

とろろみぞれで野菜のグリル

優秀賞



栄養成分	1人あたり
エネルギー	90kcal
たんぱく質	2.7g
脂質	0.4g
炭水化物	20.9g
食物繊維	3.6g
食塩相当量	0.2g

材料 (2人分)

かぼちゃ	40g
さつまいも	40g
なす	1/2本(50g)
まいたけ	1/2株(50g)
ピーマン(青)	1個(25g)
ピーマン(赤)	1個(25g)

たれ	
┌ 大根	50g
└ ながいも	50g
┌ 甘酢(市販)	大さじ1
└ 果汁(カボスまたはレモン)	小さじ1

副
菜

作り方



- ① スライスしたかぼちゃ、さつまいもをレンジで2~3分竹串が通るまで加熱する。
- ② なすは縦に切り、まいたけは小分けにする。青・赤ピーマンは種を取り、半分に切る。
- ③ ①②をグリルで加熱し、こんがり焼き色を付ける。
- ④ 大根をおろし、ながいもは酢水に4~5分漬け、スライサーで細くせん切りにする。
- ⑤ ④に甘酢と果汁を合わせる。

コメント

審査委員から：簡単に野菜たっぷり脂質ひかえめのシンプルな減塩レシピの一品です。

大根おろしと甘酢の酸味、果汁の香りをいかし、食塩少なめでもおいしく手軽にいただけます。ながいものトロみでソースがまとまるため、味をしっかりと感ずることができます。

作成者 / 橋本慶子様 (鹿児島市)

切干し大根のうま煮



栄養成分	1人あたり
エネルギー	130kcal
たんぱく質	6.4g
脂質	3.7g
炭水化物	18.1g
食物繊維	3.4g
食塩相当量	0.8g

材料 (2人分)

豚もも肉	20g	にんじん	30g	A {	ざらめ糖	小さじ1/2
油揚げ	15g	さやいんげん	10g		うすくちしょうゆ	小さじ1弱(5g)
さつま揚げ	15g	じゃがいも	70g		こいくちしょうゆ	小さじ1/2
しらたき	20g	乾しいたけ	2g		清酒	小さじ1/4
たまねぎ	50g	切干し大根	12g			

副
菜

作り方



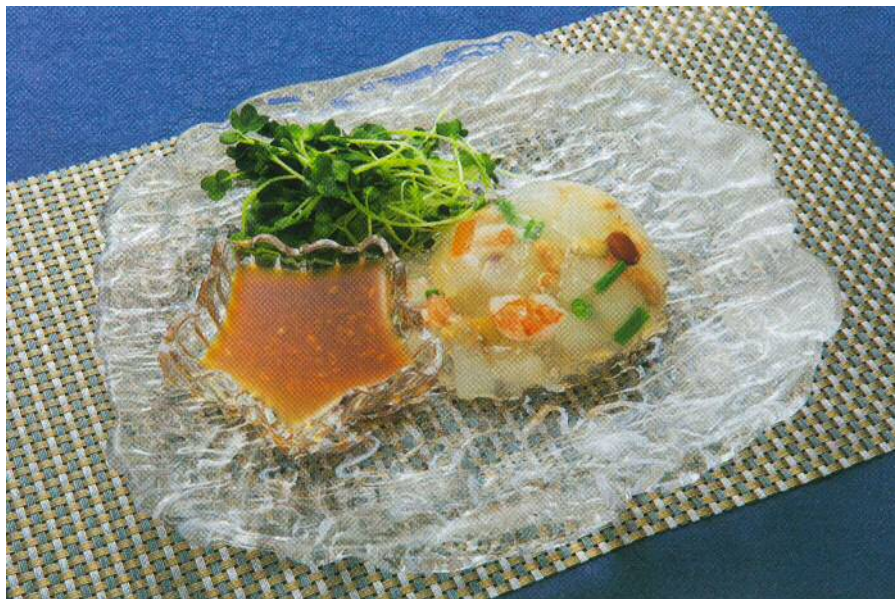
- ① 切干し大根は洗って、乾しいたけと一緒に戻し、ザルにあげる。乾しいたけはせん切りにする。(戻し汁はだし汁として使う)
- ② 油揚げとさつま揚げはさっと湯をかけて、せん切りにする。ほかの材料もせん切りにする。さやいんげんはさっと塩ゆでして斜め切りにする。
- ③ 材料をから炒りしながら炒めて、戻し汁を加えAで調味し、汁けがなくなるまで煮る。最後にさやいんげんを加える。

コメント

切干し大根のほかに、じゃがいものせん切りを加えることで、食感が変化し、ボリュームが増します。また濃いめのだし汁を使うことで、調味料を抑えることができます。材料をから炒りして調理すること、油揚げ、さつま揚げは湯をかけてから使うことで脂質を控えることができます。

作成者 / 松窪久美子 様 (鹿児島市)

