

# 免疫をあげる 食事教室

第1回～第15回  
(2003年～2005年)



オリエント三鷹クリニック

## 【第1回】簡単バランス食のすすめ

### 元気パン（きな粉）

#### 【材料】（8×21×6cmパウンド型）

きな粉	50g
薄力粉	150g
ベーキングパウダー 大さじ1	
オリーブ油	40g
みりん	大さじ1
卵	100g
牛乳	120ml
レモン皮（すりおろす）	少々

#### 【作り方】

- ①ボールに卵を割りほぐし、オリーブ油、みりん、牛乳、レモン皮を入れて泡立て器で混ぜる。
- ②上記に、きな粉、薄力粉、ベーキングパウダーを混ぜ合わせたものを加えて、ゴムべらでさっくりと混ぜる。
- ③パウンド型にオーブンペーパーを敷き、生地を流し入れて、180度に熱したオーブンで30～35分焼く。

### 元気パン（米ぬか）

#### 【材料】（8×21×6cmパウンド型）

煎り米ぬか	50g
全粒粉	150g
ベーキングパウダー	大さじ1
バター	50g
はちみつ	大さじ1
卵	100g
ヨーグルト	150g
ミックスナッツ	50g

#### 【作り方】

- ①ボールにバター入れて泡立て器でクリーム状にする。ここにハチミツと、割りほぐした卵を加えて混ぜる。
- ②上記に、米ぬか、全粒粉、ベーキングパウダーを混ぜ合わせたものと、ヨーグルト、ミックスナッツを加え、ゴムべらでさっくりと混ぜる。
- ③パウンド型にオーブンペーパーを敷き、生地を流し入れて、180度に熱したオーブンで30～35分焼く。

## 【第2回】大丈夫？油の摂りかた

### 米ぬかクッキー

#### 【材料】 20個分

薄力粉	100g
米ぬか	50g
全粒粉	50g
えごま	50g
ベーキングパウダー	小さじ1/2
卵	中1個
きび砂糖	50g
無塩バター	80g

#### 【作り方】

- ①薄力粉とベーキングパウダーをふるいにかけて、他の粉と合わせておく。
- ②ボールにバターを入れ、泡立て器で溶き、砂糖と卵も溶き入れておく。ここに①を入れ、ゴムべらでさっくり混ぜ、煎ったえごまも入れる。
- ③180度に暖めたオーブンで16分焼く。

### おからソフトクッキー

#### 【材料】 20個分

おから	100g
全粒粉	50g
ベーキングパウダー	小さじ1/2
卵	中1個
スキムミルク	大さじ2
きび砂糖	大さじ2
オリーブ油	10g
干しイチジク・干しレーズン	各25g
ラム酒	小さじ2

#### 【作り方】

- ①フライパンでおからを軽く煎る。
- ②干しレーズン、干しイチジクにラム酒をかけ、電子レンジで90秒暖め、荒みじん切りにする。
- ③粉とスキムミルク、ベーキングパウダーを合わせておく。
- ④ボールに卵を割り入れ、砂糖、オリーブ油を混ぜ、ここに②と③を入れて、ゴムべらでさっくり混ぜる。
- ⑤180度に暖めたオーブンで16分焼く。

## 【第3回】発酵食品で免疫力アップ

### 麴の甘酒

#### 【材料】

麴	1カップ
ごはん（65℃）	2カップ
湯（65℃）	3～5カップ

#### 【作り方】

- ① 麴をボールに入れ、ほぐしておく。
- ② ①にごはんを混ぜ、湯も入れる。
- ③ 箱またはジャーに55～65℃の湯を用意しておき、②を入れて7～8時間温度を保てばできあがり。

#### 【器具】

- ・ホーロー引のポットまたはボール
- ・ふた付発泡スチロール箱（湯せん用）または炊飯ジャー
- ・温度計（100℃）

### 甘酒とごまの蒸ケーキ



#### 【材料】 直径5cmのカップ8個分

甘酒	200ml	卵	中1個
練りごま	大さじ2	薄力粉	150g
きび砂糖	大さじ3	ベーキングパウダー	小さじ1.5
		甘納豆	40g

#### 【作り方】

- ① 薄力粉とベーキングパウダーを合わせて、ふるいにかけておく。
- ② ミキサーにかけた甘酒と砂糖を鍋に入れ、火にかけて溶かしておく。
- ③ ボールに卵を割りほぐし、②と練りごまも加え、泡立て器で混ぜる。なめらかになったら①の粉を入れ、ゴムべらでさっくり混ぜる。
- ④ カップへ等分に流し入れ、甘納豆を飾る。蒸気の上上がった蒸し器で、20分強火で蒸す。

