



四季の野菜レシピ★新キャベツとわかめの辛子味噌和え

材料（4人分）

新キャベツ	1/2個（400g）	
塩蔵わかめ	15g	
A	味噌	大さじ1
	砂糖	小さじ2
	練りがらし	小さじ1
	だし汁	大さじ3



【作り方】

- ① わかめは水につけ塩分を流し、食べやすい大きさに切り、熱湯でさっと茹で、水気をしっかり切る。
- ② 新キャベツは一枚ずつはずし、芯は斜め薄切りにする。葉の部分はひと口大に切り、熱湯でしんなりするまで茹で、水気をしっかり切る。
- ③ Aの調味液を混ぜ、①と②を加え、よく和える。

【1人分の栄養価】

エネルギーkcal	たんぱく質g	脂質g	カルシウムmg	食塩相当量g
34	1.9	0.6	35	0.8

四季の野菜レシピ★新筍（姫皮）の梅和え

材料（4人分）

ゆで筍の姫皮	280g
青しそ	10枚
梅干し	1粒
かつお節	5g
しょうゆ	小さじ1



【作り方】

- ① 姫皮はせん切りにする。
- ② 青しそはせん切りして水にさらして水気を絞る。梅干しは種を除き、細かくたたく。
- ③ ②とかつお節、しょうゆを混ぜ、①を混ぜる。

【1人分の栄養価】

エネルギーkcal	たんぱく質g	脂質g	カルシウムmg	食塩相当量g
28	3.7	0.2	15	0.8

四季の野菜レシピ★ズッキーニポート



材料（4人分）

ズッキーニ	大2本（400g）	
玉ねぎ	適量1/4個（50g）	
にんにく	1/2かけ	
A	パン粉	大さじ3
	粉チーズ	大さじ2
	塩・こしょう	少々
ツナ缶（油漬け）	小2缶（160g）	
マヨネーズ	16g	



【作り方】

- ズッキーニは縦半分に切り、縁を7～8mmほど残して中身をスプーンなどで削り取り、中身はみじん切りにする。
- 玉ねぎとにんにくはみじん切りにし、ボウルに入れる。①のズッキーニのみじん切り、A、油を切ったツナも加え混ぜる。
- ズッキーニを器にして②を詰め、上に細くマヨネーズを絞る。190℃に予熱しておいたオーブン（又はオーブントースター）の鉄板に並べ、15分程焼く。

【1人分の栄養価】

エネルギーkcal	たんぱく質g	脂質g	カルシウムmg	食塩相当量g
113	13.7	3.3	80	0.5

四季の野菜レシピ★ゴーヤのチーズチップス

材料（4人分）

ゴーヤ	適量1/2本（80g）	
ピザ用チーズ	30g	
A	塩	小さじ1/4
	粗挽き黒こしょう	少々
サラダ油	小さじ1	



【作り方】

- ゴーヤは縦半分に切って、種とわたを取り、5mm幅の半月切りにする。
- フライパンにサラダ油を薄くひき、ゴーヤを並べ入れてチーズをちらし、蓋をして弱めの中火にかける。
- チーズが溶けてきつね色になったら返し、蓋を取り全体がカリッとするまで焼く。仕上げにAを振る。

【1人分の栄養価】

エネルギーKcal	たんぱく質g	脂質g	カルシウムmg	食塩相当量g
45	2.1	3.7	54.1	0.2



四季の野菜レシピ★小松菜と菊花和え

材料（4人分）

小松菜	320g
黄菊	20g
調味料	
練りごま	小さじ2
だし汁	大さじ1と1/3
砂糖	小さじ1と1/3
しょうゆ	小さじ1と1/3



【作り方】

- ① 小松菜は水洗いして茹で、3cmの長さに切る。
- ② 黄菊は花卉をがくから離し、花びらをさっと茹でる。
- ③ 全ての調味料を順に入れて混ぜる。
- ④ ③に①、②を入れて和え、器に盛り付ける。

【1人分の栄養価】

エネルギーkcal	たんぱく質g	脂質g	カルシウムmg	食塩相当量g
33	1.9	1.5	167	0.3

四季の野菜レシピ★長いもと野菜の蒸し焼き

材料（4人分）

長ねぎ	80g
しいたけ	4枚
長芋	200g
にんじん	50g
枝豆(豆)	20粒
酒	大さじ1
ごま油	小さじ1
A { しょうゆ	小さじ2
{ 柚子の果汁	小さじ2
{ だし汁	大さじ1
アルミホイル	30cmを4枚



