

イキイキ健活！



# プラス1 レシピ



VOL.2

野菜たっぷり、省塩レシピが22品目掲載！



敦賀市健康推進課

# はじめに

毎日のごはん作り、おつかれさまです。  
毎日、「何を作ろう?」と考えるのは、簡単なことではありませんよね。みなさんそれぞれ、仕事や家事、子育て、介護等に追われていると、栄養バランスまで気をつけるのは難しいことかと思えます。でも、実はちょっとした工夫で、自身や家族の健康を守ることができます。

福井県の調査によると、県民の食塩摂取量は全国平均より少し多め。一方、野菜の摂取量は目標に足りていないという結果が出ています。だからこそ、毎日の献立に少し意識を向けて、「塩分を少し減らして、野菜を増やす」だけで、ぐっと健康に近づきます。

この本では、そんな小さな工夫でできるレシピを集めました。野菜をたっぷり使い、塩分を控えてもおいしくて満足できるメニューばかりです。普段の食卓にすっと取り入れやすく、毎日の献立作りをちょっと楽にするためのアイデアが満載です。

「今日の野菜、これにしようかな」「少しだけ塩を減らしてみよう」  
そんなふうに、毎日の食事で自身や家族の健康に気をつけましょう。  
あなたの食卓が、もっとおいしく、もっと健康に変わりますように。

令和7年12月  
管理栄養士より



## 食事は主食・主菜・副菜をそろえて

バランスの良い食事には、主食に炭水化物、主菜にタンパク質、副菜にビタミンやミネラルを含む食材を組み合わせることが大切です。工夫して多様な味や食感をまんべんなく楽しみましょう。



単品料理でも、食材がバランスよく組み合わせられていればOK！、メニューに合わせてサラダや果物、乳製品も食べましょう。

鶏むね肉のポキ丼風



P10参照

主食：ご飯

主菜：鶏むね肉

副菜：レタス・トマト

ませそば



P11参照

主食：そば

主菜：豚ひき肉

副菜：きゅうり・玉ねぎ  
人参等

# あと100g野菜を食べよう！

厚労省の目標350g/日以上



福井県民の1日の野菜摂取量（20歳以上）

男性	平均243g（全国278g）
女性	平均254g（全国264g）

令和4年度県民健康・栄養調査、令和4年度国民健康・栄養調査

## 野菜100gの目安

トマト1/2個



ミニトマト  
10個



小松菜1/2わ



人参中2/3本



かぼちゃ1/12個



きゅうり約1本



ナス1個



キャベツ葉2~3枚



玉ねぎ1/2個



れんこん1/2節



大根  
中央2cm輪切り



## 適切な塩分摂取量を知ろう

### 福井県の目標

男性：8.0 g（全国7.5 g）

女性：7.0 g（全国6.5 g）

SALT



福井県民の1日の食塩摂取量（20歳以上）

男性	平均11.9 g（全国10.5 g）
女性	平均9.9 g（全国9.0 g）

令和4年度県民健康・栄養調査、令和4年度国民健康・栄養調査

### 塩分のとり過ぎにご用心

塩分をとり過ぎると、体内の塩分濃度が高くなり、血圧が上昇します。これが続くと、高血圧になり、血管に負担をかけます。さらに、高血圧は動脈硬化を進行させ、血管が硬くなって柔軟性を失うため、血流が悪くなります。最終的に、脳卒中や心筋梗塞のリスクが高まります。塩分の摂取過剰は、これらの重篤な病気の原因となるため、適量を守ることが大切です。



## 省塩に取り組みよう

健康のためにも、塩分の無駄を省きませんか？  
従来の「減塩」というとなんだか美味しくなさそうというイメージですが、美味しく体に優しい、前向きなイメージである「省塩」に取り組み、自身や家族の健康を守りましょう。



