

# ふじえだ食育 グルメフェス

# ヘルシーレシピ

# 大公開

塩分を体外に排出する効果のある「カリウム」を多く含む料理を食べ、普段の食事から“高血圧予防”をしよう!

## 2種のフライドポテト〜ゴルゴンゾーラソース〜

**作り方**

- じゃがいも、さつまいもを竹串がスツと通るくらいまで蒸す。
- 2つの芋の粗熱が取れたら5mm幅で細長くカット。
- (A)の材料を鍋に全て入れて弱火にかける(ゴルゴンゾーラチーズは細かくしておく)水分が飛んでとろみがついてきたら火から離す。
- カットした芋を170℃の油でカリカリに揚げ(約4〜5分)。
- (A)のソースを深めの器にうっしピンクペッパーを散らす。お皿に飾りのレタス、プチトマト、揚げた芋を盛り付け完成。

**材料(2人分)**

(A)牛乳	100g	じゃがいも	80g
(A)とろけるチーズ	10g	さつまいも	80g
(A)ゴルゴンゾーラチーズ	50g	飾りのレタス	10g
(A)黒胡椒	1g	ピンクペッパー	ひとつまみ
(A)蜂蜜	15g	プチトマト	4個(40g)

**呑み家 鼓童**  
藤枝市駅前1-8-5 Tel 054-645-3522

営業時間/平日18:00〜24:00 定休日/月曜日  
週末17:00〜24:00

## かぼちゃとほうれん草の和風グラタン

**作り方**

- かぼちゃは、一口大にカットし600wのレンジで3分加熱し軟らかくする。
- ほうれん草、しいたけ、アボカドは、一口大にカットする。プチトマトは、1/4にカットする。
- 鶏もも肉は、6切れくらいにカットする。(1切れ30g位)
- くるみは、包丁で小さく砕く。
- ボウルにAの材料を入れ、ホイッパーで混ぜ味噌と米粉を溶かしておく。
- フライパンにオリーブオイルを入れ、火をつけた後、鶏もも肉を焼く。火が通ったら、ほうれん草としいたけも加え炒める。
- にんにく、塩コショウで味を調える。
- ⑤を入れ、木べらで混ぜながらとろみがつくまで温める。
- グラタン皿に①とアボカドを入れ、上から⑧を流し入れる。
- シュレッドチーズ、プチトマト、くるみの順にトッピングし、上からオリーブオイル(分量外)をかけ、トースターでシュレッドチーズが溶けるまで3〜4分焼く。お好みで七味をかけるのもおすすめ。

**材料(2人分)**

かぼちゃ	120g	ほうれん草	60g
しいたけ	20g	アボカド	40g
プチトマト	2個	鶏もも肉	180g
オリーブオイル	10g	おろしにんにく	2g
塩コショウ	適宜	塩コショウ	適宜
シュレッドチーズ	40g	くるみ	10g
七味	適宜	A調整豆乳	400cc
A味噌	20g	A米粉	20g

**くるみキッチンプラス**  
藤枝市青木1-21-12  
フジエダオガワホテル内 Tel 054-646-4397

定休日/月・火・第一日曜日  
営業時間/モーニング7:30〜11:00 ランチ11:00〜15:00 デイナー貸し切りのみ

## vege餃子

**作り方**

- ニラ、キャベツ、ほうれん草をみじん切りにする。
- 大豆ミート、その他の調味料をすべて混ぜ合わせる。
- 餃子の皮に包む。
- フライパンでごま油を熱し、餃子を並べ焼く。
- 焼き色が付いたら、水を加え蓋をする。
- 水分が無くなった後、最後にごま油を加え完成。お好みでレモンをかけるのもおすすめ。

**材料(5人分)**

大豆ミート	125g	餃子の皮	25枚
ニラ	1/2束	塩コショウ	1.5g
キャベツ	95g	ナツメグ	1.5g
ほうれん草	1/2束	減塩醤油	5g
おろしニンニク	7.5g	ごま油	2.5g
おろし生姜	7.5g	レモン	ひとかけ