【作り方】

- ① 長ねぎは斜め切りにし、ごま油で軽く炒める。しいたけは各3枚にそぎ切りする。
- ② 長芋は3mm厚さの型抜き8枚を切り取り、残りはビニール袋に入れ、たたく。
- ③ にんじんは花型で抜き、2mm厚さで8枚切り切りする。枝豆は茹でてさやから出しておく
- ④ ①～③は、すべて4等分しておく。
- ⑤ アルミホイルに1人分の材料、長ねぎ、たたいた長芋、しいたけ、型抜きした長芋、にんじん、枝豆を彩りよくのせ酒大さじ1/4をふり、開けやすいように形よく包む。同様に3パック包む
- ⑥ フライパンに水1/2カップ入れ、⑤を並べて中火で12分蒸し焼きにする。
- ⑦ Aを合わせてドレッシングを作る。⑥を器に盛り、食べるときに好みにドレッシングをかける。

【1人分の栄養価】

エネルギーkcal	たんぱく質g	脂質g	カルシウムmg	食塩相当量g
67	2.5	1.5	23	0.5



四季の野菜レシピ★きんぴら大根カレー味

材料（4人分）

豚肉薄切り	2枚	
大根	150g	
じゃがいも	200g	
にんじん	20g	
オリーブオイル	小さじ2	
A	しょうゆ	小さじ2
	酒	少々
	砂糖	小さじ1
	塩	小さじ1/6
カレー粉	小さじ1/2	



【作り方】

- ① 豚肉は3～4cmに切る。にんじん、大根、じゃがいもは細切りにする。
- ② フライパンにオリーブオイルを入れ、①の豚肉を炒め、さらに、にんじん、大根、じゃがいもを入れて炒める。材料に火が通ったらAとカレー粉を加え、味がついたら器に盛りつける。

【1人分の栄養価】

エネルギーkcal	たんぱく質g	脂質g	カルシウムmg	食塩相当量g
96	2.6	3.5	20	0.6

四季の野菜レシピ★冬野菜のクリーム煮

材料（4人分）

白菜	100m
しめじ	60g
さつまいも	100g
じゃがいも	100g
かぶ（葉つき）	120g
水	300ml
固形コンソメ	1/4個
豆乳	200ml
牛乳	100ml
味噌	小さじ2
塩・こしょう	各少々



【作り方】

- ① 白菜はひと口大に切る。しめじは小房に分ける。さつまいもは皮をむいて5mmの厚さのいちょう切りにする。かぶはくし形 かぶの葉は小口切りにする。
- ② 鍋に水と固形コンソメを入れ、じゃがいも、さつまいもを入れ、柔らかくなったら白菜、しめじ、かぶを入れ、豆乳、牛乳、を入れ、味噌を溶き入れ塩、こしょうで調味する。

【1人分の栄養価】

エネルギーkcal	たんぱく質g	脂質g	カルシウムmg	食塩相当量g
111	4.6	2.4	77	0.6

お手軽レシピ★ポパイサラダ

材料（4人分）

ほうれん草	200 g
にんじん	50 g
ツナ缶	70 g
マヨネーズ	大さじ1
しょうゆ	小さじ1
きざみのり	適量



【作り方】

- ① ほうれん草は茹でて、よく絞った後3～4 cmに切る。
- ② にんじんも3～4 cmの千切りにして、さっと茹でざるに入れ、水分をとる。
- ③ ツナ缶は汁をよく切り、①と②をボウルに入れ、マヨネーズとしょうゆで和えて器に盛り、きざみのりをちらす。

【1人分の栄養価】

エネルギーkcal	たんぱく質g	脂質g	カルシウムmg	食塩相当量g
88	4.3	6.8	38	0.6

お手軽レシピ★アサリ缶と厚揚げの煮物

材料（4人分）

厚揚げ（絹ごし）	200 g	
万能ねぎ	2本（10 g）	
アサリ（水煮缶）	1缶（65 g）	
A	水	1/3カップ
	酒	大さじ1/2
	生姜（千切り）	1片（10 g）
しょうゆ	小さじ1/2	