醤油やソースは「かけず」に「つける」ことで、塩分を省くことができます。かける場合はかけ過ぎに注意しましょう。

醤油をレモン汁やお酢で薄めると  
簡単減塩調味料に！  
酸味を上手に味方につけましょう。



生姜・ねぎ・青じそ・香味野菜を  
味のアクセントにすると満足感が  
高まります。

カレー粉や唐辛子、こしょう等の  
香辛料を効かせると薄味でも  
美味しく食べられます。



漬物や梅干し、ハム、ちくわ等の  
加工食品は塩分を多く含むため、  
利用する際は控えめにしましょう。

## 毎日の歩行で健康をサポート！

健康には運動が大切ですが、特別な準備や時間を取る必要はありません。歩くことこそが、一番手軽で続けやすい運動です。

1日30分の歩行で、心臓や筋肉が活性化し、血圧や血糖値の管理にも役立ちます。さらに、歩くことでストレスも軽減され、心もスッキリします。

買い物のついでに歩いてみたり、お子さんと公園に行くなど、日常の中で少し歩く時間を増やすだけで健康をサポートできます。

運動が苦手でも、歩くことから始めるだけで、体調がぐんと良くなります。まずは歩き出してみましよう！

今より10分多くからだを動かすだけで、健康寿命を伸ばせます。

あなたも+10（プラステン）で、健康を手に入れてください。



定期的に体重を測定して、自身の健康状態を把握しましょう。



# もくじ

## 主食



ページ

野菜たっぷりガパオライス風

9

鶏むね肉のポキ丼風

10

ませそば

11

担々風うどん

12

簡単フォカッチャ

13

## 主菜



肉巻きキャベツの変わりしょうが焼き

14

鮭の豆腐クリームグラタン

15

白麻婆豆腐

16

卵のおやし風

17

## 副菜



小松菜のくるくる巻き

18

切り干し大根のヨーグルトサラダ

19

れんこんのハーブソテー

20

枝豆の香味和え

21

蒸し鶏と白菜の甘酢和え

22

エスニック風春雨サラダ

23

## 汁物



ちゃんぽん風スープ

ページ

24

グリーンミネストローネ

25

## デザート



アボカドブラウニー

26

野菜入リスコーン

27

とうもろこしプリン

28

ミニトマトのコンポート

29

なすの水ようかん

30



## 野菜たっぷりガパオライス風



### Point

唐辛子、ナンブラーを使うと、より本格的な味に！

材 料	2人前
ご飯	300 g
鶏ひき肉	200 g
ナス	小1本
赤パプリカ	大1/2個
玉ねぎ	中1/2個
にんにく	1かけ
サラダ油	大さじ1
バジル	10 g
★オスターソース	大さじ1
★濃口醤油	大さじ1/2
★レモン汁、砂糖	各小さじ1
卵	2個
サラダ油	小さじ1

### Cooking Instructions

- ① ナス、赤パプリカ、玉ねぎは1cm角に切る。バジルは洗って水気を切っておく。にんにくはみじん切りにする。
- ② フライパンに油を熱し、にんにくを入れて炒め、鶏ひき肉を加え、火が通ったら、①のバジル以外の野菜を入れて炒め
- ③ 野菜に火が通ったら、★の調味料を入れてさらに炒め、バジルを加えてさっと炒める。
- ④ 別のフライパンに油を熱し、半熟の目玉焼きを焼く。
- ⑤ お皿にご飯を盛り、③と④を盛り付け完成！

## 鶏むね肉のポキ丼風



Point

火を使わずお手軽調理！  
よく噛むことで満足感UP！

Cooking Instructions

- ① 鶏むね肉はフォークで50カ所以上刺し、★を揉みこむ。
- ② ふんわりラップをし、電子レンジで600w3分加熱し裏返して2分加熱し、余熱で火を通す。
- ③ サニーレタスは食べやすい大きさに、ミニトマトは半分、きゅうりとペビーチーズは角切りにする。
- ④ ②を薄切りにし、ご飯の上に盛る。
- ⑤ ③の野菜を盛り、☆を混ぜかける。

材 料	2人前
ご飯	300 g
鶏むね肉	300 g
★塩	小さじ1/3
★砂糖	小さじ1
★酒、水	各大さじ1
☆濃口醤油	小さじ2
☆水	小さじ1
☆すりごま	大さじ1
☆練わさび	3cm程度
サニーレタス	4枚
ミニトマト	4個
きゅうり	1/2本
ペビーチーズ	1個

