

市制施行70周年記念

今夜のおかずレシピ集



茂原市マスコットキャラクター モバリん

茂原市健康生活推進員会

令和4年11月

はじめに

茂原市健康生活推進員会

会 長 伊賀 多美子

茂原市健康生活推進員会では、幅広い世代に健康づくりのために必要な食育や運動等に関する知識と技術の普及を行っております。令和2年の新型コロナ感染症拡大は、私たちのそうした活動に大きな影響をもたらしました。新たな生活様式のもと活動が制限され、普及活動は講話と運動教室にとどまる日が続きました。しかしながらそれは、料理レシピサイト クックパッドへのレシピ掲載や、動画共有サイト YouTubeへのウォーキングコース紹介動画掲載等の新たな活動を開始するきっかけともなりました。

コロナ禍では、外出の機会も極端に少なくなり、家族で一緒に過ごす時間も多くなりました。その時間を利用して、家族で調理をすることも増えたと聞きます。そこで、本会では茂原市市制70周年に際し、「市制70周年記念 今夜のおかずレシピ集」を発行することに致しました。

このレシピ集には広報もばら15日号「今夜のおかず」に掲載したレシピに加え、クックパッドに掲載したレシピを収録しております。減塩や地産地消など、推進員が市栄養士と一緒に試行錯誤しながら作り上げたものです。

このレシピ集が皆様の健康維持・増進の一助となり、いきいきとした毎日に繋がることを願っております。

目次

● 主食

落花生おこわ	お雛様ちらし	4
まこもたけの炊き込みご飯	炊飯器で簡単！お赤飯	5
たっぷりねぎ焼き	アジの蒲焼丼	6
タコライス	ライオンさんカレー	7
パンカップキッシュ	変わりフレンチトースト	8
かえるパン	ゆずみそ豆乳スープパスタ	9

● 主菜（魚料理）

ぶりの照り焼き	サバのラビゴットソース	10
サバじゃが	サバ水煮缶と大根のキムチ炒め	11
白身魚のおろし煮	白身魚の和風ピカタ	12
ぼん酢de簡単甘酢炒め	鮭のトマト南蛮漬け	13
アジの香草焼き	たらこ入りじゃがいも春巻き	14

● 主菜（肉料理）

豚ロースの野菜巻き	なすとパプリカの肉みそ炒め	15
豚肉のカレーすき煮	長ねぎの豚豆乳鍋	16
鶏肉の中華トマトソース煮	鶏モモ肉と新じゃがいものみそ炒め	17
鶏胸肉の香味ねぎソース	手羽元のコリアンチキン	18

● 主菜（豆腐料理）

豆腐ハンバーグ・きのこソース	厚揚げと豚肉のみそ炒め	19
----------------	-------------	----

● 副 菜

えのきの塩昆布レモン和え	ピーナッツと小松菜の和え物	20
三つ葉とえのきの柚子胡椒和え	なすのたたき	21
にらともやしのごまだれ和え	しらすとトマトのもずく和え	22
こんにゃくのピリ辛炒め	ツナとしらたきの炒め物	23
長芋と長ねぎのおかか炒め	れんこんと舞茸のがーリックテー	24
真竹のメンマ風	サラダ菜の酢みそ和え	25
マヨネーズ不要のポテトサラダ	切り干し大根のごまサラダ	26
温野菜のヨーグルトドレッシングがけ	ひじきとブロッコリーのツナサラダ	27

● 副 菜 (汁 物)

じゃがいも団子のお吸い物	れんこん団子のお吸い物	28
えのきたけのかきたま汁	即席減塩みそ汁	29
ごぼうとしいたけと水菜のスープ	豆腐としょうがの和風スープ	30
しょうが香るもち麦スープ	卵の花団子のスープ	31
豆乳の中華スープ	酸辣湯(サンラータン)	32

● デ ザ ー ト

モーバとラッシークッキー	夏みかんのゼリー・てんもんどう	33
--------------	-----------------	----

● 行 事 食

モバリんのこどもの日プレート	34
モバリんの七夕プレート	35
モバリんのお月見プレート	36



材料/大人2人分

- もち米…………… 1カップ
- 殻むき生落花生…………… 50g
- 砂糖…………… 小さじ1・1/2
- みりん…………… 小さじ1/2
- しょうゆ…………… 小さじ1/4
- 黒炒りごま…………… 適宜
- A { 塩…………… 小さじ2/3
- 水…………… 125ml

落花生おこわ

作り方

- ①もち米は研ぎ、水に浸しておく。
- ②落花生を茹でこぼし、砂糖、みりん、しょうゆで30分ほど煮含める。
- ③水気を切ったもち米に落花生を混ぜて、蒸気の上だった蒸し器で25分程蒸す。
- ④③にAを散らし、再度10分ほど蒸す。器に盛り、お好みで黒ごまを振る。

ひとこと

落花生おこわは千葉県の郷土料理の一つで、落花生をもち米と一緒に炊いて作るおこわです。落花生の甘味がほんのりと感じられ、赤飯とは違った味が楽しめます。落花生のおいしい冬から春にかけておすすめのリシピです。

乾燥落花生を使用する場合は、一晩水に浸してから②の工程へ進みます。

(栄養価/1人分) エネルギー359kcal たんぱく質8.3g 脂質7.3g 食塩相当量1.1g



材料/大人2人分

- 米…………… 1合
- 水…………… 1カップ
- 昆布… 3cm×3cm
- 酢…………… 20ml
- A { 砂糖…………… 小さじ1
- 塩…………… 小さじ1/4
- にんじん…………… 10g
- ごぼう…………… 10g
- 干しいたけ…1/2枚
- れんこん…………… 10g
- 油揚げ…………… 1/4枚
- 絹さや…………… 4枚
- むき海老…………… 4尾
- 酒(むき海老用)… 適宜
- 卵…………… 1個
- 青のり…………… 小さじ1/3
- 桜でんぶ…………… 8g
- だし汁…………… 40ml
- B { 砂糖…………… 2g
- 塩…………… 少々
- しょうゆ…小さじ1/2
- いくら…………… お好みで

お雛様ちらし

作り方

- ①米は研いで水に浸し、炊く直前に昆布を入れて炊飯器で炊く。
- ②Aの材料を合わせ、炊きたてのご飯にかけ、手早く切るように混ぜる。
- ③にんじんは千切り、ごぼうはささがき、しいたけとれんこんは薄切り、油揚げは半分に切って千切りにする。
- ④鍋にBと③の食材を入れ、煮汁がなくなるまで煮て冷ます。
- ⑤絹さやを茹でる。むき海老は酒で洗って茹でる。炒り卵を作る。
- ⑥酢飯の1/3に青のりを、1/3に桜でんぶを、1/3に出来上がった④を混ぜる。
- ⑦牛乳パックで作った型にラップをして、⑥で作ったご飯を、下から青のり、具入り、桜でんぶの順で詰めて一番上に炒り卵をのせる。
- ⑧むき海老、絹さや、いくらを飾る。

ひとこと

桃の節句にご家庭で行事食を作ってみませんか？牛乳パックでひし形の枠を作る所がポイントです。

(栄養価/1人分) エネルギー395kcal たんぱく質14.9g 脂質6.1g 食塩相当量1.6g



材料/米3合・6人分

- 米…………… 3合
- まこもたけ…………… 中4本
- にんじん…………… 1/2本
- 生しいたけ…………… 4枚
- しょうが…………… 1片
- 油揚げ…………… 1枚
- 2倍濃縮めんつゆ…………… 100ml
- 万能ねぎ…………… 適宜

まこもたけの炊き込みご飯

下処理

①まこもたけの緑色の外皮をむく。②全体をピーラーで薄くむき、根元と上部を切り落とす。

作り方

①下処理したまこもたけは、5mm厚さの斜め切りにする。②にんじんは縦に千切り、しいたけは半分にして薄切り、しょうがは千切りにする。油揚げは油抜きし、縦半分に切り、千切りにする。③米は研いでザルに上げ、30分置いておく。洗った米を炊飯器に入れ、めんつゆと水を加える。水加減は3合の目盛りより少し控えめにする。④具を全て加える。⑤炊飯し、茶碗によそい、小口切りにした万能ねぎを散らす。

ひとこと

まこもたけは少し厚めに切ると、食感が楽しめます。水加減は目盛りより少し控えめにし、さっぱりと炊き上げています。天ぷら、ホイル焼き、唐揚げ、肉巻き、ソテーなどにしてもおいしいです。写真と一緒に写っているお茶は「まこも茶」です。

農産物直売所などで10月頃販売されていますので、ぜひお試しください。

(栄養価/1人分) エネルギー313kcal たんぱく質7.1g 脂質2.0g 食塩相当量1.1g



材料/米3合分

- うるち米…………… 2合
- もち米…………… 1合
- ゆであずき(赤飯用缶詰)…………… 90g
- あずき缶のゆで汁+水…………… 適宜
- ごま塩…………… 適宜

炊飯器で簡単！お赤飯

作り方

- ①研いだうるち米ともち米は水切りし、炊飯器内の内釜に入れる。
- ②あずき缶のゆで汁を入れ、水を加えておこわの3合の目盛りに合わせる。
- ③ゆであずきを加えて、よく混ぜる。
- ④おこわモードで炊飯する。

ひとこと

お赤飯は日本の伝統的な料理です。本来はささげを使い、もち米を蒸かして作りますが、少し手間がかかります。今回は炊飯器で手軽に作れるお赤飯をご紹介します。入学祝いや端午の節句など、節目の日や特別な行事にお赤飯でお祝いしてみたいはいかがでしょうか。

(栄養価/1膳分) エネルギー269kcal たんぱく質5.8g 脂質1.2g 食塩相当量0.5g



たっぷりねぎ焼き

作り方

- ①ボウルに卵を溶き、小麦粉、水、和風だしの素を入れて混ぜる。
 - ②長ねぎを7mm幅の輪切りにし、①と合わせる。
 - ③フライパンに油を薄く引き、強めの弱火にし②を入れ、蓋をして3分程焼く。
 - ④焼き色が付いたらひっくり返して同じように焼き、最後に強火で表面がカリッとしたら完成。
- ※③の上にとろけるチーズをのせ、蓋をして溶かし、裏返してチーズを焼くと香ばしくておいしいです。

ひとこと

和風だしの素が入っているので、ソースなしでもおいしくいただけます。また、チーズ、桜えび、かつお節、青のり、マヨネーズなどお好みで加えても風味がさらに良くなるのでおすすめです。

