

# 水巻町 でかにんにくレシピ



九州女子大学 栄養学科

## 《 鶏肉のうまうま焼き 》

### 【材料（1人分）】

- ・ でかにんにく……………10g
- ・ 鶏もも肉……………70g
- ・ じゃがいも……………40g
- ・ たまねぎ……………30g
- ・ しょうが……………2g
- ・ 油……………1g
- ・ 砂糖……………3g
- ・ みりん……………3g
- ・ 醤油……………3g
- ・ 無塩バター……………1g
- ・ コショウ……………0.1g



### 【作り方】

1. でかにんにくは皮を剥き、芯を取りラップをして電子レンジ（500w）で3分間加熱する。
2. でかにんにく、しょうがはすりおろしておく。
3. 鶏もも肉を開く。
4. たまねぎは薄切りにする。
5. 乱切りに切ったじゃがいもは前もって蒸しておく。
6. バターをひいたフライパンにじゃがいもを加えきつね色になるまで炒め、皿にあげる。
7. 再びフライパンに油をひいて、鶏もも肉を皮目から焼く。
8. 裏返してある程度火が通ったら、たまねぎ、調味料、しょうが、にんにくを加え中火で炒める。
9. 火が通ったことを確認し、器に盛り付ける。

### 【ポイント】

- ・ でかにんにくの風味をふんだんに活かした一品です。
- ・ ジャガイモはカリカリになるまでしっかり焼くと美味しいです。
- ・ にんにくには糖の代謝を持続させ、疲労回復する効果があります。

### 【栄養価】

エネルギー	タンパク質	脂質	炭水化物	食物繊維	食塩相当量
174kcal	18.0g	3.2g	17.3g	1.6g	0.5g

## 《 煮込みハンバーグ 》

### 【材料（1人分）】

- ・ でかにんにく……………10g
- ・ 合い挽き肉……………60g
- ・ たまねぎ……………10g
- ・ 卵……………10g
- ・ 牛乳……………20g
- ・ パン粉……………15g
- ・ 塩……………1g
- ・ コショウ……………0.02g
- ・ 油……………3g
- ・ 小麦粉……………2g
- ・ 水……………75g
- ・ コンソメ（顆粒） ……2g
- ・ ウスターソース……………10g
- ・ ケチャップ……………18g
- ・ 無塩バター……………4g
- ・ しめじ……………10g



### 【作り方】

1. でかにんにくは皮を剥き、芯を取りラップをして電子レンジ（500w）で3分間加熱する。
2. たまねぎとにんにくをみじん切りにして油できつね色になるまで炒めて冷ましておく。
3. 牛乳、パン粉を合わせておく。
4. 2、3、合い挽き肉、卵、塩、コショウをボウルに入れ、粘りが出るまで混ぜ合わせる。
5. 成形し、フライパンで焼く。
6. バターでしめじを炒めそこに小麦粉を加え、少し色がつくまで炒める。
7. 6に水を少しずつ加え溶きのばし、コンソメ、ウスターソース、ケチャップを入れ煮立たせる。
8. ハンバーグを入れ、10～15分間ほど煮込む。

### 【ポイント】

- ・ ふわふわとした食感のハンバーグに仕上げるため、材料を混ぜる際は粘りが出るまでしっかり混ぜます。

### 【栄養価】

エネルギー	タンパク質	脂質	炭水化物	食物繊維	食塩相当量
340kcal	17.1g	18.5g	24.3g	2.1g	3.6g

## 《 チンジャオロース 》

### 【材料（1人分）】

- ・ でかにんにく……………10 g
- ・ 牛切り落とし……………50 g
- ・ たけのこ……………20 g
- ・ ピーマン……………25 g
- ・ 油……………1 g
- ・ 砂糖……………2 g
- ・ 酒……………4 g
- ・ オイスターソース……………2 g
- ・ 醤油……………3 g
- ・ 鶏ガラ（顆粒）……………0.6 g



### 【作り方】

1. でかにんにくは皮を剥き、芯を取りラップをして電子レンジ（500w）で3分間加熱する。
2. 牛切り落としを食べやすい大きさ、たけのことピーマンを細切り、加熱したにんにくを薄切りにする。
3. 砂糖、酒、オイスターソース、醤油、鶏がらを合わせる。
4. フライパンに油をひき、にんにくを香りが出てくるまで炒める。牛肉を加え少し色が変わってきたらピーマンとたけのこを加え炒める。
5. 3を入れ、中火～強火で水分が飛ぶまで炒めたら盛り付ける。

