

ぶきっちょさんのための
かんたんレシピ

～野菜たっぷりの主菜と副菜レシピ～



健康こうた21計画
マスコットキャラクター
「すこっぴー」

★お問合せ★

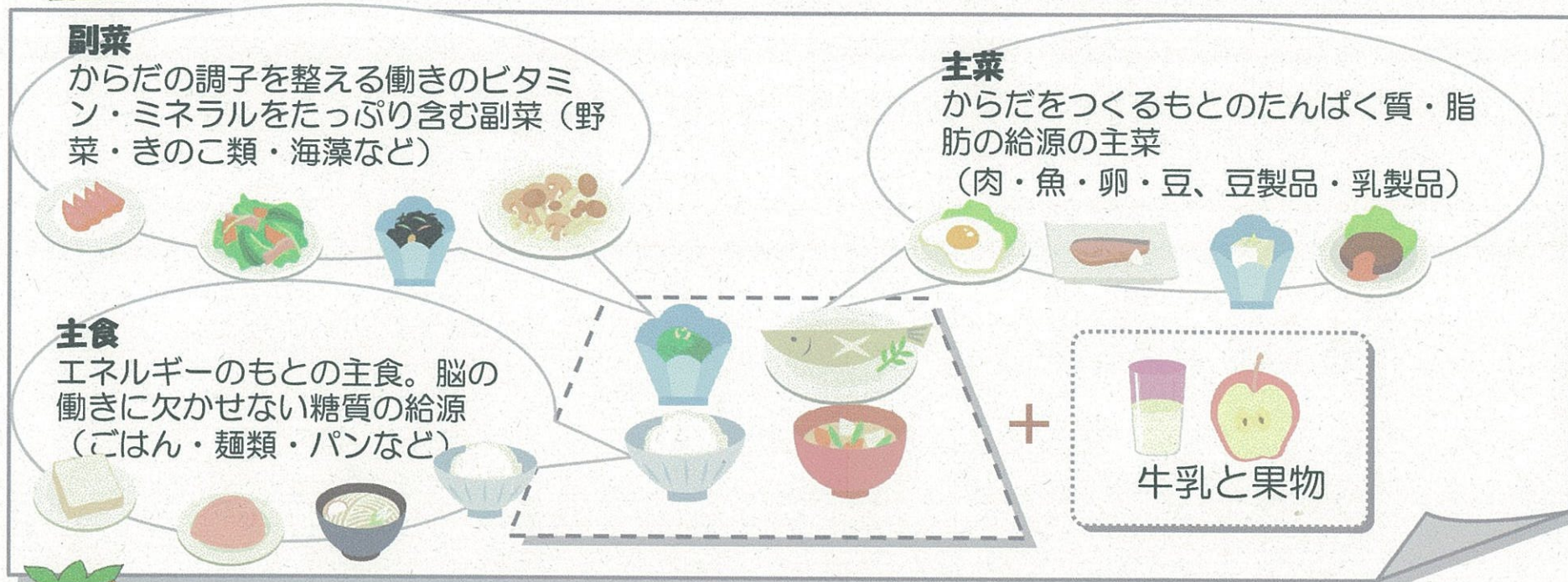
幸田町役場 健康課

電話 62-8158



3つのお皿 (主食・主菜・副菜) をそろえよう

栄養のバランスをとるコツは、**主食、主菜、副菜**をそろえることです。



3つのお皿をそろえるポイントは副菜料理にあり！

副菜を毎食1品以上、1日5皿以上彩りよくとることを目標にしましょう！
そのうち1~2皿は緑黄色野菜をしっかりとってある料理を食べましょう。



* 高野豆腐と小松菜のオイスターソース炒め *

主 菜

材 料 2人分

高野豆腐 . . . 1個	B {	サラダ油 . . . 適量
小松菜 . . . 100g		水 . . . 大さじ2 1/2
白ねぎ . . . 30g		しょうゆ . . . 小さじ2
しょうが . . . ひとかけ		砂糖 . . . 小さじ1
豚肉 . . . 50g		オイスターソース . . . 小さじ2
A {	しょうゆ . . . 小さじ1強	片栗粉 . . . 小さじ1
	酒 . . . 小さじ1/2	
	片栗粉 . . . 小さじ1/2	



