

# アスパラサラダ

調理時間 10分

延岡のアスパラの緑に、赤、白の彩りがとてもきれいな春のサラダです。りんごの甘酸っぱさがアクセントになっています。

宮崎県栄養士会延岡事業部提供レシピ

## <材料 4人分>

- トマト.....1/4個(40g)
- グリーンアスパラ...6本(120g)
- 塩.....小さじ1/6(1g)
- りんご.....1/2個(120g)
- 新たまねぎ.....1/10個(20g)
- レタス.....2枚(40g)
- ノンオイルフレンチドレッシング  
.....大さじ3



1人分 32kcal 塩分0.7g

野菜量55g

## <作り方>

- 1 トマトは乱切り、アスパラは根元の固い部分を切り除きななめ切りにし、茹でる。
- 2 りんごはいちょう切り、たまねぎはみじん切りにして水にさらす。
- 3 1、2の材料をドレッシングであえる。
- 4 レタスは食べやすくちぎる。
- 5 器にレタスをしき、3を盛る。

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

# コールスロー

調理時間 5分

マヨネーズを使用していないので、あっさりと食べられます。  
主菜がこってりメニューになったときの副菜としていかがですか？

宮崎県栄養士会延岡事業部提供レシピ

## <材料 2人分>

- キャベツ.....大1枚(60g)
- 人参.....2cm幅(20g)
- きゅうり.....1/2本(50g)
- 玉ねぎ.....1/10玉(20g)
- 粒コーン.....20g
- 酢.....大さじ2/3
- サラダ油.....大さじ1・1/2
- 塩.....小さじ1/6
- こしょう.....少々



1人分 120kcal 塩分0.5g

野菜量80g

## <作り方>

- 1 キャベツと人参は千切り、きゅうりと玉ねぎはスライスに切る。
- 2 Aを混ぜドレッシングを作る。
- 3 1に2をかけ、軽く混ぜたら完成♪

1日にとりたい副菜は5皿

食事バランスガイド  
副菜1皿

# 菜種風和えもの

調理時間 10分

レンジを使って簡単! レモンの風味が効いたニラの和え物です♪

## <材料 2人分>

宮崎県栄養士会延岡事業部提供レシピ

●ニラ.....1束(100g)

●しめじ.....1袋(80g)

●卵.....1個(40g)

A { ●砂糖.....小さじ1  
●塩.....1つまみ(0.2g)

●酒.....小さじ1/2

●サラダ油.....小さじ1/2

B { ●ポッカレモン...小さじ1

●薄口しょうゆ...小さじ1・1/2

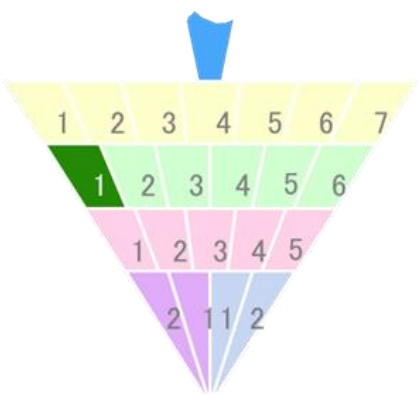


1人分 64kcal 塩分0.8g

野菜量90g

## <作り方>

- 1 ニラを4cmくらいに切る。
- 2 しめじは石づきを取ってほぐす。
- 3 耐熱皿に入れ、ラップをして電子レンジで2分ほど加熱する。
- 4 ボウルに卵を溶きほぐし、調味料Aを加え混ぜる。
- 5 加熱したフライパンにサラダ油をひき、4を回し入れ箸でかき混ぜて炒り卵を作る。(ボールに入れてレンジ加熱もOK)
- 6 3と5と調味料Bを混ぜ合わせたら出来上がり。



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

# 甘酢漬け

調理時間 10分

簡単に作り置きでき、さっぱりした味、きれいな彩りがポイントです。

## <材料 4人分>

宮崎県栄養士会延岡事業部提供レシピ

- 大根……………1/5本(200g)
  - きゅうり……………1本(100g)
  - セロリ……………2/5本(40g)
  - 人参……………1/5本(30g)
- 甘酢
- 酢……………大さじ2
  - 砂糖……………大さじ1 小さじ1
  - 塩……………小さじ1/6
  - 薄口しょうゆ…大さじ1

