

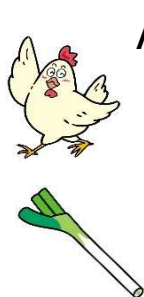
◎豊後高だしラーメン

400Kcal 野菜量 1人100g 塩分2.6g<<汁を全部飲んだ場合>>



【材料】〈2人分〉

鶏もも肉	100g
もやし	100g
白ネギ	1本
干しいたけ	1枚
パスタ(細め)	120g
だし汁 (豊後高だし)	600ml
水	100ml
うすくち醤油	大さじ1
食塩	小さじ1 / 3
かぼす	1 / 2個
ごま油	小さじ1 / 2



A

【作り方】

- ①水に戻した干しいたけ・鶏肉は細切り、白ネギは斜め切りにしておく。もやしは、軽く洗っておく。
- ②Aと干しいたけ、干しいたけの戻し汁を鍋に入れ火にかける。沸騰し始めたら鶏肉を入れ、弱火にしてアクを取りながら煮る。
- ③鶏肉に火が通ったら、パスタを半分に折って鍋に入れて煮る。(弱火でパスタの茹で時間通りに茹でる)
- ④カボスは果汁を絞りだし、皮を少しおろし金でおろしておく。
- ⑤パスタが茹で上がる1分前になったらもやし・白ネギを入れる。
- ⑥パスタが茹で上がった器に盛り付け、仕上げにカボス果汁・すりおろした皮・ごま油をかける。

◎簡単ミルクシチュー

286Kcal 野菜量 1人 80g 塩分1.8g



【材料】〈2人分〉

生鮭	2切
酒	大さじ1
食塩	少々
小麦粉	小さじ2
オリーブ油	大さじ1
しめじ	1パック
白ネギ	1本
人参	20g
白菜	葉大1枚
だし汁 (豊後高だし)	100ml
牛乳	200ml
食塩	小さじ1 / 3
白みそ	小さじ1
片栗粉	大さじ1
水	大さじ1



B

【作り方】

- ①鮭を半分に切り、塩・酒をまぶし15分程度置いておく。その後水気を取り、小麦粉をまぶしておく。
- ②しめじは石づきを取り小分けにしておく。白ネギは4~5cm幅で切っておく。人参は短冊切り、白菜は茎の部分は細切り、葉の部分はざく切りにしておく。
- ③フライパンにオリーブ油をしき、鮭を焼いていく。空いているスペースで他の野菜も炒めていく。少し炒めたらそのまま蓋をして少し蒸し焼きにする。
- ④だし汁・牛乳を鍋で混ぜ合わせて火にかける。沸騰したら火を切り、塩・白みそを溶かし入れる。
- ⑤③の具材に火が通ったら、④の鍋に移し入れ1~2分煮る。
- ⑥火を切り、仕上げにBでとろみをつければ完成!

◎和風ミネストローネ

1個あたり: 75Kcal 野菜量 90g 塩分1.0g



【材料】〈2個分〉

さつまいも	100g
ほうれん草	1/2(100g)
玉ねぎ	1/3(60g)
人参	20g
生しいたけ	1枚(10g)
ロースハム	1枚(20g)
だし汁(豊後高だし)	300cc
豆乳	1/2カップ
みそ	小さじ2
こしょう	少々



【作り方】

- ①さつまいもをよく洗い、皮が付いたまま1cmの角切りにして水にさらす。
- ②ほうれん草はゆでて2cm長さに切る。玉ねぎ、生しいたけは薄切り、人参、ロースハムは短冊切りにする。
- ③鍋にだし汁、玉ねぎ、人参、生しいたけを入れ火にかけて玉ねぎと人参がやわらかくなったらハム、ほうれん草、豆乳を加えて煮立つ前にみそを溶き入れる。
- ④みそを入れたら香りをとばさないように、煮立たせずに火を止める。お好みでこしょうをふり入れて出来上り。

◎さんまの洋風かば焼き丼

1人あたり: 601Kcal 野菜量 70g 塩分1.0g



【材料】〈2人分〉

さんま	2尾(三枚おろし160g)
小麦粉・オリーブ油	各大さじ1
中濃ソース・トマトケチャップ・酒	各大さじ1
みりん	小さじ1/2
しょうゆ	小さじ1
温かいご飯	茶碗2杯分(300g)
レタス	2枚
人参	10g
カイワレ大根	1/3パック(10g)
トマト	1/4個(40g)

