

冬

## ねぎぎょうざ

磐田の食材 :白ネギ



ツナ缶を使って手軽にでき、食べるとあっさりとした感じになります。白ネギには、ネギ特有のにおいの素であるアリシンが多く含まれています。アリシンは、体を温め、血行をよくし、肩こりや疲労回復に効果があります。

(1人分)

エネルギー 285kcal 脂質 14.7g  
たんぱく質 8.8g 塩分 1.0g

材料(4人分)

白ネギ	1.5本
ツナ缶詰	大2/3缶
コチュジャン	大さじ1
餃子の皮	20枚
揚げ油	適宜

作り方

白ネギは小口切りにし、ツナは汁を軽く切っておく。

ボールに白ネギとツナ・コチュジャンを入れて混ぜ合わせる。

餃子の皮で包み、カラッときつね色になるまで揚げる。

熱いうちにどうぞ。

冬

## ほうれん草とチーズのおやき

磐田の食材 :ほうれん草



材料 (4人分)	
ほうれん草	200g
プチチーズ	60g
わかめ(乾)	10g
葉ねぎ	1本
小えび(乾)	10g
しょうが	1かけ
卵	4個
小麦粉	1カップ
しょうゆ	大さじ 1/2
サラダ油	少々

カルシウムがたっぷりとれるメニューです。

(1人分)	
エネルギー	251kcal
たんぱく質	14.8g
脂質	10.8g
塩分	1.4g

## 作り方

ほうれん草はサッと茹でて、絞り、1cmの長さに切る。わかめは戻して食べやすい大きさに切り、チーズは1cm角に切る。葉ねぎは小口切り、しょうがは千切りにする。ボールに卵、小麦粉、しょうゆ、小えび、とを入れてよく混ぜる。フライパンにサラダ油を熱し、の半量を入れてのばし、中火で焼く。残りの半量でもう一枚焼く。食べやすく切って、皿に盛る。

冬

## チンゲン菜のツナ和え

磐田の食材 :チンゲン菜



材料 (4人分)	
チンゲン菜	3株
ツナ缶	小1缶
こしょう	少々
塩	少々

## 作り方

チンゲン菜は1cm幅程度に切る。熱湯に入れて好みの硬さに茹でる。冷水にとり、水けをしっかりと絞る。ツナを入れ、こしょうを振って混ぜ合わせる。塩は好みで振り入れる。

家に常備のツナ缶を加えるだけでとても簡単！他のほうれん草などの青菜にも応用できます。

(1人分)			
エネルギー	78kcal	脂質	6.0g
たんぱく質	5.1g	塩分	0.5g

冬

## タアサイと牛肉の オイスターソース炒め

磐田の食材 :タアサイ



タアサイは、油との相性がよく炒め物に最適で熱を加えると甘みとコクがでます。

(1人分)

エネルギー 281kcal 脂質 19.8g  
たんぱく質 16.3g 塩分 1.3g

材料(4人分)

タアサイ	400g
牛もも薄切り肉	300g
サラダ油	大さじ2
酒	大さじ3
A オイスターソース	大さじ1
しょうゆ	大さじ1
砂糖	小さじ1

作り方

タアサイは3cm長さに切る。牛肉は一口大に切る。Aを混ぜ合わせる。フライパンに油を熱し、中火での牛肉を炒める。色が半分くらい変わったらタアサイを加えて火を強め、炒め合わせる。

合わせておいたAをまわし入れてあおるように炒め、汁けが少なくなったら火を消す。

冬

## レタスとわかめの酢の物

磐田の食材 :レタス



レタスを酢の物にしました。手軽にできる一品です。95%が水分のみずみずしい野菜です。手でちぎると断面が粗く調味料がからみやすくなります。

(1人分)

エネルギー 24kcal 脂質 0.1g  
たんぱく質 1.0g 塩分 1.3g

材料(4人分)

レタス	300g
塩水	水 2カップ
	塩 小さじ2
塩蔵わかめ	もどして30g
合わせ酢	酢 大さじ3
	だし汁 大さじ2
	しょうゆ 大さじ1
	砂糖 大さじ1
	塩 少々

作り方

レタスは一口大にちぎり、塩水に浸し、しんなりしたら水けを軽く絞る。

わかめは洗って水に浸してもどす。水けを絞って一口大に切る。合わせ酢の材料を混ぜる。

に合わせ酢を少量かけて混ぜ、汁けを軽く絞る。 を加え、残りの合わせ酢で和える。

夏にはみょうがのせん切りを加えると香りがよくなります。

冬

## 根菜の竜田揚げ

磐田の食材 れんこん だいこん  
にんじん

下茹ですること、根菜も柔らかくなり 食べやすくなります。茹で時間は、お好みで調節ください。

(1人分)

