

噛みごたえのある具材を加えて満腹感アップ!!

## 野菜入りメンチカツ

### ◆材料（4個分）

豚ひき肉 . . . 100g	(ア) {	味噌 . . . 4g
ごぼう . . . 30g		片栗粉 . . . 4g
長芋 . . . 30g		小麦粉 . . . 適量
たまねぎ . . . 30g		卵 . . . 適量
エリンギ . . . 30g		パン粉 . . . 適量
さやいんげん . 25g		揚げ油 . . . 適量
生姜 . . . 4g		



1人分あたり  
140 kcal

### ◆作り方

- ① ごぼう、長芋、たまねぎ、エリンギを粗みじん切りにする。ごぼうを水にさらしてアク抜きをする。
- ② さやいんげんはすじを取り、粗みじん切りにする。
- ③ 生姜はみじん切りにする。
- ④ 豚ひき肉に①～③と（ア）の調味料を加えてよく混ぜる。
- ⑤ 4等分にし、小判型に整える。
- ⑥ ⑤の表面に小麦粉、とき卵、パン粉をつけ、160℃の油で揚げる。（5分位）

### memo

- ・食材は粗みじんに切ることで食感を楽むことができ、レンコンやしめじなどに代えても美味しくできます。
- ・細かいパン粉を使うことで、油の吸収を抑えることができます。通常のパン粉を手で揉んで細かくしてもOK!!
- ・衣には卵を使わずに、水で溶いた小麦粉の後にパン粉をつけると簡単にできます。

わさびの風味をきかせた一品

## ひじきのサラダ

### ◆材料（4人分）

乾燥) ひじき . . . 6g	(ア) {	ハーフカロリーマヨネーズ . . . 大さじ 1.5
枝豆 (さや付き) . . 60g		練りわさび . . . 小さじ 1
さつまいも . . . 90g		レモン汁 . . . 小さじ 1

### ◆作り方

- ① ひじきを水で戻し、茹でる。冷水にさらし、水気を切る。
- ② 枝豆を茹で、さやを外す。
- ③ さつまいもを1cm角に切り、電子レンジで3分程度加熱する。
- ④ ①～③と（ア）の調味料を合わせ、混ぜる。



1人分あたり  
62 kcal

### memo

- ・食材はこの他にきゅうりや人参、コーンなどに代えてもおいしくできます。
- ・わさびの量はお好みで調節してください。

## 新潟の郷土料理のご紹介!!

貝柱・だし汁・油揚げの風味を活かして

### 干しかぶの煮物

#### ◆材料（4人分）

乾燥）干しかぶ（寒干大根）	・ ・ ・ 15 g	（ア）	だし汁	1 カップ
人参	・ ・ ・ 80 g		砂糖	大さじ 1
ゆで竹の子	・ ・ ・ 65 g		酒	大さじ 1
油揚げ	・ ・ ・ 1 枚		醤油	大さじ 2
乾燥）貝柱	・ ・ ・ 1/2 個			

#### ◆作り方

- ① 干しかぶは洗って水で戻し、半分に切る。
- ② 貝柱は水で戻し、ほぐす。  
戻し汁はこしてとっておく。(50cc 位)
- ③ 人参とゆで竹の子はいちよう切りにする。
- ④ 油揚げは油抜きをし、一口大に切る。
- ⑤ 鍋にだし汁と①～④を入れ、火にかける。
- ⑥ 人参がやわらかくなったら、(ア)の調味料を加えて弱火で煮る。
- ⑦ 醤油を加え、汁気がなくなるまで煮る。



1人分あたり  
76kcal

#### ★調理のコツ★

- ・ 干しかぶは甘みがあるので、お好みで砂糖の量を調整してください。
- ・ 干しかぶは戻しすぎると、うまみが少なくなるので注意してください。

#### memo

- ・ 食材はこの他にもじゃがいも、ニンジン、しいたけ、こんにゃく等に代えてもおいしくできます。

簡単!!巻かずにできる玉子焼き♪

### 玉子焼き

#### ◆材料（4人分）

卵	・ ・ ・ 4 個
白だし	・ ・ ・ 大さじ 1
水	・ ・ ・ 70cc
かぼちゃ	・ ・ ・ 200g
サラダ油	・ ・ ・ 適量



1人分あたり  
115kcal

#### ◆作り方

- ① かぼちゃは厚さ5mmのいちよう切りにする。  
耐熱皿に並べてラップをかけ、電子レンジで2分加熱する。
- ② 卵をとき、白だしを加え混ぜる。
- ③ フライパンにサラダ油をしき、かぼちゃを並べる。
- ④ ③に②を流し入れ、蓋をしめ、中火で7分位焼く。
- ⑤ 食べやすい大きさにカットする。

#### memo

- ・ オーブンを使う場合は、具材と卵液をアルミカップに入れて180℃で5分位焼いてください。
- ・ かぼちゃの代わりにブロッコリー、ほうれん草、ツナなどを入れてもおいしくできます。