とうがんとサラダ豆の寄せ物



栄養成分	1人あたり
エネルギー	80kcal
たんぱく質	6.3g
脂質	1.0g
炭水化物	12.2g
食物繊維	4.0g
食塩相当量	0.9g

材料 (2人分)

えび	2尾(20g)	乾しいたけ	1g	〔粉ゼラチン	2g		
清酒	少々	にんじん	10g		水	小さじ1	
とうがん	250g	さやいんげん	10g	たれ			
A〔だし汁	100ml	サラダ豆(市販)	35g	〔酢	小さじ1		
	うすくちしょうゆ	小さじ1強(4ml)	粉寒天		2g	しょうが汁	小さじ1
	みりん	大さじ1/2	水		100ml	こいくちしょうゆ	小さじ1

副
菜

作り方



- ① 皮をむいたとうがん、水で戻した乾しいたけ、1cm角に切ったにんじんに、Aを加え煮る。
- ② さやいんげんは食べやすい大きさに切り、茹でる。
- ③ えびは背ワタを取り、食べやすい大きさに切って清酒をふる。
- ④ 粉寒天は水を加えて火にかけてよく溶かし、③のえびを入れる。火を止めてから、水でしめした粉ゼラチンと①②、サラダ豆を加える。
- ⑤ 型に入れて冷やし固める。
- ⑥ たれをつけていただく。

コメント

とうがんの意外な食べ方です。ヘルシーであり、冷やし固めることによって見た目も涼しげです。しょうが汁と酸味を加え味を調えました。

作成者 / 東郷はるみ 様 (奄美市)

切干し大根のポン酢和え



栄養成分	1人あたり
エネルギー	50kcal
たんぱく質	3.2g
脂質	2.3g
炭水化物	5.6g
食物繊維	1.9g
食塩相当量	1.0g

材料 (2人分)

切干し大根	10g	生わかめ	20g
ツナ缶(油漬)	20g	ポン酢(市販)	20g
ほうれんそう	40g		

副菜

作り方 ① 切干し大根は水で戻して食べやすい長さに切り、さっと茹でる。ほうれんそうは茹でて切干し大根と同じ長さに切る。生わかめはさっと洗い、熱湯を通し、2~3cmに切る。

② ツナ缶は油をきっておく。

③ ポン酢で①②を和える。

コメント

食物繊維、カルシウム、鉄が豊富な一品です。ポン酢でさっぱりいただけます。

作成者 / 尾上博子様 (鹿児島市)

トマトとカテージチーズのサラダ



栄養成分	1人あたり
エネルギー	130kcal
たんぱく質	4.1g
脂質	9.0g
炭水化物	10.8g
食物繊維	3.0g
食塩相当量	1.1g

材料 (2人分)

トマト	1個(120g)
しめじ	60g
レタス	50g
きゅうり	50g
にんじん	20g
アーモンドスライス	8g
カテージチーズ	20g

ドレッシング

サラダ油	大さじ1
うすくちしょうゆ	小さじ2
レモン汁	大さじ1・1/3(20ml)
砂糖	小さじ1
黒こしょう	少々
練りからし	少々

副
菜

作り方 ① アーモンドはきつね色になるまでフライパンでいる。



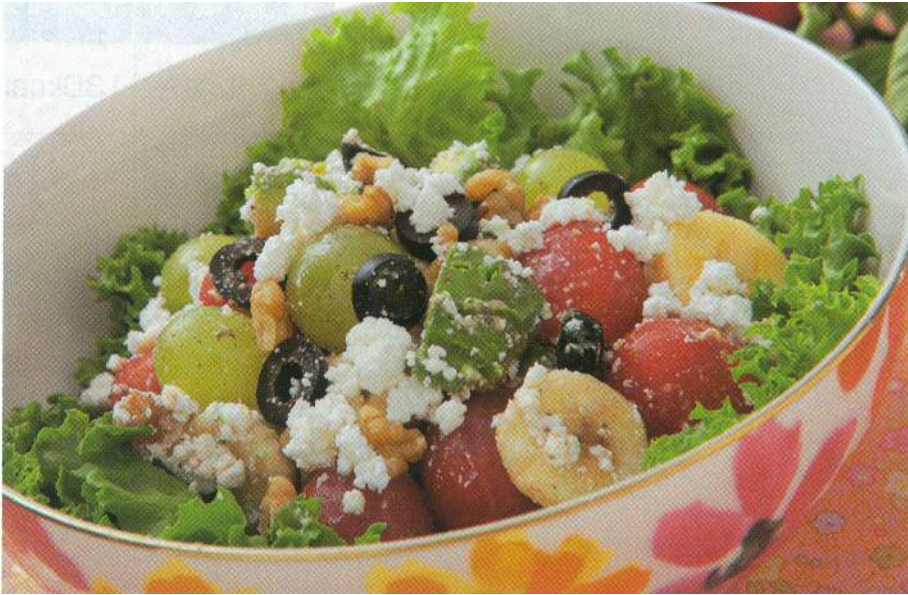
- ② しめじは小房に分け、電子レンジで加熱する。レタスは一口大にちぎり、きゅうりは斜め切り、にんじんはせん切りにする。このとき、野菜の水気はしっかりきる。トマトはくし切りにする。
- ③ ①②を色よく盛り付け、カテージチーズをちらし、ドレッシングをまわしかける。

