

①切干大根は水で戻し、食べやす
い大きさに切る。熱湯でさっと
ゆがき、水気をしほっておく。
②容器に①の大根とラッキョウ酢
をひたひたに入れて冷蔵庫で保
存する。半日ほどおいて味がな
しんだらできあがり。



1人分栄養価
エネルギー/57kcal
たんぱく質/0.6g
脂質/0.1g
塩分/0.9g

はりはり漬け



かみかみ
メニュー集



保存版

切干大根 16g
にんじん 64g
たけのこ(茹) 64g
さやいんげん 48g
刻み昆布 3.2g
えのきたけ 16g
みそ 19g
だし汁 720g

①さきいかは食べやすい長さに切り、
水にひたしやわらかくする。た
まねぎは薄切り、にんじんはせ
まねぎは薄切り、にんじんはせ
ん切り、さやいんげんは筋をと
って斜め薄切りにする。ゴボウ
はささがきにしてしばらく水に
さらしてから水気をきる。
②Bを合わせて天がら衣を作る。
①にAの薄力粉を加えて軽く混
せた中に衣を加えさつくり混ぜる。
③170度に熱した油に②を適量落
として揚げる。



1人分栄養価
エネルギー/310kcal
たんぱく質/5.8g
脂質/19.4g
塩分/0.4g

スルメ入りかき揚げ

この実線の部分を切り込んでください。



①にんじん・たけのこ(さやいんげ
んはゆでる)を細切りにし、刻み
昆布はだしに浸す。えのきたけ
は食べやすい大きさに切る。
②だし汁を入れた鍋にさっと水洗
いした切干大根を一口大に切り
強火にかける。
③沸騰したら火を弱め、①を入れ
具がやわらかくなったら味噌を
溶かし入れる。火を強め、沸騰直
前で火を止める。

※季節に応じて野菜を
いろいろ入れてみてください。

①にんじん 16g
たけのこ 64g
さやいんげん 48g
刻み昆布 3.2g
えのきたけ 16g
みそ 19g
だし汁 720g

①ゴボウとにんじんの長
さをそろえ、せん切り
にし、ゴボウは酢水に
つけておく。
②①を好みのかたさにゆ
がき、ざるに打ち上げ
ておく。
③Aを合わせて②を和える。



1人分栄養価
エネルギー/126kcal
たんぱく質/1.5g
脂質/9.2g
塩分/0.8g

ごぼうサラダ

この実線の部分を切り込んでください。



①いりこは頭と腹をとって縦半
分に割る。昆布はさっと洗って、
いりことともにしばらく水に
浸けてから、火にかける。昆布
は沸騰直前に取り出し、せん
切りしておく。いりこは沸騰
後火を弱め2〜3分してから
取り出す。(だしを取る)
②小鍋に、だしがらのいりこと
せん切りにした昆布、Aの調味
料を入れて汁気がなくなるま
で中火で煮る。

かみかみレシピ集 (香川短期大学食物栄養専攻) より

だし用いりこ 8g
だし昆布 4g
かつおぶし 4g

みりん 大さじ1強
醤油 大さじ1強
酢 大さじ1 小さじ1
酒 大さじ1 小さじ1

1人分栄養価
エネルギー/34kcal
たんぱく質/2.6g
脂質/0.2g
塩分/0.9g

①ホウルに白玉粉とごま、塩を入
れまんべんなく混ぜておき、少
しずつ水を加えて耳たがくらい
のたさになるまでこねる。
②一人分がら枚くらいになるよう
にせんべいのように丸くのばす。
③フライパンに油を熱し、②の両
面を焼いていく。みこくとらふ
くらんで、香ばしい焼き色がつ
いたらできあがり。



1人分栄養価
エネルギー/131kcal
たんぱく質/2.3g
脂質/5.9g
塩分/0.2g

白玉のおやき

この実線の部分を切り込んでください。



①じゃがいもはよく洗って水気を
ふきとり、スライサーで薄い輪
切りにする。
②キッチンペーパーにはさんで水
気をしっかりととり、クッキング
シートに重ならないように並べる。
③電子レンジで4分表裏を返して
さらに4分ほど加熱してパリパ
リにする。好みで塩をパラパラ
かける。

※サツマイモは加熱時間を
1分ほど短めに。

じゃがいも 4個
塩 ひとつまみ

1人分栄養価
エネルギー/61kcal
たんぱく質/1.3g
脂質/0.1g
塩分/0.2g

白玉粉 80g
ごま 20g
塩 ひとつまみ
水 適量
サラダ油 大さじ1

かみかみレシピ集 (香川短期大学食物栄養専攻) より