

～食事で健康な心とからだを育もう～  
**バランスのよい食事で毎日元気！**

2017年がスタートしました。

1年のスタートに合わせて目標を立てている方もいらっしゃるのではないのでしょうか。いくちゃんも『料理の腕をあげてレパートリーを増やすこと』が今年の目標だそうですよ。

おやおや？いくちゃんがレシピを見ながら悩んでいるようです。どうしたのでしょうか？

レシピ



いくちゃん

レシピを見てるんだけど・・・

『そぎ切り』とか、『筋切り』とか分からない単語が出てくるの。自分の調理の仕方が合っているのかも不安だなあ。

料理を上達させるためにも、基本からちゃんと理解したいな！

『美味しい』は『下ごしらえ』から。もちろん、味付けや火加減も大切ですが、食材や料理に合った下ごしらえも重要なポイントです。一緒に学んでいきましょう。今月は『切る』に注目します。まずはクイズに挑戦してみましょう！



調

## 理の基本を学ぼう！クイズ

Q1 包丁の動かし方について、適切なものは？

- A. 野菜は包丁を引いて切る
- B. 野菜は包丁を前後に動かして切る
- C. 肉・魚は包丁を引いて切る
- D. 肉・魚は包丁を押して切る

Q2 全ての野菜において基本となるのが、「切る方向」。その特徴について適切なものは？

- A. 繊維に沿って切ると、歯ごたえがよい
- B. 繊維を断ち切ると、シャキッとする
- C. 繊維に沿って切ると、やわらかい
- D. 繊維を断ち切ると、火の通りが遅くなる

クイズの解答は次のページでご紹介！



## ◆ 答え ◆

## Q1 C. 肉・魚は包丁を引いて切る

包丁にも基本的な切り方(動かし方)があります。

ただ力任せに切ったり、のこぎりのように前後に動かすと断面がつぶれてしまい、見た目や食感が悪くなるなど、料理の仕上がりに影響します。

基本的には、**細胞がやわらかい肉や魚は、手前に引くようにして切り、繊維が硬い野菜は、向こう側に押すように切ります。**

中には例外もありますが、基本をしっかりと押さえておきましょう。

## Q2 A. 繊維に沿って切ると、歯ごたえがよい

野菜を切るときに必ず意識してほしいのが、**繊維の方向**。大根やにんじんなど細長いものは、**繊維が縦に走っています。**

せん切りや薄切りでも、繊維の方向によって食感や味わいが変わります。

**繊維に沿って切ると、シャキッとした歯ごたえ**になります。例えば、大根サラダ、チンジャオロースのピーマンなど、食感を残したい場合は、縦に切れば、食感が残ります。

一方、**繊維を断ち切ると、食感はやわらかく火の通りがよくなります。**

キャベツのせん切り、玉ねぎの薄切りなどは、好みで使い分けると良いでしょう

## ★料理に合わせた切り方をしよう！

## ●煮物

- ・そぎ切り … 鶏肉やしいたけ、白菜の根元など、厚みのある食材に用いられることが多い切り方です。材料をそぐように、**包丁を寝かせて手前に引くように切ります。**表面積が大きくなって短時間で均等に火が通る、調味料の含みが良くなる、というメリットがあります。

## ●サラダ・フライ類の付け合せ

- ・せん切り … せん切りは、千切り、繊維切りとも表記され、線のように細く切るのが特徴です。キャベツや大根、にんじんなど、あらゆる材料に用いられます。千切り野菜をサラダにするときは、表面積が大きくなるほどドレッシングが付きやすくなるので、太めに切るようにしましょう。



## 知っとくポイント

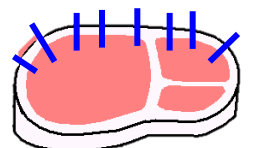
細く切る方法はほかにもあり、『**細切り > せん切り > 針切り**』の順で細くなります。

細切りとは、細長く切ること全般を指し、せん切りより太めです。

針のように細くせん切りにしたものを針切りといいます。針しょうがが代表的で、煮物などの盛り付けに利用されます。

## ●焼き料理

- ・肉の筋切り … 筋切りとは、ステーキや豚カツなど、厚みのある肉の下処理の方法です。**脂身と赤身の間にある固い筋を断ち切るように、包丁の先で数カ所切り込みを入れ、裏側も同様に行います。**そうすることで、**加熱後、身が縮んでしまうのを防ぎます。**筋切りをしただけでも食べやすくなりますが、さらに両面をたたいておくと肉の繊維がつぶれてやわらかくなります。



