


# 天草市 レシピ (副 菜)

## なすの辛子漬け



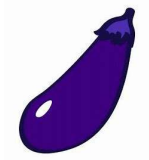

材料名	1人分	4人分	作り方
なす	40g	160g	① なすは縦半分に切り、更に斜めに薄く切る。 塩をふってしばらく置き、アクがでてきたら絞る。 ② 練りからしに調味料を混ぜ、なすを漬ける。
塩	0.2g	0.8g	
練りからし	少々	少々	
醤油	小さじ1/3	小さじ1強	
酢	1cc	4cc	
一人分栄養素 : エネルギー - 12Kcal 蛋白質 0.5g 脂質 0.2g カシウム 8mg 鉄分 0.1mg 塩分 2.1g			

# 天草市 レシピ（副 菜）



## 即席しば漬け

材料名	1人分	4人分	作り方
なす	1/4本	1本	<p>① なすときゅうりは縦にしま模様に皮をむき、5mm厚さに切る。 みょうがは縦に薄切り、生姜はせん切りにする。 以上に塩をふり、しんなりしたら絞る。</p> <p>② ①に酢と砂糖を混ぜ合わせ、しばらく味をなじませる。</p>
きゅうり	1/4本	1本	
みょうが	1/4個	1個	
生姜	少量	少量	
塩	小さじ1/4	小さじ1	
酢	大さじ1/4	大さじ1	
砂糖	少量	ひとつまみ	



一人分栄養素： エネルギー - 15Kcal 蛋白質 0.7g 脂質 0.0g カルシウム 16mg 鉄分 0.2mg 塩分 0.5g

# 天草市 レシピ (副 菜)

## ひじきの梅煮



材料名	1人分	4人分	作り方
ひじき(乾燥)	5g	20g	① ひじきは水に戻し、ザルにあげて水気をきる。 ② 人参は短冊に切る。 ③ ちりめんは熱湯をかける。 ④ 梅干は果肉をちぎる。 ⑤ 鍋にだし汁、ひじき、人参、ちりめん、梅肉を入れ火にかけて4～5分煮る。醤油、みりんを加え、煮汁がなくなるまで煮る。
人参	10g	40g	
ちりめん	2g	8g	
梅干し	3g	12g	
だし汁	適量	適量	
醤油	小さじ1/2	小さじ2	
みりん	小さじ1/3	小さじ1強	
一人分栄養素 : エネルギー - 21Kcal 蛋白質 1.3g 脂質 0.1g カルシウム 80mg 鉄分 2.9mg 塩分 1.4g			



# 天草市 レシピ (副 菜)

## 里芋の揚げだし



材料名	1人分	4人分	作り方
里芋	100g	400g	① 里芋は皮をむいて一口大に切り、水にさらす。 ② 揚げ油をやや低めの温度に熱し、水気をふいた里芋をじっくり揚げる。 ③ だし汁、みりん、醤油を火にかける。 ④ 揚げたての里芋に熱い③をかけ、かつお節、小ねぎ、きざみのりをのせる。
揚げ油	適宜	適宜	
だし汁	50cc	1カップ	
みりん	小さじ1/2	小さじ2	
醤油	小さじ1/2	小さじ2	
かつお節	1/4袋	1袋(3g)	
小ねぎ	2.5g	10g	
きざみのり	少々	少々	



一人分栄養素：エネルギー - 105Kcal 蛋白質 1.8g 脂質 4.1g カルシウム 11mg 鉄分 0.6mg 塩分 0.4g

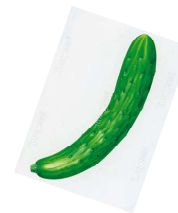
レシピ提供：天草市食生活改善推進員協議会

# 天草市 レシピ (副 菜)

## ひじきの和風サラダ



材料名	1人分	4人分	作り方
ひじき	2.5g	10g	① ひじきはサッと洗い、たっぷりの水につけてもどす。 ② ひじきの水気を切り、食べやすい長さに切って沸騰湯でさっと茹でる。 ③ 大根、人参、きゅうりはせん切りにして、塩少量(分量外)でもむ。 ④ Aをよく混ぜてドレッシングを作る。ひじきを加え、味をなじませてから水気を絞った③の野菜を加えてさっと混ぜる。
大根	40g	160g	
きゅうり	20g	80g	
人参	5g	20g	
A 薄口醤油	大さじ1/4	大さじ1	
酢	大さじ1/4	大さじ1	
だし汁	大さじ1/4	大さじ1	
ごま油	大さじ1/4	大さじ1	
こしょう	少々	少々	