## まぜそば



### Point

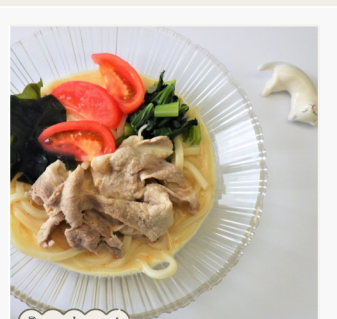
野菜たっぷり！ごま油とお酢で  
少ない調味料でも満足度UP！

### Cooking Instructions

- ① きゅうり、人参、青じそは千切り、玉ねぎは薄切り、スプラウトは長い場合は半分に切り、レタスは適当な大きさにちぎる。
- ② フライパンに油を熱し、にんにく・しょうが、豚ひき肉を入れて炒め、火が通ったら、★を加えて水分を飛ばすように炒める。
- ③ 乾そばを表示時間通りにゆで、冷水にさらし水気を切る。
- ④ ③に①の野菜をバランスよく盛り付け、②の肉みそをのせる。
- ⑤ 食べる直前にごま油と酢を回しかけ、よく混ぜて食べる。

材 料	2人前
乾そば	150 g
きゅうり	中1/2本
玉ねぎ	中1/3個
人参	中1/3本
レタス	2枚
スプラウト	20 g
青じそ	5枚
豚ひき肉	50 g
サラダ油	小さじ1
にんにく、しょうが	各1かけ
★みそ	大さじ1と1/2
★みりん	大さじ1
酢	小さじ1
ごま油	適量

## 担々風うどん



### Point

すりごまで簡単に淡々風！豆乳でヘルシーな仕上がり。

材 料	2人前
冷凍うどん	2玉
豚ももしゃぶしゃぶ用	120g
チンゲン菜	中1株
トマト	大1/2個
乾燥わかめ	2g
★豆乳	100ml
★みそ	大さじ1/2
★麵つゆ (3倍濃縮)	大さじ1/2
★すりごま	大さじ1と1/2
★ラー油	適量

### Cooking Instructions

- ① チンゲン菜は5cmの長さ、トマトはくし切りに切る。乾燥わかめは水で戻し、水気を切っておく。
- ② 鍋でチンゲン菜をさっとゆで、同じ湯で豚肉を1枚ずつ入れて箸でほぐしながらゆでる。
- ③ 冷凍うどんを表示時間通りレンジで解凍し、冷水で冷やし水気を切って器に盛る。
- ④ ★をボウルに入れて混ぜ合わせつゆを作る。
- ⑤ 3の上に④をかけ、②、トマト、わかめを盛り付ける。

## 簡単フォカッチャ



**Point**  
 ホットケーキミックスで簡単調理！玉ねぎの甘みと水分が決め手。

材 料	1枚分
★ホットケーキミックス	200g
★プレーンヨーグルト	60g
★オリーブオイル	大さじ1と1/2
★塩	小さじ1/3
オリーブオイル	小さじ1
☆玉ねぎ	中1/2個
☆ソーセージ	2本
☆ピザ用チーズ	30g
ブラックペッパー	適量

- ① 玉ねぎは薄切りにして、ソーセージは1cm幅の輪切りにし、600wで1分半加熱する。
- ② ★の材料をボウルに入れて、よく混ぜ合わせる。粗熱をとった①を加えて、さっくり混ぜ合わせる。
- ③ 天板にクッキングシートを敷き、1cm厚さの長方形に広げ、☆をのせ、ブラックペッパーを適量ふる。
- ④ 180℃に予熱したオーブンで15分程度焼く。

## 肉巻きキャベツの変わり生姜焼き



### Point

野菜がたくさん食べられる、  
肉巻きスタイル！

材 料	2人前
豚バラ肉薄切り	180 g
キャベツ	1/8玉
玉ねぎ	中1/2個
サラダ油	大さじ1/2
★おろししょうが	適量
★おろしにんにく	適量
★みりん	大さじ1/2
★砂糖	小さじ1
★濃口醤油	大さじ2/3

- ① キャベツは太めの千切り、玉ねぎはくし形に切る。
- ② 豚バラ薄切り肉でキャベツを巻き、巻き終わりを下にする。
- ③ フライパンに油を熱し、②の巻き終わりを下にして並べ、転がしながら焼く。同時にフライパンの空いているところで玉ねぎを炒める。
- ④ 火が通ったら、★を入れ全体にからめる。
- ⑤ お皿に盛って、出来上がり。

