



平成25年度

野菜たっぷり

我が家のおすすめ料理集

かほく市栄養業務担当者連絡会



野菜たっぷり我が家のおすすめ料理コンクールにご応募いただき、どうもありがとうございました。



平成25年度は、保育園で4名、小学校で6名、一般で1名の方から料理を紹介していただきました。



応募料理集をつくりましたので、我が家のメニューに取り入れてみてくださいね。



野菜たっぷり我が家のおすすめ料理応募一覧

	所属	学年・組	園児・生徒名	記入者	料理名	ページ
1	みずべ保育園	にじ	ササガワ ケン シン 笹川 絢臣	笹川美恵子	ラタウユ	1
2	ひまわり保育園	そらはな	ハマダ リン 濱田 凜 ハマダ ココロ 濱田 心	濱田 晃実	野菜たっぷり照り焼きハンバーガー	1
3	新化保育園	ほし	ノト コウセイ 能任 晃誠	能任 佳織	彩り鶏つくね	2
4	新化保育園	はな	シモサカ ケンタ 下坂 健太	下坂 恵美	具たくさん季節の野菜スープ	2
5	高松小学校	4年3組	ナカダ タカヒサ 中田 隆久	中田 都代	野菜のスープ	3
6	高松小学校	4年3組	オカダ ココネ 岡田 心音	小川 絹代	野菜たっぷりポトフ	3
7	大海小学校	1年	オオタ サヤカ 大多 紗也華	大多 有華	野菜たっぷりオープンオムレツ	4
8	外日角小学校	1年1組	セキザワ モモジ 関澤 紅葉	関澤 幹子	なすにらまんじゅう	4
9	外日角小学校	3年2組 1年1組	アブラ トウ 油野 斗和 アブラ エイト 油野 瑛斗	油野 香里	食べてモリモリ!! スペシャルカレー	5
10	外日角小学校	4年2組	デト アオイ 出戸 葵	出戸 薫	切り干し大根サラダ	5
11	一般			沖野 晶子	まるごとトマト煮	6
12	一般			沖野 晶子	ラタウユ	6
13	一般			沖野 晶子	野菜のいろどりずし	7
14	一般			沖野 晶子	山形のだし	7
15	一般			沖野 晶子	米ぬか入りケーキ・サレ	8
16	一般			沖野 晶子	旬deポタージュ 枝豆編	8

かほく市の特産物



大崎すいか



かほっくり
(さつま芋)



大根



紋平柿



ぶどう



長芋

加賀野菜

昭和20年以前から栽培され、現在も主として金沢で栽培されている野菜です



健康づくり応援の店(かほく市内)

健康づくり応援の店とは・・・

食生活を支えている飲食店などが、県民の健康づくりを応援するお店のことで。

店名	住所	お店からの健康メッセージ	サービス内容
グリーンいこい	かほく市内日角又77-1	時間を気にせず楽しく食事をし、あなたの健康的な食生活を応援します。	
炭火焼肉 大翔苑	かほく市宇野気子20-26	定食は栄養成分を表示しています。	 定食 4品 栄養成分表示
レストランカチューナ	かほく市松浜イ23	スローフードを推奨しております。ごゆっくりごお食事をお楽しみください。	
キムチ工房	かほく市木津ホ55番地	添加物を一切使わない食品。	単品6品 栄養成分表示
ライフクリエート かほく喫茶 「ハニーコム」	かほく市七窪ハ7番地1	お客様のニーズに合わせたランチメニューを提供していきたい。	
レストランテぶどうの木 イオンモールかほく店	かほく市内日角タ25	おいしいお野菜がたくさん食べられる「栄養の摂れるお店」です。	
心の市場	かほく市内高松100-1	心の市場のモットーは、食事はもちろん、高齢者、障がい者の人たちの心のケアを中心に使いたい。	



摂取エネルギーを減らす



脂質を減らす



地物食材メニュー



塩分を減らす



野菜不足を解消



高齢者対応



全面禁煙



車いす対応

野菜たっぷり我が家のおすすめ料理

保育園名	組	園児名	記入者(続柄)
みずべ保育園	にじ組	笹川 絢臣	笹川 美恵子(母)

