

# 温野菜サラダ

春キャベツで作るととっても美味しいです!

調理時間 15分

<材料 2人分>

国富町食生活改善推進協議会提供レシピ

- A ●ピーマン.....1個
- 生しいたけ.....1~2個
- えのきだけ.....1/3房
- にんじん.....1/4本
- 玉ねぎ.....1/10個
- 春キャベツ.....葉2枚
- トマト.....1/4個
- ベーコン.....2枚
- 水.....大さじ1
- 塩、こしょう.....少々
- オリーブオイル.....大さじ1/2
- ポン酢.....大さじ1/2

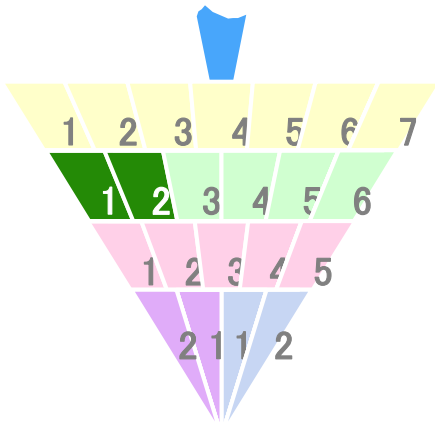


1人分 88kcal 塩分0.6g

<作り方>

野菜量 130g

- 1 Aの食材を炒めやすい太さに切る。
- 2 鍋に水(大さじ1)を入れ、Aの食材を入れた後、塩、こしょうをふり、さらに薄くくし型に切ったトマト、ベーコンをのせる。オリーブ油をまわしかけ、蓋をして蒸し煮にする。
- 3 皿に盛り、ポン酢またはドレッシングをかける。



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



# 小松菜と春菊の白和え

豆腐のなめらかな口あたりに春菊の香りがアクセントになって美味しく食べられます。

調理時間 8分

都城市食生活改善推進協議会提供レシピ

## <材料 2人分>

- 小松菜.....1/2袋
- 春菊.....1/2袋
- にんじん.....大さじ1/2
- 糸こんにゃく.....2枚
- 木綿豆腐.....1かけ
- A {
  - すりごま.....大さじ1
  - 砂糖.....小さじ1
  - 味噌.....小さじ2
  - マヨネーズ.....小さじ1

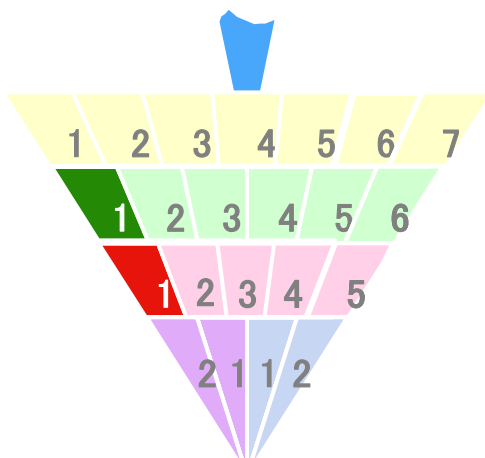


1人分 117kcal 塩分0.8g

## <作り方>

野菜量 85g

- 1 小松菜、春菊は2~3cmの長さに切り、にんじんは千切りして茹でる。糸こんにゃくも湯通しして2cmの長さに切る。木綿豆腐は水分をよくきる。
- 2 木綿豆腐を潰し、Aの調味料を全て混ぜる。
- 3 1に小松菜、春菊、にんじん、糸こんにゃくを加え、和える。



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→



# 野菜のマリネ

レモン汁とオリーブオイルでさっぱり仕上げました。  
常備菜にしても便利です。

調理時間 30分

## <材料 2人分>

都城市食生活改善推進協議会提供レシピ

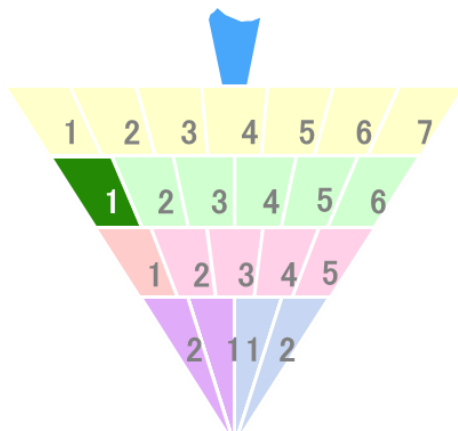
- キャベツ.....葉2枚
- にんじん.....1/5本
- きゅうり.....1/5本
- コーン(粒).....大さじ1
- A {
  - レモン汁.....大さじ1/2
  - オリーブ油.....大さじ1/2
  - 塩.....小さじ1/2
  - 薄口しょうゆ.....大さじ1/2
  - こしょう.....少々



1人分 50kcal 塩分0.9g

## <作り方>

野菜量 75g



- 1 キャベツは一口大に切り、にんじんは皮をむき、きゅうりと共に3cm程度の長さの千切りにする。
- 2 ビニール袋に野菜とAの調味料を入れ、よくもむ。
- 3 20~30分くらいつけ込む。

食事バランスガイド  
副菜1皿

※多めに作って常備菜にすると便利です!

