

～レタス～

レタスは約 95%が水分で出来ているため低カロリー食材で含有量は多くないものの、β-カロテン、ビタミンC、ビタミンE、葉酸などのビタミン類やカルシウム、鉄、カリウムなどのミネラル分、食物繊維などを幅広く含みます。保存する際には水分を失わないよう、濡らした新聞紙で包む・ポリ袋に入れるなどしておきます。少し萎びてしまったものは、使う前に水に晒すとハリが復活します。

レタスチャーハン

材料(2人分)

- ご飯 400 g
- ハム 50 g
- レタス 2枚
- 卵 2個
- ねぎのみじん切り 1/4本
- 鶏がらスープの素 小さじ2
- 濃口醤油 大さじ1/2

- (1) ハムは1cm角に切り、レタスはひと口大にちぎる。ボウルに卵を割りほぐす。
- (2) フライパンに油を熱し、ハムを入れて炒め、いったん取り出す。
- (3) フライパンに油大さじ1を熱し、溶き卵を入れ、半熟状になったら、ご飯、(2)のハム、ねぎを加えてよく炒め合わせる。
- (4) 鶏がらスープの素を加え、鍋肌から、しょうゆを回し入れる。レタスを加えてサッと炒め合わせる。

レタスに火を通しすぎないように注意！！

栄養価(1人分)

エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	塩分(g)
426	9.3	7.2	3.7



～レタス～

レタスは約 95%が水分で出来ているため低カロリー食材で含有量は多くないものの、β-カロテン、ビタミンC、ビタミンE、葉酸などのビタミン類やカルシウム、鉄、カリウムなどのミネラル分、食物繊維などを幅広く含みます。保存する際には水分を失わないよう、濡らした新聞紙で包む・ポリ袋に入れるなどしておきます。少し萎びてしまったものは、使う前に水に晒すとハリが復活します。

かきたまレタススープ

材料(2人分)

- カニ風味かまぼこ 2本
- レタス 2枚
- 長ネギ 適量
- 水 1と1/2カップ
- 鶏がらスープの素 小さじ2
- 卵 1個

- (1) かに風味かまぼこは食べやすい大きさにほぐし、レタスは食べやすい大きさにちぎる。ねぎは斜め切りにする。
- (2) 鍋に水、鶏がらスープの素を入れて火にかけ、沸騰したら、(1)のかに風味かまぼこ・レタス・ねぎを加える。
- (3) 煮立ったら、溶き卵を流し入れて、ひと煮立ちさせ、そっと混ぜる。

簡単に作れて、低カロリーだよ！

栄養価(1人分)

エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	塩分(g)
61	5.1	3.2	2.0



～にんにく～

【にんにくの芽はなぜ取るのか】

- ① 焦げやすいから
- ② 苦味や辛味の原因になるから
- ③ 灰汁が強いため腹痛になる可能性があるから

【にんにくの芽の取り方】

にんにくの皮をむき、にんにくの頭部分とお尻の部分を切り落とす。頭部分の中心につまようじの太いほうを当てて、そのままお尻の部分に押し出す。

スタミナ丼

材料(1人分)

- ご飯 240g
- 豚ロース肉 80g
- ニラ 5g
- にんにく 1片(5g)
- 卵 1つ
- サラダ油 小さじ1/2
- 醤油 小さじ2
- みりん 小さじ1/2
- 塩胡椒 少々

- (1) ニラは4cmに切り、にんにくはすりおろす。
- (2) フライパンを熱し、サラダ油を加え、豚ロース肉とにんにくを炒める。
- (3) 塩、胡椒を少々ふり、醤油、みりんを入れてニラを加えて炒める。
- (4) 厚手の鍋に1Lの湯を沸かし、沸騰したら火からおろして200ccの水を入れて卵を投入し、蓋をして12分待つ。(温泉卵の完成)
- (5) 丼に白飯、その上に炒めた具材をのせて出来上がった温泉卵をのせて完成。

にんにくで元気モリモリ！！

栄養価(1人分)

エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	塩分(g)
724	28.4	25.0	2.5



～にんにく～

【にんにくの芽はなぜ取るのか】

- ① 焦げやすいから
- ② 苦味や辛味の原因になるから
- ③ 灰汁が強いため腹痛になる可能性があるから

【にんにくの芽の取り方】

にんにくの皮をむき、にんにくの頭部分とお尻の部分を切り落とす。頭部分の中心につまようじの太いほうを当てて、そのままお尻の部分に押し出す。

アクアパッツァ

材料(2人分)

- 真鯛 1/4尾
- 塩胡椒 少々
- ドライトマト 1~2個
- にんにく 大さじ1/2
- あさり 6個
- ブラックオリーブ 6粒
- ケッパー 大さじ1/2
- ミニトマト 6個
- 白ワイン 40cc
- オリーブ油 大さじ1
- セルフィーユ 適量

- (1) ドライトマトは100ccのぬるま湯で戻し、みじん切りにしておきます。戻し汁は捨てずに取っておく。
- (2) フライパンに、みじん切りにしたにんにく、オリーブ油を入れ、弱火で炒める。
- (3) 真鯛に塩・胡椒を振り、皮目から焼く。
- (4) 真鯛を裏返し、あさり・ブラックオリーブ・ケッパー・ミニトマト・ドライトマト・(1)の戻し汁・白ワインを加え、蓋をして蒸し焼きにします。
- (5) 器に(4)を盛り付け、セルフィーユを飾る。

鯛とにんにくのハーモニー♪

栄養価(1人分)

エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	塩分(g)
298	15.3	16.3	1.7



～なす～

ナスの皮には特有のポリフェノール「ナスニン」が豊富に含まれています。これには強い抗酸化力があり、がんや動脈硬化の予防効果があるとされ注目されています。また、ナスニンはアントシアニン系色素のポリフェノールであるため、眼精疲労の緩和にも効果があるとされています。

なすとピーマンのみそ炒め

材料 (2人分)

- なす 3個
- ピーマン 2個
- 和風顆粒だし 小さじ1/2
- ①みそ 大さじ2
- ①酒 大さじ1
- ①砂糖 大さじ1
- サラダ油 大さじ1

(1) なすはヘタを切り落とし、回しながら包丁を斜めに入れて、ひと口大の乱切りにする。水につけてアク抜きしておく。

ピーマンはへたと種をとり、タテ半分に切り、さらにヨコ半分に切る。

①を合わせておく。

(2) フライパンに油を熱し、(1)のなすを入れて1～2分炒める。しんなりしたら

(1)のピーマンを加えてサッと炒め合わせ、和風顆粒だしをふり入れて混ぜる。

弱火にしてフタをし、3～4分蒸し焼きにする。

(3) ①を加えて中火で手早くからめる。

夏にぴったりのおかずだね！！

栄養価(1人当たり)

エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	塩分(g)
156	3.7	6.8	1.5



～なす～

ナスの皮には特有のポリフェノール「ナスニン」が豊富に含まれています。これには強い抗酸化力があり、がんや動脈硬化の予防効果があるとされ注目されています。また、ナスニンはアントシアニン系色素のポリフェノールであるため、眼精疲労の緩和にも効果があるとされています。

なすとほうれん草の赤だし味噌汁

材料(2人分)

- なす 1個
- ほうれん草 1/2束
- 水 1と1/2カップ
- 和風顆粒だし 小さじ1/3
- 赤だしみそ 大さじ1/2

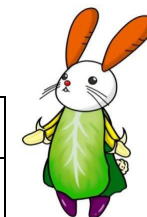
(1) なすは半月切りにし、水にさらして水気をきる。ほうれん草は3cm長さに切る。

(2) 鍋に水、和風顆粒だし(1)のなすを入れて煮る。なすがやわらかくなったら、(1)のほうれん草を加え、ひと煮立ちしたら、火を止めてみそを溶き入れる。

野菜がしっかりとれるよ！

栄養価(1人当たり)

エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	塩分(g)
30	2.4	0.5	1.0



～トマト～

トマトにはリコピンという栄養素が含まれています。私たちの体は酸素によって細胞が酸化され、老化やがん、動脈硬化などの生活習慣病を引き起こされてしまいます。リコピンが持つ抗酸化作用は、この酸化を防ぐ効果が期待されます。

夏野菜カレー

材料 (5人分)

- トマト 1個
- オクラ 10本
- かぼちゃ 1/4個
- 玉ねぎ 1個
- にんじん 1本
- 鶏もも肉 200g
- カレールウ(4~5皿用) 1箱
- オリーブ油 大さじ3
- ご飯 適宜

- (1) オクラは、塩少々をふってしごき、うぶ毛を取る。さっと水洗いしてへたを切り落とす。かぼちゃは、種とわたを取り除いて2cm角に切る。トマトはへたをくりぬいて1.5cm角に切る。にんじんは1.5cm角に切る。玉ねぎは1.5cm四方に切る。鶏もも肉は一口大に切る。
- (2) 鍋にオリーブ油大さじ3を入れて弱火で熱し、鶏もも肉を炒める。
- (3) 鶏もも肉に焼き色がついたら、かぼちゃ、玉ねぎ、にんじんを加えて炒め、その後トマトとオクラを加えさらに炒める。

(4) カレールウの箱の表示どおりの水を加えて強火にする。沸騰したらアクを取り除き、中火で約15分煮込む。かぼちゃが柔らかくなったら、いったん火を止めてカレールウを割り入れて溶かす。再び中火にして、5分煮込む。皿にご飯を盛り、カレーをかける。

栄養価(1人当たり)

エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	塩分(g)
575	14.0	20.7	2.3

～トマト～

トマトにはリコピンという栄養素が含まれています。私たちの体は酸素によって細胞が酸化され、老化やがん、動脈硬化などの生活習慣病を引き起こされてしまいます。リコピンが持つ抗酸化作用は、この酸化を防ぐ効果が期待されます。

トマトの和風マリネ

材料(2人分)

- トマト 1個
- しょうが 10g
- かつお節 4g
- カイワレ大根 1/4パック
- 酢 大さじ1
- オリーブオイル 大さじ2
- 砂糖 小さじ1
- 塩 小さじ1/2

- (1) トマトは2cm角に切る。
- (2) しょうがは千切りにし、カイワレ大根は根元を切っておく。
- (3) ボウルに酢、オリーブオイル、砂糖、塩を入れよく混ぜ、トマト、しょうが、カイワレ大根、かつお節を加えて混ぜる。

(4) 冷蔵庫で1時間くらい冷やして味をなじませる。

栄養価(1人当たり)

エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	塩分(g)
147	2.4	12.2	1.5



～大根～

大根もち

材料 (2人分)

- 大根 200g
- 薄力粉 50g
- 片栗粉 50g
- ハム 20g
- ネギ 15g
- 塩 小さじ1/2
- ごま油 大さじ1



- ① 大根をすりおろし、ざるや、手でしぼり水気を取る。
- ② ハムは長さ2cmほどの千切りにし、ネギはみじん切りにする。
- ③ ①に薄力粉、片栗粉、塩をいれよく混ぜ、②をいれて混ぜ合わせる。
- ④ フライパンを熱し、ごま油をひき③を流しいれ薄く広げる。
- ⑤ 焼き色がついたらひっくり返し、もう片面も同じように焼き色がつくまで焼く。
- ⑥ 焼きあがったら、4cm程の正方形になるように切る。
- ⑦ お好みのたれ(材料外)につけてお召し上がりください。

栄養価(1人当たり)

エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	塩分(g)
269	4.4	7.9	1.7

大根の栄養成分

大根の辛味成分はラファサチンと呼ばれるイソチアシアネート成分の一種で、これには発がん抑制作用や抗菌作用が期待できます。



～大根～

即席カクテキ

材料(4人分)

