

## ◎白ネギの洋風炒め

140Kcal 野菜量 1人95g 塩分0.5g



### 【材料】〈2人分〉

白ネギ	100g(2本)
しめじ	60g
れんこん	30g
ベーコン	35g(2枚)
にんにく	1片
粉チーズ	6g(大さじ1)
サラダ油	3g(小さじ1)



### 【作り方】

- ①白ネギは、斜め薄切り、れんこんは薄めのいちよう切りにする。しめじは石づきを除き小房に分けておく。  
にんにくはスライスにする。ベーコンは短冊に切る。
- ②フライパンにサラダ油とスライスしたにんにくを入れて火にかけて、にんにくの香りがたってきたらベーコン、れんこん、しめじ、白ねぎの順に炒める。
- ③火が通ったら粉チーズを加え、さっとからめて皿に盛る。

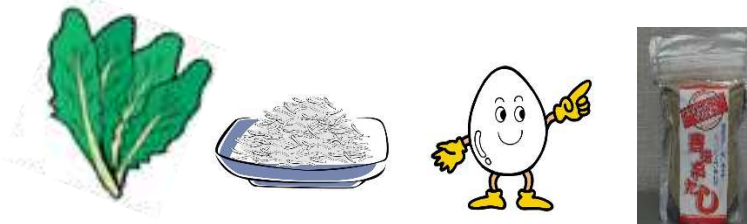
## ◎小松菜のチャーハン

412Kcal 野菜量 1人 75g 塩分1.2g



### 【材料】〈2人分〉

小松菜	100g
玉ねぎ	50g
ちりめんじゃこ	15g(大さじ3)
卵	2個
ごま油	大さじ1
ごはん	300g
豊後高だし	大さじ1
しょうゆ	小さじ1と1/2
こしょう	少々



### 【作り方】

- ①小松菜、玉ねぎは細かく切っておく。
- ②フライパンにごま油を熱し、ちりめんじゃこ、玉ねぎ、豊後高だし小松菜の順に加えて炒める。
- ③火が通ったら溶いた卵を加え、その後すぐにご飯を加えて炒める
- ④具とご飯が混ざったら、鍋肌からしょうゆを加えさっと炒め、仕上げにこしょうを加える。

## ◎里芋と鶏肉のごまみそ和え

1個あたり: 187Kcal 野菜量 115g 塩分0.9g



### 【材料】〈2人分〉

里芋	3個(180g)
だし汁(豊後高だし)	300cc
さやいんげん	4本(30g)
人参	2cm(20g)
鶏もも肉	60g
サラダ油	小さじ1/2
酒	大さじ1
すりごま(白)	大さじ2
みそ・砂糖	各小さじ2
しょうゆ	小さじ2/3
酒	小さじ2



A

### 【作り方】

- ①里芋は水洗いして皮をむき、乱切りにしてさつと茹でこぼしてからだし汁で柔らかくなるまで煮る。
- ②いんげんは斜め切りに人参はうすい短冊切りにする。
- ③鶏肉は1cm幅の細切りにする。フライパンに油を熱して中火で皮を下にして焼き色がつくまで焼く。  
フライパンの空いたところにいんげんと人参を入れ、酒大さじ1を少々振り入れふたをして5分蒸し焼きにする。
- ④ボウルにAを入れよく混ぜ合わせ③を蒸し汁ごと加えて和える。

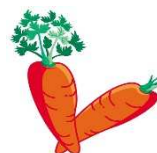
## ◎春菊の茎のきんぴら

1人あたり: 53Kcal 野菜量 60g 塩分0.5g



### 【材料】〈2人分〉

春菊の茎	小1束分(70g)
人参	小1/2本(50g)
オリーブ油	大さじ1/2
めんつゆ(3倍濃縮)	大さじ1/2
酒	大さじ1/2
いりごま	少々



A

### 【作り方】

- ①春菊の茎は5cm長さに切り、縦半分にする。人参は斜め薄切りにしてから千切りにする。
- ②フライパンにオリーブ油を中火で熱し、春菊を入れて炒め色が鮮やかになったら人参を加えて炒める。
- ③人参が好みの硬さになったらAを入れて手早く炒め合わせ火を止める。最後にごまを混ぜ合わせ器に盛る。

## ◎焼きねぎの治部煮

1人あたり:212Kcal 野菜量:140g 塩分:2.6g



### 【材料】〈2人分〉

牛もも肉 (うす切り)	150g	
片栗粉	小さじ1、1/2	
長ねぎ	150g	
人参	60g	
しめじ	50g	
春菊	20g	
サラダ油	小さじ1	
だし汁(豊後高だし)	1、1/4カップ	
A {	しょうゆ	大さじ1
	みりん	大さじ3/4
	わさび	少々



### 【作り方】

- ①長ねぎは3cm長さに切って、太いときは縦半分に切ります。  
人参は太めの棒状に切ります。  
しめじは、石づきをとりほぐしておきます。  
春菊は葉をちぎります。
- ②フライパンにサラダ油を熱して長ねぎを焼きます。こげ目がついたら人参としめじを炒め、だし汁を加えふたをします。  
煮立ったら弱火で5分ほど煮てAを加えます。
- ③牛肉に片栗粉をまぶして②に加え、火が通るまで中火で煮ます。  
春菊を加えてさっと煮、器に盛り好みでわさびを添えます。

## ◎野菜たっぷりちゃんぽん

1人あたり:573Kcal 野菜量140g 食塩量2.8g

### 【材料】〈2人分〉

ちゃんぽん麺	2玉	B {	ごま油	大さじ1	
白菜	150g		こしょう	適宜	
人参	30g		だし汁(豊後高だし)	1カップ	
生しいたけ	10g		しょうゆ	小さじ1	
ニラ	40g		鶏ガラスープの素(顆粒)	小さじ1	
玉ねぎ	40g		塩	小さじ1/2	
しょうが	10g		牛乳	1カップ	
豚肉(しゃぶしゃぶ用)	100g		白ごま	適宜	
A {	おろしにんにく		小さじ1		
	酒		大さじ1		

### 【作り方】

- ①豚肉にAをからめます。
- ②白菜は食べやすい大きさにそぎきりにし、人参は短冊切りにします。生しいたけは石づきをとり薄切りにします。  
ニラは3cm長さ、玉ねぎは薄切りにします。  
しょうがは千切りにします。
- ③フライパンに油としょうがを入れて弱火にかけ、香りがたったら中火にして①をほぐしながら炒めます。色がかわったら玉ねぎ、人参、しいたけ、白菜の順に加えてこしょうをふりさっと炒めます。
- ④Bを加え、約3分煮ます。ニラと麺を加え、ほぐしながら牛乳を加え沸騰前に火をとめる。
- ⑤器に盛り、ごまをふります。