# 冬が旬のおいしい食材

◆ 旬の食材を取り入れてもっと美味しく♪ ◆

食材名	1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月
白菜	●	●									●	●
ほうれん草	●	●									●	●
ブロッコリー	●	●	●								●	●
小松菜	●	●										●
ごぼう	●										●	●
ハタハタ	■										■	■
ひらめ	■	■									■	■
ぶり	■											■
みかん	★										★	★

多くの野菜が1年中店頭に出回っていますが、同じ野菜でも旬の時期のものは味がよく、栄養価も高いのです。『主食・主菜・副菜』の食事バランスを意識した後は、旬の時期に収穫された魚介や野菜も献立に取り入れてみましょう。冬が旬の美味しい食材をご紹介します！

## 1月オススメの魚介

### さば, 明太子, いか

今回は、3種の食材を使ったレシピをご紹介します。明太子は家族で楽しめるホットプレートメニューをご紹介しますので、ホットプレートを囲みながら温まりましょう。

➡ **主菜** **副菜**

🌐の魚をもっと美味しく

4~6ページで紹介！

## 1月オススメの野菜

### ほうれん草, ブロッコリー

今回はほうれん草やブロッコリーを使ったレシピをご紹介します。朝食にもオススメのメニューです。10ページでは朝食にオススメスープをご紹介しますので、あわせて挑戦してみてくださいね。

➡ **主菜** **副菜**

🌐の野菜をもっと美味しく

7~8ページで紹介！

## 1月オススメのメニュー

今月のオススメは

**9ページで紹介！**

年明けうどんにもオススメの『うどんすき』をご紹介します。家族で楽しめる鍋メニューです。

すき焼きのたれは、すき焼き以外の鍋でも大活躍！鶏肉だって美味しくいただけるんですよ。うどんも入って大満足のボリュームです。



季節をもっと楽しく! ★1月4ページ★

今月は



ゆず

魚をもっと美味しく

主菜

さばには様々な種類があり、体側に黒い斑点がない『まさば』や体側にある『ごま』のような斑点が特徴的な『ごまさば』などがあります。『たいせいやさば』は、背中に『く』の字の黒い模様があり、ノルウェーから大量に輸入され、一年中流通しています。

## ●さばの選び方



さばは『鮮度』が命! 身や皮にハリがあるものを選びましょう!

- ・『さば紋』といわれる青緑色の斑紋が濃いものを選びます。
- ・切り口の角がピンと立っているものは、切ってから間もないもの。やわらかく見えるものは時間が経っているので避けましょう。

さばをもっと美味しく!

## ●さばの調理ポイント

さばを保存するときのポイントは『下ごしらえ』! 手間をおしまないことが、大切です。  
さばを冷蔵保存する場合は、三枚におろして塩を多めにふり、3時間ほどおき、余分な水を出します。水で塩を洗い流してから水気をよくふき、半日ほど酢に浸して酢じめにします。  
最初にふる塩が少なかったり、時間が短かったりして十分に塩じめができていないと、その後、酢じめにしても、身がしまりません。

## さばのゆずこしょう煮

Point

旬の味覚

和風

普通

291  
Kcal塩分  
2.3  
g調理  
時間  
20分

## ●材料 (2人分)

- ・さば ... 1/4尾
- ・生揚げ ... 1枚

(A)

- ・水 ... 120cc
- ・酒 ... 大さじ2
- ・みりん ... 大さじ1
- ・しょうゆ ... 大さじ1
- ・白みそ ... 小さじ2

- ・ゆずこしょう ... 小さじ1/2
- ・みょうがのせん切り ... 2個分

## ●作り方

- ① さばは2つにそぎ切りにして切り目を入れ、80度程度のお湯で霜降りしてよく洗う。
- ② 生揚げは熱湯で油抜きして一口大に切る。
- ③ なべにAを入れ、①と②を入れて中火で10～15分煮る。
- ④ ③にゆずこしょうを溶き入れ、少し火にかける。
- ⑤ 器に盛り、みょうがを飾る。

