

平成25年度

旬の野菜レシピ 《秋・冬版》

◆ごぼう◆しゅんぎく◆だいこん

◆にんじん◆はくさい◆さつまいも

健康のために、**野菜を1日350g以上食べましょう。**

しかし、実際のところ、市民のみなさまの野菜摂取量は、

男性302.2g、女性307.6gでした。

(平成21年度市民健康栄養実態調査より)

目標まで**あと50g**足りません！

そこで、旬の野菜を50g以上とれる“旬の野菜レシピ集”を作成

しましたので、ご活用ください。

発行：新発田市健康推進課地域保健第1係

TEL 0254-22-3101 (内線1266)



ごぼうと豆腐のチャンフルー

材 料	4人分
木綿豆腐	300g (1丁)
ごぼう	100g (小1本)
豚こま切れ肉	100g
にんじん	75g (中1/3本)
たまねぎ	50g (中1/2個)
にんにく(みじん切)	1/2片分
生姜(みじん切)	1/2かけ分
しょうゆ	小さじ1
塩・こしょう	少々
たまご	1個
万能ねぎ(小口切)	適宜
油	大さじ2

エネルギー	271kcal
塩分	0.6g
野菜量	84g

ポリポリたたきごぼう

材 料	4人分	
ごぼう	300g (中1本半)	
すりごま	大さじ2	
A {	砂糖	大さじ1
	みりん	大さじ2
	しょうゆ	小さじ1
	酢	大さじ3
	塩	少々
かつお節	適量	
B {	酢	大さじ3
	水	3カップ
C {	酢	大さじ2
	水	5カップ

作り方

- ①豆腐はしっかり水を切り、ごぼうはささがきにし、水にさらしザルに上げ水切りをする。
- ②にんじんは細切り、またはささがきにする。
- ③フライパンに油とにんにく・生姜を入れ熱し、香りがしてきたら豚肉を加えて炒める。
- ④豚肉の色が変わったら、ごぼうを加えてしっかり炒め、人参・玉ねぎを加えてさらに炒める。水切りした豆腐を手でくずしながら加え、溶き卵を加える。しょうゆ・塩・こしょうで味を調える。
- ⑤器に盛って万能ねぎをのせて出来上がり。

おせちにも
ポリポリ…

作り方

- ①ポウルにBを入れ酢水を作っておく。包丁の背でごぼうの皮をそぎ落とす。ポウルに入る長さに切りBの酢水に素早く入れる。
- ②ごぼうを5cm長さに切りさらに縦4等分に切る。鍋にCの酢水を入れフタをして火にかける。沸騰したらごぼうを入れ再度沸騰したら3分茹で火からおろしザルに上げる。
- ③フライパンにAの調味料とごぼうを入れ火にかける(強火)。汁気がなくなる手前ですりごまを入れ軽く混ぜたら出来上がり。

エネルギー	89kcal
塩分	0.9g
野菜量	75g

ごぼうの甘辛バター醤油焼き

材 料	4 人分	
ごぼう	300 g (大1本)	
片栗粉	適量	
バター	大さじ 2	
A {	しょうゆ	大さじ 1
	砂糖	大さじ 1
	酒	大さじ 1
七味唐辛子	適宜	

作り方

- ①ごぼうは包丁の背で皮をそぎ落とし、5ミリ巾の斜め切りにする。水にさらしておく。
- ②水気を切ったごぼうに片栗粉をはたきバターを熱したフライパンで両面こんがり焼いていく（中火～弱火）。
- ③ごぼうにこんがり焼き色が付いたら火を止めてAの調味料を絡め、七味唐辛子を振り出せ上がり。

エネルギー 118 kcal
塩分 0.6 g
野菜量 75 g

ごぼうの栄養

- ・食物繊維を多く含む。

ヨーグルト入りごぼうサラダ

材 料	4 人分	
ごぼう	150 g (小1本半)	
にんじん	40 g (小4cm長)	
ブロッコリー	200 g	
A {	マヨネーズ	大さじ 2
	ヨーグルト	大さじ 2
	砂糖	小さじ 1
	しょうゆ	小さじ 1
	すりごま	小さじ 4