**you me 縁 -yumeyori-**  
藤枝市駅前1丁目3-2 Tel 054-643-0882  
駅前会館ビル2F

営業時間/ランチ11:00〜14:00 定休日/月曜日  
ディナー17:00〜24:00

## 干し豆腐と春雨の豆乳入りヘルシー担々・排塩サラダ仕立て

**作り方**

- ブロッコリーを小房に切る。かぼちゃを皮付きのまま幅4〜5センチ、厚さ5ミリに切る。電子レンジで約1分加熱。プチトマトを半分カット。
- 人参をピーラーで3〜4センチくらいの長さで薄くスライス。ルッコラを3〜4センチにカット。スライスした人参とルッコラを水洗いし、水切りしておく。
- 干し豆腐と春雨を茹でる。水切りしておく。
- 器にごま油、白ネギ微塵、酢を入れておく。
- 鍋に鶏がらスープに醤油、練りごま、豆乳を入れ、加熱。(以下担々スープ)
- ⑤の間に、人参ルッコラをオリーブオイル、バルサミコ酢と粉チーズで和える。(以下ルッコラサラダ)
- 担々スープが沸いたら、水溶性片栗粉を入れてとろみをつけ、④の器に注ぐ。
- 器に③を入れる。
- ルッコラサラダを中央に盛り付け、周りにブロッコリーを並べてその上にプチトマトを並べる。ルッコラサラダの上にかぼちゃをトッピング。
- 最後にラー油をお好みで回しかけて完成。

**材料(1人分)**

干し豆腐	150g	ごま油	少々	かぼちゃ	15g
春雨	50g	白ネギ微塵	10g	バルサミコ酢	10cc
練りごま	80g	水溶性片栗粉	10g	オリーブオイル	10cc
鶏がらスープ	230cc	ルッコラ	50g	粉チーズ	10g
醤油	35cc	人参	10g	ラー油	お好み
豆乳	70cc	ブロッコリー	25g		
酢	10cc	プチトマト	10g		

**新中華 華花**  
藤枝市田沼1-15-6 Tel 054-689-2339

営業時間/ランチ11:30〜14:30(LO14:00) 定休日/月・火曜日  
※現在ディナータイムの営業はしていません。(定休日祭日の場合、水曜日休み)

## 炙りホタテ、茸とドライトマトのポスカイオーラ 〜カブとおおさのクリームソースを添えて〜

**作り方**

- フライパンにオリーブオイル、にんにくみじんを入れ、弱火で火入れした所に玉ねぎみじんをソテー。
- きのこ(好きなもので)3〜4種(エリンギ、しめじ、マッシュルーム、しいたけ等)あればポルチーニを手でさいて①に入れる。
- きのこにある程度火が入ったら、ツナ、ドライトマト、フレッシュトマトを軽く煮つめて味を整える。
- (おおさのクリームソース)バターをフライパンで熱し、牛乳と生クリーム、おおさ、出汁しょうゆを加える。
- カブは皮をむいて一口大にカットし、あらかじめローストしておく。フライパンで軽くソテーでも良い。
- ホタテは軽く下味で塩をうってパーナーで表裏を炙る。
- ③を皿の下にひき⑥のホタテを1皿に3つせる。上にカブをのせて、④のソースをかける。
- 仕上げにEXオリーブオイルをまわしかける。お好みでブラックペッパーをふっても良い。

**材料(2人分)**

生食のホタテ(貝柱)	(S〜M)6つ	きのこ(好きなものを3〜4種類)	60g位
ミニトマト	5つ	(あれば)ツナ缶	大きじ1
ドライトマト	2つ	バター	5g
生クリーム	50g	牛乳	50g
おおさ	3つまみ	出汁しょうゆ	小さじ1
にんにくみじん	15g	玉ねぎみじん	40g
オリーブオイル	適量	カブ(中玉)	25g

**artigiano (アルティジャーノ)**  
藤枝市前島2-1-3  
谷川澤ビル1F Tel 054-625-9249

営業時間/ランチ休業中 デイナー17:00〜24:00 定休日/火・第三水曜日

## アボカドのテリーヌ かぼちゃのヨーグルトサラダ 人参のマスタードマリネ

**作り方**

**A(アボカドのテリーヌ)**

- アボカドは1/8粒に分ける。
- 【a】はボウルで合わせ、そこに湯せんで溶かしておいたゼラチンを加える。
- ①と②を混ぜ合わせ、型に詰めて一晚冷蔵庫で冷やし固める。次の日に1cm厚さに切り分ける。

