

エネルギーには白ご飯(1人分252kcal)も含まれています。
・野菜が1人180g摂取でき、食物繊維も豊富に摂取できるメニューです。
・1食分の塩分は1.6gと控えめになっています。

厚生連管理栄養士考案の旬の野菜を使った1食分レシピ
をお届けします。家庭でも簡単に作ることができるので、
健康を考えながら作ってみてはいかがでしょうか。



チンゲンサイとホタテのスープ



▶ 作り方

- 鍋に中華スープの素と水、干し椎茸を入れて火にかけ、沸騰したらチンゲンサイの茎ともやし、塩こしょうを入れます。
- 再沸騰したらホタテの缶詰(汁ごと)とチンゲンサイの葉を入れてひと混ぜし、水溶性片栗粉でとろみをつけて完成です。

【1人分】エネルギー：120kcal 塩分：0.1g

▶ 材料(4人分)

- 板チョコ……………25g
- 豆乳……………60ml
- 薄力粉……………25g
- おから……………60g
- ベーキングパウダー……………2g
- ココアパウダー……………5g
- ごぼう……………30g
- バター……………8g
- 砂糖……………大さじ1と1/3
- 水……………大さじ1と1/2

▶ 作り方

※オーブンを170℃に温めておきます。

- ごぼうを粗みじん切りにして水にさらし、水気を切ってフライパンでBと合わせて中火で炒め煮ます。
- 板チョコを割り豆乳と合わせて電子レンジで30秒加熱し、ボウルに入れてAと混ぜ合わせます。
- ②に①を入れて型に入れ、170℃のオーブンで25分焼いたら完成です。

焦げないように注意!

ごぼうのおからブラウニー



生のおからを使用することでよりしっとりと焼き上がります。
ごぼうは砂糖とバターで味付けしてあるのでお子様にも食べやすくなっています。

チンゲンサイは加熱してもシャキシャキした食感が残る中華料理には欠かせない食材です。愛知県の出荷量は全国4位と盛んに栽培されています。

【1人分】エネルギー：78kcal 塩分：0.5g

▶ 材料(4人分)

- チンゲンサイ……………1株(100g)
(葉と茎を分けて3cm幅に切る)
- もやし……………1/2袋(100g)
- 干し椎茸……………小4枚(4g)(水で戻さず手で砕く)
- ホタテの缶詰……………小1/2缶
- 中華スープの素……………小さじ2
- 水……………500ml
- 塩こしょう……………少々
- 片栗粉……………大さじ1
- 水……………大さじ2

れんこんバーグ&とろとろ大根 ～生姜あんかけソース～



▶ 材料(4人分)

- 大根(かぶでも可)……………1/4本(300g)
- 米のとぎ汁……………小鍋がひたひたになる量
- レンコン……………80g
- 玉ねぎ……………1/4個(50g)(みじん切り)
- しょうが……………5g(みじん切り)
- 鶏ひき肉……………200g
- 塩こしょう……………ひとつまみ
- かつおだし……………200ml
- おろししょうが……………5g
- 塩……………ひとつまみ
- みりん……………小さじ2
- 油……………小さじ1
- 片栗粉……………小さじ2
- 水……………大さじ1

しめじと里芋のごまマヨ和え

【1人分】エネルギー：58kcal 塩分：0.4g

▶ 材料(4人分)

- しめじ……………1パック
- にんじん……………1/3本(70g)(千切り)
- 里芋……………小2個(70g)
- 葉ねぎ……………20g(小口切り)
- マヨネーズ……………大さじ1
- すりごま……………大さじ1
- 砂糖……………小さじ1/2
- しょうゆ……………小さじ1
- 塩こしょう……………少々

▶ 作り方

ラップをかけて電子レンジで3分加熱してもOK!

- しめじは石づきを取って、にんじんとそれぞれ下茹でします。
- 里芋は皮をむいてから小さく切って下茹でをし、水気を切ったら潰しながらAと混ぜ合わせます。
- 水気を切った①と②、葉ネギを和えたら完成です。

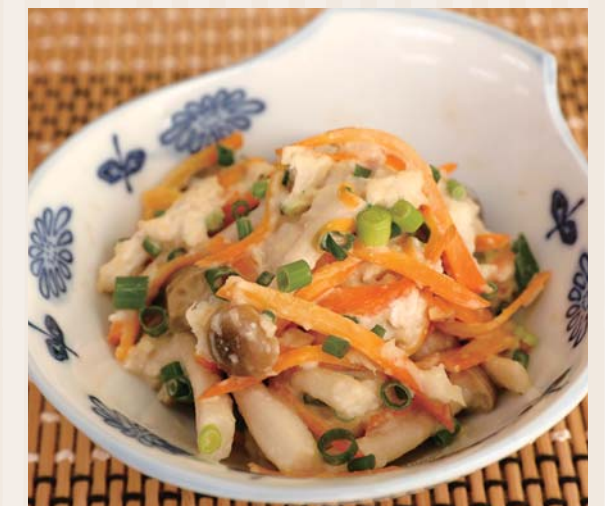
これから旬を迎える大根はじっくり下茹ですること、よりとろとろになり味が染み込みやすくなります。れんこんバーグの中に細かく切ったレンコンをそのまま入れることでシャキシャキとした食感が楽しめます。

【1人分】エネルギー：126kcal 塩分：0.6g

▶ 作り方

- 大根を1.4cmの輪切りに4枚切って面取りをし、十字に隠し包丁を入れて米のとぎ汁で下茹でします。
- 大根に火が通ったら小鍋にうつし、Aを入れて落とし蓋をして煮ます。
- れんこんは輪切りに4枚切り、残りの半分を5mm角、もう半分をすりおろします。
- 鶏ひき肉に塩こしょうを加えてよく練り、5mm角とすりおろしたレンコン、玉ねぎ、しょうがを入れて混ぜ合わせます。4等分にわけ輪切りレンコンを上に乗せて円盤形に整えます。
- フライパンに油をひき、④をレンコンの乗った面を下にしてこんがり焼き、裏返したら中火で蓋をしてふくら焼きます。
- お皿に大根を取り出し、煮汁に水溶性片栗粉でとろみをつけてソースを作ります。
- 大根の上に⑤を乗せて⑥をかけたら完成です。

しっかりと
粘り気を
出しましょう



里芋独特のぬめりには、腎臓や肝臓の働きを高める効果や免疫力を高める効果があるといわれており、体調を崩しやすいこの季節にぴったりの食材です。葉ねぎの代わりに大葉を使用しても◎。