作り方

- ①ごぼうは包丁の背で皮をそぎ落とし4cmに切り、縦に細く切る（水に放す）。
- ②にんじんはごぼうに合わせて細切り。ブロッコリーは食べやすい大きさに切っておく。
- ③沸騰した鍋に水気を切ったごぼうを3分茹で、にんじんを加えて2分茹でる。ザルに上げる。
- ④ブロッコリーは色よく茹で、流水で冷ましザルに上げておく。
- ④茹でた野菜をAの合わせ調味料で和える。

エネルギー 172 kcal
塩分 0.4 g
野菜量 98 g

ごぼうの保存方法

- ・土付きごぼうを新聞紙に包んで涼しい所へ。
- ・使い残しは、ささがきなどしてごま油で炒め、分量をラップに包んで保存袋に入れて冷凍保存します。

ごぼうと牛肉のしぐれ煮

材 料	4人分
ごぼう	200g (中1本)
牛薄切れ肉	100g
生姜	ひとかけ
砂糖	大さじ2
酒	大さじ2
しょうゆ	大さじ2
だし汁	50ml
油	大さじ2
長ねぎ	80g (中1本)

作り方

- ①生姜は千切りに。牛肉は2cm位に切る。ごぼうはさがきがきか千切りに。
- ②鍋がフライパンに油を熱し、中火で生姜・牛肉を炒める。肉がほぐれたら、ごぼうを加えて強火で炒める。
- ③砂糖・酒を入れてひと混ぜする。しょうゆとだし汁も加え、中火で炒め煮にする。
- ④長ねぎは2cm長さの斜め切りにして③に加え、煮汁の量が1/4以下になったら、出来上がりです。(底にちょっと残っているくらい)

エネルギー	188kcal
塩分	1.2g
野菜量	75g

素朴な田舎きんぴら

材 料	4人分
新ごぼう	150g (小1本半)
にんじん	150g (小1/3)
つきこんにゃく	120g
ごま油 (炒め用)	大さじ2
赤唐辛子	1本
みりん	大さじ1
しょうゆ	大さじ1
だし汁	300ml
すりごま	大さじ2
ごま油 (仕上げ用)	大さじ1

作り方

- ①新ごぼうは水で洗ったら包丁の背で撫でて汚れを取る。皮を剥きすぎないように、また灰汁抜きは不要。5cm長さの5mm角に切る。
- ②にんじんもよく水洗いしたら、皮のまま、ごぼうと同じ大きさに切る。
- ③つきこんにゃくはボウルに水と一緒に入れ、レンジ強5分、ザルに上げた後、流水でザッと水洗いする。
- ⑤フライパンにごま油を敷き、弱火で赤唐辛子を熱し、中火で具材をよく炒める。
- ⑥みりん、しょうゆで焦がさないようにさらに炒め、だし汁を加え、照りが出るまで炒め煮し、すりごまを入れる。

エネルギー	174kcal
塩分	0.6g
野菜量	106g

しゅんぎく

春菊と塩サバの混ぜご飯

作り方

材 料	4人分
春菊	200g (1束)
塩サバ	160g(正味)
レンコン	140g
ご飯	2合分(700g)
白ごま	大さじ2
ポン酢	大さじ2
ごま油	大さじ2
梅干し	1個
貝割大根	40g

- ①塩サバはグリルで焼いて、骨と皮を取り除く。身をほぐしておく。春菊はゆでて細かく刻む。
- ②レンコンは皮を剥いて一口大の乱切り。水に放し灰汁抜きをしておく。ごま油で少し焦げ目がつくまで炒めておく。梅干しは種を除いて刻んでおく。
- ④貝割大根以外の具材をざっくり混ぜて器に盛り、食べ易く切った貝割大根をのせる。

