

や さ い
YASAI
いっぱい

料理コンクールレシピ集

YASAI
DAI
SUKI!!

ひたち
なか



ひたちなか市食生活改善推進員連絡協議会



ゆで豚の ニンジンソース



材 料 (2人分)

- 豚もも薄切り肉 …………… 200g
- アスパラガス (細め) …… 4本
- サニーレタス …………… 80g
- にんじん …………… 50g
- 〔 酢 …………… 大さじ2
- A サラダ油 …………… 大さじ2
- 〔 ハチミツ …… 小さじ 1/2

作 り 方

- ① アスパラガスは下半分の皮をむき、熱湯でゆで、4等分にする。
- ② サニーレタスは一口大にちぎり、水けをふきとり器に敷く。
- ③ 豚肉は食べやすい長さに切り、小さじ 1/2 の塩を入れた湯でゆでる。
- ④ にんじんは皮をむいてすりおろし、Aを混ぜ合わせてソースを作る。
- ⑤ ②に③をのせ、①を飾り④のニンジンソースをかける。

1人当たり

エネルギー…… 328kcal
たんぱく質……… 22.2g
食塩相当量………0.3g



彩り野菜の ままかり風



材 料 (2人分)

| | | |
|----------|-------------|---------|
| しめさば | 60g | |
| 大根 | 90g | |
| にんじん | 50g | |
| きゅうり | 1/2 本 (50g) | |
| パプリカ (赤) | 1/8 個 (15g) | |
| パプリカ (黄) | 1/8 個 (15g) | |
| 生姜 | 1/2 片 | |
| A | 酢 | 50cc |
| | 水 | 50cc |
| | 砂糖 | 大さじ 1 |
| | 塩 | 小さじ 1/4 |

作 り 方

- ① しめさばは薄く切る。
- ② 大根、人参、きゅうりは短冊切り。パプリカは縦に細切り、しょうがは針しょうがにする。
- ③ Aを合わせ甘酢をつくる。
- ④ 器に①と②を交互に入れ③の甘酢をかけ、漬けこむ。

1人当たり

| | |
|-------|---------|
| エネルギー | 153kcal |
| たんぱく質 | 6.5g |
| 食塩相当量 | 1.2g |



野菜たっぷり コロコロオムレツ



材 料 (2人分)

| | | |
|--------|---------|-------|
| A | じゃがいも | 100g |
| | にんじん | 40g |
| | 玉ねぎ | 100g |
| | ピーマン赤・青 | 各 40g |
| | れんこん | 50g |
| 豚ひき肉 | 65g | |
| オリーブ油 | 大さじ 1 | |
| コンソメ | 小さじ 1 | |
| [| 片栗粉 | 小さじ 1 |
| | 水 | 大さじ 1 |
| 卵 | 2個 | |
| ブロッコリー | 1房 | |
| ミニトマト | 2個 | |
| ケチャップ | 大さじ 2/3 | |

作 り 方

- ① Aの材料をにんじんは5mm、その他の野菜は1cm位の角切りにし、ブロッコリーはレンジで加熱する。
- ② 浅鍋にオリーブ油、Aの野菜を入れて炒め、火が通ったらひき肉を入れ、色が変わったらコンソメを入れて最後に水溶き片栗粉でとろみをつける。
- ③ 卵を割りほぐしてフライパンに流し、②を入れて形をととのえる。
- ④ 皿に盛りブロッコリーとミニトマト、トマトケチャップを添える。

1人当たり

| | |
|-------|---------|
| エネルギー | 326kcal |
| たんぱく質 | 15.9g |
| 食塩相当量 | 1.0g |



蒸しオクラの 野菜添え



材 料 (2人分)

| | |
|----------|-----------|
| オクラ | 6本 (60g) |
| はんぺん | 50g |
| 干しえび | 5g |
| 小麦粉 | 小さじ1 |
| A | |
| 赤玉ねぎ | 100g |
| 赤パプリカ | 60g |
| 冷凍枝豆 | 35g |
| スイートコーン缶 | 40g |
| B | |
| きゅうり | 1本 (100g) |
| レモン汁 | 大さじ2弱 |
| シークワサー | 大さじ2 |
| オリーブ油 | 大さじ2 |
| はちみつ | 小さじ2 |
| しょうゆ | 小さじ2 |

作 り 方

- ① オクラは少量の塩で板ずりして、さっと水洗いし、ガクの部分をむき縦に切り込みを入れ種を取る。
- ② 玉ねぎ、パプリカは薄くスライスし、きゅうりはすりおろしてザルに入れ自然に水分を取る。BにAの野菜を混ぜ合わせ味をなじませておく。
- ③ ボウルにはんぺんを入れ押しつぶし、えび、小麦粉を入れて混ぜ合わせ、6等分し①のオクラに詰める。
- ④ 沸騰した蒸し器に③のオクラを入れ5分蒸す。(レンジでOK)
- ⑤ ④を皿に盛り付け、②の野菜のドレッシングを添える。

