

☆料理名

ヘルシーハンバーグのポン酢サラダ

●材料(4 人分)

れんこん	80g
玉ねぎ	40g
バター	小さじ1 (4g)
おから	100g
牛ひき肉	100g
卵	1/2 個
塩	小さじ 1/3
こしょう	少々
ナツメグ	少々
サラダ油	小さじ 1
酒	大さじ2
紫玉ねぎ	100g
水菜	80g
人参	50g
小ねぎ	12g
大根おろし	1/4 カップ
ポン酢しょうゆ	大さじ4

A

春 夏 秋 (冬)



ポイント

野菜とおからを使いヘルシーだけどボリュームのある一品です♪



●作り方

- ① れんこんは皮をむいてすりおろし、軽く水気を切る。玉ねぎはみじん切りにする。
- ② 熱したフライパンにバターを入れて溶かし、玉ねぎを炒め、おからを加えて炒め、バットなどに入れて粗熱をとる。
- ③ ボールに牛ひき肉を入れ、粘りが出るまで混ぜ、①と②、Aを加えてさらに混ぜ合わせる。4等分にして形を整える。
- ④ 熱したフライパンにサラダ油を入れて、③を並べ、中火で両面に焼き色がついたら酒をふり、蓋をして蒸し焼きにする。
- ⑤ 紫玉ねぎは薄切りにして水にさらし、水菜は長さ 3 cmに切る。人参は千切りにする。
- ⑥ 小ねぎは小口切りにする。
- ⑦ ⑤を器に盛り、その上に④のハンバーグ、大根おろしをのせ、小ねぎを散らす。最後にポン酢しょうゆをかける。

(1 人分) エネルギー177kcal/たんぱく質 9.1g/脂質 7.3g/塩分 2.0g

☆料理名

れんこんといりこの揚げがらめ

●材料(4人分)

れんこん	300g
人参(金時にんじん可)	40g
いりこ	20g(10匹で4g程度)
塩昆布	8g
みりん	10cc
揚げ油	適量

春 夏 秋 (冬)



●作り方

- ① れんこんは皮をむき、乱切りにして水にさらし、ざるにあげてキッチンペーパーで水気をとる。
- ② 人参は皮をむき、斜め薄切りにして干切りにする。
- ③ 揚げ油を 180 度に熱し、①のれんこんを素揚げする。
- ④ 同じ油でいりこをカリッとするまで揚げる。
- ⑤ ボウルに塩昆布とみりんを合わせ、②④を加えて混ぜる。熱いうちに③を加え、からめて器に盛る。



ポイント

おせちの食材をアレンジしました♪

(1人分) エネルギー161kcal/たんぱく質 5.1g/脂質 9.4g/塩分 0.7g

☆料理名 れんこんハンバーグ

●材料(4 人分)

	れんこん	100g
	玉ねぎ	50g
	人参	50g
	ほうれん草	60g
	合挽きミンチ	110g
A	卵	1/2 個
	パン粉	15g
	塩	少々
	こしょう	少々
	サラダ油	小さじ 1
B	トマトケチャップ	小さじ 4
	砂糖	小さじ 2
	ウスターソース	小さじ 2/3
	みりん	小さじ 1

春 夏 秋 (冬)



●作り方

- ① れんこんの半分はすりおろし、残りを粗いみじん切りにし、みじん切りの方はさっと茹でる。
- ② 玉ねぎと人参は皮をむきみじん切りにする。ほうれん草は茹でてしぼり、みじん切りにする。
- ③ ボールに合挽きミンチ、れんこん、玉ねぎ、人参、ほうれん草、A を加え、よくこねて成形する。
- ④ フライパンにサラダ油を熱し、③を並べて色よく焼く。
- ⑤ ハンバーグをお皿に盛り、そのフライパンに B を入れ、火にかけてソースを作り、ハンバーグの上にかける



ポイント

れんこんの半分以上を粗いみじん切りにすることでシャキシャキとした食感が残ります♪

(1 人分) エネルギー 132kcal / たんぱく質 7.4g / 脂質 6.0g / 塩分 0.4g

☆料理名 根菜と卵のマヨサラダ

●材料(4 人分)

卵	3 個
れんこん	160g
ごぼう	100g
人参	60g
かいわれ大根	1/2 パック
酢	大さじ 1
しょうゆ	大さじ 1/2
マヨネーズ	大さじ 2
すりごま	大さじ 2

A

レシピ提供：健康増進課

春 夏 秋 冬



作り方

- ① 卵は固ゆでし、乱切りにする。
- ② れんこん、人参は半月切り、ごぼうは斜め切りにする。れんこんとごぼうは酢水にさらす。
- ③ ②を茹でる。
- ④ かいわれ大根は根元を切り落とし、半分に切る。
- ⑤ ①、③、④を A で和える。