コメント

カテージチーズの風味でドレッシングの量が少なくてもおいしくいただけます。野菜はサラダで食べられるものなら何でも使用できます。

作成者 / 正徳千恵 様 (鹿児島市)

我が家のハッピーサラダ



栄養成分	1人あたり
エネルギー	220kcal
たんぱく質	6.9g
脂質	10.5g
炭水化物	28.4g
食物繊維	4.5g
食塩相当量	0.4g

材料 (2人分)

副菜

ミニトマト	300g	バナナ	90g
アボカド	40g	ぶどう(マスカット)	60g
カテージチーズ	50g	オリーブ油	小さじ1/2
オリーブ(ピクルス)	15g	黒こしょう(粗挽き)	小さじ1/4
くるみ	10g		

作り方



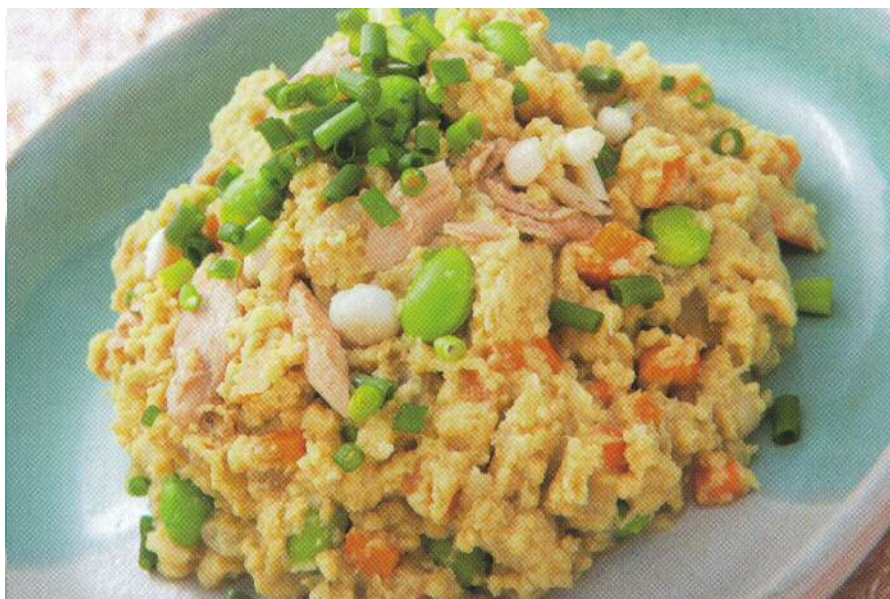
- ① ミニトマトは湯むきする。アボカドは皮と種を除き、食べやすい大きさに切る。オリーブは輪切りにする。ぶどう(マスカット)は房からはずし洗っておく。バナナは皮をむき、輪切りにする。
- ② クルミは適当な大きさに割り、弱火で軽くいって香りをだす。
- ③ すべての材料をボウルに入れ、オリーブ油で和えてから冷やす。食べる直前に黒こしょうで味を調べ、器に盛る。

コメント

見た目も楽しめるサラダです。オリーブの味とバナナの甘さがアクセントになります。食塩なしでも充分おいしく召し上がれます。

作成者 / 神崎 隆 様 (いちき串木野市)

スパイシー卵の花



栄養成分	1人あたり
エネルギー	100kcal
たんぱく質	6.2g
脂質	4.8g
炭水化物	8.0g
食物繊維	3.0g
食塩相当量	0.5g

材料 (2人分)

おから	25g	ツナ缶(油漬け)	30g
たまねぎ	40g	豆乳(無調整)	60ml
にんじん	20g	カレー粉	小さじ1/4(0.5g)
えのきたけ	20g	めんつゆ(ストレート)	大さじ1・1/3
枝豆(冷凍)	10g	小ねぎ	1本(2g)

副
菜

作り方



- ① おからは耳たぶくらいのかたさになるように水またはだし汁を入れて混ぜ合わせる。にんじん、たまねぎ、えのきたけは粗いみじん切りにする。
- ② 深めのフライパンにツナ缶を入れ、その油でにんじん、たまねぎ、えのきたけを炒める。
- ③ しんなりしたらおからを加え、カレー粉を加えて炒める。
- ④ 豆乳とめんつゆを入れ、ふつつつしたら火を弱め、水分が飛ぶまで混ぜながら煮る。仕上げに枝豆を入れ、小ねぎを散らす。
※好みに黒こしょうを少々加える。

コメント

豆乳を使っているのがヘルシーです。

豆乳の代わりに牛乳を使えばカルシウム強化にもなります。

カレー粉を効かせることで、調味料控えめでもおいしくいただけます。

作成者 / 琉幸代様 (伊仙町)