(栄養価/1人分) エネルギー325kcal たんぱく質13.7g 脂質6.3g 食塩相当量1.4g

材料/大人2人分

- ご飯…………… 150g
- アジ…………… 2尾
- 小麦粉…………… 適宜
- サラダ油…………… 大さじ1
- しょうゆ…………… 大さじ1・1/2
- 酒…………… 大さじ1・1/2
- みりん…………… 大さじ1・1/2
- 砂糖…………… 大さじ1
- 白炒りごま…………… 小さじ1/2
- 青じそ…………… 2枚
- 白髪ねぎ…………… 適宜



アジの蒲焼丼

作り方

- ①アジを3枚におろし、小麦粉をつける。
- ②油を引いたフライパンを温め、アジの両面を焼く。
- ③油を拭き取り、1/2量に煮詰めたタレを入れ、絡める。
- ④丼にご飯を盛り、②の蒲焼を乗せ、③のタレをかける。白ごまを振り、千切りにした青じそ・白髪ねぎをのせる。

ひとこと

手軽に手順よく作れ、おいしく食べられます。残った骨も低温でじっくり揚げれば骨せんべいとして食べられ、カルシウムもたくさん摂れます。

(栄養価/1人分) エネルギー529kcal たんぱく質22.0g 脂質11.1g 食塩相当量2.2g(使用量で計算)



材料/大人2人分

ご飯	260g
牛ひき肉	80g
玉ねぎ	1/4個
にんにく	1/2かけ
オリーブ油	小さじ1
A	
チリパウダー	大さじ1/2
しょうゆ	小さじ1
こしょう	少々
トマト缶	100g
トマト	1/2個
レタス	2枚
細切りチーズ	20g

タコライス

作り方

- ①玉ねぎとにんにくはみじん切りにする。
- ②フライパンにオリーブ油を入れ、中火で熱し、にんにく、牛ひき肉、玉ねぎの順に炒める。火が通ったらAの材料を入れ、汁気がなくなるまで煮る。
- ③トマトは5mm角に切る。レタスは千切りにする。
- ④器にご飯を盛り、トマト、レタス、②をのせ細切りチーズを散らす。

ひとこと

香辛料がきいていて、残暑で食欲の減退が残る時期にピッタリのメニューです。さらに減塩メニューでもあり、野菜とたんぱく源である肉もたくさん摂取できるので、ぜひ試していただきたい一品です。

(栄養価/1人分) エネルギー397kcal たんぱく質13.8g 脂質12.9g 食塩相当量0.6g



材料/大人4人分

豚ひき肉	70g
玉ねぎ	大1個
にんじん	1/2本
かぼちゃ	120g
なす	1本
トマト	2/3個
サラダ油	適量
塩・こしょう	少々
水	500ml
カレールウ	1/3箱

顔のパーツ部分

ご飯	560g
グリーンピース(冷凍)	8個
さやいんげん	8本
ミートボール(市販)	4個
皮なしウインナー(小)	4本
ゆで卵	4個

ライオンさんカレー

作り方

- ①玉ねぎ、にんじん、かぼちゃ、なす、トマトは角切りにする。
- ②鍋にサラダ油を引き、豚ひき肉を入れて炒め、塩・こしょうをする。
- ③玉ねぎを入れ、半透明になるまで炒める。
- ④にんじん、かぼちゃ、なすを加え軽く炒める。
- ⑤水を加え時々アクを取りながら中火で煮る。
- ⑥野菜が柔らかくなったらトマトとカレールウを加え、弱火でとろみが出るまで煮る。
- ⑦グリーンピースとインゲンと一緒に茹でて粗熱を取り、さやいんげんは1本を3等分にする。
- ⑧皮なしウインナーは茹でておく。
- ⑨ゆで卵は縦半分に切る。
- ⑩ライオンさんの顔に盛り付ける。

ひとこと

夏野菜を使ったカレーです。ご家庭でいろいろな顔の「ライオンさん」を作って楽しんでください。

(栄養価/1人分) エネルギー567kcal たんぱく質18.6g 脂質22.0g 食塩相当量2.4g



材料/ココット型4個分

- サンドイッチ用パン…………… 4枚
- 生鮭…………… 1切れ
- ミックスベジタブル…………… 30g
- 卵…………… 1個
- 牛乳…………… 40ml
- 粉チーズ…………… 小さじ2
- バター…………… 4g

パンカップキッシュ

作り方

- ①生鮭は皮を取り、2cm角に切る。
- ②フライパンにバターを入れて弱めの中火で熱し、①を加えて炒める。火が通ってきたら解凍したミックスベジタブルを加えて炒め合わせ、火から下して粗熱を取っておく。
- ③ボウルに卵と牛乳を混ぜ、②と粉チーズを加えて混ぜる。
- ④パンは切り込みを入れて麺棒などで薄く伸ばして、ココット型に敷き、③を入れる。
- ⑤アルミホイルをかけて、オーブントースターで10分～15分焼く。

ひとこと

薄く伸ばしたパンを生地にした、子どもでも簡単に作ることができるミニキッシュです。具材はひき肉とほうれん草、ツナとコーンなどアレンジしてお楽しみください。

(栄養価/1人分) エネルギー237kcal たんぱく質17.4g 脂質9.0g 食塩相当量0.8g



材料/大人2人分

- 食パン(6枚切り)……………2枚
- ロースハム…………… 2枚
- ピーマン…………… 1/2個
- 玉ねぎ…………… 1/4個
- 卵…………… 2個
- バター…………… 10g
- とろけるスライスチーズ…… 2枚

変わりフレンチトースト

作り方

- ①食パンは耳の内側1cmを残してくり抜く。
- ②ハムとピーマンは千切り、玉ねぎは薄切りにする。
- ③卵は溶きほぐし、②の材料を加え、混ぜる。
- ④フライパンに①の食パンの外枠をおいて中にバターを入れ、③の卵液を流し込む。
- ⑤菜箸で軽く混ぜ、スライスチーズを乗せ、くり抜いたパンで蓋をしたらフライ返しで軽く押さえる。
- ⑥⑤を裏返して、きれいな焼き色がつくまで焼く。
- ⑦好みの形に切って皿に盛りつける。

ひとこと

ピザのようなちょっと変わったフレンチトーストです。ウインナーやツナ、ほうれん草など好みの具材でアレンジしてください。

(栄養価/1枚分) エネルギー293kcal たんぱく質16.3g 脂質17.8g 食塩相当量1.6g





材料／4個分

- ロールパン…………… 4個
- ハム…………… 2枚
- きゅうり…………… 輪切り8枚
- マーガリンまたはバター…… 適宜

かえるパン

作り方

- ①ハムは半分に切り、きゅうりは2mm厚さの輪切りにする。
- ②パンの側面に切れ目を入れる。
- ③②で入れた切れ目とは反対側の上部に、斜め45°の角度で切れ目をいれてきゅうりを2枚挟み、かえるの目にする。
- ④②の切れ目にマーガリンを塗り、ハムを切れ目からはみ出すように挟み、かえるの舌にする。

ひとこと

ロールパンを子どもが喜ぶかえるさんにしました。ハムの代わりにスライストマトやスライスチーズ、マヨネーズを加えても良いです。口と目は離れている方が、よりかえるっぽく仕上がります。楽しく簡単にお子さんと作ることができ、朝ごはんやおやつにぴったりなパンです。



(栄養価／1個分) エネルギー134kcal たんぱく質4.7g 脂質6.2g 食塩相当量0.6g



材料／大人2人分

- スパゲッティ…………… 140g
- 水菜…………… 40g
- ゆずの皮…………… 適宜
- 水…………… 160ml
- 調整豆乳…………… 360ml
- 和風だしの素…………… 小さじ1/3
- 塩…………… 少々
- みそ…………… 小さじ2
- しらす干し…………… 10g

ゆずみそ豆乳スープパスタ

作り方

- ①水菜は2cm長さに切る。ゆずの皮は千切りにする。
- ②スパゲッティを表示時間通りに茹でる。
- ③水と豆乳を鍋に入れ、弱火で加熱する。和風だしの素と塩で調味し、最後にみそを溶かし入れる。
- ④③に②を入れ、絡めながら温める。
- ⑤器に盛り付け、水菜、しらす干し、ゆずの皮をのせる。

ひとこと

みそを最後に入れることでみその風味を感じることができます。また、スープの水分を少し飛ばすと麺としっかり絡みます。豆乳は加熱しすぎると分離するので気をつけてください。



(栄養価／1人分) エネルギー410kcal たんぱく質17.7g 脂質8.3g 食塩相当量1.9g



材料/大人2人分

ぶりの切り身	2切れ	
小麦粉	小さじ2	
サラダ油	小さじ1	
A	みりん	小さじ1
	酒	小さじ1
	砂糖	小さじ1
	しょうゆ	小さじ1・1/2

ぶりの照り焼き

作り方

- ①ぶりに小麦粉をつける。
- ②フライパンに油を入れて熱し、ぶりの切り身を入れ、両面をきつね色になるまで焼く。
- ③合わせ調味料Aを作り、②に入れてとろみと照りが出るまで煮詰める。

ひとこと

ぶりは別名「出世魚」とも呼ばれ、脂ののった美味しい季節になります。この調理法では、あらかじめ調味液に漬けておく必要がありません。ぶりの生臭さもなく、照りが出て中まで味がしみ込み、ご飯がすすむ一品です。ぜひ、ご家庭でも試してみてください。

(栄養価/1人分) エネルギー354kcal たんぱく質22.6g 脂質21.7g 食塩相当量1.4g



材料/大人2人分

サバ	2切れ	
酒	少々	
塩・こしょう	少々	
トマト	1/2個	
玉ねぎ	1/8個	
パセリ	少々	
A	酢	大さじ1
	塩・こしょう	少々
	サラダ油	大さじ1
小麦粉	適宜	
サラダ油	大さじ1	

サバのラビゴットソース

作り方

- ①サバに酒、塩・こしょうを振り10分置く。
- ②トマト、玉ねぎ、パセリはみじん切りにする。
- ③Aの調味料を合わせ、②を加える。
- ④サバの水気を拭き、小麦粉を付ける。
- ⑤フライパンを温め、油を入れ、④のサバの両面を中火で焼く。
- ⑥皿に取り、③のソースをかける。