【作り方】

- ① 厚揚げは熱湯をかけ、キッチンペーパーで水気を切りひと口大にちぎる。
- ② 万能ねぎは5～6 cm位の長さに切り、水に浸す。
- ③ 鍋にアサリを缶汁ごと入れ、Aと①の厚揚げを加え、強めの中火で熱し、煮立ったら落とし蓋をして中火で5分程煮、しょうゆで味を調える。
- ④ 器に盛り、②の万能ねぎの水気を切ってのせる。

【1人分の栄養価】

エネルギーkcal	たんぱく質g	脂質g	カルシウムmg	食塩相当量g
96	8.8	6.0	140	0.3

お手軽レシピ★イワシのしょうゆ煮缶

材料（4人分）

木綿豆腐・・・2丁（300g）
 ニラ・・・1/2束（48g）
 長ネギ・・・1/2本（30g）
 にんにく・・・1片（5g）
 ゴマ油・・・小さじ1
 A { 水・・・3/4カップ
 しょうゆ・・・小さじ2
 粉唐辛子・・・少々
 イワシのしょうゆ煮缶・・・1缶（130g）
 いりごま（白）・・・少々



【作り方】

- ① 豆腐は6等分に切る。ニラは3cm長さに切る。ニンニクとネギはみじん切りにする。
- ② 熱したフライパンにごま油を敷き、ニンニクとネギを炒める。
- ③ 香りが立ってきたら、豆腐、A、イワシのしょうゆ煮缶を汁ごと入れてふたをする。沸騰したら弱火で4～5分煮、ニラを加えてさらに2分煮る。
- ④ 器に③を盛り、ごまを振りかける。

【1人分の栄養価】

エネルギーkcal	たんぱく質g	脂質g	カルシウムmg	食塩相当量g
141	12.1	8.3	200	1.0

お手軽レシピ★豆乳スタミナうどん

材料（4人分）

豚小間切れ肉・・・200g
 にんじん・・・40g
 もやし・・・80g
 白菜・・・60g
 にら・・・80g
 サラダ油・・・小さじ2
 ゆでうどん・・・4玉
 めんつゆ（3倍希釈）・・・80ml
 しょうゆ・・・小さじ1
 豆乳・・・400ml

すりごま・・・大さじ2
 豆板醬・・・少々



【作り方】

- ① 白菜は2cm幅のそぎ切り、にらは2cmの長さに切る。にんじんは繊維を切るように薄切りにする。
- ② 鍋にサラダ油を入れ豚小間切れ肉を炒め、にんじん、白菜、もやし、にらを加えさらに炒める。
- ③ ②にお湯を注ぎ沸騰したらうどんを入れ、さらに沸騰してうどんがほぐれたら、めんつゆとしょうゆを入れる。うどんが柔らかくなったら、豆乳を加え軽く沸騰したらすりごまを入れる。好みで豆板醬を入れる。

【1人分の栄養価】

エネルギーkcal	たんぱく質g	脂質g	カルシウムmg	食塩相当量g
412	16.4	14.7	60	2.9

お手軽レシピ★焼き鳥丼

材料（4人分）

焼き鳥缶・・・4缶	卵・・・・・・4個
長ねぎ・・・・2本（200g）	みつ葉・・・・4株（20g）
生椎茸・・・・4個（40g）	サラダ油・・・小さじ1・1/3
だし汁・・・・200ml	ご飯・・・・600g
	七味唐辛子・・・適宜



【1人分の作り方】

- ① 長ねぎは3cm、厚さ5mm位の斜め切りにする。しいたけは石づきを切り落とし軸をはずし、傘は薄切りし、軸は斜め薄切りにする。
- ② 三つ葉は根を落とし、3cm長さに切る。
- ③ フライパンを中火にかけ、小さじ1/3のサラダ油をいれ、温まったらキッチンペーパーで軽くふき、①の長ねぎを入れ両面焼く。
- ④ ③にだし汁と焼き鳥缶、しいたけを入れ煮る。全体が煮えたら溶き卵を回し入れ②のみつ葉を卵の上に散らし入れ蓋をして卵が煮えたら火を止め、ご飯の上に盛り付ける。
- ⑤ お好みで七味唐辛子を振りかけてもよい。

