

## ☆料理名

## かぶと豆腐の味噌煮

### ●材料( 4人分 )

かぶ	240g
かぶの葉	40g
焼き豆腐	100g
しめじ	100g
だし汁(昆布だし)	1 カップ
みそ	大さじ 2 と 1/2 弱
すりごま	小さじ 1 と 1/2
はちみつ	小さじ 1 と 1/2
みりん	大さじ 1 と 1/2
柚子の皮(飾り用)	適量

春 夏 秋 (冬)



### ●作り方

- ① かぶは皮をむき、大きめの一口大に切り、葉は長さ 3 cmに切る。焼き豆腐は一口大に切る。しめじは石づきを取り、ほぐしておく。
- ② A を合わせて、みそだれを作る。
- ③ かぶの葉以外の①を鍋に入れ、だし汁を加え、ふたをして煮る。柔らかくなったら A とかぶの葉を加える。
- ④ 器に盛ったら飾り用の柚子の皮をのせる。



#### ポイント

ゆずの香りを添えて♪

(1人分) エネルギー138kcal/たんぱく質 3.9g/脂質 6.3g/塩分 0.5g

## ☆料理名 かぶと白ねぎのオレンジジュース煮

### ●材料( 4人分 )

かぶ	300g
かぶの葉	20g
白ねぎ	2本
ベーコン	80g
酒	1カップ
オレンジジュース (果汁100%)	1カップ
しょうゆ	大さじ1

春 夏 秋 (冬)



### ●作り方

- ① かぶは皮を厚めにむいて1cm幅のいちよう切り、かぶの葉は茹でて2cm幅に切る。白ねぎとベーコンは4cm幅に切る。
- ② フライパンに白ねぎとベーコンを入れ中火で炒め合わせる。かぶと酒を入れて10分程度弱火で煮る。
- ③ オレンジジュース、しょうゆを加えて強火にし、焦がさないように気を付けながら、汁気がなくなるまで煮詰める。
- ④ 器に③とかぶの葉を彩りよく盛り付ける。



#### ポイント

かぶの甘さとオレンジジュースのさわやかな酸味がマッチした一品です♪

(1人分) エネルギー185kcal/たんぱく質 4.2g/脂質 7.9g/塩分 1.1g

## ☆料理名 冬野菜のポトフ

### ●材料( 4人分 )

ブロック豚肉	80g
ブロックベーコン	40g
人参	20g
玉ねぎ	160g
キャベツ	120g
じゃがいも	160g
かぶ	60g
ブロッコリー	60g
しめじ	20g
水	600cc
コンソメ	1個(5g)
こしょう	少々
白ワイン	小さじ1
薄口しょうゆ	小さじ1
塩	少々

A

春 夏 秋 冬



### ●作り方

- ① 豚肉、ベーコンを一口大の角切りにする。
- ② 人参、玉ねぎ、キャベツ、じゃがいも、かぶは大きめの角切り、ブロッコリー、しめじは小房に分ける。
- ③ 鍋に水を入れ①を入れる。  
人参、玉ねぎ、キャベツ、じゃがいも、かぶを加えて、大体火が通ってきたらコンソメを入れる。
- ④ ブロッコリー、しめじを入れ、Aで調味する。

#### ポイント

冬野菜をたっぷり使って体を温めましょう♪



(1人分) エネルギー115kcal/たんぱく質 3.7g/脂質 9.9g/塩分 0.5g

## ☆料理名 えびとかぶの豆乳煮

### ●材料( 4人分 )

えび(ブラックタイガー)	12尾(200g)
かぶ	200g
ほうれん草	20g
酒	大さじ2
中華だしの素	小さじ
豆乳	1/2カップ
水溶き片栗粉	大さじ1

\*レシピ提供：食生活改善推進協議会

春 夏 秋 (冬)



### ●作り方

- ① えびは殻をむき、背に切り込みを入れ背わたをとる。
- ② かぶは皮をむいて一口大の乱切りにする。ほうれん草はさっとゆでて、食べやすい大きさに切る。
- ③ 鍋に水を入れ、酒、中華だしを加え、煮立ったらえびを入れる。
- ④ かぶを加え、柔らかくなるまで煮る。
- ⑤ 豆乳とほうれん草を加え、仕上げに水溶き片栗粉でとろみをつける。



旬のかぶがとろりとおいしい、簡単  
あったかメニューです♪

(1人分) エネルギー87kcal/たんぱく質 11.8g/脂質 1.0g/塩分 0.8g

## ☆料理名 かぶと豚肉のスープ煮

### ●材料( 4人分 )

豚こま切れ肉	160g
かぶ	240g
人参	80g
にんにく	2片
かぶの葉	60g
ごま油	大さじ1
水	2カップ
鶏がらスープの素	小さじ1
しょうゆ	小さじ2
塩	少々
ブラックペッパー	小さじ1/4