## 【第4回】元気な腸で免疫力アップ

### 自家製ヨーグルト

#### 【作り方：例1】

①ガラス瓶に1リットルの牛乳とヨーグルト100gを入れて、かき混ぜる。

②ふた付きの発泡スチロール箱か深鍋を用意し、50℃の湯を張り①を入れる。湯の温度を45℃前後に保てば5～8時間でできる。これを冷蔵庫で保存し2～3日で食べ終わる。

#### 【作り方：例2】

①40℃に暖めた1リットルの牛乳にヨーグルト100gを加えてかき混ぜ、魔法瓶かランチジャーに入れて、6～8時間温度を保てばできあがり。

②できたものをガラス瓶に移し、冷蔵庫で保存する。

### ヨーグルトケーキ



#### 【作り方】

- ①ボールでバターを溶かしてから水切りしたヨーグルトを入れて、泡立て器でなめらかになるまで混ぜておく。
- ②ふるい合わせた粉と、きび砂糖を混ぜ、卵を溶きほぐして加え、泡だて器で混ぜる。ここへ①を入れ、ゴムベラでさっくり混ぜる。
- ③オーブンシートを敷いた型に②を流し入れ、上にかぼちゃの種を散らす。
- ④170℃に熱したオーブンで30分焼く。

#### 【材料】 8×17×6cmパウンド型

プレーンヨーグルト	300g
小麦粉	100g
ベーキングパウダー	小さじ1
きび砂糖	60g
卵（中2個）	100g
バター	大さじ1
かぼちゃの種	5g

#### <ヨーグルトの水切り>

- ①ざるにペーパーフィルターを敷いて、プレーンヨーグルトを入れる。これを1～2時間ボトルで受け、水分（乳清）と分ける。
- ②乳清は栄養価が高いため、捨てずにソーダ水、ハチミツ、レモン汁を加えると、さわやかな飲み物になる。
- ③水切りしたヨーグルトは、サワークリーム、フレッシュチーズに代えて、ケーキやフロマージュ、ディップなどに使う。

## 【第5回】スパイスの効用

### バジルクッキー

#### 【材料】 20個分

薄力粉（ふるう）	100g	
オリーブ油	大さじ2	20g
きび砂糖	40g	
卵	中1/2個	25g
バジル葉（粗みじん）	10枚	

#### 【作り方】

- ①ボールに卵、油、砂糖の順に入れ、泡だて器でよく混ぜる。ここへバジルと粉を入れ、ゴムベラでしっとりとするまで混ぜる。
- ②20等分にして丸め、手のひらで4mm厚さにつぶしてオーブンシートを敷いた天板に並べる。
- ③暖めておいたオーブンで200℃で、10分焼く。

### ジンジャービスケット

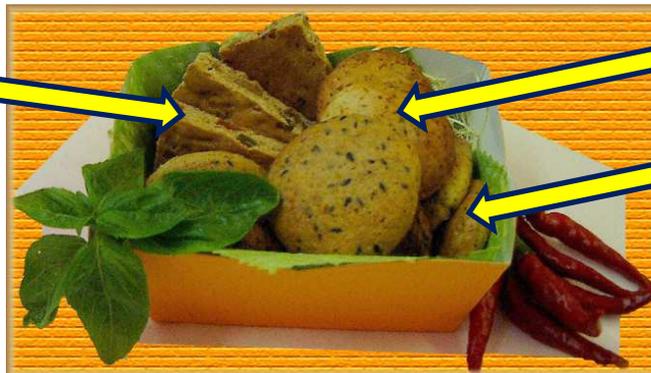
#### 【材料】

全粒粉	200g	
重曹	小さじ1/3	
粒山椒（刻む）	小さじ1	
生姜（皮付き・おろす）	大さじ2	
オリーブ油	50g	
きび砂糖	80g	
卵	中1個	50g
煎り黒ごま	大さじ4	

#### 【作り方】

- ①全粒粉と重曹を混ぜておく。
- ②ボールに卵、油、砂糖の順に入れ、泡だて器でよく混ぜてから山椒、生姜、ごまを入れる。ここへ①の粉を入れて、しっとりするまで混ぜる。
- ③30等分にして丸め、手のひらで4mm厚さにつぶしてオーブンシートを敷いた天板に並べる。
- ④暖めておいたオーブンで200℃で、12分焼く。

