

大根ステーキのヘルシーそぼろあんかけ



材料（4人分）

調理時間 40分
大根… … 1/3本
高野豆腐… … 3枚
椎茸… … 4枚
しめじ… … 1P
えのき… … 1/2株
生姜… … 20g
長ネギ… … 1/4本

醤油… … 大さじ 1
サラダ油… … 大さじ 1

<あんかけ>
鰹だし… … 800cc
醤油… … 120cc
味醂… … 120cc
塩… … 小さじ 1
水溶き片栗粉… … 大さじ 5

作り方

<下準備>

大根の皮をむき、厚さ2cmの輪切りにし、煮くずれない様に面取りをして両面に切り込みを入れる。鍋に大根を入れ、たっぷりの水を加え、強火にかけて煮たってきたら、中火で15分茹で流水にあてる。高野豆腐を水で戻しミキサーで粗めに攪拌する。椎茸は石づきを切り落としスライスにする。しめじ、えのきは石づきを切り落とし、小房に分ける。生姜は千切りにする。長ネギは白髪葱にする。

<作り方>

- ① フライパンにサラダ油を入れ中火で熱し、水気をきった大根を並べ、両面焼き色が付くまでじっくり焼き、醤油をかけ、器にのせる。
- ② 鍋に鰹だしを入れ沸かし、あんかけの材料と調味料、高野豆腐を加え一煮立ちしたら水溶き片栗粉でとろみをつける。
- ③ 大根にあんかけをまわしかけ、白髪葱を盛りつけたら完成。

ほっこり野菜の豆乳ポトフ



ポイント

お好みの野菜を加えてアレンジしてみてください。例) 大根、白菜、キャベツ、キノコ、タマネギ、小松菜、ほうれん草など。お肉を入れる場合は、鶏もも肉、豚バラブロックなどおすすめです。

材料（2人分）

調理時間 30分
ジャガイモ …… 2個
小カブ …… 2玉
人参 …… 1/2本
ブロッコリー …… 1/2房
ウインナー …… 2本

<豆乳スープ>
豆乳 …… 500cc
水 …… 500cc
白ワイン …… 100cc
白みそ …… 大さじ1
顆粒コンソメ …… 大さじ1
塩 …… 少々
胡椒 …… 少々

作り方

- ① ジャガイモの皮をピーラーで剥き、耐熱容器に入れふんわりラップをして、電子レンジ（600w）で約4分30秒加熱する。ブロッコリーは子房に分け電子レンジで約1分加熱しておく。
- ② 小カブの皮を剥き、耐熱皿に入れふんわりラップをして、電子レンジ（600w）約2分30秒加熱する。人参を厚さ1cmの輪切りにして、星型の型抜きで抜く。
- ③ 鍋に水、白ワイン、顆粒コンソメを入れ沸かしコンソメスープを作る。加熱したジャガイモ、小カブ、人参とソーセージをスープの中に入れ弱火で約10分煮込む。豆乳を加え、白みそ、塩、胡椒で味を整え。最後にブロッコリーを加え一煮立ちさせ、皿に盛りつけて完成！

コラーゲンつみれのトマト鍋



材料（4人分）

調理時間 40分

ミニトマト… … 8個

中玉トマト… … 2個

鮭切り身… … 2枚

ウインナー… … 4本

キャベツ… … 1/4個

ブロッコリー… … 1/2房

マッシュルーム… … 4個

ニンニク… … 1個

トウガラシ… … 1本

オリーブオイル… … 大さじ2

<トマトスープ>

水… … 1000cc

トマト缶… … 100g

コンソメ（顆粒）… … 大さじ2

塩… … 小さじ1

胡椒… … 適量

ローリエ… … 1枚

<コラーゲンつみれ>

鶏ひき肉… … 250g

鶏軟骨… … 50g

長ネギ… … 50g

生姜… … 10g

長芋… … 20g

卵白… … 1個

白味噌… … 大さじ1

塩… … 小1/3

料理酒… … 小さじ1

コンソメ（顆粒）… … 小さじ1

水溶き片栗粉… … 大さじ1

作り方

① <コラーゲンつみれ>鶏軟骨、長ネギ、生姜をみじん切り。長芋はすりおろす。全ての材料をボウルに入れ、粘りが出るまで良く混ぜ合わせる。冷蔵庫で40～60分程寝かせる。

② ①を寝かせている間に鍋の材料を準備する。中玉トマト、ミニトマトは、お湯に10秒程漬けて冷水で冷まし、薄皮を剥く。ブロッコリーは子房に切り分ける。キャベツは食べやすい大きさに切り分ける。

③ 鍋にオリーブオイル、ニンニク、トウガラシを入れ中火で炒め、香りが出てきたらトマトスープの調味料を入れ沸かし、手で丸くしたつみれを加え火を通す。途中灰汁を取る。

④ 材料を加え蓋をして約10分火を通す。途中灰汁を取り完成。

ふわふわトロロのひとくちドーナツ



材料（14～16個）

調理時間20分

ホットケーキミックス… 1袋
（150g）

とろろ… 50g

生姜汁… 小さじ1

卵… 1個

ヨーグルト… 40g

砂糖… 大さじ1

チョコレート… 適量

グラニュー糖… 適量

揚げ油… 適量

作り方

<下準備>

長いものの皮を剥き、すりおろす。生姜をすりおろし、ペーパー等で絞る。<作り方>

① ボウルに卵、すりおろした長芋、プレーンヨーグルト、砂糖、バニラエッセンスを入れて、泡立器でよく混ぜ合わせる。

② ホットケーキミックスを加え、ゴムべらで粉っぽさがなくなるまで混ぜ、よく混ぜたら、生姜汁を加え生地になじむように混ぜ合わせる。

③ 揚げ油を160℃に温める。手を軽く水で濡らし、②の生地を手で取り軽く手の平で丸め揚げ油に入れる。3～4分ほど返しながらか揚げ、よく油を切って、常温になるまで冷ます。（アツアツを食べても美味しいです）

④ チョコレートやグラニュー糖をコーティングして出来上がり。