料理名	ラタトゥイユ
-----	--------

材料 ~4人分~	
豚もも肉・・・100g	水・・・・・・・・・・50cc
A ナス・・・・・・・・1本	塩・・・・・・・・・・適宜
きゅうり・・・1本	トマトピューレ・・・大さじ3
玉ねぎ・・・1/4個	コンソメ(固形)・・・1個
パプリカ(黄)・・・1/2個	粉チーズ・・・・・・・・適宜
ミニトマト・・・5個	
オリーブ油・・・大さじ1	

作り方

- ①豚肉は1cm角、ナス、きゅうりは幅1cmの輪切り、玉ねぎは幅1cmのくし形に切る。パプリカは一口大に切る。
- ②フライパンにオリーブ油を熱し、豚肉を炒め、色が変わったらAの野菜を加えて炒め、塩で味を調える。全体に火が通ったら水、固形コンソメを入れて蓋を閉めて10分ほど蒸す。
- ③しんなりしたらトマトピューレ、ミニトマトを加えてを入れて完成。お好みで粉チーズをかける。

コメント

なす、きゅうりをいっぱい頂き、いつも同じ料理だったので味付けを変えると喜んで食べてくれました。



エネルギー: 162 kcal たんぱく質: 8.6g 脂肪: 6.2g 食物繊維: 4.4g 塩分: 2.7g

野菜たっぷり我が家のおすすめ料理

保育園名	組	園児名	記入者(続柄)
ひまわり保育園	そら組 はな組	濱田 凜 濱田 心	濱田 晃実(母)

料理名	我が家でマック気分 野菜たっぷり照り焼きハンバーガー
-----	----------------------------

材料 ~4人分~	
<p><ハンバーグ></p> <p>豚ひき肉・・・・・・・・150g</p> <p>れんこん・・・・・・・・50g</p> <p>にんじん・・・・・・1/4本</p> <p>ピーマン・・・・・・2個</p> <p>生しいたけ・・・・・・2個</p> <p>ねぎ・・・・・・・・・・1/3本</p> <p>しょうゆ・酒・・・・大さじ1</p> <p>片栗粉・・・・・・・・大さじ3</p> <p>サラダ油</p>	<p><照り焼き用調味料></p> <p>酒・しょうゆ・みりん・・・各大さじ2</p> <p>砂糖・・・・・・・・・・大さじ1</p> <p><サンド用></p> <p>レタス・・・・・・・・・・4枚</p> <p>トマト・・・・・・・・・・4枚</p> <p>目玉焼き・・・・・・・・4個</p> <p>スライスチーズ・・・・・・4枚</p> <p>イングリッシュマフィン・・・4組</p> <p>マヨネーズ</p>

作り方

- ①ハンバーグのAの材料をすべてフードプロセッサーに入れみじん切りにする。
- ②ボールに豚挽肉と①を混ぜ合わせ、酒、しょうゆ、片栗粉を入れ再度混ぜ合わせよくこねる。
- ③薄く円形に成形したものを、サラダ油をひいたフライパンで両面を焼きます。焼けたところに照り焼き用の調味料を入れ照りをつける。
- ④マフィンにマヨネーズをつけ、レタス、照り焼きハンバーガー、目玉焼き、薄切りトマト、スライスチーズをサンドして出来上がり！

コメント

ハンバーグ、サンド内にも野菜がたっぷり。野菜が苦手でもハンバーグにしちゃえば美味しく食べれてパンにサンドすれば朝マック気分が楽しめるよ！豚ひき肉でジューシー、レコンのシャキット感で食べ応えGood！



エネルギー: 433kcal たんぱく質: 23.4g 脂肪: 17.4g 食物繊維: 2.5g 塩分: 3.3g

野菜たっぷり我が家のおすすめ料理

保育園名	組	園児名	記入者(続柄)
新化保育園	ほし組	のと こうせい	能任 佳織(母)

