

★レタスの野菜まき

(熱量 149kcal、蛋白質 7.0g、脂質 5.2g、カルシウム 53mg、食塩相当量 1.1g)

材料 (2人分)	作り方
レタスの葉 (大) 2枚 (80g)	① レタスの葉を洗い、お湯でさっとゆがく。
きゅうり (大) 1/3本 (50g)	② きゅうりと人参をせん切りにする。
人参 1/3本 (40g)	③ 大葉を洗い、くきの部分を折る。
大葉 6枚 (6g)	④ ささみに酒と塩をまぶし、レンジで火を通してさく。
ささみ 1本	⑤ レタスに②③④をまく。
塩 小さじ1/6	⑥ スイートチリソースに刻んだアーモンドを入れ水を入れてなめらかにする。
酒 小さじ1	⑦ お皿にのせ、よこにトマトを添えて完成。
プチトマト 4個 (60g)	
くたれ>	
スイートチリソース 大さじ2	
水 大さじ1	
アーモンド 5粒	



★作った料理のワンポイント

皮などではなく野菜で巻くことでヘルシーになります。

ささみも肉だがカロリーが低いので、野菜だけにならず栄養バランスがよい。

★テリー又風旬の元気野菜海藻よせ～ 佐世保産 ～

(熱量 53kcal、蛋白質 2.9g、脂質 1.1g、カルシウム 34 mg、食塩相当量 0.5g)

材料(作りやすい量6人分)	作り方
粉寒天 1袋(4g) 水 400ml しいたけ 1枚(15g) ミニトマト 10個(100g) オクラ 2～3本(25g) トウモロコシ 40g エリンギ 1本(30g) ひじき 15g かぼちゃ 90g 枝豆 30g れんこん 45g 豆腐 1/4丁(100g) 粉末だし(昆布・しいたけ) 少々	① 固い野菜はさっと下ゆでor蒸す。 ② 分量の水と寒天、粉末だしと薄口しょうゆを鍋に入れて火にかけ、寒天を溶かす。 ③ ①の野菜・海藻をバットに並べ、②を入れる。 (point 並べるとき液をつける) ③ 冷やし固める。 ④ ポン酢などをかけていただく。 ※お好みでゴマだれなどでも
ポン酢 大さじ2	★作った料理のワンポイント お野菜・海藻・季節のもの・長崎、佐世保産たっぷり。 見た目も元気に手がるにつくれること。アレンジがかんたんにできます。



★ナス巻き きんぴらごぼう

(熱量 139kcal、蛋白質 5.6g、脂質 6.8g、カルシウム 148 mg、食塩相当量 1.0g)

材料 (2人分)	作り方
ナス 1本 (100g) 惣菜 A { <ul style="list-style-type: none"> ゴボウ 70g ニンジン 30g しょうゆ 小さじ1 (6g) 砂糖 小さじ1 (3g) 酒 小さじ1 (5g) みりん 小さじ1 (6g) 青じそ 6枚 スライスチーズ 2枚 ごま油 4g (小さじ1) 酒 12g (小さじ2)	① きんぴらごぼうを用意する。 (もしくはAの分量できんぴらごぼうを作る) ② ナスをピーラーで薄くスライスし、水にさらしておく。 ③ スライスしたナスを2~3枚重ね、青じそを適当にちぎってのせ、チーズ、きんぴらごぼうを順にのせ、きんぴらごぼうを中心にくるくると巻き、楊枝で止める。 ④ フライパンにごま油をひき、③をフライパンに並べ、酒をいれて蒸し焼きにする。 ⑤ 両面を焼き、照りがでたら火を止め皿に盛る。 ↓ 完成！



★作った料理のワンポイント

ナス・きんぴら・青じそ・チーズの相性がバッチリ！！

手軽に食物繊維がたっぷりとれます！！

★根菜のクリーミー白あえ風サラダ

(熱量 162kcal、蛋白質 6.1g、脂質 5.8g、カルシウム 146 mg、食塩相当量 1.2g)

材料 (2人分)	作り方
さつまいも 70g にんじん 40g れんこん(水煮) 55g ブロッコリー(冷凍) 45g 絹ごし豆腐 100g	① さつまいもは皮つきのまま1cm厚さの輪切り(大きい場合は半月切り)にして水にさらす。皮をむいたにんじんとれんこんは乱切りにし、さつまいもとともに鍋に入れ、かぶるくらいの水を加えてゆでる。
	② ブロッコリーは塩少々(分量外)を加えた熱湯でゆでて小房に分ける。
A 練りゴマ 大さじ1 砂糖 大さじ1/2 薄口しょうゆ 小さじ1/3	③ 豆腐は耐熱容器にのせてラップをかけずに電子レンジ(600W)で1分30秒ほど加熱し、ペーパータオルに包んで水気を切り、粗熱を取る。
塩 小さじ1/3	④ ボウルにAと③を入れて、泡立て器などで豆腐を崩しながら混ぜ合わせる。①②の野菜を加えて全体をあえ、器に盛る。

★作った料理のワンポイント

野菜は大きめに切ると歯ざわりが楽しめます。

また、見た目もボリュームアップします。



★野菜ピザ

(熱量 401kcal、蛋白質 14.5g、脂質 19.9g、カルシウム 247 mg、食塩相当量 1.8g)

