

◎春キャベツと豚肉の梅肉和え

1人あたり: 204Kcal 野菜量 115g 塩分1.5g



【材料】〈2人分〉

春キャベツ	150g
豚肉しゃぶしゃぶ用	150g
人参	50g
ホールコーン缶	30g
梅干し	1/2個
練りわさび	小さじ1/2
しょうゆ	大さじ1/2
酢	大さじ1
サラダ油	大さじ1/2



A

【作り方】

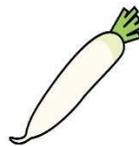
- ①コーンは水気をきっておく。
梅干しは種を取り除き、粗いみじん切りにする。
- ②キャベツは芯を取り除き、横に幅7~8mmのザク切りにする。人参も幅7~8mmの短冊切りにする。熱湯でゆでザルに上げて水気をきり、冷えたら絞る。
- ③熱湯に豚肉を広げながら入れ、色が変わるまでゆでる。
ゆでたらザルにあげておく。
- ④Aの材料を混ぜドレッシングを作る。
- ⑤④にキャベツと人参、豚肉、コーンを加え、全体にからめてから皿に盛り付けて出来上がり。

◎ほうれん草と大根の麻婆煮

1人あたり: 256Kcal 野菜量 283g 塩分1.2g

【材料】〈2人分〉

ほうれん草	200g
鶏挽肉	100g
大根	150g
しめじ	50g
玉ねぎ	1/2個
しょうが	5g
にんにく	10g
長ねぎ	1/2本
サラダ油	大さじ1
豆板醤	小さじ1
酒	大さじ2
砂糖	大さじ1
しょうゆ	大さじ1/2
だし汁(豊後高だし)	240cc
片栗粉	大さじ1
水	大さじ2



B

【作り方】

- ①ほうれん草はゆでて水気を絞り、4cm長さに切る。
大根は6cm長さの短冊切りにする。玉ねぎは薄切りにする。
しめじは石づきを取り、小房に分ける。
- ②しょうが、にんにく、長ねぎをみじん切りにする。
- ③フライパンにサラダ油を入れ鶏挽肉を炒める。色が変わったらしょうが、にんにく、長ねぎ、豆板醤を入れ炒める。
- ④大根と玉ねぎ、しめじを加えて炒め、だし汁を合わせ調味料Bを加えて約5分煮る。
- ⑤ほうれん草を加えてさっと炒め合わせ、火を止める。
水溶き片栗粉を回し入れ、再び中火にかけて全体を混ぜ合わせながら、とろみがつくまで炒め煮にする。

◎かぼちゃの餡かけ茶わん蒸し

1個あたり: 188Kcal 野菜量 188g 塩分1.4g



【材料】〈2個分〉

かぼちゃ	160g
だし汁	260ml
卵	120g(中2個)
塩	0.8g
濃口醤油	8g
飾り用かぼちゃ	28g
A	
濃口醤油	2g(小さじ2/6)
だし汁(豊後高だし)	100ml
酒	2g(小さじ2/5)
みりん	2g(小さじ2/6)
片栗粉	2g(小さじ2/3)



【作り方】

- ①かぼちゃは一口大の大きさに切り、飾り用以外のかぼちゃの皮をむきます。
- ②水を少しふりかけラップをして、レンジで約4分加熱します。
- ③飾り用以外のかぼちゃを、スプーンでつぶしながらペースト状にしていきます。
- ④だし汁(豊後高だし)に溶き卵、塩、しょうゆ、ペースト状にしたかぼちゃをよく混ぜこします。
- ⑤④を器に注ぎ、蒸し器に入れて弱火で15分程度蒸します。
- ⑥蒸している間に、鍋にAの調味料を入れ火にかけ最後に水溶き片栗粉でとろみをつけます。
- ⑦蒸し上がったら、飾り用のかぼちゃと⑥をかけて完成です。

◎生春巻きのだしソース

1人あたり: 78Kcal 野菜量 96g 塩分0.6g



【材料】〈2人分〉

ライスペーパー	2枚(直径22cm)
きゅうり	20g
水菜	12g
パプリカ	32g
サニーレタス	32g(4枚)
鶏ささみ	40g
ゆずごしょう	2g(小さじ2/3)
A	
砂糖	少々
濃口醤油	2.4g(小さじ2/6)
ひまわり油	2g(小さじ2/6)
だし汁(豊後高だし)	20ml
カボス汁	少々



【作り方】

- ①パプリカと鶏ささみは沸騰したお湯でゆがいて、鶏ささみは食べやすい大きさにさいておく。
- ②きゅうりとパプリカは千切りにする。
- ③サニーレタスはちぎっておく。
- ④ライスペーパーをぬらし、ゆずごしょうを全体に塗って、①～③を巻く。その後一口サイズにカットする。
- ⑤Aの調味料を混ぜ合わせ、別皿にもって完成。

◎野菜たっぷりちゃんこ

1人あたり:351Kcal たんぱく質:21.2g 脂質:8.3g



【材料】〈2人分〉

キャベツ	300g
もやし	1/2袋
白ねぎ	1本
人参	45g
大根	45g
鶏挽肉	200g
白ねぎ(みじん切り)	30g
みそ	小さじ1
豊後高だし汁	4~5カップ
酒、みりん、薄口しょうゆ	各大さじ1
しょうゆ	大さじ2



【作り方】

- ①キャベツはざく切りに、白ねぎは斜め切りにする。人参と大根はピーラーで薄くスライスする。もやしは水洗いして水気をきる。
- ②鶏挽肉にみじん切りの白ねぎとみそを加えてよく煉る。
- ③鍋にだし汁(豊後高だし)、酒、みりん、しょうゆ、薄口しょうゆを入れ火にかける。
- ④③が煮立ったら鶏だんごを入れる。
- ⑤キャベツ、白ねぎ、人参、大根、もやしを入れる。
- ⑥10分程煮て、具材が煮えたら完成。

◎きつねのコロッケ

1人あたり:223Kcal たんぱく質:12.3g 脂質:16.8g



【材料】〈2人分〉

チンゲン菜	1株
人参	50g
ツナ缶	1缶
ピザ用チーズ	20g
すし揚げ(長方形)	2枚
めんつゆ	大さじ1



【作り方】

- ①チンゲン菜はゆでて、1cmにきる。人参は細い短冊切りに、ツナ缶は油をきっておく。
- ②すし揚げを半分にきり、裏返しにする。
- ③チンゲン菜、人参、ツナ、ピザ用チーズ、めんつゆをませ合わせる。
- ④③を開いたすし揚げに詰める。
- ⑤フッ素樹脂加工のフライパンに合わせ目を下にしておき焼き目がついたら、ころがしながら素焼きして出来上がり。