

高野豆腐の野菜あんかけ

片栗粉でとろみをつけることで少しの調味料でしっかり味がして、減塩になります!

調理時間 20分

<材料 2人分>

宮崎市食生活改善推進協議会提供レシピ

- 高野豆腐.....3枚
- 片栗粉.....小さじ2
- 鶏ひき肉.....60g
- A {
 - 玉ねぎ.....1/2個
 - しいたけ.....2個
 - にんじん.....1/3本
 - しょうが.....1片
- B {
 - 砂糖.....小さじ2
 - 薄口醤油.....小さじ2
 - みりん.....小さじ2
 - 水.....大さじ2と1/2
- 水溶き片栗粉.....小さじ2

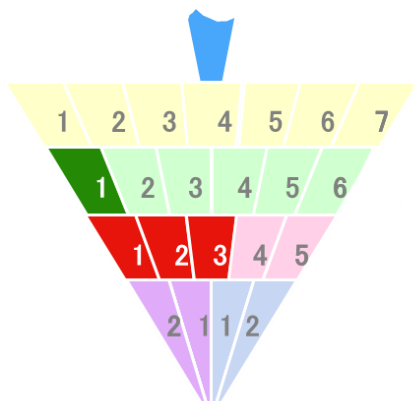


1人分 287kcal 塩分1.3g

<作り方>

野菜量50g

- 1 Aの具材を3~4cmの長さに千切りにする。
- 2 高野豆腐は1分ほど水につけて戻し、水気を切った後6等分の棒状に切り、片栗粉をまぶす。
- 3 フライパンに油を熱し、2を入れて両面を焼き、取り出す。再度油を入れ、鶏ひき肉、Aの具材の順に炒め、調味料Bを入れる。
- 4 水溶き片栗粉を入れとろみをつけ、皿に高野豆腐を盛り、野菜あんをかける



食事バランサが! 副菜1皿、主菜3皿

1日にとりたい副菜は5皿

その他レシピはこちら
宮崎県食改ブログ



ほうれん草のおひたし

めんつゆを全体にかけて絞ることで、身が引き締まり
少ない調味料でしっかりと味がつきます。

調理時間 15分

高原町食生活改善推進協議会提供レシピ

<材料 2人分>

- ほうれん草.....1袋
- 白ごま.....適量
- めんつゆ.....大さじ1

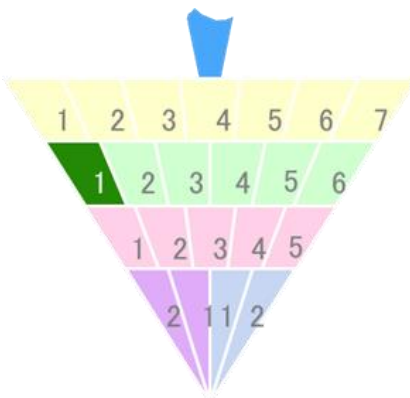


1人分 26kcal 塩分0.3g

<作り方>

野菜量100g

- 1 根元の土をしっかりと洗い流し、葉の部分も洗う。
- 2 白ごまは煎ってすり潰しておく。
- 3 ほうれん草の根元に切り込みを入れ、沸騰した湯に束のまま入れる。茹で上がった後水にさらし、水気を切って食べやすい大きさに切る。
- 4 ほうれん草の全体にめんつゆをかけ、水気を切る。皿に盛りつけ、白ごまをふりかける。



食事バランスガイド
副菜1皿

1日にとりたい
副菜は5皿

その他レシピはこちら
宮崎県食改ブログ→



魚ロールフライ

ヨーグルトとカレー粉で魚の臭みを取り、薄味なのに食べやすい味付けです!

調理時間 30分

新富町食生活改善推進協議会提供レシピ

<材料 2人分>

- 魚(イワシなど).....2尾
- A {
 - プレーンヨーグルト.....大さじ2
 - しょうゆ.....小さじ1
 - カレー粉.....小さじ1/2
- 玉ねぎ.....1/8個
- カラーピーマン(赤・黄・緑).....1/2個
- パン粉.....大さじ2
- 揚げ油.....適量
- サラダ菜.....2~3枚

