

☆料理名

野菜のささみ巻き蒸し

●材料(4人分)

人参	1/2 本(80g)
小ねぎ	10 本(20g)
えのきたけ	大 1 袋(140g)
鶏ささみ	6 本(360g)
塩・こしょう	少々
小麦粉	大さじ 2
赤ピーマン	1/2 個(100g)
黄ピーマン	1/2 個(100g)
絹さや	8 枚(20g)
もやし	1 袋(200g)
昆布だし	1/4 カップ
酒	小さじ 1
ゆずこしょう	少々
めんつゆ(ストレート)	大さじ 2・1/2

A

春 夏 秋 (冬)



●作り方

- ① 人参は 4 cmの干切り、小ねぎは 4 cmの長さに切る。えのきたけは石づきをとって、半分の長さに切る。
- ② 鶏ささみは筋を除いて観音開きにし、めん棒などでたたいて薄くのばす。塩・こしょうをふった後、小麦粉を薄くふる。6 等分にした①を乗せて巻き、つまようじでとめる。
- ③ 赤ピーマン・黄ピーマンは種を取り除き 4 cmの干切りにする。絹さやは茹でて干切り、もやしは洗って水気をきっておく。
- ④ 深めの耐熱皿にもやし、赤ピーマン・黄ピーマンを広げ、②を均等に乗せ、合わせておいた A を回しかける。ラップをかけ、電子レンジで火が通るまで 10 分程度加熱する。
- ⑤ 鶏ささみを 3~4 等分に食べやすく切って野菜の上に盛りつけ、絹さやを散らし、最後に蒸し汁をかける。



ポイント

食卓に野菜の彩りを添えて♪

(1 人分) エネルギー157kcal/たんぱく質 23.9g/脂質 1.1g/塩分 0.5g

☆料理名 かき揚げおのだネギ三味ハーブ塩を添えて

●材料(4人分)

	おのだネギ三味	100g
	片栗粉	適量
	干しあみえび	40g
	生姜(細切り)	1かけ(8g)
A	卵	1個
	水	150cc
	小麦粉	110g
	塩	小さじ1/3
	サラダ油	大さじ1
B	乾燥ローズマリー	微量
	煎り塩	小さじ1/2

春 夏 秋 (冬)



●作り方

- ① ねぎを水洗いし3~4センチに切る。よく水気をふく。
- ② Aをかるく混ぜ合わせ、卵液を作る。
- ③ ①に片栗粉を加え、全体を合わせからめておく。
- ④ ③に干しあみえび、生姜を加える。
- ⑤ ②の卵液に④を加える。
- ⑥ 油の温度を170℃~180℃位にし、⑤をレードル(お玉)にとり揚げる。
- ⑦ ⑥を皿に盛り、B(ハーブ塩)を添える。



ハーブ塩を使用したおしゃれな
1品です♪

(1人分) エネルギー 183kcal/たんぱく質 9.2g/脂質 5.1g/塩分 1.7g

令和2年度スマイルエイジングレシピコンテストにて、入賞作品に選ばれた一品です♪

☆料理名 **ねぎの肉巻きのにんすかけ**

●材料(4人分)

豚ロースしゃぶしゃぶ肉	280g
えのき	200g
ねぎ三味	200g
サニーレタス	8枚
酒	大さじ1・1/3
干しのり	4g
水	大さじ8
しょうゆ	大さじ1・1/3
酢	大さじ2・2/3
砂糖	小さじ1

春 夏 秋 (冬)



●作り方

- ① えのきは長さ2等分に切る。ねぎは、えのきの長さに合わせて切る。
- ② 豚肉にねぎとえのきを巻く。
- ③ A を合わせてのりソースを作る。
- ④ フライパンを熱し、②をならべて炒め、酒を振って蒸し焼きにする。
- ⑤ サニーレタスを食べやすい大きさにちぎり、皿に広げて④を盛りつけ、③を上にかける。



のりの風味いかした「のりソース」
が肉巻きによく合います♪

(1人分)エネルギー234kcal/たんぱく質 17.2g/脂質 13.8g/塩分 1.0g

令和2年度スマイルエイジングレシピコンテストにて、入賞作品に選ばれた一品です♪

☆料理名 おのだネギ三味の肉巻き

●材料(4人分)