一人分栄養素： エネルギー - 47Kcal 蛋白質 1.0g 脂質 3.0g カルシウム 52mg 鉄分 1.5mg 塩分 0.8g

# 天草市 レシピ (副 菜)

## 里芋のサラダ



材料名	1人分	4人分	作り方
里芋	150g	600g	① 里芋は皮ごと蒸す。 ② ①の粗熱がとれたら皮をむいて、大きめの一口大に切る。 玉葱は縦に薄切りにし、酢水にさらす。 ③ ボウルにドレッシングの材料を合わせる。 里芋と玉葱を入れて混ぜ合わせ、器に盛る。 パセリのみじん切りを散らす。
玉葱	20g	80g	
パセリ	少々	少々	
ドレッシング			
サラダ油	小さじ1	小さじ4	
酢	4cc	16cc	
塩	0.4g	1.6g	
こしょう	少々	少々	
酢	適量	適量	
水	適量	適量	
一人分栄養素：エネルギー - 149Kcal 蛋白質 2.5g 脂質 6.2g カルシウム 20mg 鉄分 0.8mg 塩分 0.4g			



# 天草市 レシピ (副 菜)

## じゃがいもの三倍酢和え



材料名	1人分	4人分	作り方
じゃがいも	60g	240g	① だし汁は作っておく。 ② じゃがいもは皮をむいてせん切りにする。 水に浸してアクをとる。 熱湯で1～2分茹でてザルにとって冷ます。 人参も皮をむいてせん切りにし茹でる。 きゅうり、青しそもせん切りにして水気をきっておく。 ③ Aにだし汁を混ぜ合わせる。 ④ ③にじゃがいも、人参、きゅうりと青しその半量を和える。 ⑤ 器に④を盛り、残り半量の青しそを中央にのせる。
きゅうり	20g	80g	
人参	10g	40g	
青しそ	1枚	4枚	
A 酢	小さじ1強	小さじ4強	
塩	小さじ1	小さじ1	
砂糖	小さじ1	小さじ4	
だし汁	小さじ1	小さじ4	
一人分栄養素： エネルギー - 67Kcal 蛋白質 1.3g 脂質 0.1g カルシウム 10mg 鉄分 0.3mg 塩分 1.0g			

# 天草市 レシピ (副 菜)

## じゃがいもとごぼうのサラダ



材料名	1人分	4人分	作り方
じゃが芋	100g	400g	① じゃが芋は小さめの乱切り、ごぼうはさがきにして水にさらす。 ② ベーコンは1cm幅に切る。 ③ ①と一緒に茹で、茹で上がりにベーコンも加え、水気を切る。 ④ Aを混ぜ合わせ、冷めた③をあえる。
ごぼう	15g	60g	
ベーコン	1/2枚	2枚	
A マヨネーズ	小さじ2	大さじ3	
酢	小さじ1/2	大さじ1/2	
塩	少量	小さじ1/2	
こしょう	少量	少量	
一人分栄養素 : エネルギー - 185Kcal 蛋白質 2.9g 脂質 10.3g カルシウム 11mg 鉄分 0.5mg 塩分 0.8g			





# 天草市 レシピ (副 菜)

## ポテトサラダ(カレー風味)



材料名	1人分	4人分	作り方
じゃがいも	50g	200g	① じゃがいもは皮をむき、一口大に切る。 きゅうりは小口切りにして塩でもむ。人参はいちよう切り、レーズンはぬるま湯につけて戻し、粗く刻む。 ② じゃがいもをやわらかく茹で、茹で上がる直前に人参を加え、一緒に茹でる。湯を捨て、もう一度火にかけて水気を飛ばし、熱いうちにAを混ぜて粗くつぶす。 ③ 冷めてから絞ったきゅうり、レーズンを加え、マヨネーズとカレー粉で和える。
きゅうり	10g	40g	
人参	5g	20g	
レーズン	2.5g	10g	
A 塩	少々	少々	
こしょう	少々	少々	
酢	適量	適量	
マヨネーズ	大さじ1	大さじ4	
カレー粉	少々	少々	