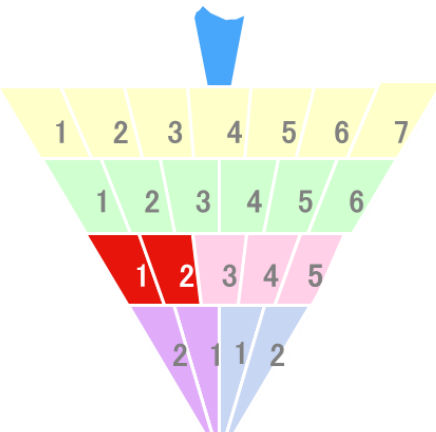


1人分 162kcal 塩分0.6g

<作り方>

野菜量27.5g

- 1 魚は2枚に開き、骨を除く。Aの調味料を混ぜ合わせ、魚を漬け込んでおく(20分以上)。
- 2 1の魚でピーマンを巻き、爪楊枝で止めてパン粉をつける。残ったピーマンは素揚げにする。
- 3 魚を170℃の油で揚げ、器にサラダ菜をしき、魚とピーマンを盛りつける。



食事バランスガイド
主菜2皿

1日にとりたい
副菜は5皿

その他レシピはこちら
宮崎県食改ブログ



からいものガネ

郷土料理として知られるガネは、野菜をたくさんとることが出来る一品です。

調理時間 30分

高原町食生活改善推進協議会提供レシピ

<材料 2人分>

- さつまいも.....中1/3本
- にんじん.....1/3本
- ごぼう.....1/4本
- A {
 - 卵.....M1/3個
 - 牛乳.....少々
 - 小麦粉.....大さじ3
 - 塩.....少々
 - 砂糖.....少々
- 揚げ油.....適量

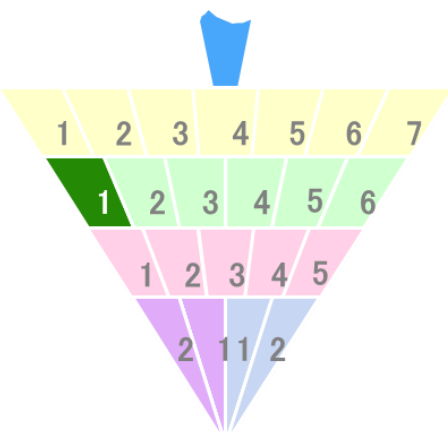


1人分 301kcal 塩分0.3g

<作り方>

野菜量30g

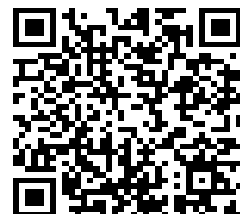
- 1 さつまいもは5mm程度の角切り、にんじんは太めの千切りにする。ごぼうはさがき切りにし、水に浸しておく。
- 2 Aを混ぜ合わせて衣を作る。(水気が足りない場合は水を入れてもOK)
- 3 1に衣を和え、適度な大きさにまとめて、170℃の油で揚げる。



食事バランスガイド
副菜1皿

1日にとりたい
副菜は5皿

その他レシピはこちら
宮崎県食改ブログ



きのこけんちん汁

3種のきのこのだしと香りが効いています。
豆腐を崩して入れることでまろやかに仕上げました。

調理時間 15分

都農町食生活改善推進協議会提供レシピ

<材料 2人分>

- 木綿豆腐.....1/4丁
- しめじ.....1/4房
- えのき.....1/4袋
- 生しいたけ.....2個
- ごま油.....少々
- A {
 - 煮干しだし..2/3カップ
 - 料理酒....大さじ1/2
 - みりん.....小さじ1弱
 - しょうゆ...小さじ1/2
- 塩.....少々
- 青ネギ.....少々



1人分 62kcal 塩分0.6g

<作り方>

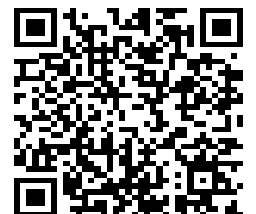
野菜量50g

- 1 3種のきのこの石づきをとり、しめじ・えのきは小房に分け、しいたけは薄切りにする。煮干しだしを濃いめにとり、青ネギは小口切りにする。
- 2 鍋にごま油を熱し、きのこ3種を炒め、豆腐を手でちぎりながら炒める。
- 3 2の鍋にAの材料を入れ、ひと煮立ちさせ、火が通ったら塩を加えて調味する。
お椀に盛ってネギを散らす。

食事バランスガイド
副菜1皿

1日にとりたい
副菜は5皿

その他レシピはこちら
宮崎県食改ブログ→



かぼちゃとアーモンドのサラダ

いつものかぼちゃをさっぱりしたサラダに仕上げました。
カリカリのアーモンドの風味と食感がポイントです。

調理時間 30分

日向市食生活改善推進協議会提供レシピ

<材料 2人分>

- かぼちゃ.....1パック
- きゅうり.....1/8個
- ツナ缶.....1/3缶
- スライスアーモンド
.....適量
- 砂糖.....小さじ1
- A { ●酢.....小さじ1と1/2
- しょうゆ.....小さじ1