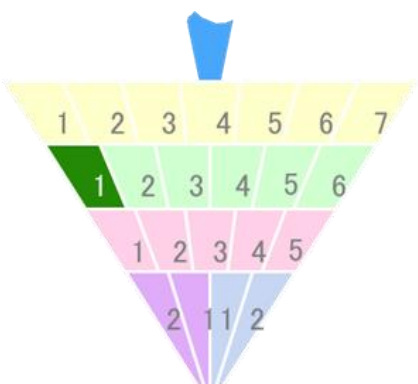


1人分 34kcal 塩分0.9g

野菜量93g

## <作り方>

- 1 大根、人参は皮をむき、きゅうりはへたを除き、セロリは筋をとり、同じ大きさに切る。
- 2 ビニール袋に甘酢の材料を合わせ、野菜を入れて袋の口を閉じ、袋の上から手で軽くもみ、味がなじむまで冷蔵庫に入れておく。
- 3 漬け込んでから30分程度で食べられ、1~2日間が食べ頃です。



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

# キャベツとわかめのさっと煮

調理時間 10分

冷蔵庫にある材料でどうぞ。  
キャベツを季節によって白菜や小松菜に変えても!

宮崎県栄養士会延岡事業部提供レシピ

## <材料 2人分>

- キャベツ.....2枚(200g)
- わかめ.....戻して50g
- 油あげ.....小1枚(20g)
- A [ ●水.....80cc
- 酒・みりん.....20cc
- 塩.....ひとつまみ
- 濃口醤油.....大さじ2
- 削りかつお節.....小1パック(5g)

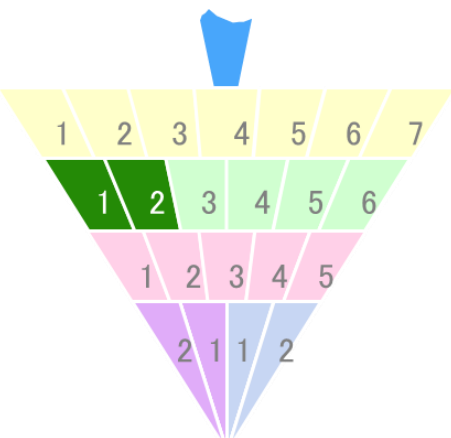


1人分 91kcal 塩分1.4g

野菜量125g

## <作り方>

- 1 キャベツの葉は一口大に、硬い芯は薄切りにする。わかめは一口大に、油揚げは細切りにする。
- 2 鍋にキャベツを油あげとAを入れて火にかけて、混ぜながらキャベツがしんなりとするまで煮る。
- 3 2にわかめ、塩、しょうゆを加えてひと煮立ちする。火を消し、かつお節を加えて混ぜる。



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

# 玉ねぎのカレー風あんかけ

調理時間 20分

丸ごと玉ねぎに野菜ひき肉あんをかけて! カレー粉の辛みや風味、片栗粉のトロミで塩気を感じやすくなり薄味でもおいしくいただけます♪

## <材料 2人分>

延岡市健康増進課提供レシピ

●新玉ねぎ.....小2個(200g)

●水.....200cc

●コンソメ.....1個

●鶏ひき肉.....80g

●生椎茸.....1枚(15g)

●人参.....1/4本(40g)

●ブロッコリー...2房(40g)

●カレー粉.....小さじ1/2

●塩.....1つまみ(1g)

●こしょう.....少々

●水溶き片栗粉.....  
水20cc+片栗粉大2/3

A

B

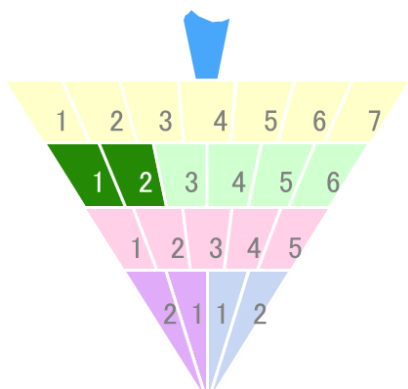


1人分 136kcal 塩分1.0g

野菜量140g

## <作り方>

- 1 玉ねぎはへたと根を水平に切って1個ずつラップし、電子レンジで3分加熱、生椎茸、人参はみじん切り、ブロッコリーは粗みじんにする。
- 2 玉ねぎとAを鍋に入れ柔らかく煮る。
- 3 別鍋にひき肉をから炒りし、椎茸・人参を加えて炒め、2の煮汁のみとブロッコリーを加えてしばらく煮てBを入れ、味を調える。水溶き片栗粉でとろみをつけ、器に玉ねぎを盛り、3をかける。



