

東はりま産ヘルシーレシピ集

副菜

納豆ドレッシングサラダ 後藤 一馬 さん(加古川市立加古川中学校1年生)



【ヘルシーのポイント】

野菜たっぷり(野菜100g/1人分)
うす味でおいしい
大豆製品を上手く活用

【栄養表示(1人分)】

エネルギー 140kcal たんぱく質 5.4g
脂質 9.2g 塩分 0.5g

野菜サラダがとってもおいしく食べられるうえに、栄養も満点です。
また低価格で低カロリーです。

【地域食材】

きゃべつ

【材料：2人分】

きゃべつ...100g(1本)
きゅうり...50g(1/2本)
にんじん...50g(1/3本)
納豆...50g
サラダ油...大さじ1
酢...大さじ1
しょうゆ...小さじ1
こしょう...少々

【作り方】

きゃべつ、きゅうり、にんじんをそれぞれ千切りにする。
納豆は包丁でたたいて、細かくする。
ボウルにサラダ油、酢、しょうゆ、こしょうを入れて、泡立て器でよく混ぜる。
に の納豆を加えてよく混ぜる。
の野菜を皿に盛り、 をかける。

しらす入りじゃがいものおやき 岡田 万里子 さん(明石市)



【ヘルシーのポイント】

野菜たっぷり(野菜 85g/1人分)
うす味でおいしい

【栄養表示(1人分)】

エネルギー 99kcal たんぱく質 3.5g
脂質 1.2g 塩分 0.9g

離乳食後期によく作るおやきに、兵庫県の特産品“しらす干し”を入れると、とても栄養価の高い一品になりました。幼児からお年寄りまでに食べていただける美味しいおやきです。

【地域食材】

しらす干し、ネギ

【材料：2人分】

じゃがいも...160g(小1.5個)
しらす干し...10g
ネギ...10g
牛乳...小さじ1
片栗粉...10g
塩...少々
バター...2g

【作り方】

じゃがいもの皮をむき、乱切りにして、水からやわらかくなるまでゆで、水気を切って熱いうちにつぶしておく。
しらす干しは湯通し、ネギは小口切りにして、電子レンジで20秒加熱する。
に ・牛乳・片栗粉・塩を加えてよく混ぜ合わせ、小判型に丸める。
フライパンでバターを熱し、の両面にこんがり焼き目をつける。

ファンキーキャベ Smile

大柳 恭子 さん(神戸市)



【ヘルシーのポイント】

野菜たっぷり(野菜160g/1人分)
大豆製品を上手く活用

【栄養表示(1人分)】

エネルギー130kcal たんぱく質 7.8g
脂質 4.2g 塩分 0.6g

シューマイの皮のかわりに、きゃべつとにんじんを使用することで、あっさりとしていて、野菜もたくさん摂れます。見た目をかわいくしようと、顔のようにしてみました。味付けにカレー粉を使用することで風味が良くなり、うす味でも食べやすいと思います。

【地域食材】

きゃべつ、オクラ、
ミニトマト、卵、葉ねぎ

【材料：2人分】

じゃがいも...中1/2個(70g)
きゃべつ...125g(1/8個)
にんじん...30g(1/4本)
しいたけ...1枚
玉ねぎ...40g(中1/4個)
葉ねぎ...1/2本
しょうが...1/2かけ
オクラ...1本
もめん豆腐...75g
鶏ももミンチ...25g
卵...1/4個
麩...1/2個
塩...少々
こしょう...少々
ごま油...小さじ1/4
とりガラスープの素...
小さじ1/4
カレー粉...少々
片栗粉...大さじ1/2
片栗粉...適量
(じゃがいも、きゃべつ・にんじん用)
レタス...1枚
ミニトマト...2個

【作り方】

(下ごしらえ)

じゃがいもは、皮をむき、中央部分で5mm厚さの輪切りを4個作る。残りの部分は粗めのみじん切りにする。

きゃべつは芯をとり、葉の部分は千切りにする。にんじんも千切りにする。一緒に電子レンジで1分加熱する。きゃべつの芯部分はみじん切りにする。

しいたけは、中央部分を4枚薄切りにし、残りの部分はみじん切りにする。

玉ねぎは、粗めのみじん切りにする。

葉ねぎは小口切りにする。しょうがはすりおろす。

オクラは塩で汚れをとり、輪切りを8枚作り、残りはみじん切りにしておく。

もめん豆腐は水切りし、粗めにつぶして、キッチンペーパー等でさらに少し絞る。

(調理)