1日にとりたい  
副菜は5皿

その他レシピはこちら  
宮崎県食改ブローグ



# そら豆とじゃがいものスープ

食物繊維やビタミンたっぷりで、そら豆(枝豆)のやさしい風味を味わえます。グリンピースでも。

調理時間 20分

## <材料 2人分>

新富町食生活改善推進協議会提供レシピ

- そら豆又は枝豆.....75g
- じゃがいも.....1と1/2個
- 玉ねぎ.....1/2個
- バター.....50g(個包装5個)
- 水.....1/2カップ
- コンソメ.....1/2個
- 牛乳.....1と3/4カップ
- 塩、こしょう.....少々



1人分 261kcal 塩分0.9g

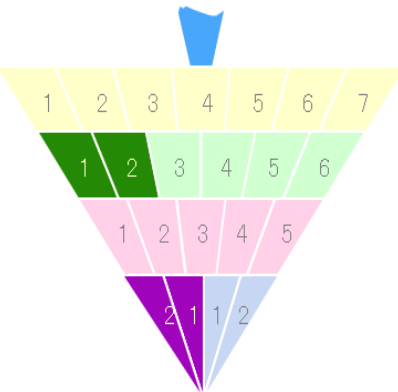
## <作り方>

野菜量 63g

- 1 じゃがいもは皮をむいていちょう切りにし、水にさらす。玉ねぎは皮をとり、薄切りにする。
- 2 鍋にバターを入れて、玉ねぎをしんなりするまで炒めた後、じゃがいもを加え炒める。
- 3 2に水とコンソメを加え、煮立ったら弱火にし、野菜が柔らかくなるまで煮る。
- 4 3に牛乳を加え、ミキサーにかけ、再度鍋に移し温めてから塩、こしょうで味を調える。



その他レシピはこちら  
宮崎県食改ブログ→



食事バランスガイド  
副菜1皿  
乳製品2つ

1日にとりたい  
副菜は5皿



# さば缶なます

さば缶を加えることで、たんぱく質がプラスされます。  
暑くなってきた時期でもさっぱり食べられます!

調理時間 15分

## <材料 2人分>

椎葉村食生活改善推進協議会提供レシピ

- 大根.....2~3cm程度
- にんじん.....1/4本
- 玉ねぎ.....1/5個
- 塩.....少々
- 青じそ.....2枚
- さば缶(味付け).....1/4缶
- 酢.....大さじ1
- 砂糖.....小さじ1/2

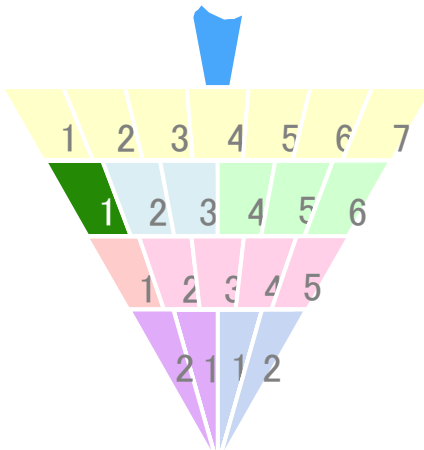


1人分 62kcal 塩分0.4g

## <作り方>

野菜量 74g

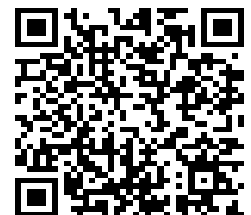
- 1 大根、にんじん、玉ねぎは千切りにし、塩もみして絞っておく。青じそは千切りにし、さば缶は汁ごと粗くほぐす。
- 2 酢、砂糖を混ぜ、ほぐしたさば缶と1の野菜に加えて和える。
- 3 食べる前に青じそを混ぜて完成