食事バランスガイド  
副菜2皿

# かぼちゃと新たまねぎのサラダ

調理時間 20分

かぼちゃの優しい甘さの中に新たまねぎときゅうりのシャキシャキとした食感がアクセントになったサラダです。

## <材料 4人分>

- かぼちゃ……………160g
- 新たまねぎ………1/2玉(100g)
- きゅうり……………1/2本(70g)
- ハム……………4枚
- 塩……………ひとつまみ(1g)
- マヨネーズ………大さじ2.5
- こしょう……………適量

## 日之影町保健センター提供レシピ

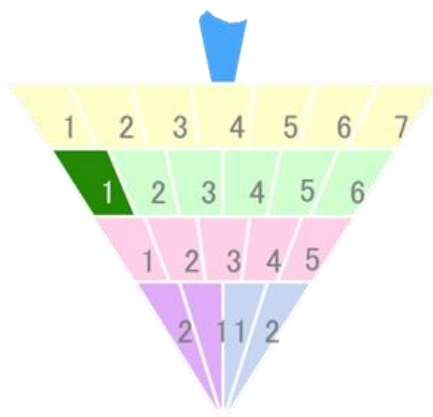


1人分 123kcal 塩分0.6g

野菜量 83g

## <作り方>

- 1 かぼちゃの皮をむき、やわらかくなるまで煮る。柔らかくなったら水気を飛ばしながらしっかりとつぶす。
- 2 新たまねぎをスライスし水につけておく。
- 3 ハムは縦に4等分にし、細切りにする。きゅうりは輪切りにし、塩もみをする。
- 4 ボウルにかぼちゃ・ハムと水気を絞った新たまねぎ・きゅうり・マヨネーズを加えてしっかりと混ぜる。
- 5 さらにこしょうを加えて、味を整える。



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

# 千切り大根のサラダ

調理時間 20分

宮崎県産で安心な千切り大根。あっという間にできる一品です。  
千切り大根は戻すと5倍の量になります。

調理時間はほとんど戻す時間だけ!

戻し時間はお好みで調整してください。 宮崎県栄養士会延岡事業部

## <材料 4人分>

- 切り干し大根・・・40g  
(戻すと200g)
- 青しそ……………2枚
- かまぼこ……………20g
- マヨネーズ……………大さじ2
- 白ゴマ……………大さじ1



1人分 48kcal 塩分0.2g

野菜量50g

## <作り方>

- 1 千切り大根を戻して水けを絞る。
- 2 青しそを大根に合わせて千切りする。
- 3 かまぼこを千切りにする。
- 4 材料全てをマヨネーズであえる。
- 5 炒った白ゴマを上にかける。

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



# ピーマンおかか

調理時間 10分

太陽いっぱいのみやざきでとれたピーマンをたっぷりどうぞ!

## <材料 2人分>

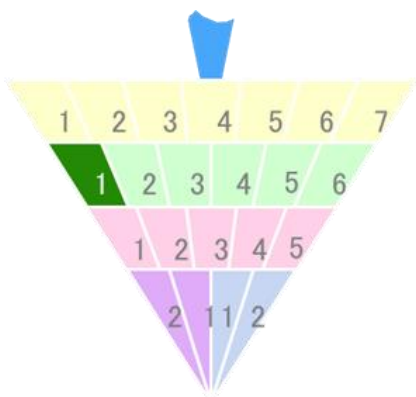
延岡市商工会提供レシピ

- ピーマン ..... 6個(190g)
- 濃口醤油 ..... 小さじ2
- かつお節 ..... 少々
- 揚げ油 ..... 適宜



1人分 71kcal 塩分 0.9g

野菜量 95g



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

## <作り方>

- 1 ピーマンは縦半分に切り、へたと中の種を取る。
- 2 切ったピーマンをサラダ油でサッと素揚げする。
- 3 揚げたピーマンの油をキッチンペーパーで拭いて、ボールに入れ醤油をかける。
- 5 器に盛ってかつお節をふりかける。

# 簡単なすの焼き浸し

調理時間 10分

市販されている合わせ調味料を使用し、材料少なく料理が苦手な方でも簡単に作れます。

宮崎県栄養士会延岡事業部提供レシピ

## <材料 2人分>

- なす.....1/2個(100g)
- ゴマ油.....大さじ2
- かんたん酢.....大さじ1
- 醤油.....小さじ1
- 貝割れ大根.....5本



1人分 89kcal 塩分0.7g

野菜量50g

## <作り方>

- 1 なすは縦半分に切り、表面に格子状に切り込みを入れる。かいわれは半分に切る。
- 2 フライパンにゴマ油を熱し、なすを蒸し焼きにする。
- 3 なすに火が通ったら器に盛り、調味料をかけ、貝割れ大根を飾る。