### 【ポイント】

・先ににんにくを炒めることで、にんにくの香りがひき立ちます。

### 【栄養価】

エネルギー	タンパク質	脂質	炭水化物	食物繊維	食塩相当量
117kcal	10.1g	14.4g	8.4g	1.9g	1.0g

## 《 若鶏のマリネ 》

### 【材料（1人分）】

- ・ 鶏もも肉……………70g
  - ・ 人参……………10g
  - ・ 玉ねぎ……………5g
  - ・ ピーマン……………10g
  - ・ でかにんにく…10g
  - ・ 片栗粉……………1g
  - ・ 小麦粉……………1g
  - ・ 酒……………2g
  - ・ コンソメ……………2g
  - ・ こしょう……………0.3g
  - ・ 酢……………3g
  - ・ みりん……………3g
  - ・ 醤油……………2g
  - ・ 砂糖……………5g
  - ・ 油……………1g
- } A
- } B



### 【作り方】

1. でかにんにくは皮を剥き、芯を取りラップをして電子レンジ（500w）で3分間加熱する。
2. 鶏肉と調味料 A を混ぜて下味をつける。
3. 下味のついた鶏肉に小麦粉・片栗粉を合わせた粉をまぶす。
4. 油を敷いて両面揚げ焼きする。
5. ピーマン・人参は千切り、玉ねぎは薄切り、でかにんにくはみじん切りにする。
6. ピーマン・人参・玉ねぎはさっとボイルして氷水で冷やす。
7. 調味料 B とでかにんにく、冷やした野菜を水切りして一緒に混ぜ合わせる。
8. 揚げ焼きにした鶏肉に7の混ぜ合わせた野菜を上からかける。

### 【ポイント】

- ・ 野菜はさっとボイルして、氷水で冷やすことで野菜の鮮やかな色を保持することができます。
- ・ でかにんにくはお酢との相性がぴったりで食欲をそそります。

### 【栄養価】

エネルギー	タンパク質	脂質	炭水化物	食物繊維	食塩相当量
131kcal	17.6g	1.5g	15.4g	1.2g	1.4g

## 《 根菜と豚肉の炒め煮 》

### 【材料（1人分）】

- ・ でかにんにく……………10g
- ・ 豚バラ肉……………40g
- ・ こんにゃく……………30g
- ・ 人参……………20g
- ・ ごぼう……………10g
- ・ かつおだし……………40g
- ・ 砂糖……………3g
- ・ みりん……………3g
- ・ 酒……………3g
- ・ 醤油……………4g
- ・ ごま油……………2g
- ・ ねぎ……………1g



### 【作り方】

1. でかにんにくは皮を剥き、芯を取りラップをして電子レンジ（500w）で3分間加熱する。
2. ごぼう、こんにゃくは薄切り、人参はいちょう切り、ねぎは小口切り、でかにんにくは1/4の大きさに切る。その後ごぼうはあく抜きしておく。
3. 温めたフライパンにごま油を入れて熱し、ごぼうを炒める。
4. そこに豚バラ肉も加えよく炒める。
5. 残りの材料を入れ軽く炒めたら、かつおだし、砂糖、みりん、酒を入れて煮立たせる。
6. 醤油も加えさらに煮含める。この時落とし蓋もする。
7. 最後にある程度煮汁を飛ばし、ねぎを乗せて器に盛り付ける。

### 【ポイント】

- ・ 最初にごま油でごぼうを炒めることで香りがよくなります。
- ・ にんにくは大きくても煮ると小さくなり、完成後は甘くなるのでさほど気になりません。

### 【栄養価】

エネルギー	タンパク質	脂質	炭水化物	食物繊維	食塩相当量
234kcal	7.2g	16.3g	11.9g	2.6g	0.6g

## 《 肉じゃが 》

### 【材料（1人分）】

- ・ でかにんにく……………10g
- ・ 牛切り落とし肉……………40g
- ・ じゃがいも……………60g
- ・ 玉ねぎ……………30g
- ・ 人参……………20g
- ・ しらたき……………20g
- ・ だし汁……………90g
- ・ 砂糖……………3g
- ・ 醤油……………5g
- ・ みりん……………6g
- ・ 酒……………3g
- ・ サラダ油……………2g