## 鮭の豆腐クリームグラタン



### Point

お豆腐のホワイトソースで  
簡単にグラタン作り！

### 材 料

鮭	2切れ
じゃがいも	2個
ほうれん草	1/2わ
玉ねぎ	1/2個
バター	20g
絹ごし豆腐	150g
★コンソメ	小さじ1
★塩	0.5g
★マヨネーズ	大さじ1.5
ピザ用チーズ	40g
パン粉	10g

- 1 じゃがいもは皮をむいて0.5cm幅に切り、ラップをして電子レンジで600wで3分程加熱する。
- 2 ほうれん草は茹でて3cmほどの大きさに切る。
- 3 豆腐を泡だて器で混ぜてクリーム状にして★を加えて滑らかになるまで混ぜ合わせる。
- 4 フライパンにバターを熱し、鮭を両面焼く。
- 5 鮭、じゃがいも、ほうれん草を器に入れ、③、ピザ用チーズ、パン粉をかけ、オーブントースターで焦げ目がつくまで焼く。

## 白麻婆豆腐



### Point

包丁を使わずに、ハサミで簡単クッキング！

材 料	2人前
絹ごし豆腐	200 g
豚バラ肉薄切り	60 g
ねぎ	1/2本
にら	1/3わ
ごま油	小さじ1強
★水	130ml
★鶏がらスープの素	小さじ1強
☆片栗粉	大さじ2/3
☆水	大さじ1強
こしょう	適量

- ① キッチンバサミでねぎは斜め薄切り、肉は食べやすい大きさ、にらは3cmの長さにカットする。
- ② 鍋にごま油を熱して、ねぎと豚肉を炒め、★を加える。
- ③ ★が煮立ったら、豆腐とにらを加え1～2分煮る。
- ④ ☆で水溶き片栗粉を作り、③に加えてかき混ぜ、こしょうで味を調える。
- ⑤ お皿に盛って、出来上がり。

## たまごのおやき風



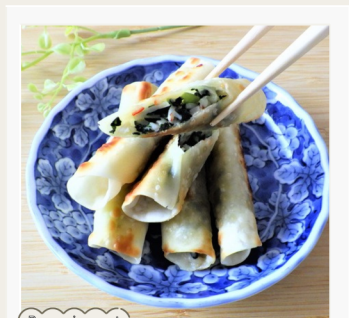
### Point

野菜嫌いのお子さんにおすすめ！

材 料	2人前
卵	2個
じゃがいも	1個
人参	1/8本
キャベツ	1枚
もやし	1/5袋
ベーコン	1枚
ピザ用チーズ	15g
濃口醤油	小さじ1
サラダ油	小さじ2

- ① ジャがいも、人参は細切りにする。キャベツは千切り、もやしは洗って水気を切っておく。ベーコンは5mm幅の細切りにする。
- ② ボウルに卵を割りほぐし、濃口醤油を混ぜ、①とピザ用チーズを入れ混ぜ合わせる。
- ③ フライパンに油を熱し、②をお玉ですくい入れ、中火で熱し、途中裏返して焼き目が付くまで火を通す。
- ④ 適当な大きさにカットし、器に盛る。

## 小松菜のくるくる巻き



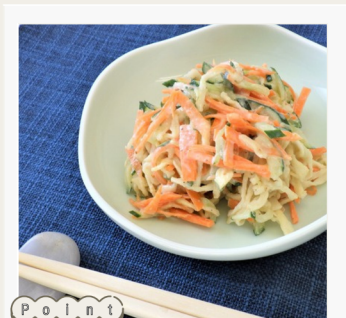
### Point

餃子の皮のバリッと食感で、  
野菜が主役に！

材 料	2人前
小松菜	1/2わ
★ツナ缶	1/4缶
★マヨネーズ	小さじ1
☆かにかま	2本
☆濃口醤油	小さじ1弱
餃子の皮	10枚
ピザ用チーズ	10g
ごま油	小さじ1

- ① 小松菜は洗って、みじん切りにし、耐熱皿に入れて600wで1分加熱する。
- ② ①の小松菜を2等分にして、小松菜と★、小松菜と☆をそれぞれ合わせて、2種類の具を作る。
- ③ 餃子の皮の上に、②とピザ用チーズをのせ、くるくる巻いて、巻き終わりに水をつける。
- ④ フライパンにごま油をひき、焼き色が付くまで焼く。

