

天草市 レシピ (副 菜)

ピーマンのごま和え



材料名	1人分	4人分	作り方
ピーマン 醤油 砂糖 すりごま	1個 小さじ1/2 ひとつまみ 小さじ1	4個 小さじ2 小さじ1強 小さじ4	① ピーマンは縦半分に切って種を除き、1cm幅に切る。 ② 沸騰した湯ですっとゆで、水にとって冷ます。 ③ ピーマンの水気をしぼり、醤油、砂糖、ごまを加えて和える。
一人分栄養素 : エネルギー - 48Kcal 蛋白質 1.6g 脂質 2.8g カルシウム 64mg 鉄分 0.7mg 塩分 0.6g			



天草市 レシピ（副 菜）

ピーマンとえのきの味噌和え



材料名	1人分	4人分	作り方
ピーマン	50g	200g	① ピーマンは種とへたを除き、乱切りにする。 ② えのきだけは根元を切り落とし、4つに切る。 ③ ごまは炒って半ずりにし、味噌と酢、砂糖を混ぜる。 ④ ピーマン、えのきをさっと茹で、③であえる。
えのきだけ	10g	40g	
味噌	大さじ1/4	大さじ1	
酢	大さじ1/4	大さじ1	
砂糖	小さじ1/4	小さじ1	
ごま	大さじ1/4	大さじ1	
一人分栄養素： 1杯 - 56Kcal 蛋白質 2.2g 脂質 3.0g カルシウム 69mg 鉄分 1.0mg 塩分 0.5g			

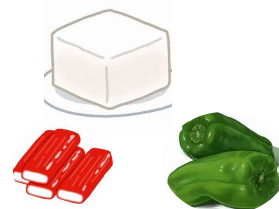
レシピ提供：天草市食生活改善推進員協議会

天草市 レシピ (副 菜)

ピーマンの白和え



材料名	1人分	4人分	作り方
ピーマン	50g	200g	① ピーマンは種を除き、細く切って茹でる。 ② かに風味かまぼこは長さを半分に切ってほぐす。 ③ 豆腐の水気をきり、すり鉢ですって練りごま、味噌、砂糖を混ぜる。 ④ ピーマンとかに風味かまぼこを③で和える。
かにかまぼこ	0.5本	2本	
木綿豆腐	50g	200g	
練りごま	大さじ1/2	大さじ2	
味噌	大さじ1/2	大さじ2	
砂糖	小さじ1/2	小さじ2	



一人分栄養素 : エネルギー - 125Kcal 蛋白質 8.3g 脂質 6.0g カルシウム 169mg 鉄分 1.6mg 塩分 1.4g

レシピ提供: 天草市食生活改善推進員協議会

天草市 レシピ (副 菜)

トマトとオクラの和え物



材料名	1人分	4人分	作り方
トマト オクラ おろし生姜 切り海苔 A { 酒 塩 薄口醤油	1/2個 2本(10g) 小さじ1/4 2.5g 大さじ1/4 少々 小さじ2/3弱	2個 8本 小さじ1 10g 大さじ1 1g 大さじ1/2	① トマトは湯むきして、一口大に切る。 オクラは茹で、薄い小口切りにする。 ② ①とおろし生姜、のり、Aを加えて和える。
一人分栄養素 : エネルギー - 29Kcal 蛋白質 1.9g 脂質 0.2g カルシウム 23mg 鉄分 0.5mg 塩分 0.7g			

レシピ提供: 天草市食生活改善推進員協議会

天草市 レシピ (副 菜)

トマトのスープ煮



材料名	1人分	4人分	作り方
トマト	75g	300g	① トマトは2cm角くらいのサイコロ状に切る。 玉葱は薄切りにする。キャベツはトマトと同じ大きさに切る。 ② パセリはみじん切りにする。 ③ 鍋に分量の水と固形コンソメを入れる。①を入れて火にかけ、煮立ったら火を弱める。 ④ ③に②を加え、火を止める。 ⑤ 器に盛る。
玉葱	20g	80g	
キャベツ	10g	40g	
固形コンソメ	1/3個	1.5個	
水	1/2カップ	2カップ	
パセリ	少々	少々	
一人分栄養素： エネルギー - 28Kcal 蛋白質 0.9g 脂質 0.2g カルシウム 14mg 鉄分 0.1mg 塩分 0.9g			