## ★体に優しいポイント★

高脂肪 & 高カロリーなさばは少量にして、生揚げを足してボリュームをキープ。大豆製品がはいて、さらにヘルシーに。

季節をもっと楽しく！★1月5ページ★

## 明太子活用メニュー

1月10日は『明太子の日』です。明太子を使ったレシピをご紹介します。  
もんじゃはお好みで揚げ玉、桜エビ、刻みいか、青のりを加えると風味もよくなりますよ！

## 明太餅チーズ黄金もんじゃ



エバラ食品工業株式会社レシピ参照

材料  
(3~4人分)

- ・明太子 … 1腹
- ・キャベツ … 3枚
- ・切り餅 … 1個
- ・ピザ用チーズ … 適量
- ・サラダ油 … 適量

## 《生地》

- ・薄力粉 … 40g
- ・水 … 400ml
- ・エバラ黄金の味 … 大さじ3

## 作り方

- ① ボウルに《生地》を作ります。
- ② 明太子はぶつ切りに、キャベツは千切りに、切り餅は1cm角に切り、その他の具材とともに①に入れます。
- ③ ホットプレートが強火で熱し、油を薄くひき、具材だけをボウルから取り出し炒めます。しんなりしてきたらドーナツ型に整え、中央に残りの《生地》を流し込み、ぐつぐつしてきたら、全体をヘラで混ぜて薄く広げる。
- ④ 底がこげてきたら食べ頃です。ハガシ(またはスプーン)でお召し上がりください。

## 大根のメンタイ和え

Point

旬の味覚

和風

簡単

35  
Kcal塩分  
1.1  
g調理  
時間  
10分

## ●材料 (2人分)

- ・大根 … 160g
- ・大根の葉 … 20g
- ・塩 … 小さじ1/10
- ・明太子 … 30g

## ●作り方

- ① 大根は皮をむき、細切りにする。塩少々を振り、しんなりするまでおいて軽く水けを絞る。
- ② 大根の葉は、熱湯にさっとくぐらせ、水にさらしてからみじん切りにし、塩少々を振って混ぜる。
- ③ ①、②とほぐした明太子を和える。

## ★体に優しいポイント★

シャキシャキの大根とピリ辛の明太子を和えた、さっぱりとした一品。大根の葉っぱも入れることで栄養価もアップ。大根の余分な水分は、布巾でしぼるのが水切りのコツです。

季節をもっと楽しく！★1月6ページ★

今月は

## 旬の魚と野菜のごちそう

主菜

いか  
×  
里芋

今回はいかと里芋を使った優しい味わいの煮物レシピをご紹介します。ごちそう続きで疲れてしまった胃にも嬉しいですね。しょうがを使った煮物なので、まだまだ寒いこの時期に最適なメニューです。

## いかの調理ポイント

皮をむきたいかは、洗わないことが原則です。水洗いすると味が落ちてしまいます。今回ご紹介するレシピでも皮をむいたら、そのまま切りましょう。ただし、揚げ物にする際は、皮の間に水分がありますので、かならず皮をむいてしっかりと水気をふきとりましょう。



## 里芋の調理ポイント

ぬめりのある里芋の皮を上手にむくには、ちょっとしたコツがあります。表面の泥をよく洗い落としてから、耐熱皿に並べ、軽くラップをしてから電子レンジに2〜3分ほどかけ、あら熱が取れてから皮をむくと滑りにくくなります。また、指に塩をつけておいても滑りにくいようです。表面を洗ってあるものは風味が落ちやすいので、ポイントを覚えてぜひ泥つき里芋にもチャレンジしてみてくださいね！

旬の食材をもっと美味しく！

## 里芋といかのさっと煮

Point

旬の味覚

和風

普通

89  
Kcal塩分  
2.4  
g調理  
時間  
20分

## ●材料（2人分）

- ・里芋 … 100g
- ・いか(胴の部分) … 80g
- ・かたくり粉 … 適量
- ・だし … 1 1/2カップ
- ・薄口しょうゆ … 小さじ4
- ・三つ葉 … 10g
- ・しょうがのすりおろし … 10g

