

東はりま産ヘルシーレシピ集

副菜

まるごといちじくの牛肉巻きカリッと焼き 谷川 晶子さん(高砂市)



【ヘルシーのポイント】

うす味でおいしい

【栄養表示(1人分)】

エネルギー 226kcal たんぱく質 13.9g
脂質 12.4g 塩分 0.3g

大好きないちじくをシンプルで素材そのものの甘味を活かした料理にしました。超簡単オープンおまかせ料理です。

【地域食材】

加古川和牛、いちじく

【材料：2人分】

牛切落とし肉...140g
いちじく...200g(2個)
塩・こしょう...少々

【作り方】

牛肉に塩・こしょうする。いちじくは洗って水気をふきとる。いちじく(皮ごと)の周りに表面をすべて覆うように牛肉を巻く。
210 に予熱したオーブンで約30分焼く。

豆マメ団子 ネギ風味 谷川 晶子さん(高砂市)



【ヘルシーのポイント】

野菜たっぷり(野菜 78g / 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 250kcal たんぱく質 7.7g
脂質 15.6g 塩分 1.8g

おからでヘルシー＆煎り黒豆の旨味でうす味でもおいしい。ねんこんとじゃがいもをつなぎに葉ねぎをたっぷり加えたおつまみにもお弁当にも合うお団子です。

【地域食材】

葉ねぎ、じゃがいも

【材料：2人分】

おから...60g
葉ねぎ...55g(1/2束)
ねんこん...50g
じゃがいも...50g
煎り黒大豆...25g
片栗粉...大さじ1/2
塩...小さじ1/2
揚げ油...適量

< あん >

だし汁...50ml
だししょうゆ...大さじ1/2
片栗粉...小さじ1/2

【作り方】

ねんこん、じゃがいもは皮をむいてすりおろし、水気を少ししぼる。葉ねぎは小口切りにする。ポウルに 、 、おから、黒豆を加え、塩を加えて混ぜる。
に片栗粉を加えて混ぜ、4等分して丸める。
170 に熱した油でカラリと揚げる。
< あん > の材料を鍋に入れ、火にかけてとろみをつける。
を皿に盛りつけ、 をかける。

里芋ののりあえ コープこうべ家庭料理研究会



【ヘルシーのポイント】

うす味でおいしい

【栄養表示(1人分)】

エネルギー 83kcal たんぱく質 4.2g
脂質 0.4g 塩分 0.6g

里芋にわさびしょうゆとかつおでしっかり味をつけ、焼きのりをまぶしました。山の幸と海の幸のコラボです。里芋を煮物以外で食べる料理法です。

【地域食材】

里芋、焼きのり

【材料：2人分】

里芋(皮付き)...230g

練りわさび...小さじ1/2
しょうゆ...小さじ1

かつお削り節...5g(1袋)
焼きのり...1.5g(1/2枚)

【作り方】

里芋はきれいに泥を洗い流し、竹串がすっとおるまでゆでて皮をむく。

練りわさび、しょうゆを混ぜ合わせ、かつお削り節を混ぜ合わせる。

焼きのりをあぶり、適当な大きさに破ってポリ袋に入れる。を加えて全体にまぶす。

納豆汁 岡野 美穂 さん(加古川市)



【ヘルシーのポイント】

うす味でおいしい

【栄養表示(1人分)】

エネルギー124kcal たんぱく質 8.4g
脂質 5.5g 塩分 1.5g

重ね煮することで野菜が早く煮え、旨味を引き出すことができます。栄養満点で忙しい朝にピッタリ!

【地域食材】

里芋、葉ねぎ

【材料：2人分】

厚揚げ...40g

ごぼう...15g

里芋...50g

こんにゃく...40g

納豆...50g

みそ...24g

葉ねぎ...4g(1本)

水...400ml

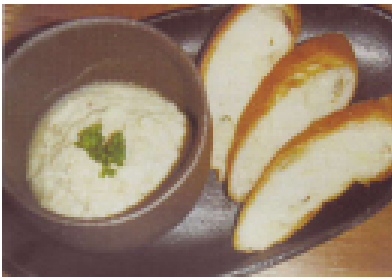
【作り方】

厚揚げは短冊切り、ごぼうはさがき、里芋は皮をむいて乱切り、こんにゃくは塩ゆでして短冊切りにする。葉ねぎは小口切りにする。

鍋底から「こんにゃく 里芋 ごぼう 厚揚げ みそ」の順に重ねて入れ、水200mlを加えてふたをし、中火にかける。煮立ってきたら弱火にして野菜が軟らかくなるまで煮る。

野菜が軟らかくなったら残りの水を加えてかき混ぜ、納豆と葉ねぎを加えて一煮立ちさせる。

焼きなすのパテ 浅見 朋子さん(高砂市)



【ヘルシーのポイント】

うす味でおいしい

【栄養表示(1人分)】

エネルギー 57kcal たんぱく質 2.0g
脂質 2.6g 塩分 1.5g

なすの苦手な子供にも食べてもらえるよう工夫しました。

【地域食材】

なす

【材料：2人分】

なす...240g(3本)
ヨーグルト...大さじ3
オリーブオイル...小さじ1
塩...小さじ1/2
レモン汁...少々
パセリ...少々

【作り方】

オーブントースターでなすを焼き、皮をむく。
を包丁で刻み、ペースト状にする。
ボウルに とヨーグルト、オリーブオイル、塩、レモン汁を加えて混ぜ合わせる。
皿に盛りつけ、パセリを飾る。