### 【作り方】

1. でかにんにくは皮を剥き、芯を取りラップをして電子レンジ（500w）で3分間加熱する。
2. じゃがいもと人参を乱切りにし、じゃがいもは水にさらしておく。玉ねぎはくし型、でかにんにくは1cmの角切りにする。牛肉は一口大に切る。しらたきは5cmの長さくらいに切る。
3. 鍋が温まったらサラダ油を加え、玉ねぎ、牛肉、人参、じゃがいも、しらたきの順に加えて炒める。でかにんにくは最後に加える。
4. 切った野菜がしんなりしてからだし汁を加えて、沸騰したらアクを取り除き、醤油、みりん、砂糖を加えて落し蓋をして15から20分ほど煮て火を通す。

### 【ポイント】

- ・ きぬさやや、いんげんを入れると緑が入って色彩良くなります。
- ・ でかにんにくは大きめに切るとホクホク感が出ます。
- ・ でかにんにくは芯をとって蒸します。

### 【栄養価】

エネルギー	タンパク質	脂質	炭水化物	食物繊維	食塩相当量
258kcal	8.9g	12.8g	24.9g	3.1g	0.7g

## 《 鮭のチーズホイル蒸し 》

### 【材料（1人分）】

- ・ でかにんにく……………10g
- ・ 醤油……………30g
- ・ 鮭……………70g
- ・ 塩……………1g
- ・ コショウ……………0.1g
- ・ もやし……………5g
- ・ キャベツ……………5g
- ・ しめじ……………5g
- ・ 人参……………5g
- ・ チーズ……………10g
- ・ パセリ……………0.2g



### 【作り方】

1. 鮭に塩、こしょうで下味をつけておく。
2. でかにんにくは皮を剥き、芯を取りラップをして電子レンジ（500w）で3分間加熱する。
3. 袋に蒸したでかにんにくを入れて潰し、醤油を入れる。そこに1の鮭を入れ15分ほど潰しておく。
4. 人参は薄い短冊切り、キャベツはざく切りにする。しめじは割しておく。
5. クッキングシートに野菜を敷き、その上に鮭を乗せ包む。潰したにんにくも一緒に鮭の上に乗せる。
6. フライパンに少し水を張り、5を並べて蒸す。
7. 蒸しあがったら開いてチーズを上に乗せ余熱で溶かす。
8. 上にパセリを乗せる。

### 【ポイント】

・ でかにんにくの臭いをチーズがまろやかにしてくれ子供達も食べやすいようにしまし

### 【栄養価】

エネルギー	タンパク質	脂質	炭水化物	食物繊維	食塩相当量
161 kcal	17.1g	7.6g	5.2g	1.3g	1.2g



## 《 サバのんにく味噌焼き 》

### 【材料（1人分）】

- ・ 鯖……………60g
  - ・ 酒……………10g
  - ・ 味噌……………15g
  - ・ 酒……………2g
  - ・ 醤油……………2g
  - ・ みりん風調味料……………5g
  - ・ はちみつ……………5g
  - ・ たまねぎ……………15g
  - ・ でかにんにく……………10g
  - ・ 油……………5g
  - ・ 青ネギ……………2g
- } A



### 【作り方】

1. でかにんにくは皮を剥き、芯を取りラップをして電子レンジ（500w）で3分間加熱する。
2. サバを酒で10分漬け、臭みを取る。
3. 熱した鍋に油を入れ、みじん切りにしたたまねぎを炒める。
4. たまねぎが半透明になったら1の でかにんにく を粗みじん切りにして一緒に炒める。
5. 4に火が通ったら合わせておいたAを加え水分を飛ばす。最後に小口切りにした青ネギを加える。
6. 別のフライパンでさばを両面焼く。
7. サバに火が通ったら、上に5の にんにく味噌 を塗り、軽くオーブンまたはトースターで焦げ目をつける。

### 【ポイント】

・ でかにんにくと味噌の相性がよく、ご飯が進む味です。

### 【栄養価】

エネルギー	タンパク質	脂質	炭水化物	食物繊維	食塩相当量
282kcal	15.2g	16.1g	16.3g	1.8g	1.8g

## 《 イワシのんにく味噌煮 》

### 【材料（1人分）】

- ・イワシ……………60g
- ・酒……………10g
- ・味噌……………15g
- ・酒……………2g
- ・醤油……………2g
- ・みりん風調味料……………5g
- ・はちみつ……………5g
- ・たまねぎ……………15g
- ・でかにんにく……………10g
- ・油……………5g
- ・青ネギ……………2g