エネルギー	509kcal
塩分	1.2g
野菜量	95g

シャキとしたレンコンの歯ごたえがあり、塩サバと春菊の風味がとてもよく合います。

春菊のツナマヨあえ

作り方

材 料	4人分
春菊	400g(2束)
ツナ缶	1缶(約80g)
酢	小さじ1
しょうゆ	小さじ1/2
マヨネーズ	大さじ2
ごま油	小さじ1/2
塩こしょう	少々

- ①春菊はサッとゆでて4cm位に切る。
- ②ボウルに春菊とツナ缶、全ての調味料を入れて混ぜる。

春菊から水分が出やすいので、食べる直前に調味料を合わせると良いです。
ゆで過ぎないことがポイントです！！

エネルギー	131kcal
塩分	0.9g
野菜量	100g

春菊と豆腐の卵とじ

材 料	4人分
春菊	200g (1束)
木綿豆腐	400g
にんじん	40g
椎茸 (生)	100g
じゃが芋	160g
A { しょうゆ	大さじ1
コンソメ	大さじ1
みりん	大さじ2
水	カップ2
卵	4個
油	大さじ2

作り方

- ①春菊は4cm位に切っておく。豆腐は2cm角、にんじんは4cm位の千切り。椎茸はそぎ切り、じゃが芋は薄い短冊に切り、水にさらし、水切りをよくしておく。
- ②フライパンに油を熱し、じゃが芋を炒め、透き通るようになったら、にんじん・椎茸を入れ、水を加えてやわらかくなったら春菊と豆腐を加え、Aの調味料入れ、春菊に火が通ったら軽く溶いた卵を回しかけ、卵が好みの固さになったら火を止める。

エネルギー	294kcal
塩分	2.4g
野菜量	125g

春菊と焼きのりのナムル

材 料	4人分
春菊	400g (2束)
焼きのり	1枚
ごま油	小さじ2
しょうゆ	小さじ1/4
塩	少々
すりごま	少々

作り方

- ①春菊はサッとゆでて水にさらし、きゅっと絞る。2cm長さに切る。焼きのりはちぎっておく。
- ②春菊をボウルに入れ、ごま油を加えて、指先でよくほぐすようにしながら全体にまぶす。しょうゆを加え、塩は味見して調整する。焼きのりとすりごまを入れて、箸でふんわり混ぜる。

春菊の保存方法としては、ぬれた新聞紙などの紙で包んでポリ袋に入れて、野菜室で冷蔵保存するようにしましょう。

エネルギー	55kcal
塩分	0.7g
野菜量	100g

春菊とベーコンの炒め物

材 料	4人分
春菊	200g (1束)
ベーコン	4枚 (120g)
油	小さじ1弱
塩	少々
こしょう	少々

作り方

- ①春菊は水で洗い、水気を切って3cmの長さに切る。ベーコンも3cm巾に切る。
- ②フライパンで油を熱し、ベーコンを入れてよく炒めてカリカリになってきたら、春菊の茎、葉の順に加えて炒める。
- ③春菊がしんなりとしてきたら、塩こしょうで味を調える。(ベーコンに脂と塩分が含まれているので調味料の使いすぎに注意しましょう。)

エネルギー 142kcal 塩分 1g
野菜量 50g

春菊は肌荒れや風邪の予防に必要な栄養素が、バランスよく含んでいる野菜の一つです。特にβカロテンやビタミンC、鉄分などが豊富に含まれています。

春菊の白和え

材 料	4人分
春菊	200g (1束)
木綿豆腐	150g
にんじん	80g
すりごま	大さじ2
A {	大さじ1
みそ	小さじ2/3
砂糖	小さじ1/2
酒	少々
しょうゆ	

