



胡麻豆腐

材料（4人分）

豆乳（成分無調整）・・・370cc　くず粉・・・23g
白練りごま・・・・・・・・・・9g

【たれ】⇒ みりん・・・30cc　酒・・・15cc　味噌・・・小さじ1



作り方

- 鍋に豆乳、くず粉、練りごまを入れて加熱する前に泡だて器でよく溶かし混ぜる。
- 弱火で加熱し木べらでじっくりとよく練る。
- 沸騰してきてプツンプツンと切れるようになったら火からおろす。
- 湯呑や小さい器にラップを敷き、そこへ③の胡麻豆腐を流し込んでいく。茶巾絞りの要領でラップの上部を絞り、荒熱が取れたら冷蔵庫で冷やす。
- たれの材料を小鍋で煮詰めて冷やす。
- 出来上がった胡麻豆腐にたれをかけて完成。

★豆乳と練りごまで簡単に手作りできます！

生春巻き(スイートチリソース)



材料（4人分）

ライスペーパー・・・4枚　にんじん・・・8cm長さ
サニーレタス・・・2枚　きゅうり・・・8cm長さ
大葉・・・4枚　えび・・・4尾

【チリソース】

酢・・・大さじ2　砂糖・・・大さじ2　塩・・・少々
みりん・・・大さじ2　豆板醤・・・小さじ1/2
にんにくすりおろし・・・少々　片栗粉・・・小さじ1

作り方

- ★野菜をたっぷり入れて巻いてくださいね。大葉がポイントです。
- ★チリソースは買わずに手作りできます。美味しいですよ。

- にんじん、きゅうりは8cm長さの千切りにする
- サニーレタスは1枚を半分に切る（一人1/2枚）
- エビをゆでて半分にスライスする
- チリソースの材料を火にかけて煮詰める。
- ライスペーパーをふやかし、一番下からエビ、大葉、人参、きゅうり、サニーレタスの順で重ねて包む。

バーニャカウダソース

材料（6人分）

にんにく・・・20g　味噌・・・15g
オリーブオイル・・・50g　オリーブの実・・・15g
豆乳・・・・・・・・・・20cc　塩・・・・・・・・少々

作り方

- にんにくの皮をむき、芽をとって茹でてにんにくの臭みを抜いたら潰す。
 - 全ての材料をよく混ぜ合わせて完成。
- ★スティック状に切ってゆでた野菜と合わせてください。美味しいですよ。





レディースクリニック
しげまつ

おいしくて健康的なレシピ

主菜編



黄金の春巻き

材料（4人分）

春巻きの皮・・・8枚	豚ひき肉・・・240g
キャベツ・・・4、5枚	春雨・・・50g
粉チーズ・・・大さじ3	卵・・・2個
生椎茸・・・3個	
塩コショウ	ソース



作り方

- ① 春雨は熱湯につけ、柔らかくなったらザク切りにする。キャベツは粗みじん、椎茸は細切りにする。
- ② フライパンに豚ひき肉を炒め、キャベツ、春雨、椎茸を加えて炒め塩コショウで調味する。
- ③ 春巻きの皮に②の具を包み、水でしっかり止める。
- ④ 卵と粉チーズを溶いたピカタ液に③をくぐらせ、フライパンで蓋をして焼く。

★ピカタ風の揚げない焼き春巻きなので簡単に出来ます。
★鶏肉や白身魚でも美味しいですよ。

鮭のアーモンド照り焼き



材料（4人分）

鮭・・・4切れ	スライスアーモンド・・・30g
米粉（小麦粉）・・・適宜	塩・・・少々
醤油・・・大さじ2杯半	みりん・・・大さじ6

作り方

- ① 鮭に塩少々を振り、米粉をはたいておく。
- ② アーモンドは2、3分香りが出るまでローストする。
- ③ フライパンに油を熱し鮭を両面焼く。
- ④ 醤油とみりん、アーモンドを加え少し煮詰めて照りを出す。

★米粉をはたいて焼くとパリッと仕上がります。

★スライスアーモンドのほかにビーンズ類を加えても美味しいです。

オランダ巻き

材料（4人分）

豚ロース薄切り・・・8枚	いんげん・・・4本
じゃがいも・・・1/2個	にんじん・・・1/2本
プロセスチーズ・・・1個半	



作り方

- ① 野菜は8cm長さのスティック状に切り揃える。
- ② 豚ロースを巻いて1人2本ずつにする。
- ③ 小麦粉、卵、パン粉をつけて色よく揚げフライにする。

★ソースを添えて食べてください。
彩りよくお弁当にもおすすめです。