

〈材 料〉 4人分			
白米	1合	パプリカ (黄)	1/2個
玄米	1合	小松菜	100g
豚ひき肉	40g	塩・こしょう	少々
玉葱	1/2個	サラダ油	大さじ 1
人参	小1/2本	醤油	小さじ 2

〈作 り 方〉

- ① 米は一緒に洗い、水気を切っておく。炊飯器に入れ、白米の水加減で炊く。
- ② 玉葱、人参、パプリカは細かく刻む。小松菜は葉と茎に分け、葉は1cm位に切り、茎は細かく刻む。
- ③ フライパンに油を入れて熱し、ひき肉を炒める。ひき肉に火が通ったら、玉葱、人参、パプリカ、小松菜の茎を入れて炒める。
- ④ ③に小松菜の葉を加えて軽く炒め、ご飯を加えて炒める。塩・こしょうを振り、醤油をまわしかけたら、ひと混ぜして器に盛り付ける。

☆1人分の栄養価

エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂 質 g	炭水化物 g	塩 分 g
273	6.5	5.8	48.3	0.7

ーロメモ

玄米を入れてプチプチとした食感と色どりを楽しんでください。
薄味で野菜の味をひきたてたヘルシーなチャーハンです。



〈材 料〉 4人分				
ししゃも	12尾	レモン	1個	
玉葱	1個	(A) {	酢	大さじ 4
人参	小1本		砂糖	大さじ 2・1/2
きゅうり	2本		醤油	大さじ 2・1/2
セロリ	1/2本	七味唐辛子	適宜	

〈作 り 方〉

- ① 玉葱は薄切りにし、水にさらして辛味をとる。人参・きゅうり・セロリは千切りにする。
- ② レモンは分量の半量を薄切りにし、残りを絞って調味料に加える。
- ③ (A)と②を合わせよく混ぜ、①の野菜を漬け込む。
- ④ 魚焼きグリルでししゃもの両面を焼き、熱いうちに③に漬け込んで味を馴染ませ、レモンを散らす。

☆1人分の栄養価

エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂 質 g	炭水化物 g	カルシウム mg	塩 分 g
165	12.9	4.3	18.6	216	2.4

ーロメモ

酢にししゃもを漬け込むことで柔らかくなり、頭から丸ごと食べる事ができます。又、カルシウムたっぷりの骨を丈夫にするレシピです。



小松菜・チーズ入りコロッケ

主菜

〈材 料〉 8個分			
じゃが芋	400g	塩・こしょう	少々
玉葱	1/2個	小麦粉	適量
小松菜	60g	卵	1個
粉チーズ	大さじ 4	パン粉	適量
プロセスチーズ	120g	揚げ油	適量
牛乳	大さじ 2		

〈作 り 方〉

- ① じゃが芋は皮をむき、小さく切って電子レンジで柔らかくなるまで加熱し、つぶす。
- ② 玉葱はみじん切りにし、サラダ油でしんなりするまで炒め、塩・こしょうする。
- ③ 小松菜に牛乳を入れ、ミキサーで液状にする。
- ④ プロセスチーズは1cm角に切る。
- ⑤ ①、②、③、④を合せ、粉チーズを加え、良く混ぜ合わせる。
- ⑥ ⑤を8等分し、小判型に形を整えて小麦粉、卵液、パン粉を付け、180度に熱した揚げ油で揚げる。

☆1人分の栄養価

エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂 質 g	炭水化物 g	カルシウム mg	塩 分 g
142	7.2	6.5	8.5	173	0.6

ーロメモ

コロッケを割ると中は鮮やかなグリーン!!

食べるのが楽しくなるコロッケです。揚げたてサクサクをどうぞ!!