シャキシャキとした食感で、
噛み応えがある一品です。

(1 人分) エネルギー185kcal/たんぱく質 7.9g/脂質 11.4g/塩分 0.7g

☆料理名 れんこんのすりおろし汁

●材料(4 人分)

れんこん	160 g
大根	40 g
人参	40 g
ほうれん草	40 g
油揚げ(寿司揚げ)	1 枚
だし汁	4 カップ
みそ	大さじ 1・2/3
ゆずの皮	4 g

レシピ提供:健康増進課

春 夏 秋 冬



●作り方

- ① れんこんは皮をむいて、5 分程度酢水(分量外)に浸してアク取りと色止めをしておき、すりおろす。
- ② 大根と人参を厚さ 5mmのいちょう切り、ほうれん草は茹でて 3 cm の長さに切る。ゆずの皮は千切りにする。
- ③ 油揚げに熱湯をかけ油抜きをし、フライパンで両面こんがり焼き、1 cm幅の短冊切りにする。
- ④ 鍋にだし汁を入れて沸騰させ、大根と人参を加えて煮る。
- ⑤ ④が煮えたら①を加え、とろみがつくまで煮る。一煮立ちしたら火を止めてみそを溶かし、ほうれん草を加え、器に盛る。
- ⑥ その上に③とゆずの皮を散らす。



根菜がたっぷりで、
ゆずの風味の一品です♪

(1 人分) エネルギー 69kcal/たんぱく質 3.4g/脂質 2.0g/塩分 1.1g

☆料理名 れんこん入り揚げ肉団子

●材料(4 人分)

レシピ提供：食生活改善推進協議会

春 夏 秋 冬



	鶏ひき肉	100g
	豚ひき肉	100g
	れんこん	150g
	玉ねぎ	100g
A	小麦粉	大さじ 2
	塩	小さじ 1/3
	サラダ油	大さじ 1
	こしょう	少々
B	小麦粉	大さじ 3
	マヨネーズ	大さじ 1
	水	50cc
	パン粉	50g
	揚げ油	適量
	ブロッコリー	80g
	ミニトマト	8 個
	サラダ菜	40g
	レモン	適宜

●作り方

- ① れんこんと玉ねぎは半量をすりおろし、残りは粗めのみじん切りにする。
- ② ブロッコリーは小房に分けて茹でておく。ミニトマトは半分に切る。サラダ菜は食べやすい大きさに切る。
- ③ 鶏ひき肉、豚ひき肉をボールに入れ、①と A を加えて粘りが出るまで練り、20 個程度に丸める。
- ④ B を混ぜて衣を作る。
- ⑤ ③に④をつけてパン粉をまぶし、180℃の油で揚げる。
- ⑥ 皿に盛り付け、②を付け合わせる。お好みでスライスしたレモンを飾る。



れんこんのサクサクの食感とすりおろしのふわふわ感が楽しめる一品です♪

(1 人分)エネルギー384kcal/たんぱく質 14.9g/脂質 23.3g/塩分 0.9g

★料理名 れんこんと鶏むね肉のチャイナデリ風

●材料(4 人分)

レシピ提供：食生活改善推進協議会

春 夏 秋 (冬)

鶏むね肉	250 g
塩	少々
こしょう	少々
れんこん	250 g
ピーマン	70 g
赤パプリカ	70 g
揚げ油	適量
片栗粉	適量
オイスターソース	大さじ 1
砂糖	大さじ 1
しょうゆ	小さじ 2
酢	大さじ 1/2
白ごま	大さじ 1/2



A

●作り方

- ① 鶏むね肉は一口大のそぎ切りにし、塩こしょうをふっておく。れんこんは皮をむき、1 cm厚さのいちょう切りにし、さっと水にさらして、水気をきる。ピーマン、赤パプリカは小さめの一口大に切る。
- ② フライパンに油を深さ 3 cm程度まで注いで 180 度に熱し、ピーマンと赤パプリカを素揚げし、油をきる。
- ③ 鶏むね肉、れんこんにそれぞれ片栗粉を薄くまぶし、②と同じフライパンで 5 分程度こんがり揚げ、油をきる。
- ④ 大きめのボウルに A を混ぜ合わせ、②と③を加え、全体にたれが絡むように和える。
- ⑤ 最後に白ごまを加えて、さっと混ぜ、器に盛り付ける。