- 大根 250g
- 塩 小さじ1
- すし酢 大さじ1
- しょうゆ 大さじ1/2
- 豆板醤 小さじ1
- ごま油 小さじ1



- ① 大根は皮をむき、厚さ1cmほどのちょう切りにする。
- ② ①に塩を加えて揉み込み、30分ほどおいて水分出す。
- ③ 大根の水分をよくしぼり水気を取り、すし酢、しょうゆ、豆板醤、ごま油をいれて混ぜる。
- ④ 冷蔵庫で冷やし、味をなじませる。

栄養価(1人当たり)

エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	塩分(g)
24	0.5	1.1	2.1

大根の栄養成分

大根の辛味成分はラファサチンと呼ばれるイソチアシアネート成分の一種で、これには発がん抑制作用や抗菌作用が期待できます。



～さつまいも～

鬼まんじゅう(芋まんじゅう)

鬼まんじゅうとは？

主に東海地方で食べられている和菓子であり、まんじゅうという名前ですが、さつまいもの入った蒸しパンのようなお菓子です。学校給食にも登場し、子供にも人気のお菓子です！

- 材料 (3個分)
- さつまいも 1/2本(100g)
 - 砂糖 25g
 - 塩 0.3g
 - 小麦粉 40g
 - 水 25ml



- ① さつまいもの皮をむき、8mmの角切りにし、水にさらしあく抜きをする。
- ② キッチンペーパーでさつまいもの水気をよくとり、ボウルに入れ、砂糖と塩をまぶし、なじませる。(10～15分置いておく)
- ③ ②のボウルに小麦粉をいれ、水を少しずつ加え、ダマがなくなるように混ぜる。
- ④ 正方形に切ったキッチンシートに③をスプーンなどで少し山になるように盛る。
- ⑤ 蒸し器で、20分ほど蒸したら完成。

栄養価(1個当たり)

エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	塩分(g)
128	1.4	0.4	0.1

さつまいもの栄養成分

さつまいもには、ビタミンC、ビタミンEが含まれ、美肌効果が期待されます。また食物繊維も多く含まれます。



～さつまいも～

さつまいもサラダ～ポテサラダ風

- 材料(2人分)
- さつまいも 100g
 - きゅうり 25g
 - ハム 25g
 - マヨネーズ 15g
 - 塩 少々
 - コショウ 少々



- ① さつまいもは1cmの角切りにし、水にさらし、あくをとる。
- ② 鍋に水と水を切ったさつまいもをいれ火にかけ、柔らかくなるまでゆでる。
- ③ きゅうりは薄い輪切りにし塩(分量外)でもみ、水で洗い水気をよくしぼっておく。
- ④ ハムは、1cmほどの正方形に切る。
- ⑤ ボウルに、②(冷ましておく)、③、④を入れ、マヨネーズをいれ混ぜ、塩、コショウで味を整える。

栄養価(1人当たり)

エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	塩分(g)
147	2.9	7.5	0.6

さつまいもの栄養成分

さつまいもには、ビタミンC、ビタミンEが含まれ、美肌効果が期待されます。また食物繊維も多く含まれます。



～水菜～

はいはい鍋

材料(4人分)

- 水菜 400g
- 鶏もも肉 300g
- にんじん 1/2本
- 大根 200g
- 油揚げ 2枚
- 水 1200ml
- 和風顆粒だし 大さじ2
- 醤油 大さじ3
- 酒 大さじ1



- ①水菜は5cm程のざく切りにし、鶏もも肉は一口大の大きさに切る。油揚げは、幅1cm、長さ5cm程に切る。
- ②大根とにんじんはさがきのようにピーラーで薄くむく。
- ③鍋に水、和風顆粒だし、醤油、酒をいれ、鶏もも肉を加え、火にかける。
- ④沸騰後、油揚げを加え5分ほど煮たら、水菜、にんじん、大根を加え、ふたをして、さっと煮る。

栄養価(1人あたり)

エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	塩分(g)
254	19.5	10.8	3.6

はりはり鍋: 近畿地方でよく食べられる、鯨肉と水菜を用いた鍋料理です。「はりはり」は、水菜の繊維質によるシャキシャキとした食感を表現しています。今回は鯨肉ではなく鶏肉にすることでつくりやすくしました!