チーズがたくさん入って美味しさもカルシウムも満点です。



鱈ムニエル野菜ソース

主菜

〈材 料〉 4人分				
鱈	4尾	枝豆	10さや位	
塩・こしょう	少々	玉葱	1/4個	
小麦粉	適量	(A) 酢	大さじ 2	
サラダ油	小さじ 2		醤油	小さじ 2
トマト	1個		粒マスタード	大さじ 1

〈作 り 方〉

- ① 鱈は3枚におろし、塩・こしょうで下味をつけ、小麦粉を軽くまぶし、余分な粉を落とす。
- ② フライパンにサラダ油を熱し、①を両面きつね色に焼く。(魚は鮭、まぐろ等お好みで)
- ③ トマトは1cm角切り、枝豆は茹でてさやから豆を出す。玉葱はみじん切りにし、さっと水を通してかたくしぼっておく。(A)を加えソースを作る。
- ④ ムニエルを皿に盛り付け③のソースをかける。

☆1人分の栄養価

エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂 質 g	炭水化物 g	塩 分 g
183	22.2	6.3	4.1	0.8

ーロメモ

肉のソテー、豆腐に野菜ソースをかけても相性がよいです。

ノンオイルの野菜ソースはヘルシーで応用自在です。



厚揚げとチンゲンサイのオイスターソース煮

副菜

小松菜のアーモンド和え

副菜

〈材 料〉	4人分		
厚揚げ	1枚	(A) {	
チンゲンサイ	2株		
水	2カップ		
		オイスターソース	大さじ 3
		生姜 (又はニンニク)	少々

〈材 料〉	4人分		
小松菜	300g	(A) {	
アーモンド	20g		
クコの実	20粒		
		だし汁	1カップ
		醤油	大さじ 2

〈作 り 方〉

- ① 厚揚げは熱湯をかけて油抜きをし、食べ易い大きさに切る。
- ② チンゲンサイは2～3cmの長さに切る。生姜は薄切り。
- ③ 鍋に (A) を入れて中火にかけ、煮立ったら①を加えて弱火で5分位煮る。チンゲンサイを加え、火が通ったら出来上がり。

☆1人分の栄養価

エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂 質 g	炭水化物 g	カルシウム mg	塩 分 g
134	9.6	9.1	3.4	245	1.1

〈作 り 方〉

- ① 小松菜は洗って2～3cmに切り、茹でて冷水にとる。水気を切って(A)に1時間つける。
- ② アーモンドは電子レンジで1分加熱し、包丁で細かく刻み、半量をすり鉢でする。残りの半分は飾り用にとっておく。
- ③ ①の小松菜はザルで水気を切り、すったアーモンドと混ぜて味をみる。薄いようであれば醤油を少し加え、小松菜に混ぜて器に盛り付ける。上から残りのアーモンドを散らし、クコの実を飾る。

☆1人分の栄養価

エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂 質 g	炭水化物 g	塩 分 g
48	3.0	2.9	3.7	1.4

ーロメモ

調味料はオイスターソースのみ。コクと旨味がぎゅぎゅ詰まった万能調味料。失敗知らずの煮物です。厚揚げ・チンゲンサイはカルシウムが豊富な食材です。



ーロメモ

だし汁につけこむことで、しっかり味がつきます。アーモンドを使用することで歯ごたえのある食感が楽しめます。



じゃが芋と小松菜のポタージュスープ 汁物

〈材 料〉 4人分			
じゃが芋	中2個	コンソメ	2個
玉葱	1/4個	水	3カップ
小松菜	50g	生クリーム	1/2カップ
バター	10g		

〈作 り 方〉

- ① じゃが芋は皮をむき、薄いちょう切りにする。小松菜は1cm巾に切る。玉葱は皮をむき、薄く切る。
- ② バターで①を焦げないように炒め、コンソメスープの半量を加え、①の材料が柔らかくなるまで煮る。
- ③ ②のあら熱を取り、ミキサーにかけて鍋に移し、残りのコンソメスープを加えて生クリームを混ぜる。

☆1人分の栄養価

エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂 質 g	炭水化物 g	塩 分 g
166	1.8	11.4	9.8	1.1

ーロメモ

冬は温めて、夏は冷たく冷やして冷スープで!!

野菜の苦手な方でも美味しくいただける、ちょっぴりおしゃれなスープです。



小松菜ビーンズスープ 汁物

〈材 料〉 4人分			
小松菜	150g	水	3カップ
ミックスビーンズ	60g (1/2缶)	コンソメ	1個
ホタテ貝柱	40g (2~3個)	(A) 醤油	小さじ 1
生姜	5g	塩・こしょう	少々
長葱	50g (1/2本)		

〈作 り 方〉

- ① 小松菜は3cm位に切る。生姜、長葱はみじん切りにする。
- ② 鍋に水3カップを煮立たせ、コンソメ、小松菜、貝柱を加える。ひと煮立ちしたら、ミックスビーンズ、生姜、長葱を加え、(A)で調味する。