スパイスクッキー



バジルクッキー

ジンジャービスケット

## 【第5回】スパイスの効用

# スパイスクッキー

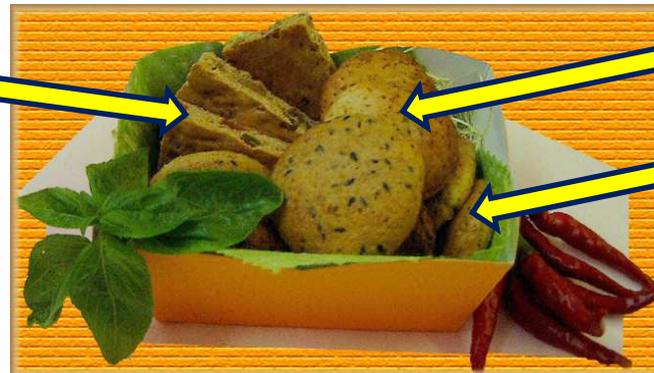
### 【材料】 30個分

全粒粉	100g
薄力粉	150g
A { パプリカ、ナツメグ	各小さじ1/2
胡椒	小さじ1
シナモン	小さじ2
バター	50g
きび砂糖	100g
卵	中3個 150g
ミックスフルーツ〈砂糖漬〉	50g
クルミ	70g

### 【作り方】

- ①Aを合わせてふるい、全粒粉と合わせておく。クルミは160℃で10分焼き、粗く刻む。
- ②ボールに柔らかくしたバター、砂糖を入れて泡だて器でよく混ぜ、溶き卵を少しずつ加えながら混ぜる。
- ③ここへクルミと砂糖漬を加えて混ぜてから、①を入れゴムベラでムラなく混ぜる。
- ④天板にオーブンシートを敷き、③の材料を流し入れ、8mmの厚さの四角形（20×30）にのばし表面を平らにします。これを冷蔵庫で15分ねかす。
- ⑤160℃に熱したオーブンで30分焼く。熱いうちに3×6の長方形に切り分け、金網にのせて冷ます。

スパイスクッキー



バジルクッキー

ジンジャービスケット

## 【第6回】豆をまめに食べましょう

# ビーンズキャンディー



【材料】（8×21×6cmパウンド型）		
煎り豆	120g	
A	砂糖	80g
	はちみつ	大さじ2杯
	酢	小さじ1杯
	塩	小さじ1/4
	水	1/2カップ（100ml）
バター（手に付ける）	適量	



福豆を利用しています

### 【作り方】

- ①鍋にAを入れて火にかけ、鍋を揺り動かしながらこんがり色付くまで煮詰める。
  - ②水をいれたコップを用意しておき、①を1滴落としてみる。散らずに固まるようになったら、火を消して豆を加え、混ぜる。
  - ③オーブンペーパーの上にあけ、手で触れるくらいに冷めたら、バターを付けた手で一口大に丸める。
- ※ピーナッツタフィーの作り方を応用していますので、煎り豆の変わりにピーナッツやアーモンドでもお試しください。

## 【第6回】豆をまめに食べましょう

### 豆と切り干し大根のムッチム

【材料】4人分

煎り豆

30g

A { 醤油 大さじ1杯  
ごま油 大さじ1杯  
砂糖 小さじ1杯  
みりん 小さじ1杯  
すり白ごま 小さじ1杯  
粉唐辛子(韓国産) 小さじ1杯  
おろしニンニク・生姜 少々