一人分栄養素：エネルギー - 148Kcal 蛋白質 1.2g 脂質 10.6g カルシウム 88mg 鉄分 0.3mg 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)

## じゃがいもと玉葱の卵とじ



材料名	1人分	4人分	作り方
じゃがいも	100g	400g	① じゃがいもは皮ごと茹でて皮をむいて、サイコロ大に切る。 ② 玉葱は薄切りにする。ニラは3cm長さに切る。 ③ フライパンにサラダ油を熱し、じゃがいもと玉葱を炒め、塩こしょうで味付けする。 ④ ニラ、みりんを加え中火で煮、最後に溶き卵を入れる。
玉葱	100g	400g	
ニラ	15g	60g	
卵	1/2個	2個	
塩こしょう	小さじ1/2	小さじ2	
みりん	大さじ1	大さじ4	
こしょう	少々	少々	
サラダ油	大さじ1/2	大さじ2	
一人分栄養素：エネルギー - 257Kcal 蛋白質 6.1g 脂質 9.3g カルシウム 46mg 鉄分 1.2mg 塩分 2.6g			

# 天草市 レシピ (副 菜)



## ぶたあえ

材料名	1人分	4人分	作り方
たこ	60g	240g	① たこは塩でもみ、塩と酢を少々(分量外)入れた湯で茹で、ぶつ切りにする。 ② なすとピーマンは乱切り、玉葱はくし切りに。 にがうりは縦半分にし、種とわたを除き、薄く切って塩でもむ。さっと洗って水気を絞る。生姜はせん切りにする。 ③ Aを混ぜ合わせておく。 ④ フライパンにサラダ油を熱し、生姜を炒める。なす、ピーマン、玉葱を加え8分どおり火が通ったらにがうりを加える。 ⑤ 最後にたこを入れてさっと炒め、③の調味料を加え火を止める。
なす	40g	160g	
玉葱	25g	100g	
ピーマン	20g	80g	
にがうり	30g	120g	
生姜	少々	少々	
サラダ油	大さじ1/2	大さじ2	
A 豆板醤	少々	2g	
味噌	大さじ1/2	大さじ2	
砂糖	小さじ1/3	小さじ1強	
みりん	小さじ1/3	小さじ1強	
一人分栄養素：エネルギー - 140Kcal 蛋白質 10.9g 脂質 5.8g カルシウム 39mg 鉄分 2.0mg 塩分 0.9g			

# 天草市 レシピ (副 菜)

## おくらときのこのみぞれ和え



材料名	1人分	4人分	作り方
おくら しめじ えのき まいたけ 生椎茸 大根 薄口醤油 酢	20g 20g 20g 20g 20g 75g 大さじ1/4 小さじ1/2	80g 80g 80g 80g 300g 大さじ1 小さじ2	① きのこはそれぞれ石づきや軸を除き、ほぐす。 生椎茸は薄く切る。 ② おくらは茹でて小口切りにする。 ③ きのこはさっと茹でる。 ④ 大根はすりおろしてざるにあけ、軽くしぼる。 ⑤ 調味料を混ぜ合わせ、④の大根を加えてよく混ぜ、 ②③をあえる。
一人分栄養素： エネルギー - 35Kcal 蛋白質 2.7g 脂質 0.4g カルシウム 57mg 鉄分 1.1mg 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）

## ツナサラダ






材料名	1人分	4人分	作り方
オクラ	50g	200g	① オクラはがくの周りをそいで塩茹でし、一口大に切る。 ② トマトはヘタを除いて3cm角に切る。 ③ Aをよく混ぜてツナを加える。盛り付けた①、②にかける。
トマト	50g	200g	
ツナスープ煮缶	20g	80g	
A(レモン汁)	小さじ2	大さじ3	
砂糖	小さじ1/2	小さじ2	
オリーブ油	小さじ1弱	大さじ1	
塩	ひとつまみ	小さじ1/2	
こしょう	少量	少量	
一人分栄養素： エネルギー - 68Kcal 蛋白質 4.7g 脂質 2.3g カルシウム 51mg 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)