【1人分の栄養価】

エネルギーkcal	たんぱく質g	脂質g	カルシウムmg	食塩相当量g
535	23.4	12.8	51	1.5

お手軽レシピ★白菜のクリーム煮

材料（4人分）

白菜・・・・・・1/8個（200g）
鮭の水煮缶・・・・・・50g
牛乳・・・・・・140ml
薄力粉・・・・・・大さじ1
味噌・・・・・・大さじ1
バター・・・・・・10g
塩・こしょう・・・・・・各適宜



【作り方】

- ① 白菜は芯と葉の部分に分け、芯の部分は長さ5cm、幅1cm位に切る。葉は食べやすい大きさに切る。味噌を牛乳で溶く。
- ② フライパンにバターを入れて熱し、白菜の芯を入れて炒める。白菜の芯が透き通ってきたら葉を加えて炒め、葉がしんなりしたら薄力粉を振りかけてさっと炒める。
- ③ ②に鮭の水煮缶、味噌を溶いた牛乳を入れ、沸騰させないように弱火にしてとろみがつくまで煮込み、塩、こしょうで味をととのえる。

アレンジ

※ゆでたスパゲッティにかからめれば、白菜のクリームパスタが簡単にできる。

※耐熱容器に入れてパン粉と粉チーズをふりかけ、オーブントースターで焼けばグラタン風になる。

【1人分の栄養価】

エネルギーkcal	たんぱく質g	脂質g	カルシウムmg	食塩相当量g
100	29.9	4.9	154	0.7

お手軽レシピ★里芋のハンバーグ

材料（4人分）

里芋	300g
カリフラワー	100g
桜えび	大さじ2
青のり	小さじ1
塩	小さじ1/6
ごま油	小さじ1
生姜	1片（10g）
しょうゆ	大さじ1



【作り方】

- ① 里芋は茹でてフォークでつぶす。カリフラワーも茹でて細かく刻む。
- ② ①に桜えび、青のり（小さじ1/2）、塩をよく混ぜて8等分にして小判型に丸める。
- ③ 生姜はすりおろし、しょうゆと混ぜて生姜しょうゆを作る。
- ④ 熱したフライパンにごま油を入れ、②を並べて生姜しょうゆを塗りながら両面を焼いて残りの青のりを散らす。

【1人分の栄養価】

エネルギーkcal	たんぱく質g	脂質g	カルシウムmg	食塩相当量g
84	3.3	3.2	40	0.7

お手軽レシピ★いなか汁

材料（4人分）

大根	100g
にんじん	50g
ごぼう	50g
里芋	80g
こんにゃく	1/3枚
厚揚げ	1枚（100g）
だし汁	600ml
田舎味噌	40g



【作り方】

- ① 大根、にんじんは厚さ3mmのちょう切りにする。里芋とごぼうは3mmの輪切りにする。こんにゃくは3mm厚さの2cm角に切る。厚揚げはざるに入れ熱湯をかけ油抜きをして縦半分に切り2cmの厚さに切る。
- ② 鍋にだし汁を入れ全てのざいりょうを入れる。沸騰したらアクを取りながら煮る。里芋に火が通ったら味噌を入れ、ひと煮立ちしたら火を止める。

【1人分の栄養価】

エネルギーkcal	たんぱく質g	脂質g	カルシウムmg	食塩相当量g
113	5.7	4.0	104	1.4

地場産・和食レシピ★板こんにゃくときくらげのごま生姜和え

材料（4人分）

板こんにゃく	・ ・ ・ ・ 1枚（200g）	生姜（すりおろし）	・ ・ ・ ・ 1片分
きくらげ（乾燥）	・ ・ ・ ・ 12枚（6g）	すりごま	・ ・ ・ ・ ・ 小さじ4
にんじん	・ ・ ・ ・ ・ 30g	塩	・ ・ ・ ・ ・ 少々
A	[だし汁		
	・ ・ ・ ・ ・ 90ml		
	砂糖		
・ ・ ・ ・ ・ 小さじ1と1/3		しょうゆ	
・ ・ ・ ・ ・ 小さじ4			