レシピ提供：天草市食生活改善推進員協議会

天草市 レシピ (副 菜)

野菜の甘酢漬け






材料名	1人分	4人分	作り方
キャベツ	30g	120g	① 野菜は短冊切りにして、塩でもむ。 ② たかのつめは種を除いて小口切りにし、しょうがはせん切りにする。 ③ Aをよく混ぜ合わせ、②を加える。 ④ 野菜の水気を絞って③で和え、味がなじむまでしばらく置く。
きゅうり	20g	80g	
にんじん	10g	40g	
セロリ	10g	40g	
塩	小さじ1/5	小さじ4/5	
A 塩	小さじ1/5	小さじ4/5	
酢	小さじ1	小さじ4	
砂糖	小さじ1	小さじ4	
しょうが	少々	少々	
鷹の爪	1/5本	4/5本	
一人分栄養素 : エネルギー - 29Kcal 蛋白質 0.8g 脂質 0.1g カルシウム 25mg 鉄分 0.2mg 塩分 1.0g			

レシピ提供:天草市食生活改善推進員協議会

天草市 レシピ（副 菜）

キャベツの甘酢和え



材料名	1人分	4人分	作り方
キャベツ	50g	200g	① キャベツは茹でて短冊切りにし、水気を絞る。 しらす干しは熱湯をかけ、臭みをとる。 ② にんじんは短冊切りにし、ゆでる。 ③ しょうがはせん切りにする。 ④ 塩、酢、だし汁、砂糖を混ぜ、①～③を和える。
にんじん	10g	40g	
しらす干し	10g	40g	
しょうが	少々	少々	
塩	0.5g	2g	
酢	小さじ1	小さじ4	
だし汁	小さじ1	小さじ4	
砂糖	小さじ1/3	小さじ1強	
			  
一人分栄養素： エネルギー - 33Kcal 蛋白質 23.7g 脂質 0.3g カルシウム 46mg 鉄分 0.3mg 塩分 0.9g			

レシピ提供：天草市食生活改善推進員協議会

天草市 レシピ (副 菜)

キャベツの和え物



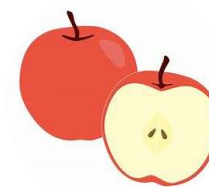
材料名	1人分	4人分	作り方
キャベツ	55g	220g	① キャベツは2cm幅の短冊切り、アスパラガスは斜め切り、人参はせん切りにする。 ② ①をそれぞれ茹でておく。 ③ ごまは炒ってすりつぶし、酢、醤油を加えて混ぜ合わせる。 ④ ②を③で和える。
アスパラガス	20g	80g	
人参	10g	40g	
酢	小さじ1/2強	小さじ2強	
薄口醤油	小さじ1/2	小さじ2	
ごま	小さじ2/3	大さじ1弱	
一人分栄養素 : エネルギー - 44Kcal 蛋白質 2.2g 脂質 1.9g カルシウム 72mg 鉄分 0.6mg 塩分 0.5g			  

天草市 レシピ (副 菜)

ヨーグルトサラダ



材料名	1人分	4人分	作り方
りんご	25g	100g	① さつまいもは1cm角に切り、煮くずれないように中火でゆで冷ましておく。 ② ヨーグルトとマヨネーズを混ぜておく。 ③ りんご、バナナは乱切りにして②に入れ、冷ましたさつまいもを加えてあえる。 ④ レタスは一口大に手でちぎり、器にしいて③を盛る。
さつまいも	40g	160g	
バナナ	25g	100g	
レタス	10g	40g	
プレーンヨーグルト	50g	200g	
マヨネーズ	5g	20g	



一人分栄養素：エネルギー - 155Kcal 蛋白質 29.0g 脂質 5.3g カルシウム 81mg 鉄分 3.4mg 塩分 0.2g

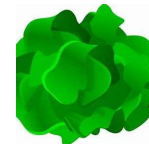
レシピ提供：天草市食生活改善推進員協議会

天草市 レシピ (副 菜)