材料 (2人分)	作り方
冷凍枝豆 20g 冷凍フライドポテト 120g 塩・こしょう 少々 ミニトマト 120g(6個) <ソース3種> ・ピザソース 小さじ1 (5g) ・チリソース 小さじ1 (5g) ・カレーマヨネーズソース [カレー粉 小さじ1/3 マヨネーズ 大さじ1・2/3 カレー粉 少量 ぎょうざの皮 12枚 チーズ 70g	① 枝豆は自然解凍しておく。冷凍フライドポテトは適当な大きさに切り、塩・こしょうをする。ミニトマトは四つ割りにする。 ② チリソース、カレーマヨネーズソースはそれぞれ4枚ずつぎょうざの皮にぬり、チーズをのせ、その上に①をのせる。カレーマヨネーズソースには上からカレー粉を少量振りかける。残り4枚はチーズをのせ、その上に①をのせ、ピザソースを上からかける。 ③ 200℃のオーブンで10分焼く。 ※冷凍フライドポテトは揚げる前のものを使用



★作った料理のワンポイント

味を3種類にし、水っぽくならないようにソースのかけ方を変えています。

★キャベツロールひとロカツ

(熱量 432Kcal、蛋白質 19.4g、脂質 32.3g、カルシウム 61.9 mg、食塩相当量 1.0g)

材料 (2人分)	作り方
キャベツ 1/4個 (200g) 水 50ml 豚ロース薄切り肉 150g (6枚) 薄力粉 大さじ1 (9g) 卵 1個 パン粉 1/4カップ (10g) 塩・こしょう 少々 油 適量	<p>① キャベツはせん切りにする。 豚肉は塩・こしょうしておく。 卵は割りほぐす。</p> <p>② フライパンに水を入れキャベツをしんなりするまで炒め、冷まして水気を切る。</p> <p>③ 豚肉にキャベツをのせクルクルまく。 薄力粉→とき卵→パン粉の順に表面につけ、180℃の油で揚げる。</p>
<p>★作った料理のワンポイント</p> <p>豚肉を薄くのばしてから、キャベツをのせて巻くときれいに巻けます。</p>	



★ゴロゴロ夏野菜のヘルシーバーグ ピリ辛とろろソースかけ

(熱量 371kcal、蛋白質 25.6g、脂質 17.8g、カルシウム 150 mg、食塩相当量 1.0g)

材料 (2人分)	作り方
鶏むね肉 1/2枚 (140g)	① 鶏むね肉は皮を除いて包丁で叩き、粗めのミンチにする。 ② おからは電子レンジ (600W) で2分加熱。 木綿豆腐は水切りする。 ③ トマトは種を除き、粗めに切る。ズッキーニは3~4枚分輪切りにし、残りは粗めに切る。玉ねぎは粗めに切る。 ④ ボウルに①・②・2/3量のトマト・粗めに切ったズッキーニ・玉ねぎ・ハーブ塩を加えて手でよくこねてまるめる。 ⑤ フライパンに油を熱して④を並べ、蓋をして中火で焼く。 ⑤ ④に火がとおったら一旦取り出し、輪切りのズッキーニを焼く。 ⑥ 器にソース(長芋をすりおろし醤油と辣油を加えたもの)を入れ、真ん中にハンバーグ・残りのトマト・ズッキーニをのせる。 ⑦ 周りにみじん切りにしたパプリカとハーブ塩をちらす。
おから 60g	
木綿豆腐 1/3丁 (130g)	
トマト 1個 (200g)	
ズッキーニ 1/2本 (100g)	
玉ねぎ 1/2個 (100g)	
パプリカ (赤・黄) 各1/4個 (各15g)	
ハーブ塩 少々	⑥ 器にソース(長芋をすりおろし醤油と辣油を加えたもの)を入れ、真ん中にハンバーグ・残りのトマト・ズッキーニをのせる。 ⑦ 周りにみじん切りにしたパプリカとハーブ塩をちらす。
油 大さじ2	
長芋 150g	
しょうゆ 小さじ1	
辣油 3~4滴	

★作った料理のワンポイント

夏ならではの旬のものと色どり。野菜を大きめに切って食べごたえ up。



★栄養満点!!小松菜たっぷりグリーン茶碗蒸し

(熱量 401kcal、蛋白質 14.5g、脂質 19.9g、カルシウム 247 mg、食塩相当量 1.8g)

材料 (2人分)		作り方
小松菜	140g	① 小松菜を半分に切ってゆでる。人参は薄く切ってゆで、花形に抜く。 ② 卵と白だしを混ぜ合わせて、こす。 ③ ゆでた小松菜を小さく切り、少し水を入れミキサーにかける。 ④ ②と③を混ぜ合わせて器に入れる。 ⑤ 器にふんわりとラップをかけて350Wの電子レンジで3~4分温めれば完成。
人参	5g	
卵	1個	
白だし	大さじ1	
水	200ml	



★作った料理のワンポイント

野菜の形を残さずに、70g全部を茶碗蒸しに入れてしまうところです。

味は普通の茶碗蒸しとあまり変わらないので、野菜嫌いな人も美味しく食べることができます。