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

# なすの薬味醤油かけ

調理時間 15分

なすを蒸して、合わせた調味料をかけるだけの簡単レシピです。  
きゅうりやトマトを添えても美味しいですよ。

## <材料 2人分>

全国健康保険協会宮崎支部提供レシピ

- なす.....中1本(160g)
- 生姜(チューブ).....小さじ1
- にんにく(チューブ).....小さじ1
- 濃口醤油.....小さじ1と1/2
- 酢.....小さじ1
- 砂糖.....小さじ1/2
- ねぎ.....少々
- かつお節.....少々

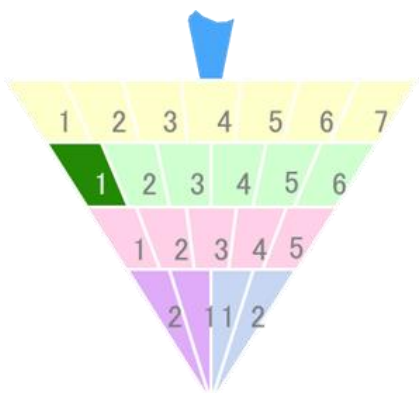


1人分 10kcal 塩分0.7g

野菜量80g

## <作り方>

- 1 なすは縦半分にして、さらに横にして2等分する。
- 2 蒸し器でなすを蒸す。
- 3 なすを縦に1cm幅に切って、皿に盛りつける。
- 4 Aの調味料をなすにかけて、ネギとかつお節を上盛りにする。



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

# なすとトマトのサツパリ炒め

オリーブ油で炒めた茄子はトロトロで食べやすく、ポン酢にかぼすを足すことにより、塩分も減らすことができます。

## <材料 2人分>

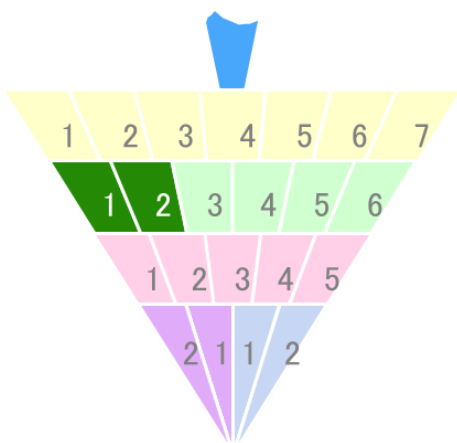
宮崎県栄養士会延岡事業部提供レシピ

- なす.....中2本(150g)
- プチトマト.....10個(100g)
- 青じそ.....4枚
- オリーブオイル.....大さじ2/3
- ポン酢.....大さじ1・小さじ1
- かぼす汁.....大さじ2/3



1人分 73kcal 塩分0.8g

野菜量150g



## <作り方>

- 1 茄子は1cmスライス、プチトマトは半分にかット、青じそは千切りにしておく。
- 2 オリーブ油をフライパンに入れ、茄子、プチトマト、青じその順に炒め、ポン酢とかぼす汁で味をつける。

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

# 一皿で元気回復そば

免疫力を高めるビタミンA、C、Eがたっぷりで、たんぱく質もプラス！  
夏バテや食欲のないときの一品に。温泉卵をプラスしても♪

宮崎県栄養士会延岡事業部提供レシピ

## <材料 1人分>

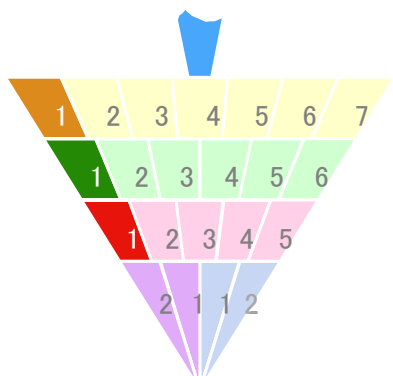
- 乾燥茶そば.....80g(茹で200g)
- 小松菜.....1株(80g)
- 人参.....1/10本(15g)
- ささみ.....1本(40g)
- めんつゆストレート...100ml
- すりごま.....小さじ1(3g)
- 小ねぎ.....1本(3g)