料理名	彩り鶏つくね
-----	--------

材 料 ～4人分～	
鶏挽肉 150g	卵 1個
さつまいも 小1本	パン粉 20g
玉ねぎ 1/2個	砂糖 小さじ2
人参 1/3本	しょうゆ 大さじ1
エリンギ 小1ヶ	酒 小さじ1
ひじき(乾) 1g	みりん 小さじ1
青ねぎ 少々	味噌 小さじ1・1/2

作り方
<p>①さつまいもは皮付きのまま5mm角に切り、電子レンジで加熱し軟らかくしておく。他の野菜はみじん切り、ひじきは戻しておく。</p> <p>②鶏ひき肉にすべての材料、調味料を加え、こねてから一口大の大きさにまとめる。</p> <p>③ フライパンで両面焼く。</p>

コメント 今年は家でさつまいもを作ったので、子どもたちが掘ったものを使って作りました。味噌をベースに味付けたので、どんなお野菜を使っても美味しいと思います。焼く時に少しこげやすいので、弱火～中火くらいで焼くといいです。



エネルギー: 190kcal たんぱく質: 10.8 g 脂肪: 7.6 g 食物繊維: 2.7 g 塩分: 1.0g

野菜たっぷり我が家のおすすめ料理

保育園名	組	園児名	記入者(続柄)
新化保育園	はな組	しもさか けんた	下坂 恵美(母)

料理名	具たくさん 季節の野菜スープ 秋バージョン
-----	-----------------------

材 料 ～4人分～	
さつまいも 中1本	バター 15g
玉ねぎ 中1個	水 600ml
人参 1/2本	チキンコンソメ 2個
しめじ 1パック	白だし 大さじ2/3
しいたけ 2個	パセリ 適量
枝豆・コーン 適量	塩・こしょう 適量
ウインナー 4～6本	

作り方
<p>①野菜を1cm角に切る。</p> <p>②玉ねぎだけは電子レンジで(600W4分ぐらい)加熱する。</p> <p>③鍋にバターを入れ、中火で玉ねぎを炒める。</p> <p>④次にウインナー、野菜の順に入れ炒める。</p> <p>⑤水分が出てきたら、水とチキンコンソメを入れ、塩、こしょうをすする。</p> <p>⑥ぐつぐつ煮えてきたら、かくし味の白だしを入れる</p> <p>⑦少し煮込んで根菜類が柔らかくなっていけば出来上がり。器に盛り付け、お好みでパセリを散らす。</p>

コメント 子どもがあまり食べないので、一口でいろんな野菜が食べられるようにしたくて考えました。コンソメスープはあまり好きじゃなくても、白だしを入れることで、とっても食べやすいスープになりました。ぜひ試してほしいです。



エネルギー: 24 kcal たんぱく質: 7.4g 脂肪: 13.8g 食物繊維: 4.4 g 塩分: 2.9g

野菜たっぷり我が家のおすすめ料理

学校名	学年	生徒名	記入者氏名(続柄)
高松小学校	4年3組	中田 隆久	中田 都代(母)

料理名	野菜のスープ
<div style="border: 1px solid black; padding: 2px;">材 料 ～4人分～</div> <p>ウインナー・・・・・・・・４～6本 コンソメ(固形)・・・・・・・・1個 大根、人参、レンコン、長芋、さつまいも、じゃが芋、ブロッコリーなど</p>	
<div style="border: 1px solid black; padding: 2px;">作り方</div> <p>①野菜(1cm角ぐらい)、ウインナー(1～2cm)を切る。 ②人数分のお水にコンソメを入れ、根菜類を入れ沸騰したらウインナーを入れる。 ③仕上げにブロッコリーなどの野菜を入れ、塩、またはしょうゆで味を調える。 ～アレンジ～ カレー粉を入れたり、トマトケチャップを入れたり、仕上げにとろけるチーズをのせても美味しいです。</p>	

コメント

料理というにはほど遠いものですが、朝ごはんのおかずの一品ぐらいにはなるかなと・・・

野菜たっぷり我が家のおすすめ料理

学校名	学年	生徒名	記入者氏名(続柄)
高松小学校	4年3組	岡田 心音	小川 絹代(祖母)