1人分 89kcal 塩分0.5g

<作り方>

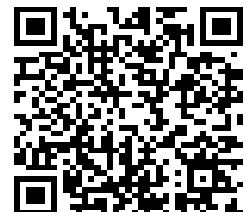
野菜量70g

- 1 かぼちゃはレンジにかけ軟らかくし、15cm角に切る。きゅうりは小口切りにして塩もみし、水気を切る。
- 2 ツナ缶は汁気をきり、アーモンドは少し炒る。
- 3 1の野菜と2のツナ缶をボールに入れ、食べる直前でAを加える。

食事バランスガイド
副菜1皿

1日にとりたい
副菜は5皿

その他レシピはこちら
宮崎県食改ブログ→



ごぼう入り焼きつくね

ごぼうやきのこを使った、
食物繊維たっぷりの料理です。

調理時間 20分

延岡市食生活改善推進協議会提供レシピ

<材料 2人分>

- ごぼう.....1/4本
- 玉ねぎ.....1/8玉
- えのきだけ.....1/2袋
- 鶏ひき肉.....100g
- A {
 - しょうが.....1片
 - 酒.....大さじ1/2
 - 塩.....少々
 - こしょう.....少々
- ごま油.....小さじ1
- レタス.....2枚
- トマト.....1/4個

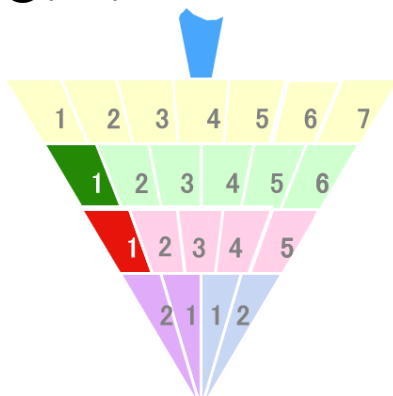


1人分 146kcal 塩分0.8g

<作り方>

野菜量83g

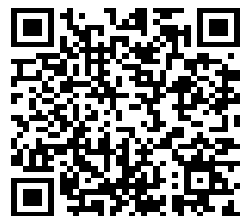
- 1 ごぼうはささがきにし、玉ねぎ・えのきだけはみじん切りにする。しょうがはすりおろす。
- 2 鶏ひき肉にAを混ぜ練った後、ごぼう・えのき玉ねぎを加えて混ぜ、2~4等分にする。
- 3 フライパンに油をしき、小判型にした2を焼く。
- 4 レタスはちぎり、トマトは適当な大きさに切り、3と一緒に盛る。



食事バランスガイド
副菜主菜1皿

1日にとりたい
副菜は5皿

その他レシピはこちら
宮崎県食改ブログ



塩こうじきんぴらのレタス巻き

塩こうじのみの味付けでおいしく減塩
常備菜のきんぴらがおもてなし料理に変身です。

調理時間 30分

国富町食生活改善推進協議会提供レシピ

<材料 2人分>

- ごぼう.....1/3本
- にんじん.....1/3本
- サニーレタス.....2枚
- ごま油.....小さじ1
- 水.....適宜
- 塩こうじ.....小さじ1と1/2
- 白ごま.....少々

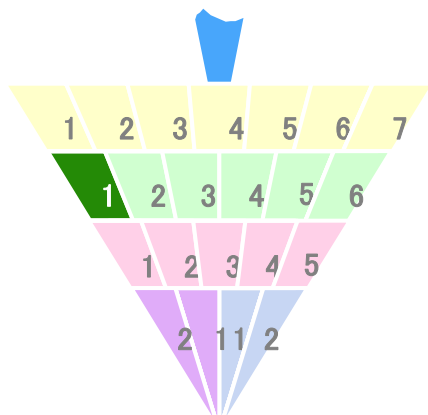


1人分 124kcal 塩分0.8g

<作り方>

野菜量53g

- 1 ごぼうは皮をささがきにし、にんじんはせん切りにする。
- 2 フラパンにごま油を熱し、水気をきったごぼう、にんじんを炒める。全体に油がまわったら、材料が浸る位の水を入れ、ごぼうが柔らかくなるまで煮る。
- 3 塩こうじで味を付け、煮汁がなくなるまで煮て、ごまを和える。
- 4 3のきんぴらをレタスで巻く。