ひとこと

フランス発祥のラビゴットソースは、特に魚料理と相性が良い酸味が爽やかなソースです。食感が楽しくて彩りが良いので、料理に色味を足したいときにはうってつけです。

(栄養価/1人分) エネルギー257kcal たんぱく質23.7g 脂質14.2g 食塩相当量0.9g



サバじゃが

作り方

- ①じゃがいもは厚めのいちよう切り、にんじんはいちよう切り、玉ねぎは薄切りにする。
- ②鍋に①を入れ、材料がかぶるくらいの水を加え、火にかける。
- ③火が通ったらサバ味噌煮缶とAを入れ、汁気がなくなるまで煮る。
- ④器に盛り、小口切りにした万能ねぎを盛り付ける。

ひとこと

缶詰でできる簡単料理です。サバ味噌煮缶の代わりにサバ醤油煮缶でもおいしく作ることができます。

(栄養価 / 1人分) エネルギー165kcal たんぱく質8.2g 脂質5.4g 食塩相当量0.9g

材料 / 大人2人分

- サバ水煮缶…………… 1/2缶
- 大根…………… 160g
- キムチ…………… 40g
- にんにく…………… 1/2片
- 万能ねぎ…………… 40g
- ごま油…………… 小さじ1
- 酒…………… 小さじ1
- しょうゆ…………… 小さじ1
- 白炒りごま…………… 小さじ1/2



サバ水煮缶と大根のキムチ炒め

作り方

- ①サバ水煮缶は汁気を切り、大きめにほぐす。大根は厚めのいちよう切り、キムチは粗く刻む。にんにくはみじん切り、万能ねぎは小口切りにする。
- ②フライパンにごま油を熱し、にんにくを入れて炒め、香りがたったら大根を加えて炒める。大根の角が透き通ってきたらキムチ、サバ、酒、しょうゆの順に加えて炒め合わせ、万能ねぎを加えてサッと炒める。
- ③器に盛り、白炒りごまを振る。

ひとこと

サバは動脈硬化の予防につながるEPAやDHAが豊富に含まれています。しかも缶詰なら骨まで食べることができ、お値段もお手頃です。いろいろなサバ水煮缶が市販されていますが、高血圧予防のためにも塩分が少ないものを選ぶといいですね。

(栄養価 / 1人分) エネルギー130kcal たんぱく質10.2g 脂質6.8g 食塩相当量1.0g



材料/大人2人分

生タラ…………… 2切れ
 塩…………… 少々
 酒…………… 少々
 片栗粉…………… 適宜
 A { だし汁…………… 120ml
 しょうゆ…………… 大さじ1/2
 みりん…………… 大さじ1/2
 砂糖…………… 小さじ1
 大根(おろす) …… 厚さ3cm

白身魚のおろし煮

作り方

- ①タラは食べやすい大きさに切り、塩・酒で下味をつけ、片栗粉をまぶす。
- ②鍋にAの調味料を入れて熱し、①を加え、煮る。
- ③②に水気を切った大根おろしを入れ、ひと煮立ちさせ、器に盛り付ける。

ひとこと

タラに片栗粉をまぶすことでのどごしがよくなり、また、煮汁が絡みやすくなります。味が薄くならないように、大根おろしはよく水分を切って煮汁に入れましょう。

(栄養価/1人分) エネルギー98kcal たんぱく質13.8g 脂質0.2g 食塩相当量1.0g



材料/大人2人分

白身魚…………… 2切れ
 酒…………… 適宜
 塩・こしょう…………… 少々
 薄力粉…………… 大さじ1
 片栗粉…………… 大さじ1
 卵…………… 1個
 A { さくらえび…………… 小さじ2
 青のり…………… 2つまみ
 粉チーズ…………… 小さじ2
 オリーブ油…………… 大さじ1
付け合わせ
 菜花…………… 2本

白身魚の和風ピカタ

作り方

- ①魚を一口大のそぎ切りにし、酒に10分漬ける。
- ②水気を拭き取り、塩・こしょうをまんべんなく振る。
- ③ポリ袋に薄力粉と片栗粉を入れ、魚にまぶす。
- ④溶き卵にAの材料を入れ、混ぜ合わせて卵液を作り、魚をくぐらせる。
- ⑤熱したフライパンにオリーブ油を引き、弱火で焼き色をつける。裏返し、蓋をしてじっくり火を通す。
- ⑥菜花を添えて皿に盛り付ける。

ひとこと

さくらえびと青のりの風味豊かな和風ピカタです。焦げやすいので弱火でじっくり火を通すと、焼き上がりがきれいです。白身魚の代わりに豚肉や鶏肉にしてもおいしいです。

(栄養価/1人分) エネルギー233kcal たんぱく質19.8g 脂質12.4g 食塩相当量0.9g





材料/大人2人分

- めかじき……………2切れ
- 塩・こしょう……………少々
- 片栗粉……………小さじ1
- 長芋……………100g
- 赤パプリカ……………1/4個
- 黄パプリカ……………1/4個
- サラダ油……………適宜
- A [ぼん酢……………大さじ1
- 砂糖……………大さじ1
- 水……………大さじ1
- 水溶き片栗粉……………小さじ1

ぼん酢de簡単甘酢炒め

作り方

- ①めかじきは水気を拭き取り、塩・こしょうをして一口大に切る。
- ②長芋は1.5cm厚さの食べやすい大きさに、パプリカは乱切りにする。
- ③フライパンに油を熱し、長芋、パプリカを炒めて一度取り出す。
- ④そのままのフライパンで、片栗粉をまぶしためかじきの両面を焼く。
- ⑤③を戻し入れ、Aを加えて全体を混ぜ合わせ、水溶き片栗粉でとろみをつける。

ひとこと

片栗粉でとろみをつけることで、パサつきを感じません。
生鮭やシーフードミックス、鶏肉などお好みの食材でアレンジをお楽しみください。



(栄養価/1人分) エネルギー252kcal たんぱく質17.4g 脂質12.3g 食塩相当量1.3g



材料/大人2人分

- 生鮭(切り身80g)……………2切れ
- 塩・こしょう……………少々
- 小麦粉……………適宜
- 長ねぎ……………1/3本
- しし唐辛子……………4本
- 生しいたけ……………4枚
- ごま油……………大さじ1
- A [食塩無添加トマトジュース…130ml
- 赤唐辛子(輪切り)……………適宜
- しょうが(千切り)……………1/2片
- しょうゆ……………小さじ1
- みりん……………小さじ1
- 酢……………小さじ2

鮭のトマト南蛮漬け

作り方

- ①鮭は一口大のそぎ切りにし、塩・こしょうをふり、小麦粉を薄くまぶす。
- ②長ねぎは3cm長さ、しし唐辛子はヘタを少し切る。しいたけは石づきを切り、縦半分にする。
- ③フライパンでごま油を熱し、①の鮭を焼き色がつくまで焼き、取り出す。
- ④③のフライパンに②の野菜を入れ、蒸し焼きにする。
- ⑤バットにAを混ぜ、③と④を入れ、10分程度漬ける。

ひとこと

素材のうま味がぎゅっと濃縮され、そのまま飲んでもおいしいトマトジュースですが、今回はちょっと手を加えてできる簡単レシピにアレンジしました。時間をかけずに作れるので、ぜひ試してみてください。

(栄養価/1人分) エネルギー222kcal たんぱく質20.4g 脂質8.4g 食塩相当量1.0g



材料/大人2人分

アジ…………… 2尾
 塩・こしょう…………… 少々
 クッキングワイン…………… 大さじ2
 A { パン粉…………… 1/2カップ(20g)
 パプリカパウダー…………… 適量
 ドライパセリ…………… 適量
 バジルパウダー…………… 適量
 にんにく…………… 1/2片
 ミニトマト…………… 2個
 ローリエ…………… 1枚
 オリーブ油…………… 大さじ1/2

アジの香草焼き

作り方

- ①アジを3枚におろし、塩・こしょう、クッキングワインで下味をする。
- ②Aを合わせる。
- ③耐熱皿に②の半量をひろげ、アジを並べ、にんにくの薄切りを散らす。残りの②と薄切りミニトマトをのせ、ローリエを手でちぎって散らす。
- ④オリーブ油をかけて160℃のオーブンで20分焼く。

ひとこと

表面はカリッ、中はふんわり。いつものアジをちょっとリッチに、香ばしい香りが食欲を刺激してくれます。

(栄養価/1人分) エネルギー303kcal たんぱく質36.9g 脂質11.6g 食塩相当量0.6g



材料/大人2人分

じゃがいも…………… 中1個(150g)
 砂糖(茹でる用)…………… 小さじ4
 たらこ…………… 1本(1/2腹)
 グリンピース(冷凍)…………… 10g
 しょうゆ…………… 小さじ1
 塩…………… 少々
 春巻きの皮…………… 4枚
 水溶き小麦粉…………… 適宜
 揚げ油…………… 適宜

たらこ入りじゃがいも春巻き

作り方

- ①じゃがいもは2cm角のさいの目に切る。鍋に砂糖を入れ、じゃがいもが隠れる程度に水を加え、柔らかくなるまで煮る。(水分が残った場合は水分を捨て、粉ふきいも状にする。)
- ②たらこは皮を取り除き、グリンピースはサッとゆでておく。
- ③①に②を入れ和えたのち、しょうゆと塩で味を調える。
- ④③が冷めたら4個に分け、春巻きの皮で包み、巻き終わりの端を水溶き小麦粉で止める。
- ⑤160~170℃の油できつね色になるまで揚げる。

ひとこと

冷めてもおいしいのでお弁当や子どものおやつにと幅広く利用できます。また、大人向けには、たらこの代わりに辛子明太子でもよいです。

(栄養価/1人分) エネルギー294kcal たんぱく質9.3g 脂質11.9g 食塩相当量1.5g



材料/大人2人分

豚ロース薄切り…………… 4切れ
 こしょう…………… 適宜
 にんじん…………… 60g
 さやいんげん…………… 50g
 油…………… 小さじ2
 A { ウスターソース… 小さじ1強
 ケチャップ…………… 大さじ1弱
 粒マスタード…………… 小さじ1
付け合わせ
 キャベツ……………50g
 トマト……………40g

豚ロースの野菜巻き

作り方

- ①さやいんげんはヘタを切り落とし、にんじんはさやいんげんと同じくらいの大きさに切り、下茹でする。
- ②豚ロース薄切りにこしょうを振り、①の野菜を巻く。
- ③熱したフライパンに油を引き、巻き終わりを下にして肉を置き、焼く。
- ④Aの材料を全て混ぜ、フライパンに入れて肉に絡める。
- ⑤キャベツは短冊切りにし、茹でて絞る。トマトは食べやすく切る。
- ⑥皿に肉巻きを盛り、野菜を添える。