エネルギー 98kcal 脂質 4.1g  
たんぱく質 1.2g 塩分 1.1g

材料(4人分)

ごぼう	1/4本	
れんこん	50g	
だいこん	50g	
にんじん	中1/4本	
漬 け 汁	にんにくおろし	小さじ1/4
	しょうがおろし	小さじ1/4
	しょうゆ	25cc
片栗粉	適量	
揚げ油	適量	

作り方

根菜は一口大に切り、5～10分下茹でする。

下茹でした野菜を漬け汁に10分くらい漬ける。

汁気を取り、片栗粉をまぶし、180度くらいの温度でカラッと揚げる。

冬

## キャベツとじゃこのレモン'レッシング'

磐田の食材 :キャベツ



冬キャベツはしっかり巻かれていてずっしりと重く甘みがあります。細いせん切りにすることで、とても食べやすくなります。

(1人分)

エネルギー 46kcal たんぱく質 4.2g  
脂質 0.4g 塩分 1.8g

材料(4人分)

キャベツ	1/2個	
レモン	1個	
ちりめんじゃこ	大さじ4	
赤唐辛子	1本(種を除く)	
三つ葉	1/2束	
A	酢	大さじ2
	しょうゆ	大さじ2
	塩	少々
	こしょう	少々

作り方

キャベツはごく細いせん切りにする。

レモンは汁を絞って皮を薄くそぎ、せん切りにする。

赤唐辛子は種を取り小口切り、三つ葉は1cm長さに切る。

レモン汁とAを混ぜる。

キャベツをであえ、レモンの皮・ちりめんじゃこ、赤唐辛子、三つ葉の茎を混ぜ、器に盛り三つ葉の葉先を飾る。

冬

## 白菜なべのみそ仕立て

磐田の食材 :白菜



一食に必要な野菜・肉・いもがこの一皿で摂れます。

(1人分)  
 エネルギー 155kcal  
 たんぱく質 15.1g  
 脂質 3.1g  
 塩分 1.4g

## 作り方

昆布はぬれ布巾でよごれをとり、切り込みを入れて水に浸す。水から火にかけて沸騰直前に昆布を取り出し、かつお節を加えてひと煮たちさせたら、こしてだしをとる。

白菜は3cm位の幅に切る。長ねぎは斜め切り、海老芋は皮をむいて1cmくらいの厚さに切る。かぶは葉を落とし6つ割り、にんじんは皮をむいて短冊切り、しょうがは皮をむいて針しょうがにする。鍋にだし汁、海老芋、にんじん、を入れて火にかけ、柔らかくなったら豚肉、白菜、かぶ、長ねぎ、春菊の順に入れて煮込む。材料が柔らかく煮えたら味噌で味を整える。器に盛り、針しょうがを飾る。

## 材料(4人分)

白菜 250g  
 赤身豚肉 200g  
 長ねぎ 1本  
 海老芋 中2個(300g)  
 かぶ 中2個  
 にんじん 80g  
 春菊 100g  
 しょうが ひとつかけ  
 味噌 40g  
 だし汁 3カップ  
 (かつお節10g・昆布5g)

冬

## 田舎風レタススープ

磐田の食材 :レタス



加熱するとレタスもたっぷり食べられます。

(1人分)  
 エネルギー 37kcal たんぱく質 3.5g 脂質 1.6g 塩分 0.5g

## 材料(4人分)

レタス 小1個  
 豚ももスライス 60g  
 水 700cc  
 鶏コンソメの素 1個  
 塩・こしょう 少々

## 作り方

レタスは芯をくりぬき、食べやすい大きさにちぎり、葉の間に豚肉をはさむ。鍋に を入れ、ひたひたになるくらいの水とコンソメを加え、火にかける。レタスが溶けるくらい柔らかくなるまでじっくり煮込む。塩・こしょうで味を整え、できあがり。

# 冬 ごぼうのゆず味噌サラダ

磐田の食材 :ゆず



食物繊維の多いごぼうをみそマヨネーズでいただきます。ゆずの香りがふわっと口に広がります。

(1人分)  
 エネルギー 118kcal 脂質 5.9g  
 たんぱく質 2.4g 塩分 1.2g

## 材料 (4人分)

ごぼう	300g
酢	少々
砂糖	大さじ1
マヨネーズ	大さじ2
みそ	大さじ2
A ゆず	1個
皮すりおろし	1個分
絞り汁	大さじ1
皮せん切り	適宜
いりごま	少々

## 作り方

ごぼうはたわしでこすり洗いし、5cm長さの細切りにして酢少量を加えた水で茹でる。水気を切り熱いうちに砂糖を振って冷ます。  
 Aを混ぜ合わせて、ごぼうを和える。器に盛り、いりごまとゆずの皮を散らす。