ブロッコリーと大根のごま酢



材料名	1人分	4人分	作り方
ブロッコリー	50g	200g	① ブロッコリーは小房に分けてゆでる。 ② 大根は5cm長さのせん切りにして水に放し、パリッとさせる。 ③ わかめは水につけて戻し、水気をきり、一口大に切る。 ④ カニかまぼこはほぐす。 ⑤ 器に①と②を盛り、③と④をのせ、Aとごまを混ぜてかける。
大根	40g	160g	
乾燥わかめ	1g	4g	
カニかまぼこ	10g	40g	
A 醤油	小さじ2/3	大さじ1弱	
酢	大さじ1/2	大さじ2	
砂糖	小さじ1/6	小さじ1/2	
白ごま	2.5g	10g	





一人分栄養素： エネルギー - 56Kcal 蛋白質 4.5g 脂質 1.6g カルシウム 80mg 鉄分 0.9mg 塩分 1.1g

レシピ提供：天草市食生活改善推進員協議会

天草市 レシピ (副 菜)

揚げさつま芋のおろし和え



材料名	1人分	4人分	作り方
さつまいも	50g	200g	① さつま芋は皮つきのまま1cm角に切り、水にさらす。 水気をふき、160度の油で揚げる。 ② 大根はすりおろし、軽く水気を絞る。 ③ 春菊はさつとゆで、3cm長さに切る。 ④ 調味料とだし汁を混ぜ、さつま芋、大根、春菊を和える。
揚げ油	吸油量3g	吸油量12g	
大根	60g	240g	
春菊	5g	20g	
塩	0.5g	2g	
酢	小さじ1	小さじ4	
砂糖	小さじ1/3	小さじ1強	
だし汁	小さじ1	小さじ4	
一人分栄養素：エネルギー - 109Kcal 蛋白質 1.0g 脂質 3.1g カルシウム 34mg 鉄分 0.5mg 塩分 0.5g			 

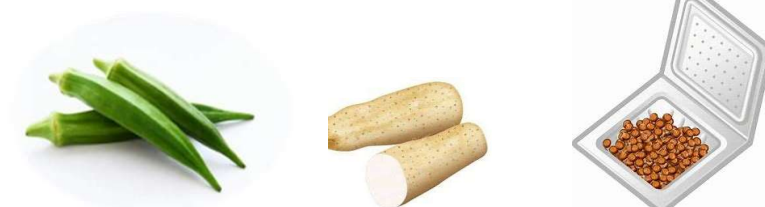
レシピ提供：天草市食生活改善推進員協議会

天草市 レシピ (副 菜)

納豆昆布(刻み昆布)と山芋と オクラのねばねば



材料名	1人分	4人分	作り方
納豆昆布 (刻み昆布)	5g	20g	① 納豆昆布(刻み昆布)は、だし汁につけて戻し、汁気をきって醤油で調味する。汁はとっておく。 ② 山芋は皮をむいてビニール袋に入れ、すりこぎなどでたたいて好みの大きさにする。 ③ 納豆昆布と山芋を器に盛りつけ、オクラは茹でて小口切りにし、上にのせる。①のだし汁を上からかける。
山芋	50g	200g	
オクラ	30g	120g	
だし汁	50cc	1カップ	
濃口醤油	小さじ1/2	小さじ2	



一人分栄養素 : エネルギー - 51Kcal 蛋白質 2.4g 脂質 0.3g カルシウム 72mg 鉄分 0.6mg 塩分 0.8g

レシピ提供: 天草市食生活改善推進員協議会

天草市 レシピ (副 菜)

たたききゅうりのごまだれ和え





材料名	1人分	4人分	作り方
きゅうり	50g	200g	<p>① きゅうりは塩少々まぶしてまな板の上で両手で転がし(板ずり)、サッと洗って塩をおとす。すりこぎなどでたたいて一口大に割る。トマトは食べやすく切る。にんじんは短冊切りにしてサッと茹でる。ちりめんじゃこはフライパンでカリッとなるくらい煎る。青じそはせん切りにする。</p> <p>② Aを混ぜてごまだれを作る。</p> <p>③ ①を食べる直前に②を和えて器に盛る。</p>
トマト	25g	100g	
にんじん	15g	60g	
ちりめんじゃこ	3g	12g	
青じそ	1枚	4枚	
A すりごま	小さじ2/3	大さじ1弱	
濃口醤油	小さじ2/3	大さじ1弱	
酢	小さじ2/3	大さじ1弱	
みりん	小さじ1/3	大さじ1/2	
一人分栄養素 : エネルギー - 42Kcal 蛋白質 2.3g 脂質 1.2g カルシウム 55mg 鉄分 0.6mg 塩分 0.7g			

