

## 大豆とかえりのかんたん揚げ



### 作り方

- ① 大豆は熱湯でひと沸かしして、10時間ほどつけておく。
- ②①の大豆を容器に取り出し砂糖・しょうゆを入れまぶすようにして浸しておく。
- ③②の大豆にかえりを入れて混ぜる。
- ④小麦粉に牛乳・塩・こしょうを入れ、衣を作る。
- ⑤④の衣の中に③を入れ、スプーンで取って油で揚げる。(中温でゆっくり揚げると良い)

### 材料(4人分)

大豆(黒・黄色)	各100g
砂糖	100g
しょうゆ	大さじ2
かえり	40g
小麦粉	100g
牛乳	適量
塩、こしょう	小さじ1/2
揚げ油	適量
つけだし(好みで)	

大豆は、市内どこの地区でも生産され自家栽培もでき、安全安心！  
子どもにも好まれる甘い味付けにしました。大豆・牛乳・かえりでカルシウムもアップし、噛みごたえもあり、丈夫な歯を作るために効果的です。子どもから、お年寄りまで美味しく食べることができます！



## かむかむがんも



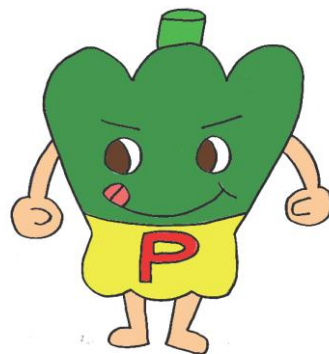
### 作り方

- ① 切り干し大根は、水で戻し水気をしぼり2cm程に切る。
- ② ごぼうはせん切りし、水にさらしサッとあく抜きする。玉ねぎ・人参・ピーマンをみじん切りにし、さきいかは食べやすい長さに切る。
- ③ ①・②・豚ひき肉・豆腐を十分に混ぜ合わせ、塩・こしょうで味付けをして、8等分にし形を整える。
- ④ ③に片栗粉をうすくまぶし、油で揚げる。

### 材料(4人分)

豚ひき肉	90g
豆腐	300g
ごぼう	100g
人参	40g
ピーマン	1個
えのきだけ	35g
さきいか	20g
玉ねぎ	40g
切り干し大根	5g
片栗粉	大さじ4
塩、こしょう	適宜
揚げ油	適量

食物繊維たっぷりの食材をふんだんに使いました。  
手軽にたくさんの野菜を、とることができます。  
噛みごたえも抜群です！



## あさりとコーンの和風チャウダー

【材料2人分】

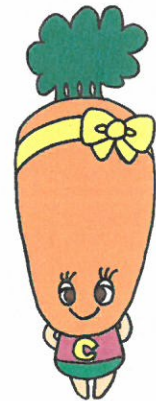
玉ねぎ	1/2 個(100g)
人参	1/4 本(35g)
しめじ	1/2 パック(40g)
サラダ油	小さじ 1 弱
粒コーン	50g
だし汁	100ml
あさり(むき身)	90g
調整豆乳	200ml
片栗粉	小さじ 1
水	大さじ 1/2
パセリ	適量



【作り方】

- ① 玉ねぎは角切りに、人参は薄めのいちよう切りにする。しめじは石づきをとり、1 cmの長さに切る。
- ② 鍋にサラダ油を熱し、①の野菜を炒める。水切りしたコーン、だし汁を加えて、野菜に火が通るまで10分程煮る。あさり、豆乳を加えてふつふつしたら、水溶き片栗粉を加えてとろみをつける。
- ③ 器に盛り付け、パセリをちらす。

からだを温めるスープのレシピです。  
調味料は使わず、天然だしと豆乳、あさりの旨みと野菜の甘みでマイルドな味になっています！  
具たくさんのおスープで野菜もしっかりとれますよ。



★1人分の栄養価★

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂肪 (g)	カルシウム (mg)	食物繊維 (g)	塩分 (g)
和風チャウダー	183	14.2	6.4	99	3.2	0.8