☆1人分の栄養価

エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂 質 g	炭水化物 g	塩 分 g
48	4.7	1.3	4.1	0.8

ーロメモ

あくのない小松菜はスープでも美味しくいただけます。

うす味で体が温まる一品です。生姜はお好みで加減してください。



小松菜入り白玉団子

デザート

〈材 料〉		9個分	
白玉粉	100 g	きな粉	20 g
小松菜	30 g	砂糖	大さじ 3
牛乳	80cc	塩	少々

〈作 り 方〉

- ① 小松菜を1cm巾に切り、牛乳と一緒にミキサーにかけて液状にする。
- ② 白玉粉に①を少しずつ加え、耳たぶくらいのやわらかさに練る。
- ③ 9等分した白玉を手の平で丸め、沸騰したお湯の中に入れ、浮き上がって1～2分した物から冷水に入れる。
- ④ きな粉、砂糖、塩を合せ、良く水分を切った白玉にかける。

☆1人分の栄養価

エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂 質 g	炭水化物 g	塩 分 g
154	4.1	2.1	28.9	0.1

ーロメモ

緑がとてもきれいな口当たりの良い上品な白玉団子です。お子様からお年寄りまで幅広く召し上がっていただけます。



枝豆のババロア

デザート

〈材 料〉		4人分	
粉ゼラチン	1袋 (5g)	牛乳	1カップ
水	大さじ 2	生クリーム	1/4カップ
枝豆	50g (正味)	砂糖	大さじ 2

〈作 り 方〉

- ① 耐熱ボールに水大さじ2を入れ、粉ゼラチンを加えて軽く混ぜる。2分位おき、電子レンジで20秒加熱して溶かす。
- ② 枝豆は茹でてさやから豆を出し、うす皮をとっておく。
- ③ 牛乳1/2カップに②を加え、ミキサーにかける。
- ④ ③がクリーム状になったら残りの牛乳、砂糖、生クリームを加えてミキサーで混ぜ、器に入れて冷蔵庫で冷やし固める。
- ⑤ 飾りに枝豆を散らす。(生クリームでトッピングしても…)

☆1人分の栄養価

エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂 質 g	炭水化物 g	塩 分 g
128	6.2	6.8	10.6	—

ーロメモ

どなたにでも喜ばれる、のどごしのよいおしゃれなデザートです。枝豆の他にいちご、かぼちゃ、人参を使っても美味しいですよ！



ヒレ肉の小松菜衣ピカタ

(こまつなふりかけを使用して)

主菜

ぱぱっと作れるお吸い物

(こまつなふりかけを使用して)

汁物

〈材 料〉 4人分			
豚ヒレ肉	240g	粉チーズ	大さじ 2
塩・こしょう	少々	溶き卵	2個分
小麦粉	大さじ 2	サラダ油	大さじ 1
かいちゃん&つぶちゃん こまつなふりかけ	大さじ 4		

〈作 り 方〉

- ① ヒレ肉は一口大に削ぎ切りにし、軽く塩・こしょうをする。
- ② 小麦粉を軽く振り、余分な粉を落とす。
- ③ 溶き卵にこまつなふりかけと粉チーズをよく混ぜ、ヒレ肉にまぶす。
- ④ フライパンに油をしき、弱火で両面を焼く。(蓋をして焼く)

☆1人分の栄養価

エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂 質 g	炭水化物 g	塩 分 g
179	19.2	8.5	4.5	0.9

〈材 料〉 4人分			
かいちゃん&つぶちゃん こまつなふりかけ	大さじ 1		
とろろ昆布	ひとつまみ (2g)	熱湯	150cc
醤油	小さじ 1/2		

〈作 り 方〉

- ① お椀にほぐしたとろろ昆布、大さじ1のこまつなふりかけ、醤油を入れて、熱湯を注ぐ。

☆1人分の栄養価

エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂 質 g	炭水化物 g	塩 分 g
30	2.0	1.0	3.7	1.1

ーロメモ

冷めても美味しく、お弁当のおかずにもおすすめです。
魚に変えてもOK!



ーロメモ

とろろ昆布と醤油をプラスしてお吸い物に。おろし生姜・三つ葉・柚子の皮などのお好みの吸い口を使ってアレンジOK!