【作り方】

①高野豆腐を水で戻して、水気を絞り1cm厚に切る。



②小松菜は3cm長さに切る。ねぎは斜め切りにする。



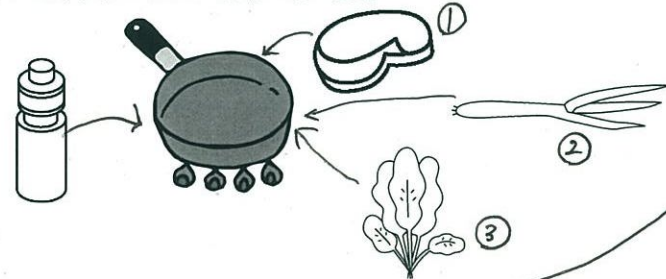
③生姜はみじん切りにする。Bの調味料を合わせておく。



④豚肉は一口大に切り、Aで下味をつける。



⑤フライパンにサラダ油を熱し、生姜を加えて炒める。香りがたったら、④の豚肉を加え炒め、白ねぎ、小松菜を順に加え炒める。



⑥⑤に高野豆腐を加えて更に炒め、Bを加え全体にいきわたるように炒めてできあがり♪



かんだん和風グラタン

主 菜

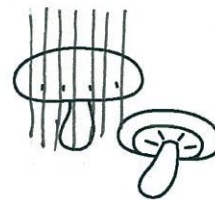
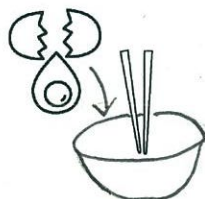
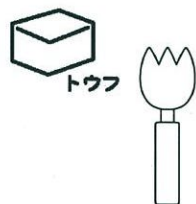
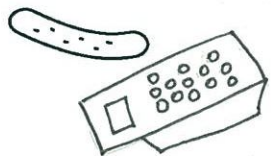
材 料 2人分

- | | |
|------------------|---------------|
| 卵・・・1個 | めんつゆ・・・大さじ1 |
| 山芋・・・100g | 塩・・・ひとつまみ |
| 豆腐・・・100g (片手1杯) | ピザ用チーズ・・・適量 |
| しいたけ・・・1枚 | かつお節や青のり・・・適量 |



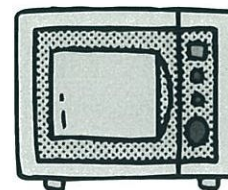
【作り方】

- ①山芋をすりおろす。 ②豆腐をフォークで粗くつぶす。卵は割りほぐす。
- ③しいたけを薄切りにする。

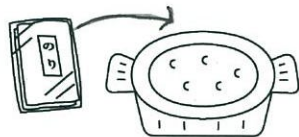


- ④①、②、③、めんつゆ、塩をしっかりと混ぜ合わせ、耐熱皿に入れる。

- ⑤④の上にピザ用チーズをのせ、電子レンジで600W 2分～2分半加熱をする。(トースター7分も可)



- ⑥お好みでかつお節や青のりをのせて、できあがり♪



* 白身魚の野菜あん *

主 菜

材 料 2人分

白身魚・・・2切れ 酒・・・小さじ2 人参・・・20g 白菜・・・90g (葉1/2枚) しめじ・・・20g 小松菜・・・20g しょうが・・・ひとかけ 油・・・適宜	A {	水・・・150cc だしの素・・・小さじ1/2 しょうゆ・・・大さじ1弱 酒・・・大さじ1/2 砂糖・・・小さじ1/2 塩・・・ふたつまみ 片栗粉・・・小さじ2
		}