B { 切り干し大根 30g  
万能ねぎ 2本

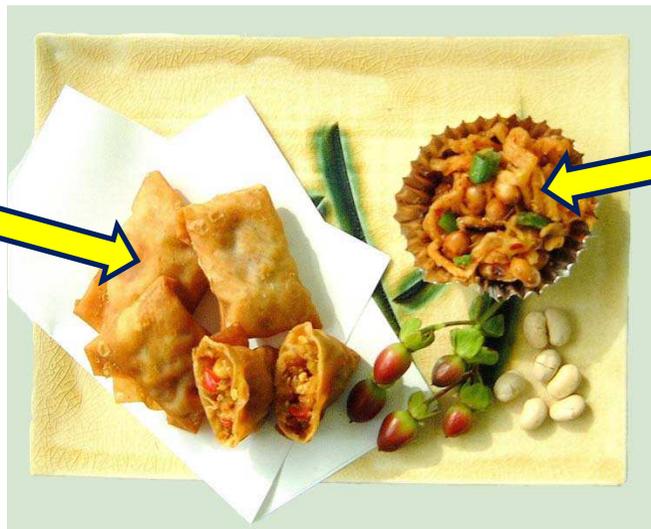
【作り方】

① 煎り豆はフライパンで熱くしてAに漬け、そのまま冷ましておく。

② 切り干し大根は水洗いして絞り、ザク切りしておく。

③ ①とBを和える。

豆カレー&包み揚げ



豆と切り干し大根のムッチム



## 【第6回】豆をまめに食べましょう

# 豆カレー&包み揚げ

### 【材料】 4人分

茹で大豆	200g
とり挽肉	150g
玉葱	中2個 300g
セロリ	1/2本 100g
赤ピーマン	中2個 60g
ニンニク（みじん切り）	1/2かけ
生姜（みじん切り）	10g
オリーブ油	大さじ3杯
ワンタンの皮	20枚
揚げ油	適宜
A {	
塩	小さじ2/3杯
白ワイン	1/4カップ
スープキューブ	1個
トマト缶詰	1/2缶
砂糖	小さじ2杯
カレー粉	大さじ1杯

### 【作り方】

- ① 野菜は粗みじん切りにしておく
- ② 鍋に油をひき、ニンニク・生姜・玉葱を炒め、餡色になったら挽肉・セロリ・ピーマンを入れて更に炒める。
- ③ ②にAを加え、煮立ったら火を弱めて茹で大豆を入れ、20分ほど煮詰める。
- ④ 冷めてから、ワンタンの皮で包み、油で揚げる。

豆カレー&包み揚げ



### 【応用編】

- \* 具をご飯と炒めてカレー炒飯に
- \* 辛味を効かせるには唐辛子を加えて
- \* パンにはさんだり、生春巻きの具材としても
- \* 人参・きのこ類のみじん切り・ナス等を加えると栄養価も更にアップ
- \* トマトの缶詰を生トマトに代えてもおいしい

## 【第7回】魚の効用

### 鮭そぼろ

#### 【材料】 4人分

甘塩鮭	1切れ	50~80g
みりん		小さじ1杯
酒		小さじ1杯
醤油		小さじ1杯
白ごま		小さじ1杯

#### 【作り方】

- ①鮭は茹でて骨と皮を除き、ほぐしておく。
- ②鍋に①と調味料を入れて火にかけ、パラパラになるまで焦げないように弱火で煮る。
- ③炒りあげた②に白ごまを混ぜる。

### イカワタのほろほろ

#### 【材料】 4人分

イカのワタ	一杯分	40~60g
卵	中1個	50g
酒		大さじ1杯
醤油		小さじ1杯
塩		小さじ1/4杯
生姜絞り汁		適宜

#### 【作り方】

- ①鍋にワタをしごき出し、他の材料も入れて中火にかける。
  - ②箸で混ぜながら、ポロポロになるまで炒る。
- \*このまま食べますが、酢でしめた魚を細切りにしたものと和えてもおいしくいただけます。

鮭そぼろ



イカワタのほろほろ



## ぱりぱり焦げせん

### 【材料】4人分

#### <えび味>

ご飯 1カップ 110g  
みりん 大さじ1杯  
桜えび 大さじ3杯  
青のり 大さじ1杯

#### <じゃこ味>

ご飯 1カップ 110g  
みりん 大さじ1杯  
じゃこ 大さじ3杯  
白ごま 大さじ1杯

#### <タレ>

醤油2：酒1（塗り用）適宜

### 【作り方】

- ① まな板に20cm角のラップを敷き、桜えびと青のりの半量を散らしてのせる。ここにみりんをまぶした温かいごはんをのせる。
- ② ①に残りの桜えびと青のりを散らしてのせ、ラップをかぶせ、めん棒で2～3mmの厚さにのばす。
- ③ 上側のラップを取り、電子レンジ（500w）で3分加熱して乾燥させる。3×4cm角に切り分け、底側のラップをはがす。
- ④ ホットプレートで160℃にし、重ならないように並べて焦げ色がつくまで両面を焼く。
- ⑤ ④の片面にタレを塗り、サッと焼いて仕上げる。



## アボガド&きな粉のディップ

### 【材料】

#### <アボガドディップ>

アボガド	1個	200g
玉葱(みじん切り)	1/4個	50g
塩	小さじ	1/5杯
胡椒	少々	
レモン汁	大さじ1杯	

#### <きな粉ディップ>

きな粉	大さじ8杯	30g
練り胡麻(白)	大さじ1杯	
マヨネーズ	大さじ1杯	
オリーブ油	大さじ2杯	
塩	小さじ1/5杯	
胡椒	少々	
豆乳	50~80ml	

### 【作り方】

#### <アボガドディップの作り方>

- ① みじん切りにした玉葱は、塩少々でもんでおく。
- ② アボガドは種と皮を取り除きボールに入れ、スプーンですりつぶし、レモン汁をかけておく。
- ③ ②の中に①と塩・胡椒を入れて味を整える。

