

# ☆料理名

# きゅうりと豚肉炒め

## ●材料( 4人分 )

	きゅうり	4本(320g)
	ねぎ	20g
	豚肉スライス肉	160g
A	酒	小さじ1
	しょうゆ	小さじ1
	しょうが汁	小さじ2
	油	小さじ2
B	酒	大さじ1
	砂糖	大さじ1
	しょうゆ	大さじ1と1/2
	ごま油	小さじ1

春 (夏) 秋 冬



## ●作り方

- ① きゅうりは輪切り、ねぎは小口切りにする。
- ② 豚肉はAで十分に下味をつけておく。
- ③ フライパンに油を熱し、②を炒める。
- ④ 火が通ったら、Bを加えてきゅうりを入れてさっと炒める。
- ⑤ 器に④を盛りつけ、ねぎを散らす。



### ポイント

夏野菜のきゅうりを主役にした一品です。生で食べることが多いきゅうりを加熱することでたくさん食べることができます♪

(1人分) エネルギー120kcal/たんぱく質 10.6g/脂質 5.3g/塩分 1.2g

## ☆料理名 スタミナ丼

### ●材料( 4人分 )

鶏もも肉	280g
サラダ油	適量
A [ みりん	大さじ1強
しょうゆ	大さじ1強
砂糖	小さじ1・2/3
小ねぎ	20g
きゅうり	60g
キャベツ	120g
マヨネーズ	40g
きざみのり	4g
ご飯	お茶碗 4杯

春 (夏) 秋 冬



### ●作り方

- ① 鶏肉は一口大に切り、フライパンで焼く。Aを加え、水分がなくなるまで炒りつける。
- ② 小口切りした小ねぎを①にまぶして火を止める。
- ③ きゅうり、キャベツは千切りにして合わせておく。
- ④ 丼にご飯を入れ③、②の順にのせてマヨネーズ、きざみのりを天盛にする。



#### ポイント

夏の暑い日も鶏肉でスタミナをつけましょう♪

(1人分)エネルギー433kcal/たんぱく質 18.6g/脂質 10.5g/塩分 1.1g

## ☆料理名 切り干し大根のサラダ

### ●材料( 4人分 )

切り干し大根	40g
砂糖	大さじ1
きゅうり	80g
人参	80g
ツナ	40g
マヨネーズ	小さじ2
しょうゆ	大さじ1
ごま油	小さじ1
レモン汁	少々
すりゴマ	大さじ1

A

春 (夏) 秋 冬



### ●作り方

- ① 切り干し大根は水で戻して、3cm 幅に切っておく。鍋に浸かる程度の水と、砂糖を入れて柔らかくなるまで煮る。
- ② きゅうり、人参は千切りし、人参は茹でる。
- ③ ①と②の水気をよくきって、ボウルに入れる。
- ④ ③にツナと A を入れて和える。



#### ポイント

切り干し大根は水で戻すと4倍に膨れるのでかさ増しになります。しっかりと水気を切って和えましょう♪

(1人分) エネルギー113kcal/たんぱく質 3.5g/脂質 6.0g/塩分 0.9g

# ☆料理名

# 洋風白和え

## ●材料( 4人分 )

きゅうり	50g
キャベツ	50g
塩	少々
アボカド	1個
スモークサーモン	40g
しめじ	1/2房
【和え衣】	
木綿豆腐	1/2丁(200g)
砂糖	大さじ2
練りごま(白)	大さじ1
みそ	小さじ2
塩	少々
ミニトマト	6個

春 (夏) 秋 冬



A

## ●作り方

- ① きゅうりは小口切りにして塩もみする。キャベツは長さ4cm、幅5mmの細切りにして塩をまぶし、5分間おいて水気を切る。
- ② アボカドは縦に切り目を入れ、ねじって半割りにする。種を除き、皮をむいて幅5mmのいちよう切りにする。スモークサーモンは幅2cmに切る。
- ③ しめじは小房にわけて茹でる。豆腐は水気をしっかり絞り、手でもむようにして固まりをつぶす。
- ④ ボウルに A を入れてよく練り混ぜ、③を少しずつ加えて混ぜ合わせる。①、②を加えて和える。器に盛り、半切りにしたミニトマトを添える。

### ポイント

和食の定番である白和えを洋風にアレンジした一品です。スモークサーモンを加えて彩りよく♪



(1人分)エネルギー182kcal/たんぱく質 10.1g/脂質 13.8g/塩分 0.4g

## ☆料理名 そうめんサラダ

### ●材料( 4人分 )

そうめん(乾)	20g
人参	20g
キャベツ	80g
きゅうり	80g
ロースハム	20g
コーン缶	20g
むいた枝豆	20g
めんつゆ	適量

春 (夏) 秋 冬



### ●作り方

- ① そうめんを半分に折ってゆでる。
- ② 人参、キャベツ、きゅうり、ロースハムを千切りにする。
- ③ 人参、キャベツは茹でておき、きゅうりは塩もみ(分量外)する。
- ④ そうめんの水気をよく切って、全ての食材を合わせ、めんつゆをかけて混ぜる。



