



料理名	きざみ昆布とサバのスパゲッティ		
食品名	分量(4人分)	切り方等	作り方
きざみ昆布	12g	1/3の長さ みじん切り	① スパゲッティは袋に記載している時間で茹でる。
サバの水煮缶	1缶(190g)		② フライパンにオリーブ油・にんにくを入れて火にかける
豆苗	1/2束		③ にんにくの匂いがしてきたら、サバ缶を汁ごと入れてほぐす。
にんにく	1/2かけ		④ 次に豆苗を入れて、しんなりするまで炒める。
オリーブ油	大さじ1/2		⑤ ④をボウルに入れて、茹でたスパゲッティとしょうゆを加え、よく混ぜる。
スパゲッティ	200g		⑥ 味見をし、薄い場合は塩を入れて調整する。
塩	少々		
しょうゆ	大さじ1/2		

料理名	鶏肉の養老煮		
食品名	分量(5人分)	切り方等	作り方
鶏むね肉	1枚(250g程度)	7mm角の棒状 7mm角の棒状 すりおろす	① 早煮昆布は水に戻しておく。
片栗粉	適量		② 肉の大きさにあわせてにんじん・ごぼうは切って、③の戻し汁で煮て冷ましておく。
早煮昆布	2枚(10~15cm)		③ 鶏むね肉の皮を下にして包丁を入れ、そぎながら開いて厚さを均等にする。
にんじん	1/8本		④ ①の身の方に片栗粉をまんべんなく振っておく。
ごぼう	1/6本		⑤ ③をラップの上に置き、①②を置いて巻き、つまようじで止める。
しょうゆ	大さじ2		⑥ 調味料を合わせて煮立て⑤を加え、転がしながら肉に火が通るまで中火で煮てから生姜汁を加える。
みりん	大さじ1と1/2		⑦ 食べやすい大きさに切り、盛り付ける。
酒	大さじ2		
砂糖	大さじ1/4		

料理名	長いもとれんこんのとろろ昆布巻き天ぷら		
食品名	分量(10人分)	切り方等	作り方
れんこん	150g	半月切り	① れんこんは切って水に漬けておく。
長いも	150g	棒状に切る	② 長いもは皮をむいて切る。
とろろ昆布	20g		③ ①②の水気を拭き取り、それぞれとろろ昆布と青じそを巻きつける。
青じそ	20枚		④ 天ぷら粉と米粉を混ぜて水に溶き、③につけて170~180℃の油で揚げる。
天ぷら粉	85g		⑤ 器に盛ってレモンを添える。
米粉	30g		
水	200ml		
揚げ油	適量		
レモン	適量		



料理名	きざみ昆布の煮物とにんじんナムルの和え物		
● きざみ昆布の煮物			
食品名	分量(8人分)	切り方等	作り方
きざみ昆布	30g	輪切り	① きざみ昆布をさっと洗って水とちくわを入れて煮る。 ② 早く煮えるので、煮過ぎないように気をつけながら、調味料を加えて一煮立ちさせる。 ③ 冷めたら、にんじんのナムルと和える。
ちくわ	2本		
水	200ml		
酒	大さじ2		
砂糖	大さじ2		
しょうゆ	30g		
みりん	大さじ2		
			

● にんじんナムル			
食品名	分量	切り方等	作り方
にんじん	1本	せん切り	① 切ったにんじんをさっと茹でる。 ② にんじんの水気をきり、調味料で和える。
ごま油	大さじ2		
らっきょ酢	大さじ1		
塩	小さじ1/4		
			

料理名	簡単 時短 松前漬け		
食品名	分量(20人分)	切り方等	作り方
昆布	60g	4cmの長さ 1mm幅の細切り	① きざみ昆布はもどして、よく洗う。 ② 昆布とスルメイカは水にくぐらせ、キッチンペーパーの上に置き、やわらかくしてからキッチンばさみで切る。 ③ にんじんは切って、ふんわりラップをかけて600Wの電子レンジで2分加熱する。 ④ 鍋にAの調味料と唐辛子を入れて一煮立ちさせてから、ベビーほたてを入れて軽く火にかける。 ⑤ ボウルに昆布とスルメイカ、②のにんじんを合わせ、④を加えてよく混ぜる。 ⑥ 上下を返しながらかき混ぜ、冷蔵庫で一晩おく。
きざみ昆布	27g	4cmの長さ 1mm幅の細切り	
スルメイカ	60g		
ベビーほたて	200g	細切り	
にんじん	100g		
唐辛子	2本		
酒	100ml		
砂糖	大さじ2		
しょうゆ	100ml		
みりん	100ml		
水	100ml		

料理名	お吸い物		
食品名	分量(1人分)	切り方等	作り方
昆布出汁	150ml	皮をむく	① だし汁に味をつける。 ② 麩は水で戻し、水気をしぼる。 ③ 水菜はさっとゆでて冷まし、結ぶ。 ④ ゆずの皮を適当な大きさに切る。 ⑤ お椀に具を盛り付け、だし汁を注ぐ。
小玉麩	3個		
三つ葉	1本		
塩	少々		
しょうゆ	2g		
ゆず	1切		
