



冬の野菜料理

豆腐のヘルシードライカレー

主食

主菜



エネルギー 527 キロカロリー、たんぱく質 21.1g
脂質 12.2g、炭水化物 78.6g、
食塩相当量 1.8g、食物繊維総量 2.9g

材料(4人前)

豚ひき肉	200g	調味料 A	
たまねぎ	1/2 個	しょうゆ	大 1
木綿豆腐	1 丁	しょうが	1 片 (20g)
京菜(水菜)適量		塩	少々
ごはん	720g	にんにく	15g
		カレー粉	大 1
		ケチャップ	大 2
		ウスターソース	大 2

作り方

- ① たまねぎ、しょうが、にんにくはみじん切り、京菜は 3cm に切る。② テフロンフライパンで油をひかずに豚ひき肉を炒め、たまねぎを入れ少し炒める。調味料 A を入れ水分がなくなるまでしっかり味をつける。湯通しした豆腐をくずしながら入れよく炒め水分をとばす。
- ③ 器にごはん、京菜、ドライカレーを盛りつける。

*京菜の代わりにレタス、カレー粉の代わりにカレールーを砕いて使っても良いです。ドライカレーの上に目玉焼きを載せても美味です。

簡単マーボー大根



エネルギー 189 キロカロリー、たんぱく質 12.2g
脂質 10.3g、炭水化物 10.9g、
食塩相当量 1.9g、食物繊維総量 2.1g

主菜

材料(4人前)

豚ひき肉	200g	鶏ガラだし(顆粒)	大 2
大根	15cm 位	水	適量
長ねぎ	1/2 本	調味料 A	
しょうが	1 片	砂糖	小 2
水溶き片栗粉	大 2	しょうゆ	小 2
ごま油	適量	酒	大 2
(炒め、仕上げ)		味噌	大 2
		トウバンジャン	小 1~2

作り方

- ① 大根は 1cm 角のサイコロの形に切り、長ねぎは小口切り、しょうがはみじん切りにする。
- ② フライパンにごま油を入れ大根を炒め、大根がひたる位の水と鶏ガラだしを入れ 8 分位煮て、煮汁は、別のボールに移す。③ 煮汁は水を加え 2 カップにしておく。
- ④ ②の大根にひき肉、長ねぎ、しょうがを入れ炒め、肉が白くなったら、調味料 A と③を入れ少し煮る。水溶き片栗粉でとろ味をつけ、仕上げにごま油を入れる。

*ご飯にかけてマーボ丼でもどうぞ。

豆腐の サモサ風揚げ餃子



*オイスターソースがない場合は、代わりに塩・こしょうでも良い。

主菜

材料(4人前)

木綿豆腐	1/2 丁	調味料 A	
ツナ缶	100g	カレー粉	小 1.5
長ねぎ	1/2 本	マヨネーズ	大 1
ぎょうざの皮	24 枚	オイスターソース	大 1
サラダ油	適量		

作り方

- ① 豆腐の水気をしっかりときる。長ねぎをみじん切りにする。
- ② ボールにツナを入れてほぐし、①と調味料 A を加え混ぜて餃子のあんを作る。あんを餃子の皮で包み、180℃の油で揚げる。

焼きぎょうざの 柚子味噌だれ



主菜

材料(4人前)

ぎょうざの皮	20 枚	サラダ油	大 1	調味料 A	
はくさい	150g	ごま油	大 1	味噌	50g
長ねぎ	100g	片栗粉	大 1	砂糖	10g
豚ひき肉	100g	オイスターソース	適量	酒	大 1
全卵	1/2 個	熱湯	150cc	みりん	大 1
				柚子の皮	1 個分 (みじん切り)

作り方

- ① はくさいはさっとゆでてからザク切りにしてギュッと絞っておく。長ねぎはみじん切りにする。
- ② 豚ひき肉に卵、片栗粉、オイスターソースと①を入れ混ぜ合わせあんを作り、ギョーザの皮で包む。
- ③ 調味料 A を混ぜ合わせ、とろみがつくまで弱火で煮詰める。柚子味噌だれを作る。
- ④ サラダ油を熱し、餃子の片面をこげ目がつくように焼き、熱湯を注ぎ入れ蓋をして 5 分蒸し焼きにする。水分がなくなったらごま油をまわしがけし焼き上げる。③をつけて食べる。

ごぼうの 炊き込みご飯



主食

材料(4人前)

米	2 合	油揚げ	1 枚	調味料 A	
細ごぼう	1/2 本	しょうが	1 片	うすくちしょうゆ	大 2
		和風だし汁	適量	酒	大 1
				みりん	大 1

