

食物せんいで
ヘルシーレシピ



麺がしらたきなので食物せんいが多く、カロリーは少なめ。野菜たっぷり栄養もあります。ピーマンやにんじんなど、色の濃い野菜で見た目もキレイですよ。

1人分
303
kcal

羽島市 Tさん
しらたきの焼そば風

材料 4人分

しらたき …… 4袋
牛薄切り肉 …… 200g
玉ねぎ …… 1/2個
にんじん …… 1/2本
ピーマン …… 2個
えのき …… 1/2袋
ごま油 …… 大さじ2
塩こしょう …… 少々
合わせ調味料
【鶏ガラスープ…(顆粒)大さじ1(同量のお湯で溶く)、オイスターソース…大さじ3、しょうゆ…大さじ1、酒…大さじ1、砂糖…小さじ1】

作り方

①しらたきはサッと茹でて、半分に切る。合わせ調味料を合わせておく。
②玉ねぎは薄切り、にんじんとピーマンは千切り、えのきは軸をとって小房に分ける。牛肉は一口大に切る。
③フライパンにごま油を熱して牛肉を炒め、塩こしょうする。
④しらたきと野菜を加えて、野菜がしんなりするまで炒める。
⑤合わせ調味料を加えて汁気がなくなるまで炒めて出来上がり。

1人分
234
kcal

土岐市 加藤さん
豆腐すいとん入り根菜汁

体ポカポカレシピ

材料 4人分

里芋 …… 4個
ごぼう …… 1本
にんじん …… 1/2本
白菜 …… 3枚
生椎茸 …… 4枚
ごま油 …… 大さじ1
味噌 …… 大さじ4位
(味噌の種類によって調節)
だし汁 …… 5カップ
ねぎ …… 1本
七味唐辛子 …… (好みで)
豆腐すいとん
【絹ごし豆腐…200g、薄力粉…50g、塩…少々】

作り方

①里芋は皮をむき半分(大きいものは3〜4等分)に切る。ごぼうは乱切り(5分ほど水につける)、にんじんは半月切り、白菜は葉と芯に分け、ざく切りにする。椎茸は4つに切る。
②ボールに豆腐すいとんの材料を入れて、木べらで滑らかになるまで練り混ぜる。
③鍋にごま油を入れ中火で熱し、ごぼう、にんじん、里芋を入れ炒める。油がまわったら、だし汁5カップを入れて中火で煮る。
④野菜に火が通ったら白菜の芯を入れひと煮立ちさせ、さらに②をスプーンを使って丸めながら生地を落とす。生地がやわらかいので、固まるまで触らないようにする)椎茸も入れる。
⑤弱火で10〜15分煮てから味噌をいれ、白菜の葉とねぎを最後に入れる。



お腹の底から温まり、旬の根菜やお芋などを一緒に食べる汁物です。モチモチのすいとんでおなかも大満足!

ポイント!

- あれば、鶏肉など入れていただくと、だしもコクも出ておいしいですよ!
- お好みで削り節をふりかけてもよいです。

1人分
210
kcal

恵那市 Iさん
鮭と豆腐のねぎ蒸し

風邪予防レシピ

材料 4人分

生鮭 …… 4切れ
木綿豆腐 …… 1丁
ねぎ …… 2本
生姜 …… 1かけ
塩 …… 小さじ1/2
A【水…1カップ、酒…大さじ2、塩…小さじ1/2】
ぼん酢、ごま油 …… 各適量

作り方

①鮭は食べやすい大きさに切り、塩をふって5分ほどおく。水気はしっかりとペーパーで拭きとる。
②豆腐は食べやすい大きさに切り、ねぎは斜め薄切り、生姜は千切りにする。
③フライパンにAを入れて中火にかけ、沸騰したら鮭と豆腐を入れる。
④生姜とねぎをのせて蓋をし、5〜10分蒸し煮にする。
⑤器に盛り好みの量のぼん酢とごま油をかける。



鮭と豆腐の上に生姜とネギを広げ蒸し煮にします。香りがうっぴり、おいしく頂けます。

野菜のパワーでヘルシーに



メニューを考える必要がなく、楽で、子どもはカボチャを「おいしい〜」と言って食べます。



体ポカポカレシピ

1人分
99
kcal

美濃加茂市 Wさん
生姜はちみつミルクティー

材料 1人分

ティーバック …… 1袋
はちみつ …… 大さじ1(お好みの量)
牛乳… 50cc(お好みの量)
すりおろし生姜 …… 10g
お湯 …… 150cc

作り方

①紅茶をいれる。
②①にすりおろし生姜、はちみつをたっぷり入れ、牛乳をそそぐ。

ポイント!

- 牛乳の量を多くしたい場合は、お湯の量を少なくして、温めた牛乳を注いでください。
- すりおろし生姜の繊維が気になる場合は、絞り汁にしてお使いください。

体があつたまります! 赤ちゃんがいる友達とランチをする時は、お店に行かないで自家ランチします。落ち着いておしゃべりできます。

1人分
196
kcal

郡上市 Tさん
温野菜

野菜たっぷりヘルシーレシピ

材料 4人分

かぼちゃ …… 200g
豚肉薄切り …… 100g
玉ねぎ …… 1/2個
ウイナー …… 4本
ピーマン …… 2個
キャベツ …… 50g
にんじん …… 1/3本
しめじ …… 30g
じゃがいも …… 2個
(大きいものは1個)
お好みのつけダレ …… 適量

作り方

①それぞれの野菜を適当な大きさに切って、シリコンスチーマーを使い蒸す。
②焼肉のタレや味噌、野菜たっぷり和風ドレッシング等でいただく。
ポイント!
●シリコンスチーマーの大きさによって、何度かに分けて蒸してください。
●その場合には、火の通りやすいものと、火の通りにくいものに分けてレンジにかけてください。
●豚肉は、キャベツや玉ねぎを下にして蒸すと、やわらかく仕上がります。