

枝豆ごはん

材 料 (4人分)

米：2合
枝豆：200g
塩：小さじ1
だし汁：大さじ1

作り方

- 茹でた枝豆のさやと一緒に炊き、香りをうつします。
- ① 米は洗って分量の水に浸ける。
 - ② 枝豆は塩茹ですてむく。
 - ③ ①の炊飯器に②のさやとだし汁、塩を入れて炊く。
 - ④ 炊き上がったら、さやを取り除き、②の枝豆を加えて混ぜ合わせる。

枝豆のヘルシー春巻き

材 料 (4人分 8個)

枝豆：100g
しいたけ：2個
A { おから：160g
牛乳：60ml
パン粉：60g
ごま油：大さじ3
だしの素：小さじ3
味噌：大さじ1と1/2
塩こしょう：適量
春巻きの皮（市販）：8枚
シシトウ（添え野菜）：4本
サラダ油（油調用）

作り方

- ① 枝豆はさっと茹でてさやから出しておく。
- ② しいたけは石づきを取り、薄切りにする。
- ③ ①②とAをボウルに入れてよく混ぜる。
- ④ ③を春巻きの皮で包む。
- ⑤ 鍋にサラダ油を入れて熱し、④を低温で揚げる。春巻きが浮いてきたら出来上がり。
- ⑥ シシトウに縦2cmの切れ目を入れ、⑤の油で揚げる。

夏野菜のサラダ

材 料 (4人分)

水菜：2束
きゅうり：1/2本
ミニトマト：4個
玉ねぎ：1/4個
ホールコーン（缶詰）：40g
《ドレッシング》
A { レモン汁；小さじ1と1/2
醤油：大さじ1と1/2
オリーブ油：大さじ4
ブラックペッパー：適量

作り方

- ① 水菜、きゅうり、ミニトマトを洗い、水菜ときゅうりは食べやすい大きさに切る。
- ② 玉ねぎを薄くスライスする。
- ③ ボウルにAの調味料を入れてよく混ぜ、ドレッシングを作る。
- ④ ①、②を器に盛りつけ、ホールコーンとドレッシングをかける。



オクラの味噌汁

材料（4人分）

オクラ：4～8本
卵：2個
ミニトマト：4個
味噌：大さじ2
だし汁：500cc

作り方

- ① オクラは薄い輪切りにする。
- ② 鍋にだし汁を入れて火にかけ、沸騰したらオクラを入れ、味噌を溶き入れる。
- ③ 汁を回しながら、溶き卵を穴じゃくしなどで入れ、浮いてきたら火を止める。
- ④ ミニトマトを飾る。

ふわみそドーナツ

材料（6人分 6個）

薄力粉：100g
ベーキングパウダー：小さじ1弱

A { 小松菜：50g
絹豆腐：50g
味噌：大さじ1
砂糖：大さじ2
牛乳：50ml
卵：1/2個
バナラオイル：少々
揚げ油：適量
粉砂糖：適量

作り方

- ① 薄力粉とベーキングパウダーを合わせてふるう。
- ② ミキサーにAを入れ、滑らかになるまで回す。
- ③ ②を①に入れ、ヘラで混ぜ合わせる。
- ④ 揚げ油を160度に熱し、③をスプーンで落とし入れる。
- ⑤ 火が通ったら、バットに上げ、油を切る。
- ⑥ 皿に盛りつけ、粉砂糖を茶こしで振りかける。



ヘルシー餃子（参考）

材料（4人分 計8個）

千切りきくらげ：8g
おから：70g
枝豆（茹でたもの）：30g

A { 卵：1個(Sサイズ)
牛乳：適量
小麦粉：適量
ごま油：大さじ1
だしの素：小さじ1
塩コショウ：小さじ1/2
餃子の皮（市販）：8枚
サラダ油（油調用）

作り方

- ① きくらげを水で戻し、枝豆を茹でてさやから出しておく。
- ② ボウルにおからを入れ、①と混ぜ合わせる。
- ③ ②にAを加えて、よく混ぜる。
- ④ ③餃子の皮で包む。
- ⑤ 鍋にサラダ油を入れて熱し、④を高温で揚げる。餃子が浮いて来たら出来上がり。お好みでポン酢をつける。