天草市 レシピ (副 菜)

きゅうりとひじきの梅肉和え





材料名	1人分	4人分	作り方
きゅうり	30g	120g	① きゅうりは小口切りにし、塩でもむ。 ② ひじきは戻し、サッと茹でる。 ③ 梅干は種を除いて刻み、みりんでのばす。 ④ きゅうりの水を絞り、ひじきと合わせて③であえる。
塩	少量	少量	
ひじき	5g	20g	
梅干し	10g	40g	
みりん	小さじ1/2	小さじ2	
			 
一人分栄養素 : エネルギー - 29Kcal 蛋白質 1.0g 脂質 0.2g カルシウム 81mg 鉄分 3.1mg 塩分 0.9g			

天草市 レシピ (副 菜)

きゅうりのピリ辛たたき



材料名	1人分	4人分	作り方
きゅうり	50g	200g	① きゅうりは塩少量(分量外)を振って板ずりをし、さっと洗い、めん棒でたたいて割れ目を入れ、食べやすい大きさにほぐす。 ② 鶏ささみは、ゆでほぐす。 ③ 生姜はみじん切りにし、調味料と合わせて①②をあえる。
鶏ささみ	30g	120g	
生姜	5g	20g	
濃口醤油	大さじ1/4	大さじ1	
酢	大さじ1/4	大さじ1	
豆板醤	小さじ1/4	小さじ1	
砂糖	小さじ1/4	小さじ1	
ごま油	小さじ1/4	小さじ1	
一人分栄養素： 1杯キ - 59Kcal 蛋白質 8.2g 脂質 1.4g カルシウム 18mg 鉄分 0.5mg 塩分 0.8g			 

天草市 レシピ（副 菜）

ほうれん草の磯部和え





材料名	1人分	4人分	作り方
ほうれん草 のり だし汁	50g 2g 小さじ1弱	200g 8g 大さじ1強	① だし汁は作っておく。 ② ほうれん草は茹でて水にとり、水気を絞って3cm長さに切る。 ③ ボウルに②を入れ、①ともみのりを混ぜる。
一人分栄養素： エネルギー - 14Kcal 蛋白質 1.9g 脂質 0.3g カシウム 30mg 鉄分 1.2mg 塩分 0.0g			



天草市 レシピ (副 菜)

ほうれん草の辛子和え



材料名	1人分	4人分	作り方
ほうれん草	60g	240g	① ほうれん草は茹でて水にとり、水気を絞り3cm長さに切る。 わかめは水に戻し、食べやすい大きさに切り、さっとお湯をかける。 ② 醤油とだし汁をあわせ、辛子を混ぜ、水気を絞ったほうれん草とわかめを和える。
乾燥わかめ	1g	4g	
練り辛子(粉)	0.5g	2g	
醤油	小さじ1/3	小さじ1強	
だし汁	小さじ1	小さじ4	
一人分栄養素： 1人分 - 16Kcal 蛋白質 1.6g 脂質 0.2g カルシウム 39mg 鉄分 1.2mg 塩分 0.5g			 

天草市 レシピ (副 菜)

かぼちゃのごま炒め




材料名	1人分	4人分	作り方
カボチャ	50g	200g	① カボチャは種とワタを除き、約4cm長さの割りばしくらいの太さに切り、熱湯でサッと茹でて水気をきる。 ② ピーマンはヘタと種を除き、カボチャとそろえて切る。しめじはほぐしておく。 ③ フライパンにサラダ油を熱し、①②の野菜を入れて炒め、ピーマンの色がさえてきたらみりんと塩で味を整え、いりゴマを混ぜてすぐに器に盛る。
ピーマン	20g	80g	
しめじ	10g	40g	
いりゴマ	小さじ1	小さじ4	
サラダ油	小さじ1	小さじ4	
みりん	小さじ1弱	大さじ1強	
塩	小さじ1/5弱	小さじ3/5	
一人分栄養素：エネルギー 108Kcal 蛋白質 2.1g 脂質 4.4g カルシウム 58mg 鉄分 0.8mg 塩分 0.8g			