A



### 【作り方】

1. イワシを酒に10分漬けて臭みを取り、圧力鍋で10分程度加熱し骨まで柔らかくする。
2. でかにんにくは皮を剥き、芯を取りラップをして電子レンジ（500w）で3分間加熱する。
3. Aを合わせて置き、たまねぎはみじん切りにする。
4. 鍋に油を入れ、たまねぎが半透明になるまで炒める。
5. 荒刻みにしたでかにんにくと一緒に炒めAを入れる。
6. 軽くフツフツしてきたら1のイワシを入れ10分ほど煮込む。
7. イワシに味が染みたら小口切りにした青ネギを加える。

### 【ポイント】

- ・圧力鍋で骨まで柔らかいイワシは、丸々食べられるためカルシウムがたっぷりとれる一品です。

### 【栄養価】

エネルギー	タンパク質	脂質	炭水化物	食物繊維	食塩相当量
205kcal	15.2g	8.8g	13.9g	4.5g	1.9g

## 《 海老のガーリックバター焼 》

### 【材料（1人分）】

- ・ でかにんにく……………10g
- ・ 海老（約6尾）……………60g
- ・ バター……………3g
- ・ 酒……………10g
- ・ 小麦粉……………5g
- ・ コショウ……………0.1g
- ・ オリーブ油……………3g
- ・ 醤油……………3g
- ・ パセリ……………0.1g



### 【作り方】

1. でかにんにくは皮を剥き、芯を取りラップをして電子レンジ（500w）で3分間加熱する。
2. 海老は下処理をして酒を振りかけ10分ほど置く。
3. 2の海老を洗い水気をふき取り、小麦粉とコショウを振りかける。
4. フライパンにオリーブ油とみじん切りにしたでかにんにくを入れ、弱火で炒める。
5. 海老を加え、色が変わるまで炒めたらバターと醤油を加える。
6. お皿に盛り付け、パセリを振りかける。

### 【ポイント】

- ・ にんにくは細かく刻むことで海老とより絡んで美味しいです。
- ・ 海老の下処理はしっかり行うことが重要です。
- ・ 醤油をフライパンの鍋肌から入れることで香ばしさが増し、風味が良くなります。

### 【栄養価】

エネルギー	タンパク質	脂質	炭水化物	食物繊維	食塩相当量
150Kcal	13.0g	6.0g	7.9g	0.7g	0.7g

## 《 コロコロコロッケ 》

### 【材料（1人分）】

- ・ でかにんにく……………10g
- ・ じゃがいも……………50g
- ・ 合い挽き肉……………15g
- ・ 人参……………5g
- ・ たまねぎ……………5g
- ・ ピーマン……………3g
- ・ 油……………0.5g
- ・ 塩……………1.2g
- ・ コショウ……………0.8g



### 【作り方】

1. じゃがいもの皮をむき1口大に切ってボイルする。
2. でかにんにくは皮を剥き、芯を取りラップをして電子レンジ（500w）で3分間加熱する。
3. たまねぎ、人参、ピーマンをみじん切りにする。
4. たまねぎ、人参を炒めてしんなりしてきたら合い挽き肉を加え炒める。
5. ある程度肉に火が通ったら、ピーマンを加える。火が通ったら粗熱をとっておく。
6. 蒸したじゃがいもと、でかにんにくを粗目につぶす。
7. 6に5と調味料を加え混ぜ合わせ成形する。
8. 7に小麦粉、卵、パン粉の順でつけて180度で揚げる。
9. きつね色になったら中心温度を確認して盛り付ける。

### 【ポイント】

- ・ 子供たちが苦手なピーマンや人参などの野菜をたくさん取り入れるように工夫しました。
- ・ カレー風味にすることでにんにくが入っていても子供達が食べやすく仕上げました。
- ・ プレーンのみならずチーズ・カレー粉等加えることにより味の展開をすることができます。