## きのこの和え物



材料名	1人分	4人分	作り方
キクラゲ(乾燥)	1/2枚	2枚	① キクラゲは水で戻し、せん切りにし、さっと茹でる。 乾燥わかめは水に戻し、食べやすい大きさに切る。 ② えのき茸は根元を除き、半分の長さに切る。 しめじは根元を除き、小房にする。えのき茸、しめじは熱湯でさっと茹でて冷ます。 ③ Aをあわせておく。 ④ ボールに①、②を入れ、③を混ぜ合わせる。
しめじ	20g	80g	
えのき茸	20g	80g	
乾燥わかめ	1g	4g	
A 砂糖	小さじ1	小さじ4	
塩	少々	0.5g	
酢	小さじ1強	小さじ5弱	
(ゆずなどの絞汁でも可)			
			  
一人分栄養素： 1杯キ - 25Kcal 蛋白質 1.4g 脂質 0.2g カルシウム 14mg 鉄分 1.0mg 塩分 0.3g			

# 天草市 レシピ (副 菜)

## 玉葱のリング揚げ



材料名	1人分	4人分	作り方
玉ねぎ	50g	200g	① 玉ねぎは1cm厚さの輪切りにし、バラバラにほぐす。 生姜はすり卸す。 ② 薄力粉と卵を混ぜあわせ衣を作る。玉ねぎをくぐらせてから かつお節を全体にまんべんなくまぶしつける。 ③ 揚げ油を170度に熱し、②をきつね色にカラリと揚げる。 ④ 器に盛り、三つ葉を飾り、天つゆとおろし生姜で食べる。
衣	1/4個	1個	
卵	1/4個	1個	
薄力粉	大さじ1	大さじ4	
かつお節	適宜	適宜	
揚げ油	適宜	適宜	
天つゆ			
だし汁	20cc	80cc	
濃口醤油	小さじ1	小さじ4	
みりん	小さじ1	小さじ4	
三つ葉	少々	少々	
生姜	少々	少々	



一人分栄養素：エネルギー - 138Kcal 蛋白質 4.8g 脂質 5.6g カルシウム 23mg 鉄分 0.6mg 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)

## 青梗菜と春雨の炒め物



材料名	1人分	4人分	作り方
青梗菜	50g	200g	① 青梗菜は軸と葉に分けて一口大に切る。 ② 春雨は戻して食べやすい長さに切る。 ③ にんにくはみじん切りにする。 ④ 鍋にごま油を熱し、にんにくを炒め、香りがたったら青梗菜の茎を炒める。 ⑤ Aと青梗菜の葉を加え、青梗菜がしんなりしたら春雨を加え、汁気が少なくなったところで塩、こしょうで味をととのえる。
春雨(乾燥)	10g	40g	
にんにく	少量	少量	
A  ごま油	小さじ1/4	小さじ1	
湯	1/4カップ	1カップ	
酒	大さじ1/4	大さじ1	
薄口醤油	小さじ1/4	小さじ1	
塩	少々	小さじ1/4	
こしょう	少々	少々	
一人分栄養素： エネルギー 73Kcal 蛋白質 0.5g 脂質 1.1g カルシウム 60mg 鉄分 0.2mg 塩分 0.6g			





# 天草市 レシピ（副 菜）

## 玉ねぎのサラダ



材料名	1人分	4人分	作り方
赤玉葱	100g	400g	① 赤玉葱は縦半分に切り、さらに繊維に沿って薄く切って水にさらす。 ② きゅうりは縦半分に切ってから斜め薄切り、みょうがも縦半分に切って、さらに縦に薄く切る。青しそも細かく切る。 ③ ドレッシングの材料を混ぜ合わせる。 ④ 赤玉葱の水気を絞り、②と一緒に盛り合わせて、③のドレッシングをかける。
きゅうり	50g	200g	
みょうが	10g	40g	
青しそ	2.5枚	10枚	
ドレッシング			
ピーナツバター	大さじ1	大さじ4	
酢	大さじ1	大さじ4	
砂糖	大さじ1/2	大さじ2	
薄口醤油	大さじ1/4	大さじ1	
豆板醤	小さじ1/2	小さじ2	
一人分栄養素：エネルギー - 139Kcal 蛋白質 4.5g 脂質 5.4g カルシウム 49mg 鉄分 0.3mg 塩分 0.1g			