【作り方】

- ① 板こんにゃくは色紙切りし、下ゆでする。きくらげはもどし、石づきを取り、食べやすい大きさに切る。にんじんは薄切りのいちょう切りにする。
- ② 鍋にA、①の板こんにゃくを入れ、中火で混ぜながら2～3分煮る。
- ③ ②にきくらげとにんじんを加え、汁気がなくなるまで煮て冷ます。
- ④ ③に生姜汁、すりごま、塩を加えて混ぜ合わせる。

【1人分の栄養価】

エネルギーkcal	たんぱく質g	脂質g	カルシウムmg	食塩相当量g
32	1.3	1.5	63	0.8

地場産・和食レシピ★あじの南蛮漬け

材料（4人分）

あじ	・ ・ ・ ・ 4尾（600g）	A	酢	・ ・ ・ ・ ・ 1/2カップ
塩	・ ・ ・ ・ ・ 少々		しょうゆ	・ ・ ・ ・ ・ 大さじ2
片栗粉	・ ・ ・ ・ ・ 適量		砂糖	・ ・ ・ ・ ・ 小さじ2
サラダ油	・ ・ ・ ・ ・ 適量		ゆず	・ ・ ・ ・ ・ 2個（絞り汁）
にんじん	・ ・ ・ ・ ・ 30g		ゆず	・ ・ ・ ・ ・ 1個（皮のみじん切り）
ねぎ	・ ・ ・ ・ ・ 1本（100g）		赤唐辛子	・ ・ ・ ・ ・ 1本



【作り方】

- ① あじは三枚におろし、ひと口大にそぎ切りにして、塩をふり片栗粉をまぶし、油でカラッとさせるまで揚げる。
- ② にんじん、ねぎはそれぞれ千切りにして、Aの材料を混ぜ合わせてバットに入れる。
- ③ ①が熱いうちに②に漬け込む。

【1人分の栄養価】

エネルギーkcal	たんぱく質g	脂質g	カルシウムmg	食塩相当量g
210	20.9	9.5	85	1.2

地場産・和食レシピ★里芋のあんかけバーグ

材料（4人分）

里芋（5～6個）・・・約300g	片栗粉・・・大さじ1
鶏ひき肉・・・300g	サラダ油・・・大さじ3
生しいたけ（小）・・・2個（16g）	麵つゆ（3倍希釈）・・・
にんじん・・・20g	・・・大さじ1/2
小松菜（茹でたもの）・・・30g	水・・・100ml
塩昆布・・・4g	おろし生姜・・・1片分（10g）



【作り方】

- ① 里芋を洗って柔らかく茹でる。
- ② しいたけとにんじんはみじん切りに、小松菜は小さく切る。
- ③ ボウルに①の里芋を入れマッシャーでつぶし、生しいたけ、人参、小松菜、ひき肉、片栗粉、塩昆布を加えて混ぜる。
- ④ ③を適当な大きさに丸めて、油をしいたフライパン（中火）で両面を焼く。
- ⑤ 小鍋に麵つゆ、おろし生姜を入れて煮立たせ、水溶き片栗粉を混ぜ入れる。
- ⑥ 出来上がったハンバーグに⑤のあんをかける。

【1人分の栄養価】

エネルギーkcal	たんぱく質g	脂質g	カルシウムmg	食塩相当量g
304	15.8	18.1	39	2.7

地場産・和食レシピ★ピーナッツゆべし

材料（作りやすい分量 12人分）

煎り落花生・・・80g	小麦粉・・・大さじ7
黒砂糖・・・1カップ（130g）	熱湯・・・200ml
小豆（缶詰）・・・小1缶（65g）	片栗粉・・・適量
白玉粉・・・180g	



【作り方】

- ① ボウルに熱湯を入れ、黒砂糖を溶かす。落花生は渋皮をむき、粗くつぶす。
- ② ①とその他の材料をすべて入れ、耳たぶ位の硬さによく練る。（硬さは小麦粉で調整）
- ③ 蒸し器に布巾又はクッキングペーパーを敷き②を30分位蒸す。
- ④ まな板に片栗粉で打粉をし、蒸しあがった③を置き、粗熱を取り、形を整え、適当な大きさに切り片栗粉をまぶす。

【1人分の栄養価】

エネルギーkcal	たんぱく質g	脂質g	カルシウムmg	食塩相当量g
184	3.9	3.6	33	0.0