## ●作り方

- ① 里芋は皮をむき、5mm程度の輪切りにする。
- ② いかは皮をむき、鹿の子に包丁目を入れて一口大に切り、かたくり粉をまぶす。
- ③ 鍋に①、だしを入れて火にかけ、里芋に火が通ったらしょうゆ、②を加える。
- ④ いかに火が通ったら、適当な長さに切った三つ葉を入れて火を止める。
- ⑤ 器に盛り、おろししょうがをたっぷりのせる。

## ※ 鹿の子切り

⇒ 材料の表面に細かい格子状の切り込みを入れることです。見た目がよくなるだけでなく、味のしみこみもよくなります。

## ★体に優しいポイント★

里芋といかの風味を味わう煮物です。里芋は輪切りにすることで煮汁にとろみがつき、なめらかな口当たりになります。いかは隠し包丁を入れることで煮汁がよくからみます。

## 季節をもっと楽しく！★1月7ページ★

今月は

ほうれん草



の野菜をもっと美味しく

副菜

野菜

2皿分

(約150g)

ほうれん草を使ったホットサラダをご紹介します。温かいメニューなので寒い時期に嬉しいサラダです。

ほうれん草の選び方や保存方法については、前月号(16年12月号)をご覧くださいね！

## ●ほうれん草の仲間たち

ほうれん草の品種には『サラダほうれん草』や『ちぢみほうれん草』、『赤茎ほうれん草』といった品種があります。

サラダほうれん草は主に生食用に品種改良したほうれん草を指します。色はやや薄く、**アクが少なくやわらかい**のが特徴です。ちぢみほうれん草は『寒じめほうれん草』ともいわれ、**トマトと同じくらい糖度が高くなります**。

ほうれん草をもっと美味しく！

## ●ほうれん草で風邪対策！

ほうれん草には風邪対策に活躍するビタミンA・ビタミンC、ビタミンEの『**ビタミンACE(エース)**』が含まれています。ビタミンAとビタミンEは脂溶性ビタミンといわれ、**脂に溶けるビタミン**なので、炒めたり、肉やナッツ類などと一緒に食べると吸収がよくなりますよ。今回のレシピも油で一度炒めているので、オススメです。ほうれん草の  
ホットサラダ

Point

旬の味覚

洋風

簡単

## ●材料 (2人分)

- ・ほうれん草 ... 1束
- ・卵 ... 1個
- ・サニーレタス ... 2枚
- ・トマト ... 小1個

## (A)

- ・バルサミコ酢 ... 大さじ2/3
- ・しょうゆ ... 大さじ1/2
- ・砂糖 ... 小さじ1/3
- ・こしょう ... 少々
- ・おろししょうが ... 小さじ1

- ・植物油 ... 大さじ2/3

## ●作り方

- ① ほうれん草は3cm長さに切り、塩、油(分量外)を加えた熱湯でゆで、ざるにあげて水けをきる。
- ② 卵はゆで卵にしてくし切りにし、横半分に切る。サニーレタスは食べやすい大きさにちぎり、トマトはへたをとってくし切りにする。
- ③ フライパンに油を入れて熱し、①をさっと炒め、Aをからめて火からおろす。②と手早く混ぜて器に盛る。

123  
Kcal塩分  
0.8  
g調理  
時間  
15分

## ★体に優しいポイント★

ソテーしたほうれん草と合わせた調味料をサラダにかけて、温かいサラダにしました。短時間で炒めるのがポイントです！

季節をもっと楽しく！★1月8ページ★

今月は

ブロッコリー



の野菜をもっと美味しく

主菜

野菜

1皿分

(約100g)

一年中見かけるブロッコリーですが、本来の旬は冬から春です。ブロッコリーをサラダでいただくときに、ドレッシングに使われている酢のせいで、緑色に変色することがあります。きれいな色を保つために、**ドレッシング類は食べる直前**にかけましょう。