～水菜～

水菜とささみのかき揚げ

材料(2人分)

- 水菜 100g
- 鶏ささみ 50g
- にんじん 10g
- 卵 1個
- 小麦粉 60g
- 冷水 50ml
- 塩 小さじ1/2
- コショウ 少々



- ① 水菜は3cmのざく切りにし、ささみは1cm幅のそぎ切りにし、塩、コショウをまぶす。にんじんは千切りにする。
- ② 卵を割って、といておき、ボウルに小麦粉をいれ、冷水と卵液をいれさっと混ぜる。
- ③ ②に切った具材を混ぜ、170℃の油で揚げる。
※揚げる際お玉等で1個ずつ分けてすると形がきれいにできます。

栄養価(1人あたり)

エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	塩分(g)
188	12.5	3.3	1.7

水菜の栄養

水菜には、ビタミンC、カリウム、葉酸という栄養素が含まれ、ビタミンCは抗酸化作用が期待でき、葉酸は妊活中、妊娠中にはかかせない栄養素で特に女性にはうれしい野菜です。



白菜について

- 栄養 約 95%が水分ですがビタミン C、マグネシウム・カリウムなどのミネラル類が含まれています。ビタミン C は免疫力を助ける働きを持ちます。
- 選び方 白い部分に黒い斑点・茶色のシミ等がないもの、葉が濃いものを選ぶと良いでしょう。
- 旬 11～2月

白菜と鮭のクリーム煮

材料	2人分	材料	2人分
白菜	500g	鮭(切り身)	2切れ
★牛乳	1カップ	★コンソメ顆粒	小さじ1
食塩	少々	薄力粉	大さじ2
オリーブ油	大さじ1		

<作り方>

- ① 鮭の両面に塩を振り、10分ほど置いて水洗いする。
- ② キッチンペーパーで水気をふき取り、一口大に切って薄力粉をまぶす。
- ③ 白菜はざく切りにする。
- ④ フライパンにオリーブ油を入れて熱し、②の鮭を焼く。両面に焼き色がついたら皿などに取り出す。
- ⑤ フライパンに③の白菜を入れ、しんなりしたら④の鮭を再びフライパンに入れて★を加える。煮立ったら弱火で5分加熱し、盛り付ける。

栄養価(1人あたり)

エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	塩分(g)
361	29.0	15.5	1.6



白菜について

- 栄養 約 95%が水分ですがビタミン C、マグネシウム・カリウムなどのミネラル類が含まれています。ビタミン C は免疫力を助ける働きを持ちます。
- 選び方 白い部分に黒い斑点・茶色のシミ等がないもの、葉が濃いものを選ぶと良いでしょう。
- 旬 11～2月

豚バラ肉と白菜のミルフィーユ鍋

材料	4人分	材料	4人分
豚バラ肉	300g	白菜	1kg
和風顆粒だしの素	大さじ2	★水	6カップ
★濃口しょうゆ	大さじ2	★食塩	1.5g
白髪ねぎ	1本	万能ねぎ	3本
しょうが	1/4かけ		

<作り方>

- ① 白菜を1枚ずつはがし、豚バラ肉と交互に4回重ねる。
- ② ①を5cm幅に切り、大きめの鍋のふちに沿って敷き詰めていく。これを3～4回繰り返す。
- ③ 顆粒だしを振り入れ、★を加えて火にかける。沸騰したら蓋をして煮る。
- ④ 白髪ねぎ・万能ねぎ・しょうがは混ぜ合わせておき、③の鍋に入った食材全体に火が通っていたら上に盛る。

栄養価(1人あたり)

エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	塩分(g)
359	15.6	26.8	4.7