### 【栄養価】

エネルギー	タンパク質	脂質	炭水化物	食物繊維	食塩相当量
240Kcal	5.2g	15.0g	20.4g	3.5g	2.4g

## 《 麻婆豆腐 》

### 【材料（1人分）】

- ・ でかにんにく……………10g
- ・ 木綿豆腐……………100g
- ・ 豚ひき肉……………30g
- ・ ピーマン……………30g
- ・ 白ネギ……………10g
- ・ しょうが……………5g
- ・ 豆板醤……………1g
- ・ サラダ油……………4g
- 酒……………5g
- 砂糖……………5g
- 醤油……………6g
- 水……………50g
- 鶏ガラスープの素……………2g
- ◎片栗粉……………3g
- ◎水……………5g



### 【作り方】

1. でかにんにくは皮を剥き、芯を取りラップをして電子レンジ（500w）で3分間加熱する。
2. ピーマン、白ネギ、でかにんにく、しょうがをみじん切りにする。
3. フライパンにサラダ油を入れ、でかにんにく、しょうが、長ネギと豆板醤を加えて香りが出るまで炒める。
4. ひき肉を加え、強めの中火で炒め、色が変わったらピーマンを加える。
5. 合わせておいた○を加え、正方形に切った豆腐を加え、一煮立ちさせる。
6. ◎を加え大きくかき混ぜ、一煮立ちさせる。

### 【ポイント】

・豆腐を加えた後は形が崩れるのを防ぐため、混ぜすぎないようにする。

### 【栄養価】

エネルギー	タンパク質	脂質	炭水化物	食物繊維	食塩相当量
251kcal	13.6g	15.2g	12.8g	1.7g	1.2g

## 《 春巻き 》

### 【材料（1人分）】

- ・春巻きの皮……………1枚
- ・豚ひき肉……………15g
- ・春雨……………4g
- ・ニラ……………5g
- ・筍……………8g
- ・人参……………5g
- ・干し椎茸……………1g
- ・生姜……………1g
- ・でかにんにく……………5g
- ・砂糖……………2g
- ・醤油……………3g
- ・酒……………3g
- ・みりん……………3g
- ・ごま油……………1g

A



- ・オイスターソース……………2g
- ・中華だし……………0.2g
- ・椎茸の戻し汁……………5g
- ・片栗粉……………2g
- ・水……………10g
- ・揚げ油……………10g

### 【作り方】

1. でかにんにくは皮を剥き、芯を取りラップをして電子レンジ（500w）で3分間加熱する。
2. 干し椎茸は水で戻し、春雨は茹で、適当な長さに切る。
3. Aを千切り、ニラを5cm幅に切り、でかにんにくを粗みじん切りする。
4. ごま油をひいたフライパンに、すりおろした生姜と豚ひき肉を入れ、色がつくまで中火で炒める。
5. 4に人参、筍を加え、火が通ったら椎茸とニラを加え炒める。
6. 5に春雨と片栗粉・揚げ油以外の調味料を全て加え、水分を飛ばす。
7. 水溶き片栗粉を作り、6に加えとろみを付けて冷ます。
8. 荒熱が取れたら春巻きの皮で包み、150～160℃の油で色が付くまで揚げる。
9. 余分な油をきり、器に盛り付ける。

### 【ポイント】

- ・生姜はチューブでも代用可能です。
- ・包む際に食材の向きを整えると断面が綺麗になりやすいです。

### 【栄養価】

エネルギー	タンパク質	脂質	炭水化物	食物繊維	食塩相当量
153kcal	4.2g	8.6g	13.7g	1.2g	0.7g

## 《 鶏肉と大豆のトマト煮 》

### 【材料（1人分）】

- ・鶏もも肉……………50g
- ・人参……………10g
- ・玉ねぎ……………10g
- ・ジャガイモ……………20g
- ・でかにんにく……………10g
- ・大豆（水煮）……………15g
- ・トマト缶……………50g
- ・水……………10g
- ・コンソメ……………1g
- ・コショウ……………0.3g
- ・砂糖……………2g
- ・塩……………1g
- ・油……………1g



### 【作り方】

1. でかにんにくは皮を剥き、芯を取りラップをして電子レンジ（500w）で3分間加熱する。
2. 人参、ジャガイモは角切りにし、ボイルする。
3. 玉ねぎはくし切り、でかにんにくはみじん切りにする。
4. 鶏肉は食べやすく2センチくらいに切り、コショウと塩をかけて、小麦粉をまぶして油で両面を焼き、一度取り出す。
5. 玉ねぎを炒めでかにんにく、人参、ジャガイモと大豆を加えて炒める。
6. すべての野菜に火が通ったら調味料を加えて煮込む。
7. 味を調べて、ある程度煮込んだら鶏肉を加えてひと煮たちさせる。