## ●ブロッコリーの選び方



- ・つぼみが密集して濃い緑色のもの
- ・外葉がしおれていないもの
- ・根元の切り口に変色がなく、みずみずしいもの

『す』が入っているものは、熟しすぎたもので、味も歯触りもよくありません。茎にツヤがあり、傷や変色がなく、みずみずしいものを選びましょう。

ブロッコリーをもっと美味しく！

## ブロッコリーとミニトマトのスクランブルエッグ

Point

旬の味覚

洋風

簡単

135  
Kcal塩分  
0.5  
g調理  
時間  
10分

## ●材料 (2人分)

- ・卵 … 2個
- ・塩 … 少々
- ・こしょう … 少々
- ・ミニトマト … 6個
- ・ブロッコリー … 80g
- ・植物油 … 大さじ2/3

## ●作り方

- ① ミニトマトはヘタを除いて縦半分にする。ブロッコリーは小房に分け、塩少々(分量外)を加えた熱湯でかためにゆでる。
- ② 卵は溶きほぐし、塩、こしょうを加えて混ぜ合わせる。
- ③ フライパンに油を熱し、①を入れてサッと炒める。②を注ぎ入れて大きくかき混ぜ、半熟状に火を通す。

## ★体に優しいポイント★

定番のスクランブルエッグにブロッコリーとミニトマトをプラスすると、赤・黄・緑と彩りが豊かになります。卵料理は短時間で調理できるので、忙しい朝にもオススメです。



季節をもっと楽しく！★1月9ページ★

## 年明けうどんパーティー

年明けうどんは、純白のうどんを年の初めに食べることによって、**1年の人々の幸せを願うもの**です。うどんの上に**新春を祝う紅い食材をひとつトッピング**し、赤と白のおめでたい紅白うどんをつくりまします。うどんは太くて長いことから、古来から長寿を願う食材のひとつとされてきました。また、『**紅**』は古来より、**魔よけの色**として考えられています。紅いトッピングは好きなもので構いません。梅干しやかまぼこ、金時にんじんやえびの天ぷら、たこ、紅ショウガなどがオススメです。この年明けうどんは**元旦から1月15日までの間**に食べます。

今回は、うどんを使ったごちそうメニューをご紹介します。『うどんすき』とは、大阪の郷土料理で、うどんをメインとした寄せ鍋の一種です。うどんすきにすることによって、家族みんなで楽しむことができますね。にんじんを紅いトッピングとしてのせましよう。



## 甘旨うどんすき

材料  
(4人分)

- ・うどん(ゆで) ... 2玉
- ・鶏もも肉 ... 300g
- ・白菜 ... 1/4株
- ・長ねぎ ... 2本
- ・にんじん ... 1/4本
- ・水菜 ... 適量
- ・生しいたけ ... 4個
- ・油揚げ ... 1枚
- ・エバラすき焼のたれ ... 200~300ml
- ・水 ... 200ml
- ・卵 ... 適宜

## 作り方

- ① 鶏肉は一口大に、白菜はざく切りに、長ねぎは斜め切りにし、にんじんは短冊切りに、水菜は4~5cmの長さに、しいたけは石づきを切り食べやすい大きさに、油揚げは油抜きして1cm幅に切っておく。
- ② 鍋に『すき焼のたれ』と水を加えて火にかけ、水菜以外の①とうどんを加えて煮込む。
- ③ 仕上げに水菜を加えて、出来上がり。
- ④ ※お好みで卵につけてお召し上がりください。

すき焼きの甘じょっぱい味わいと  
うどんが相性抜群です！  
つゆを吸った油揚げもオススメです  
ですよ♪



季節をもっと楽しく！ ★1月10ページ★

年初めは朝食で元気にスタート！

野菜

1皿分

## スープごはん朝から元気！

毎朝、朝ごはんを食べていますか？元気のもとである朝ごはん習慣はイキイキした体の基本です。元気よく1年のスタートを切るためにも、朝ごはんの習慣をしっかりとつけたいですね。

まだまだ寒いこの時期は、具だくさんのスープや豚汁などの汁物がオススメです。お正月の残りのお餅を入れると主食の役割にもなりますね。お餅は和風だけではなく、洋風メニューにも合いますので、ぜひチャレンジしてみてくださいね。

今回は朝食メニューにオススメのキャベツのせん切りスープをご紹介します。せん切りにしてあるので、火の通りも早いですね。野菜は前日に用意しておくとう便利です。



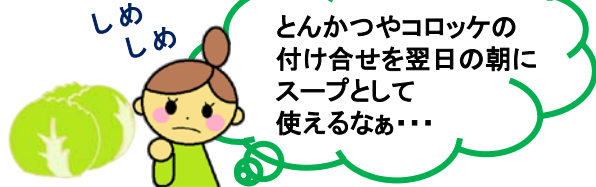
## キャベツの千切りのコツ

(約70g)