1人当たり

| | |
|-------|---------|
| エネルギー | 266kcal |
| たんぱく質 | 9.1g |
| 食塩相当量 | 1.5g |



しいたけの チーズみそ焼き



材 料 (2人分)

| | |
|---------|-----|
| しいたけ | 6枚 |
| クリームチーズ | 50g |
| 白みそ | 10g |
| 卵黄 | 1個 |
| こしょう | 少々 |
| 青じそ | 2枚 |
| サラダ菜 | 2枚 |
| ミニトマト | 4個 |

作 り 方

- ① しいたけは軸をとり、オーブントースターで3～4分焼き軽く水分をとばす。
- ② Aを混ぜ合わせる。
- ③ ①のひだ側に②のをせ、再びオーブントースターで5～6分、焼き目が付くまで焼く。
- ④ 千切り青じそを③にトッピングし、サラダ菜、ミニトマトと共に盛りつける。

1人当たり

| | |
|-------|---------|
| エネルギー | 144kcal |
| たんぱく質 | 5.5g |
| 食塩相当量 | 0.5g |

コンクールの様子

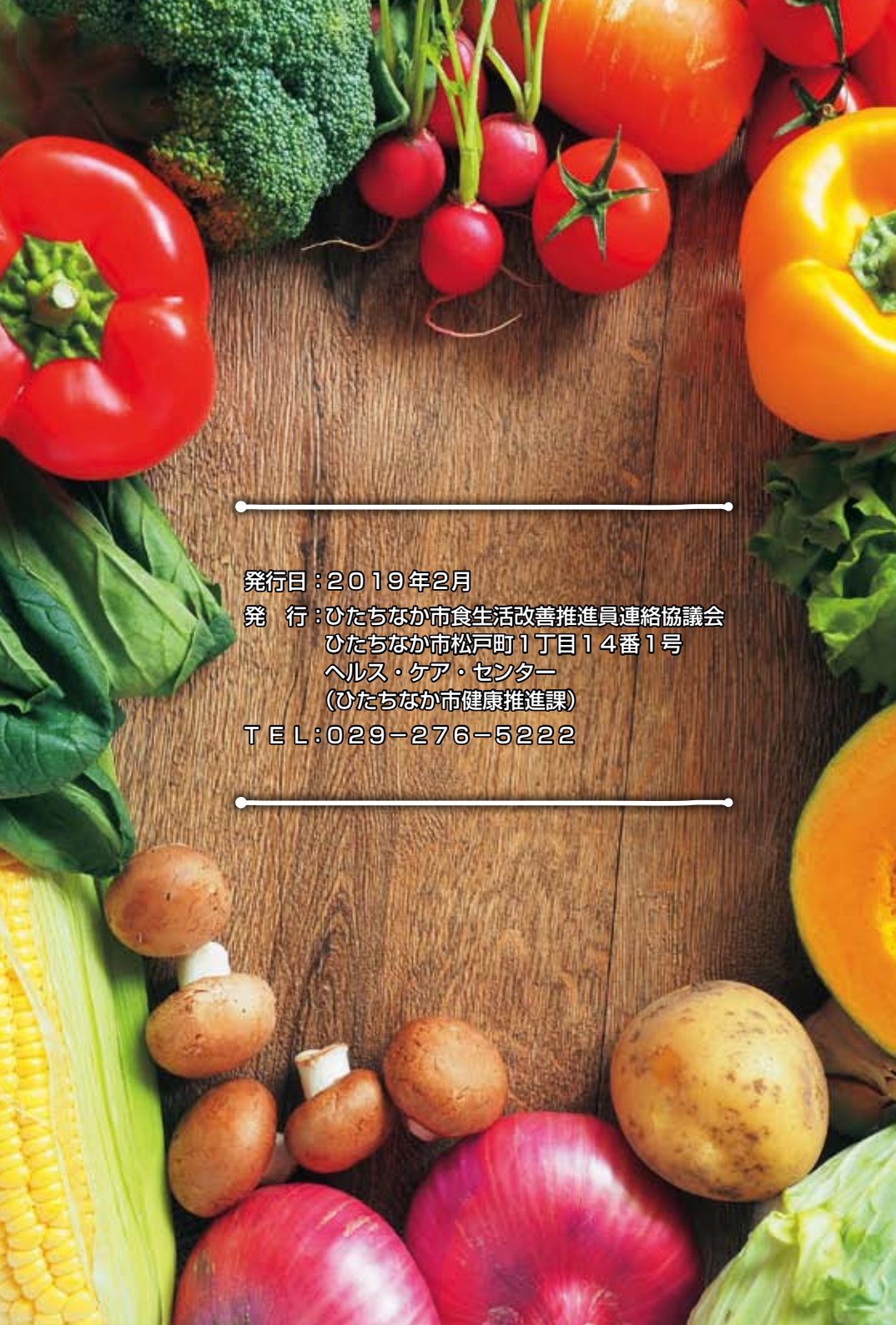


あ と が き

私たちは、皆様が健康的で豊かな食生活を送れるよう、食を通じたボランティア活動をしています。

今回「茨城を食べよう！野菜編」をテーマにした料理コンクールを行いました。

おいしい野菜料理をもっと食べていただけたら幸いです。



発行日：2019年2月

発行：ひたちなか市食生活改善推進員連絡協議会
ひたちなか市松戸町1丁目14番1号
ヘルス・ケア・センター
(ひたちなか市健康推進課)

TEL:029-276-5222
