

☆料理名

けんちょうオムレツ

●材料(4人分)

木綿豆腐	1/2丁(200g)
大根	240g
人参	20g
油揚げ	1枚
ベーコン	40g
砂糖	小さじ2
塩	少々
しょうゆ	大さじ1
だし汁	大さじ2
卵	4個
バター	40g
パセリ	1本

春 夏 秋 (冬)



●作り方

- ① 木綿豆腐は、キッチンペーパーに包み、水気を切っておく。
- ② 大根、人参はいちょう切りにし、油揚げ、ベーコンは短冊切りにする。
- ③ フライパンでベーコンを熱し、油が出てきたら大根、人参、油揚げを入れてよく炒め、豆腐をくずしながら入れる。
- ④ Aを加え、やや弱火で汁気がなくなるまで煮込み、冷ましておく。
- ⑤ フライパンを熱してバターを入れ、割りほぐした卵を流して④を包んでふんわりと焼く。
- ⑥ 皿に盛りつけ、パセリを添える。



ポイント

郷土料理のけんちょうをアレンジしました♪

(1人分)エネルギー277kcal/たんぱく質 12.8g/脂質 21.8g/塩分 1.7g

☆料理名 のっぺい汁

●材料(4人分)

	鶏もも肉	80g
	人参	40g
	大根	40g
	里芋	60g
	ごぼう	40g
	こんにゃく	40g
	だし汁	800cc
A [薄口しょうゆ	小さじ 1
	塩	小さじ 1/2
B [片栗粉	大さじ 1/2
	水	大さじ 1/2
	小ねぎ	2本

春 夏 秋 (冬)



●作り方

- ① 鶏もも肉は 1cm 角に切る。人参、大根、里芋は厚めのいちちょう切り、ごぼうは皮をむいて斜め切りにする。こんにゃくは手でちぎる。
- ② 鍋にだし汁を入れて①を加える。
- ③ 食材が柔らかくなったら A で調味し、B でとろみをつける。
- ② 小ねぎは小口切りにし、器に盛った③の上のにのせる。



ポイント

とろみがある具たくさん汁で、鶏肉の旨みが出ている一品です♪

(1人分) エネルギー69kcal/たんぱく質 3.9g/脂質 2.8g/塩分 0.9g

☆料理名 鶏と大根の炒め煮

●材料(4人分)

鶏もも肉	160g
しょうが	10g
こんにゃく	120g
大根	400g
厚揚げ	150g
大根葉	20g
サラダ油	大さじ1
水	150cc
A [みりん	大さじ2
酒	大さじ2
しょうゆ	大さじ2

春 夏 秋 (冬)



●作り方

- ① 鶏もも肉は一口大に切り、しょうがは薄切りにする。
- ② こんにゃくは下茹でして、一口大に切る。大根は大きめの乱切りにする。厚揚げは湯通しして、食べやすい大きさに切る。
- ③ 大根葉は茹でて、小口切りにする。
- ④ 鍋にサラダ油としょうがを入れて熱し、香りが出たら鶏もも肉を皮目から入れてこんがり焼き色がつくまで炒める。
- ⑤ ④に大根、こんにゃくを加えて炒め、水をそそぐ。煮立ったらアクを取り除き、ふたをして煮る。
- ⑥ 大根がやわらかくなったら、Aと厚揚げを加え、時々混ぜながら汁気がなくなるまで煮る。
- ⑦ 器に盛りつけ、③の大根葉を散らす。



ポイント

旬の大根に鶏肉のうまみがじっくりしみ込んだ一品です♪

(1人分) エネルギー197kcal/たんぱく質 14.1g/脂質9.3g/塩分 1.4g

☆料理名

元気のりのい汁

●材料(4人分)

A	えそミンチ	80g
	卵	1/4 個
	片栗粉	大さじ 1
	みそ	小さじ 1 と 1/3
	酒	小さじ 1
	おろししょうが	小さじ 1
	さつまいも	80g
	大根	80g
	人参	40g
	生しいたけ	40g
	平天	20g
	白ねぎ	40g
	ネギ三昧	4g
	だし汁	3 カップ
	みそ	32g
	干し海苔	4g

春 夏 秋 (冬)



