

☆料理名 ネバネバ和風お好み焼き

●材料(4人分)

長いも	500g
じゃがいも	200g
キャベツ	200g
豚こま切れ肉	100g
納豆	80g
ちりめんじゃこ	30g
桜えび	20g
削り粉	20g
青じそ	10枚
サラダ油	大さじ2
砂糖	大さじ1と1/3
しょうゆ	大さじ2
みりん	大さじ2
きざみのり	少々
マヨネーズ	大さじ2
紅しょうが	12g

春 夏 秋 冬



A

●作り方

- ① 長いもは皮をむき、300gはすりおろし、残り200gは3cmの千切りにする。じゃがいもはすりおろし、キャベツは粗いみじん切りにする。
- ② ボールに①と豚肉、納豆、ちりめんじゃこ、桜えび、削り粉、千切りにした青じそを入れ、ふんわり混ぜる。
- ③ フライパンにサラダ油を中火で熱し、②を1/4量流し入れて円形に広げ、両面をこんがり焼いて器に盛る。
- ④ ③のフライパンをふいて、中火で熱しAを入れ、とろっとするまで煮詰める。
- ⑤ 器に盛った③に④をかけて、きざみのりをのせ、マヨネーズと紅しょうがを添える。



ポイント

栄養満点のネバネバ食材を使って、
ふんわりやさしい仕上がりに♪

(1人分) エネルギー387kcal/たんぱく質 22.9g/脂質 14.9g/塩分 2.2g

☆料理名

長いものじゃこサラダ

●材料(4人分)

長いも	160g
水菜	80g
トマト	100g
ちりめんじゃこ	大さじ3
干しのり	少々
ごま油	小さじ1
ポン酢しょうゆ	大さじ2
A { ごま油	大さじ1・1/2
ゆずこしょう	小さじ1/2

春 夏 秋 冬



●作り方

- ① 長いもは皮をむいて細めの干切りにする。水菜は4～5cmの長さに切る。トマトは1cm角に切る。
- ② ちりめんじゃこと干しのりを、ごま油で軽く炒る。
- ③ 器に水菜と長いもを盛り、③をかけ、トマトを彩りよく散らし、混ぜ合わせたAをかける。



ポイント

じゃこを加えることで塩味がプラスされます。シャキシャキサラダで野菜を食べよう♪

(1人分) エネルギー81kcal/たんぱく質3.2g/脂質0.2g/塩分0.3g

☆料理名 長芋のふんわり汁

●材料(4人分)

小松菜	80g
長芋	120g
卵	2個
だし汁	600cc
こいくちしょうゆ	12g
塩	少々

A [

レシピ提供：健康増進課

春 夏 秋 冬



●作り方

- ① 小松菜は1cm幅に切る。
- ② 長芋は皮をむき、すりおろす。
- ③ 卵は割りほぐし、②と混ぜ合わせておく。
- ④ 鍋にだし汁を入れ、沸騰したら小松菜を煮る。
- ⑤ Aで味を整え、③を加え、ひと煮たちさせる。



長芋と卵の食感が優しく
口に広がるレシピです♪

(1人分) エネルギー65kcal/たんぱく質 4.7g/脂質 2.7g/塩分 0.8g

☆料理名 豚肉と長いものオイスターソース炒め

* レシピ提供：健康増進課*

●材料(4人分)

豚肉(薄切り)	280g
長いも	200g
にら	20g
油	12g
オイスターソース	大さじ1・1/3
しょうゆ	小さじ1強
酒	大さじ1・1/3
砂糖	大さじ1・1/3
にんにく(チューブ)	少々

春 夏 秋 冬



●作り方

- ① 長いもは5mm厚さの半月切り、にらは3cm幅に切っておく。
- ② フライパンに油をひき、豚肉を炒める。
- ③ 長いもを加えて炒め、Aで調味する。
- ④ 最後ににらを加え、炒める。



豚肉と長芋には疲労回復に効果のあるビタミンB1が豊富に含まれています。にらやにんにくに含まれるアリシンにはビタミンB1の作用を高める働きがあります。

(1人分)エネルギー226kcal/たんぱく質24.7g/脂質13.4g/塩分1.1g