料理名	野菜たっぷりポトフ
<div style="border: 1px solid black; padding: 2px;">材 料 ～6人分～</div> <p>ウインナー・・・・・・・・４～6本 ベーコン・・・・・・・・４枚 じゃが芋・・・・・・・・３個 玉ねぎ・・・・・・・・１個 人参・・・・・・・・中1/2本 キャベツ・・・・・・・・1/3個</p> <p>コンソメ(固形)・・・３個 スイートコーン ミニトマト ズッキーニ 塩、こしょう } 適量</p>	
<div style="border: 1px solid black; padding: 2px;">作り方</div> <p>①材料を食べやすい大きさに切り、鍋に入れて水を注ぎます。コンソメを入れて火にかけます。 ②火の通りにくい野菜から入れた方がいいと思います。 ③火が通ったら味を見て、塩、こしょうで整えます。</p>	

コメント

オクラ、その他お好みの野菜を入れてもいいです。
 野菜のエキスがたっぷり出て、子どもも喜んで食べてくれます。体があつたまります。



エネルギー:218kcal たんぱく質:7.3g 脂肪:12.2g 食物繊維:3.2g 塩分:1.9g

野菜たっぷり我が家のおすすめ料理

学校名	学年	生徒名	記入者氏名(続柄)
大海小学校	1年	大多 紗也華	大多 有華(母)

料理名	野菜たっぷりオープンオムレット
-----	-----------------

材 料 ~4人分~	
卵・・・・・・・・・・4個	ウインナー・・・・・・・・6本
じゃが芋・・・・・・・・1~2個	牛乳・・・・・・・・・・50cc
玉ねぎ・・・・・・・・1個	塩・・・・・・・・・・小さじ1・1/2
パプリカまたはピーマン ・・・・・・・・・・1個	こしょう・・・・・・・・少々
ブロッコリー・・・・1/4株	

作り方
<p>① 玉ねぎはみじん切り、じゃが芋、パプリカは7~8mm角に切る。じゃが芋は水にさらす。ブロッコリーはゆでて小房に切る。ウインナーは小口切り。</p> <p>② フライパンにサラダ油を入れて熱し、ウインナー、玉ねぎ、じゃが芋、パプリカを順に入れ、そのつどよく炒める。塩、こしょうで味を調える。ポウルに卵、牛乳を入れて良く混ぜ、炒めた野菜、ブロッコリーを加えて混ぜる。</p> <p>③ フライパンをきれいにし、サラダ油をひいて熱する。②を流し入れ、少しまぜて平らにし、蓋をして中火で5分。皿を使ってひっくり返し、さらに3分焼き出来上がり。お好みでケチャップをかける。</p>

コメト	 <p>じゃが芋を炒める前にレンジに2~3分かけておくと炒める時間が短くなります。 じゃが芋の代わりにかぼちゃ、大豆水煮にしてもいいですよ！</p>
-----	---

エネルギー: 234kcal たんぱく質: 12.4g 脂肪: 14.4g 食物繊維: 2.3g 塩分: 3.0g

野菜たっぷり我が家のおすすめ料理

学校名	学年	生徒名	記入者氏名(続柄)
外日角小学校	1年1組	関澤 紅葉	関澤 幹子(母)

料理名	なすにらまんじゅう
-----	-----------

材 料 ~4人分~	
なす・・・・・・・・・・5個	☆調味料
生しいたけ・・・・・・・・5個	酒・・・・・・・・・・大さじ2
にら・・・・・・・・・・1/2束	ごま油・・・・・・・・大さじ1
きくらげ・・・・・・・・5個	しょうゆ・・・・・・・・大さじ1
豚挽肉・・・・・・・・150g	塩・こしょう・・・・・・・・少々
餃子の皮(大判)・・50枚	
生姜・・・・・・・・・・大さじ1	