### 【ポイント】

- ・ケッチャップとでかにんにくを合わせると苦みがまろやかになり食欲をそそります。
- ・大豆や、ミックスビーンズを加えることで子供に必要な栄養価がアップします。

### 【栄養価】

エネルギー	タンパク質	脂質	炭水化物	食物繊維	食塩相当量
160kcal	15.5g	4.7g	14.2g	3.0g	2.2g

## 《 ジャがいもとブロッコリーのんにくバター炒め 》

### 【材料（1人分）】

- ・ でかにんにく……………10g
- ・ ジャがいも……………50g
- ・ ブロッコリー……………30g
- ・ コンソメ……………3g
- ・ 無塩バター……………7g
- ・ 油……………2.5g



### 【作り方】

1. でかにんにくは皮を剥いて芯を取り、じゃがいもは一口大に切ってラップをして電子レンジ（500w）で3分間加熱する。ブロッコリーは食べやすい大きさに切って茹でる。
2. 加熱したでかにんにくは、1/4に切る。
3. フライパンに油、にんにくを入れて火にかけ、香りが立つまで炒める。
4. 1のじゃがいもとブロッコリーを加えて焼き色がつくまで炒める。
5. 最後にバターを加え、炒めたら盛り付ける。

### 【ポイント】

- ・ 子供が食べる場合はケチャップを加えると食べやすくなります。

### 【栄養価】

エネルギー	タンパク質	脂質	炭水化物	食物繊維	食塩相当量
149kcal	2.8g	9.6g	13.8g	2.6g	0.7g



## 《 豚汁 》

### 【材料（1人分）】

- ・ でかにんにく……………10g
- ・ 豚バラ肉……………20g
- ・ 人参……………5g
- ・ 長ネギ……………5g
- ・ 大根……………15g
- ・ ごぼう……………10g
- ・ 厚揚げ豆腐……………15g
- ・ こんにゃく……………10g
- ・ だし汁……………140g
- ・ 醤油……………1g
- ・ 味噌……………10g
- ・ ごま油……………1g



### 【作り方】

1. でかにんにくは皮を剥き、芯を取りラップをして電子レンジ（500w）で3分間加熱する。
2. 豚バラ肉とこんにゃくを短冊切り、人参と大根をいちょう切り、長ネギとごぼうを斜め切り、厚揚げ豆腐を正方形に切る。
3. 鍋にごま油をひき、でかにんにくと豚バラ肉を炒める。
4. 大根、人参、ごぼう、こんにゃくを加えて炒める。
5. だし汁を加え煮る。
6. 具に火が通ったら豆腐を加える。
7. 味噌を溶かし、醤油、ねぎ加えひと煮立ちさせる。

### 【ポイント】

- ・ 具沢山の味噌汁なので、具材を小さめに切ると子供でも食べやすくなります。

### 【栄養価】

エネルギー	タンパク質	脂質	炭水化物	食物繊維	食塩相当量
164kcal	6.7g	10.4g	9.4g	2.3g	1.0g

## 《 ミネストローネ 》

### 【材料（1人分）】

- ・ でかにんにく……………15g
- ・ ベーコン……………5g
- ・ ジャがいも……………10g
- ・ たまねぎ……………10g
- ・ 人参……………15g
- ・ キャベツ……………10g
- ・ オリーブオイル……………0.05g
- ・ トマト缶……………45g
- ・ 水……………150g
- ・ コンソメ……………2g
- ・ 砂糖……………3g
- ・ 塩……………0.2g
- ・ コショウ……………0.01 g



### 【作り方】

1. でかにんにくは皮を剥き、芯を取りラップをして電子レンジ（500w）で3分間加熱する。
2. ジャがいも、たまねぎ、人参、ベーコン、でかにんにくを1cmの角切りに切る。キャベツは3cm角ほどにざく切りする。
3. 鍋にオリーブオイル、でかにんにくの順で加えて弱火で加熱する。
4. でかにんにくの香りがでてきたらベーコンを加え中火で炒める。
5. 2の切った野菜を加え、しんなりするまで炒める。
6. トマト缶（トマトは潰しておく）、水、コンソメを加えて中火で約10分間煮る。
7. 砂糖、塩、コショウを加えて味を調える。

