

## ☆料理名 春の味噌汁

### ●材料( 4人分 )

新じゃがいも	中 1 個
新玉ねぎ	1/2 個
人参	1/4 本
油揚げ	1/4 枚
きぬさや	8 枚
煮干	適量
水	800cc
寝太郎みそ	適量

春 夏 秋 冬



### ●作り方

- ① 新じゃがいもは 1 口大、新玉ねぎは 1cm 幅のくし切り、人参はいちょう切り、油揚げは短冊切りにしておく。きぬさやは塩茹でしておく。
- ② 煮干しでだし汁をとる。
- ③ だし汁に①を入れて火を通す。
- ④ 材料に火が通ったら、いったん火を止めて、寝太郎みそを溶き入れる。
- ⑤ 器に盛り、きぬさやをのせる。



### ポイント

寝太郎みそは山陽小野田市で生産されている味噌です！煮干などの天然だしを活用することで減塩にも繋がります♪

(1 人分) エネルギー76kcal/たんぱく質 2.8g/脂質 1.3g/塩分 0.7g

## ☆料理名

## 和風ジャーマンポテト

### ●材料( 4人分 )

じゃがいも	2 個程度(300g)
長ねぎ	4 本( 300g)
ベーコン	40g
バター	8g
薄口しょうゆ	小さじ1
黒こしょう	少々

春 夏 秋 冬



### ●作り方

- ① ジャがいもは皮をむき、1 cmの半月切りにし、水にさらしてラップにくるみ、電子レンジで1~2分加熱し、柔らかくする。
- ② 長ねぎは3 cmの長さの斜め切りにし、ベーコンは幅1 cmの短冊切りにする。
- ③ フライパンでベーコンを炒め、一度取り出す。
- ④ 一度フライパンをきれいにし、バターを溶かし、じゃがいも、長ねぎを炒め、薄口しょうゆで調味する。
- ⑤ ④を器に盛り、ベーコンをのせ、黒こしょうをふる。



### ポイント

ほんのりしょうゆ味の香ばしい一品です。薄口しょうゆにすることで色が濃くなるのを防ぎます♪

(1人分) エネルギー134kcal/たんぱく質 3.0g/脂質 5.7g/塩分 0.5g

# ☆料理名 カレー風味のポテトサラダ

## ●材料( 4人分 )

\*レシピ提供：健康増進課\*

春 夏 秋 冬

	じゃがいも	320g
	人参	60g
	バター	10g
A	塩	少々
	こしょう	少々
	コンソメ(顆粒)	少々
	酢	大さじ1・1/3
	砂糖	大さじ1弱
	スライスチーズ	2枚
B	カレー粉	小さじ1/2
	塩	少々
	こしょう	少々



## ●作り方

- ① ジャがいもは皮をむいて一口大に切ってからゆで、熱いうちにAを加えてつぶし、なめらかにする。
- ② にんじんはすりおろし、バターを熱したフライパンでよく炒める。
- ③ ①に②と、5mm角に切ったスライスチーズを入れて混ぜ合わせ、Bで味を整える。



カレー風味で、食欲増進♪

(1人分) エネルギー123kcal/たんぱく質 3.1g/脂質 4.2g/塩分 0.5g

## ☆料理名 新じゃがのベーコンチーズ焼き

### ●材料( 4人分 )

新じゃがいも	600g
玉ねぎ	1/2個
ベーコン	80g
にんにく	1かけ
オリーブオイル	大さじ1
バター	10g
塩	少々
こしょう	少々
粉チーズ	大さじ3
生パセリみじん切り	大さじ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新じゃがいもは皮付きのままよく洗い、大きめの一口大に切る。玉ねぎは1cmの角切り、ベーコンは1cm角に切る。にんにくはみじん切りにする。
- ②新じゃがいもを耐熱皿に並べ、ラップをかけて、竹串がすっと通るくらいまで電子レンジで5～6分加熱する。粗熱をとり水気を拭く。
- ③フライパンにオリーブオイルを入れ中火で熱し、ベーコンを炒め、じゃがいもの切り口を下にして並べる。焼き色がついたら玉ねぎを加えて炒め合わせる。
- ④玉ねぎがしんなりしたら、にんにく、バターを加え、塩、こしょうで味を整える。
- ⑤火を止めて、A をかけ、さっと混ぜ合わせて器に盛り付ける。



