

そばのひじき和え

材 料	1人分	5人分	目安量	作 り 方
ひじき(乾)	2 g	10 g		①ひじきは水で戻してさっとゆでる。 にんじんはせん切りにし、さっとゆでる。 そばは4等分の長さに折ってゆでる。 きゅうりはせん切りにする。 生姜はすりおろしておく。 ②油揚げは油抜きして半分に切って薄切り、 かにかまは3～4cm長さにしてほぐす。 ③Aを合わせて①、②の材料を混ぜ合わせ、 しばらく味をなじませてから器に盛る。
にんじん	8 g	40 g		
そば(乾)	5 g	25 g		
きゅうり	20 g	100 g		
油揚げ	3 g	15 g		
かに風味かまぼこ	6 g	30 g		
A 酢	4 g	20 g	大1と小1	
うすくちしょうゆ	3 g	15 g	大さじ1弱	
砂糖	2 g	10 g	大さじ1強	
ごま油	0.4 g	2 g	小さじ1/2	
生姜(すりおろす)	1 g	5 g		

きゅうりとトマトのスープ

材 料	1人分	5人分	目安量	作 り 方
きゅうり	30 g	150 g		①きゅうりはせん切り。トマトは乱切り。 ②鍋に分量の水、顆粒だしを入れて中火に かけ、煮立たせる。 ③①のトマトを加えて中火で煮て、さらに 5分程弱火で煮る。 ④A(塩、こしょう)で味付けし、B(水溶性 片栗粉)でとろみをつける。 溶き卵を流し入れ、箸でゆっくりかき回 して固める。 ⑤①のきゅうりを加えてひと混ぜして火を 消す。ごま油を加えて香りをつける。
トマト	35 g	175 g		
卵(溶き卵にする)	12.5 g	62.5 g	1人1/4個	
水	100 g	500 g		
顆粒 鶏がらだし	0.3 g	1.5 g		
A 塩	0.5 g	2.5 g		
こしょう	少々	少々		
B 片栗粉	1 g	5 g	小さじ2弱	
水	3 g	15 g	大さじ1杯	
ごま油	1 g	5 g	小さじ1強	

あずきかんてん

材 料	1人分	5人分	目安量	作 り 方
ゆで小豆(缶詰)	25 g	125 g		①鍋に水、粉寒天を入れて混ぜ、火にかける。 1～2分煮立たせたら、ゆで小豆、砂糖、 塩を加えてさらに1～2分程煮る。 ②①を鍋ごと冷水に浸け、かき混ぜながら 粗熱をとる。 ※冷やし過ぎると固まってしまうので注意。 ③型か器に流して固め、パインとミントの 葉を飾って完成。 *砂糖をオリゴ糖に代えるとより効果的*
水	50 g	250 g	250cc	
粉寒天	0.5 g	2.5 g		
砂糖	2.2 g	11 g		
塩	0.1 g	0.5 g		
パイン缶詰	15 g	75 g	1人1/3枚	
ペパーミント	1 枚	5 枚		