### 【ポイント】

- ・ ローリエの葉を加えることで香りがよくなります。
- ・ 栄養素的には大豆やビーンズを加えることで栄養価がアップします。
- ・ でかにんにくは大きめに切ることでホクホクした食感になります。

### 【栄養価】

エネルギー	タンパク質	脂質	炭水化物	食物繊維	食塩相当量
86kcal	2.6g	2.4g	14.6g	2.4g	1.2g

## 《ドライカレー》

### 【材料（1人分）】

- ・ でかにんにく……………10g
- ・ 合い挽き肉……………50g
- ・ 大豆（水煮）……………20g
- ・ たまねぎ……………20g
- ・ ピーマン……………10g
- ・ トマト……………35g
- ・ しょうが……………2g
- ・ 油……………3g
- ・ カレー粉……………5g
- ・ ケチャップ……………30g
- ・ ウスターソース……………25g
- ・ オイスターソース……………20g
- ・ パセリ……………0.1g



### 【作り方】

1. でかにんにくは皮を剥き、芯を取りラップをして電子レンジ（500w）で3分間加熱する。
2. たまねぎ、ピーマン、トマト、でかにんにくをみじん切りにする。
3. 油をひき、すりおろしたしょうがとにんにくを炒め、合い挽き肉を加える。
4. 2と大豆を加え、しっかりと炒めたら調味料を加え、水分を飛ばす。

### 【ポイント】

- ・ トマトはほかの具材よりも少し大きめに切ったほうが美味しいです。
- ・ 最後に水分をしっかり飛ばすことでカレーの風味を良くし、でかにんにくとの相性がより良くなります。
- ・ また栄養価の高い大豆を加えています。

### 【栄養価】

エネルギー	タンパク質	脂質	炭水化物	食物繊維	食塩相当量
314Kcal	16.5g	13.5g	30.5g	5.2g	5.4g

## 《 ジャージャー麺 》

### 【材料（1人分）】

- ・ でかにんにく……………10g
- ・ 中華麺……………75g
- ・ 豚挽き肉……………50g
- ・ きゅうり……………7g
- ・ 豆板醤……………1g
- ・ 甜面醤……………5g
- ・ たけのこ……………10g
- ・ ねぎ……………5g
- ・ 干し椎茸……………2g
- ・ 酒……………3g
- ・ 醤油……………3g
- ・ 砂糖……………4g
- ・ 鶏ガラ（顆粒）……………1g
- ・ ごま油……………2g
- ・ 片栗粉……………1g



### 【作り方】

1. でかにんにくは皮を剥き、芯を取りラップをして電子レンジ（500w）で3分間加熱する。
2. 干し椎茸は水で戻し、たけのこ、ねぎとともにみじん切り、きゅうりは千切りにしておく。
3. すりおろしたでかにんにくと豆板醤を鍋が温まる前に入れる。
4. 火をつけて油をひいて豚挽き肉を炒め、火が通ったらたけのこ、甜面醤、ねぎ、酒、鶏がらの順で加える。
5. 全てが混ざったら砂糖、醤油、干し椎茸も加える。
6. 水溶き片栗粉を用意し、鍋に加えとろみをつける。
7. 麺を軽くゆでほぐしたら、ごま油を熱したフライパンできつね色になるまで加熱する。
8. 麺と炒めた具材を皿に盛り、最後にきゅうりを乗せる。

### 【ポイント】

- ・ 最後に麺にごま油を絡めることで香ばしさがアップします。

### 【栄養価】

エネルギー	タンパク質	脂質	炭水化物	食物繊維	食塩相当量
342kcal	15.6g	11.6g	41.8g	3.5g	1.8g

## 《 ミートソーススパゲティー 》

### 【材料（1人分）】

- ・ でかにんにく……………10g
- ・ サラダ油……………3g
- ・ 玉ねぎ……………15g
- ・ 人参……………10g
- ・ ピーマン……………10g
- ・ マッシュルーム……………10g
- ・ 合い挽き肉……………20g
- ・ カットトマト缶……………70g
- ・ ケチャップ……………20g
- ・ ウスターソース……………5g
- ・ 砂糖……………2g
- ・ 塩……………1g
- ・ コショウ……………0.5g
- ・ パスタ（乾）……………80g



