

レシピ名	作り方	材料名・分量(2人分)	工夫点
日本風チャーク ニヤイサツモアン	<ul style="list-style-type: none"> <li>・生姜を千切りにする。</li> <li>・千切りにした生姜を油で炒める。</li> <li>・生姜がしんなりしたらいったん皿に取り出す。</li> <li>・鶏肉をひと口大に切る。※むね肉でも良い</li> <li>・ニンニクを細かく切る。</li> <li>・エリンギ、ブロッコリーを食べやすい大きさに切り、ブロッコリーはさつと茹でる。</li> <li>・ニンニクと鶏肉を炒める。</li> <li>・鶏肉に火が通ってきたら、エリンギとブロッコリーを炒める。</li> <li>・味の素、しょうゆ、コリアンダー(パクチー)パウダー、クミンパウダーで味付けをする。</li> <li>・最後に生姜を加え、軽く炒める。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・生姜 1個</li> <li>・ニンニク 1片</li> <li>・鶏もも肉 200g</li> <li>※むねでも可</li> <li>・エリンギ 100g</li> <li>・ブロッコリー 1/2株</li> <li>・味の素 小さじ1</li> <li>・しょうゆ 大さじ1</li> <li>・コリアンダーパウダー 大さじ1</li> <li>・クミンパウダー 大さじ1</li> <li>・サラダ油 適量</li> </ul>	<p>血圧低下を助け、血中脂肪の値を減らすことができる生姜をたっぷり使ったカンボジア料理、チャークニヤイサツモアンをベースにアレンジしてみました。高血圧予防のカリウムが含まれているブロッコリーとエリンギを加え、塩を使う代わりにコリアンダーパウダーとクミンパウダーのスパイスで味付けをしました。</p>
あつまいもに 集合	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.あつまのじゃがいもを擦りおろし、片栗粉、卵を混ぜる。</li> <li>2.みじん切りにした玉ねぎ、人参、さやいんげん、生姜を1に混ぜる。</li> <li>3.塩昆布はお好みの長さに切り、シラス、だし粉を入れ、さらに混ぜ合わせる。</li> <li>4.フライパンにごま油を引き、3を好きな大きさに焼く。</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・じゃがいも 250g</li> <li>・さやいんげん 20g</li> <li>・人参 20g</li> <li>・玉ねぎ 20g</li> <li>・シラス 20g</li> <li>・卵 1個</li> <li>・塩昆布 5～6g</li> <li>・片栗粉 20g</li> <li>・生姜 ※お好みで 1片程度</li> <li>・だし粉 5g</li> <li>・ごま油 適量</li> <li>・酢、ラー油</li> <li>※食べるときにお好みで</li> </ul>	<p>じゃがいもを擦ることにより、食べやすく、又、人参やいんげんも細かくすることで子供からお年寄りでも色鮮やかに楽しくバランス良く栄養を取れると思います。調味料はシラスの塩味、塩昆布で。物足りない方は食べる時に酢を足すことで塩は減らせませす。じゃがいものアンチエイジングビタミンCとカリウム、カルシウムやタンパク質を一緒にとれるメニューです。</p>
ハロウィーン 春巻き	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.皮を残し、5mm程の厚さのくし形に切ったかぼちゃを耐熱皿に並べ、レンジで加熱(500w5分程度)する。</li> <li>2.ピーマン、玉ねぎは粗みじん切りにし、レンジで加熱(1分半～2分)する。</li> <li>3.熱いうちにマッシュしたかぼちゃに、ピーマン、玉ねぎ、半月切りにした魚肉ソーセージ、きな粉を入れて混ぜ、粗挽き黒こしょうを少々入れる。</li> <li>4.春巻きの皮に3を入れて巻き 揚げ焼きにする。 お好みですりゴマや山椒粉を入れたマヨネーズをつける。</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・かぼちゃ 300g程度</li> <li>・ピーマン 2個</li> <li>・玉ねぎ 1/2個</li> <li>・魚肉ソーセージ 1本</li> <li>・きな粉 大さじ2</li> <li>・粗挽き黒こしょう 少々</li> <li>・春巻きの皮 5枚</li> <li>・オリーブ油 適量</li> <li>・すりゴマ 適量</li> <li>・山椒粉 適量</li> <li>・マヨネーズ 適量</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・巻く具材にきな粉を入れた</li> <li>・春巻きの皮に入れた</li> <li>・食べるソースにゴマ、山椒粉をプラスしたところ</li> </ul>