作り方
<p>① なすは大きめのみじん切りにし塩を振る。しんなりしたら水気を絞る。にらは小口切りにする。生しいたけはみじん切りにする。きくらげは水で戻し、みじん切りにする。</p> <p>② 豚挽肉に①の全ての材料と調味料を全て混ぜ合わせる。</p> <p>③ 餃子の皮の中央に②のあんをのせ、外側のふちに水をつける。上からもう1枚、皮をのせてぎゅっと押えて包む。</p> <p>④ フライパンやホットプレートに油をひき、両面をこんがり焼いたら、熱湯を約100cc注ぎ、蒸し焼きにする。</p> <p>⑤ 水分が無くなったら、食べられます。酢としょうゆ、もしくは酢のみでいただきます。</p>

コメト	 <p>主人がナスが苦手ですが、娘も大好きです。ナスにこだわらず、季節の野菜を下処理して入れれば、レパートリーは更に増えますね。</p>
-----	---

エネルギー: 358kcal たんぱく質: 15.7g 脂肪: 9.5g 食物繊維: 4.6g 塩分: 1.1g

野菜たっぷり我が家のおすすめ料理

学校名	学年	生徒名	記入者氏名(続柄)
外日角小学校	3年2組 年1組	1 油野 斗和 油野 瑛斗	油野 香里(母)

料理名	食べてモリモリ!スペシャルカレー		
<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-bottom: 10px;">材 料 ~5人分~</div> <table style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 50%; vertical-align: top;"> 市販のカレールー・・・1箱 肉・・・250g 玉ねぎ・・・2個 ジャガイモ・・・2個 人参・・・1本 南瓜・・・200g </td> <td style="width: 50%; vertical-align: top;"> なす・・・1本 さやいんげん・・・20ヶ ズッキーニ・・・1本 ホールコーン・・・1缶 油・・・少々 水・・・850ml </td> </tr> </table>		市販のカレールー・・・1箱 肉・・・250g 玉ねぎ・・・2個 ジャガイモ・・・2個 人参・・・1本 南瓜・・・200g	なす・・・1本 さやいんげん・・・20ヶ ズッキーニ・・・1本 ホールコーン・・・1缶 油・・・少々 水・・・850ml
市販のカレールー・・・1箱 肉・・・250g 玉ねぎ・・・2個 ジャガイモ・・・2個 人参・・・1本 南瓜・・・200g	なす・・・1本 さやいんげん・・・20ヶ ズッキーニ・・・1本 ホールコーン・・・1缶 油・・・少々 水・・・850ml		
<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-bottom: 10px;">作り方</div> <p>①鍋にサラダ油を熱し、一口大に切った肉、コーン以外の野菜をよく炒めます。</p> <p>②水を加え、沸騰したらあくを取り、材料がやわらかくなるまで弱火で約15分煮込みます。</p> <p>③一旦火を止め、ルウを割り入れ、コーンも入れます。</p> <p>④再び弱火でとろみがつくまで約10分煮込みます。</p>			

コメント

子どもたちが苦手な野菜をどうにかして食べてもらいたいと思い、大好きなカレーの中にたくさんの野菜を入れました。特に苦手な野菜は細かく切って入れてあります。



エネルギー:411kcal たんぱく質:14.9g 脂肪:19.5g 食物繊維:7.8g 塩分:2.4g

野菜たっぷり我が家のおすすめ料理

学校名	学年	生徒名	記入者氏名(続柄)
外日角小学校	4年2組	出戸 葵	出戸 薫(母)

料理名	切干大根サラダ		
<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-bottom: 10px;">材 料 ~4人分~</div> <table style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 50%; vertical-align: top;"> 切干大根・・・1袋 シーチキン・・・1缶 きゅうり・・・1本 ハム・・・4~5枚 ごま・・・適量 マヨネーズ・・・適量 ブチトマト・・・適量 </td> <td style="width: 50%;"></td> </tr> </table>		切干大根・・・1袋 シーチキン・・・1缶 きゅうり・・・1本 ハム・・・4~5枚 ごま・・・適量 マヨネーズ・・・適量 ブチトマト・・・適量	
切干大根・・・1袋 シーチキン・・・1缶 きゅうり・・・1本 ハム・・・4~5枚 ごま・・・適量 マヨネーズ・・・適量 ブチトマト・・・適量			
<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-bottom: 10px;">作り方</div> <p>①切干し大根を水で戻す。</p> <p>②きゅうりはスライサーでせん切りにして水に浸しておく。</p> <p>③ハムもせん切りにする。</p> <p>④切り干し大根が戻ったらシーチキン、ハム、きゅうり、ごまを加え、マヨネーズで和える。</p> <p>⑤器に盛り付けブチトマトを添える。</p>			