## 切り干し大根のヨーグルトサラダ



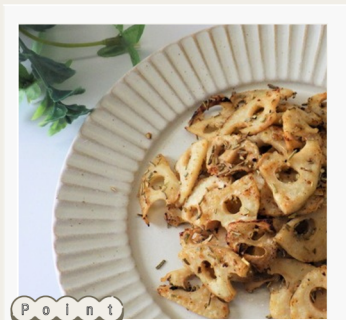
### Point

切り干し大根は少しの水でさっと  
戻すのがポイント！

材 料	2人前
切り干し大根	30 g
人参	中1/3本
きゅうり	中1/2本
★プレーンヨーグルト	大さじ4
★白すりごま	小さじ2
★オリーブオイル	小さじ1
★レモン汁	小さじ1
★塩	小さじ1/5
黒こしょう	少々

- ① 切り干し大根はザルに入れて、流水でさっと埃を払う程度に流し、そのまま5分置く。
- ② 人参ときゅうりは千切りにしておく。
- ③ ボウルに★を入れて混ぜ合わせてから、①と②を加えてよく合える。
- ④ 器に盛りつけ、上に黒こしょうを適量のせる。

## れんこんのハーブソテー



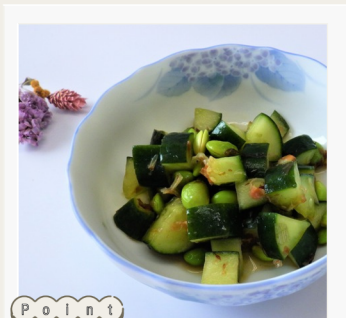
### Point

れんこんをハーブとんにんにくで洋風に！

材 料	2人前
れんこん	100 g
オリーブオイル	大さじ 1/2
にんにく	1/2かけ
ローズマリー（乾）	0.8 g
塩	ひとつまみ
黒こしょう	少々
レモン汁	小さじ 1/2

- ① れんこんは皮をむき、5mm厚さのいちょう切りにし、酢水（分量外）にさらしておく。にんにくはみじん切りにする。
- ② フライパンにオリーブオイルを熱し、にんにくを入れ香りが出たら、れんこんを入れ炒める。火が通ったら、ローズマリーを加えてさらに3分炒める。
- ③ ②に塩、黒こしょうを加えてさっと炒め、火を止める。レモン汁を加えて混ぜ合わせ、器に盛り付ける。

## 枝豆の香味和え



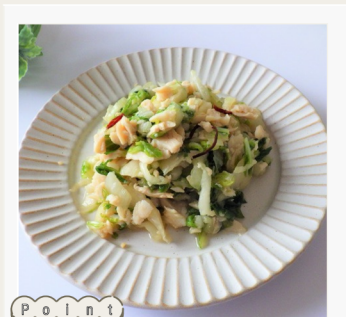
### Point

香味野菜とごま油の香りで美味しく減塩！

材 料	2人前
枝豆（冷凍）	100 g
きゅうり	中1本
塩	ひとつまみ
みょうが	2個
おろししょうが	小さじ1
ごま油	大さじ1
かつお節	2 g
濃口醤油	小さじ1/3

- ① きゅうりは1cm幅のいちよう切りにし、塩揉みしておく。みょうがは小口切りにしておく。枝豆は耐熱容器に入れて、ふんわりラップをして600wの電子レンジで1分程加熱する。
- ② ボウルに塩もみして水分を切ったきゅうりと、冷めた枝豆、みょうが、ほかの全ての材料を加えて、混ぜ合わせる。
- ③ 器に盛り付け出来上がり。

## 蒸し鶏と白菜の甘酢和え



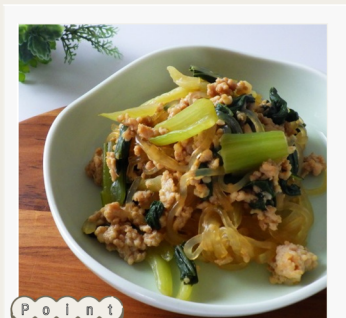
### Point

お好みで鷹の爪を入れても  
美味しい！白菜の水気はよく  
絞って。

材 料	2人前
サラダチキン	100 g
白菜	2枚
セロリ	1/2本
塩	小さじ1/3
★赤唐辛子	お好み
★おろしにんにく	1かけ
★砂糖	大さじ1/2
★酢	大さじ1
★濃口醤油	小さじ2/3
ごま油	大さじ1/2