中華風の甘酸っぱいあんこ、れんこんの食感がポイントの一品です♪

(1 人分)エネルギー278kcal/たんぱく質 15.8g/脂質 12.5g/塩分 1.1g

☆料理名 根菜のポークチャップ

レシピ提供：食生活改善推進協議会

●材料(4 人分)

玉ねぎ	100 g
レンコン	150 g
人参	30 g
ごぼう	70 g
黄パプリカ	60 g
しめじ	100 g
オリーブオイル	大さじ 1
豚薄切肉	200 g
塩	少々
こしょう	少々
薄力粉	大さじ 1
赤ワイン	1/2 カップ
水	1 カップ
トマトケチャップ	大さじ 3
お好み焼きソース	大さじ 1・1/2
バター	10 g
パセリ	少々

春 夏 秋 冬



A

●作り方

- ① 玉ねぎは薄切り、レンコンと人参は 5 mmの厚さのいちよう切り、ごぼうは皮をそいでささがき、黄パプリカは 1 cm角に切る。しめじは石づきをとり小房に分ける。
- ② フライパンにオリーブオイルを熱し、①を炒め、玉ねぎがしんなりしたら、豚薄切肉を加え、塩、こしょうをする。
- ③ ②に薄力粉をふり入れ、肉の色が変わったら、赤ワインと水を加え、5分くらい煮る。
- ④ ③に A を入れ、味を整え、器に盛りつけてパセリを飾る。



ワインの風味で、おもてなしにぴったり♪

(1 人分)エネルギー270kcal/たんぱく質 12.4g/脂質 13.4g/塩分 1.2g

★料理名 白身魚の甘酢和え

●材料(4人分)

白身魚	280 g
塩	少々
こしょう	少々
干しいたけ	3 枚
玉ねぎ	120 g
チンゲン菜	240 g
れんこん	80 g
人参	50 g
にんにく	1 片
生姜	1 片
片栗粉	適量
揚げ油	適量
サラダ油	大さじ 1
中華だし	1/2 カップ
砂糖	大さじ 2
しょうゆ	大さじ 2
酢	大さじ 2
豆板醤	小さじ 1/2
片栗粉	大さじ 1/2

A

レシピ提供：食生活改善推進協議会

春 夏 秋 (冬)



ピリ辛の甘酢が食欲を
そそり、野菜もたっぷり
とれます♪



●作り方

- ① 白身魚は一口大のそぎ切りにし、塩、こしょうをしておく。
- ② 干しいたけは水で戻し石づきをとって、そぎ切りにする。
- ③ 玉ねぎは薄切り、チンゲン菜は小さめのざく切り、れんこんは
いちょう切り、人参は短冊切りにする。
- ④ にんにく、生姜はみじん切りにする。
- ⑤ 白身魚の水気をふき取り、片栗粉を付け、中温に熱した揚げ油でカリ
ッと揚げる。
- ⑥ 中華なべにサラダ油を熱し、④を炒め香りが出たら、干しいたけ、
れんこん、人参、玉ねぎの順に炒めて、A を加える。
- ⑦ ⑥に⑤を加えサッと和えて、器に盛り付ける。

(1 人分) エネルギー208kcal/たんぱく質 14.8g/脂質 8.6 g/塩分 1.7g

☆料理名 筑前煮

●材料(4 人分)

鶏もも肉（一口大）	240 g
れんこん	160 g
人参	160 g
ごぼう	120 g
こんにゃく	1/2 枚
干しいたけ	4 枚
油	大さじ 1
だし汁(干しいたけの戻し汁)	1 カップ
砂糖	大さじ 1
みりん	大さじ 1
しょうゆ	大さじ 1・1/2
絹さや	4 枚

A

レシピ提供：食生活改善推進協議会

春 夏 秋 (冬)



●作り方

- ① 干しいたけは軸を切り、水に戻しておく。
- ② れんこん、人参、ごぼうは皮をむき、乱切りにする。ごぼうは水にさらしておく。
- ③ こんにゃくは一口大にちぎり、下茹でしておく。
- ④ フライパンに油を熱し、鶏もも肉を炒め、色が変わったら②を加える。
- ⑤ 全体に油が回ったら A、①、③を加え、落し蓋をし、中火で 10 分煮る。
- ⑥ 火が通ったら、皿に盛り、茹でた絹さやを斜めに 1/2 に切って上に盛り付ける。



11 月 24 日は「和食の日」です。
和食の基本食事スタイルは主食、主菜、副菜をバランスよく摂ることができるので、ぜひ家庭でも和食を楽しみましょう。

(1 人分)エネルギー242kcal/たんぱく質 12.7g/脂質 11.2g/塩分 1.1g