ひとこと

たんぱく質制限のある方の主菜でも、野菜を使うことでボリュームアップさせ、食べ応えを感じられるように、工夫しました。

(栄養価/1人分) エネルギー202kcal たんぱく質8.7g 脂質13.7g 食塩相当量0.6g



材料/大人2人分

なす…………… 2本(120g)
 赤パプリカ…………… 1/4個
 黄パプリカ…………… 1/4個
 ピーマン…………… 小1個
 豚モモ肉薄切り…………… 120g
 サラダ油…………… 大さじ1
 みそ…………… 大さじ1
 A { 砂糖…………… 大さじ1/2
 みりん…………… 大さじ1
 しょうゆ…………… 小さじ1/2

なすとパプリカの肉みそ炒め

作り方

- ①なすは縦に4等分、長さは半分に切り、水に浸す。パプリカとピーマンは縦に1cm幅に切る。豚肉は4~5cm幅に切る。
- ②フライパンに油を入れ、水気を切ったなすをしんなりするまで炒める。パプリカ、ピーマンを加え、全体に油が回る程度に炒め、取り出す。
- ③フライパンをきれいにし、中火で豚肉を炒める。肉に火が通ったら、余分な油をペーパーで拭き取り、②を戻し、Aを入れ全体に絡める。

ひとこと

ピーマンだけでなくパプリカを加えることで、苦味が和らぎ、彩りも良いので、子どもたちにも食べやすいメニューです。夏休みのおうちごはんにお子さんやお孫さんと作ってみませんか？

(栄養価/1人分) エネルギー240kcal たんぱく質14.7g 脂質13.3g 食塩相当量1.6g



材料/大人2人分

- 豚ロース薄切り肉…………… 120g
- キャベツ…………… 200g
- 長ねぎ…………… 1本
- 生しいたけ…………… 2枚
- 手巻きしらたき…………… 1袋
- A
 - しょうゆ…………… 大さじ2
 - 砂糖…………… 大さじ2
 - 酒…………… 大さじ2
 - カレー粉…………… 小さじ1弱
 - 水…………… 200ml

豚肉のカレーすき煮

作り方

- ①キャベツはざく切り、長ねぎは斜め切り、しいたけは石づきを取って飾り切りにする。しらたきは洗って水気を切る。
- ②鍋によく混ぜたAを入れて中火にかける。煮立ったらキャベツ、長ねぎ、しいたけ、しらたきを加え、5分程煮たら豚肉を加えてひと煮立ちさせる。

ひとこと

カレー粉の香りで食欲アップ！お好みで溶き卵につけて、すき焼き感覚で食べてもとてもおいしいです。

(栄養価/1人分) エネルギー246kcal たんぱく質15.0g 脂質10.2g 食塩相当量2.8g(使用量で計算)



材料/大人2人分

- 豚肉薄切り…………… 100g
- 酒…………… 少々
- 長ねぎ(市内産)…………… 1本
- 小松菜…………… 1/3袋
- だし汁…………… 200ml
- 調整豆乳…………… 200ml
- 塩…………… 少々
- レモン薄切り…………… 2枚

長ねぎの豚豆乳鍋

作り方

- ①豚肉に酒を振って茹でておく。
- ②長ねぎは斜め薄切り、小松菜は3cmに切る。
- ③鍋にだし汁を入れ沸騰させる。
- ④③に長ねぎ、小松菜の茎部分を入れて煮る。しばらくして、小松菜の葉部分を加えて煮る。
- ⑤④に豆乳を加えて沸騰させないようにし、塩で味を調える。
- ⑥⑤に茹でた豚肉を加える。
- ⑦食べる直前に薄切りのレモンを加える。

ひとこと

レモンの酸で豆乳が固まってしまうので、レモンは食べる時に加えて、香りを楽しんでください。カルシウムと鉄が摂れる一品です。

(栄養価/1人分) エネルギー158kcal たんぱく質15.4g 脂質6.4g 食塩相当量1.0g



材料/大人2人分

鶏モモ肉皮なし…………… 200g
酒…………… 小さじ1
A [おろししょうが…………… ひと片分
長ねぎ…………… 1本
かいわれ大根…………… 1/3パック(6g)
ホールトマト缶…………… 1/3缶(150g)
顆粒中華だし…………… 1g
オイスターソース…………… 小さじ1
しょうゆ…………… 小さじ2/3
タバスコ…………… 少々

鶏肉の中華トマトソース煮

作り方

- ①鶏肉は一口大に切り、Aに20分漬ける。
- ②長ねぎは、斜め切りにする。かいわれ大根は、根を切り落とし半分になり、よく洗う。
- ③鍋に鶏モモ肉、つぶしたホールトマト缶、長ねぎ、顆粒中華だしを入れ、火が通るまで煮る。
- ④オイスターソースとしょうゆを絡めてサッと混ぜる。
- ⑤器に盛り付け、かいわれ大根を散らし、タバスコを振る。

ひとこと

トマトの酸味に、タバスコがピリツときいています。材料を煮込み調理する手順なので、簡単に作ることができるレシピです。

(栄養価/1人分) エネルギー195kcal たんぱく質24.6g 脂質5.0g 食塩相当量0.8g



材料/大人2人分

じゃがいも…………… 中2個
さやえんどう…………… 6枚
塩(さやえんどうを茹でる用)… 少々
サラダ油…………… 小さじ4
鶏モモ肉…………… 160g
片栗粉…………… 小さじ2強
サラダ油…………… 小さじ2
みそ…………… 大さじ1弱
A [酒…………… 大さじ2/3
水…………… 20ml

鶏モモ肉と新じゃがいものみそ炒め

作り方

- ①じゃがいもは皮ごと洗い、1個ずつラップで包む。600Wの電子レンジで3分、返して4分加熱する。
- ②さやえんどうは、すじを取って塩茹でにしておく。
- ③フライパンに油小さじ4を入れ中火で熱し、①を入れる。4～5分転がしてこんがり焼き、一度取り出す。
- ④鶏肉は観音開きで厚さを均一にし、すじと脂身を取り除く。一口大に切り、ポリ袋に入れ片栗粉をまぶす。
- ⑤③のフライパンを拭いて、油小さじ2を入れる。④の鶏肉を入れ、中火で6分程両面を焼く。③を戻し、合わせておいたAを入れ、汁気が飛ぶまで煮絡める。
- ⑥器に盛り付け、さやえんどうを散らす。

ひとこと

ほくほくのじゃがいもと香ばしいみそが相性抜群です。じゃがいもだけでなく、たけのこを入れても食感が変わり、おすすめです。

(栄養価/1人分) エネルギー384kcal たんぱく質16.4g 脂質20.9g 食塩相当量1.1g



鶏胸肉の香味ねぎソース

作り方

- ①鶏胸肉は1cm厚さのそぎ切りにし、Aの調味料を入れもみ込み、片栗粉を付ける。
- ②長ねぎの白い部分を粗みじん切りにし、Bの調味料と合わせ、ねぎソースを作る。
- ③長ねぎの緑の部分は小口切りにする。
- ④フライパンに油を入れ、①の鶏胸肉を皮目から焼く。こんがり焼いたら裏返し、蓋をして弱火で蒸し焼きにする。
- ⑤④に火が通ったら、フライパンの余分な油をペーパー等で取り除き、②のねぎソースを入れて強火で煮絡める。
- ⑥鶏胸肉を皿に盛り付け、③を上に乗せる。

ひとこと

高たんぱく質で、低カロリーの鶏胸肉を使った料理です。皮を剥ぐとよりヘルシーになります。茂原市で生産が盛んな長ねぎと共に食べてください。

(栄養価/1人分) エネルギー267kcal たんぱく質16.7g 脂質18.0g 食塩相当量1.2g

材料/大人2人分

鶏胸肉	1/2枚(160g)
A	酒…………… 小さじ1
	しょうゆ…………… 小さじ1
	おろししょうが…………… 小さじ1
	片栗粉…………… 小さじ1
長ねぎ(白い部分)	1/4本
B	砂糖…………… 大さじ1/2
	しょうゆ…………… 大さじ1/2
	酢…………… 大さじ1
	ごま油…………… 小さじ1
	鷹の爪輪切り…………… 1/2本
長ねぎ(緑の部分)	1/4本
サラダ油	小さじ1



手羽元のコリアンチキン

作り方

- ①AとBの調味料をそれぞれ合わせておく。
- ②手羽元はAでもみこみ、下味を付ける。
- ③②の手羽元の汁気をキッチンペーパーで拭き取り、小麦粉をまぶし、中温の油で中まで火が通るようにゆっくり揚げ、最後は高温にしてカラッと揚げる。
- ④揚げたての熱いうちにBの辛みだれを全体に絡め、白炒りごまをたっぷり振る。

ひとこと

鶏の手羽元を使った、ちょっとおしゃれなチキン料理です。スピーディーに作れ、おもてなし料理としても使える一品です。

(栄養価/1人分) エネルギー287kcal たんぱく質19.4g 脂質18.6g 食塩相当量1.5g

材料/大人2人分

鶏手羽元	2本(200g)
<下味用>	
A	しょうゆ…………… 小さじ1
	みりん…………… 小さじ1
	おろしにんにく…………… 1/2片
<辛みだれ>	
B	コチュジャン…………… 小さじ2
	しょうゆ…………… 小さじ1/2
	砂糖…………… 小さじ1
	酢…………… 小さじ1/2
小麦粉	適宜
揚げ油	適宜
白炒りごま	適量



豆腐ハンバーグ・きのこソース

作り方

- ①木綿豆腐はよく水切りし、長ねぎはみじん切りにする。
- ②しめじ、えのきたけはほぐし、生しいたけとにんじんは千切りにする。だし汁ににんじんを入れ、煮立ってきたらしめじ、えのきたけ、生しいたけを加え、Aで味を調える。にんじんが軟らかくなったら水溶き片栗粉でとろみを付け、刻んだ万能ねぎを散らす。
- ③鶏ひき肉と卵をBに合わせて粘りが出るまで混ぜ、豆腐をくずし入れ、長ねぎも加えてさらによくこね混ぜる。
- ④③を4等分にして小判形にまとめ、油少々を熱したフライパンで両面を焼いて火を通し、②のソースをかけ、サニーレタスを添える。

ひとこと

豆腐と鶏ひき肉を使用しているので、とてもヘルシーです。

(栄養価/1人分) エネルギー198kcal たんぱく質17.5g 脂質10.9g 食塩相当量2.2g

材料/大人2人分

木綿豆腐	1/2丁
しめじ	1/4パック
えのきたけ	1/4パック
生しいたけ	1枚
にんじん	小1/6本
長ねぎ	1/6本
だし汁	100ml
A	
みりん	小さじ1/2
しょうゆ	小さじ1
万能ねぎ	1本
鶏ひき肉	100g
卵	1/2個
B	
しょうが汁	小さじ1/2
塩	小さじ1/2
こしょう	少々
水溶き片栗粉	少々
サニーレタス	適宜