食事バランスガイド
副菜1皿(芋類含む)

1日にとりたい
副菜は5皿

その他レシピはこちら
宮崎県食改ブログ→



じゃがいもベースのパエリア風

家にある食材で手軽にできます。

カレー粉を使うことで減塩にもなります! 調理時間 20分

<材料 2人分>

- じゃがいも.....2個
- ぶなしめじ.....1/2パック
- 玉ねぎ.....1/2個
- にんにく.....1片
- ベーコン.....3枚
- さやいんげん.....2本
- 赤・黄パプリカ.....各1/8個
- オリーブ油.....大さじ1
- A {
 - カレー粉...小さじ1/2
 - 塩.....少々
 - こしょう.....少々
- 野菜ジュース...1/4カップ

日南市食生活改善推進協議会提供レシピ

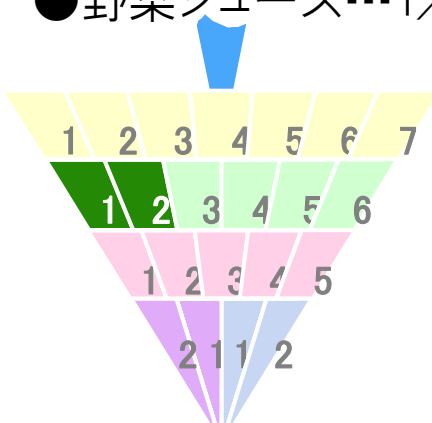


1人分 284kcal 塩分0.9g

<作り方>

野菜量 50g

- 1 じゃがいもは千切り、ぶなしめじはほぐし、玉ねぎ・にんにくをみじん切りにする。ベーコンは細く刻み、さやいんげんは斜め切り、パプリカは縦切りにする。
- 2 フライパンに油を熱し、パプリカ・いんげん以外の材料を炒め、Aで味付する。
- 3 平らにしてパプリカ・いんげんを加え、野菜ジュースを入れ蒸し焼きにする。



食事バランスガイド
副菜2皿

1日にとりたい
副菜は5皿

その他レシピはこちら
宮崎県食改ブログ→



大根とキャベツのポン酢和え

使う材料はたった3つ!

平兵衛酢で香りと風味をプラスしました。

調理時間 30分

日向市食生活改善推進協議会提供レシピ

<材料 2人分>

- 大根.....幅4cm程度
- 塩.....ひとつまみ
- キャベツ.....2枚
- ツナ缶.....1/4缶
- ポン酢.....大さじ1弱
- 平兵衛酢(へべす)....少々

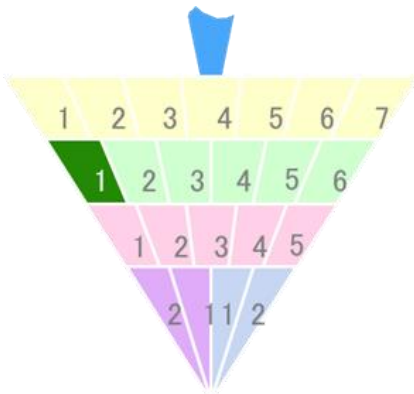


1人分 26kcal 塩分0.3g

<作り方>

野菜量 80g

- 1 大根は千切りにし、軽く塩もみして水気を絞っておく。キャベツはさっと茹でて5mm幅の千切りにし、水気を絞る。
- 2 1の野菜とツナ缶をボールに入れ、ポン酢で和える。最後に平兵衛酢をお好みで絞る。
※食べる直前に調味料で和えてください。



食事バランスガイド
副菜1皿

1日にとりたい
副菜は5皿

その他レシピはこちら
宮崎県食改ブログ→



具たっぷり呉汁

大豆と色々な野菜の入った呉汁は栄養満点で、昔から親しまれている郷土料理です。

調理時間 30分

<材料 2人分>

- 大豆(水煮).....1/3パック
- 大根.....幅2cm程度
- にんじん.....1/4本
- 里芋.....中1個
- しめじ.....1/3房
- 小ネギ.....適量
- いりこだし.....1と1/2カップ
- みそ.....大さじ1と1/3