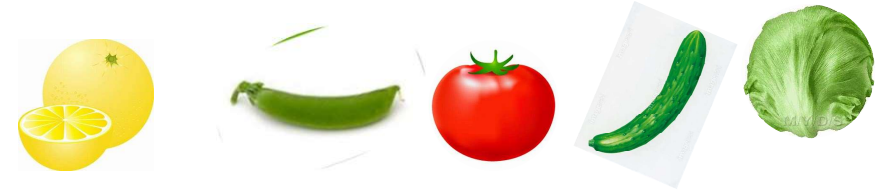
レシピ提供：天草市食生活改善推進員協議会

# 天草市 レシピ（副 菜）

## パリパリサラダ



材料名	1人分	4人分	作り方
レタス	20g	80g	① レタスは洗って一口大にちぎる。 きゅうりは小口切り、トマトは8等分する。 ② グレープフルーツは房をはずして薄皮を除き、大きいものは2~3つに切る。 ③ スナックえんどうは筋を除いて茹でる。 ④ ポテトチップスは袋の上からたたいて粗く砕く。 ⑤ ドレッシングの材料をよく混ぜ合わせる。 ⑥ 食べる直前にポテトチップスを散らしてドレッシングをかける。
きゅうり	20g	80g	
トマト	1/8個	1/2個	
グレープフルーツ	1/8個	1/2個	
スナックえんどう	2本	8本	
ポテトチップス	10g	40g	
ドレッシング			
酢	大さじ1/2	大さじ2	
オリーブ油	大さじ1/2	大さじ2	
にんにく	少量	少量	
塩	少量	小さじ1/2	
こしょう	少々	少々	




一人分栄養素：エネルギー - 146Kcal 蛋白質 1.8g 脂質 10.0g カルシウム 32mg 鉄分 0.9mg 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)

## たたきごぼうみそ風味



材料名	1人分	4人分	作り方
ごぼう	50g	200g	① ごぼうは皮をこそげ、すりこ木でたたいて4cm長さに切る。 酢を入れた沸騰湯で茹でる。 ② 酢、砂糖、味噌、ごまを混ぜ合わせて、ごぼうを和える。
酢	小さじ1/2 (2.5g)	小さじ2 (10g)	
砂糖	小さじ1/2 (1.5g)	小さじ2 (6g)	
味噌	小さじ1 (6g)	大・小さじ各1	
すりごま(白)	小さじ1/2 (1.5g)	小さじ2 (6g)	
一人分栄養素： エネルギー - 54Kcal 蛋白質 1.5g 脂質 1.0g カルシウム 44mg 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)

## タイ風根菜サラダ





材料名	1人分	4人分	作り方
大根	30g	120g	① 大根、人参は2~3mm厚さの短冊切りにする。 れんこんは2~3mm厚さのいちょう切りにする。 唐辛子は小口切りにする。 ② 玉ねぎは、薄切りにする。 ③ Aを混ぜ合わせる。 ④ ①をさっと茹で、熱いうちに②と一緒に③に漬ける。
れんこん	20g	80g	
人参	20g	80g	
玉ねぎ	10g	40g	
A 酢	小さじ1と1/4	大さじ1と小さじ2	
塩	少々	小さじ1/4	
砂糖	大さじ1/8	大さじ1/2	
ナンプラー	少々	小さじ1/3	
赤唐辛子	少々	少々	
			   
一人分栄養素： 1人分 39Kcal 蛋白質 1.0g 脂質 0.1g カルシウム 20mg 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)