厚揚げと豚肉のみそ炒め

作り方

- ①厚揚げは熱湯をかけて余分な油を除き、食べやすい大きさに切る。
- ②干しいたけはかぶるくらいの水で戻し、石づきを除いて食べやすい大きさに切る。戻し汁はAで使う。
- ③豚肉は一口大に切る。たけのこ、にんじんは1cm幅の短冊切りに、長ねぎは1cm幅の斜め切りにする。ピーマンは種を除いて乱切りにする。
- ④フライパンに油を熱してみじん切りにしたしょうが・にんにくを香りが出るまで中火で炒める。豚肉、たけのこ、にんじん、長ねぎ、ピーマン、干しいたけを順に炒め、豚肉の色が変わったら②とAを加えてひと混ぜし、蓋をして中火で5～6分煮る。最後に蓋を外して火をやや強め、味を絡める。

ひとこと

厚揚げと野菜をみそで味付けした、ご飯が進むおかずです。シャキッと野菜の歯ごたえが残るように、火にかける時間は短めに。

(栄養価/1人分) エネルギー220kcal たんぱく質14.8g 脂質13.3g 食塩相当量1.6g(使用量で計算)

材料/大人2人分

厚揚げ	100g
干しいたけ	2枚
豚薄切り肉	60g
ゆでたけのこ	60g
にんじん	40g
長ねぎ	1/3本
ピーマン	2個
しょうが・にんにく	各1片
A	
砂糖	小さじ1
みそ	大さじ1
しょうゆ	小さじ1
酒	小さじ2
しいたけの戻し汁	大さじ2
サラダ油	大さじ1/2
七味唐辛子	好みで



材料/大人2人分

えのきたけ	1/2袋
ブロッコリースプラウト	20g
塩昆布	5g
白炒りごま	大さじ1/2
A ごま油	大さじ1/2
レモン汁	大さじ1/2
おろしにんにく	少々

えのきの塩昆布レモン和え

作り方

- ①えのきたけは、石づきを取って半分に切り、ブロッコリースプラウトは根元を落とす。
- ②えのきたけをほぐして熱湯でサッと茹で、ザルに上げて湯を切る。
- ③ボウルにAとえのきたけ、ブロッコリースプラウトを入れ和える。

ひとこと

塩昆布とレモンの酸味がおいしい一品です。レモン汁やにんにくを使うことで、減塩効果のあるレシピです。ブロッコリースプラウトの代わりにかいわれ大根を使うこともできます。



(栄養価/1人分) エネルギー34kcal たんぱく質2.7g 脂質1.5g 食塩相当量0.5g



材料/大人2人分

小松菜	1/2袋
にんじん	1/4本
みりん	小さじ1
ピーナッツバター(食塩無添加)	小さじ2
酢	小さじ1

ピーナッツと小松菜の和え物

作り方

- ①小松菜は茹でて、水にとって絞り、4cm長さに切る。にんじんは千切りにし、硬めに茹でる。
- ②みりんは、耐熱容器に入れ600Wの電子レンジで1分加熱してアルコール分を飛ばしてから、ピーナッツバター・酢を入れ、①を和える。

ひとこと

小松菜はほうれん草の倍以上のカルシウムと鉄分を含んでいます。また、しょうゆを使っていないので、塩分0gの減塩レシピです。

(栄養価/1人分) エネルギー54kcal たんぱく質2.1g 脂質2.1g 食塩相当量0.0g



材料/大人2人分

三つ葉	1袋
えのきたけ	1/2袋
にんじん	1/4本
3倍濃縮めんつゆ	大さじ1弱
柚子胡椒	2g

三つ葉とえのきの柚子胡椒和え

作り方

- ①三つ葉とえのきたけは食べやすい長さに、にんじんは千切りにし、それぞれサッと茹でる。
- ②①の水気をよく絞り、食べる直前に調味料で和える。

ひとこと

三つ葉と柚子胡椒の風味で薄味でもおいしく食べられます。簡単にできるので時間がないときの一品におすすめです。

(栄養価/1人分) エネルギー20kcal たんぱく質1.6g 脂質0.1g 食塩相当量0.5g



材料/大人2人分

なす	1本
青じそ	2枚
みょうが	1本
しょうが	1片
長ねぎ(白い部分)	5cm
サラダ油	小さじ1
ゆずぽん酢	小さじ2

なすのたたき

作り方

- ①なすは7～8mm幅の斜め切りにする。
- ②青じそ、みょうが、しょうがは細切りにする。長ねぎは細かく切る。
- ③油を熱したフライパンで、①のなすを焼く。両面に火が通ったら皿に並べ、②の香味野菜を上へのせ、ゆずぽん酢を回しかける。

ひとこと

さっぱりとした夏向きのなす料理です。食欲の落ちやすい暑い夏の季節でも青じそやみょうがなど薬味をきかせるだけで、食欲が湧いてきます。

(栄養価/1人分) エネルギー39kcal たんぱく質0.9g 脂質2.0g 食塩相当量0.5g



にらともやしのごまだれ和え

作り方

- ①にらは5cm長さに切る。
- ②湯を沸かしてもやしを入れる。茹で上がる少し前に①を加えて混ぜ、サッと茹でてザルに上げ、箸で広げて冷ます。
- ③Aをよく混ぜて②と和える。

ひとこと

さっぱりとした酢醤油ベースのごまだれです。炒りごまとごま油のコクが酢の酸っぱさを和らげてくれます。

(栄養価/1人分) エネルギー34kcal たんぱく質2.3g 脂質1.6g 食塩相当量0.8g

材料/大人2人分

にら	1/2束	
もやし	1袋	
A	しょうゆ	大さじ1
	酢	大さじ1/2
	ごま油	小さじ1/2
	白炒りごま	小さじ1



しらすとトマトのもずく和え

作り方

- ①きゅうりは千切り、長芋は皮をむいて千切り、トマトは乱切りにする。
- ②ボウルにきゅうり、長芋を入れて混ぜる。
- ③②とトマトを皿に盛り、味付きもずく酢をかけてしらす干しをのせる。

ひとこと

味付きもずく酢を使用することで、簡単に作ることができます。

(栄養価/1人分) エネルギー39kcal たんぱく質1.9g 脂質0.2g 食塩相当量0.8g

材料/大人2人分

きゅうり	1/2本
長芋	60g
トマト	中1/2個
味付きもずく酢	1パック
しらす干し	大さじ1強



材料/大人2人分

こんにゃく…………… 100g
 エリンギ…………… 60g
 赤唐辛子(輪切り) ……適宜
 サラダ油…………… 小さじ1
 ごま油…………… 小さじ1/2
 A { 酒…………… 大さじ1
 みりん…………… 小さじ1
 しょうゆ…………… 小さじ1
 鶏がらスープの素… 小さじ1/3

こんにゃくのピリ辛炒め

作り方

- ①こんにゃくは7～8mm厚さの小さめの三角形に切り、熱湯でアク抜きする。
- ②エリンギは縦半分に切り、こんにゃくと同じくらいの大きさの乱切りにする。
- ③フライパンに油を引いて中火で熱し、こんにゃくを時々混ぜながら焦げる手前までしっかり炒め、エリンギと赤唐辛子を加え、さらに炒める。
- ④Aを混ぜ合わせたものに加え、水気を飛ばしながら炒りつける。汁気がすっかりなくなったら、ごま油を垂らして炒り、香りづける。

ひとこと

こんにゃくを焦げる手前までしっかりと炒めることで臭みを防ぐことができます。簡単に作ることができるので、おかずに困ったときにぜひお役立てください。

(栄養価/1人分) エネルギー56kcal たんぱく質1.2g 脂質3.1g 食塩相当量0.8g



材料/大人2人分

ツナ缶(油漬け) …… 1/3缶
 しらたき…………… 120g
 ごぼう…………… 1/4本
 さやいんげん…………… 2本
 3倍濃縮めんつゆ…………… 小さじ2
 水…………… 30ml
 かつお節…………… 1/2袋
 ごま油…………… 小さじ1

ツナとしらたきの炒め物

作り方

- ①しらたきはざく切りにしてサッと茹でる。ごぼうは細切りに、さやいんげんは3cm長さに切る。ツナ缶は油を切る。
- ②フライパンにごま油を熱し、しらたき、ごぼう、さやいんげんを炒める。油が回ったら、めんつゆと水を入れてひと煮してツナを加える。かつお節を混ぜて仕上げる。

ひとこと

野菜は大きめに切ったり、歯応えを残したりすることで噛む回数が増え、満腹感を高めることができます。あえて食べにくい大きさや硬さにすることで噛む回数を増やしましょう！

(栄養価/1人分) エネルギー67kcal たんぱく質3.4g 脂質3.5g 食塩相当量0.6g



長芋と長ねぎのおかか炒め

作り方

- ①皮をむいた長芋は食べやすい大きさの乱切りにする。長ねぎは斜め切りにする。
- ②フライパンにバターを入れて熱し、長芋を炒め、角が透き通ってきたら長ねぎを入れてさらに炒める。
- ③Aを加え全体を混ぜ、かつお節を入れてサッと炒め合わせ、塩・こしょうで味を調える。

ひとこと

シャキシャキした歯応えがおいしい、バター風味の炒め物です。

(栄養価/1人分) エネルギー94kcal たんぱく質3.3g 脂質1.9g 食塩相当量0.4g

材料/大人2人分

長芋	180g
長ねぎ	1本
バター	5g
A	[しょうゆ 小さじ1 みりん 小さじ1]
かつお節	1/2袋
塩・こしょう	少々



れんこんと舞茸のガーリックソテー

作り方

- ①鶏肉はそぎ切りにし、酒をふりかけておく。
- ②れんこんは薄めのいちちょう切りにし、茹でる。舞茸はほぐす。トマトはくし切りにし、真ん中から半分にする。
- ③オリーブ油とスライスしたんにく、輪切りにし種をぬいた乾燥とうがらしを加熱し、油に風味をつける。
- ④③に鶏肉を入れ、舞茸、れんこんの順に炒め、調味する。
- ⑤鶏肉に焼き色がついたら、トマトを加え、サッと炒めて火を止める。
- ⑥器に盛り付け、ドライパセリを散らす。