作り方

- ①春菊は火を通して冷ましておく。
にんじんは細長く切りサッとゆでる。
豆腐は湯通ししてザルに上げ、ペーパータオルで水気を切っておく。
- ②ボウルにすりごまとAの調味料を入れ、よくなじませ、豆腐を加える。
- ③春菊ににんじんを加えて②を混ぜ合わせる。

エネルギー 86kcal
塩分 0.7g
野菜量 70g



だいにんの和風ポトフ

材 料	4人分
だいこん	200g
じゃがいも	240g
鶏もも肉	240g
酒	60ml
みりん	大さじ2
しょうゆ	大さじ2

だいこんの美味しい食べ方
 青首…ビタミンCが豊富なので生食向き。
 真ん中…甘味が集中しているので煮物向き。
 先端…辛味成分と水分が多いのでおろし向き。

作り方

- ①大根をよく洗い3cm厚さの輪切りに、大きければ半月切りにする。じゃがいもは皮をむいて1/4に切る。鶏肉は2cm位の大きさに切る。
- ②鍋に大根・鶏肉・材料がかぶるくらいの水を入れ、中火で煮立て大根をやわらかく煮る。アクが出れば取り除く。
- ③弱火にし、じゃがいもを加えて、Aで味をつけ、じゃがいもがやわらかくなるまで煮る。

エネルギー	222kcal
塩分	1.1g
野菜量	110g

しらす干しとのりのおろしサラダ

材 料	4人分
だいこん	600g
しらす干し	40g
焼きのり(全型)	1/4枚
炒りごま(白)	小さじ1
しょうゆ	小さじ2
ごま油	小さじ1

作り方

- ①だいこんはすりおろし、ザルに上げて水気をきり、器に盛りつける。
- ②のりはサッとあぶってから、もみのりにしてボウルに入れ、しらす干し、しょうゆ、ごま油を加えて和える。
- ③①の上に②をのせ、最後に炒りごまをふる。

エネルギー	60kcal
塩分	0.8g
野菜量	150g

大根と明太子のサラダ

材 料	4人分	
だいこん	400g	
ほたて水煮	40g	
かいわれ大根	10g	
塩	少々	
明太子	40g(中1腹)	
A	しょうゆ	小さじ1/2
	ごま油	小さじ1/2

作り方

- ①だいこんはせん切りにし、塩をふって軽くもみ、10分ほどおいてしんなりさせ、さっと洗いき水をしぼる。かいわれ大根は1cm位に切っておく。
- ②明太子は薄皮に切れ込みを入れ、中身をこそげとる。
- ③ボウルに①、②、A、ほたて水煮を入れ混ぜ合わせる。

エネルギー	52kcal
塩分	0.9g
野菜量	102g

大根といかのカレー煮

材 料	4人分	
だいこん	600g	
いか	280g(1ぱい)	
にんにく	1片	
バター	20g	
カレー粉	小さじ1	
A	固形コンソメ スープの素	1/2個
	水	300ml
	酒	大さじ1
B	塩	小さじ1/2
	こしょう	少々

作り方

- ①だいこんは2cm長さの4つ割りにし、米のとぎ汁で下ゆでする。いかはさばき、胴は1cm幅の輪切り、足は2本ずつに切る。
- ②にんにくはみじん切りにする。
- ③鍋にバターを溶かして②を弱火で炒め、香りが出たらいかを炒めてカレー粉をふり、取り出す。
- ④③の鍋にだいこんとAを入れて煮立て、アクを除き中火で10分ほど煮る。
- ⑤Bで味を調べ、大根がやわらかくなったら③を戻し、ひと煮立ちさせる。

エネルギー	121kcal
塩分	1.3g
野菜量	152g

大根とベーコンのソテー

材 料	4人分
だいこん	200g
だいこんの葉	40g
しめじ	80g
ベーコン	4枚
しょうゆ	大さじ1/2
オリーブ油	小さじ1
塩	少々
鷹の爪	1/2本

