

☆料理名 チキンチキンごぼう

●材料(4人分)

| | | |
|---|---------|------|
| A | 鶏肉 | 240g |
| | 塩・こしょう | 少々 |
| | 酒 | 小さじ2 |
| | おろしにんにく | 4g |
| | ごぼう | 1本 |
| B | 片栗粉 | 大さじ2 |
| | 揚げ油 | 適量 |
| | 砂糖 | 大さじ2 |
| | しょうゆ | 大さじ1 |
| | みりん | 大さじ1 |
| | 酒 | 小さじ2 |

春 夏 (秋) 冬



●作り方

- ① 鶏肉は一口大に切り、Aで下味をつける。
- ② ごぼうは皮をむいて3~4mm厚さのななめ切りにし、水に浸けておく。
- ③ 鶏肉、ごぼうに片栗粉をつけ油で揚げる。
- ④ 鍋にBを入れ加熱し、タレを作る。
- ⑤ ③を④の中に入れ、からめる。



ポイント

鶏肉とごぼうに片栗粉をたっぷりつけると、カラッとあがります。美祢産の美東ごぼうを使ってみましょう♪

(1人分)エネルギー246kcal/たんぱく質 11.0g/脂質 12.9g/塩分 1.3g

☆料理名 簡単さつま揚げ風

レシピ提供：食生活改善推進員協議会

●材料(4人分)

| | |
|-------|---------|
| 豚ひき肉 | 200 g |
| ごぼう | 80 g |
| 人参 | 80 g |
| しいたけ | 40 g |
| 玉ねぎ | 80 g |
| 卵 | 1 個 |
| しょうが汁 | 小さじ 1/2 |
| 塩 | 小さじ 1/2 |
| しょうゆ | 小さじ 1/2 |
| 酒 | 大さじ 1/2 |
| 片栗粉 | 大さじ 1 |
| 揚げ油 | 適量 |
| 大根 | 250 g |
| 青じその葉 | 4 枚 |
| ねぎ三昧 | 少々 |

春 夏 (秋) 冬



A

●作り方

- ① ごぼうは皮を軽くこそぎとり、3 cm長さの干切りにして水にさらし、水気をきっておく。人参は3 cm長さの干切りにする。しいたけは石づきをとり、薄切りにする。玉ねぎは薄切りにする。
- ② ボールに豚ひき肉とAを入れて、粘りが出るまで混ぜる。
- ③ ②に①を加え、よく混ぜる。8等分に分けて、小判型にする。
- ④ 揚げ油を170℃に熱し、③をきつね色になるまで揚げる。
- ⑤ ④を盛り付け、青じその葉、すりおろした大根を添え、小口切りにしたねぎを散らす。



野菜たっぷりで塩分控えめ、ごぼうの歯ごたえがアクセントに♪

(1人分) エネルギー291kcal/たんぱく質 12.2g/脂質 21.0g/塩分

☆料理名 豚肉と根菜の味噌煮

レシピ提供：食生活改善推進協議会

●材料(4人分)

春 夏 **秋** 冬

| | | |
|---|-----------------|--------|
| | 豚肉(肩ロース) | 200g |
| A | 酒 | 大さじ3 |
| | しょうが汁 | 小さじ1 |
| | ごぼう | 100g |
| | 人参 | 100g |
| | れんこん | 80g |
| | 里芋 | 80g |
| | こんにゃく | 80g |
| | しめじ | 80g |
| | 干しいたけ | 4枚 |
| | 油揚げ | 1枚 |
| | ねぎ | 12g |
| | 油 | 大さじ1 |
| | だし汁 | 2カップ |
| | ※干しいたけの戻し汁と合わせて | |
| B | 砂糖 | 大さじ1 |
| | 薄口しょうゆ | 大さじ1/2 |
| | みりん | 大さじ1 |
| | みそ | 大さじ1 |
| | 七味 | お好みで |



根菜などの秋野菜が
たっぷり♪



●作り方

- ① 豚肉は2cm幅に切り、Aで下味をつけておく。
- ② ごぼうは2mm厚さの斜め切り、人参は斜めの輪切り、れんこんは5mm厚さのいちよう切りにする。里芋は皮をむき、一口大に切る。
- ③ こんにゃくは一口大に手でちぎり、さっと茹でる。
- ④ しめじは石づきをとってほぐし、干しいたけは水で戻して薄切りにする。(※戻し汁は捨てない)
- ⑤ 油揚げは熱湯をかけ、1cm幅の短冊切り、ねぎは小口切りにする。
- ⑥ 鍋に油を熱し、①②を炒め、さらに③④、油揚げを加える。
- ⑦ ⑥にだし汁を加えて煮る。食材が柔らかくなったらBを加え、さらに10分程度煮る。
- ⑧ 最後にみそを加えてひと煮たちさせる。器に盛り、ねぎを散らす。お好みで七味を加える。

(1人分)エネルギー271kcal/たんぱく質13.8g/脂質14.6g/塩分0.9g

☆料理名 野菜たっぷりがんもどき

レシピ提供：食生活改善推進協議会

●材料(4人分)

| | |
|-----------|-------|
| 木綿豆腐 | 1.5丁 |
| にんじん | 50g |
| 山芋 | 50g |
| ごぼう | 50g |
| ひじき(乾燥) | 3g |
| とうもろこし(粒) | 20g |
| 枝豆(さやなし) | 10g |
| いりごま | 大さじ2 |
| 卵 | 1個 |
| 片栗粉 | 大さじ2 |
| 砂糖 | ひとつまみ |
| 塩 | 少々 |
| サラダ油 | 適量 |
| 大根 | 100g |
| 青じそ | 8枚 |

春 夏 **秋** 冬



A

●作り方

- ① 豆腐はキッチンタオルで包み、しっかりと水切りする。
- ② にんじんは皮をむかず、2.5cmの長さに干切りにして、山芋はすりおろす。ごぼうは皮ごとさがきにして、1分程度下茹でする。
- ③ ボウルに①②、ひじき、とうもろこし、枝豆、いりごま、Aを入れて、よく混ぜる。
- ④ ③を食べやすい大きさに成形する。
- ⑤ フライパンに油を1cmくらい入れて熱し、中火で④を両面きつね色になるまで焼く。
- ⑥ おろした大根と青じそ、⑤を器に盛り付ける。お好みですだち、酢じょうゆをつける。



野菜の皮も使って、エコクッキング！
生ごみを減らしましょう♪

(1人分) エネルギー204kcal/たんぱく質 8.0g/脂質 14.5g/塩分 0.3g