**B(かぼちゃのヨーグルトサラダ)**

- かぼちゃは2cm角に切り分け、600wの電子レンジで5分ほど加熱する。これをボウルに入れフォークで軽くつぶす。
- 粗熱が取れたら【b】を加え調味する。

**C(人参のマスタードマリネ)**

- 人参は厚めの千切りにし塩を少々振りかけ10分ほど置く。水けを絞りオリーブオイル、粒マスタード、塩コショウ少々、酢でマリネする。
- 皿の上にA・B・Cとアメーラトマト、ルッコラなどを彩りよく盛り付ける。
- 【c】でオーロラソースを作り、皿に流して完成。

**材料(1人分)**

アボカド	1コ	【b】ヨーグルト	10g	粒マスタード	2g
【a】ケチャップ	32g	【b】レーズン	1.25g	オリーブオイル	8g
【a】マヨネーズ	48g	【b】はちみつ	1.25g	【c】マヨネーズ	6g
【a】生クリーム	56ml	【b】松の実	2g	【c】ケチャップ	8g
ゼラチン	2g	人参	1/2本	【c】レモン	少々
かぼちゃ	60g	塩コショウ	少々	アメーラトマト	1/4個
【b】マヨネーズ	60g	酢	2g	ルッコラなどリーフ類	20g

**レストラン シェ・サツカワ**  
藤枝市前島1-3-1  
ホテルオーレ2F Tel 054-634-1523

営業時間/ランチ11:30〜14:00(L.O) 定休日/水曜日  
ディナー17:00〜21:00(L.O)

## フレッシュトマトとアンチョビのリングイーネ

**作り方**

- ミニトマトの半量を1/2にカット、残りを1/4にカットする。パセリとアンチョビをそれぞれ微塵切にする。
- ナスを2cm角にカットし、素揚げする。
- フライパンにオリーブオイルを大きじ1、ニンニクを入れ、火にかけ香りを出す。
- アンチョビと1/2に切ったトマトを切り口が下になるようにフライパンに入れ、炒める。
- 塩分濃度1%のお湯でパスタ(リングイーネ)を12分前後茹でる。
- パスタのゆで汁を少々と揚げたナスをフライパンに入れ、温める。
- 茹で上がったパスタと1/4に切ったトマトをフライパンに入れ、軽く和えて火を止め、みじん切りにしたパセリを和え、お皿に盛り付ける。

**材料(2人分)**

パスタ(リングイーネ)	180g	パセリ	適量
ミニトマト	16個	アンチョビ	6g
ナス	1/2本	オリーブオイル	大さじ1杯
ニンニク	1片		

**カクタスハウス**  
藤枝市高洲25-7 Tel 054-635-6403

営業時間/ランチ11:30〜15:00(L.O.14:00) 定休日/月曜日(祝日の場合は翌日)  
ディナー17:30〜21:30(L.O.20:00)

## パプリカとほうれん草のスパゲッティ

**作り方**

- パプリカを20〜30分、200℃のオーブンで加熱して薄皮をむき3〜4cmにカットする。
- しいたけを粗みじん切りにし、フライパンで素焼きして水分をとばす。
- ほうれん草を2〜3cmの長さにカットする。
- 塩分濃度1%のお湯で表示時間どおりスパゲッティをゆでる。
- フライパンにオリーブオイル、にんにくのスライスを入れて火にかける。
- にんにくが色づいてきたら、しいたけ、ほうれん草を入れて火を止め、白ワインを入れる。再び火を点けてアルコール分をとばす。
- トマトソースとスパゲッティのゆで汁20ccを加える。
- ゆで上がったスパゲッティをフライパンへ移し、ソースと混ぜる。
- ※①は下準備、②③、⑤〜⑧と④は同時進行です。

**材料(1人分)**

パプリカ(赤)	60〜80g(1/2個)	オリーブオイル	20〜30cc
ほうれん草	60〜80g	塩(パスタをゆでるお湯に入れる)	10g
しいたけ	30g程度	スパゲッティ1.7mm	85g
にんにく	1片	白ワイン	20cc
トマトソース	50g(ホールトマトでも可)		

**三枝商店**  
藤枝市駅前1丁目3-13 Tel 054-631-7022

営業時間/日・月曜日17:00〜21:00 定休日/木曜日  
火・水・金・土曜日12:00〜21:00