

鳥取のおいしい食材を活かして！～副菜～

いぎすドレッシングのサラダ

【材料】(2人分)
(いぎすドレッシング)

A	いぎす	40g
	レモン汁	大さじ 1
	しょうゆ	大さじ1/2
	酢	大さじ1/2
	油	大さじ1/2
	砂糖	小さじ 1
	こしょう	少々
	牛ひき肉	50g
	ごま油	小さじ1/2
	オイスターソース	小さじ1/2
おろししょうが	2g	

【作り方】

- ①ボールにいぎすドレッシングのいぎすを入れてつぶし、調味料Aと合わせておく。
- ②フライパンにごま油とおろししょうがを入れ熱しひき肉を炒めオイスターソースをからめ、①の中に入れる。
- ③いぎすは薄く切り、トマトや季節の野菜は食べやすい大きさに切る。
- ④③を①のボールに加え混ぜ合わせる。



いぎす	60g
トマト	30g
季節の野菜	60g

(1人当たり) エネルギー 125kcal たんぱく質 5.2g 脂質 9.3g 炭水化物 6.4g 食塩相当量 1.0g

きのこの呉和え



【材料】(2人分)

しいたけ	2個
まいたけ	30g
しめじ	30g
えのき	30g
なめこ	30g
しょうゆ	小さじ1
大豆(水煮)	50g
味噌	5g
砂糖	小さじ1/2

【作り方】

- ①きのこの石づきを取る。
- ②なめこは流水で洗い、ザルに上げて水気を切る。
- ③しいたけは薄切りにする。しめじ、まいたけは小房に分ける。えのきは2cmの長さに切りほぐす。
- ④ボールに②③としょうゆを入れて混ぜ、耐熱容器に広げ、軽くラップをし電子レンジ600wで1分加熱する。一度取り出して全体を混ぜ、さらに600wで1分加熱する。
- ⑤大豆の水煮はすり鉢ですり潰して、味噌、砂糖を加えて混ぜ④を入れて和える。

(1人当たり) エネルギー 58kcal たんぱく質 5.4g 脂質 2.1g 炭水化物 7.2g 食塩相当量 0.8g

梨ジャム

【材料】(作りやすい分量)

A	梨	600g(可食部)
	グラニュー糖	165g
	レモン汁	大さじ2
	はちみつ	大さじ1
	ペクチン	5g
保存ビン	1個	

※冷蔵庫に入れ、5日を目安に使い切る。

(大さじ1当たり)

エネルギー 52kcal たんぱく質 0.1g 脂質 0.0g 炭水化物 13.8g 食塩相当量 0.0g

【作り方】

- ①ジャムをつめる保存ビンとふたは熱湯で煮沸する。
- ②梨は皮と芯を除き、半量は5mm角に切り、残りはすりおろす。
- ③鍋に②とAを入れ火にかけて、グラニュー糖が溶けたら弱火にし、アクを取りながら、40分～60分くらい煮る。
- ④熱いうちに保存ビンにつめる。
出来上がり量目安：約500g



梨ジャム使用例

鳥取のおいしい食材を活かして！～汁・菓子～

野菜の味噌玉

【材料】(3玉分)

(基本の味噌玉)

みそ(12%塩分)	30g
かつお節	3g
油あげ	15g
ねぎ	15g

(野菜)

(A) しいたけ	10g
(B) なす	10g
(C) にんじん	8g

【作り方】

- ①油あげ、ABCの野菜は3mm角に切る。ねぎは小口切りにする。かつお節は手でもんで細かくしておく。
- ②①の油あげ、ABCの野菜をそれぞれ皿に入れラップをしレンジ600Wに1分かける。
- ③基本の味噌玉をよく混ぜ合わせ3等分にする。A B Cそれぞれの野菜を混ぜ合わせ、3種類作り丸める。
- ④食べるときに湯を注ぎ、よく混ぜる。



(基本の味噌玉)

(基本の味噌玉1個当たり)

エネルギー 41kcal たんぱく質 3.4g 脂 質 2.3g 炭水化物 2.5g 食塩相当量 1.2g

ティラミス(大山)



【材料】(2人分)

クリームチーズ	100g
生クリーム	100ml
砂糖	大さじ3
インスタントコーヒー	小さじ2
シロップ	大さじ1
湯	50ml
カステラ (スポンジケーキでも可)	20g
ゼラチン	3g
水	130g
レモン汁	20g
砂糖	20g
純ココア(パウダー)	大さじ1
チョコレート菓子(市販)	2本
A ガラスの容器	2個

【作り方】

- ①耐熱性の容器に水、ゼラチンを入れてふやかし1分間レンジにかける。
- ②①に砂糖、レモン汁を加え、Aの容器に入れて粗熱をとり冷蔵庫で1時間冷やし固める。
- ③ボールにクリームチーズ、砂糖を入れて泡だて器で混ぜる。
- ④生クリームを別のボールで角が立つまで泡立て、③に少しずつ加えて、チーズのクリームを作る。
- ⑤別の容器にシロップ、湯、インスタントコーヒーを入れて均一に溶かす。
- ⑥カステラを切り、⑤を同量ずつかける。
- ⑦②のゼリーを崩して、中央に⑥のカステラを入れ上に④を山型になるように形づくり、純ココアパウダーを茶こしでふるいかけ、チョコレート菓子を添える。

(1人当たり)

エネルギー 550kcal たんぱく質 8.2g 脂 質 40.0g 炭水化物 45.8g 食塩相当量 0.5g

しょうが わらびもち(生姜)

【材料】(6~8人分)

わらびもち粉	90g
しょうが	60g
水	
きな粉	20g
砂糖	20g

【作り方】

- ①しょうがをすりおろし、しぼり汁と水を合わせて400gにする。
- ②鍋にわらびもち粉と①を入れてよく混ぜ合わせておく。
- ③②を中火にかけ、固まりだしたら弱火にし、半透明になるくらいまでしっかり練る。
- ④③を水でぬらしたバットに取り冷やす。
- ⑤④を水でぬらしたスプーンで食べやすい大きさにすくって盛り付け、砂糖を混ぜたきな粉を適量かける。



(8等分の1人当たり)

エネルギー 60kcal たんぱく質 1.0g 脂 質 0.7g 炭水化物 12.6g 食塩相当量 0.0g