作り方

- ①だいこんは薄い半月切りにし、葉は小口切りにする。しめじは子房にさき、ベーコンは2cm幅に切る。鷹の爪は小口切りにする。
- ②フライパンにオリーブ油を熱し、ベーコンを中火で炒める。ベーコンに少し焼き色がついたらだいこん・しめじを加える。
- ③だいこんが少し透き通ってきたらだいこんの葉・鷹の爪を加え、だいこんの葉がしんなりするまで炒める。

エネルギー	99kcal
塩分	0.8g
野菜量	80g

だいこんの葉も栄養豊富

だいこんの葉には、鉄分やカルシウム、ビタミンAなど葉物の緑黄色野菜と同じような栄養素が含まれています。細かく刻んで油で炒めたり、ゆでて味噌汁の具にしても美味しく食べられます。だいこんは、根の部分も葉の部分も食べられ、捨てる部分がない野菜です。

だいこんのごま味噌和え

材 料	4人分
だいこん	200g
ほうれん草	80g
えのきだけ	40g
{ 白練りごま 味噌 ごま油 しょうゆ	小さじ4
	小さじ2
	小さじ2
	小さじ1/2

作り方

- ①Aをよく混ぜ合わせ味噌だれを作る。
- ②だいこんは薄いいちょう切り、ほうれん草はゆでて3cm位の長さに切り冷ましておく。
- ③えのきだけは根元を切り落とし、3等分に切る。熱湯でサッとゆで冷ましておく。
- ④水気をきった②と③を合わせ、①で和える。

エネルギー	72kcal
塩分	0.5g
野菜量	80g

にんじん

ケチャップにんじん

材 料	4人分
にんじん	120g
じゃがいも	120g
豚ひき肉	100g
油	小さじ1
塩	小さじ1/4
コショウ	少々
ケチャップ	小さじ4
しょうゆ	小さじ1
砂糖	小さじ1/2
水	60ml

作り方

- ①にんじんは縦半分に切り、斜めに薄切りにする。じゃがいもは薄い半月切りにする。
- ②フライパンに油を熱し、ひき肉を塩・コショウで炒める。
- ③さらに、にんじん・じゃがいもを入れ炒める。水を入れてしんなりしたらケチャップ・しょうゆ・砂糖を加え、野菜がやわらかくなるまで炒める。

エネルギー	99kcal
塩分	0.8g
野菜量	60g

にんじんとセロリのピーナッツ和え

材 料	4人分
にんじん	中1本(100g)
セロリ	100g
鶏ささみ	80g
ピーナッツバター(無糖)	小さじ4
砂糖	小さじ2
和風だし	小さじ4
しょうゆ	小さじ2

A

作り方

- ①にんじんとセロリは4cm長さのマッチ棒状に切り、サッと茹でて水気をきっておく。鶏ささみは茹でてさいておく。
- ②Aを混ぜ合わせて、①と和える。

エネルギー	77kcal
塩分	0.4g
野菜量	50g

にんじんとベーコンのサッと煮

材 料	4人分
にんじん	80g
たまねぎ	120g
ベーコン	2枚
サラダ油	小さじ1/2
コンソメ(固形)	1個
パセリ(乾)	少々
水	適量

にんじんに含まれるカロチンは油と一緒に食べると体への吸収が高まります。きんぴらごぼうやバター煮などは、吸収を良くする効果的な食べ方です。

作り方

- ①にんじんは5mm幅の短冊切りにし、たまねぎは薄いいちょう切りにする。ベーコンは5mm幅に切る。
- ②フライパンに油を熱し、ベーコンをサッと炒め、にんじん・たまねぎ・コンソメ・ヒタヒタにかぶる程度の水を加え煮る。
- ③野菜がやわらかくなったら、器に盛りパセリをふる。

エネルギー 70kcal
塩分 0.6g
野菜量 50g

にんじんと海藻のごま味噌和え 作り方

材 料	4人分	
にんじん	200g	
かいわれ大根	40g	
海藻(乾燥)	6g	
A	白練りごま	小さじ4
	味噌	小さじ2
	ごま油	小さじ2
	しょうゆ	小さじ1/2