作り方

- ① ごぼうはさがきにし、水につけあくを抜く。油揚げは、油抜きをし、みじん切りにし、しょうがもみじん切りする。
- ② 洗った米を炊飯器に入れ、だし汁を目印より少なく入れた後、調味料 A を入れる。残りのだし汁で水加減し、①を入れ炊く。

長ねぎの千千ミ



* 温めるときは、テフロンのフライパンを使うと生地がカリッとします。

主食

材料(2人前) (26cm フライパン 1 枚分)

長ねぎ	1 本	薄力粉	70g	塩	少々
干しあみえび	15g	片栗粉	大 2	水	90cc
		全卵	1 個	サラダ油	大 3

作り方

- ① ボールに薄力粉、片栗粉、卵、塩、水を入れ良くかき混ぜ、斜め薄切りにした長ねぎ、干しあみえびを入れ混ぜ合わせる。
- ② フライパンを熱してサラダ油を入れ、①の生地を流し入れフライパン全体に広げて 2 分位焼き、底の面に焼き色がついたら返してさらに 2 分位焼いて食べやすい大きさに切る。

里芋のコロッケ (カレー風味)



主菜

材料(4人前)

里芋	500g	カレー粉	大 1
豚ひき肉	100g	塩	少々
たまねぎ	1/2 個	こしょう	少々
コーン缶(粒)	60g	サラダ油(炒め)	大 1
しょうが	1 片	薄力粉	適量
オイスターソース	大 1	全卵	1 個
		パン粉	適量
		サラダ油(揚げ)	適量

作り方

- ① 里芋の皮をむき茹でてつぶし、塩、こしょう、オイスターソース、カレー粉を入れ混ぜ合わせる。
- ② サラダ油で豚ひき肉、みじん切りにしたしょうがとたまねぎを炒め、塩・こしょうして①とコーンを入れ、混ぜる。できた具を丸形にまとめて、薄力粉、とき卵、パン粉の順に衣をつける。
- ③ フライパンに揚げ油を2cm深さぐらいに入れ、②をきつね色に揚げる。

揚げ里芋のごま和え



* いんげんの代わりに小口切りの細長ねぎを色どりに散らしても良い。

副菜

材料(4人前)

里芋	500g	片栗粉	適量	調味料 A
いんげん	3 本	サラダ油	適量	砂糖 大 2
				しょうゆ 大 2
				水 大 2.5
				すりごま 大 2

作り方

- ① 里芋は皮をむき乱切りにして洗って水けをふいておく。里芋に片栗粉をまぶして、中温に熱した油で揚げて中まで火が通ったら油をきり、調味料 A にかからめる。
- ② いんげんは茹でて 1 本を4等分に切り、上に散らす。

五目おから

副菜

材料(4人前)



おから	220g	みりん	大 2
こんにゃく	50g	オリーブ油	大 2～3
にんじん	40g	調味料 A	
長ねぎ	50g	砂糖	大 2
干し椎茸	8g	酒	20cc
油揚げ	20g	うすくちしょうゆ	20cc
		和風顆粒だし	小 2

作り方

- ① 干し椎茸を水で戻しておく(戻し汁 150cc も使います)。
- ② コンニャクをみじん切りにして湯がき、椎茸、にんじん、油揚げ、長ねぎをみじん切りにし、オリーブ油大さじ1で炒め取り分けておく。
- ③ おからをオリーブ油大さじ1～2で炒め②を加え混ぜ合わせる。
- ④ ①と調味料 A を混ぜ合わせ、③に加えて炒めながら味をしみ込ませる。最後にみりんを加え味を調える。

キャベツの中華風和えもの

副菜

材料(4人前)



豚ロース (薄切り)	100g	調味料 A		調味料 B	
キャベツ	5～6 枚	しょうゆ	小 2	辛子	小 1
にんじん	少々	しょうが汁	少々	しょうゆ	小 2
		サラダ油	大 1	塩	小 1/2
				砂糖	小 2
				ごま油	小 2

作り方

- ① 豚ロースは、調味料 A で下味を付け、フライパンにサラダ油を入れ熱し、生姜焼きにしてから細切りにする。
- ② キャベツはザク切りし、にんじんの千切りと一緒に硬めに茹でておく。キャベツを硬めにしぼり、①と合わせ調味料 B で和える。

白菜とツナのサラダ

副菜

材料(4人前)