●作り方

- ① A を混ぜ合わせて、えそつみれをつくる。
- ② さつまいもはひと口大の乱切りにし、水につけておく。大根、人参はいちょう切りにし、生しいたけは薄切りにする。平天は短冊切りにする。
- ③ 白ねぎ、ネギ三昧は小口切りにする。
- ④ だし汁に②の材料を入れて煮る。
- ⑤ 沸騰したら①を加えて、みそをとき入れ、白ねぎを入れて火を止める。
- ⑥ 汁椀に注ぎ、干し海苔、小ねぎを散らす。



ポイント

のりがのって元気のりのり♪
山陽小野田市の名産品をふんだんに
使った一品です♪

(1人分) エネルギー122kcal/たんぱく質 9.8g/脂質 3.5g/塩分 1.4g

☆料理名 大根とお豆のサラダ

●材料(4人分)

大根	100g
水煮大豆	50g
ちりめんじゃこ	20g
ごま油	小さじ2
大根の葉	50g
いりごま	5g
塩	少々
こしょう	少々
マヨネーズ	大さじ3

A

春 夏 秋 冬



●作り方

- ① 大根は7~8mmくらいの角切りにし、塩もみ(別分量)をしておく。
- ② 水煮大豆はさっと茹でておく。
- ③ ちりめんじゃこは、ごま油で炒めておく。
- ④ 大根葉は茹でてしぼり、みじん切りにしておく。
- ⑤ ①~④をAで和える。



ポイント

捨ててしまいがちな大根の葉を
活用した一品です♪

(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 大根サラダ

●材料(4人分)

大根	200g
きゅうり	80g
人参	80g
塩	小さじ1
ツナ	60g
マヨネーズ	大さじ4
塩	少々
すりごま	20g

A

春 夏 秋 (冬)

●作り方

- ① 大根、きゅうり、人参は少し太めの干切りにして、塩茹でをする。
- ② 茹でた野菜を軽くしぼり、ツナは汁をきって、Aで和える。



ポイント

簡単にでき、子どももよく食べる一品です。野菜の水気をしっかり切りましょう♪

(1人分) エネルギー173kcal/たんぱく質 4.4g/脂質 15.1g/塩分 2.3g

☆料理名 鶏肉のおろし煮

●材料(4人分)

レシピ提供：健康増進課

春 夏 秋 (冬)

鶏もも肉	240g
小麦粉	小さじ2
サラダ油	大さじ2
大根	200g
ねぎ三昧	10g
生しいたけ	40g
赤パプリカ	50g
薄口しょうゆ	小さじ2
みりん	小さじ4
塩	小さじ1/6
だし汁	1/2カップ
片栗粉	小さじ2
水	小さじ4



●作り方

- ① 鶏肉はそぎ切りにし、小麦粉をまぶす。
- ② 大根はすりおろす。ねぎ三昧は小口切り、生しいたけは石づきをとり薄切り、パプリカは千切りにする。
- ③ フライパンにサラダ油を熱し、①を焼き、一旦取り出しておく。
- ④ そのままのフライパンで、しいたけ、パプリカを入れて炒め、A、大根、③の鶏肉の順に加えてさっと煮る。
- ⑤ 仕上げにBの水溶き片栗粉を加えとろみがついたら、火を止める。
- ⑥ 器に盛り付け、ねぎを散らす。



大根のすりおろしを加熱しすぎないようにする事でビタミンCの損失を抑えることができます。♪

(1人分)エネルギー211kcal/たんぱく質 13.4g/脂質 12.3g/塩分 0.9g

☆料理名 けんちょう

●材料(4人分)

木綿豆腐	280g
大根	240g
人参	120g
ごま油	大さじ2
しょうゆ	大さじ2
砂糖	大さじ2
みりん	大さじ1
酒	大さじ2

春 夏 秋 (冬)



●作り方

- ① 木綿豆腐は、キッチンペーパーで包んで水気を切っておく。
- ② 大根はいちょう切り、人参は半月切りにする。
- ③ 鍋にごま油を熱して②を炒め、大根が透き通ってきたら、①をほぐしながら加えて炒め合わせる。
- ④ ③にAを加え、蓋をして10～15分程度煮たら、器に盛り付ける。



郷土料理のけんちょうは材料がシンプルなので、油揚げやしいたけ、こんにゃくなどを加えても、違った味わいが楽しめます♪

(1人分) エネルギー131kcal/たんぱく質 6.1g/脂質 6.5g/塩分 1.3g