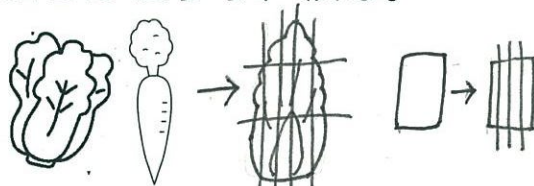


【作り方】

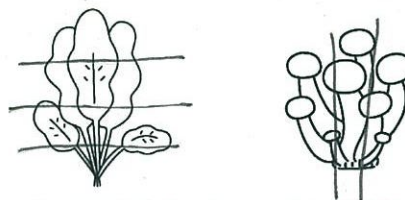
①白身魚をラップに乗せ、酒をふりラップで包む。



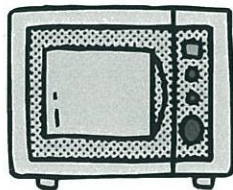
②人参、白菜は短冊切りにする。しょうがをすり、絞る。



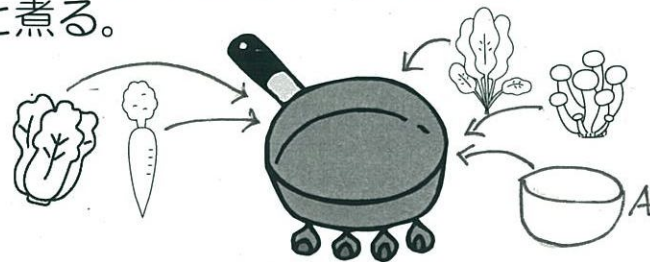
③小松菜は食べやすい大きさに切り、しめじは子房に分ける。



④①の白身魚を電子レンジで加熱する。(600Wで5分間)



⑤人参、白菜、小松菜、しめじを炒め、よく攪拌したAを加えさっと煮る。



⑥⑤にとろみがついたら火を止め、しょうが汁を加えて④の魚にかけてできあがり♪

* かぼちゃとひき肉の簡単煮 *

副 菜

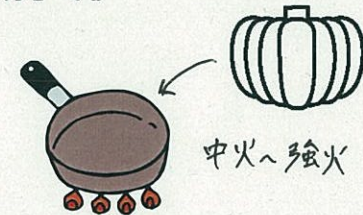
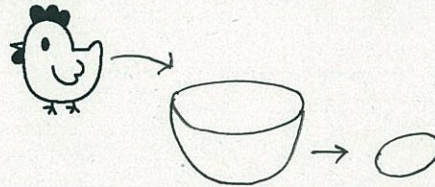
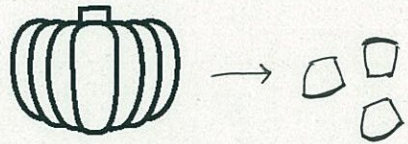
材 料 2人分

かぼちゃ・・・200g
鶏ひき肉・・・80g
生姜・・・ひとかけ
酒・・・大さじ1
塩・・・ひとつまみ
みりん・・・少々
しょうゆ・・・少々



【作り方】

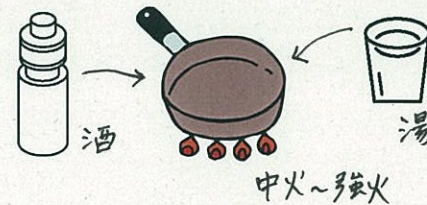
- ①かぼちゃを1cm幅くらいに切る。生姜をすり、絞る。 ②鶏ひき肉に生姜汁を混ぜハンバーグ状に丸める。 ③フライパンに油を引き、かぼちゃを焼く。



- ④かぼちゃに焦げ目がついたら、フライパンの真ん中に②のひき肉を乗せ両面こんがり中火で焼く。



- ⑤ハンバーグに焦げ目がついたら、木べらで潰して酒とヒタヒタにお湯を加え煮る。(沸騰の状態ですら4~5分)



