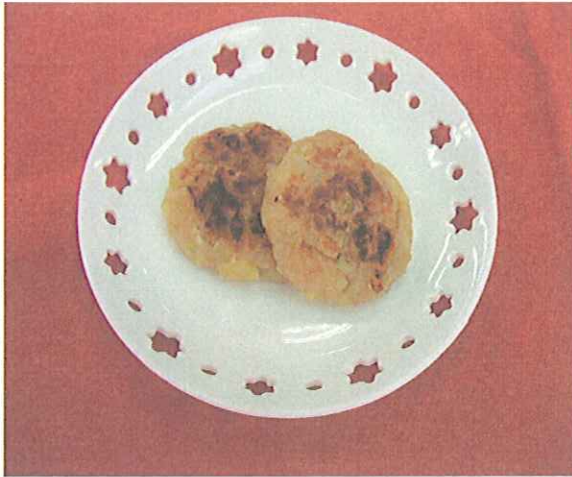


* わさびのじゃが芋おやき



材料：1人分

じゃが芋	100g
☆ ツナ	50g
ねぎ	3g
小麦粉	5g
白玉粉	5g
食塩	少々
わさび	10g
ごま油	2g

* 作り方

- ①じゃが芋はレンジで加熱しボールに入れてつぶす。
- ②①に☆の材料をすべて入れ混ぜる。
- ③②を食べやすい大きさに整える。
- ④熱したフライパンに油を敷き、③を焼いていく。きつね色になったら裏返し同様に焼く。

* アピールポイント

- ・ツナを使っておやきのボリュームアップ！
- ・白玉粉を使うのももちもちとした食感。

* 調理ポイント

- ・じゃが芋のつぶす加減はお好みで。つぶし加減によって食感も変わってくる。
- ・焦げないように注意を要する。

* 1人分の栄養価 *

エネルギー(Kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	カルシウム(mg)	鉄(mg)
264	11.3	13.1	25.2	9.5	7.5
ビタミンA(μg)	ビタミンB1(mg)	ビタミンB2(mg)	ビタミンC(mg)	食物繊維(g)	食塩(g)
8	0.10	0.05	37.5	1.6	0.5

* わさびピザ



材料：1人分

強力粉	26 g	じゃが芋	38 g
薄力粉	5 g	しめじ	25 g
オリーブオイル	3 g	とろけるチーズ	5 g
食塩	0.6 g	イースト	0.25 g
海苔	0.6 g		
水	18 c c		
A (醤油	5 g		
みりん	3 g		
わさび	5 g		

* 作り方

- ① ボールに・印の材料を入れ混ぜる。生地ができたならラップして15分やすませる。
- ② オーブンを210度に予熱。オーブンを温めている間にじゃが芋を3mmに切り、レンジで4分加熱。しめじは1本にわける。
- ③ ピザ生地ができたなら麺棒で伸ばし、Aのソースをかける。
- ④ じゃが芋、しめじをのせてチーズをかけてオーブンに入れて10分焼く。
- ⑤ 焼き上がったら包丁でカットし、わさびと海苔を散らして出来上がり。

* アピールポイント

- ・ わさびを醤油、みりんなどと合わせピザにかけることで、和風で美味しい味に仕上げた。
- ・ 焼き上がったから卸しわさびをかけ風味を生かす。

* 調理ポイント

- ・ 焼き時間はオーブンにより、調整する。
- ・ わさびは結構量があるが、熱さで辛みがとぶので好みで少量上にすり卸しをのせる。
- ・ 水が分量では乾いた状態になりやすいので、自分で調整する。

* 1人分の栄養価 *

エネルギー(Kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	カルシウム(mg)	鉄(mg)
205	6.8	5.1	19.7	45	0.8
ビタミンA(μg)	ビタミンB1(mg)	ビタミンB2(mg)	ビタミンC(mg)	食物繊維(g)	食塩(g)
35	0.15	0.13	18	2.1	1.4

* わさびパン



材料：2個分

強力粉	120g
水	70cc
砂糖	1g
食塩	1g
イースト	1g
オリーブ油	5g
岩塩	少々
生わさび	10g

* 作り方

- ①材料を滑らかになるまでこねる。
- ②暖かいところで一次発酵させる。
- ③平らに伸ばしてみじんきりしたわさびの葉とわさびを入れ込み二個に分割する。
- ④15分後、平らに丸くのばす、岩塩をふり、オリーブ油を塗る。
- ⑤二次発酵後、200℃のオーブンで10分焼く。
- ⑥焼き上がりにわさび漬けとマヨネーズを混ぜたものを塗り温めて供する。

* アピールポイント

- ・季節によって水の量を調節する。(冬は多めに、夏は少なめに)。
- ・わさびの香りを生かすために発酵の最終段階でわさびを入れる。
- ・香りをだすために、金卸しではなく、鮫卸しを使い繊維を細かくする。

* 調理ポイント

- ・発酵段階の温度、湿度他の管理に注意する。
- ・焼き上がったらわさびソースを塗る方が辛味が残る。

* 1人分の栄養価 *

エネルギー(Kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	カルシウム(mg)	鉄(mg)
96	3.2	2.7	14.8	32	0.4
ビタミンA(μg)	ビタミンB1(mg)	ビタミンB2(mg)	ビタミンC(mg)	食物繊維(g)	食塩(g)
36	0.02	0.12	3	0.13	0.1