## 酢煮ごぼう



材料名	1人分	4人分	作り方
ごぼう 人参 A 米酢 赤酒 砂糖 薄口醤油 だし汁 いらごま	1/4本 10g 大さじ1/2 少々 小さじ1 小さじ1 大さじ1/2 小さじ1	1本 40g 大さじ2 大さじ1/2 大さじ1と1/2 大さじ1と1/2 大さじ2 大さじ1と1/2	① だし汁は作っておく。 ② 酢水(分量外)の中にさがきしたごぼうを入れ、 早めに水切りする。人参は拍子木切りにする。 ③ Aを鍋に入れてよく混ぜ、②を入れた後に火にかける。 ときどき混ぜながら煮る。 ④ 半すりしたいらごまを仕上がり際にいれる。 ⑤ ④を器に盛る。
 			
一人分栄養素： エネルギー 72Kcal 蛋白質 1.8g 脂質 1.0g カルシウム 49mg 鉄分 0.7mg 塩分 0.8g			

# 天草市 レシピ (副 菜)

## 根菜サラダ



材料名	1人分	4人分	作り方
ごぼう	25g	100g	① ごぼうは大きめのさがき、蓮根はいちょう切りにし、酢水にさらす。 ② ジャがいもは小さめの乱切り、人参はいちょう切りにする。 ③ 沸騰湯に酢少量(分量外)を加え、①を茹でる。 ④ ②も茹で、湯を捨てて再度火にかけ、水気を飛ばす。 ⑤ Aを混ぜ合わせて、冷ました③④をあえる。 ⑥ 器にレタスをしいて、盛りつける。
蓮根	25g	100g	
ジャがいも	38g	150g	
人参	13g	50g	
A マヨネーズ	小さじ2	大さじ3弱	
プレーンヨーグルト	小さじ2	大さじ3	
カレー粉	小さじ1/4	小さじ1	
塩	0.5g	2g	
こしょう	少量	少量	
レタス	15g	60g	
一人分栄養素 : エネルギー - 68Kcal 蛋白質 4.7g 脂質 2.3g カルシウム 51mg 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)

## れんこんのオイスターソース炒め



材料名	1人分	4人分	作り方
れんこん	50g	200g	① れんこんは皮をむき、いちょう切りにして水洗いする。 根深ねぎは斜め薄切りにする。 しめじは、根元を切り落とし、ほぐす。 ピーマンは、1cmの角切りにする。
根深ねぎ	20g	80g	
しめじ	15g	60g	
緑ピーマン	15g	60g	
赤ピーマン	15g	60g	② フライパンにごま油を熱し、れんこんと根深ねぎを炒める。
ごま油	大さじ1/4	大さじ1	③ ②に火が通ったら、しめじとピーマンを加え、さっと炒める。
A オイスターソース	大さじ1/4	大さじ1	④ Aを混ぜ合わせておき、③に加えて味を絡める。
濃口しょうゆ	大さじ1/8	大さじ1/2	
酒	大さじ1/4	大さじ1	
みりん	小さじ1/4	小さじ1	



一人分栄養素： エネルギー 91Kcal 蛋白質 2.3g 脂質 3.2g カルシウム 21mg 鉄分 0.6mg 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）

## 大豆サラダ



材料名	1人分	4人分	作り方
大豆（水煮）	40g	120g	① 大豆水煮は茹でておく。 ② きゅうりは薄切りにして、塩をふっておく。 ③ 玉葱は薄切りにして水にさらす。人参は3cm長さの細いせん切りにして茹でておく。 ④ プレーンヨーグルトとマヨネーズを混ぜ合わせておく。 ⑤ 汁気を絞ったきゅうりと玉葱、人参を④で和えて器に盛る。
きゅうり	20g	80g	
塩	少量	小さじ1/2	
人参	10g	40g	
玉葱	10g	40g	
プレーンヨーグルト マヨネーズ	15g 大さじ1/2	60g 大さじ2弱	



一人分栄養素：エネルギー - 111Kcal 蛋白質 6.2g 脂質 7.0g カルシウム 68mg 鉄分 0.8mg 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)