皮付き新じゃがのホクホク食感に  
ベーコン、チーズの相性が抜群！

(1人分) エネルギー272kcal/たんぱく質 7.3g/脂質 14.4g/塩分 0.7g

## ☆料理名 ポテサラバーガー

### ●材料( 1 個分 )

ロールパン	1 個
じゃがいも	50 g
きゅうり	20 g
にんじん	10 g
粒コーン	10 g
かにかまぼこ	10 g
スライスチーズ	1 枚
レタス	5 g
マヨネーズ	小さじ1強
塩・こしょう	少々

\*レシピ提供：ねたろう食育ネットワーク\*

春 夏 秋 冬



### ●作り方

- ① じゃがいも、人参は1センチ角に切る。
- ② ①とコーンを水を入れた耐熱ボール（または耐熱袋）に入れて電子レンジで柔らかくなるまで加熱する。
- ③ きゅうりはスライス、レタスは一口大にちぎる。
- ④ ②のじゃがいも（コーン、人参入り）が熱いうちに潰しておく。
- ⑤ ④が少し冷めたら、かにかまぼこを混ぜ、マヨネーズ、塩コショウで味付けをする。
- ⑥ ロールパンの横に切り込みを入れ、⑤とレタス、きゅうり、チーズを挟み完成。



手軽に作れて、朝食におすすめの栄養満点レシピです♪

(1 人分)エネルギー301kcal/たんぱく質 10.7g/脂質 12.7g/塩分 2.1g

## ☆料理名 ミルクみそ汁

### ●材料( 4人分 )

厚揚げ	80g
ベーコン	30g
新玉ねぎ	150g
新じゃがいも	1個
アスパラガス	2本
油	大さじ1
だし汁	2カップ
牛乳	1カップ
みそ	大さじ1と1/3

\*レシピ提供：食生活改善推進協議会\*

春 夏 秋 冬



### ●作り方

- ① 厚揚げは1口大、ベーコンは1cm幅、新玉ねぎは薄切り、新じゃがいもは細切り、アスパラガスは2cm幅の斜め切りにする。
- ② 鍋に油を熱し、ベーコン、新玉ねぎ、新じゃがいもを炒める。
- ③ ②にだし汁を加えて、厚揚げとアスパラガスも加える。
- ④ 具材に火が通ってきたら牛乳を加える。ひと煮立ちさせたら火を止めて、みそを溶き入れる。



牛乳を加えることで、うま味とコクを感じるまろやかな味わいになり、みそを減らすことで減塩にもつながります♪

(1人分) エネルギー158kcal/たんぱく質 5.9g/脂質 9.9g/塩分 0.9g

## ☆料理名 肉じゃがの焼きいなり

\*レシピ提供：食生活改善推進協議会\*

### ●材料( 4人分 )

残った肉じゃが	約 300 g
油揚げ	4 枚
ピザ用チーズ	30 g
粒コーン	40 g
パン粉	20 g
オリーブオイル	大さじ 1・1/2
ドライパセリ	少々

春 夏 秋 冬



### ●作り方

- ① 肉じゃがは軽くつぶす。
- ② ①にピザ用チーズ、粒コーンを加え混ぜ、8等分にする。
- ③ 油揚げはさっとお湯をかけ油抜きをして軽く絞り、半分に切り、中を開く。
- ④ ③に②を詰め、舟形にしてあらかじめ混ぜておいた A を上に乗せる。
- ⑤ トースターで2～3分焼いて焦げ目をつける。
- ⑥ 焼きあがったらドライパセリを散らす。



残った料理を別の料理に作り替えることで、飽きることなく食べることができ、食品ロスの削減にもつながります♪

(1人分) エネルギー202kcal/たんぱく質 8.8g/脂質 12.5g/塩分 0.8g