



卑弥呼のレシピ



ボールおにぎり

材料(4人分)

雑穀ご飯 ……500g
 水煮たけのこ ……100g
 だし汁 ……150cc
 @ 醤油 ……小さじ2
 みりん ……小さじ2
 豚肉ローススライス…120g
 サラダ油 ……小さじ1



作り方

- ① 雑穀入りのご飯を炊く。
- ② たけのこは食べやすい大きさに刻み@の調味料で煮る。
- ③ 炊きあがったご飯に②を混ぜ合わせる。それを8等分し、ボール型に握り、スライス肉で巻く。
- ④ フライパンにサラダ油を熱し、③の全面に焼き色を付ける。

エネルギー284kcal たんぱく質 10.0g 脂質3.4g
 カルシウム12mg 食物繊維1.0g 塩分0.6g



エネルギー203kcal たんぱく質14.3g 脂質11.9g
 カルシウム381mg 食物繊維1.2g 塩分0.9g

トマトとチーズのキッシュ

材料(4人分)

卵 ……2個
 いわし缶詰……1缶(80g)
 ミニトマト ……16個
 玉ねぎ ……1/2個
 ピザ用チーズ ……80g
 牛乳 ……200cc
 ナツメグ ……少々
 塩・コショウ ……少々

作り方

- ① 玉ねぎは薄切り、ミニトマトはへたを取り、横半分に切る。
- ② ボールに卵を割りほぐし、牛乳、ナツメグを加え混ぜる。
- ③ いわしの缶詰を取り出し、身をあくはくす。
- ④ フライパンを熱し、玉ねぎを炒め、しんなりしたらいわしを加えて炒めあわす。
- ⑤ 耐熱容器に④とトマトを入れ、②を流し入れ、最後にチーズをのせ、180度に熱したオーブンで15~20分焼く。

豚肉とスナップエンドウ甘酢漬

材料(4人分)

豚肉一口かつ ……120g
 a 酒 ……小さじ1
 醤油 ……小さじ1
 スナップエンドウ ……40g
 干しひじき ……2g
 にんじん ……20g
 酢 ……大さじ1
 b だし汁 ……60cc
 はちみつ ……大さじ1
 片栗粉 ……大さじ1
 揚げ油 ……適量

作り方

- ① 豚肉は1cm幅の棒状に切り、aで下味をつける。
- ② スナップエンドウは、へたと筋を取る。
- ③ ひじきは水に約5分つける。にんじんは太めの千切りにする。bの調味料を合わせておく。
- ④ 揚げ油を180度に熱し、①に片栗粉を薄くまぶした後すぐに、さっと揚げる。油切りをしたら熱いうちにbに漬ける。
- ⑤ 鍋に湯を沸騰させ、エンドウを固ゆでにして取り出し、人参とひじきもさっとゆでる。水気を切り、④と合わせる。



エネルギー80kcal たんぱく質7.1g 脂質2.1g
 カルシウム151mg 食物繊維0.6g 塩分0.3g

食べる味噌汁

材料(4人分)

ごぼう ……1/2本
 人参 ……1/2本
 れんこん ……80g
 こんにやく ……80g
 味噌 ……大さじ2
 だし汁 ……3カップ
 青ねぎ ……2本



作り方

- ① ごぼう、れんこんは乱切りにし、水にさらしておく。人参も乱切りにする。こんにやくは手でちぎり、茹でておく。
- ② 鍋にだし汁と①の野菜を入れ、煮る。
- ③ 煮えたら、味噌を入れて火を止め、小口に切ったねぎを入れる。

エネルギー48kcal たんぱく質1.9g 脂質0.6g
 カルシウム87mg 食物繊維2.9g 塩分1.0g