

☆料理名 はなっこりーのかき揚げ

●材料(4人分)

はなっこりー	120g
塩	小さじ 1/3
ウィンナー	40g
A [天ぷら粉	35g
水	70cc
揚げ油	適量

春 夏 秋 冬



●作り方

- ① はなっこりーは軽く塩茹でし、5cm程度の長さに切る。
- ② ウィンナーは斜め切りにする。
- ③ Aで衣を作り、①と②をいれてかき揚げの具をつくる。
- ④ スプーンですくいながら油の中へ落とし、かき揚げを作る。



ポイント

衣は氷などを入れて冷やしておく
と、カラッと揚げる事ができます♪

(1人分)エネルギー227kcal/たんぱく質 3.3g/脂質 19.9g/塩分0.7g

☆料理名

はなっこりーの黄身酢かけ

●材料(4人分)

はなっこりー	1袋(200g)
人参	15g
えび	4尾
卵黄	1個分
みりん	大さじ1と1/2
酢	大さじ1と1/2
塩	少々
こしょう	少々
マヨネーズ	大さじ2

春 夏 秋 冬



●作り方

- ① はなっこりーは茹でて3cmの長さに切る。人参は飾り切りにし、茹でる。えびは茹でて殻をむき、1人2枚になるように厚さを半分切る。
- ② Aをよく混ぜ合わせておく。
- ③ ②を湯せんにかけて、混ぜながらゆるくとろみをつける。粗熱が取れたらマヨネーズを加えて混ぜる。
- ④ ①を器に盛りつけ、③の黄身酢をかける。



ポイント

黄身酢を作る際は粗熱をしっかりと
りましょう♪

(1人分) エネルギー111kcal/たんぱく質6.4g/脂質6.0g/塩分0.3g

☆料理名

かき卵スープ

●材料(4人分)

はなっこりー	160g
人参	40g
玉ねぎ	80g
鶏ひき肉	80g
片栗粉	小さじ1
塩	小さじ1/2
鶏がらスープ	小さじ1
水	600ml(3カップ)
卵	2個
塩・こしょう	少々

春 夏 秋 冬



●作り方

- ① はなっこりーは茹で、つぼみと茎に切り分ける。茎の 2/3 量のみじん切りにする。残りの 1/3 の茎は、1 cm くらいに切る。
- ② 人参と玉ねぎは、千切りにする。
- ③ ボールに鶏ひき肉と片栗粉、塩、①のみじん切りにした茎を加えてよく練り、一口サイズに丸めて肉団子を作る。
- ④ 鍋にA、②を加えて火にかけ、沸騰したら、③を加える。①の残りの茎とつぼみを加え、ひと煮立ちさせる。
- ⑤ ④に溶き卵を加え、塩・こしょうで味を整える。



ポイント

旬のはなっこりーを使って、春の訪れを感じよう♪

(1人分) エネルギー99kcal/たんぱく質 9.0g/脂質 4.4g/塩分 1.0g

☆料理名

春うららサラダ

●材料(4人分)

はなっこりー	80g
ささみ	50g
大根	400g
人参	80g
たらこ	30g
コンソメスープ	50cc
白ワイン	大さじ1
りんご酢	大さじ1
サラダ油	大さじ1
塩	少々
こしょう	少々

A

春 夏 秋 冬



●作り方

- ① はなっこりーは3cmに切り、さっと茹でてしぼる。
- ② ささみは、軽く塩をふり、電子レンジで3分加熱してほぐす。
- ③ 大根、人参は3cmの千切りにして塩をふり、しんなりさせる。
- ④ たらこは電子レンジで2分加熱してほぐす。
- ⑤ ①、②、③を混ぜ合わせ、調味料Aで和える。
- ⑥ ⑤を器に盛り、④を散らす。



ポイント

旬のはなっこりーを使った野菜
たっぷりの春色サラダです♪

(1人分) エネルギー117kcal/たんぱく質 6.8g/脂質 4.2g/塩分 6.3g

★料理名 鶏肉と野菜のソテー りんごのみぞれ酢かけ

レシピ提供：食生活改善推進員協議会

●材料(4人分)

鶏もも肉	300g
塩	少々
こしょう	少々
はなっこりー	200g
白菜	100g
人参	100g
油	大さじ 1
A [酒	大さじ 2
水	大さじ 2
しょうゆ	大さじ 1
油	小さじ 1
りんご	2/5 個
B [酢	大さじ 2
砂糖	大さじ 1
塩	小さじ 1/3
かいわれ大根	40g

春 夏 秋 冬



●作り方

- ① 鶏肉は 4 等分に切り、皮を下にして、塩・こしょうで下味をつける。
- ② はなっこりーは 3 cm長さ、白菜の茎は 3 cm長さの短冊切り、葉はざく切り、人参は 3 cm長さの短冊切りにする。
- ③ フライパンに油を熱して、①を入れて両面こんがり焼き、A を加え、蓋をして蒸し焼きにする。しょうゆを回しかけ、鶏肉にからめて、取り出す。
- ④ そのままのフライパンに油を加え、②を入れて炒める。
- ⑤ りんごは皮をむいてすりおろし、B と合わせてりんごのみぞれ酢を作る。
- ⑥ 皿に④と③を盛り付け、3 cmの長さに切ったかいわれ大根を上に飾り、仕上げに⑤をかける



生のりんごを使ってさっぱりと♪

(1人分)エネルギー241kcal/たんぱく質 18.5g/脂質 12.0g/塩分 1.4g

☆料理名 鮭の南蛮漬け はなっこりー添え

●材料(4人分)