### 【作り方】

1. でかにんにくは皮を剥き、芯を取りラップをして電子レンジ（500w）で3分間加熱する。
2. 玉ねぎ、人参、ピーマンをみじん切りにする。
3. 油をひき、合い挽き肉を炒める。
4. 2を加え、炒めたらでかにんにくを入れる。
5. トマト缶、ケチャップ、ウスターソース、砂糖を入れ、トマトとでかにんにくを荒くつぶしながら煮詰める。
6. 5～6分煮詰めたら塩、コショウを加え、ゆでたパスタの上に盛り付ける。

### 【ポイント】

- ・ 煮詰めすぎると水分が飛び過ぎてソース感がなくなるので、弱火で様子を見ながらケチャップとトマト缶の酸味がなくなったら火を止めるようにします。
- ・ でかにんにくとトマトをつぶし過ぎないように気を付けます。

### 【栄養価】

エネルギー	タンパク質	脂質	炭水化物	食物繊維	食塩相当量
487Kcal	16.2g	9.8g	80.0g	5.2g	2.5g

## 《 焼きうどん 》

### 【材料（1人分）】

- ・ でかにんにく……………10g
- ・ うどん……………150g
- ・ 豚肉……………30g
- ・ キャベツ……………30g
- ・ 人参……………20g
- ・ 玉ねぎ……………20g
- ・ 油……………3g
- ・ 塩……………0.1g
- ・ コショウ……………0.02g
- ・ かつおだし……………30g
- ・ 醤油……………5g
- ・ オイスターソース……………2g
- ・ 鶏ガラ（顆粒）……………1g
- ・ かつおぶし……………1g



### 【作り方】

1. でかにんにくは皮を剥き、芯を取りラップをして電子レンジ（500w）で3分間加熱する。
2. 油とでかにんにくをフライパンに入れ、弱火で炒めて香りを出す。
3. 中火にし、豚肉、キャベツ、人参、玉ねぎを加え塩、コショウをふる。
4. 具材に火が通ったらうどんとかつおだしを入れ、麺をよくほぐす。
5. 醤油を鍋肌に沿わせて入れ、オイスターソース、鶏ガラも加え味を調える。
6. 皿に盛りつけてかつおぶしを乗せる。

### 【ポイント】

- ・ 醤油を加える際に鍋肌に沿わせることで香ばしい香りがつきます。
- ・ ボリュームたっぷりの一品です。

### 【栄養価】

エネルギー	タンパク質	脂質	炭水化物	食物繊維	食塩相当量
281kcal	12.6g	6.2g	41.8g	3.2g	1.7g

## 《 味噌ラーメン 》

### 【材料（1人分）】

- ・ でかにんにく……………15g
- ・ 中華麺……………130g
- ・ 豚ひき肉……………30g
- ・ 人参……………15g
- ・ もやし……………50g
- ・ ねぎ……………10g
- ・ 青ネギ……………5g
- ・ コーン……………10g
- ・ しょうが……………3g
- ・ ごま油……………3g
- ・ 味噌……………25g
- ・ だし汁……………300g
- ・ 砂糖……………3g
- ・ 醤油……………5g
- ・ コショウ……………0.1g



### 【作り方】

1. でかにんにくは皮を剥き、芯を取りラップをして電子レンジ（500w）で3分間加熱する。
2. 人参は千切り、ネギは小口切り、でかにんにくはみじん切り、もやしを食べやすい大きさに切る。
3. 油をひき、でかにんにくとしょうが、豚ひき肉を炒め、野菜も加える。
4. 野菜がしんなりするまで炒めたら、だし汁を加える。
5. 野菜に火が通ったら調味料を加える。
6. ゆでた中華麺と青ネギを5に加える。

### 【ポイント】

- ・ 使用する味噌の塩分濃度によって味が変わるため、お好みで調整してください。
- ・ 炒めるときにごま油を使用することで風味豊かになります。
- ・ 食べやすい味噌味なので麺と一緒に多くの野菜が食べられます。

### 【栄養価】

エネルギー	タンパク質	脂質	炭水化物	食物繊維	食塩相当量
410Kcal	18.2g	10.3g	58.9g	5.9g	3.9g