## 魚の照り焼き

### ◆材料（4人分）

魚の切身（100g 位）	・・・ 4切れ	サラダ油	・・・ 適量		
(ア) {	醤油	・・・ 大さじ1	(イ) {	醤油	・・・ 小さじ1
	みりん	・・・ 小さじ1/2		みりん	・・・ 小さじ1
	酒	・・・ 小さじ1/2			

### ◆作り方

- ① 魚の切身を（ア）の調味料で下味をつける。
- ② フライパンにサラダ油を入れて中火で温め、魚の皮目を下にして並べる。蓋をして4分程焼く。
- ③ 魚の切身を裏返して蓋をして4分程焼く。
- ④ （イ）の調味料を③に加え、スプーンでたれを魚にからめ、たれがとろりとするまで煮詰める。
- ⑤ ④を盛り付け、たれをかける。



1人分あたり  
277 kcal  
(はまちの場合)

#### memo

- ・魚は鮭、鯖、カレイなどでもおいしくできます。季節に合わせて旬の魚をお楽しみください。

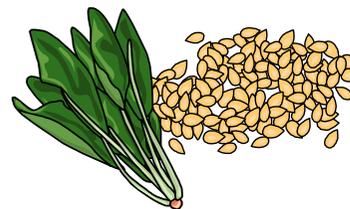
## ほうれん草のごま和え

### ◆材料（4人分）

ほうれん草	・・・ 240g	
(ア) {	醤油	・・・ 小さじ2
	砂糖	・・・ 小さじ2
	白すりごま	・・・ 小さじ2



1人分あたり  
32 kcal



### ◆作り方

- ① ほうれん草をゆで、冷水にさらす。水気をしぼり3cmの長さにカットする。
- ② ①と（ア）の調味料を合わせ、白すりごまを加えて和える。

◆調理のポイント◆  
たっぷりのお湯で根元からゆでる。



#### memo

- ・食材は人参やいんげん、春菊などに代えてもおいしくできます。
- ・酢小さじ2を加えてごま酢和えにしてもおいしく食べられます。

合わせだしでおいしさアップ!!

具材をたくさん入れることでうま味もアップ!!

## 具たくさん味噌汁

### ◆材料（4人分）

里芋	・・・60g	水	・・・600cc
人参	・・・40g	かつお節	・・・6g
しいたけ	・・・4個	味噌	・・・大さじ1.5
長ねぎ	・・・40g	昆布だし（顆粒）	・・・ひとつまみ
付こんにゃく	・・・40g		

### ◆作り方

- ① 鍋に水を入れて沸騰させ、かつお節を入れ弱火で煮出す。  
5分後かつお節を取出す。
- ② 里芋と人参は3cm位の短冊切りにする。  
しいたけは2mm幅に切る。  
長ねぎは斜めに切る。
- ③ 付こんにゃくは下茹でをする。
- ④ ①に②の里芋と人参を入れ、煮えたら②の残りの具材と③を入れる。火が通ったら味噌を溶き、昆布だしを加える。



1人分あたり  
31 kcal

### ★味噌汁をおいしくするコツ★

#### ①具に合わせてだしを選ぶ

**植物性のだし**（昆布、干しいたけ）

⇒動物性の具（肉類、魚介類）が合う

**動物性のだし**（かつお節、煮干し）

⇒植物性の具（野菜類）が合う

※複数のだしを組み合わせるとよりおいしくなります

#### ②具に合わせて味噌を選ぶ

**白味噌**

⇒淡白な食品が合う

（里芋・きのこ類）

**淡色辛味噌**

⇒甘味のある食品が合う

（じゃが芋、長ネギ、玉葱等）



ほんのり生姜をきかせたデザート

クラッシュゼリーの食感が楽しめます!!

## 生姜紅茶ゼリー

### ◆材料（6人分）

紅茶（ティーパック）	・・・2個
水	・・・500cc
粉ゼラチン	・・・10g
熱いお湯（80℃位）	・・・100cc
砂糖	・・・大さじ2
生姜汁	・・・小さじ1
クコの実	・・・3g



1人分あたり  
17 kcal

### ◆作り方

- ① クコの実を水で戻す。
- ② 粉ゼラチンは熱い湯にふり入れ、かき混ぜて溶かす。
- ③ 水を鍋に入れて沸騰させ、ティーパックを入れる。  
2分位煮出したたら、ティーパックを取出し、弱火にする。
- ④ ③に②を入れよく溶かし、砂糖を加えよく混ぜる。火を止める直前に生姜汁を加える。
- ⑤ 容器に粗熱をとった④を流し入れ、冷蔵庫で冷やし固める。
- ⑥ 固まったらフォークなどでゼリーを崩して器に盛り、クコの実をのせる。

### memo

- ・市販の無糖紅茶でも代用できます。  
甘味のある場合は砂糖の量を調整してください。
- ・砂糖や生姜汁の量は好みで調整してください。
- ・砂糖の代わりに低エネルギーの甘味料を使うとエネルギーを抑えられます。