#### ポイント

そうめんのアレンジレシピです！  
夏ばての時もさっぱり食べることが  
できます♪

(1人分) エネルギー61kcal/たんぱく質 2.9g/脂質 1.2g/塩分 0.8g

## ☆料理名 きゅうりの酢の物

### ●材料( 4人分 )

きゅうり	2本(200g)
塩	少々
わかめ(乾)	8g
卵	1個
塩	少々
ちりめんじゃこ	20g
酢	大さじ2
砂糖	大さじ1・1/2
しょうゆ	大さじ1

A

\*レシピ提供：健康増進課\*

春 (夏) 秋 冬

### ●作り方

- ① きゅうりは薄切りにして塩もみし、水気を切る。
- ② 乾燥わかめは水でもどし、水気を切る。
- ③ 卵に塩を加え、薄焼きにして錦糸玉子にする。
- ④ ①、②、③を器に盛り、ちりめんじゃこをふりかけ、Aを合わせたものをかける。



錦糸玉子を加えることで鮮やかな一品になります♪

(1人分) エネルギー65kcal/たんぱく質 6.0g/脂質 1.8g/塩分 1.2g

## ☆料理名 白身魚と梨のドレッシング

### ●材料( 4人分 )

白身魚	4切(1切60g)
塩	少々
酒	大さじ1
小麦粉	少々
油	大さじ1
きゅうり	2本(200g)
塩	小さじ1/3
白ワインビネガー	大さじ2
梨	1/2個
かぼちゃ	100g
じゃがいも	100g
なす	80g
パプリカ	80g
オクラ	60g
ブロッコリー	60g

\*レシピ提供：食生活改善推進協議会\*

春 (夏) 秋 冬



### ●作り方

- ①白身魚に塩、酒をふり、小麦粉を薄くまぶす。
- ②フライパンに油を中火で熱し、①を皮側から両面焼く。
- ③きゅうりをすりおろし、軽く水気を切り、Aを加えて混ぜる。
- ④梨を粗く刻み、③と合わせる。
- ⑤Bの野菜を食べやすい大きさに切り、茹でる（または蒸す）。
- ⑥器に⑤と②を盛り、④を魚の上にかける。



梨のシャキシャキ食感と酸味のきいた  
ドレッシングで、さっぱりと食べられます！

(1人分) エネルギー166kcal/たんぱく質 13.5g/脂質 3.6g/塩分 0.8g

## ☆料理名 リボンサラダ

\*レシピ提供：健康増進課\*

### ●材料( 4人分 )

春 (夏) 秋 冬

大根	100g
きゅうり	100g
ミニトマト	4個
ツナ(水煮)	40g
ドレッシング	40g



### ●作り方

- ① 大根、きゅうりはピーラーで薄く切り、お皿に盛る。
- ② ミニトマトを半分に切る。
- ③ ①にツナ、ミニトマトを添えて、食べる前にドレッシングをかける。



大根ときゅうりは、切った後に軽く塩をふって水気をしぼってもよいです♪

(1人分) エネルギー26kcal/たんぱく質 2.4g/脂質 0.1g/塩分 0.8g



## ☆料理名 夏野菜のグラスサラダ

### ●材料( 4人分 )

オクラ	40g
きゅうり	80g
パプリカ(黄色)	40g
むき枝豆(冷凍でも可)	40g
紫玉ねぎ	80g
ミニトマト	8個
生ハム	40g
レタス	40g
お好みのドレッシング	適量

\*レシピ提供：食生活改善推進協議会\*

春 (夏) 秋 冬



### ●作り方

- ① オクラは茹でて輪切り、きゅうりは1cm角、パプリカと紫玉ねぎは薄切り、ミニトマトは半分に切る。
- ② グラス(透明な容器)にきゅうり、パプリカ、オクラ、紫玉ねぎ、枝豆の順番に層になるように入れていく。
- ③ 一番上の生ハム、ミニトマト、食べやすく切ったレタスを盛りつける。
- ④ お好みのドレッシングをかける。



重ねていくだけの簡単グラスサラダは  
おもてなしの時にもぴったりです♪  
毎日、積極的に野菜を食べましょう!

(1人分) エネルギー61kcal/たんぱく質 3.9g/脂質 2.4g/塩分 0.3g