



1人分の栄養価	
エネルギー	180kcal
たんぱく質	14.5g
脂質	6.5g
食塩相当量	1.9g
野菜使用量	153g



1人分の栄養価	
エネルギー	412kcal
たんぱく質	16.2g
脂質	7.8g
食塩相当量	2.0g
野菜使用量	60g



1人分の栄養価	
エネルギー	374kcal
たんぱく質	25.1g
脂質	20.8g
食塩相当量	1.4g
野菜使用量	115g

## 肉巻き冬瓜

冬瓜をテーマにした料理教室で使用したレシピです。あっさり味の冬瓜を豚肉と青じそで巻いた、ボリュームたっぷりの料理です。いつもと違った冬瓜の料理方法を試してみてください。

## サニーレタスののり巻き

サニーレタスをメイン食材にした料理教室のレシピです。サニーレタスを具として入れるため彩りも鮮やかで、おいしく野菜を食べられる1品です。サニーレタスの風味や甘みがしっかりと味わえます。料理教室では、サニーレタスをさっと炒めたオイスターソース炒めも作りました。

## ブロッコリーのパンキッシュ

ブロッコリーをテーマにした女性限定の料理教室で使用したレシピです。パンを使って手軽にキッシュを作ることができ、ブロッコリーの緑が映える料理です。おもてなし料理にもいかがでしょうか。

### 材料(4人分)

- 冬瓜 ……400g
- キャベツ ……120g
- きゅうり ……40g
- にんじん ……40g
- 豚もも薄切り肉 ……240g
- 青じそ ……12枚
- 焼肉のたれ(甘口) ……120ml



### 作り方

- ① 皮とわた、種を除いた冬瓜を2cmの厚さに切り、1人当たり2〜3切れになるように、切り分ける。
- ② キャベツ、きゅうり、にんじんは千切りにし混ぜておく。
- ③ 豚肉を広げ青じそを敷き、冬瓜を巻く。
- ④ フライパンを熱し③の巻き終わりを下にして焼く。途中で返し、全体に焼き色を付ける。焼肉のたれを加えフタをして弱火で10分蒸し焼きし取り出す。残ったたれは煮詰める。
- ⑤ 器に②の野菜と④を盛り、たれをかける。

### 材料(4人分)

- 米 ……280g
- 水 ……360ml
- 昆布 ……5cm
- 【合わせ酢】
- 酢 ……大さじ3
- 砂糖 ……大さじ2
- 塩 ……小さじ1弱
- サニーレタス ……1/2玉(120g)
- 卵 ……2個
- 塩 ……1つまみ
- サラダ油 ……大さじ1/2
- カニかまぼこ ……10本
- ツナ缶 ……1缶
- マヨネーズ ……大さじ1
- きゅうり ……1本(120g)
- 焼きのり ……4枚



### 作り方

- ① 米は分量の水と昆布を入れて炊く。合わせ酢を作る。
- ② 卵焼きを作る。カニかまぼこは1人当たり2.5本分になるように切る。ツナにマヨネーズを混ぜておく。きゅうりは縦4本に切る。
- ③ 炊き上がったご飯に合わせ酢を切るように混ぜ合わせ、冷ましておく。
- ④ 巻き簾の上に焼きのりを敷き、ご飯を伸ばして丸めたレタスと②の具材を並べて手前から巻く。
- ⑤ 7〜8切れの大きさに切り、器に盛る。

### 材料(4人分)

- ブロッコリー ……300g
- バナメイエビ ……8尾
- 玉ねぎ ……中1個(160g)
- ベーコン ……4枚
- サラダ油 ……小さじ1
- こしょう ……少々
- 卵 ……4個
- 牛乳 ……90ml
- ピザ用チーズ ……40g
- 塩 ……小さじ1弱
- 黒こしょう ……少々
- パン(サンドイッチ用) ……8枚

### 作り方

- ① ブロッコリーは小房に分け1分ほど茹でる。
- ② バナメイエビは殻と背ワタを取り半分に切る。
- ③ 玉ねぎは薄切りにする。
- ④ ベーコンは1cm幅に切る。
- ⑤ フライパンにサラダ油を熱し、エビ、ベーコン、玉ねぎを入れて、しんなりするまで炒める。ブロッコリーを加えてさっと炒め、こしょうをふり、粗熱を取る。
- ⑥ ボウルに溶き卵を作りAを混ぜる。
- ⑦ パンをグラタン皿の大きさに合わせて敷く。
- ⑧ ⑤の具材を平らに並べ、⑥を加える。
- ⑨ 220℃に予熱したオーブンで12分こんがり焼き色がつくまで焼く。