天草市 レシピ (副 菜)

ほうれん草と蓮根の和風サラダ



材料名	1人分	4人分	作り方
ほうれん草	50g	200g	① ほうれん草は茹でて冷水にとり、水気を絞り3cm長さに切る。 れんこんは薄い半月切りに(大きいときはいちょう切り)にして 水にさらし、アク抜きをして熱湯でさっと茹でる。 ② ボウルにAを混ぜ合わせ、ほうれん草とれんこんを和える。
れんこん	50g	200g	
A マヨネーズ	小さじ1弱	大さじ1強	
練りごま	小さじ1/2	小さじ2	
醤油	小さじ1/2	小さじ2	
砂糖	小さじ1/4	小さじ1	
塩	少々	ひとつまみ	
			
一人分栄養素： 1杯キ - 93Kcal 蛋白質 3.0g 脂質 4.8g カルシウム 73mg 鉄分 1.7mg 塩分 0.8g			

レシピ提供：天草市食生活改善推進員協議会

天草市 レシピ (副 菜)

かぼちゃ餃子



材料名	1人分	4人分	作り方
かぼちゃ	50g	200g	① ハムはみじん切り、レーズンは湯で戻して粗く刻む。 ② かぼちゃは皮をむいて茹でてつぶし、①と塩・こしょう、マヨネーズを混ぜる。 ③ ぎょうざの皮に②を包み、180度の油で揚げる。
ハム	5g	20g	
レーズン	0.6g	2.4g	
塩	少々	少々	
こしょう	少々	少々	
マヨネーズ	大さじ1/2	大さじ2	
ぎょうざの皮	5枚	20枚	
揚げ油	適宜	適宜	
一人分栄養素 : エネルギー - 188Kcal 蛋白質 3.0g 脂質 11.3g カルシウム 14mg 鉄分 0.6mg 塩分 0.3g			

レシピ提供: 天草市食生活改善推進員協議会

天草市 レシピ (副 菜)

かぼちゃのスープ煮



材料名	1人分	4人分	作り方
かぼちゃ	75g	300g	① かぼちゃは種を除いて一口大に切る。 人参は2cm角の色紙切りに、ベーコンは2cm幅に切る。 玉ねぎは一口大に切る。 ② 鍋に固形コンソメと水、①を入れて火にかける。 かぼちゃが煮崩れるくらいまで煮て、こしょうで味を整える。 ③ 器に盛ってパセリと粉チーズをふる。
人参	25g	100g	
ベーコン(薄切り)	10g	40g	
玉ねぎ	50g	200g	
固形コンソメ	1/4個	1個	
水	1カップ	4カップ	
こしょう	少量	少量	
乾燥パセリ	少量	少量	
粉チーズ	大さじ1/4	大さじ1	
一人分栄養素：エネルギー - 118Kcal 蛋白質 4.0g 脂質 4.7g カルシウム 57mg 鉄分 0.7mg 塩分 1.7g			

レシピ提供：天草市食生活改善推進員協議会

天草市 レシピ (副 菜)

カリフラワーの炒めもの



材料名	1人分	4人分	作り方
カリフラワー	60g	240g	① カリフラワーは小房に切り、かために茹でる。 ② 人参は3cm長さの短冊切りにする。 ③ 茹で竹の子は縦半分に切り、薄く切る。 ④ 生椎茸は軸を除き、そぎ切りにする。 ⑤ さやえんどうは筋を除き、沸騰湯で茹で、斜め半分に切る。 ⑥ 生姜はせん切りにする。 ⑦ フライパンにサラダ油を熱し、生姜を炒め香りが出たら、固い順に炒める。 ⑧ 調味料とだし汁を混ぜて⑦に加えて煮る。さやえんどうと水溶き片栗粉を加えひと混ぜする。
人参	10g	40g	
茹で竹の子	15g	60g	
生椎茸	10g	40g	
さやえんどう	10g	40g	
生姜	少々	少々	
サラダ油	小さじ1弱	大さじ1	
醤油	小さじ1/3	小さじ1強	
塩	0.5g	2g	
みりん	小さじ1/3	小さじ1強	
だし汁	60cc	240g	
片栗粉	0.5g	2g	