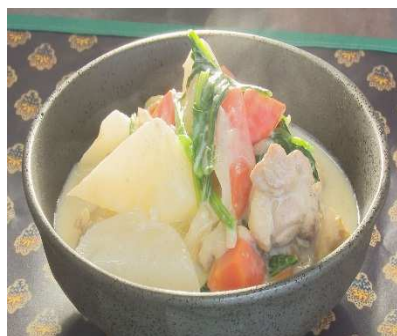


【作り方】

- ①さんまは頭を切り落とし、はらわたを除いて水洗いする。三枚におろして長さを半分に切り、小麦粉をまぶしておく。
- ②レタス、人参は千切り、カイワレは根元を切って半分に切る。トマトは角切りにしておく。
- ③フライパンにオリーブ油を中火で熱し、①を並べて3分ほど焼き、裏面も2分ほど焼く。混ぜ合わせたAを加えとろりとなるまで煮からめる。
- ④器にご飯を盛り、水気を切ったレタス、人参をのせ上に③をのせる。仕上げにカイワレとトマトをちらして出来上がり。

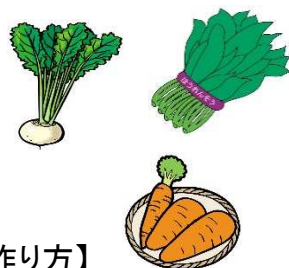
◎鶏肉とかぶの味噌クリーム煮

1人あたり:326Kcal 野菜量:200g 塩分:1.0g



【材料】〈2人分〉

鶏もも肉	200g
こしょう	適宜
かぶ	200g
バター	大さじ1
玉ねぎ	50g
酒	大さじ1
水	1/3カップ
バター	大さじ1/2
小麦粉	大さじ1/2
牛乳	150cc
ほうれん草	100g
人参	50g
味噌	大さじ1



【作り方】

- ①鶏肉は3cmにきり、こしょうを振っておきます。
- ②かぶは茎を2cmほど残して葉を切り、皮をむいて縦4つ割りにします。玉ねぎはスライスしておきます。人参はひち口大に切っておきます。ほうれん草は茹でて3cm位の長さに切っておきます。
- ③鍋にバターを溶かし、玉ねぎを炒めます。しんなりしたら鶏肉を入れて炒め、かぶと人参を加えてさらに炒め、酒と水1/3カップを加えます。煮立ったら火を弱め、ふたをして10分程煮ます。
- ④ボウルにAを入れ、フォークでバターを切るように粉と混ぜます。
- ⑤③に牛乳を加え、煮立ったら味噌を溶き入れ、④を加えて溶かしとろみをつけます。最後に株の葉を入れてひと煮立ちして出来上がりです。

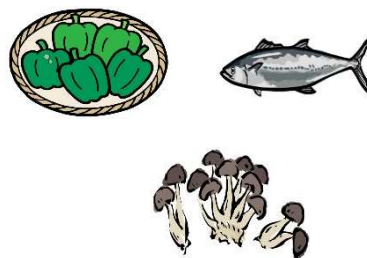
◎さわらの野菜あんかけ

1人あたり:276Kcal 野菜量120g 食塩量1.5g



【材料】〈2人分〉

さわら(切り身)	2切
こしょう・小麦粉	各少々
油	適宜
玉ねぎ	50g
人参	50g
ピーマン	40g
まいたけ	50g
えのき	50g
酒	大さじ1/2
うす口しょうゆ	大さじ1
だし汁(豊後高だし)	300cc
サラダ油	大さじ1
水溶き片栗粉	水1:片栗粉1



【作り方】

- ①さわらはこしょうをして小麦粉を全体に薄くまぶしておきます。
- ②フライパンに油を1cm深さまで入れて熱し、さわらを中火で両面色よく焼きます。
- ③玉ねぎはスライスし、人参は千切り、ピーマンは細切りにします。まいたけとえのきは食べやすい大きさにほぐしておきます。
- ④鍋にサラダ油(大さじ1)を熱し③をしんなりするまで炒めます。
- ⑤④に酒とうす口しょうゆとだし汁を加えアクを取りながら、ひと煮立ちします。
- ⑥⑤に水溶き片栗粉を加え、2~3分煮てあんの出来上がりです。
- ⑦器にさわらを盛りあんをかけて完成です。