鮭の切り身(塩なし)	240g
薄力粉	大さじ1
油	大さじ2
玉ねぎ	160g
ミニトマト	8個
レモン	1/2個
はなっこりー	120g
だし汁	大さじ4
砂糖	大さじ1
酢	大さじ2・1/2
しょうゆ	大さじ1
酒	大さじ1
塩	少々
粒マスタード	小さじ2

レシピ提供：食生活改善推進協議会

春 夏 秋 冬



A

●作り方

- ① 鮭は食べやすい大きさに切り、薄力粉をまぶす。
- ② フライパンに油を熱し、①を両面こんがり焼いて取り出す。
- ③ 玉ねぎは繊維に沿って薄切り、ミニトマトは輪切り、レモンは薄くいちょう切りにする。
- ④ はなっこりーは熱湯で色よくゆで、茎は1cm程度、残りは3~4cm長さに切る。
- ⑤ ②のフライパンで、③をさっと炒める。
- ⑥ Aをよく混ぜ、②、⑤と合わせ、20~30分漬けておく。
- ⑦ 器に⑥と④を盛り付ける。



山口県のオリジナル野菜

“はなっこりー”を食べよう♪

(1人分) エネルギー205cal/たんぱく質 16.2g/脂質 9.2g/塩分 1.0g

☆料理名 ふわふわ卵の洋風あんかけ

●材料(4人分)

はなっこりー	100g
しめじ	100g
玉ねぎ	30g
人参	30g
卵	4個
塩	少々
油	大さじ2
A [コンソメ	1個
水	2カップ
コーン	20g
こしょう	少々
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 はなっこりーは2~3cmに切り、さっとゆでる。しめじは石づきをとってほぐし、玉ねぎは角切り、人参はさいの目切りにする。
- ② ボウルに卵を割り、軽くほぐして塩を加える。フライパンに油を入れて強火で熱し、卵をいっきに流し入れ、大きく混ぜながら半熟状に火を通し、器に盛る。
- ③ ②と同じフライパンに、A と人参、玉ねぎ、しめじを入れ加熱する。煮立ったら、はなっこりー、コーンを加える。最後にこしょうを入れ、水溶き片栗粉でとろみをつけ、②の上にかける。



彩り鮮やかな野菜を楽しめる
卵料理です♪

(1人分) エネルギー165kcal/たんぱく質 8.3g/脂質 11.6g/塩分 0.9g

☆料理名 野菜のカレースープ

レシピ提供：ようちゃん

●材料(4人分)

玉ねぎ	120 g
人参	50 g
じゃがいも	60 g
ベーコン(ウインナー)	40 g
はなっこりー (ブロッコリー)	40 g
水	250 cc
オリーブ油	適量
豆乳	100 cc
カレールー	40 g

春 夏 秋 冬



●作り方

- ① 玉ねぎ、人参、じゃがいも、ベーコン、はなっこりーをサイコロ状に切る。
- ② 鍋にオリーブ油を入れて熱し、玉ねぎ、人参、じゃがいもを入れて炒め、水を加えて煮る。
- ③ ①の野菜が柔らかくなったらベーコンとはなっこりーと豆乳を加え、カレールーを溶かす。



野菜がたっぷり摂れる一品です♪

(1人分) エネルギー161kcal/たんぱく質 3.9g/脂質 10.9g/塩分 1.3g

令和元年ねたろう食育ネットワーク主催の野菜たっぷり簡単朝食レシピを募集した結果、バランス朝食部門「大人も子どもも大喜びで賞」に選ばれた一品です♪

☆料理名 はなっこりーと玉ねぎのパン粉焼き

●材料(4人分)

はなっこりー	180g
玉ねぎ	200g
ベーコン	100g
パプリカ	60g
塩・こしょう	少々
パン粉	1/2カップ
にんにく(みじん切り)	1片
粉チーズ	大さじ2
オリーブオイル	大さじ2

A

レシピ提供：食生活改善推進協議会

春 夏 秋 冬



●作り方

- ① はなっこりーは食べやすい長さに切り、玉ねぎは6~8つのくし形に切る。
- ② はなっこりーと玉ねぎをそれぞれベーコンで巻く。はなっこりーは2~3本まとめて巻く。
- ③ パプリカは細切りにする。
- ④ グラタン皿に②を並べ、その上に③を置く。塩・こしょうをふる、Aをかける。
- ⑤ ④にオリーブオイルをかけ、180℃のオーブンで約10分焼く。

※オーブンの温度と時間は各家庭のオーブンによって異なるので、様子を見ながら焼く。



にんにくとチーズの香りがアクセントに♪

(1人分) エネルギー229kcal/たんぱく質 7.9g/脂質 17.4g/塩分 0.7g

☆料理名 レンジで♪簡単スープ

●材料(4人分)

ベーコン	30g
トマト	150g
じゃがいも	100g
玉ねぎ	100g
はなっこりー	100g
鶏がらスープの素 (またはコンソメ)	小さじ4
A トマトケチャップ	小さじ4
水	600cc
オリーブオイル	小さじ2
こしょう	少々

レシピ提供：食生活改善推進協議会

春 夏 秋 冬



●作り方

- ① ベーコンは幅1cm、トマトはくし形切り、じゃがいもは皮をむいて5mmのサイコロ切り、玉ねぎは薄切り、はなっこりーは3cmの長さに切る。
- ② 大きめの耐熱ボウルに①を入れ、ふんわりとラップをかけて電子レンジ(600W)で5分加熱する。
- ③ ②とAを加えて混ぜ、再びラップをふんわりとかけ、更にレンジで3分程度加熱する。
※様子を見ながら加熱時間を調整してください。
- ④ 器に盛って、オリーブオイル、こしょうをかける。



忙しいときの味方！
電子レンジで作る時短レシピです♪

(1人分) エネルギー102kcal/たんぱく質 3.7g/脂質 5.2g/塩分 1.5g