#### <きな粉ディップの作り方>

- ① 材料をボールに入れて、塩・胡椒で味を整える。

\*ディップは野菜スティックやパン、クラッカーなどにつけて召し上がってください。

きな粉  
ディップ



アボガドディップ

## 夏みかんのヨーグルトケーキ



### 【材料】 20cmの焼き型1枚分

夏みかん	1個
プレーンヨーグルト	500g
砂糖	70g
卵黄	2個分
卵白	1個分
薄力粉	40g
粉砂糖（お好みで）	少々

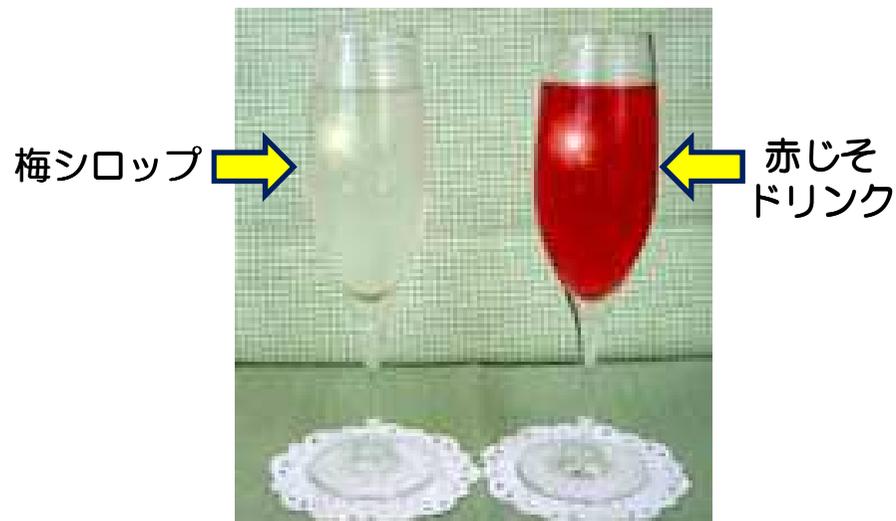
### 【作り方】

- ① 水切りヨーグルトを作っておく。
- ② 夏みかんは塩でこすり洗いし、果皮の1/4程をすりおろし、果肉を取り出しておく。
- ③ ボールに①と砂糖の2/3、卵黄、すりおろした果皮の順に加え、泡立て器で混ぜる。ここに粉をふるい入れ、ダマがなくなるまで混ぜる。
- ④ 別のボールに卵白を入れて泡立てる。七分立てになったら1/3の砂糖を2回に分けて加えながら泡立て、固いメレンゲを作る。
- ⑤ ③にメレンゲの半量を加えて良く混ぜ、残りのメレンゲを加えてサックリと混ぜる。
- ⑥ 型にオーブンシートを敷き、⑤を流して平らにして果肉をのせ、180度のオーブンで40分程焼く。
- ⑦ 焼き上がったらペーパーごと網にのせて冷ます。  
切り分けて、好みに粉砂糖をふる。

### <ヨーグルトの水切り>

- ①ざるにペーパーフィルターを敷いて、プレーンヨーグルトを入れる。これを1~2時間ボトルで受け、水分（乳清）と分ける。
- ②乳清は栄養価が高いので、捨てずにソーダ水、ハチミツ、レモン汁を加えると、さわやかな飲み物になる。

## 梅シロップ&赤じそドリンク



### 【材料】

#### <梅シロップ>

梅	2 Kg
グラニュー糖	1.5 Kg
(赤じそを入れても良い)	

#### <赤じそドリンク>

醸造酢	1500ml
はちみつ (グラニュー糖)	300g
赤じそ	300g

### 【作り方】

#### <梅シロップの作り方>

- ① 梅は洗って、なり口の黒いところを取除き水気をふき取る。
- ② 広口ビンに①をいれ、上からグラニュー糖を入れる。
- ③ 時々ゆすって、梅がエキスにつかるようにする。3週間位エキス分を出す。

#### <赤じそドリンクの作り方>

- ① 赤じそは水洗いして塩でもみ、塩を洗い出して良くしぼっておく。
- ② ①と他の材料を広口ビンに入れ、2~3週間エキス分を出してから赤じそを取り除く。

### 【梅シロップと赤じそドリンクの飲み方】

- \* 水や無糖炭酸水で2~3倍に薄めて飲みます。
- \* かき氷のシロップにも使えます。

## 【第9回】疲れにはクエン酸を

### 玉葱の甘酢漬

#### 【材料】

玉ねぎ	300g
酢	1/2カップ
水	1/3カップ
砂糖	1/3カップ
塩	少々
唐辛子	1本



玉葱の甘酢漬  
(白い玉葱)

