

◎いんげんの梅肉炒め

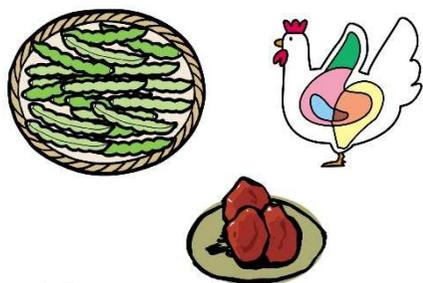
〈2人分〉 野菜量 1人 65g 塩分1.1g



☆梅干しの塩分と酸味で
少しの調味料でOKです！

【材料】

ささみ	2本(100g)
酒・片栗粉	各小さじ1
いんげん	100g
しめじ	30g
梅干し	1個
ごま油	小さじ2
しょうゆ・いり白ごま	各小さじ1



【作り方】

- ① いんげんは4cm長さに切る。しめじは石づきをとりほぐしておく。
- ② ささみは筋をとり7mmの厚さにそぎ切りにしてから、酒をふり片栗粉をまぶす。
- ③ まずいんげんを沸騰した湯で約1分ゆで、ざるにとる。
次に同じ湯で ささみを1分ゆでて湯をきる。
- ④ 梅干しは種を除いて粗く刻み、フライパンにごま油とともに入れて弱火にかけ、じっくり炒め③を加えて炒め合わせる。
しょうゆで味をととのえ、ごまをふってひと混ぜする。

◎たけのこのこんぶ煮

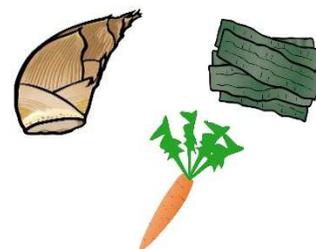
〈2人分〉 野菜量 1人 60g 塩分0.9g



☆昆布と煮るので鉄分とカルシウムの補給もできる煮物です！

【材料】

牛肉	50g
ゆでたけのこ	80g
刻み昆布(乾)	10g
人参	20g
絹さや	10g
だし汁	1カップ
しょうゆ	大さじ1/2
酒・みりん	各小さじ2



A {

【作り方】

- ① 刻み昆布はたっぷりの水でもどしておく。
- ② たけのこは穂先は薄いくし形に切り、残りは薄いいちょう切り、絹さやは、筋をとり斜め細切り、牛肉は3cm幅に切る。
- ③ 鍋にだし汁と絹さや以外の①を入れて強火にかける。
煮立ったらアクをとりAを入れ、中火にします。
- ④ 絹さやを入れ、時々混ぜながら煮汁がなくなるまで7~8煮含める。

◎新ごぼうの洋風かわりきんぴら

1人あたり: 186Kcal 野菜量 90g 塩分0.6g



A

【材料】〈2人分〉

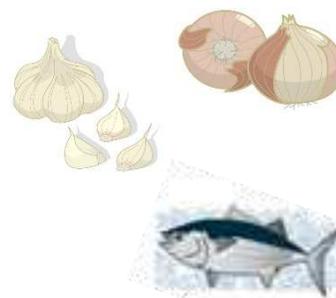
新ごぼう	2本(130g)
人参	5cm(50g)
ベーコン	3枚(30g)
オリーブ油	大さじ1
酒	大さじ1
みりん	大さじ1/2
塩	少々
だし汁	100cc
(豊後高だし)	小さじ1/2)
万能ねぎ	3本
七味唐辛子	適宜

【作り方】

- ①新ごぼうは手で軽くこすり洗い、2~3ミリ厚さの斜め切りにする。さっと水あらいしよく水けをきる。
人参も大きさを切りそろえる。ネギは小口切り、ベーコンは1cm幅に切る。
- ②フライパンにオリーブ油を入れ中火でごぼう、人参を炒める。
- ③ベーコンを加え炒め合わせ、全体に油が回ったらだし汁を入れふたをして中火のまま4~5分蒸す。
- ④やわらかくなったらふたをとり、強火にしてさっと炒める。
水分がとんだらAをふりいれて全体にからめ万能ねぎを加えて好みに七味唐辛子をふりさっとまぜて火をとめる。