高原町食生活改善推進協議会提供レシピ



1人分 179kcal 塩分1.3g

<作り方>

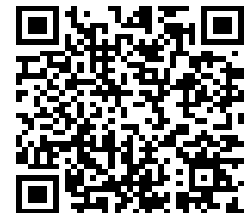
野菜量 34g

- 1 大根・にんじんは皮をむき、いちょう切り、里芋は皮をむき、一口大に切り、下茹でする。しめじは石突きをとり、小房にわけろ。
- 2 水煮大豆はミキサーまたはすり鉢でする。
- 3 鍋にだし汁を入れ、大根・にんじん・しめじを入れ火にかける。沸騰したら里芋を入れ弱火で10分程煮る。
- 4 野菜に火が通ったら2の大豆を入れ、ひと煮立ちしたら味噌で調味し、ねぎをちらす。

食事バランスガイド
副菜1皿

1日にとりたい
副菜は5皿

その他レシピはこちら
宮崎県食改ブログ→



もやしとほうれん草の磯香和え

のりと削り節の風味で、調味料控えめでも美味しく食べられる和え物です。

調理時間 15分

<材料 2人分>

- もやし.....1/3袋
- ほうれん草.....1/2袋
- コーン缶.....1/5缶
- 焼き海苔.....2枚
- 薄口しょうゆ.....大さじ1/2
- 削り節.....少々

西都市食生活改善推進協議会提供レシピ



1人分 25kcal 塩分0.8g

<作り方>

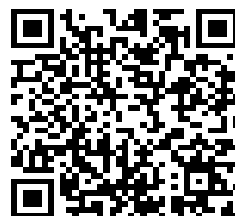
野菜量 85g

- 1 もやしはさつと茹で水気を切る。ほうれん草は茹でて冷水にとり、水気を切って2cm幅に切る。焼き海苔は細かくちぎる。
- 2 ボウルにもやし・ほうれん草・スイートコーン・焼き海苔を加え混ぜ合わせる。
- 3 2に削り節と薄口しょうゆを加え、味をつける。

食事バランスガイド
副菜1皿

1日にとりたい
副菜は5皿

その他レシピはこちら
宮崎県食改ブログ→



かぶともずくの柚子和え

柚子の香りが爽やかな一品
短時間で簡単にできますよ!

調理時間 15分

美郷町食生活改善推進協議会提供レシピ

<材料 2人分>

- かぶ.....中1/2
- 塩.....ひとつまみ
- もずく.....小1パック
- 水菜.....1/7束
- 柚子の皮.....1茎
- A {
 - 砂糖.....小さじ2
 - 濃口しょうゆ..小さじ2
 - 酢.....大さじ1弱
 - 白ごま.....少々



1人分 39kcal 塩分1.1g

<作り方>

野菜量 70g

- 1 かぶは皮をむいて食べやすい大きさの薄切りにする。水菜は2cm程度の長さに切り、柚子の皮は千切りにする。白ごまは炒っておく。
- 2 かぶに塩をふり、水気を絞る。
- 3 2ともずく、水菜、柚子の皮、Aの調味料、白ごまを混ぜ合わせる。

食事バランスガイド
副菜1皿

1日にとりたい
副菜は5皿

その他レシピはこちら
宮崎県食改ブログ→



ごぼうの南蛮漬け

ごぼうをサラダ風にしました。食物繊維たっぷりの1品です!

<材料 2人分>

調理時間 15分

串間市食生活改善推進協議会提供レシピ

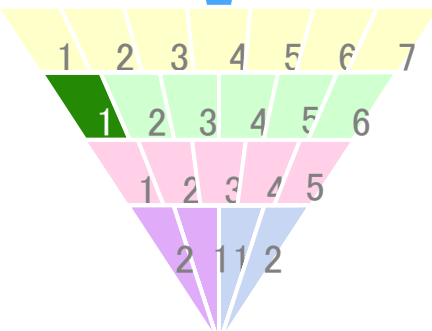
- 玉ねぎ.....1/4個
 - にんじん.....1/3本
 - きゅうり.....1/3本
 - 塩.....ひとつまみ
 - ごぼう.....1/4本
 - さつま芋.....1/5本
 - 片栗粉.....大さじ1強
 - 油.....小さじ2
- A {
- 酢.....大さじ1強
 - 砂糖.....大さじ2
 - 薄口しょうゆ...大さじ1/2
 - だし汁.....大さじ1/2



