

◎新玉ねぎの挽肉あんかけ

〈2人分〉 野菜量 1人 160g 塩分1.0g



☆新玉ねぎの甘さと、しょうが風味の挽肉あんです味でも満足な味付けです！

【材料】

新たまねぎ	300g	
合挽肉	100g	
酒	A	各大さじ2/3
みりん		
醤油		
だし汁	カップ1/4	
水	小さじ1	B
片栗粉	小さじ2	
こねぎ	適量	
しょうが(すりおろし)	1かけ	



【作り方】

- ①新玉ねぎは、4等分に切り、ラップをしてレンジで3分30秒かける。
別皿にたまねぎを盛り付ける。
- ②フライパンに合挽肉とAを入れ、中火で炒める。
煮立ったら弱火にし、混ぜながら肉の色が変わるまで炒める。
- ③②のフライパンにだしを加えて、再び煮立ったら混ぜ合わせてBでとろみをつける。
次に小口切りにしたこねぎを入れ。さっと炒める。
- ④③を①にかけしょうがを添える。

◎じゃがいもの洋風きんぴら

〈2人分〉 野菜量 1人 70g 塩分0.4g



☆ひじき入りでカルシウムと鉄分の補給もできるきんぴらです！

【材料】

じゃがいも	80g	
長いひじき(乾)	5g	
ピーマン	1個	
人参	20g	
ごま油	小さじ1	
だし汁	A	各小さじ1
みりん		
オイスターソース		
粗びき黒こしょう		



【作り方】

- ①ひじきはさっと洗い、たっぷりの水に20分ほどつけてもどし長ければ3cmほどに切る。
- ②じゃがいもは太めのせん切りにし、水にさらして水気をきる。
ピーマンは縦半分に切り横にせん切りにする。
人参は、3cmの長さで太めのせん切りにする。
- ③フライパンにごま油を熱し、人参、じゃがいも、ピーマンひじきの順に加え炒める。
じゃがいもが透き通ったらAを加えて手早く炒め合わせる。
- ④最後に粗びきこしょうをふって混ぜ合わせて出来上がり。

◎にんじんのチヂミ

1人あたり: 259Kcal 野菜量 75g 塩分0.7g



【材料】〈2人分〉

にんじん 中1本(100g)

にら 1/2束(50g)

A	小麦粉	大さじ6
	片栗粉	大さじ3
	卵	1個
	水	100cc
B	豊後高だし	小さじ1
	ごま油	小さじ2
	しょうゆ	小さじ1/2
	酢	大さじ1
	こしょう	小さじ1/2

【作り方】

- ①にんじんは千切り、にらは5cm長さに切る。
- ②Aをボウルで合わせ、①を加えて混ぜ合わせてから、約10分おく。
- ③フライパンにごま油を熱し、②を半量流し入れて薄く広げる。中火で焼く3分、裏返して約2分焼く。
- ④食べやすく切って器に盛る。Bを混ぜ合わせてたれを作って出来上がり。

◎アスパラとサワラのホイル焼き

1人あたり: 185Kcal 野菜量 145g 塩分1.1g



【材料】〈2人分〉

さわら 2切れ(120g)

豊後高だし 小さじ1

アスパラ 中6本(150g)

玉ねぎ 1/2個(100g)

コーン(缶詰) 40g

しょうゆ 小さじ2

バター 6g



【作り方】

- ①さわらに豊後高だしをまぶしておく。
- ②アスパラは根本から4~5cm部分の皮をピーラーでむき、5cm長さに切る。玉ねぎは薄切りにしておく。
- ③アルミホイルに玉ねぎを広げ、その上に①、アスパラを並べてからしょうゆを回しかけ、バターを数か所にちらし、包む。
- ④③を油(分量外)をうすくひいたフライパンに並べふたをして弱めの中火で10~15分火を通して出来上がり。
(グリルやトースターで調理しても良い)

◎魚のトロみだしあんかけ

1個あたり: 125Kcal 野菜量 45g 塩分0.7g



【材料】〈2個分〉

白身魚	100g(2切)
塩	0.2g
こしょう	少々
片栗粉	6g(小さじ1)
油	10g(小さじ2)
ブロッコリー	50g
玉ねぎ	40g

A	だし汁(豊後高だし)	60ml
	砂糖	4g(小さじ1)
	濃口醤油	6g(小さじ1)
	おろししょうが	2g(小さじ1/2)
	片栗粉	2g(小さじ2/3)

【作り方】

- ①魚は一口サイズに切り、塩とこしょうで下味をつけ、片栗粉をまぶす。
- ②フライパンに油をしき、揚げ焼きにする。
- ③ブロッコリーは小さく切り、玉ねぎはスライスして電子レンジに2分かける。
- ④鍋にAの調味料を入れて煮立たせ、とろみをつける。
- ⑤皿に、魚・ブロッコリー・玉ねぎを盛り、上から④をかけて完成。

◎かぼちゃと玉ねぎの白和え

1人あたり: 131Kcal 野菜量 63g 塩分0.4g



【材料】〈2人分〉

かぼちゃ	80g
玉ねぎ	1/4個(25g)
絹さや	20g
木綿とうふ	1/4丁(75g)
豊後高だし	小さじ1
すり白ごま	大さじ2
野菜のゆで汁	大さじ1
砂糖	小さじ1
塩	0.2g
濃口醤油	小さじ2/3

A

【作り方】

- ①豆腐を適当な大きさに切る。
- ②鍋に多めの水を入れ沸かし豆腐を入れ。煮立ったらざるにあげて冷ましておく。
- ③かぼちゃは種とわたを除き約1cmのさいの目に、玉ねぎは、1cm角、絹さやは筋をとって約1cm幅の斜めに切って、茹でて冷ましておく。
※野菜のゆで汁を大さじ1とっておくのをお忘れなさい。
- ④ボウルに②を入れて泡立て器でなめらかになるまでつぶしAを加えて混ぜ③を加えてあえる。