にんじん	80g	調味料 A	
はくさい	1/4 個	めんつゆ(三倍濃縮)	大 2
ツナ缶	100g	マヨネーズ	大 4
		すりごま	大 2
		砂糖	小 1

作り方

- ① にんじんは細切り、はくさいは1cm幅に切る。鍋に湯を沸し、塩を一つまみ入れ一緒に茹でたら、ザルにあけ、はくさいの水気を絞る。ツナは油を切っておく。
- ② ①を調味料 A で和える。

※白菜を茹ですぎないようにしてください。

ほうれんそうと炒り 卵のマヨネーズ和え

副菜

材料(4人前)

ほうれんそう	1束	しょうゆ	大1	マヨネーズ	適量
全卵	2個	牛乳	大1	塩	適量
				こしょう	適量

作り方

- ① ほうれんそうをゆで、水にさらして水を切り、しょうゆ大1をふりかけてよくしぼり(しょうゆしぼり)、3cmに切っておく。
- ② たまごを溶き、塩・こしょう、牛乳を入れ、軽く混ぜふんわりとした炒りたまごをつくり、ボールにほうれん草と炒りたまごを入れ、マヨネーズ、塩・こしょうで和える。



ほうれん草の白和え

副菜

材料(4人前)

ほうれんそう	200g	調味料 A	
木綿豆腐	2/3丁	〔白練りごま 大2 塩 小0.5〕	
にんじん	10g	〔砂糖 大1.5 白だし 小1〕	
糸こんにゃく	100g		

作り方

- ① 豆腐はふきんで包み、20分以上水切りし、万能こし器で裏ごしする(すり鉢ですってもよい)。それを調味料 A で調味する
- ② 糸こんにゃくは3cmに切り、茹でてあくぬきをする。にんじんは皮をむいて細切りし、一分位ゆでる。ほうれんそうも茹でて3cmの長さに切り、水気をしぼる。
- ③ ①と②を和える。



その他 の 野菜料理

人参のたらこ煮

材料

にんじん	2本	みりん	大3~4
たらこ	60g	サラダ油	大1

作り方

- ① にんじんを千切りにし鍋にサラダ油を入れ炒める。みりんを加え、鍋のふたをして蒸し煮する。にんじんが八分どおりやわらかくなったら、皮をとったたらこを混ぜ、汁気なくなるまで空煎りする。

* 人参の甘味がグッと引き立ちます。塩加減は、たらこの分量で調整してください。



大根葉のふいかけ

材料

大根葉	1本分	和風顆粒だし	適量
ちりめんじゃこ	25g	塩	少々
かつお節	10g	ごま	大1

作り方

- ① 大根の葉を小口切りにし、フライパンで煎り煮(色止めのため、塩を少々ふる)にし、水切りする。水切した大根の葉に、和風だし・じゃこ・かつお節・ごま、を入れて混ぜる。

* お好みで醤油を入れても良い。かぶの葉でも良い。



中華風白菜漬け



* 冷蔵庫に入れておけば、10 日くらい日持ちします。箸休めの一品でどうぞ。

材料

はくさい 700g 長ねぎ 20cm 位 調味料 A
 塩 小2 しょうが 1 片 { 砂糖 大8
 ごま油 大2~3 トウバンジャン 小1 酢 大9
 塩 小1~2

作り方

- ① 白菜は1×4cm 角位に切り、塩をふり1 時間おき、絞らずザルにあげ水を切り、ステンレスのボールに入れておく。
- ② ごま油を煙が出る位に熱してかけ、さらに調味料 A を鍋に入れ煮立ててかける。
- ③ ②に長ねぎとしょうがの千切りと、トウバンジャンを混ぜて2~3 時間おく。

大根のビール漬け



* 小さく切ると早くつかります。

材料

大根 1 本 調味料 A
 ビール 250cc { 酢 90cc 砂糖 250g }
 { 塩 80g からし 15g }

作り方

- ① 大根を1 回に食べる位の大きさの固まりに、ざっくり切り、保存パックやビニール袋等に入れる。ビールと調味料 A を入れて混ぜる。重しは不要で、時々混ぜ、水が上がってくるまで2~3 日位漬ける。

ごぼうチップス



材料

ごぼう 2~3 本 調味料 A
 片栗粉 適量 { しょうゆ 大2
 いりごま 適量 { みりん 大2
 サラダ油 適量 砂糖 大1.5

作り方

- ① ゴボウを5 ミリの斜め切りにし、水につけて「あく」をとる。水気を切って片栗粉をまぶし色づく程度に油でカラリと揚げる。
- ② 調味料 A を鍋に入れ、沸騰したら揚げたゴボウを入れよく混ぜ、いりごまを振る。