* わさびスパゲッティ



材料：1人分

スパゲッティ	100g
食塩	適量
しめじ	10g
バター	3g
酒	小さじ1
醤油	小さじ1
わさび	7g
青海苔	適量

* 作り方

- ①たっぷりの湯に食塩を加えパスタを茹でる。パスタの茹で汁はおたま1杯分にとっておく。
- ②しめじは、バターでしんなりするまで炒め、酒を加え蓋をして蒸らす。
- ③パスタは茹でたら、湯きりし、すばやくフライパンに入れて、中火にし、パスタの茹で汁、醤油、わさびを加え味付けする。
- ④青海苔をふりかけ、完成。

* アピールポイント

- ・ わさびと醤油の相性が良いので、美味しく頂ける。
- ・ 食材を多彩にして栄養バランスを図る。

* 調理ポイント

- ・ パスタの茹で汁をとっておき、加えることで、パサパサしない潤いがあるスパゲッティになる。
- ・ 最後に食べる直前に好みでわさびを混入すると香りもバツグン。

* 1人分の栄養価 *

エネルギー(Kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	カルシウム(mg)	鉄(mg)
418	14.2	4.8	74.9	28	1.7
ビタミンA(μg)	ビタミンB1(mg)	ビタミンB2(mg)	ビタミンC(mg)	食物繊維(g)	食塩(g)
26	0.21	0.10	6	3.4	0.9

* バターとたらこのわさび茶漬け



材料：1人分

たらこ	50 g
顆粒だし	5 g
精白米	100 g
刻み海苔	5 g
長葱	14 g
わさび	5 g
バター	5 g

* 作り方

- ①たらこは薄皮をはがしておく。長葱は小口切りに切っておく。
- ②やかんに水100ccを入れ沸騰させる。
- ③茶碗にご飯を盛り、上に刻み海苔、長葱、顆粒だし、たらこ、バター、わさびをのせ、沸かした熱湯をかける。
- ⑤出来上がり！具を混ぜながら食べる。

* アピールポイント

- ・ご飯物にして、栄養価とのバランスを配慮した。バターの香りが、旨みを引き立てる。

* 調理ポイント

- ・たらこは皮を丁寧にはがし、粒上のみにして、かたまりで盛り付ける。
- ・お湯は入れ過ぎると具がすぐ溶けてしまうので、4分の1位の量を入れる。

* 1人分の栄養価 *

エネルギー(Kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	カルシウム(mg)	鉄(mg)
489	19.3	8.0	82.3	45	2.8
ビタミンA(μg)	ビタミンB1(mg)	ビタミンB2(mg)	ビタミンC(mg)	食物繊維(g)	食塩(g)
87	0.48	0.28	22	3.4	3.6

* わさびおざら



* 作り方

- ①地粉にわさびと食塩を加え、麺を作り、茹でる。
- ②油揚げは湯で油抜きをしておき、材料を切る。
- ③人参、干椎茸、鶏肉、長葱、油揚げを出し汁で煮る。
醤油、みりんで味付けをし、わさびのりを添えて完成。

材料：1人分

地粉	70 g
わさび	7 g
(粉に対し10%)	
食塩	少々
人参	10 g
干椎茸	2 g
鶏肉	10 g
油揚げ	2 g
出し汁	150 g
醤油	10 g
みりん	2 g
わさび	10 g
のり	0.5 g
長葱	2 g

* アピールポイント

- ・ おざらのつゆに辛味がアップされるさわやか味である。
- ・ 麺にも生わさびを練り込んで両者に風味を加えた。

* 調理ポイント

- ・ おざらに練り込むわさびは、なめらかになるようすり卸す。
- ・ 麺は細くする。
- ・ 麺に練り込み加熱するので辛味が消える。
- ・ 別小皿に卸しわさびを添える。

* 1人分の栄養価*

エネルギー(Kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	カルシウム(mg)	鉄(mg)
323	10.8	3.5	60.0	46	1.0
ビタミンA(μg)	ビタミンB1(mg)	ビタミンB2(mg)	ビタミンC(mg)	食物繊維(g)	食塩(g)
98	0.14	0.14	14	4.0	1.5

* わさびちらし



材料：1人分

精白米	70 g
合わせ酢:酢	10 g
:食塩	1 g
:砂糖	7 g
紅鱒	10 g
かんぴょう	3 g
平茸	10 g
卵	10 g
わさび	20 g

* 作り方

- ①ご飯は硬めに炊き合わせ酢を入れ混ぜ酢飯を作る。
- ②卵は薄く焼いて錦糸卵にし、紅鱒を焼き平茸はさつと茹でる。かんぴょうは薄味で煮る。
- ③酢飯の上に紅鱒、かんぴょう、平茸、錦糸卵をのせわさびの葉の線切りをちらす。卸しわさびも添える。

* アピールポイント

- ・ちらし寿司全体に生わさびを用いることでフレーバーアップ。
- ・ちらし寿司の上にわさびの存在感を表す。

* 調理ポイント

- ・わさびは線切り、卸し、両方の食感を味わう。

* 1人分の栄養価 *

エネルギー(Kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	カルシウム(mg)	鉄(mg)
388	9.2	5.0	74.1	35	1.5
ビタミン A(μg)	ビタミン B1(mg)	ビタミン B2(mg)	ビタミン C(mg)	食物繊維(g)	食塩(g)
21	0.14	0.12	0	1.7	1.6