ひとこと

千葉県は全国有数のれんこんの生産地です。歯応えのあるれんこんや舞茸を使用し、満腹感が得られ、食べすぎを防ぐことができます。

(栄養価/1人分) エネルギー92kcal たんぱく質6.0g 脂質4.6g 食塩相当量0.8g

材料/大人2人分

鶏胸肉	40g
酒	小さじ1
れんこん	40g
舞茸	40g
トマト	1/6個
んにく	1/2片
オリーブ油	小さじ2
とうがらし	適宜
塩	少々
ドライパセリ	少々





材料/真竹200g分

真竹(皮をむいたもの)…… 200g

A

- だし汁または水………200ml
- 砂糖…………… 大さじ2
- しょうゆ…………… 大さじ5
- 酒…………… 大さじ1

ごま油…………… 少々

真竹のメンマ風

作り方

- ①真竹は皮をむいて茹でる。
- ②茹でた真竹を7cm長さくらいの短冊切りにする。
- ③鍋に真竹とAの調味料を入れ、味がしみるまで煮る。
- ④火を止め、ごま油を回しかける。

ひとこと

身近に生えている真竹を使った一品です。箸休めやお総菜など幅広く活用できます。冷めたら小分けにして冷凍しておくとう便利です。だし汁を使用しない場合は、しょうゆの代わりに同量のめんつゆで作ってください。



(栄養価/1人分) エネルギー28kcal たんぱく質1.5g 脂質0.3g 食塩相当量1.3g(使用量で計算)



材料/大人2人分

サラダ菜…………… 2株

にんじん…………… 1/4本

酢…………… 大さじ1/2

みそ…………… 大さじ1

砂糖…………… 大さじ1/2

サラダ菜の酢みそ和え

作り方

- ①サラダ菜をサッと茹でて水にさらしてから水気を切る。
- ②にんじんは千切りにし、茹でて水気を切る。
- ③みそと砂糖を混ぜてから酢を加えて練り、野菜と和える。

ひとこと

生で食べることの多いサラダ菜ですが、今回は和え物にしました。シャキッとした食感が残るように茹ですぎないことがポイントです。

(栄養価/1人分) エネルギー62kcal たんぱく質2.2g 脂質0.8g 食塩相当量1.0g



材料/大人2人分

じゃがいも…………… 中2個(250g)
 にんじん…………… 1/4本(60g)
 牛乳…………… 200ml
 すし酢…………… 大さじ1
 きゅうり…………… 1/2本(60g)
 〔季節の果物
 (りんご、梨、甘夏等)…… 30g
 すし酢…………… 小さじ1
 こしょう…………… 少々

マヨネーズ不要のポテトサラダ

作り方

- ①じゃがいもは2cm角に切り、水にさらしておく。にんじんはいちょう切り、きゅうりは輪切りにする。果物は薄切りにし、すし酢を絡めておく。
- ②フライパンにじゃがいもとにんじんを入れ、牛乳を加えてクッキングシートで落とし蓋をする。強めの中火で煮立てながら10分煮たら、落とし蓋を取って水分を飛ばす。
- ③②が熱いうちにすし酢を絡め、こしょうを振る。
- ④きゅうりをキッチンペーパーに包んで水分を絞り、すし酢で和えた果物と一緒に③に加える。

ひとこと

煮あがり「ねっとりとした粉ふきいも」といった感じです。この粉ふきいもにチーズをかけてオーブン焼きにしたり、つぶしてコロケにしたり、応用もできます。

(栄養価/1人分) エネルギー202kcal たんぱく質5.8g 脂質4.0g 食塩相当量0.8g



材料/大人2人分

切り干し大根(乾燥)…………… 20g
 きゅうり…………… 1/2本
 にんじん…………… 1/5本
 ハム…………… 1枚
 A 〔塩・こしょう…………… 少々
 しょうゆ…………… 小さじ2
 酢…………… 大さじ1
 ごま油…………… 大さじ1
 白すりごま…………… 小さじ2

切り干し大根のごまサラダ

作り方

- ①切り干し大根はサッと洗い、ぬるま湯で15分程度、約4倍のかさになるまで戻す。
- ②水気を絞り、食べやすい長さに切る。
- ③きゅうりとにんじんは細切りにする。ハムは5mm幅に切る。
- ④ボウルにAを入れてよく混ぜ、②と③を加えて和える。

ひとこと

切り干し大根とごまから、カルシウムがたくさん摂れるレシピです。乾物は収納スペースを取らずに長期保存ができる上、うま味と栄養が濃縮しているので、まとめ買いにおすすめの食材です。乾物類をカビから守るために、梅雨時には冷蔵庫の野菜室で保存するとよいです。

(栄養価/1人分) エネルギー138kcal たんぱく質3.9g 脂質9.6g 食塩相当量1.2g



材料/大人2人分

ブロッコリー	1/4房	
にんじん	1/4本	
かぶ	1株	
かぼちゃ	1/8個	
A	プレーンヨーグルト	50g
	はちみつ	大さじ1/2
	白すりごま	大さじ1
	塩	少々

温野菜のヨーグルトドレッシングがけ

作り方

- ①野菜は食べやすい大きさに切り、10分程度蒸す。
- ②Aを混ぜ合わせてドレッシングを作り、野菜にかける。

ひとこと

ヨーグルトとすりごまの意外な組み合わせがおいしい、栄養価の高いドレッシングです。酸味が好きな方はレモン汁を入れると酸味がきいておいしいです。いろいろな食材でお試してください。

(栄養価/1人分) エネルギー90kcal たんぱく質3.4g 脂質3.4g 食塩相当量0.3g



材料/大人2人分

乾燥ひじき	4g	
ブロッコリー	1/2房	
ツナ缶(油漬)	1/2缶	
A	オリーブ油	小さじ1
	酢	大さじ1弱
	しょうゆ	小さじ1
	こしょう	少々

ひじきとブロッコリーのツナサラダ

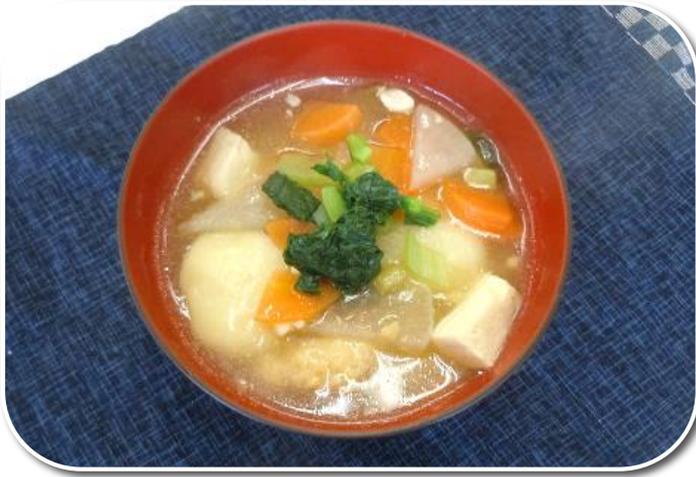
作り方

- ①ひじきは水で戻し、サッと茹でて水気を切っておく。
- ②ブロッコリーは小房に分け、一口大に切り、熱湯で色よく茹で、ザルに上げて冷ます。
- ③ツナ缶は油を軽く切る。
- ④ボウルにひじき、ブロッコリー、ツナを入れ、Aを加え、和える。

ひとこと

お酢の酸味がさわやかなさっぱりとしたサラダです。ツナ缶の代わりにささみでもおいしいですよ！

(栄養価/1人分) エネルギー98kcal たんぱく質6.8g 脂質6.4g 食塩相当量0.8g



じゃがいも団子のお吸い物

作り方

- ①団子を作る。白玉粉と茹でてつぶしたじゃがいもに分量外の水少量を加えて混ぜ、耳たぶくらいの硬さにまとめる。小さめの一口大に丸め、真ん中をつぶし、熱湯で茹でて取り出す。
- ②大根とにんじんはいちょう切り、小松菜は茹でて刻む。
- ③鍋に油を入れて熱し、大根、にんじんを炒める。野菜が柔らかくなったらだし汁を加え、ひと煮立ちさせる。
- ④Aの材料を混ぜ、丸めて一口大のつくねを作り、③の鍋に加え、アクを取って調味する。水溶き片栗粉でとろみをつけ、①の団子を加えて火を止める。
- ⑤器に盛り、茹でた小松菜をのせる。

ひとこと

じゃがいもと白玉粉で柔らかい団子を作ったお吸い物です。寒い季節に体の中から温まりましょう。

(栄養価/1人分) エネルギー200kcal たんぱく質8.6g 脂質6.3g 食塩相当量1.0g

材料/大人2人分

白玉粉	40g
じゃがいも	40g
A	
鶏ひき肉	50g
卵	1/2個
塩	少々
大根	20g
にんじん	20g
小松菜	30g
サラダ油	小さじ1
だし汁	300ml
塩	少々
薄口しょうゆ	小さじ1
酒	小さじ1
片栗粉	小さじ1
水	小さじ1



れんこん団子のお吸い物

作り方

- ①れんこんは皮をむいて分量外の酢水にさらし、すりおろしてから軽く水気を絞る。
- ②にんじんはいちょう切り、しめじは小房に分け、ほうれん草は茹でて食べやすい長さに切る。
- ③だし汁ににんじんを入れ柔らかくなるまで煮たら、しめじを加え、Bで味を調える。
- ④Aを混ぜ、1人3個になるように小さな団子に丸め、③に入れてとろ火で煮る。
- ⑤椀に④を盛り、茹でたほうれん草を添える。

ひとこと

れんこん団子のもっちりした食感を楽しめる一品です。季節の野菜を組み合わせてもおいしくいただけますので、お好みの具材や薬味でアレンジしてみてください。

(栄養価/1人分) エネルギー98kcal たんぱく質2.7g 脂質1.5g 食塩相当量1.0g

材料/大人2人分

A	
れんこん	1/2節(100g)
片栗粉	大さじ1・1/2
塩	少々
にんじん	20g
しめじ	1/4パック
ほうれん草	1/4袋
だし汁	350ml
B	
薄口しょうゆ	小さじ1
みりん	小さじ1/2
塩	少々



材料/大人2人分

- えのきたけ…………… 1/2袋
- 卵…………… 1個
- だし汁…………… 300ml
- A { 薄口しょうゆ…………… 小さじ1/2
- 塩…………… 1つまみ
- { 片栗粉…………… 小さじ1
- 水…………… 小さじ2
- 万能ねぎ…………… 適宜