エネルギー 78kcal
塩分 0.7g
野菜量 57g

- ①Aをよく混ぜ合わせ、味噌だれをつくる。
- ②にんじんはせん切りにし、サッとゆでる。かいわれ大根は1cm位の長さに切る。海藻は水に浸け戻し、水気をきっておく。
- ③②のにんじんと海藻を合わせ、①の味噌だれで和える。最後にかいわれ大根を上飾る。

にんじんに含まれるカロチン、ビタミンC、ミネラルなどの栄養は、皮に近い部分に多いので皮をむかないで、そのまま調理するのがよいでしょう。

かぼちゃとにんじんの塩バター煮 作り方

材 料	4人分
にんじん	120g(1本)
かぼちゃ	240g
レーズン	5g
有塩バター	20g
塩	少々

エネルギー	118kcal
塩分	0.4g
野菜量	90g

- ①にんじんは薄いいちょう切り、かぼちゃは5mm幅くらいのいちょう切り、レーズンはお湯にひたし、やわらかくし、水気をきっておく。
- ②鍋に①と材料がかぶるくらいの水、バター、塩を入れ弱火で汁気がなくなるまで煮る。
- ③煮えたらざっくりと混ぜ、器に盛る。

にんじんとリンゴのサラダ

材 料	4人分	
にんじん	120g	
白菜	60g	
塩	少々	
りんご	120g	
ツナ	40g	
A	オリーブ油	小さじ2
	米酢	大さじ1
	塩	小さじ1/4
	砂糖	少々
	コショウ	少々

作り方

- ①にんじん・りんごは4cm長さの細切りにする。白菜は5mm幅の細切りにし、塩もみをする。しんなりしたら洗水気をきる。ツナは油をきっておく。
- ②Aを混ぜ合わせ、ドレッシングを作り①と合わせる。

エネルギー	78kcal
塩分	0.6g
野菜量	45g



はくさいのみそ炒め

作り方

材 料	4人分	
はくさい	4枚 (200g)	
にんじん	20g	
しめじ	1/2パック	
じゃがいも	中1個	
油	大さじ1	
A {	みそ	大さじ1
	酒	大さじ1
七味唐辛子	お好みで	

①はくさいは食べやすい大きさに切る。にんじんは短冊切りにする。しめじは石付きを取り、1本ずつにする。じゃがいもは皮をむき、いちよう切りにし、水にさらす。

②フライパンを熱し、油をひく。①のじゃがいもをざるに上げ、水気を切って、フライパンに入れ炒める。火が通ったら、にんじんを加え、さっと炒める。はくさい・しめじを加え、混ぜ合わせたAを加えしばらく煮る。

③野菜がやわらかくなったら火からおろし、器に盛り付ける。お好みで、七味唐辛子をふる。

エネルギー	65kcal
塩分	0.5g
野菜量	100g

焼きはくさい

作り方

材 料	4人分
はくさい	1/3玉 (600g)
ベーコン	4枚
にんにく	2かけ
白ワイン	大さじ1
オリーブ油	大さじ1
塩	小さじ1/3
粒こしょう	少々
酢	大さじ2

