

プラス一皿の野菜料理



私たちヘルスマイトがお勧めします！

砺波市食生活改善推進員協議会

ヨーグルトで戻した 切り干し大根サラダ



1人分栄養価 65kcal
塩分 0.6g 野菜量 20g

材料 (4人分)

切り干し大根	30g	すし酢	大さじ1
プレーンヨーグルト	150g	貝割れ大根又は水菜	1/2パック
ツナ水煮缶	1缶 (75g)	塩・こしょう	少々

作り方

- ①切り干し大根はキッチンハサミなどで食べやすい大きさに切り、ヨーグルト、ツナ水煮缶、すし酢を混ぜたものに漬け、冷蔵庫で7～8時間置く。
- ②貝割れ大根は、食べやすい長さに切り、①に加えて混ぜ、塩・こしょうで味を調える。

うずら卵入り れんこん団子



1人分栄養価 138kcal
塩分 0.9g 野菜量 105g

材料 (4人分)

れんこん	400g	A	だし汁	1カップ
塩	少々		薄口しょうゆ	大さじ1
砂糖	小さじ2		みりん	小さじ2
片栗粉	大さじ1		酒	小さじ2
うずらの卵水煮	8個		片栗粉	小さじ2
小麦粉	適量		茹でた青菜 (飾り用)	適量
揚げ油	適量		おろし生姜	適量

作り方

- ①れんこんは皮をむき、飾り用3mm厚に4枚切って取っておく。(大きければ半月切りで4枚)
- おろし金で4/5量すりおろし、軽く水分を絞り、砂糖、片栗粉を混ぜる。
- ②残った1/5量のれんこんはみじん切りにして①に混ぜ込む。
- ③うずらの卵に小麦粉を付け、②を周りに付けて団子を8つ作る。
- ④③に小麦粉を付けて、180℃の油でキツネ色になるまで揚げる。
- ⑤①の飾り用のれんこんも素揚げする。
- ⑥鍋にAを合わせて火にかけ、あんかけを作る。
- ⑦器に団子を入れて⑥をかけ、素揚げしたれんこん、茹でておいた青菜、おろし生姜を添える。

残り野菜を利用して食品ロスをなくそう！

「ブロッコリーの茎」 でハム巻き天ぷら



1人分栄養価 99kcal
塩分 0.6g 野菜量 30g

材料 (4人分)

ブロッコリーの茎	10cm	水	適量
塩・こしょう	少々	揚げ油	適量
ロースハム	4枚	楊枝	8本
小麦粉	大さじ2		

作り方

- ①ブロッコリーの茎は4～5cm長さに切り、縦1/4に切る。
 - ②①に塩・こしょうをまぶし、1/2に切ったロースハムを巻く。
 - ③②を楊枝で止め、小麦粉を水で溶いた天ぷら衣をつけて揚げる。
- ※ブロッコリーは、花蕾の部分を使用してよい。

「野菜も食べられる」 ケーキサレ



1人分栄養価 152kcal
塩分 0.4g 野菜量 30g

材料 (8人分)

ホットケーキミックス	150g	ロースハム	2～3枚
卵	1個	人参	1/3本
牛乳	1/2カップ	カレー粉	小さじ1/2
オリーブオイル	大さじ1	粉チーズ	大さじ1
ブロッコリーの茎	60g	塩・こしょう	少々
(なければ、花蕾でも可)		アルミカップ	8枚

作り方

- ①蒸し器でお湯を沸かしておく。
- ②ブロッコリーと人参は5mmの角切り、ロースハムは5mmの色紙切りにする。
- ③ボウルに卵を割り入れ、牛乳とオリーブオイルを加えて、混ぜる。
- ④③にホットケーキミックスと②、粉チーズ、カレー粉、塩・こしょうを加え、よく混ぜる。
- ⑤アルミカップに生地を流し入れ、15分ほど蒸す。
- ⑥竹串でさして、生地がついてこなければできあがり。

桜海老の炊き込みご飯



1人分栄養価 301kcal
塩分 0.4g

材料 (4人分)

米	2合	塩	少々
水	2合分	白炒りごま	小さじ1
スキムミルク	大さじ4	万能ねぎ	2本
桜海老	8g		

作り方

- ①米は手早く洗い、水に溶かしたスキムミルクを加え、炊飯器の目盛りに合わせて水を入れて炊く。
- ②桜海老は、熱したフライパンで焦がさないようにさっと煎っておく。
- ③万能ねぎは小口切りにする。
- ④炊きあがったら、②、白炒りごま、塩を加え、ざっくりと混ぜて器に盛り、万能ねぎを散らす。