一人分栄養素 : エネルギー 65Kcal 蛋白質 3.1g 脂質 3.2g カルシウム 25mg 鉄分 0.6mg 塩分 0.8g

レシピ提供: 天草市食生活改善推進員協議会

天草市 レシピ (副 菜)

カリフラワーとえびのマリネ



材料名	1人分	4人分	作り方
カリフラワー	50g	200g	① レモンは皮付きのまま洗い、薄いいちょう切りにする。 マリネ液の材料を混ぜておく。 ② カリフラワーは小房に分け、えびは殻と背わたをのぞく。 沸騰した湯に塩少々(分量外)を加え、カリフラワーを 少し固めにゆでる。その後えびをゆでる。 ③ ②を①につけ、1時間以上おいて味をなじませる。
えび	2匹	8匹	
マリネ液			
レモン	少々	少々	
水	25cc	100cc	
レモン汁	大さじ1/2	大さじ2	
酢	大さじ1	大さじ4	
塩	少々	ひとつまみ	
砂糖	小さじ1/4	小さじ1	
こしょう	少々	少々	
コンソメ顆粒	大さじ1/4	大さじ1	



一人分栄養素 : エネルギー 67Kcal 蛋白質 12.1g 脂質 0.3g カルシウム 38mg 鉄分 0.4mg 塩分 1.6g

レシピ提供: 天草市食生活改善推進員協議会

天草市 レシピ (副 菜)

カリフラワーと人参の カレーマリネ



材料名	1人分	4人分	作り方
カリフラワー	50g	200g	① カリフラワーは小房に分ける。 人参は皮をむき、薄い半月切りにする。 カリフラワーと人参は、熱湯でさっと茹で、水気を切る。 ② ボウルにAを入れて混ぜ、①を入れて和える。 10分ほど置いておいて、味をなじませる。
人参	20g	80g	
A カレー粉	小さじ1/4	小さじ1	
砂糖	小さじ1/4	小さじ1	
酢	小さじ1/2	小さじ2	
オリーブオイル	小さじ1/2	小さじ2	
塩	少々	小さじ1/3	
こしょう	少々	少々	
一人分栄養素： エネルギー - 45Kcal 蛋白質 1.7g 脂質 2.1g カルシウム 21mg 鉄分 0.5mg 塩分 0.1g			

天草市 レシピ (副 菜)

かぶのミルク煮



材料名	1人分	4人分	作り方
かぶ	1個(80g)	4個(320g)	<p>① かぶは茎を少し残して葉を切り、皮をむいて4~6つ切りにする。葉があれば4cm長さに切る。</p> <p>人参は皮をむいて輪切りに。ほうれん草はサッと茹でて4cmくらいの長さに切っておく。</p> <p>② 鍋にサラダ油を熱して薄切りにした生姜を炒め、かぶと人参を加えてさらに炒め、分量の水とスープの素を入れてやわらかくなるまで煮る。</p> <p>③ 牛乳、塩、こしょうを加えて味をととのえる。</p> <p>水に溶いた片栗粉でとろみをつけ、ごま油を落として香りをつける。</p>
ほうれん草	20g	80g	
人参	10g	40g	
サラダ油	小さじ1/2	小さじ2	
生姜	少々	少々	
水	90cc	360cc	
鶏がらスープ	小さじ1/4	小さじ1	
牛乳	1/8カップ	1/2カップ	
塩	少々	小さじ1/3	
こしょう	少々	少々	
片栗粉	大さじ1/4	大さじ1	
水	大さじ1/2	大さじ2	
ごま油	小さじ1/8	小さじ1/2	



一人分栄養素 : エネルギー 65Kcal 蛋白質 1.9g 脂質 3.7g カルシウム 60mg 鉄分 0.6mg 塩分 0.4g

レシピ提供: 天草市食生活改善推進員協議会

天草市 レシピ (副 菜)