①はくさいは、根元から適当なところまで包丁で切り目を入れ、1/4にさく。ベーコンは1cm幅に切る。にんにくは薄切りにする。

②フライパンを温め、ベーコンをカリカリに炒め取り出す。同じフライパンに、オリーブ油を入れ、にんにくを炒める。はくさいを並べ焼く。両目に焼き目を付ける。

③白ワイン・塩・粒こしょうをふり、白菜に火が通ったら、火からおろす。

④盛り付け、取りだしておいたベーコンと酢をかける。

エネルギー	75kcal
塩分	0.6g
野菜量	150g

はくさいシンフルサラダ

材 料	4人分	
はくさい	6枚	
水菜	1/2袋	
A {	塩麹	大さじ1
	酢	小さじ1
	マヨネーズ	大さじ2
	ごま	小さじ1
板のり	1/2枚	

エネルギー	84 kcal
塩分	1.1 g
野菜量	90 g

作り方

- ①はくさいを一口大に切り、耐熱皿に入れラップをし、レンジで1～2分加熱する。
水菜は水で洗い、2cm長さに切り、はくさい同様に加熱する。
- ②合わせたAを①の野菜に加え、混ぜ合わせる。
- ③盛り付け、板のりをちぎって上からかける。

はくさいとさば缶の煮物

材 料	4人分
はくさい	500g
さば缶	1缶
しょうが	10g
酒	大さじ2
みりん	大さじ2
しょうゆ	大さじ1
万能ねぎ	4本

エネルギー	127 kcal
塩分	1.3 g
野菜量	120 g

作り方

- ①はくさいは2cm幅の短冊切りにする。しょうがは千切りにする。万能ねぎは小口切りにする。
- ②フライパンに、①のはくさい・しょうが・さば缶（汁ごと）・調味料を入れてふたをし、10～15分煮る。はくさいがしんなりしたら、火からおろす。
- ③器に盛り付け、万能ねぎをかける。

選び方ポイント

外葉が緑色で葉の先までしっかりと巻いていて、頭の部分を軽く押して弾力があるもの。また白い部分にツヤがあり、ずっしりと重いものを選びましょう。その際、芯の部分が変色していないかもチェックします。カットしてある場合は、葉が詰まってみずみずしく、断面が盛り上がっていないものが新鮮です。芯の長さが1/3より長いものは育ちすぎていて味が落ちる傾向にあります。おいしいはくさい、おいしく選びましょう

はくさいと柿の和えもの

材 料	4人分
はくさい	4枚
塩	小さじ1/2
柿	1個
塩昆布	5g

エネルギー	43kcal
塩分	0.8g
野菜量	70g

作り方

- ①はくさいは小さめのそぎ切りにする。
柿は皮をむき、いちよう切りにする。
- ②①のはくさいに塩を加え、しばらく置く。しんなりしたら、①の柿と塩昆布を加え、和える。

はくさいのごま酢和え

材 料	4人分	
はくさい	200g	
にんじん	20g	
干しいたけ	2枚	
しらたき	30g	
三つ葉	10g	
うす揚げ	1枚	
A {	酢	大さじ1
	さとう	大さじ1
	味噌	大さじ1
	すりごま	大さじ2
	ゆず	小1/4個

エネルギー	93kcal
塩分	0.6g
野菜量	70g

作り方

- ①はくさいは1cmの細切りにし、さっとゆでる。にんじんは千切りにする。干しいたけはぬるま湯でもどし、千切りにする。しらたきは、湯通しし、ざっくり包丁目を入れる。三つ葉は2cm長さに切り、さっとゆでる。うす揚げは、トースター等できつね色に焼き、はくさいと同じくらいの大きさに切る。ゆずは皮を刻み、果肉は絞り果汁を取っておく。
- ②Aとゆずの果汁を混ぜ合わせる。①の野菜を和える。器に盛り付ける。刻んだゆずの皮を添える。

寒くなるにつれ、おいしくなるはくさい。
日本では、加熱して食べられることが多いのですが、アメリカでは、生でサラダにすることが多いそうです。

さ つ ま い も

さつまいもと鶏肉の簡単蒸し 作り方

材 料	4人分	
鶏もも皮なし	240g	
さつまいも	120g	
れんこん	80g	
にんじん	20g	
きゃべつ	大4枚	
まいたけ	100g	
塩	小さじ1/2	
こしょう	少々	
酒	カップ1/2	
A {	白すりごま	大さじ1
	酢	大さじ1
	しょうゆ	大さじ1/2
	水	大さじ1/2
	さとう	小さじ1/2
レモン	1/2個	