コメント

切干しなので歯ごたえがあってよくかみます。材料もハムの代わりに、かにかまやソーセージなどにしたり枝豆やコーンなどを加えたり、家にあるもので変えたりします。とにかく簡単です。1品足りない時にはいいと思います。



エネルギー:150kcal たんぱく質:8.4g 脂肪:6.3g 食物繊維:4.7g 塩分:0.9g

野菜たっぷり我が家のおすすめ料理

		氏名	記入者(続柄)
一般		沖野 晶子	(本人)

料理名	まるごとトマト煮
-----	----------

材 料 ～4人分～	
トマト・・・・・・・・・・4個 ★合挽き肉・・・・・・・・150g ★玉葱(みじん切り)・・・1/4個 ★パン粉(又は麩のおろしたもの)・・・・・・・・大さじ1 ☆卵・・・・・・・・・・1/2個	牛乳・・・・・・・・・・大さじ1/2 塩・・・・・・・・・・少々 胡椒・・・・・・・・・・少々 ナツメグ・・・・・・・・少々 水・・・・・・・・・・トマトが浸るくらい コンソメ(キューブ)・・・3～4個 パセリ(みじん切り)・・・少々

作り方
① トマトのへたを包丁で切り、スプーンなどで中身を抜いておく。 ② パン粉(又は麩)は牛乳に浸してふやかしておく。 ③ ★印の材料をボールに加え、卵・塩・こしょう・ナツメグを加え、トマトのくり抜いた中身(種を取り除いたもの)をみじん切りにして手でこねる。 ④ こねた種をくり抜いたトマトの中身に詰める。 ⑤ トマトのへたを下にして鍋に重ならない様に入れ、ひたひたにかぶるくらいの水とコンソメを入れて中火にかけ、10分程煮て塩・こしょうで味を整える。 ⑥ トマトの皮は煮ている間に自然にむけてくるので器に盛り付ける時に取り除く。スープを器に注ぎ、パセリを散らす。

コメント

トマトの大きさに中身に詰める具材の量が変わってきますので調整して下さい。トマトが軟らかいため、盛り付ける時注意願います。食べる時はスプーンが食べやすいと思います。



エネルギー: 149kcal たんぱく質: 10.1g 脂肪: 7.2g 食物繊維: 2.2g 塩分: 1.2g

野菜たっぷり我が家のおすすめ料理

		氏名	記入者(続柄)
一般		沖野 晶子	(本人)

料理名	ラタトゥイユ
-----	--------

材 料 ～4人分～	
なす(中)・・・・・・・・・・4個 玉ねぎ(中)・・・・・・・・1個 人参(中)・・・・・・・・1本 ズッキーニ(中)・・・・1本 さやいんげん・・・・12本 パプリカ(黄)・・・・1個	トマト(中)・・・・・・・・2個 コンソメ(固形)・・・・1個 塩・こしょう・・・・少々 にんにく・・・・・・・・1片 オリーブ油・・・・大さじ2～3 ローリエ・・・・・・・・1枚 (なくてもOK)

作り方
<野菜の下ごしらえ> なす、人参、ズッキーニを厚さ1cm、さやいんげん長さ3cm、玉ねぎ、トマト、パプリカは一口大に切る。にんにくは薄くスライス <調理> 鍋にオリーブ油を熱しにんにくを入れ、香りが出てきたらトマト以外の野菜を入れ、中火でしんなりするまで炒める。トマト、ローリエを加え、蓋をして10分ほど煮たらコンソメを加え、野菜が柔らかくなるまで煮る 塩、こしょうを加え味を調える。 注: 塩味は薄い方が、野菜の美味しさがわかります。

