加える。
- 3 木べらで絶えず混ぜながら、中火で20分程煮つめる。
- 4 流し箱にいれ、ぬらしたラップをかけて冷ます。
- 5 切り分けて器に盛り、〈たれ〉の材料を合せてかけ、わさびを添える。

POINT

練りごまを使うから簡単。ごまと水分は少しずつ混ぜていく。



コミュニティチャンネル 2ch/111chで放送 10月放送分レシビ

美肌や老化防止に効果的

★ ビタミンEたっぷりのナッツ



かんたんレシビで
気軽に作るう!