ふろふき大根 ねぎ味噌かけ



材料名	1人分	4人分	作り方
大根	100g	400g	① 大根は皮をむいて3cm長さの半月切りにし、面取りする。片面に深さ1cmの十文字切り目をいれる。 ② 大根がひと並べ出来る鍋に昆布をしき、①を並べ、米少量(又は米のとぎ汁でも可)かぶるくらいの水を加えて火にかける。落とし蓋をし、大根がやや透明になり、やわらかくなるまで30~40分煮る。 ③ 長ねぎはみじん切り、だしをとったかつお節は水気を絞って細かく切る。 ④ フライパンを温め、③を入れて炒めながらAを加え、ねぎ味噌を作る。 ⑤ 器に大根を盛り、ねぎ味噌をのせる。
だし昆布	少々	少々	
A 味噌	大さじ1/2弱	大さじ2弱	
砂糖	小さじ2/3	大さじ1弱	
酒	小さじ1	小さじ4	
長ねぎ	10g	40g	※大根をかぶに変えたり、ゆずを乗せてもいいです。
かつお節	5g	20g	
※かつお節は、だしをとったものでもよい			
一人分栄養素 : エネルギー - 60Kcal 蛋白質 3.7g 脂質 0.5g カルシウム 30mg 鉄分 0.5mg 塩分 0.6g			

天草市 レシピ (副 菜)

大根の千切り炒め



材料名	1人分	4人分	作り方
大根	100g	400g	① 大根は5cm長さのせん切りにする。 ② 人参も大根と同様にせん切りにする。 ③ しょうがはみじん切りにする。 ④ ねぎは2cm長さに切る。 ⑤ フライパンにサラダ油を熱し、大根、人参、しょうがを入れて炒め、しんなりとしたらみりん、しょうゆを加えて汁気がなくなるまで煮、ねぎを加えてひと混ぜする。
人参	15g	60g	
しょうが	0.5g	2g	
ねぎ	5g	20g	
サラダ油	大さじ1/4	大さじ1	
みりん	小さじ1/3	大さじ1/2弱	
しょうゆ	小さじ1弱	大さじ1強	
一人分栄養素： 1人分 63Kcal 蛋白質 1.0g 脂質 3.2g カルシウム 32mg 鉄分 0.3mg 塩分 0.7g			



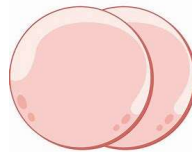

レシピ提供：天草市食生活改善推進員協議会

天草市 レシピ (副 菜)

大根とハムのマリネ



材料名	1人分	4人分	作り方
大根	25g	100g	① 大根は3cm長さ、1cm幅の短冊切りにする。 ② ハムも大根と同じ大きさに切る。 ③ 調味料をよく混ぜ、①②をあえる。 ④ 味がなじんだら盛り付けて、小さくちぎったパセリを散らす。 ※スモークサーモンでもおいしいです。
スライスハム	8g	30g	
レモン薄切り	1/2枚	2枚	
レモン汁	大さじ1/4	大さじ1	
オリーブ油	大さじ1/4	大さじ1	
塩	少々	小さじ1/5	
パセリ	少々	少々	

一人分栄養素 : エネルギー - 47Kcal 蛋白質 1.1g 脂質 3.4g カルシウム 17mg 鉄分 0.3mg 塩分 0.4g

天草市 レシピ (副 菜)

切干大根のカレー煮




材料名	1人分	4人分	作り方
切り干し大根	12.5g	50g	① 切り干し大根はもみ洗いして戻し、水気をしぼって食べやすい長さに切る。人参はせん切り、ウインナーは縦半分に切ってから斜め薄切りにする。 ② 鍋に①と調味料を入れ、火にかける。 時々混ぜながら味をなじませ、水気を飛ばして仕上げる。
人参	25g	100g	
ウインナー	15g	60g	
出し汁	25cc	100cc	
みりん	大さじ1/2	大さじ2	
しょうゆ	小さじ1/2	大さじ1/2	
塩	少量	小さじ1/4	
カレー粉	小さじ1/4	小さじ1	
一人分栄養素：エネルギー - 118Kcal 蛋白質 3.1g 脂質 4.4g カルシウム 80mg 鉄分 1.4mg 塩分 1.0g			

レシピ提供：天草市食生活改善推進員協議会

天草市 レシピ (副 菜)

なすといんげんのおかか煮



材料名	1人分	4人分	作り方
なす	50g	200g	① なすはへたを取り、乱切りにする。 いんげんは筋を取り、3cm長さに切る。 ② 鍋にごま油を熱し、中火で野菜を炒める。 火を弱めて蓋をし、水気が出たら調味料を加える。汁気を飛ばしながら4～5分煮て、火を止める直前に削り節を加える。
いんげん	30g	120g	
みりん	大さじ1/2	大さじ2	
醤油	大さじ1/2	大さじ2	
削りぶし	適量	適量	
ごま油	大さじ1/4	大さじ1	
			