- ① サラダチキンはほぐしておく。白菜は軸と葉の部分に分けて、軸は短冊切り、葉はざく切りにする。セロリは軸はうす切り、葉はザク切りにする。
- ② ①を合せて塩もみし、しんなりしたら水気をよく絞っておく。
- ③ ボウルに★を合わせて、②とあえて最後にごま油を回しかけ、混ぜ合わせる。

## エスニック風春雨サラダ



### Point

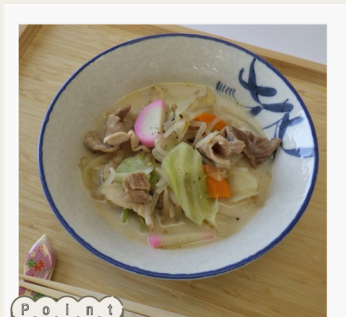
レモン汁でエスニックな味わいに  
変化!

材 料	2人前
チンゲンサイ	中1株
春雨	40g
鶏ひき肉	100g
★レモン汁	大さじ1
★おろしにんにく	1/2かけ
★おろししょうが	1/2かけ
★砂糖	大さじ1/2
★濃口醤油	小さじ2

### Cooking Instructions

- ① チンゲンサイは3cm幅に切り、レンジ600wで3分加熱し、水気をよく絞っておく。
- ② 鍋に湯を沸かして、春雨を表示時間通り茹でる。表示時間の半分茹でたら、ひき肉も鍋に入れて同時にゆでる。火が通ったら、ざるにあげて水気を切っておく。
- ③ ボウルに★を合わせて、熱いうちに①と②をあえる。

## ちゃんぽんスープ



### Point

食べるスープ！牛乳と鶏ガラで  
ちゃんぽんの味わいに。

材 料	2人前
豚肉のこま切れ	100 g
キャベツ	3枚
もやし	1袋
人参	中1/5本
かまぼこ	30 g
しょうが	ひとかけ
ごま油	大さじ1
水	600ml
鶏がらスープ	大さじ1
牛乳	50ml
オイスターソース	小さじ2
塩こしょう	適量

- ① キャベツはひと口大に、人参はいちょう切りに切っておく。  
かまぼこは薄く切っておく。
- ② 鍋にごま油を熱して、しょうがを炒め香りが出たら、豚肉を入れて炒め、①加えて炒める。
- ③ ②に水、鶏がらスープの素、オイスターソースを加え、野菜が柔らかくなるまで煮る。
- ④ 仕上げに牛乳を加えひと煮立ちさせ、塩こしょうで味を調える。

## グリーンミネストローネ



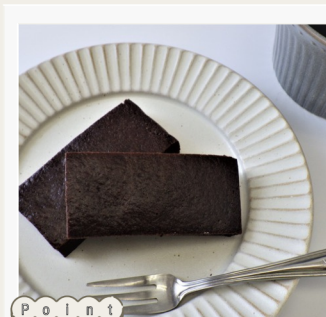
### Point

カレー粉が隠し味に。緑の野菜が主役の食べるスープ！

材 料	2人前
きゃべつ	大1枚
玉ねぎ	中1/2個
じゃがいも	中1/2個
アスパラガス	2本
ブロッコリー	1房 (15g)
ウインナー	2本
オリーブオイル	大さじ1/2
カレー粉	小さじ1/4
水	400ml
固形コンソメ	1個
塩	小さじ1/5

- ① 玉ねぎはみじん切り、キャベツとじゃがいもは1cm角に切る。アスパラガスは根元の固い部分の皮をむき、1cm幅に切る。ブロッコリーは小さめの子房に分けておく。ウインナーは小口切りにする。
- ② フライパンにオリーブオイルを熱し、①を炒め、カレー粉を加えてさらに炒める。玉ねぎが透き通ったら、水を入れて、沸騰したらコンソメを加え、野菜に火を通す。
- ③ 全体に火が通ったら、塩を入れて味を調える。

