別　紙

■レシピについて

レシピ①　～かぼちゃサラダ～

材料（4～5人分）

かぼちゃ	1/4個
カッテージチーズ	100g
鶏むねミンチ	130g
たまねぎ	1/4コ
マヨネーズ	大さじ1
塩	少々
サラダ油	適量
粗挽きこしょう	適量

〈手順〉

1. かぼちゃは一口大に切る。
   お好みで皮を除く。（加熱後でも可）
2. かぼちゃを耐熱容器に入れ、
   全体が柔らかくなるまでレンジで加熱。
   （試作では600W7分）
3. 鶏むねミンチはそぼろ状になるように
   油で炒める。
4. たまねぎはみじん切りにし
   ボウルに入れ、マヨネーズと
   混ぜ合わせて5分以上おく。
5. 材料を全て混ぜ合わせ、塩・こしょう
   少々を加えて味を調える。
6. かぼちゃが少し崩れるくらいまで
   混ぜたら完成。

・秋が旬のかぼちゃを使用し、食欲がそそるしっとり食感に仕上げました。
・甘めのものではなくおかずになるような味付けにしたこともこだわったポイントです。
・カッテージチーズと鶏ミンチを入れることでかぼちゃサラダではめずらしいたんぱく質が摂取できる一品にしました。

レシピ②　～塩麹からあげ～

材料（10個）

鶏胸肉	300g
塩麹	大さじ2
生姜 （チューブ使用）	小さじ2
片栗粉	適量
揚げ油	適量

〈手順〉

1. ジップロックに鶏肉、塩麹、生姜を
   加えてよく揉んでおく。
2. 一晩漬ける。
3. 漬けダレを軽く落とし、
   片栗粉をまぶす。
4. 180℃の油できつね色になるまで
   揚げて完成。（中心温度75℃）

・塩麹で漬け込むことむね肉でも柔らかくジューシーでシンプルな味付けに仕上げました。
・手順が少なく簡単に作ることができます。
・家で調理する場合は、衣に粉チーズを入れてもおいしく仕上がります。

レシピ③　～丁字麩レンチトースト～

材料（10個）

丁字麩	10個
牛乳	270ml
卵	3コ
砂糖	70g
バター	10g

〈手順〉

1. 牛乳に砂糖と丁字麩を入れ、
   レンジで600W2分加熱。
   （丁字麩に指で穴をあけておくと浸み込みやすい）
2. 15分常温で放置
3. 溶き卵を加えて1時間冷蔵庫で寝かせる。
4. フライパンにバターを溶かし、蓋をして中火で焼く。
   （目安片面2分ずつ）
5. 焼き目がついてきたら完成。

【きなこソース】
きなこ大さじ4（30g）、砂糖大さじ2（18g）、
牛乳50g（お好みで調節）をなめらかになるまで
混ぜ合わせる。

・麩がたんぱく質豊富であるということの意識
・滋賀県の特産品である丁字麩を使用しました。
・牛乳でカルシウムも補給でき、骨粗鬆症予防に。

レシピ④　～厚揚げのきんぴら～

レシピ⑤　～つくね～

レシピ⑥　～ひじきのサラダ～