豚薄切り肉	240g
おのだネギ三味	2束
えのきたけ	100g
にんじん	60g
玉ねぎ	150g
サラダ油	適量
砂糖	小さじ1
しょうゆ	大さじ1
みりん	小さじ1
レタス	50g
ミニトマト	4個

レシピ提供：食生活改善推進協議会

春 夏 秋 (冬)



●作り方

- ① ネギは4等分の長さに切り、えのきは根元を落としてほぐしておく。にんじんはネギと同じ長さの細切りにして、硬めに下茹でする。玉ねぎはすりおろしておく。
- ② 豚肉は広げ、ネギ、えのき、にんじんを置いて手前から巻いていく。
- ③ フライパンに油を熱し、②の巻き終わりを下にして焼きはじめ、転がしながら表面に焼き色をつけ、蓋をして弱火で蒸し焼きにして全体に火が通ったら、食べやすい大きさに切る。
- ④ すりおろした玉ねぎにAを混ぜ合わせる。
- ⑤ 器にレタス、ミニトマトを添え、③を盛り付け④をかける。



おのだネギ三味は弾力があるのが特徴で、加熱調理に適しています♪

(1人分)エネルギー221kcal/たんぱく質 14.2g/脂質 12.8g/塩分 0.7g

☆料理名 鶏肉と冬野菜のみそ炒め

●材料(4人分)

レシピ提供：食生活改善推進協議会

鶏もも肉	200g
にんじん	70g
れんこん	60g
白ねぎ	100g
ブロッコリー	50g
みそ	大さじ1・1/2
みりん	大さじ1
酒	大さじ1
サラダ油	大さじ1

春 夏 秋 (冬)



●作り方

- ① 鶏肉はひと口大に切り、にんじんとれんこんは皮をむいて厚さ5mmの半月切り、白ねぎは厚めの斜め切り、ブロッコリーは小房に分ける
- ② 熱したフライパンに油を半量ひき、鶏肉を焼き目がつくまで焼いたら皿に取り出す。
- ③ ②のフライパンをきれいに拭き取り、残りの油を入れたらにんじん、れんこん、白ねぎ、ブロッコリーの順番に加えて加熱する。
- ④ 野菜に火が通ったら、③に鶏肉を戻して、混ぜ合わせた A を加えて炒め合わせたら、器に盛り付ける。



みそをはじめとした発酵食品を、毎日の食卓に上手に取り入れましょう♪

(1人分)エネルギー200kcal/たんぱく質 10.3g/脂質 12.4g/塩分 0.8g

☆料理名 納豆としらすのかりかりチーズ焼き

●材料(4人分)

レシピ提供：食生活改善推進協議会

納豆	4パック
小ネギ	70g
しらす干し	40g
ピザ用チーズ	65g
薄力粉	大さじ4
水	大さじ2
納豆のタレ	2パック
サラダ油	適量

春 夏 秋 (冬)



●作り方

- ① ボウルにサラダ油以外の材料をすべて入れ、よく混ぜる。
- ② フライパンにサラダ油を熱し、①をスプーンですくって食べやすい大きさに広げる。
- ③ チーズがかりかりになり、生地に火が通ったら裏返して、裏面を焼く。
- ④ 焼きあがったら器に盛り付ける。



納豆に含まれている納豆菌には、腸内環境を整える働きがあります♪

(1人分)エネルギー218kcal/たんぱく質 13.1g/脂質 12.0g/塩分 0.8g

☆料理名 長ねぎたっぷり卵スープ

レシピ提供：健康増進課

●材料(4人分)

長ねぎ	60g
卵	1個
水	600cc
A 鶏ガラスープの素	小さじ2
しょうゆ	小さじ2
おろししょうが	小さじ1

春 夏 秋 冬



●作り方

- ① 長ねぎは斜めに薄く切る。
- ② Aで調味したスープに長ねぎを加え、柔らかくなるまで火を通す。
- ③ 溶き卵を加え、ふんわりとした卵スープに仕上げる。



しょうがを入れることで、
体がポカポカあったまるスープです♪

(1人分) エネルギー29kcal/たんぱく質 2.3g/脂質 1.6g/塩分 0.5g