## ピリ辛炒め



材料名	1人分	4人分	作り方
こんにゃく	100g	400g	①こんにゃくはスプーンで一口大にちぎり、茹でる。 えのき茸は根元を除き、半分の長さに切る。 ②鍋にごま油を熱し、①を炒める。 ③②にAを加え、煮汁がなくなるまで混ぜながら煮る。 ④器に盛り、七味唐辛子をふる。
えのき茸	15g	60g	
ごま油	小さじ1/2	小さじ2	
A 酒	大さじ1/2	大さじ2	
濃口醤油	大さじ1/2	大さじ2	
みりん	小さじ1	小さじ4	
七味唐辛子	少々	少々	
一人分栄養素： 1杯キ - 47Kcal 蛋白質 1.1g 脂質 2.0g カシウム 24mg 鉄分 0.5mg 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)

## 梅和え



材料名	1人分	4人分	作り方
小松菜	50g	200g	① 小松菜と白菜は茹でて、水気を絞って約3cm長さに切る。 ② しめじは根を取り除いて、長さのあるものは半分に切り、茹でる。 ③ 梅肉を庖丁でたたき、Aとよく混ぜ①と②を和える。 ④ ③を器に盛り、小さい(薄い)いちょう切りしたレモンを散らす。
白菜	20g	80g	
しめじ	10g	40g	
梅肉	3g	10g	
A 濃口醤油	5cc	20cc	
みりん	2cc	8cc	
料理酒	小さじ1/4	小さじ4	
レモン	5g	20g	
一人分栄養素： 1人分 - 30Kcal 蛋白質 1.7g 脂質 0.2g カシウム 100mg 鉄分 1.6mg 塩分 1.3g			

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)

## 小松菜と油揚げのごま酢和え



材料名	1人分	4人分	作り方
小松菜	75g	300g	① 小松菜は沸騰湯で茹で、冷水にとり3cm長さに切る。 ② 油揚げはさっと茹でて短冊切りにする。 ③ 調味料をすりごまを混ぜ合わせ、①と②を和える。 ④ ③を器に盛る。
油揚げ	5g	20g	
すりごま(白)	大さじ1/2	大さじ2	
A 酢	小さじ1/2	小さじ2	
濃口醤油	小さじ1/2	小さじ2	
砂糖	小さじ1/4	小さじ1	



一人分栄養素： エネルギー - 62Kcal 蛋白質 3.2g 脂質 4.2g カシウム 197mg 鉄分 2.8mg 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)

## 野菜ふりかけ



材料名	作りやすい分量	4人分	作り方
にんじん ごま油 ちりめんじゃこ 青のり(好みで) 白いりごま 醤油 砂糖	2本 大さじ1 小1袋 小1袋 小1袋 小さじ2 小さじ1		① にんじんはみじん切りにし、ごま油で炒め水分をとばす。 ② ちりめんじゃこ、いりごまを加えて炒め、砂糖、醤油を加えて青のり(好みで)を加えて混ぜる。 ③ ②をご飯にかけて食べる。
栄養素 : エネルギー - 606Kcal 蛋白質 34.4g 脂質 38.6g カルシウム 972mg 鉄分 21.0mg 塩分 6.9g			

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）

## もずくの二倍酢かけ



材料名	1人分	4人分	作り方
もずく	60g	240g	① もずくはさっと洗う。しょうがはすりおろす。 ② 酢、醤油、だし汁を混ぜ、もずくを和える。 ③ 器に盛り、おろししょうがを添える。
しょうが	2g	8g	
酢	小さじ1	小さじ4	
濃口醤油	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：			エネルギー 6Kcal   蛋白質 0.3g   脂質 0.1g   カルシウム 14mg   鉄分 0.5mg   塩分 0.4g



# 天草市 レシピ (副 菜)

## コーンサラダ



材料名	1人分	4人分	作り方
ベーコン	15g	60g	① ベーコンは1cm幅に切り、弱火でカリカリになるまで焼き、キッチンペーパーにとって油を吸わせる。 ② 赤ピーマンは1cm角、きゅうりは4mmの半月切り、ミニトマトはヘタをとって4つ割りにする。 ③ カットわかめは水で戻して、絞る。 ④ レタスは洗って水をきり、食べやすい大きさにちぎっておく。 ⑤ Aを混ぜ合わせ、①～④の材料と汁気をきったコーンを和える。
赤ピーマン	10g	40g	
カットわかめ	1g	4g	
きゅうり	25g	100g	
ミニトマト	1粒	4粒	
レタス	10g	40g	
粒コーン(缶)	20g	80g	
A 酢	大さじ1/4	大さじ1	
砂糖	2g	8g	
塩	少々	1g	
こしょう	少々	少々	
サラダ油	大さじ1/2	大さじ2	
一人分栄養素 : エネルギー - 152Kcal 蛋白質 3.0g 脂質 12.1g カルシウム 19mg 鉄分 0.4mg 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)