1人分 138kcal 塩分0.9g

野菜量 78g

<作り方>

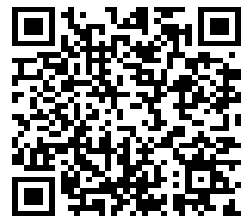


食事バランスガイド
副菜1皿

1日にとりたい
副菜は5皿

- 1 ごぼうは斜めに薄切り、さつま芋は5cm角の拍子木切りにし、水にさらす。にんじんは千切りにし、玉ねぎ・きゅうりは薄くスライスする。
- 2 Aを合わせて漬け汁を作り、玉ねぎ・にんじんきゅうりに塩をふり、しんなりさせる。
- 3 ごぼうは水を切り、片栗粉をつけて揚げる。さつま芋は素揚げする。
- 4 ごぼうは漬け汁に残りの野菜と漬け、さつま芋は盛りつけ前に和える。

その他レシピはこちら
宮崎県食改ブログ→



白菜としいたけのクリームスープ

カルシウムと野菜をたっぷり補給できる
冬の具だくさんスープです。

調理時間 20分

諸塚村食生活改善推進協議会提供レシピ

<材料 2人分>

- 白菜.....葉1枚
- にんじん.....小1/4本
- 生しいたけ.....小2個
- ほうれん草.....小1茎
- 牛乳.....1/3カップ
- 水.....1/3カップ
- コンソメ.....大さじ1/2

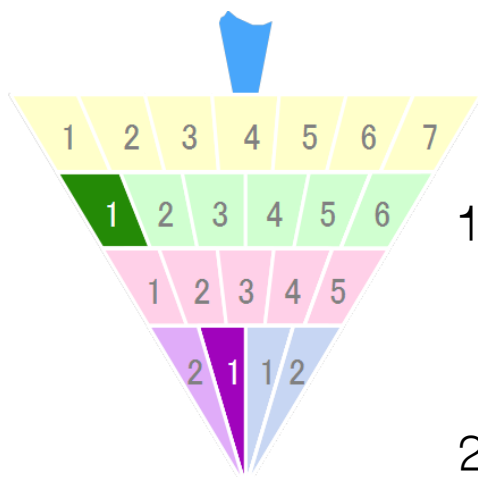


1人分 63kcal 塩分1.0g

<作り方>

野菜量 75g

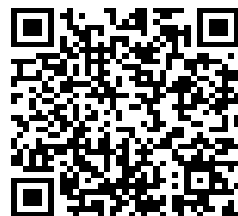
- 1 白菜は縦に4等分し、幅1cmのざく切りにする。にんじんは皮をむきいちょう切り、生しいたけは軸をとり、薄く切る。ほうれん草は下茹でをし、3cm程度に切る。
- 2 鍋に牛乳・水・コンソメを入れ、白菜の茎・にんじんを加えて沸騰させる。
- 3 沸騰したら白菜の葉の部分・生しいたけ・ほうれん草を加え火が通ったら器に盛る。



食事バランスガイド
副菜1皿、乳製品1皿

1日にとりたい
副菜は5皿

その他レシピはこちら
宮崎県食改ブログ→



白ねぎの味噌豚まきまき

焼いた長ねぎの甘さと、豚肉に薄く塗った味噌味がマッチした一品です。

調理時間 20分

川南町食生活改善推進協議会提供レシピ

<材料 2人分>

- 白ねぎ.....1本半
- 豚バラスライス.....8枚
- しょうが.....ひとかけ
- 味噌.....小さじ1
- サラダ油.....少々

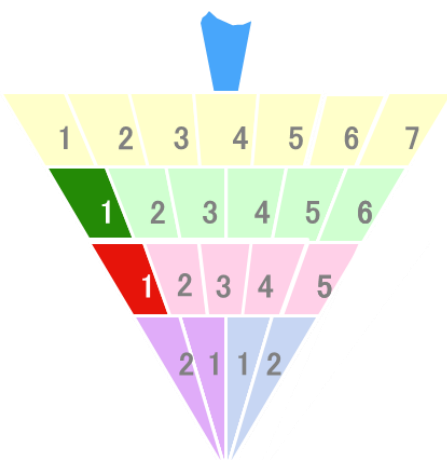


1人分 192kcal たんぱく質6.6g 塩分0.4g

<作り方>

野菜量 83g

- 1 白ねぎは5cm幅に切り、切れ目を入れる。豚バラは片面に味噌を薄く塗る。しょうがは千切りにする。
- 2 豚肉の端に白ねぎとしょうがを置き、巻いて爪楊枝で留めておく。
- 3 フライパンにサラダ油をしき、1を転がしながらじっくりと焼く。途中で爪楊枝をとり、全体に火を通す。



食事バランスガイド
副菜1皿主菜1皿

1日にとりたい
副菜は5皿

その他レシピはこちら
宮崎県食改ブログ→