1人分 273kcal 塩分3.3g  
\*めんつゆを残せば、塩分は減らせます。

野菜量98g

## <作り方>



## 食事バランスガイド

主食1つ・副菜1皿・  
主菜1つ

1日にとりたい  
副菜は5皿

- 1 小松菜は3cm程度に切り、人参は飾り切りにする(千切りでもよい)。
- 2 ささみは火が通るまで茹でて細く裂く。
- 3 茶そばはたっぷりのお湯で茹で、ざるにあげ流水でもみ洗いする。
- 4 茶そばの上に小松菜と人参、とりささみを盛りつける。
- 5 めんつゆに、すりごま、ねぎを入れてつけつゆを準備する。

# ヨーグルト昆布和え

マヨネーズとは違った味で低カロリーで野菜をおいしく食べられます。

## <材料 4人分>

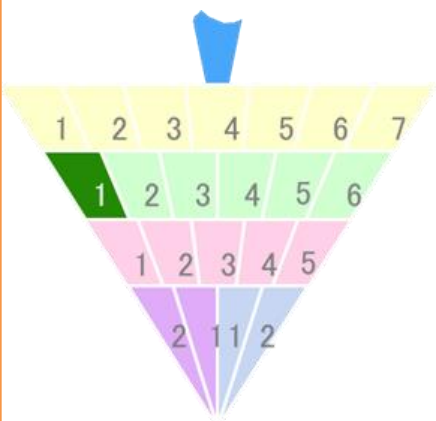
宮崎県栄養士会延岡事業部提供レシピ

- きゅうり……………2本(240g)
- 玉ねぎ……………1/3玉(60g)
- 塩……………小さじ1/5(1.2g)
- プレーンヨーグルト…80ml
- 塩こんぶ……………12g



1人分 30kcal 塩分0.9g

野菜量75g



食事バランスガイド  
副菜1皿

## <作り方>

- 1 玉ねぎは薄くスライスして水にさらし、きゅうりも薄切りにして塩をふり、それぞれ軽くもんで水分を絞る。
- 2 プレーンヨーグルトで和え、塩こんぶを少しずつ入れ、好みの味にする。

1日にとりたい  
副菜は5皿

# 胡瓜とトマトの青じそ和え

調理時間 10分

トマトときゅうりがたくさん採れる時期に、さっと和えるだけで  
トマトの果汁がドレッシングになりさっぱり食べられます!

宮崎県栄養士会延岡事業部提供レシピ

## <材料 2人分>

- トマト.....中1個(150g)
- きゅうり.....中1本(100g)
- 青じそ(バジルでも可)・・5枚(2.5g)
- オリーブオイル.....大さじ1
- 塩.....小さじ1/2



1人分81kcal 塩分1.2g

野菜量125g

## <作り方>

- 1 きゅうりを洗ってところどころ皮をむき、1cm角程度に切る。
- 2 トマトを洗ってヘタを取り、1cm角程度に切る。
- 3 青じそを洗って刻む。
- 4 きゅうりとトマト、青じそ、オリーブ油、塩を混ぜて和え、しばらく置いて盛り付ける。

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

# ひじきのコロコロサラダ

調理時間 5分

材料を和えるだけの簡単料理!  
時間がない時やもう一品欲しい時に便利です。

## <材料 2人分>

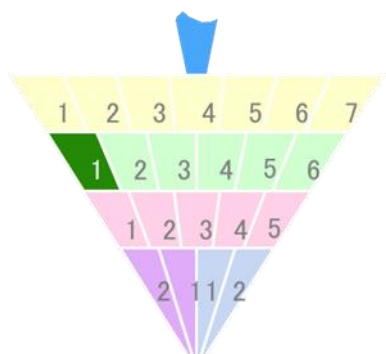
- 乾燥ひじき.....2g
- ミックスビーンズ.....50g
- コーン缶.....大さじ2
- きゅうり.....1/2本
- トマト.....1/2個
- ベビーチーズ.....1個
- マヨネーズ.....大さじ2
- プレーンヨーグルト..大さじ1/2
- 塩・こしょう.....少々
- サラダ菜.....1枚

五ヶ瀬町福祉課提供レシピ



1人分 174kcal 塩分 0.6g

野菜量111g



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

## <作り方>

- 1 ひじきは多めの水で戻す。
  - 2 きゅうり、トマト、チーズは5mm角に切る。
  - 3 ボウルに1、2とミックスビーンズ、コーン缶を入れマヨネーズとヨーグルトと塩・こしょうで味を調える。
  - 4 器にサラダ菜をしき、その上に3を盛る。
- ※ お好きな野菜を使ってもOKです。