コメント

具材は他にかぼちゃ、じゃが芋、ピーマンでも美味しくなります。生のトマトがない場合は缶詰のカットトマトでもOK。
夏の暑い時は冷蔵庫で冷たくしても美味しいです。残ったものは、挽き肉を加えてカレーにしたり、グリルした肉、魚のソースにしてもGood! プラスベーコン、肉でボリュームたっぷりな主菜になります。野菜の彩りは、赤、黄、緑を意識して選ぶことをお勧めします。



エネルギー: 158kcal たんぱく質: 3.7g 脂肪: 7.0g 食物繊維: 6.8g 塩分: 1.0g

野菜たっぷり我が家のおすすめ料理

		氏名	記入者(続柄)
一般		沖野 晶子	(本人)

料理名	野菜のいろどりすし
-----	-----------

材料 約4人分 5種各4個 合計20個分	
ご飯(米2合分) みょうが・・・2個 きゅうり・・・1/2本 人参・・・1/4本 パプリカ・・・1/2本 なす・・・1/2本 塩・・・少々 ごま油・・・少々	サラダ油・・・大さじ1 焼きのり・・・1枚 ごま・・・少々 山椒・・・少々 しょうゆ・・・大さじ1/2 砂糖・・・大さじ1/2 すし酢・・・適量

作り方

①人参、きゅうりは縦8枚のスライス、みょうがは縦に半分、パプリカ、なすは縦に4枚に切る。

②みょうがは熱湯で1分ゆでザルに上げ、水分をよく切りすし酢に漬ける。(ひたひたになるくらい)

③すし飯をつくり20等分し、俵型にまとめる。

④人参とパプリカは下ゆでし皮をむく、人参は塩少々、ごま油少々まぶす。パプリカは塩少々、きゅうりは塩少々にごま油をまぶす。なすは塩少々ふり、サラダ油をまぶし電子レンジで1分半加熱。しょうゆに砂糖を入れてレンジで20秒加熱し、しょうゆだれをつくる。

⑤酢飯の上に各具材をのせ帯状に切ったのりを巻きつける。きゅうりにはごま、なすにはしょうゆだれを塗り、山椒をふる。

コメント

ラップにくるんで手まり寿司にしてもOK
お漬物を使用しても美味しいです。



エネルギー:90kcal たんぱく質:1.0g 脂肪:4.1g 食物繊維:1.5g 塩分:0.8g

野菜たっぷり我が家のおすすめ料理

		氏名	記入者(続柄)
一般		沖野 晶子	(本人)

料理名	山形のだし
-----	-------

材料 約カップ2杯分	
胡瓜・・・1本 なす・・・1個 おくら・・・3~4本 みょうが・・・5個 大葉・・・5枚 しょうが・・・適量 麵つゆ・・・適量	

作り方

①おくらはあらかじめゆでておく。※注 なす、みょうがはあくを取るため、水にさらす。

②材料を全てみじん切りにして容器に入れ、麵つゆを適量加え、よく混ぜ合わせる。

※1~2時間、冷蔵庫でねかせると、より美味しくなります。

※麵つゆがない場合は塩と少量の醤油で味を整える。

コメント

ごはん、冷やっこ、そうめん等につけて食べるとおいしいです。プラストマトで洋風になり、 PastaにのせてもOKです。



エネルギー:19kcal たんぱく質:1.2g 脂肪:0.1g 食物繊維:1.8g 塩分:0.3g

野菜たっぷり我が家のおすすめ料理

		氏名	記入者(続柄)
一般		沖野 晶子	(本人)

