

野菜のおかず

ふろふき大根

●材料(4人分)

- 大根……………400g
- だし昆布…5cm角1枚
- みそ……………大さじ2
- 上白糖……………大さじ2
- みりん……………小さじ2
- だし汁……………大さじ2
- 黄身の素……………大さじ1
- 白ごま……………適量

卵黄1個分
サラダ油30cc
よく混ぜておく
これを入れることで
まろやかにします。



●作り方

- 大根は3cmの厚さに切り、皮をむき、面取りをし、裏面に包丁目を格子に入れる。
- 米のとぎ汁に昆布をしいて①の大根を入れ、大根がやわらかくなるまで煮る。
- Aを合わせて練りみそを作り、電子レンジに2分かけて途中混ぜる。冷めたら黄身の素を加える。
- ②の大根を器に盛り、③をかけ、白ごまを手でつぶしてかける。

かぼちゃサラダ

●材料(5人分)

- かぼちゃ…250g
- きゅうり…50g
- 塩①…0.5g
- 玉ねぎ…25g
- マヨネーズ…30g
- 塩②…1.5g
- こしょう…少々
- サラダ菜…少々

★付け合わせは、お好みのもの

●作り方

- かぼちゃはワタと種を取り除き、1.5cm角に切って蒸す。(竹串がスッと通るくらい軟らかくなるまで蒸す)
- きゅうりは小口切りにし、塩①を振り、しんなりしたら水気を絞る。
- 玉ねぎは薄く切り、水にさらし水気を切る。
- ①、②、③をマヨネーズで和えて、塩②、こしょうで調味する。
- 器にサラダ菜を敷き、④を盛る。



菜の花漬け

●材料

- 菜の花……………1把
- 薄口しょうゆ…大さじ1

●作り方

菜の花一把を洗い、さっと熱湯にかけて冷水にとり、水気を絞り、ポリ袋に入れて薄口しょうゆ大さじ1を振り入れ、空気を抜きます。



菜果のみぞれ和え

●材料(4~5分)

- みかん(缶づめ可)……………120g
- りんご……………100g
- きゅうり……………1/2本
- 大根おろし…200g
- 酢……………大さじ1と1/2
- だし汁……………大さじ2
- 砂糖……………大さじ1
- 塩……………小さじ1/4

●作り方

- きゅうりは薄く切る。りんごは皮を少し残して薄くいちょう切りにし、みかんは皮を剥き薄皮もと半分にする。
- 大根おろしはザルで水気を切る。
- Aを合わせ①、②を和える。



POINT

★酢を利かせすぎるとおせてしまうため、だし汁で薄め食べやすくしましょう。
★飲み込みしにくい人にはきゅうりやりんごはすりおろしましょう。

かぼちゃのミルク煮

●材料(4~5人分)

- かぼちゃ……………300g
- 牛乳……………1カップ
- 水……………1カップ
- 上白糖……………大さじ1
- 塩……………小さじ1/3
- バター……………10g

●作り方

- かぼちゃはところどころ皮をむき、一口大に薄く切る。
- 鍋に①と牛乳、水を入れて一煮立ちしたらAを入れて弱火で12分位煮る。
- 火を止めてバターを入れる。



POINT

★口当たりのよい牛乳で煮ると皮までやわらかくなり、咀嚼、嚥下もスムーズになります。

白菜の塩昆布あえ

●材料(4~5分)

- 白菜……………300g
- 塩昆布……………4g
- とびこ……………大さじ1
- 薄口しょうゆ……………大さじ1/2
- みりん……………大さじ1/2
- ピーナッツの粉…大さじ2

●作り方

- 白菜は2~3cmの幅に切り、繊維に直角に千切りにして耐熱皿に入れて濡れたクッキングシートをかぶせ、レンジに600Wで5分かき、水分をきる。
- 材料をすべて混ぜ、器に盛る。