- ①鶏もも肉は、脂肪を取り除く。包丁で数本切り目を入れて筋を切り、塩・こしょうをふり、すりこむ。
- ②さつまいもは長さ5センチくらいの太めの拍子切りにし、水にさらす。れんこんは皮をむいて幅5mmの半月切りにし、酢少々（分量外）を入れた水にさらす。にんじんは短冊切りにする。きゃべつは食べやすい大きさに手でちぎる。まいたけは石付きを取り、食べやすい大きさに切る。レモンを薄くスライスする。
- ③フライパンにきゃべつをしき、水を切ったさつまいも・れんこんとにんじん・まいたけ・鶏もも肉を順にのせる。酒を回しかけ、ふたをし、弱火で10分ほど蒸し焼きにする。
- ④鶏もも肉のみ取り出し、食べやすい大きさに切る。野菜と一緒に盛り付ける。スライスしたレモンを添え、混ぜ合わせたAを上からかける。

エネルギー	213kcal
塩分	1.0g
野菜量	180g

さつまいもごはん

材 料	4人分
米	2合
さつまいも	200g
塩	小さじ1/2
酒	大さじ1
炒りごま（黒）	大さじ1

エネルギー	247kcal
塩分	0.4g
野菜量	40g

作り方

- ①米は研ぎ、普段の水の分量の水を加え浸す。
- ②さつまいもは良く水洗いし、一口大に切る。数分、水にさらす。
- ③①に酒・塩を加え、良くかきまぜる。②のさつまいもを入れて、炊く。
- ④炊きあがったら十分蒸らし、かきまぜ、盛り付ける。炒りごまをふる。

さつまいもと豚肉の味噌炒め 作り方

材 料	4 人分	
さつまいも	400 g	
豚肉ロース (スライス)	200 g	
ねぎ	1 本	
A {	酒	大さじ 1
	しょうゆ	小さじ 1
	生姜	5 g
	片栗粉	小さじ 1
B {	みそ	大さじ 1
	酒	大さじ 1
	みりん	大さじ 1
揚げ油	適宜	

エネルギー	323 kcal
塩分	0.9 g
野菜量	130 g

① さつまいもは一口大の乱切りにし、水にさらす。ねぎは斜め切りにする。しょうがはすりおろす。豚肉は、1 cm幅の拍子切りにし、合わせたAとしょうがを加えてもみこむ。

②①のさつまいもをざるに上げ、水気をペーパーなどで拭きとる。フライパンに、さつまいもがかぶるくらいの揚げ油を熱し、さつまいもを中温で揚げ、油を切る。

③ フライパンの油を別の容器に移し、そのままのフライパンで②の豚肉を炒め、色が変わってきたら、ねぎと②のさつまいもを加え、かき混ぜる。さらに、合わせたBを回し入れ、さっと混ぜ火からおろし、盛り付ける。

スウィートポテトサラダ 作り方

材 料	4 人分	
さつまいも	1 本 (250 g)	
ツナ缶	1 缶 (80 g)	
ブロッコリー	120 g	
A {	粉チーズ	大さじ 1
	酢	大さじ 1/2
	オリーブ油	大さじ 1
	塩	小さじ 1/4
	こしょう	少々

エネルギー	191 kcal
塩分	0.7 g
野菜量	90 g

作り方

① さつまいもは良く水洗いし、水気を拭き取る。耐熱皿にのせラップをかけ、電子レンジで加熱し、やわらかくする。粗熱が取れたらラップをはずし、荒くつぶす。ツナ缶はかるく汁気を切る。ブロッコリーは小房に分け、さつまいも同様に、耐熱皿に入れラップをかけ、レンジで加熱しやわらかくする。

③ ボウルにAを合わせ、①のさつまいもとツナ缶を入れて混ぜる。器に盛り付け、ブロッコリーを添える。