## 水菜とじゃこのサラダ



材料名	1人分	4人分	作り方
水菜	75g	300g	① 水菜はよく洗って3cm長さに切り、しっかり水気を切ってボウルに入れる。 ② フライパンにごま油を熱し、ちりめんじゃこを弱火でカリカリになるまで炒める。火を止めて薄口醤油をからめる。 ③ あつあつのちりめんじゃこを①のボウルに入れ、さっと混ぜ合わせる。味をみてこしょうをふる。
ちりめんじゃこ	4g	20g	
ごま油	大さじ1/4	大さじ1	
薄口醤油	大さじ1/4	大さじ1	
こしょう	少々	少々	

一人分栄養素： エネルギー - 53Kcal 蛋白質 3.2g 脂質 3.2g カルシウム 148mg 鉄分 1.4mg 塩分 1.2g



# 天草市 レシピ (副 菜)

## なすのゴロゴロ炒め



材料名	1人分	4人分	作り方
なす	80g	320g	① なすはへたを取り、ところどころ皮をむき、長めの乱切りにして、しばらく水につけざるにあげる。ニンニクとしょうがは、すりおろす。 ② フライパンにごま油を熱し、なすを炒める。全体に油が回ったら、調味料を混ぜ合わせて加え、全体にからめるようによく炒める。 ③ ②の汁けがなくなってきたら出来上がり。
ごま油	大さじ1/4	大さじ1	
濃口醤油	小さじ1/2	小さじ2	
酒	大さじ1/4	大さじ1	
みりん	大さじ1/4	大さじ1	
砂糖	小さじ1/4	小さじ1	
白ごますり	大さじ1/4	大さじ1	
にんにく	少々	小さじ1	
しょうが	少々	小さじ1	
一人分栄養素 : エネルギー 83Kcal 蛋白質 1.8g 脂質 4.5g カルシウム 46mg 鉄分 0.6mg 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
きゅうり	50g	200g	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て(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。 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。
トマト	25g	100g	
ちりめんじゃこ	3g	12g	
青じそ	1枚	4枚	
すりごま	小さじ2/3	大さじ1弱	
A 濃口醤油	小さじ2/3	大さじ1弱	② Aを混ぜてごまだれを作る。
酢	小さじ2/3	大さじ1弱	③ ①を食べる直前に②を和えて器に盛る。
みりん	小さじ1/3	大さじ1/2	
一人分栄養素： 1杯 <sup>※</sup> - 36Kcal 蛋白質 2.2g 脂質 1.2g カルシウム 51mg 鉄分 0.6mg 塩分 0.7g			

# 天草市 レシピ (副 菜)

## がねあげ



材料名	1人分	4人分	作り方
さつまいも	60g	240g	① さつまいもは皮をところどころむき、大きめの千切りにしてしばらく水につけてざるにあげる。 ② しょうがは皮をむいてみじん切りにする。 ③ Aの材料をボールに入れて混ぜ、衣を作る。 ④ ③に①のさつまいもを入れ、カニの形に作り、低めの温度(180℃)の油で揚げる。
A 小麦粉(薄力粉)	大さじ2弱 15g	60g	
砂糖	小さじ1 3g	大・小さじ各12g	
卵	1/10 個	2/5個	
塩	0.5g	小さじ2/5 2g	
水	小さじ2 10cc	40cc	
しょうが	2g	8g	
揚げ油	適宜	適宜	
一人分栄養素 : エネルギー - 209Kcal 蛋白質 2.6g 脂質 6.9g カリウム 31mg 鉄分 0.6mg 塩分 0.5g			