◎かつおソテー新玉ねぎソースぞえ

1人あたり: 301Kcal 野菜量 100g 塩分1.5g



A

【材料】〈2人分〉

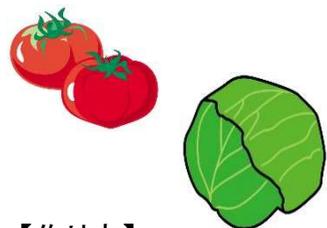
新玉ねぎ	1個(200g)
かつお(刺身用)	200g
にんにく	1かけ
塩こしょう	少々
薄力粉	適量
サラダ油	大さじ1と1/2
しょうゆ・酢	各大さじ1
さとう	小さじ1
水	50cc
パセリ	適量

【作り方】

- ①新玉ねぎは縦半分に薄切りにする。にんにくはすりおろしパセリはみじん切りにする。かつおは約1cm厚さに切り塩・こしょうをふり全体に薄力粉を薄くまぶす。
- ②フライパンに分量の半分のサラダ油を入れにんにくを中火で炒める。油が回ったら強火にし、かつおをならべ両面に軽く焼き色がついたたら取出し皿に盛る。
- ③②のフライパンをペーパータオルでふき残りのサラダ油を入れる。新玉ねぎを入れ弱~中火でこがさないように炒め、しんなりしたらAを加え2~3分煮る。おろし際にこしょうを好みでふる。
- ④皿に盛ったかつおに③をかけ、パセリを散らす。

◎キャベツとベーコンの蒸し煮

1個あたり: 389Kcal 野菜量 200g 塩分1.8g



【材料】〈2個分〉

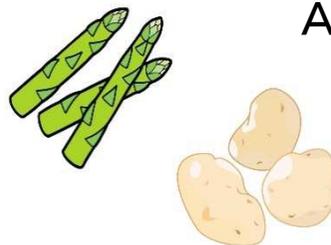
キャベツ	300g
コーン	60g
ベーコン	80g
トマト	1個
にんにく	1/2片
ピザ用チーズ	80g
パセリ(みじん切り)	少々
だし汁(豊後高だし)	大さじ2

【作り方】

- ①キャベツは3cm角、ベーコンは5cm幅に切る。トマトは半分に切りヘタを取り除き1cm角に切り、にんにくは半分に切る。
- ②フライパンににんにくの切り口を当ててこすりつけ、キャベツを2/3量広げてベーコンとチーズの半分量を散らす。さらに残りのキャベツをのせてこしょうを軽くふり、残りのベーコンをのせ、トマトを重ね、コーンを全体に散らす。最後に残りのチーズを散らし、だし汁大さじ2を全体にふりかける。
- ③蓋をして中火にかけ、煮立ったら弱火にして10分程煮る。器に盛り付けてパセリを全体に散らす。

◎アスパラガスとじゃが芋のグラタン

1人あたり: 446Kcal 野菜量 140g 塩分0.6g



【材料】〈2人分〉

アスパラガス	4本
玉ねぎ	1/2個
じゃが芋	小2個
鶏胸肉	100g
酒	大さじ1
牛乳	400cc
バター	20g
小麦粉	大さじ4
コンソメ	1個
白こしょう	少々
バター	大さじ1/2
パン粉	大さじ1
粉チーズ	小さじ1

【作り方】

- ①アスパラガスは3cm、玉ねぎは薄くスライス、じゃが芋は半分に切り5mm程の幅に切ります。耐熱皿にじゃが芋は4分アスパラは1分半ラップをして電子レンジで加熱する。
- ②一口大に切った鶏肉に酒をふりかける。
- ③鍋にバターを溶かし鶏肉と玉ねぎを炒める。ある程度火が通ったら、いったん火を止めて、小麦粉を入れます。小麦粉の粉っぽさがなくなるまで混ぜます。次の牛乳コンソメを入れてよくなじませた後、火をつけ、弱火〜中火でゆっくりかきまぜます。白こしょうを少々入れ、とろみがつけば出来上りです。
- ④③に①を入れ、全体をかき混ぜます。バターを塗ったグラタン皿に入れて、パン粉とチーズをふりかけ、トースターで焼き色がつくまで焼きます。