玉葱の甘酢漬  
(赤い玉葱)

#### 【作り方】

- ① 玉ねぎは皮をむき、薄くスライスし、塩で揉んでおく。
- ② 合わせ酢の材料を煮立て、冷ましておく。
- ③ 保存ビンに①と②を入れる。すぐに食べられ、2週間以内で食べきるようにする。

\*写真の左は白い玉ねぎ、右は紫玉ねぎで作りました。どちらの玉ねぎでも作り方は同じです。

## 【第9回】疲れにはクエン酸を

# ピクルス



ピクルス

### 【材料】

きゅうり	3本
セロリ	2本
カラーピーマン	3個
しめじ	1パック
塩	材料の重さの2%

### 【ピクルス液】

酢	1カップ
水	1.5カップ
砂糖	2/3カップ
ロリエ	1枚
赤唐辛子	3本
シナモン	3本
粒黒・白こしょう	各小さじ1杯

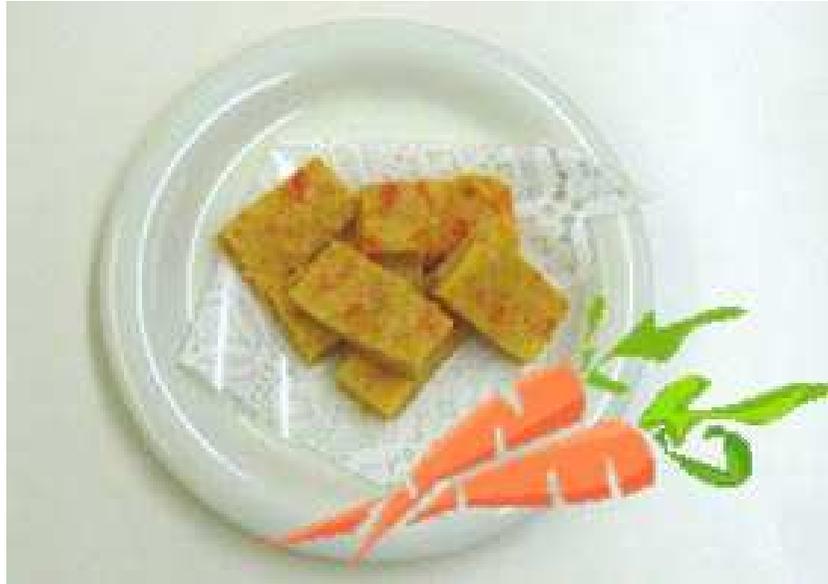
### 【作り方】

- ① きゅうりはヘタを取り、2つ割にしておく。セロリも洗って、各6cmの長さに切る。
- ② ①をバットに並べ、塩（2%）とひたひたの水を加え、重石をのせて一晩おく。
- ③ 鍋にピクルス液の材料を合わせて煮立て、冷ましておく。
- ④ カラーピーマンは2つ割にして1cm幅に切り、塩を振りかけておく。
- ⑤ しめじはサッと水で洗い、石づきを除き、小房にわけて塩をふって1時間ほどおく。
- ⑥ ②と④と⑤の水気を除いて広口ビンにいれ、ピクルス液をそそぐ。常温保存し、4日目頃から食べられる。

※1ヶ月内で食べきるようにする。

## 【第10回】ビタミン最新情報

# 人参ケーキ



### 【材料】

*人参ペースト	80g
アーモンドパウダー	50g
卵黄	中1個分
生クリーム	大さじ3杯

卵白	中1個分
砂糖	10g
薄力粉（ふるったもの）	20g

*人参ペースト（出来上り450g）	
人参	500g
砂糖（人参の40%）	200g

### 【作り方】

- ① ボールにAを順番に加えてよく混ぜる
- ② 卵白に砂糖を加えて固く泡立ててメレンゲを作る
- ③ ①にメレンゲ、薄力粉の順に加えてサクリと混ぜる
- ④ 天板にオーブンシートを敷き③を流しいれ1cm厚さの平らにして180度で15分焼く。冷めたら8等分に切り分ける。

### ＜人参ペーストの作り方＞

- ① 人参は皮とヘタをとり鍋にたっぷりの水と共にいれ30分柔らかくゆでる
- ② 茹でた人参は湯を切り、フードプロセッサーですりつぶす
- ③ 鍋に②と砂糖をいれて粘りがでるまで煮詰める
- ④ ③を保存容器にいれ、冷めたら冷蔵が冷凍庫で保存

