

# 「シャキッと百菜！いきいき弁当」～冬 Ver.～ レシピ紹介

## 【主食】春菊ごはん



<材料>2人分  
 ○米…1合(160g)  
 ○春菊…1株  
 ○塩…少々

<作り方>

- 1) 春菊は茎の固い部分を除いて茹で、細かく切って塩をまぶす。
- 2) 炊きあがったご飯に1)を混ぜる。

1人分

287kcal 塩分：0.3g 野菜：10g

### 料理のポイント！

- ◎旬の春菊を使って、風味を生かした減塩混ぜご飯！
- ◎旬の食材：春菊

## 【主菜】豆腐ハンバーグ（トマトソース）



1人分

136kcal  
 塩分：0.2g  
 野菜：3.4g

<材料>2人分  
 ○絹ごし豆腐…60g  
 ○鶏ひき肉…40g  
 ○干しひじき…少々  
 ○枝豆…4～5さや(14g)  
 ○長ねぎ…3センチ(10g)  
 ○鶏卵…1/5個(10g)  
 ○パン粉…10g  
 ○調合油…少々  
 ○レタス…2枚

<作り方>

- 1) 絹ごし豆腐は水切りしておく。ひじきは水で戻し、長ねぎはみじん切りにする。
- 2) ボウルにひき肉と絹ごし豆腐を入れ、こねる。その後切った長ネギ、枝豆を入れる。
- 3) 卵を割り入れ、パン粉と調味料をよく混ぜる。
- 4) フライパンに油を熱し、きつね色になるまで両面を焼く。
- 5) 豆腐ハンバーグを皿に盛り付け、トマトソースをかける。

### トマトソース

- ①にんにく、玉ねぎはみじん切り、トマトはさいの目切りにする。
- ②フライパンにオリーブオイルを熱し、にんにく、玉ねぎの順に炒める。
- ③砂糖、トマトを入れ、ケチャップ、塩、こしょうを入れ味を調える。

### トマトソース

<材料>2人分  
 ○トマト(生)…1/4個(30g)  
 ○玉ねぎ…10g  
 ○にんにく…少々  
 ○ケチャップ…小さじ1  
 ○食塩…少々  
 ○こしょう…少々  
 ○オリーブ油…小さじ1

### 料理のポイント！

- ◎長ねぎ、にんにくの香味野菜を使っておいしく減塩！
- ◎旬の食材：トマト、長ねぎ

## 【主菜】たらフライのねぎソースがけ



1人分

123kcal  
 塩分：0.6g  
 野菜：16g

<材料>2人分  
 ○真鱈…80g  
 ○小麦粉…小さじ2  
 ○パン粉…適量  
 ○鶏卵…適量  
 ○食塩…少々  
 ○こしょう…少々  
 ○調合油…適量  
 ○レタス…16g

<作り方>

- 1) 真鱈に塩、こしょうで下味をつける。
- 2) 1)に小麦粉、卵、パン粉を順につけ衣をつける。
- 3) 熱した油で、きつね色になるまで揚げる。
- 4) たらフライにねぎソースをかける。

### ねぎソース

- ①長ねぎ、にんにくはみじん切りにする。
- ②フライパンにごま油を熱し、1)を入れ炒める。
- ③酒、砂糖、こしょう、最後にしょうゆを入れ味を調える。
- ④●を合わせた水溶性片栗粉を入れ、とろみをつける。

### ねぎソース

<材料>2人分  
 ○長ねぎ…15cm程度(30g)  
 ○料理酒…小さじ1  
 ○砂糖…少々  
 ○にんにく…少々  
 ○こいくちしょうゆ…小さじ1  
 ○ごま油…少々  
 ○こしょう…少々  
 ●片栗粉…適量  
 ●水…適量

### 料理のポイント！

- ◎香味野菜の長ねぎをたっぷり使って減塩！
- ◎旬の食材：真鱈、長ねぎ

# 「シャキッと百菜！いきいき弁当」～冬 Ver.～ レシピ紹介

## 【副菜】ゆきな肉みそのせ



1人分  
56kcal  
塩分：0.2g  
野菜：30g

<材料>2人分  
○ゆきな…1/3袋  
○豚挽き肉…20g  
○牛乳…20cc  
○にんにく…少々  
○しょうが…少々  
○調合油…少々  
○アーモンド  
(ダイス)…大さじ1  
○味噌…小さじ1/2  
○砂糖…少々  
○料理酒…少々  
○豆板醤…お好みで

<作り方>

- 1) ゆきは茹で、3~4cmに切っておく。
- 2) にんにくとしょうがはみじん切りにしておく。
- 3) 油を熱し、にんにくとしょうがを弱火で炒め、ひき肉を加えて火が通るまで炒める。
- 4) 味噌、砂糖、酒、豆板醤を合わせて3)に加え、軽く混ぜた後に牛乳を入れる。
- 5) 牛乳が沸騰してきたらアーモンドを加え、混ぜながら煮詰める。
- 6) 出来上がった肉味噌をゆきなの上に盛り付ける。

### 料理のポイント！

- ◎牛乳を使った乳和食、豆板醤の辛みで減塩！
- ◎旬の食材：ゆきな

## 【副菜】ごぼうとせりの炒め物



1人分  
41kcal  
塩分：0.3g  
野菜：50g

<材料>2人分  
○にんじん…  
4cm (20g)  
○ごぼう…  
5cm (30g)  
○せり…  
1束弱 (50g)  
○砂糖…小さじ1  
○調合油…少々  
○ごま…小さじ1  
○白だし…小さじ1

<作り方>

- 1) にんじんは千切りに、ごぼうは斜め薄切りに、せりは3cmくらいに切っておく。
- 2) ごぼうとにんじんを油で炒め、火が通ったら砂糖と白だしを入れる。
- 3) 最後にせりを入れて炒め、ごまを混ぜる。

### 料理のポイント！

- ◎だしのうま味、ごまの風味でおいしく減塩！
- ◎旬の食材：せり

## 【副菜】白菜の浅漬け



1人分  
8kcal  
塩分：0.4g  
野菜：30g

<材料>2人分  
○白菜…1枚 (60g)  
○大葉…1枚  
○しらす干し…小さじ1  
○かつお節…少々  
○しょうが…適量  
○食塩…少々

<作り方>

- 1) 白菜は1cm幅の細切りにする。大葉は千切り、しょうがはすりおろす。
- 2) 白菜は塩もみし20分置き、絞って水をきる。
- 3) しらす干し、大葉、すりおろしたしょうがの汁を入れ、混ぜる。
- 4) 盛り付け、最後にかつお節をまぶす。

### 料理のポイント！

- ◎大葉としょうがの香味野菜でおいしく減塩！
- ◎旬の食材：白菜

## 【デザート】いちご白玉団子



1人分  
61kcal  
塩分：0g

<材料>2人分  
○いちご…2個  
○白玉粉…20g  
○いちごジャム…小さじ1  
○砂糖…小さじ2  
○水…小さじ2

<作り方>

- 1) ボウルに水、砂糖、いちごジャムを入れる。
- 2) 1) に白玉粉を入れ、白玉粉のだまがのこらないようにこねる。なめらかになったら、2つに丸めて、中央にくぼみをつける。
- 3) 沸騰したお湯に2)を入れ、浮き上がり、2分くらい経ったら、取り出し氷水で冷やす。
- 4) いちごは縦1/4に切り、白玉団子と交互に並べる。

### 料理のポイント！

- ◎旬の食材：いちご

弁当 計7品 708kcal 塩分1.9g 野菜170g