

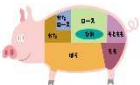
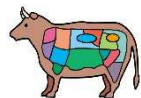
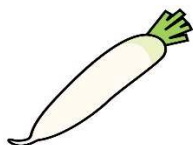
## ◎大根と挽肉の和風カレー

1人あたり:548Kcal 野菜量175g 塩分1.4g  
(使用するカレールーの種類により多少こととなります)



### 【材料】〈2人分〉

合い挽肉	50g
大根	200g
たまねぎ	1/2個
枝豆	50g
(冷凍でも可)	
米	1合(150g)
だし汁	250ml
(※豊後高だし・・・小さじ1弱)	
めんつゆストレート	大さじ1
市販カレールー	1片(約20g)
油	小さじ1



### 【作り方】

- ①大根は皮をむき1cm程のサイコロ状にしておく。  
玉ねぎはみじん切りにしておく。
- ②鍋に油をひき玉ねぎを炒める。玉ねぎの色がかわったら  
挽肉、大根、枝豆の順で炒める。
- ③だし汁を入れ中火で具材が柔らかくなるまで煮込む。  
火をとめてカレールーを入れて溶かす。
- ④めんつゆを入れ弱火でとろみがつくまで煮込む。
- ⑤ご飯に出来上がったカレーを盛り付ければ完成。

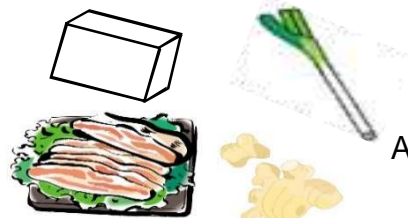
## ◎豚ばらと豆腐の角煮風

1人あたり:353Kcal 塩分1.6g  
(※煮汁を飲んだ場合)



### 【材料】〈※4人分〉

木綿豆腐	1丁
豚バラ肉	200g
長ネギ	1本
しょうが	40g
一味とうがらし	適宜
だし汁	200ml
(※豊後高だし・・・小さじ2/3)	
しょうゆ	大さじ1
清酒	大さじ1
本みりん	大さじ1
オイスターソース	小さじ2



### 【作り方】

- ①豆腐1丁を8等分に切り、豚バラ肉を巻いておく。  
長ネギは4~5長さに切っておく。  
しょうがは薄くスライスしておく。
- ②鍋に肉巻豆腐と長ネギを並べ表面に焦げ目がつく程度焼く。
- ③次に②にしょうがとAを入れて軽く沸騰させる。
- ④沸騰したら弱火~中火にして、おとし蓋をして20分程度煮る。
- ⑤器に盛り付け、好みで一味とうがらしをふりかければ完成!

◆煮汁を飲まなければ、溶けだした脂や塩分を摂取しないため、エネルギーも塩分も表示より少なく抑えることができます!

## ◎ロール白菜～ゆずこしょう風味～

1個あたり: 194Kcal 野菜量 230g 塩分1.1g

### 【材料】〈2個分〉

A	豚もも肉薄切り肉	150g	B	だし汁(豊後高だし)	1/2カップ	
	しょうが汁・酒	各小さじ1		みりん	大さじ1と1/3	
	しょうゆ	少々		砂糖	小さじ2/3	
	白菜	4枚(360g)		しょうゆ	小さじ2	
	人参	小1/4本(40g)		C	片栗粉	小さじ1と1/3
	ほうれん草	1/5束(20g)			水	小さじ2
	生しいたけ	2個(40g)				
	ゆずこしょう	小さじ2/3				
	片栗粉	少々				



### 【作り方】

- ①豚肉はAをふって下味をつけておく。白菜、ほうれん草はゆでる。人参は薄い千切りにする。しいたけは薄切りにする。
- ②ラップを広げて白菜2枚を葉と軸を交互に重ねるようにのせ片栗粉を薄くまぶし、しいたけを広げる。さらに豚肉をのせてゆずこしょうを塗る。最後に人参とほうれん草を広げて手前からラップごと巻く。同様にして2本作る。
- ③電子レンジで8分加熱し冷めたらラップごと食べやすく切り分けラップを取って器に盛る。
- ④鍋にBを入れて火にかけて煮立ったらCの水溶き片栗粉でとろみをつけ③にかける。

## ◎春菊の韓国風サラダ

1人あたり: 85Kcal 野菜量 105g 塩分0.7g



### 【材料】〈2人分〉

春菊の葉	小1/2束(50g)	A	すりごま(白)	大さじ1
白ねぎ	1/2本(50g)		しょうゆ	小さじ1
レタス	1枚(30g)		こしょう	少々
えのきだけ	1/4パック(20g)		塩・砂糖	各少々
ミニトマト	6個(60g)			
ごま油	大さじ1			



### 【作り方】

- ①春菊は葉を摘んで50g準備する。  
ねぎは5cm長さに切って縦に切り目を入れて芯を除き千切りにする。  
レタスは一口大にちぎり。春菊、白ねぎとともに冷水にさっとつけ、水気を拭く。  
えのきだけは3cm長さに切り、さっとゆでて冷ましておく。
- ②ボウルに①の野菜を入れてごま油を加えてよく混ぜAをふって和える。
- ③②を器に盛り、1/2に切ったトマトを上にかざる。

## ◎和風コロッケ

1人あたり:362Kcal 野菜量:173g 塩分:0.4g

### 【材料】〈2人分〉

じゃがいも	180g
玉ねぎ	30g
白ねぎ	30g
人参	20g
生しいたけ	1枚
合挽肉	40g
サラダ油	小さじ1
レタス	10g
ミニトマト	4個



A	豊後高だし(粉末)	1g
	塩	0.2g
	こしょう	少々
	ゆずごしょう	1g
B	小麦粉	10g
	溶き卵	30g
	パン粉	16g



### 【作り方】

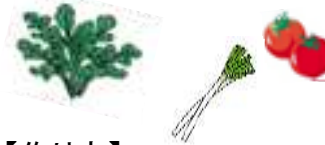
- ①じゃが芋は皮をむき、切って水から茹で、再び鍋に戻し加熱し、水気を飛ばしてからつぶす。
- ②玉ねぎ、白ネギ、人参、しいたけをみじん切りにして油で炒める。
- ③②に火が通ったら、ひき肉を加えて炒める。
- ④ボウルに①と③とAの調味料を入れて混ぜ合わせ、形を整える。
- ⑤Bを上から順につけて180℃の油で揚げる。
- ⑥器にコロッケをのせ、レタスとトマトを盛り付けて完成。

## ◎春菊の韓国風サラダ

1人あたり:85Kcal 野菜量105g 食塩量0.7g

### 【材料】〈2人分〉

春菊の葉	50g
白ねぎ	50g
レタス	30g
えのきだけ	20g
ミニトマト	60g
ごま油	大さじ1
すりごま(白)	大さじ1
しょうゆ	小さじ1
こしょう	少々
塩・砂糖	各ごく少々



### 【作り方】

- ①春菊は葉を摘んで50g用意する。白ねぎは5cm長さに切って縦に切り目を入れて芯を除き、千切りにする。
- ②レタスは一口大にちぎり、春菊、白ねぎとともに冷水にさっとつけ、水気を拭く。
- ③えのきだけは、3cm長さに切り、さっと茹でて冷ましておく。
- ④ボウルに①②③の野菜を入れて、ごま油を加えよく混ぜ、Aを振って、和える。
- ⑤④を器に盛り、半分に切ったミニトマトを上を飾る。