料理名	米ぬか入りケーキ・サレ
材料 パウンドケーキ型1個分	<p><生地> 薄力粉・・・・・・・・・・70g 煎り米ぬか・・・・・・・・・・30g 粉チーズ・・・・・・・・・・40g ベーキングパウダー・小さじ1 塩・・・・・・・・・・2つまみ あらびきこしょう・・少々 卵・・・・・・・・・・2個 マヨネーズ・・・・・・・・大さじ2 豆乳・・・・・・・・・・100ml すりおろしにんにく・・小さじ1/2</p> <p><具材> じゃが芋・・・・・・・・中1/2個 人参・・・・・・・・中1/4本 さやいんげん・・・・・・・・3本 玉ねぎ・・・・・・・・1/8個 コーン・・・・・・・・大さじ2 ハム・・・・・・・・3枚 サラダ油・・・・・・・・少々</p>
作り方	<p>① <具材の準備> じゃが芋、人参は5mm角切り、さやいんげんも長さ5mmに切り下ゆでしておく。玉ねぎは薄切り、ハムは5mm角切り、全ての具材をサラダ油をひいたフライパンで炒める。</p> <p>② <焼き型の準備> 金属の型の場合はバター(分量外)を薄く塗り、薄力粉(分量外)を薄くふっておく。</p> <p>③ オープンを180℃に温めておく。</p> <p>④ <生地の準備> 振った薄力粉、煎り米ぬか、粉チーズ、ベーキングパウダー、塩、こしょうをボールに入れ良く混ぜ合わせる。そこへ溶き卵を入れ、泡たて器で良くかき混ぜる。次にマヨネーズを入れ良く混ぜる。次に豆乳、にんにくを入れ良く混ぜる。</p> <p>⑤ 生地を型に流し入れる。</p> <p>⑥ 具材を生地の上にまんべんなく入れる。</p> <p>⑦ 具材の上にとろけるチーズをトッピングする。</p> <p>⑧ 天板にのせ、180℃のオーブンで約30分焼く。</p> <p>⑨ 粗熱がとれたら型から出して出来上がり。</p>
コメント	<p>米ぬかの分量を薄力粉に、豆乳の分量を牛乳におきかえても美味しくなります。</p> <p>具材の野菜は好みで組み合わせてみて下さい。</p> <p>ハムもベーコンやソーセージ、ツナにしても具材の変化で味のバリエーションが広がります。</p> <p>ゆで卵も美味しいですよ！</p>



エネルギー:155kcal たんぱく質:13.2g 脂肪:8.6g 食物繊維:0.7g 塩分:1.2g

野菜たっぷり我が家のおすすめ料理

		氏名	記入者(続柄)
一般		沖野 晶子	(本人)

料理名	旬deポタージュ(温、冷) 枝豆編
材料 ~4人分~	<p>塩・・・・・・・・・・少々 こしょう・・・・・・・・少々 バター・・・・・・・・大さじ1杯</p> <p>むき枝豆・・・・・・・・カップ1杯 玉葱・・・・・・・・1/2個 水(枝豆、玉葱が浸るくらい) ・・・・・・・・カップ1~2杯 コンソメ(固形)・・・・・・・・2個 豆乳(または牛乳)・・・・・・・・400cc</p> <p>※注 バターは温かいポタージュに使用します。</p>
作り方	<p>① 玉ねぎはみじん切りにする。</p> <p>② 鍋に枝豆・玉葱を入れ、材料が浸るくらいに水を加え、柔らかくなるまで煮る。(枝豆をトッピング用に少し取り分けておく)</p> <p>③ 材料が煮えたら、コンソメ・豆乳又は牛乳を加えてひと煮立ちさせ、塩・胡椒で味を整える。※温かいポタージュで食べる時は、ここでバターを加える。</p> <p>④ 煮えた具材をミキサーにかけ、なめらかにする。</p> <p>⑤ 器に取り分け、最後に枝豆を飾る。</p> <p>※注 冷たいポタージュはミキサーにかけた後、粗熱をとって食べる直前まで冷蔵庫で冷めます。</p>
コメント	<p>今回は枝豆でしたが、他におすすめはかぼちゃ1/4個、さつま芋200g、じゃが芋2個など旬の野菜で。トッピングもパセリ、生クリームと温ポタージュ、冷ポタージュで楽しめます。</p>



エネルギー:152kcal たんぱく質:7.9g 脂肪:8.6g 食物繊維:2.4g 塩分:1.5g