一度にたくさん切ろうとすると上手くいかないことが多いので、2~3枚くらいが切りやすいでしょう。

芯の部分に切り込みを入れ、1枚ずついねいにはがします。切る前に氷水に漬けておくとパリッとした食感になりますよ。

葉を広げたままだと切りにくいので、端を織り込むように丸めてから、繊維を断つように切ると、歯ざわりがよくふんわりと仕上がります。シャキッとした歯ざわりにしたい場合は、繊維と平行に切りましょう。



とんかつやコロッケの付け合せを翌日の朝にスープとして使えるなあ...

## キャベツのせん切りスープ

Point

旬の味覚

洋風

簡単

31  
Kcal塩分  
1.2  
g調理  
時間  
10分

## ●材料 (2人分)

- ・キャベツ ... 120g
- ・にんじん ... 20g
- ・ベーコン ... 10g
- ・コンソメの素 ... 小さじ1/2
- ・水 ... 2カップ
- ・塩 ... 小さじ1/4
- ・こしょう ... 適宜

## ●作り方

- ①キャベツ、にんじんはせん切りにする。
- ②ベーコンは細く切る。
- ③なべにコンソメの素、水、①、②を入れて火にかける。野菜がやわらかくなるまで煮、塩、こしょうで調味する。

## ★体に優しいポイント★

少しのベーコンを加えることで、味わいにコクと風味がプラス。じっくり煮込むことで、野菜の自然な甘みが加わります。パンにもごはんにもあう1品です。

季節をもっと楽しく！★1月11ページ★

## 頑張れ！受験生

主食

## 虎の巻

受験シーズンまっただ中！今回は、頑張る受験生を応援するメニューをご紹介します。簡単につくることができるので、応援するお母さんにとっても嬉しいメニューです。

受験勉強につきものなのは『夜食』ですが、ポイントがあります。まずは**胃の負担になるものは避けましょう**。夜食をとりすぎると胃の負担になり、朝食の欠食にもつながってしまいます。

また、夜になると副交感神経が優位になり、からだは『おやすみモード』になるため、からだは脂肪を蓄積するように働きます。肥満の原因にもつながるので**脂肪の多い食事は避けるようにしましょう**。

今回ご紹介するメニューを夜食にするときはうどんを半玉にし、豚肉やチーズの量を半分にするとういことです。



## ねばって！うどんカレー

材料  
(1人分)

- ・プレミアム熟カレー … 1/8箱
- ・冷凍うどん … 1玉(200g)
- ・豚薄切り肉 … 50g
- ・玉ねぎ … 1/4個(50g)
- ・オクラ … 2本(17g)
- ・水 … 150ml(3/4カップ)
- ・みりん … 小さじ1
- ・醤油 … 小さじ1
- ・カツオだしの素 … 少々
- ・とろけるチーズ … 30g
- ・サラダ油 … 大さじ1



ネバネバ食材で  
ネバーギブアップ！  
最後まで自分を信じ頑張ろう♪

## 作り方

- ① 豚肉は4cmに切り、玉ねぎは細切り、オクラは輪切りにする。
- ② 鍋にサラダ油大さじ1を熱し、玉ねぎと豚肉を炒め、玉ねぎが透き通ってきたら、水を加え、中火で5分煮る。
- ③ いったん火を止めてルウを割り入れる。溶かした後再び弱火で、みりん、醤油、カツオだしの素少々を入れしばらく煮る。
- ④ 冷凍うどんをゆで、器に入れる。
- ⑤ ②に、輪切りにしたオクラととろけるチーズを加えフタをして火を止め、チーズが溶けたら③にかけてできあがり。

カレーで  
受カレー！



## 季節をもっと楽しく! ★1月12ページ★

## 寒い日の甘酒スイーツ

もう1品

大寒は二十四節気のひとつで、**暦の上で最も寒い日**とされています。二十四節気とは、1年間の太陽の動きを四季に分け、更にそこから6つに分けた考え方です。太陽の動きに合わせているので、毎年決まった日ではなく、1月20日頃となっており、**2017年は1月20日が大寒**にあたります。また、大寒は『甘酒の日』でもありますので、甘酒を使ったスイーツをご紹介します。温かいスイーツで身も心も温まりますね。