えのきたけのかきたま汁

作り方

- ①えのきたけは石づきを取り、2cm長さに切ってほぐす。卵は割りほぐす。
- ②鍋にAを入れて火にかけ、煮立ったらえのきたけを入れてひと煮立ちさせ、水溶き片栗粉を回し入れ、ゆるくとろみをつける。
- ③卵を回し入れ、ひと混ぜして火を止める。
- ④器に盛り、万能ねぎを散らす。

ひとこと

簡単にできて体が温まるスープです。えのきたけの代わりにしいたけやしめじを入れてもおいしいです。

(栄養価/1人分) エネルギー52kcal たんぱく質4.4g 脂質2.7g 食塩相当量1.2g



材料/大人2人分

- 切り干し大根(乾燥)…………… 10g
- A { みそ…………… 18g(大さじ1)
- かつお節…………… 小袋1/2袋
- 長ねぎ…………… 40g
- ほうれん草…………… 40g
- にんじん…………… 40g
- 麩…………… 2個
- 熱湯…………… 300ml

即席減塩みそ汁

作り方

- ①切り干し大根はサッと水洗いし、よく水気を絞る。長ねぎは小口切りにする。ほうれん草は茹でて水気をよく絞り、食べやすい長さに切る。にんじんは千切りにし、茹でて水気を切っておく。
- ②ラップにAの材料をのせて練り混ぜ、「みそ玉」を2つ作る。
- ③椀に②の「みそ玉」とその他の材料を入れる。
- ④食べる直前に熱湯をかける。

ひとこと

みそ汁のだしはかつお節の代わりに無添加のだしパックの中身を入れても良いだしが出ます。減塩につながるだけでなく、普段捨ててしまう栄養をそのまま摂れます。また、冷凍保存もできるので、時間のある時にたくさん作っておくと、とても便利です。いろいろな具材を入れてお楽しみください。

(栄養価/1人分) エネルギー57kcal たんぱく質3.1g 脂質0.7g 食塩相当量1.0g



材料/大人2人分

ごぼう…………… 1/4本
 しいたけ…………… 2枚
 水菜…………… 1/8袋
 だし汁…………… 300ml
 酒…………… 大さじ1
 顆粒中華だし…………… 大さじ1/4
 塩・こしょう…………… 少々

ごぼうとしいたけと水菜のスープ

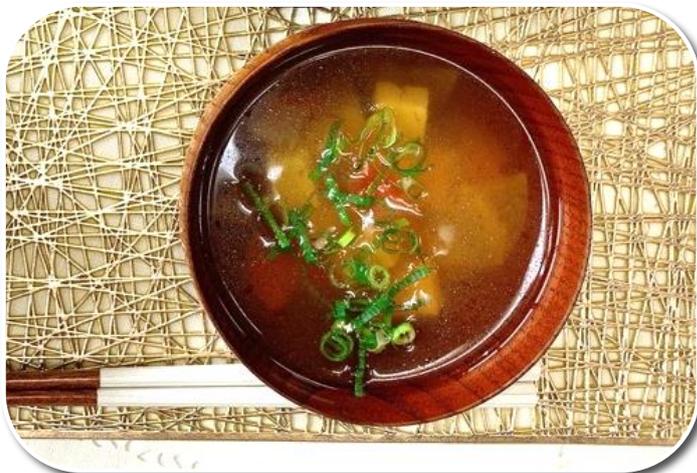
作り方

- ①ごぼうは皮を削ぎ落とし、軽く洗い、2mm幅の斜め切りにし、水にさらす。しいたけも2mm厚さに切る。水菜は3cm長さに切る。
- ②鍋にだし汁を入れて沸かし、沸いたら酒を入れる。ごぼうを入れ透き通るまで煮る。
- ③ごぼうが煮えたら、しいたけを入れ、しいたけに火が通ったら顆粒中華だしを入れ煮る。
- ④最後に水菜を入れ、塩・こしょうで味を調える。

ひとこと

簡単に作れる味わい深いスープです。冬の季節、野菜のうま味が体にしみ渡るホッとする一品です。

(栄養価/1人分) エネルギー33kcal たんぱく質1.8g 脂質0.1g 食塩相当量1.0g



材料/大人2人分

鶏モモ肉(小間切り) …… 15g
 にんじん…………… 10g
 大根…………… 15g
 豆腐…………… 1/6丁
 万能ねぎ…………… 10g
 おろししょうが…………… 少々
 水…………… 300ml
 しょうゆ…………… 小さじ1
 酒…………… 小さじ1
 和風だしの素…………… 小さじ1/3
 塩…………… 少々

豆腐としょうがの和風スープ

作り方

- ①にんじん・大根はいちょう切り、豆腐はさいの目切り、万能ねぎは小口切りにする。
- ②鍋に水、鶏肉、にんじん、大根を入れ、加熱する。アクが出たら取り除く。
- ③②に豆腐と調味料を入れ、ひと煮立ちしたらしょうがを加えて、サッと混ぜる。
- ④器に盛り、万能ねぎを散らす。

ひとこと

汁物は食卓に欠かせませんが、ついつい塩分を摂ってしまいがちです。しょうがの香りや味はアクセントになり、減塩の強い味方です。

(栄養価/1人分) エネルギー45kcal たんぱく質3.6g 脂質2.2g 食塩相当量0.9g





材料/大人2人分

大根…………… 60g
 キャベツ…………… 40g
 にんじん…………… 10g
 しょうが…………… 12g
 もち麦…………… 大さじ1
 ごま油…………… 小さじ2/3
 だし汁…………… 400ml
 鶏がらスープの素…… 小さじ1弱
 塩…………… 少々

しょうが香るもち麦スープ

作り方

- ①しょうがはみじん切り、しょうが以外の野菜は粗みじん切りにする。
- ②鍋にごま油を熱し、野菜を炒める。
- ③しんなりしたら、だし汁と鶏がらスープの素、もち麦、塩を入れて15分煮る。

ひとこと

具だくさんの食べるスープです。もち麦は、水溶性の食物繊維が豊富で、腹持ちを良くする効果もあります。食物繊維は、糖の吸収を穏やかにする作用もあります。

(栄養価/1人分) エネルギー57kcal たんぱく質2.1g 脂質1.7g 食塩相当量0.7g



材料/大人2人分

にんじん…………… 1/4本
 キャベツ…………… 2枚
 長ねぎ…………… 1/4本
 卵の花(総菜) …… 40g
 鶏ひき肉…………… 60g
 片栗粉…………… 小さじ2
 しめじ…………… 1/4パック
 水…………… 360ml
 A 〔 顆粒中華だし…… 大さじ1/2
 しょうゆ…………… 小さじ1/2
 酒…………… 大さじ1/2

卵の花団子のスープ

作り方

- ①にんじんはいちょう切り、キャベツはざく切り、長ねぎは斜め切りにする。しめじは石づきを取り、ほぐす。
- ②鍋に水とにんじんを入れ、沸騰したらキャベツ、長ねぎを入れる。
- ③ボウルに卵の花、鶏ひき肉、片栗粉を入れ混ぜてこねる。
- ④③を団子状にして鍋に入れ、さらにしめじを加えて煮込む。
- ⑤Aを入れて味を調える。

ひとこと

卵の花はおからそのもののことではなく、おからを炒って煮た物のことを指します。作るのに手間がかかる卵の花ですが、今回は総菜を使うことで簡単に調理することができます。

(栄養価/1人分) エネルギー108kcal たんぱく質7.5g 脂質4.6g 食塩相当量1.0g



豆乳の中華スープ

作り方

- ①ベーコンは短冊切り、白菜は一口大に切る。長ねぎは5mm幅の斜め切りにする。
- ②鍋にごま油を熱して①を中火で炒め、白菜と長ねぎが少ししんなりしてきたらAを加えて弱火で煮る。
- ③白菜がとろっと軟らかくなったら黒こしょうで味を調える。

ひとこと

白菜と長ねぎをたっぷり使い、オリゴ糖を含む豆乳で煮ることで腸内環境を良好にし、体も温めます。豆乳は焦げ付いたり吹きこぼれたりしないように、常にかき混ぜながら煮てください。

(栄養価/1人分) エネルギー92kcal たんぱく質5.3g 脂質5.0g 食塩相当量1.0g

材料/大人2人分

ベーコン	2枚	
白菜	80g	
長ねぎ	30g	
ごま油	少々	
A	豆乳	200ml
	水	100ml
	鶏がらスープの素	小さじ1
	粗挽き黒こしょう	少々



酸辣湯 (サンラータン)

作り方

- ①小松菜は3cm幅に切る。絹ごし豆腐は一口大に切る。
- ②鍋に水、絹ごし豆腐を入れて火にかける。沸騰したら、小松菜を加え、軽く火が通ったらAを加える。
- ③再び沸騰したら、水溶き片栗粉を少しずつ回し入れ、とろみをつける。
- ④溶き卵を少しずつ回し入れる。
- ⑤仕上げにラー油を回しかけ、塩で味を調える。

ひとこと

酸辣湯は中華料理の1つで、酢の酸味とラー油や唐辛子の辛味をきかせたスープです。酸味が強い方が好きな場合は、酢を最後に入れて酸味を楽しんでください。

(栄養価/1人分) エネルギー72kcal たんぱく質4.5g 脂質3.2g 食塩相当量1.2g

材料/大人2人分

小松菜	60g	
絹ごし豆腐	35g	
水	400ml	
A	顆粒中華だし	小さじ1
	しょうゆ	小さじ1
	酢	小さじ2
	酒	小さじ1
水溶き片栗粉	小さじ2	
卵	1個	
ラー油	少々	
塩	少々	



茂原市で歯の情報を発信しているキャラクターです。

材料/16枚分

- モーバのクッキー生地**
 無塩バター…………… 30g
 薄力粉…………… 50g
 苺パウダー…………… 2g
 グラニュー糖…………… 25g
- ラッシーのクッキー生地**
 無塩バター…………… 30g
 薄力粉…………… 50g
 抹茶パウダー…………… 1g
 グラニュー糖…………… 25g
- 顔や飾りのパーツ**
 マシュマロの輪切り(白目)…… 適宜
 チョコレート(黒目)…………… 適宜
 ピンクのアイシング(口とリボン) …… 1本
 緑のアイシング(帽子)…………… 1本
 チョコペンやアラザン等…お好みで

モーバとラッシークッキー(苺味と抹茶味)

