

野菜たっぷり簡単料理



高知県には新鮮で美味しい地元野菜が、たくさんあります。
1日の野菜目標摂取量350gを目指して、簡単にできるレシピばかりなので、ぜひお家で作ってみてくださいね！

卵ボール（1個分） 1個分175kcal

<材料>

卵・・・1個
牛乳・・・大さじ1
しょうゆ・・・小さじ1/2
ウインナー・・・1本
枝豆・・・15粒

*ラップ=30cm幅で耐熱温度の高い(140度)厚めの物

<作り方>

- ①ボールに卵・牛乳・しょうゆを入れ、よくときほぐして卵液を作る。
- ②湯飲み等にラップをかぶせ、くぼみを作り枝豆と輪切りにしたウインナーを入れ、①の卵液を流し入れ空気を抜きながらきんちやく型に上をねじり輪ゴムでとめる。
- ③鍋に②を並べ、つかる位まで水を入れ強火にかけふっとうしたら弱火にして10分加熱後火を止め、そのまま余熱で10分おく。



<鍋で調理>

大根もち（小25個分） 1個分38kcal

<材料>

大根・・・1/2本(500g) 鶏がらスープの素・・・小さじ1
片栗粉・・・90g 青ネギ・・・1/4束
小麦粉・・・90g 干し桜えび・・・15g
砂糖・・・ひとつまみ 焼き豚・・・50g
塩・・・ひとつまみ ごま・・・大さじ1
ごま油・・・適量

<作り方>

- ①青ネギは小口切り、桜えびと焼き豚はみじん切りにする。
- ②大根をすりおろし、ザルにあげ水分を切り、片栗粉・小麦粉・砂糖・塩・鶏がらスープの素を入れて練る。
- ③①と②とごまを混ぜ合わせる。
- ④熱したフライパンにごま油をひき、③をスプーンですくって入れ、厚さ1cm位に伸ばし両面こんがり焼く。
(お好み焼きの様に大きく焼いて切り分けても良い)



<フライパンで調理>

和風キャベツサラダ（4人分） 1人分40kcal

<材料>

キャベツ・・・300g
大葉・・・5枚
ごま油・・・小さじ2
しょうゆ・・・大さじ1
もみのり・・・適量

<作り方>

- ①キャベツの葉をザク切りにする。(芯もうす切りにする)
- ②大葉は千切りにする。
- ③ポリ袋にキャベツとしょうゆを入れ、しんなりするまでもんでから、ごま油を加えよく混ぜたらポリ袋の空気を抜きませてください。
- ④器に盛り、もみのりをたっぷりかける。



<ポリ袋で調理>

切り干し大根のはりはり漬け 全体量で134kcal

<材料>

切り干し大根・30g
砂糖・・・大さじ1
米酢・・・大さじ1
しょうゆ・・・大さじ1



<鍋で調理>

<作り方>

- ①鍋に水200mlを沸かし、切り干し大根をほぐしながら入れ弱火で2分程加熱し、砂糖・米酢・しょうゆを加え、味がなじんだら火を止める。

緑黄色野菜のサラダ (6人分) 1人分101kcal

<材料>

かぼちゃ(正味)・300g
にんじん・・・1本
牛乳・・・200ml
ブロッコリー・・・1/2株
塩・・・小さじ1/2
砂糖・・・小さじ1
酢・・・大さじ2
カッテージチーズ・・・100g



<鍋で調理>

<作り方>

- ①かぼちゃは一口大に、にんじんは小さめの乱切りに、ブロッコリーはこぶさに分ける。
- ②ブロッコリーは塩ゆでしておく。
- ③鍋ににんじんとかぼちゃを入れ牛乳をそそぎ真ん中に切れ目を入れたクッキングシートで落としふたをして、中火にかけにんじんとかぼちゃが柔らかくなったら、塩を加え水分を飛ばしながらかき混ぜる。
- ④あら熱が取れたら砂糖・酢・カッテージチーズを加えよく混ぜ、①のブロッコリーを飾る。

具だくさんミネストローネ (4人分) 1人分99kcal

<材料>

玉ねぎ・・・1/2個
にんじん・・・1/3本
キャベツ・・・葉2枚
トマト・・・1個
じゃがいも・・・1個
えのきだけ・・・1/2袋
もち麦・・・30g
(マカロニでも代用可)
粉末コンソメ・・・大さじ1
トマトケチャップ・・・大さじ3



<鍋で調理>

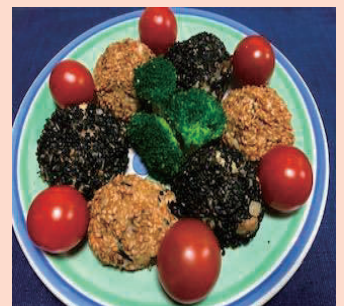
<作り方>

- ①玉ねぎはみじん切り、にんじんはいちょう切り、キャベツとトマトはざく切り、じゃがいもは皮をむき角切りにする。
- ②えのきだけは石づきを取り1cm長さに切る。
- ③鍋に水2カップ・①・②・もち麦・粉末コンソメを入れ、材料が柔らかくなるまで弱火で煮る。
- ④トマトケチャップを加え味をととのえる。

鶏つくねの利休焼き (6人分) 1人分207kcal

<材料>

鶏ひき肉・・・250g
もめんどうふ・・・200g
ひじきの煮物・・・100g
玉ねぎ・・・1/2個
しょうが・・・ひとかけ
卵・・・1個
片栗粉・・・大さじ1
しょうゆ・・・大さじ1
砂糖・・・小さじ1
ゴマ(黒・白)・・・各35g



<フライパンで調理>

<作り方>

- ①もめんどうふは水切りしておく。
- ②玉ねぎはみじん切り、しょうがはすりおろす。
- ③ポリ袋にゴマ以外の材料を全部入れ、とうふをつぶしながら、よく混ぜる。
- ④2つのバットに白と黒のゴマを別々にひろげ、③の袋のすみを切り、絞り出してゴマをまぶす。
- ⑤フライパンに並べフタをして弱火で両面がきつね色になるまで、じっくりと中まで火を通す。