## 甘酒のカスタードクレープ

材料  
(2人分)

## 《クレープ生地》

- ・森永甘酒 … 1缶(190g)
- ・小麦粉 … 100g
- ・卵 … 1個
- ・溶かしバター … 大さじ1

## 《甘酒カスタード》

- ・森永甘酒 … 1缶(190g) + 15g
- ・卵黄 … 2個分
- ・バター … 少々

## 《使用器具(参考)》

ボウル、泡立て器、鍋、木べら、バット、フライパン、お玉、菜ばし

## 作り方

- ① クレープ生地を作る。  
ボウルに卵と甘酒を入れて混ぜ、小麦粉をふるいながら加えて混ぜる。溶かしバターを合わせ、約30分間やすませる。
- ② カスタードクリームを作る。  
ボウルに卵黄と小麦粉、甘酒少々を入れてよく混ぜる。残りの甘酒を加えて混ぜ、鍋に移して弱めの中火にかける。木べらでかき混ぜ、とろみがついてきたら勢いよく混ぜる。かたさが均一になったらひと混ぜしてバットにあげ、表面にバターをぬって冷ます。
- ③ クレープを焼く。  
フライパンを温めて①の生地をお玉1杯弱分を流し入れ、フライパンを傾けながら一気に生地をまわし、余分な生地はボウルに戻す。まわりがはがれてきたら、菜ばしで端からはがし、返して裏面を焼く。同様にして残りの生地を焼く。
- ④ ③のクレープを広げ、②のカスタードクリームを薄くぬって折る。

甘酒を使っているので  
やさしい味わいが  
楽しめます。



季節をもっと楽しく！★1月13ページ★

カレーを食べて華麗な1年に！

試してみてね！

1月22日は『カレーの日』です。今回は旬のねぎを使ったカレーと、1月31日の『愛菜の日』にちなんだ、野菜たっぷりカレーをご紹介します。



### 長ねぎのあったかカレー



材料  
(4人分)

- ・プレミアム熟カレー ... 1/2箱
- ・牛薄切り肉 ... 160g
- ・長ねぎ(中) ... 2本(200g)
- ・じゃがいも(中) ... 1個(150g)
- ・にんじん(小) ... 1本(100g)
- ・サラダ油 ... 大さじ1
- ・水 ... 550ml(2 3/4カップ)

作り方

- ① 厚手の鍋にサラダ油を熱し、一口大に切った肉、野菜をよく炒める。
- ② 水を加え、材料がやわらかくなるまで中火で煮込む。
- ③ いったん火を止め、ルーを加えてよく混ぜる。
- ④ 弱火で煮込み、適当なとろみがつけばできあがり。

江崎グリコ(株)レシピ参照

## 豆と野菜のカレー煮

Point

ヘルシー  
カレー

洋風

普通



231  
Kcal

塩分  
2.5  
g

調理  
時間  
20分

### ●材料 (2人分)

- ・うずら豆(水煮) ... 60g
- ・玉ねぎ ... 1/2個
- ・にんじん ... 60g
- ・ピーマン ... 2個
- ・セロリ ... 1/2本
- ・にんにく ... 1/2片
- ・豚赤身ひき肉 ... 100g
- ・植物油 ... 小さじ2
- ・トマト水煮缶詰 ... 200g
- ・カレー粉 ... 小さじ2
- ・スープの素 ... 1/2個
- ・塩 ... 小さじ1/3
- ・こしょう ... 少々

### ●作り方

- ① 玉ねぎ、にんじん、ピーマン、セロリは粗みじん切りにする。
- ② にんにくはみじん切りにする。
- ③ なべに油を熱して②を炒め、香りがたってきたら豚ひき肉と①とうずら豆を入れて炒める。
- ④ ③にトマト水煮、カレー粉、スープの素、ひたひたの水、塩、こしょうを加えて煮る。

### ★体に優しいポイント★

トマトがたっぷり入った酸味の効いたピリ辛カレーです。具材をみじん切りにしているので、火の通りも早くなります。夜食にもオススメです。