## 【第10回】ビタミン最新情報

# 抹茶と豆腐のスムージー



### 【材料】

絹ごし豆腐	100g
豆乳	50ml
抹茶	小さじ2杯
砂糖	大さじ1.5杯
茹で小豆 (市販品：味付き)	大さじ1杯

### 【作り方】

- ① 豆腐は2cm角に切って、冷凍庫で凍らせておく
- ② ①と茹で小豆を除いた材料をミキサーにかけ、器に盛って上に茹で小豆を飾る

## 【第11回】ミネラル最新情報

### ベラヴェツカ(アルザス地方のXmasケーキ)

#### 【材料】

いちじく(乾)	100g	
レーズン・種抜きプルーン(乾)	各 50g	
アーモンド(ロースト)	70g	
くるみ(ロースト)	30g	
無塩バター	50g	
砂糖	20g	
卵(中)	2個	
ラム酒	大匙2杯	
A	全粒細びき粉	50g
	薄力粉	50g
	ベーキングパウダー	小さじ1/2
	シナモン	小さじ1杯
	オールスパイス	小さじ1/3



#### 【作り方】

- ① ドライフルーツは熱湯に浸し、柔らかくする。水気を拭きいちじくとプルーンを半分に切り、ラム酒をもみ込んでおく。
- ② ボールにバターを入れて練り、砂糖・卵を順に加えて混ぜる。ここへ①とナッツを入れる。
- ③ Aは空気を含ませるように混ぜ合わせておき、②に加え、ゴムべらで切るように混ぜ合わせる。
- ④ これを2等分し、オープンシートを敷いた天板にのせ成形する。オープンで180度、25分焼く。

## ふりかけ

### 【材料】

芽ひじき	15g
醤油	小さじ2杯
みりん	小さじ1杯
ちりめんじゃこ	20g
炒り白ゴマ	大さじ3杯



### 【作り方】

- ① ひじきはサッと洗い、かぶる位のぬるま湯に10分つけてもどす。これを手ですくって鍋に移し、調味料ともどし汁を入れてカラカラに煮含める。
- ② 皿の上に紙を敷いて①を並べ、電子レンジで3~4分加熱する。
- ③ フライパンに②を入れてカラ炒りし、パラパラになったら残りの材料を加えてさらに炒る。冷めたら蜜閉容器で保存。

## 【第12回】からだを温めて免疫アップ

# 酒粕と生姜のクッキー & ココア甘酒

### 【材料】（30個分）

全粒粉	200g
重曹	小1/3杯
酒粕	50g
水	大5杯
オリーブ油	大4杯
卵	中1個
てんさい糖	50g
生姜（皮付き卸す）	大3杯
白ごま	大5杯



### ココア甘酒

#### ＜材料・作り方＞

小鍋に粉末ココア小さじ2杯を入れ、湯1/2カップで溶かす。甘酒（市販）1/2カップを加え、弱火で暖める。

酒粕と生姜のクッキー

### 【作り方】

- ① 酒粕と分量の水を鍋に入れて火にかけて、溶かしておく。
- ② 全粒粉と重曹を混ぜておく。
- ③ ボールに卵・油・砂糖・①の順に入れ、泡立て器で良く混ぜてから生姜・ごまを入れる。ここへ②を入れてしっとりするまで混ぜる。
- ④ 30等分して丸め、手のひらで4mm厚さにつぶし、オーブンシートを敷いた天板に並べる。
- ⑤ オーブンで200度、12分焼く。

## 【第12回】からだを温めて免疫アップ

### 生姜みそ



#### 【材料】

生姜（卸す）	100g
鶏ひき肉	100g
みそ	大3杯
てんさい糖	大3杯
白ごま	大3杯
酒	大3杯

#### 【作り方】

- ①ひき肉は熱湯にくぐらせ、水気を切っておく。
- ②鍋に材料を全て入れ、トロリとするまで煮つめる。

## 【第13回】朝食を食べていますか？

# 寝坊ケーキ

### 【材料】（直径18cm 2枚分）

薄力粉（ホットケーキの素）	60g
豆乳（牛乳）	100cc
卵	中1個（50g）
レーズン	30g
ハム（2枚）又はソーセージ	30g
スライスチーズ	1枚（20g）
菜種油	大1杯
バター	大1杯
*薄力粉に全粒粉やそば粉を混ぜても良い	



### 【作り方】

- ① レーズンは熱湯で戻す。
- ② ハムは半分に切り、5mm幅にスライスする。
- ③ ボールに卵を溶き、豆乳・粉の順に入れ、よく混ぜておく。
- ④ ③に①と②を入れ混ぜ、チーズをちぎって入れる。
- ⑤ 油を熱したフライパンでホットケーキの要領で焼く。