## アボカドブラウニー



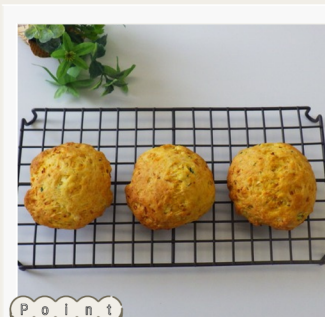
### Point

バター・白砂糖不使用！  
アボカドを使ったヘルシーな  
ブラウニー。

材 料	1台分 (15cm×15cm)
アボカド	1個
卵	2個
ココア	大さじ2
メープルシロップ*	60g
★小麦粉	30g
★ベーキングパウダー	小さじ1/2
塩	ひとつまみ

- 1 アボカドは皮をむき、種を取って実をペースト状にする。
- 2 ①をボウルに入れて、溶き卵を少しずつ混ぜ合わせる。  
メープルシロップ、ココア、塩を加えてさらによく混ぜ合わせる。
- 3 ②に★を振り入れたら、さっくりと混ぜ合わせ、型に  
流し入れる。
- 4 170℃に予熱したオーブンで30分程加熱し焼く。焼いたら  
焼き網の上で冷まし1/8カットにする。

## 野菜入りスコーン



### Point

お好みの野菜にアレンジOK!  
 ちょっと大人味のスコーン

材 料	6個分
ホットケーキミックス	150 g
オリーブオイル	大さじ2
牛乳	大さじ2
人参	中1/3本
ズッキーニ	中1/2本
粉チーズ	大さじ2
塩	ひとつまみ
黒こしょう	少々

- ① 人参は皮をむき、すりおろす。ズッキーニはみじん切りにする。
- ② ボウルにホットケーキミックス、塩、粉チーズ、黒こしょうを入れて混ぜる。
- ③ ②に①、オリーブオイル、牛乳を加えてさっくり混ぜる。
- ④ 手でひとまとめにして6等分に分けて丸める（2cm厚さ）
- ⑤ クッキングシートに並べ、180℃で15～20分焼く。

## とうもろこしプリン



### Point

とうもろこしの裏ごしを使って、蒸し器を使わない簡単プリン！

材 料	3個分
裏ごしコーン缶	75 g
牛乳	100 g
卵	1個
砂糖	25 g
バニラエッセンス	少々
ホイップクリーム	お好み

- 1 ボウルに卵を割りほぐして砂糖とよくすり混ぜる。
- 2 ①に牛乳と裏ごしコーン缶を加えてよく混ぜ合わせ、バニラエッセンスを加える。
- 3 ざるで濾して滑らかにし、プリン型に流し入れる。アルミを被せて蓋をする。
- 4 フライパンに水を2cmほどいれて、沸騰したら弱火で15分加熱する。火を止めて、10分間放置する。火が通ったら、粗熱をとって冷蔵庫で冷やす。型から抜き、お好みでホイップクリームを添える。

## ミニトマトのコンポート



### Point

ミニトマトがフルーティーな  
味わいのひんやり冷たいデザート  
に！

材 料	2人分
ミニトマト	10個
★水	100ml
★砂糖	大さじ2
★白ワイン	大さじ1
★レモン汁	小さじ1
ミントの葉	適量

- ① ミニトマトは湯むきで皮をむく。
- ② ★を鍋に入れて、火にかけ①を入れて5分煮る。
- ③ 粗熱をとってから、冷蔵庫でよく冷やす。器に盛り、ミントの葉を添えて完成。

## なすの水ようかん



### Point

なすとあんこ、意外な組み合わせですが、実は好相性なんです！

材 料	1台分 (15cm×15cm)
なす	中1本
こしあん	200g
水	200ml
粉寒天	2g
塩	ひとつまみ

- ① なすは皮をむいて、輪切りにし、耐熱容器に入れてラップをして600wで4～5分加熱をする。
- ② ①をブレンダーや裏こしでピューレ状にする。
- ③ 鍋に水と粉寒天をよく混ぜ、沸騰させて1～2分しっかりと煮溶かす。
- ④ ③にこしあんと②、塩を加えて弱火で滑らかになるまで混ぜる。
- ⑤ 型に入れて冷やし固め、適当な大きさにカットし、器に盛る。