リンゴの入った洋風きんとん



* リンゴが煮える前にさつま芋が煮詰まるようなら水を足しながら煮る。

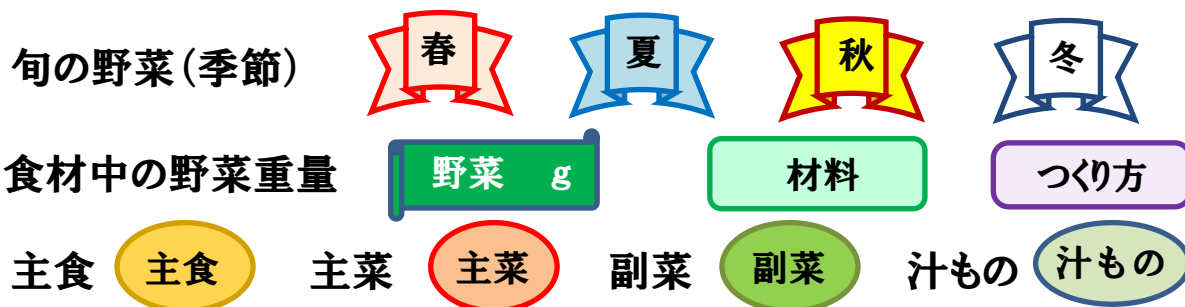
材料

さつま芋 大1 本 砂糖 大8
 りんご 1/2 個 有塩バター 30g
 みりん 大2

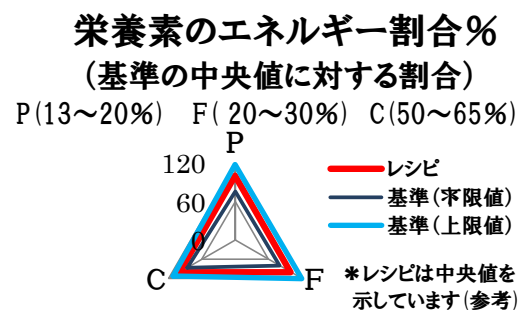
作り方

- ① さつま芋は厚く皮をむき、1.5~2cm 幅のいちよう切りにし、水にさらす。(2~3 回水をかえる)
- ② りんごは皮をむき、約5 ミリ幅のいちよう切りにし、さつま芋とともに鍋に入れ、材料がかぶる位の水を入れ、砂糖、バター、みりんを入れ中火で煮る。
- ③ さつま芋が柔らかくなってきたら、ヘラでつぶしながら煮る。りんごも大きいものは少し潰しながら全体が好みの硬さになるまで煮る。

レシピの表記方法



栄養素(1食分)
エネルギー kcal
 エネルギー産生栄養素バランス PFC
 たんぱく質 g、脂質 g、炭水化物 g、
 食塩相当量 g、食物繊維総量 g、
 カルシウム mg、鉄 mg



野菜、いも、きのこ、海藻、種実、果物の重量

栄養計算の基準

本レシピ集では、生活習慣病を予防する栄養バランスの良い食事を推奨しているため、主に主食、主菜の栄養素量を記載してあります。栄養素は、エネルギー、たんぱく質、脂質、炭水化物、食塩相当量、食物繊維総量、カルシウム、鉄について記載しています。

栄養計算は、市販の栄養計算ソフト“エクセル「栄養君」2015”(日本人の食事摂取基準2015、日本食品標準成分表2010に準拠)を使用しています。

栄養素量は食材の可食部の量(g)をもとに計算しているもので、出来上がった料理の栄養素量ではありませんが、一部の食品では「栄養君」ソフトに掲載されている「ゆでる」、「焼く」などの調理法別の計算を行っています。

また、揚げ物については「揚げる前の油の重量－揚げた後の油の重量」で計算することを原則としていますが、一部給油率(女子栄養大学資料参照 *揚げ物－「素材」100g に対する給油率(素揚げ:10%、天ぷら・厚い衣(かき揚げ等):15%、等)を用いて計算しています。料理酒は栄養計算は行わず、食材表に記載しています。乾燥野菜の重量は4倍と計算しています。

一般的な食材として、片栗粉(「栄養君」では、じゃがいもでん粉(以下同じ))、酒(清酒)、味噌(米みそ・単色辛みそ)、サラダ油(調合油)、ごま(ごま油)、酢(穀物酢)、オイスターソース(かき油)、しょうゆ(こいくちしょうゆ)、塩(食塩)、ししとう(ししとうがらし)と記載しています。また、「栄養君」に無い食材があった場合は似たような食材で代用しています(例:ワンタンの皮→餃子の皮)。