## 【第13回】朝食を食べていますか？

### きのこの当座煮



#### 【材料】

えのき・しめじ・椎茸	各100g
醤油	大1杯と1/2杯
みりん	大1杯
酒	大2杯
赤唐辛子（種を除いて小口切）	1/2本
*きのこ類は何でも良い	

#### 【作り方】

- ① きのこ類は汚れや堅い所を除き、さっと洗う。えのき茸は2~3等分に切る。椎茸は石づきを取り、かさと共にスライスする。シメジは手でほぐす。
- ② ①を鍋に入れ、調味料をかけて15分程おき、汁けが出たら赤唐辛子を入れて中火で汁けがなくなるまで炒める。

## 豆腐のハンバーグ

### 【材料】（2個分）

豆腐（綿）	100g	
豚ひき肉	100g	
玉ねぎ（みじん切）	20g	
れんこん（荒みじん切）	20g	
ひじき（乾）	5g	
菜種油	大さじ1杯(10g)	
A	白すりゴマ	大さじ2杯
	卵	中1/2個(25g)
	塩	小さじ1/5杯
	コショウ	少々



### 【作り方】

- ①豆腐はつぶしてザルに入れ、水切りしておく
- ②ひじきは水洗いし、茹でておく
- ③玉ねぎ、れんこん、ひじきの順に炒め、塩1/2量とコショウをし、冷ましておく
- ④ひき肉と①と③とAを入れ、よくねり混ぜて2等分する
- ⑤フライパンで油を熱し、④を焼く

## 【第14回】ストレスとの付き合い方

# カントリークッキー



### 【材料】（30個分）

薄力粉	100g
煎り米ぬか	50g
全粒粉	50g
ベーキングパウダー	小さじ1/2杯
スキムミルク	大さじ4杯
シナモンパウダー	小さじ1杯
てんさい糖	60g
オリーブ油	60g
卵	中1個(50g)
種抜きプルーン	15個
ラム酒	大さじ1.5杯
スライスアーモンド	20g

### 【作り方】

- ①プルーンは半分に切り、ラム酒をからめ電子レンジで90秒加熱しておく
- ②薄力粉とベーキングパウダーをふるいにかけて煎り米ぬか、全粒粉と合わせておく
- ③ボールに卵を割り入れ、砂糖、オリーブ油の順に混ぜて、②を入れゴムべらでサックリ混ぜる
- ④30等分して丸め、手のひらで4mm厚さに潰してオーブンシートを敷いた天板に並べ、この上に卵を塗り、①とアーモンドを飾る
- ⑤暖めたオーブンで170度、20分焼く

## 【第15回】砂糖の功罪

### みりんの梅酒



#### 【材料】

本みりん 1.8リットル  
青梅 2kg

#### 【作り方】

- ①梅は竹串でへたを取って洗い、ザルにあげて水気を切っておく。
- ②広口びんに①を入れ、みりんを注ぐ。
- ③1～2ヶ月で梅を引き上げ、できあがり。

※アルコール度が14%前後のため、長期保存ができません。  
翌年作る時期までに飲みおわりましょう。

※本みりんは酒屋さんでアルコール度数を確かめて買って下さい。

## 豆腐とマーマレードのチーズケーキ

**【材料】** 17×17cmの流し缶1個分（9人分）

クリームチーズ	200g
絹ごし豆腐（2/3丁）	200g
オレンジマーマレード（低糖）	100g
粉ゼラチン	大さじ1杯
水	大さじ2杯
飾り用オレンジマーマレード	適宜
ミント葉	適宜

★クッキー生地

（市販の生地を使用すると簡単です）

グラハムクッキー	80g
無塩バター	大さじ4杯
シナモンパウダー	少々



**【作り方】**

- ① 粉ゼラチンは分量の水にふり入れて湿らせ、湯煎にかけて溶かす。
- ② 室温にしばらく置いたチーズを泡立て器で空気を入れながらよく練り、一口大にちぎった豆腐を加えて混ぜる。ここへマーマレードと①を加えて混ぜる。
- ③ クッキー生地を敷いた流し缶へ②を流し入れ、冷蔵庫で2～3時間冷やし固める。
- ④ 切り分けて皿に盛り、マーマレードとミントを飾る。

＜クッキー生地の作り方＞

- ① クッキーはビニール袋に入れ、めん棒でたたいて細かく砕く。
- ② ①と溶かしバターとシナモンを混ぜ、型の底にきっちり敷きつめる。
- ③ 冷蔵庫で冷やし固めておく。



## 『食べる事は生きる素』

簡単な手作りで、心と体を元気に  
管理栄養士 石井