\*レシピ提供：健康増進課\*

春 夏 秋 冬



### ●作り方

- ① かぶは皮をむき一口大の乱切りにする。人参は皮付きのままちょう切り、にんにくはスライスする。かぶの葉は3cm程度に切り、茹でておく。
- ② 鍋にごま油を熱し、にんにくを入れて香りが出たら豚肉を入れ、焼き目がついたら取り出す。
- ③ 鍋にAを入れてかぶ、人参を入れて火にかける。
- ④ 沸騰したら、②の豚肉を入れ弱火にして、火が通るまで煮込む。
- ⑤ 塩、こしょうで味を調え、仕上げにかぶの葉を入れてざっと混ぜ、火を止める。



にんにく、香辛料を使うことで減塩できるレシピです♪

(1人分) エネルギー131kcal/たんぱく質 9.5g/脂質 7.2g/塩分 0.9g

## ☆料理名 かぶとえその煮物

### ●材料( 4人分 )

	かぶ	340g
	かぶの葉	80g
	人参	80g
	昆布	8g
	えそミンチ	130g
A	豆腐	40g
	みそ	小さじ1
	片栗粉	大さじ1・1/2
B	だし汁	4カップ
	薄口しょうゆ	大さじ1・1/2
	みりん	小さじ1
	結びしらたき	200g

\*レシピ提供：食生活改善推進協議会\*

春 夏 秋 冬



### ●作り方

- ① かぶは食べやすい大きさに切り、葉のついていた方に深さ 1 cm程度の切り込みを入れる。人参は輪切りにして、型抜きをする。昆布はだしにつけておき、柔らかくなったら 2 cm幅に切って結ぶ。
- ② えそミンチに A を加えて団子を作る。
- ③ かぶの葉は熱湯で 3 分間ゆでてから水にさらし、水気を絞って 5 cm 長さに切る。
- ④ 鍋に B と①、②、結びしらたきを入れ、中火で煮る。
- ⑤ 煮立ったら弱火にしてあくをとり、鍋のふたをして途中かぶの上下を返しながらかぶが柔らかくなるまで 10~15 分煮る。最後に、かぶの葉を加えてさっと煮て火を止める。
- ⑥ 器に盛り付けたら、お好みで飾り切りしたゆずの皮を添える。



さっぱりとしただし汁を楽しめ、  
体が温まる一品です♪

(1人分) エネルギー119kcal/たんぱく質 9.0g/脂質 0.9g/塩分 1.0g

## ☆料理名 鶏手羽元のみぞれ煮

### ●材料( 4人分 )

鶏手羽元	8本
塩	少々
こしょう	少々
小麦粉	大さじ1
玉ねぎ	200g
しめじ	100g
かぶ	200g
ブロッコリー	100g
ミニトマト	100g
サラダ油	小さじ1
バター	10g
酒	100cc
コンソメ	1個
牛乳	100cc

\*レシピ提供：食生活改善推進協議会\*

春 夏 秋 (冬)



### ●作り方

- ① 鶏手羽元は肉の部分に切れ目を入れ、塩、こしょうをふり、小麦粉をまぶす。
- ② 玉ねぎは薄切りにし、しめじは石づきを取ってほぐす。かぶはおろし金ですりおろしておく。ブロッコリーは軸を取って小房に分け、軸の部分は薄切りにする。ミニトマトはヘタを取る。
- ③ フライパンに油を熱し、①に焼き色をつけて取り出す。
- ④ ③のフライパンにバターと玉ねぎを入れて焦がさないように炒める。
- ⑤ ④に③を入れ、酒を加えて煮立ったら、コンソメ、しめじ、かぶ、ミニトマトを入れて、弱火で10分煮る。
- ⑥ ⑤にブロッコリーと牛乳を加えて、弱火で5分煮て、器に盛り付ける。



濃厚でクリーミーな味付で野菜も  
たっぷり摂れる一品です♪

(1人分)エネルギー316kcal/たんぱく質 15.3g/脂質 18.4g/塩分 0.7g

## ☆料理名 かぶと長いもの揚げ浸け

### ●材料( 4人分 )

長いも	150g
かぶ	200g
にんじん	40g
青じそ	10枚
ねぎ	6本分
すし酢	1/4カップ
しょうゆ	小さじ1/4
油	適量

A [

\*レシピ提供：食生活改善推進協議会\*

春 夏 秋 (冬)



### ●作り方

- ① 長いもは直火で皮をさっとあぶり、ひげ根を焼く。皮を洗い、2cm幅の輪切りにする。かぶは葉を切り落とし、皮つきのまま縦半分（大きければ更に縦半分）に切る。にんじんと青じそは千切り、ねぎは小口切りにする。
- ② ボウルにAを混ぜておく。
- ③ 油を熱し、長いも、かぶを入れ、竹串がすっと通るまで約3分揚げる。
- ④ 取り出して油を切り、熱いうちに②とにんじんを入れて、10分程度置いて味をなじませる。完全に冷めたら、ねぎを加えて和える。
- ⑤ 器に盛り、青じそをのせる。



和の薬味をたっぷりと使用して、  
香りも楽しめる1品♪

(1人分) エネルギー105kcal/たんぱく質 2.2g/脂質 3.8g/塩分 0.9g