一人分栄養素 : エネルギー - 78Kcal 蛋白質 2.3g 脂質 3.9g カルシウム 26mg 鉄分 0.5mg 塩分 1.2g			

天草市 レシピ (副 菜)

切干大根のサラダ



材料名	1人分	4人分	作り方
切干大根	8g	32g	① 切干大根は熱湯にひたしてもどし、水気を切って食べやすい長さに切る。 ② ワカメは洗って熱湯に通し、ざく切りにする。 きゅうりは薄切りにして塩を少々振って軽くもんでしばらくおく。 ③ 合わせ酢を作り、①②をあえる。
ワカメ(塩蔵)	4g	16g	
きゅうり	15g	60g	
合わせ酢			
酢	小さじ1/2	小さじ2	
醤油	小さじ1/2	小さじ2	
出し汁	小さじ1	小さじ4	
砂糖	小さじ1	小さじ2	
塩	少々	小さじ1/2	
一人分栄養素 : エネルギー - 32Kcal 蛋白質 1.0g 脂質 0.0g カルシウム 50mg 鉄分 0.9mg 塩分 1.1g			

レシピ提供: 天草市食生活改善推進員協議会

天草市 レシピ (副 菜)

白菜の甘酢和え



材料名	1人分	4人分	作り方
白菜	60g	240g	① 白菜は沸騰湯でやわらかく茹で、短冊切りにする。 人参は3cm長さのせん切りにし、さっと茹でる。 きくらげは水につけて戻し、細く切り、さっと茹でる。 三つ葉もさっと茹で、3cm長さに切る。 ② 種を除いた赤唐辛子、調味料、だし汁を混ぜ、白菜、人参、きくらげ、三つ葉の水気を絞って和える。
人参	10g	40g	
きくらげ(乾)	3g	12g	
三つ葉	10g	40g	
赤唐辛子	少々	少々	
酢	小さじ1強	小さじ5弱	
砂糖	小さじ1/3	小さじ1強	
塩	小さじ1/5弱	小さじ1/2	
だし汁	小さじ1強	小さじ5弱	
一人分栄養素 : エネルギー - 25Kcal 蛋白質 0.9g 脂質 0.2g カルシウム 40mg 鉄分 1.3mg 塩分 0.6g			

天草市 レシピ (副 菜)

揚げだしナス



材料名	1人分	4人分	作り方
なす 揚げ油 生姜 かつお節 めんつゆ(濃縮)	60g 適量 少々 少々 小さじ1弱	240g 適量 少々 少々 大さじ1	① なすはヘタを除いて縦半分に切り、皮に格子状の切り目を入れる。一口大の乱切りにして、水にさらす。 ② なすの水気をしっかりとキッチンペーパーでふき取り、高めの温度の揚げ油で揚げる。 ③ なすを器に盛り、おろし生姜とかつお節をのせて、めんつゆをかける。
一人分栄養素： エネルギー - 81Kcal 蛋白質 2.4g 脂質 6.2g カルシウム 12mg 鉄分 0.3mg 塩分 0.5g			



天草市 レシピ (副 菜)

夏野菜のピーナッツ和え



材料名	1人分	4人分	作り方
なす	40g	160g	① なすはヘタを切り落とし、斜め薄切りにし、水にさらしてアクをとる。 パプリカは縦4等分に切り、横に細切りにする。 きゅうりは縦半分に切り、斜め薄切りにする。 ② なすとパプリカをさっと茹でる。(なすは茹で過ぎないように) 水気をしっかりきり、冷ます。 ③ ②ときゅうりを合わせ、混ぜ合わせておいたAと和える。
黄パプリカ	20g	80g	
きゅうり	12.5g	50g	
A { ピーナッツバター	大さじ1/2	大さじ2	
濃口醤油	小さじ1/4	小さじ1	
豆板醤	少々	小さじ1/4	
一人分栄養素 : エネルギー - 57Kcal 蛋白質 2.4g 脂質 3.2g カルシウム 16mg 鉄分 0.4mg 塩分 0.6g			