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



# にらのツナ和え

にらを使って簡単にできる1品です!  
にらは食欲増進に効果を発揮します。

調理時間 10分

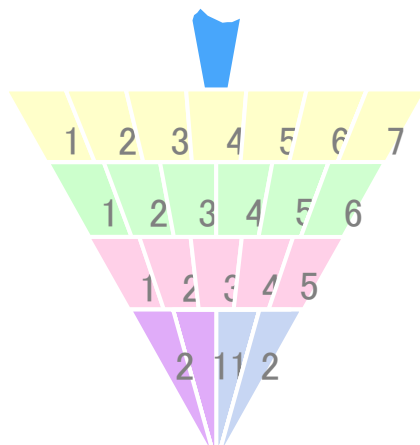
## <材料 2人分>

川南町食生活改善推進協議会提供レシピ

- にら.....1/3束
- ツナ缶.....1/3缶
- コーン缶.....大さじ1
- 濃口しょうゆ.....小さじ1/2
- レモン汁.....小さじ1/2



1人分 74kcal 塩分0.7g



食事バランスガイド  
該当なし

1日にとりたい  
副菜は5皿

## <作り方>

野菜量 25g

- 1 にらは2~3cmの幅に切り、茹でてしっかり絞っておく。
- 2 ボウルににらとツナ缶、コーンを合わせておく。
- 3 2を濃口醤油とレモン汁で和える。

その他レシピはこちら  
宮崎県食改ブローグ



# キャベツのコールスローサラダ

キャベツをメインに野菜を彩りよく使ったサラダです。  
作り置きもできて便利です!

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>



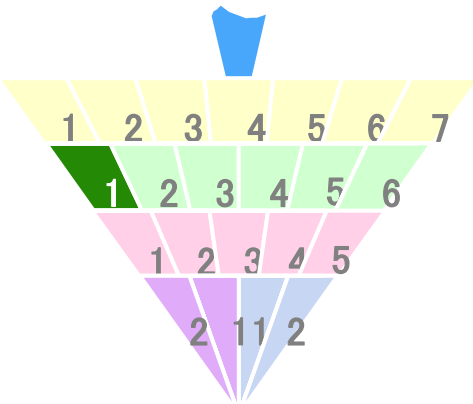
1人分 55kcal 塩分1.0g

- キャベツ.....2~3枚
- 紫玉ねぎ.....1/5個
- にんじん.....1/6本
- ピーマン.....1/2個
- 塩.....少々
- りんご.....1/8個
- オリーブ油.....大さじ1/2
- 酢.....大さじ2/3
- こしょう.....少々
- にんにく、しょうが.....少々

## <作り方>

野菜量 77g

- 1 Aの野菜を千切りにし、塩をして20分程おく。  
りんごは8等分したものを薄切りまたは千切りにし、塩水にくぐらせ水気をきる。
- 2 1の野菜の水分をきり、りんごを加え、調味料とにんにく、しょうがで和える。



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→



# ささみときゅうりの梅みそ和え

野菜の食感と、梅干しの酸味がさっぱりとした和え物です。

## <材料 2人分>

- 鶏ささみ.....40g
- 酒.....少々
- きゅうり.....1/2本
- 大根.....3cm程度
- 梅干し.....1個
- 砂糖.....小さじ1弱
- 酢.....小さじ1
- 濃口しょうゆ.....小さじ1/3
- 味噌.....小さじ1弱

調理時間 30分

新富町食生活改善推進協議会提供レシピ

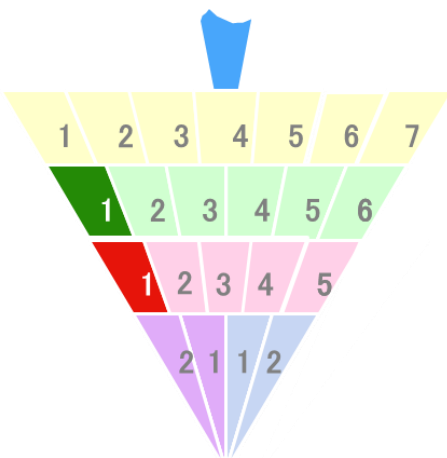


1人分 44kcal たんぱく質5.4g 塩分0.7g

## <作り方>

野菜量 65g

- 1 きゅうり、大根は千切りにし、梅干しは種を取り包丁でたたく。
- 2 酒を入れた湯でささみを茹で、沸騰したら火を消して蓋をし、そのまま20分おく。
- 3 砂糖・酢・濃口しょうゆ・味噌と、漬した梅を混ぜ合わせる。
- 4 1のささみを手でほぐし、きゅうり、大根と3の調味料を加えて混ぜ合わせる。



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→

