

◎しょうがのホットスープ

1人あたり: 92Kcal 野菜量 80g 塩分0.9g



【材料】〈2人分〉

鶏ひき肉	50g
しょうが	10g(1/2片)
白菜	100g(1枚)
人参	40g(1/3本)
白ネギ	10g(1/6本)
いりごま	2g
だし汁	240ml
(※豊後高だし…小さじ1)	
みそ	小さじ2弱
しょうゆ	小さじ1/2弱
ごま油	小さじ2



【作り方】

- ①しょうがはよく洗い皮のままみじん切りにする。白菜は1cm幅人参は1cm幅の短冊切り、白ネギは斜め薄切りにしておく。
- ②鍋にごま油を熱し、しょうがと白ネギと鶏ひき肉を入れ炒める。鶏ひき肉がパラパラになったら白菜、人参を入れ炒める。
- ③次にだし汁を入れて煮る。野菜が柔らかくなったらみそを入れてとく。
- ④最後に醤油とごまを入れて火をとめる。好みでおろししょうがをのせてもよい。

※ゆでたそうめんや春雨を加えると腹もちの良い一品にもなる。

◎ブロッコリーの温野菜サラダ

1人あたり: 98Kcal 野菜量 130g 塩分1.2g



【材料】〈2人分〉

ブロッコリー	120g(1/3株)
かぼちゃ	80g(1/6個)
れんこん	30g
しめじ	30g(1/3個)
バター	5g
しょうゆ	大さじ1/2
かぼす果汁	小さじ2
にんにくパウダー	少々
黒こしょう	少々
ウィンナー	2本



【作り方】

- ①ブロッコリーはつぼみと茎にわけ、一口サイズに切る。
- ②かぼちゃは薄いいちょう切りにし、皿に並べてラップをして電子レンジで2~3分柔らかくなるまで蒸す。
- ③れんこんは厚さ3ミリの半月切りにし酢水(分量外)につけておく。しめじは、石づきをとりほぐしておく。ウィンナーはゆでてうす切りにする。
- ④水を鍋に入れ、沸騰したらブロッコリーを茎、つぼみの順で1分ゆで、続けてれんこんを入れてゆでる。
- ⑤好みの固さになったらしめじを入れてさっとゆで、ザルにあげて水気をきる。
- ⑥温かいうちにバターをいれてとかしかぼちゃ、ウィンナー調味料を入れて軽く混ぜて皿に盛る。

◎大豆キーマカレー

1個あたり: 182Kcal 野菜量 90g 塩分1.9g



【材料】〈2個分〉

玉ねぎ	120g(中1/2)
ピーマン	30g(小1個)
人参	30g(中1/6)
生しいたけ	30g(小2個)
水煮大豆	70g
カレールー	30g(1個半)
豊後高だし(粉末)	2g
すりおろしにんにく	4g
水	60ml
サラダ油	4ml(小さじ1弱)



【作り方】

- ①人参、ピーマン、玉ねぎ、生しいたけ、水煮大豆はみじん切りにする。
- ②鍋にサラダ油を入れ、おろしにんにくで風味がついたら①で切った野菜と「豊後高だし」を加えて炒める。
- ③水を加え、具材が柔らかくなるまで煮る。
- ④最後に刻んだカレールーを入れ水気がなくなるまで煮て出来上がり。ご飯の上に盛り付けて完成。

◎ポテトとひじきの和風サラダ

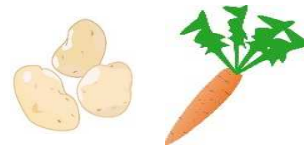
1人あたり: 97.5Kcal 野菜量 155g 塩分0.45g



【材料】〈2人分〉

ひじき(乾)	0.8g
じゃがいも	90g
人参	35g
酒	6g(小さじ1)
みりん	6g(小さじ1)
濃口しょうゆ	3g(小さじ1/2)
豊後高だし(粉末)	0.8g
マヨネーズ	12g(大さじ1)
レタス	10g
トマト	20g

A



【作り方】

- ①ひじきを水でもどしておく。
- ②じゃがいもは皮をむき、適当な大きさに切ってゆでておく。
- ③茹で上がったじゃがいもは水気を切り、つぶしておく。
- ④人参は千切りにしてさっと茹でる。
- ⑤①と④とAの調味料を鍋に入れ炒めておく。
- ⑥ボウルに冷ましておいた③と⑤、豊後高だし、マヨネーズを加えて混ぜる。
- ⑦器にレタスをしき、その上にポテトサラダをのせトマトを飾って完成。

◎ブロッコリーの和風かに玉

1人あたり:97Kcal 野菜量:90g 塩分:0.9g



【材料】〈2人分〉	
ブロッコリー	140g
カニ風味かまぼこ	20g
ブロッコリーの茎	20g
しょうが	1片
だし汁(豊後高だし)	100ml
みりん	小さじ1
しょうゆ	小さじ1
片栗粉	小さじ2
水	大さじ1
卵	50g

【作り方】

- ①ブロッコリーは小房に分けて耐熱皿に並べてラップをしてレンジで3分ほど加熱します。
- ②かにかまぼこは、さいて食べやすい長さに切ります。
ブロッコリーの茎は同じくらいの長さに千切りにします。
生姜も千切りにします。
- ③鍋にだし汁(豊後高だし)、みりん、しょうゆを入れて煮立て②を加えて煮ます。
- ④ブロッコリーの茎が柔らかくなったら、水溶き片栗粉を加えてとろみをつけます。
- ⑤④に溶き卵を加えて加熱し、卵がふわふわに固まったら①のブロッコリーにかけて出来上がりです。

◎もやしのナポリタン

1人あたり:126Kcal 野菜量133g 食塩量1.1g



【材料】〈2人分〉	
もやし	200g
人参	15g
玉ねぎ	50g
ベーコン	20g
油	小さじ2
にんにく	1片
ケチャップ	大さじ2
コンソメ	2g
パセリ(みじん切り)	適宜

【作り方】

- ①玉ねぎとにんにくは、薄切り、人参とベーコンは、千切りにする。
- ②フライパンのサラダ油とにんにくを入れて火にかける。にんにくの香りがたってきたらベーコン、玉ねぎ、人参を炒める。
玉ねぎ人参がしんなりしてきたら、ケチャップとコンソメを加えてからめる。
- ③②に洗っておいたもやしを加えて、さっと炒め、器にもりパセリをみじん切りを散らす。