作り方

①モーバの生地(苺味)を作る。ボウルにバターを入れ、ゴムべらで練り混ぜる。クリーム状になったらグラニュー糖を加えて擦り混ぜる(バターが硬い場合は、耐熱ボウルに入れ10秒加熱するとよい)。②白っぽくふんわりしたら、薄力粉と苺パウダーを混ぜて振るい入れる。ゴムべらでさっくり混ぜ合わせ、まとめる。③同様にラッシーの生地(抹茶味)を作る。④1つの生地を8等分して、顔の形に整える。⑤平らな皿にクッキングペーパーを敷き、間隔を空けて、生地を5枚ずつ円形に並べる。⑥ラップはせず、500Wで生地が少し盛り上がるまで約1分20秒加熱する。加熱が足りない場合は10秒ずつ追加する(温かいうちは軟らかいが、冷めるとサクツとする)。⑦金網に取り、粗熱を取る。⑧マシュマロ、チョコレート、アイシングで顔や飾りを作る。

ひとこと

手作りおやつを楽しんで、おいしいクッキーを食べた後は、お水やお茶を飲むうね♪夜、寝る前の歯磨きも忘れずにね。モーバとラッシーの歯ッピータイムでも作り方を紹介しています！ぜひご覧ください。



(栄養価/1枚分) エネルギー67kcal たんぱく質0.6g 脂質3.5g 食塩相当量0.0g



夏みかんのゼリー

材料/8個分

- A { 夏みかんの果肉… 80g(1個)
 水…………… 420ml
 砂糖…………… 75g
 粉ゼラチン…………… 10g

てんもんどう(ピール)

- 夏みかんの皮…………… 3個分
 水…………… 40ml
 砂糖…………… 150g
 砂糖(最後にまぶす分)…………… 適量

夏みかんのゼリー 夏みかんの皮を使ったてんもんどう(ピール)

作り方

夏みかんのゼリー

①Aを鍋に入れ煮立てる。②砂糖が溶け実がほぐれたら火を止め、水でふやかした粉ゼラチンを入れよく混ぜる。③容器に入れ、粗熱が取れたら冷蔵庫で冷やす。

てんもんどう(ピール)

(下処理)夏みかんは丸いままピーラーで表面の皮をごく薄くむき、きれいにしておく。①皮を4等分に切り、皮の内側の白いわたを包丁で取り除き、1cm幅、5~6cm長さの短冊切りにする。②鍋に水1Lと①を入れ15分煮る。ザルに上げ水を切り、新しい水に1時間以上浸す。③フライパンに水と砂糖を入れ煮立てる。水気を絞った②を入れ木べらで混ぜながら、水分がなくなりフライパンの周りに砂糖が白く固まってくるまで火を通す。④大きめの容器にキッチンペーパーを敷き、砂糖を適量入れ③によくまぶしつける。

ひとこと

地元の夏みかんを使った少しほろ苦いゼリーです。冷やしてデザートにするとおいしいです。皮は茹でて苦味を取ったら、細かく刻んでマーマレードやてんもんどうにすると捨てることなくおいしくいただけます。

(栄養価/ゼリー1個60g分) エネルギー50kcal たんぱく質1.2g 脂質0.0g 食塩相当量0.0g

デザート



モバリんのこどもの日プレート

材料

【たけのご飯】

米…………… 2合
たけのこ……………60g
だし汁…………… 2カップ
しょうゆ…………… 大さじ1
みりん…………… 大さじ1

【モバリん】

薄焼き玉子…………… 1/3個
はんぺん…………… 1枚
のり、ほうれん草……………適宜
魚肉ソーセージ……………適宜
スライスチーズ……………適宜

【ミニカツ10本】

豚ヒレ肉…………… 70g
塩・こしょう…………… 少々
玉ねぎ…………… 1/2個
薄力粉…………… 大さじ2
卵…………… 1個
パン粉…………… 10g
揚げ油…………… 適宜

【付け合わせ】

春キャベツ千切り…………… 60g
にんじん……………5g
ミニトマト…………… 2個
アスパラガス…………… 1/2本
ヤングコーン…………… 1本

作り方

①【たけのご飯】

研いだ米に分量のだし汁、しょうゆ、みりんを入れ、アク抜きしたたけのこ（スライス）を加え炊く。

②たけのご飯で、こいのぼりの形を作る。1個40g程度。のりで目とウロコを表現。

③【モバリん】

薄焼き玉子を焼き、星型に抜く。サラダ用はんぺんは片側を焼き、蓋をして蒸し焼きにする。

④のり、ほうれん草、魚肉ソーセージで顔を作る。

⑤【ミニカツ】

豚ヒレ肉、玉ねぎを1cm角に切る。楊枝に肉と玉ねぎを刺す。小麦粉→卵→パン粉の順につける。

⑥揚げ油を熱し、カツを揚げる。

⑦【付け合わせ】

茹でたキャベツとにんじんは和える。アスパラガスはこいのぼりの支柱、トマトは一番上に、旬のヤングコーンは手前に置く。

ひとこと

旬の食材をワンプレートに盛り込みました。

こどもの日は、モバリんと一緒にお子さんの健やかな成長を願ってワンプレートランチはいかがですか？



(栄養価/1食分) エネルギー514kcal たんぱく質23.5g 脂質15.6g 食塩相当量2.3g



モバリんの七夕プレート



材料/1人分

【天の川】		【モバリん】		【トマトカップポテトサラダ】	
そうめん……………	1/3束	葱ッペ餃子……………	1個	ミディトマト……………	1個
薄焼き玉子……………	適宜	CHEDARチーズ……………	1枚	ポテトフレーク……………	5g
オクラ、めんつゆ……………	適宜	のり、ベビーリーフ……………	適宜	熱湯……………	10ml
【笹】		ハム、トマト……………	適宜	牛乳……………	小さじ1
アスパラガス……………	1/2本	【チーズ芋餅 星型3個分】		〔マヨネーズ……………〕	大さじ1/2
ベビーリーフ……………	適宜	ポテトフレーク……………	6g	〔カレー粉……………〕	少々
【とうもろこし】		片栗粉……………	小さじ2	ローズハム……………	1/2枚
とうもろこし……………	1/8本	熱湯……………	大さじ1	枝豆……………	1さや
		顆粒コンソメ……………	2g	【メロン】	
		CHEDARチーズ、バター……………	適宜	メロン……………	5切れ

作り方

- ① **【天の川】**
そうめんを茹でて、波型に盛り付ける。星型に抜いた薄焼き玉子、茹でて輪切りにしたオクラを飾りつける。
- ② **【モバリん】**
葱ッペ餃子は熱したフライパンに油を引き、分量外の水を入れ蓋をし、8分程度蒸し焼きにする。
- ③ チェダーチーズは星型に抜き、葱ッペ餃子をのせ、のり、ベビーリーフ、ハム、トマトで顔を作る。
- ④ **【笹・とうもろこし】**
アスパラガスは茹でて縦半分に切る。とうもろこしも茹でて1/8に切る。
- ⑤ **【トマトカップポテトサラダ】**
ボウルにポテトフレーク、熱湯、牛乳を入れ混ぜ合わせる。
- ⑥ マヨネーズとカレー粉を合わせておき、冷めた⑤と合わせる。1cm角に切ったハム、さやから出した枝豆も加え、混ぜる。
- ⑦ ミディトマトはヘタの部分を取り、中身をくり抜く。トマトカップに⑥のポテトサラダを詰める。
- ⑧ **【チーズ芋餅】**
ポテトフレークに熱湯と顆粒コンソメを加え、ざっと混ぜる。
- ⑨ 更に片栗粉とちぎったスライスチーズを加え、まとまるまで混ぜる。3等分にし、星型に抜く。
- ⑩ フライパンにバターを溶かし、チーズ芋餅を並べ、両面をこんがり焼く。

ひとこと

茂原市は令和4年に市政施行70周年を迎えました。
モバリんの顔には、第5回全国ふるさと甲子園のグルメ部門で1位を獲得した葱ッペ餃子を使用しました♡



(栄養価/1食分) エネルギー488kcal たんぱく質14.7g 脂質15.7g 食塩相当量1.1g (めんつゆを除く)



モバリんのお月見プレート

材料/1人分

【鮭おにぎり】

ご飯…………… 100g
焼き鮭…………… 20g

【厚揚げのカレー煮】

厚揚げ…………… 50g
めんつゆ(2倍濃縮) … 小さじ2
水…………… 40ml
カレー粉…………… 少々
みりん…………… 小さじ1
酒…………… 小さじ1

【りんご】

りんご…………… 1/8個

【薄焼き玉子】

薄焼き玉子…………… 星型1枚分

【豆腐入りれんこん餅】

れんこん…………… 40g
絹ごし豆腐…………… 12g
片栗粉…………… 適宜
塩…………… 少々
油…………… 適宜

【小松菜のみそピー和え】

小松菜…………… 40g
みそピーナッツ…………… 10g

【さつまいものオレンジ煮】

さつまいも…………… 30g
オレンジジュース…………… 25ml
はちみつ…………… 5g
レモン果汁…………… 少々

【きんぴらごぼう】

ごぼう…………… 40g
ごま油…………… 適宜
しょうゆ…………… 小さじ1/2
みりん…………… 小さじ2/3
酒…………… 小さじ1/2

作り方

①【鮭おにぎり】

焼き鮭をほぐし、具を真ん中にして小さいおにぎりを6つ作る。

②【厚揚げのカレー煮】

厚揚げはお湯をかけ、油抜きし、長方形に切る。材料を鍋に入れ、味がしみるまで煮る。

③【れんこん餅】

れんこんは皮をむき、すりおろし、汁気を切る。ボウルに材料を入れ、よく混ぜる。

④楕円に形を整える。フライパンに油を引き、両面を焼く。

⑤【きんぴらごぼう】

ごぼうはささがきにし、水にさらす。フライパンにごま油を引き、ごぼうを炒める。

⑥調味料を加え、炒め煮にする。

⑦【小松菜のみそピー和え】

小松菜を茹で、食べやすい長さに切り、誤嚥防止のため包丁で細かく砕いたみそピーナッツと和える。

⑧【さつまいものオレンジ煮】

さつまいもは1cm厚さの輪切りにし、水にさらしておく。

⑨鍋にさつまいもが重ならないように並べ、全ての材料を加え、アルミホイルで落とし蓋をして火にかける。

⑩煮汁が煮詰まり、とろっとしたらできあがり。

ひとこと

旬のさつまいもをお月様に見立て、お月見が楽しくなるような賑やかなモバリんプレートを考えました。

れんこん餅はお好みでしょうゆなどをかけてお召し上がりください。



(栄養価/1食分) エネルギー579kcal たんぱく質20.4g 脂質15.6g 食塩相当量2.2g