- ⑥かぼちゃの固さを確かめ、水分を飛ばしながら混ぜる。少々のしょうゆ、みりん、塩を加え味を調べてできあがり♪

ふわふわ肉団子スープ

副菜

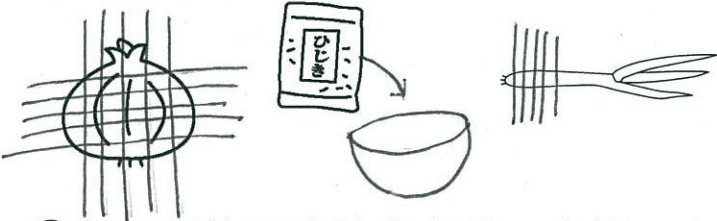
材料 2人分

- | | |
|-----------------|-----------------|
| 鶏ひき肉・・・50g | 大根・・・40g |
| 豆腐・・・30g | 人参・・・20g |
| 玉ねぎ・・・10g | えのきだけ・・・10g |
| 米ひじき・・・小さじ1/2 | かつお節・・・適量 |
| 片栗粉・・・小さじ1 | 水・・・300cc |
| A { 塩・・・軽くひとつまみ | 酒・・・小さじ2 |
| 酒・・・小さじ1 | B { しょうゆ・・・小さじ2 |
| しょうゆ・・・小さじ1/2 | 塩・・・ふたつまみ |
| | すりごま、万能ねぎ・・・適量 |

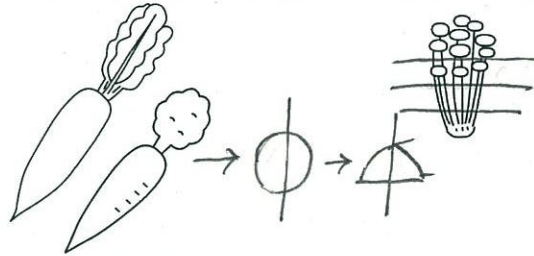


【作り方】

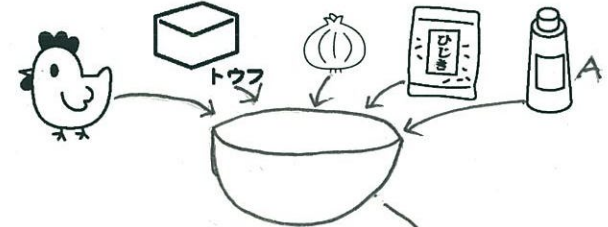
①玉ねぎをみじん切りにする。米ひじきを水で戻す。万能ねぎは小口切りにする。



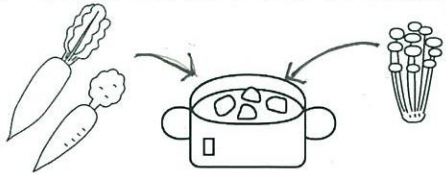
②大根、人参をいちょう切りに、えのきだけは3cm程度に切る。



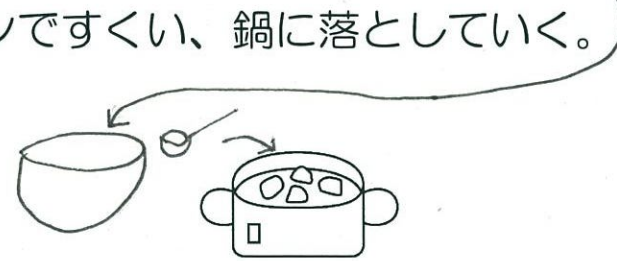
③鶏ひき肉、豆腐、玉ねぎ、ひじき、Aを混ぜ合わせる。



④かつお節で出汁をとり、大根、人参、えのきだけを入れ煮る。



⑤③をスプーンですくい、鍋に落とす。



⑥野菜と団子に火が通ったら、Bで味を調える。椀に盛り付け、お好みで万能ねぎとすりごまを乗せてできあがり♪