

◎きゅうりとみょうがのごま酢和え

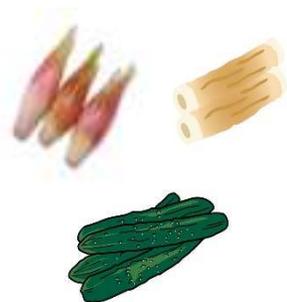
50Kcal 野菜量 1人 70g 塩分0.7g



☆みょうが風味のサッパリ酢の物です！

【材料】〈2人分〉

きゅうり	1本(120g)
みょうが	1個(20g)
ちくわ	1/2本(10g)
白ごま酢	大さじ1
砂糖	小さじ2
しょうゆ	小さじ1
塩	小さじ1/4



A

【作り方】

- ①きゅうりとみょうがは縦半分にして斜め薄切り、ちくわも縦半分にして薄切りしておく。
- ②ごまをすり鉢でよくする、Aを加えて合わせておく。
- ③②に切った材料を加え、器に盛りに盛る。

◎オクラとなすの肉みそ炒め

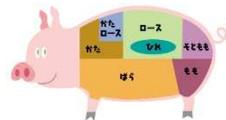
258Kcal 野菜量 1人 125g 塩分1.1g



☆ひき肉と夏野菜とにんにくが食欲をそそる一品です！

【材料】〈2人分〉

オクラ	10本(100g)
なす	1本(100g)
人参	1/2本(40g)
豚ひき肉	100g
酒	大さじ1
にんにく	2かけ
油	大さじ1
みそ	各大さじ1
みりん	
だし汁	小さじ1
砂糖	



A

【作り方】

- ①オクラは、斜め半分に切る。なすはヘタをとり縦半分に切り1cm幅の斜め切りにする。人参は縦半分に切り斜め薄切りにする。
- ②豚ひき肉に酒をまぶしておく。
- ③みじん切りした、にんにくと油をフライパンに入れて火にかける。
- ④香りが立ってきたら、豚ひき肉→人参→なす→オクラの順に加えて炒める。
- ⑤火が通ったら合わせておいたAを加えて手早く炒め合わせる。

◎トマト肉じゃが

1人あたり: 287Kcal 野菜量 95g 塩分0.9g



【材料】〈2人分〉

牛肉	80g
じゃがいも	160g(大1個)
玉ねぎ	60g(1/2個)
人参	50g(1/2本)
トマト	80g(1/2個)
サラダ油	小さじ2
だし汁(豊後高だし)	100cc
砂糖	小さじ2
酒	小さじ2
しょうゆ	小さじ2
パセリ(みじん切り)	適量



【作り方】

- ①じゃが芋は食べやすい大きさに切り、水にさらしてから水を切っておく。玉ねぎはくし切り、人参は一口大程度の大きさ、トマトは半分に切る。牛肉は食べやすい大きさに切る。
- ②鍋にサラダ油を熱し、玉ねぎ、牛肉、人参の順に炒める。油がなじんできたらだし汁を加える。
- ③ひと煮立ちしたら、じゃがいも、トマト、砂糖、酒を加えて蓋をして具材が柔らかくなるまで煮る。途中、蓋を開けてトマトの皮を取り除く。
- ④人参、じゃがいもが柔らかく煮えたら、しょうゆを加えてもう一度ひと煮立ちさせてから器に盛る。
- ⑤最後にパセリのみじん切りを散らして完成。

◎厚揚げのもやしあんかけ

1人あたり: 122Kcal 野菜量 70g 塩分0.9g



【材料】〈2人分〉

厚揚げ	100g
もやし	100g
にら	30g
人参	10g
水	100cc
鶏ガラスープの素	小さじ1/2
オイスターソース	大さじ1/2
片栗粉	小さじ2
水	大さじ1
ごま油	小さじ1



【作り方】

- ①にらは5cmの長さに切り、人参も長さを合わせて千切りにしておく。
- ②厚揚げは食べやすい大きさに切り、アルミホイルを敷いたトースター又はグリルで軽く焼いておく。
- ③鍋に水とスープの素を入れて火にかけて、人参を加える。さらに煮立ったら、にら、もやし、オイスターソースを加えてしんなりなるまで火を通す。
- ④具材に火が通ったら、水溶き片栗粉でとろみをつけ、ごま油を加えて火を止める。
- ⑤器に焼いておいた厚揚げを盛り、その上にあんをかけて出来上がり。

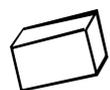
◎オクラの炒り豆腐

1個あたり: 121Kcal 野菜量 50g 塩分0.6g



【材料】〈2個分〉

オクラ	80g
人参	20g
干し椎茸	中1個
木綿豆腐	100g
卵	50g
ごま油	小さじ1
豊後高だし(粉末)	大さじ1
酒、みりん、しょうゆ	小さじ1



【作り方】

- ①木綿豆腐は適当な大きさに切りザルにのせて水切りしておく。干し椎茸は水につけておく。
- ②オクラは小口切り、人参と干し椎茸はみじん切りにする。
- ③熱したフライパンにごま油をしき、木綿豆腐を崩しながら炒る。水気がなくなってきたら人参、干し椎茸を加えて炒め火が通ったら調味料を加え味をなじませる。
- ④③に溶き卵を加えて火を通し最後にオクラを加え軽く炒めてから器に盛る。

①ピーマンの肉詰め

1人あたり: 107Kcal 野菜量 80g 塩分0.6g



【材料】〈2人分〉

ピーマン	100g	人参	10g
片栗粉	3g	しょうが	一片
鶏挽肉	80g	豊後高だし	1g
玉ねぎ	50g	塩	1g

【作り方】

- ①ピーマンは2cmくらいの厚さに輪切りにして種をとり内側に片栗粉をまぶしておく。
- ②玉ねぎと人参はみじん切り、しょうがはすりおろしておく。
- ③鶏挽肉と②、塩、豊後高だしを合わせて粘りが出るまでしっかり混ぜる。
- ④③を①のピーマンに詰めてアルミホイルで包む。
- ⑤  トマトの炊き込みご飯の一番上にのせて一緒に炊く。

②トマトの炊き込みご飯

1人あたり: 345Kcal 野菜量 100g 塩分0.5g



【材料】〈2人分〉

米	1合	豊後高だし	80ml
トマト	150g	しょうゆ	4g
ツナ缶	40g		
えのき	50g		

【作り方】

- ①米は研いで水を切っておく。
- ②トマトは適当な大きさにざく切り、えのきは小さく切っておく。ツナは水気をきっておく。
- ③炊飯器の釜に米を入れてからその上に切ったトマトとえのきとツナをのせ、だし汁を入れ仕掛けて炊く。