ビニール袋に、もめん豆腐、鶏ももミンチ、みじん切りにしたたまねぎ・しいたけ・きゃべつの芯・じゃがいも・オクラ・葉ねぎ、しょうがのすりおろし、卵、つぶした麩、Aの調味料を入れ、よく揉み、混ぜ合わせる。

良く混ぜたら、少し平らにのばし、袋の上から4等分する。

輪切りにしたじゃがいもの1面に、軽く片栗粉をつける。

ビニール袋から、当分した を、大きめのスプーンでまとめ、 の上へのせ、軽く成形する。

きゃべつとにんじんの千切りを絞って水気を切ったら、片栗粉を混ぜて4等分する。

で のタネの部分を含みこみ、成形する。

輪切りのオクラで目、薄切りのしいたけで口の部分をつくる。

耐熱の皿に並べ、軽くラップをして、電子レンジで3分加熱する。

皿に盛り、付け合わせのレタスとトマトを添える。

いかなごと長芋のナゲット

岩橋 陽子 さん(明石市)



【ヘルシーのポイント】

野菜たっぷり(野菜 80g/1人分)
うす味でおいしい

【栄養表示(1人分)】

エネルギー 215kcal たんぱく質 7.9g
脂質 8.6g 塩分 1.0g

いかなごのくぎ煮を1kg単位でたくさん作る
ので、これを利用したメニューを作りました。

【地域食材】

いかなごのくぎ煮

【材料:2人分】

長いも...150g
いかなごのくぎ煮...30g
青ねぎ...15g
紅生姜...3g
卵...1/2個
薄力粉...25g
塩...少々
サラダ油...適宜

【作り方】

長いもは皮をむき、ラップをして電子レンジで2分加熱する。熱いうちにつぶしておく。
青ねぎは小口切りにする。
つぶした長いもに、いかなごのくぎ煮、青ねぎ、紅生姜、卵を入れて混ぜ、最後に薄力粉を加えて、だまにならないように混ぜる。小判型に丸めておく。
フライパンに油を熱し、を焼く。
両面がきれいに焼けたらできあがり。

きゃべつのパッと和え

岡田 万里子(明石市)



【ヘルシーのポイント】

野菜たっぷり(野菜 100g/1人分)

【栄養表示(1人分)】

エネルギー 40kcal たんぱく質 1.8g
脂質 0.8g 塩分 0.3g

きゃべつの安価時に購入しすぎて...使い残さないために考案しました。さっとゆでて、色々なもので和えましたが、海苔の佃煮は調味料も使わず、超簡単!!

【地域食材】

きゃべつ

【材料:2人分】

きゃべつ...200g(葉4枚)
海苔の佃煮...10g
すりゴマ...少々

【作り方】

きゃべつはざく切りにし、さっとゆでて、ざるにあげて水気をとる。

ボウルにあら熱がとれたきゃべつを入れ、海苔の佃煮を加え、ざっくり混ぜ合わせる。

器に盛り、すりゴマをかける。

カレー

華麗なるキャベツ

大神 智晶 さん(加古川市)



【ヘルシーのポイント】

野菜たっぷり(野菜75g / 1人分)

【栄養表示(1人分)】

エネルギー 87kcal たんぱく質 1.4g
脂質 7.5g 塩分 0.4g

簡単で手早くでき、旬の野菜をたっぷり食べることができます。カレー風味のマヨネーズがキャベツと絶妙に絡み合い、食べる時の「シャキッ」とした心地よい歯ごたえがたまりません。野菜嫌いの子どもでもOK。ハムやチーズと一緒にパンに挟めば、忙しい朝でもバランスのよい朝食になります。

【地域食材】

キャベツ

【材料：2人分】

キャベツ...150g(3枚)
マヨネーズ...25g
カレー粉...少々
コンソメ(顆粒)...少々
塩...少々
こしょう...少々

【作り方】

キャベツをざく切りにして茹で、流水等であら熱をとり、軽くしぼる。
(電子レンジを使用すれば、時間の短縮になります)
マヨネーズ、カレー粉、コンソメ、塩、こしょうを混ぜ合わせ、カレーマヨネーズソースを作る。
とを和えたら、できあがり。

お好みでカレー粉の量は調整してください。