

「野菜たっぷりバランス食」レシピ紹介

亀山市食生活改善推進協議会



一人分の栄養価	熱量 (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	塩分 (g)
ご飯 (150g)	252	3.8	0.5	0
野菜盛りあじのから揚げ	207	11.1	15.2	1.0
わかめとささみのわさび和え	53	5.0	2.6	0.9
キャベツスープ	84	4.2	4.0	0.9
合計	596	24.1	22.3	2.8

☆野菜盛り！あじのから揚げ☆



あじを最後に盛り付けて
サクサク食感♪

材料 (6人分)

あじ (三枚おろし)	300g	
(おろししょうが・酒・醤油)	少々	
玉ねぎ (赤)	150g	
レタス	150g	
貝割れ大根	1/2パック	
しょうが	10g	
みょうが	1個	
青じそ葉	6枚	
片栗粉	適量	
揚げ油	適量	
A	ごま油	60cc
	酢	30cc
	梅干し	正味18g
	煮切り酒	大さじ3
すりごま	大さじ1	

作り方

- ① 玉ねぎは薄切りにして水にさらす。
貝割れ大根は3cmの長さに切る。
レタスは食べやすい大きさに切る。
みょうが・しょうが・青じその葉はせん切りにする。
- ② あじはそぎ切りにして、おろししょうが・酒・しょうゆで下味を付ける。(中骨が気になったら抜く)
片栗粉をまぶして油で揚げる。
- ③ Aを混ぜ合わせてドレッシングを作って、野菜を和える。
- ④ 器に③、アジを盛り付け、すりごまを振りかける。

☆わかめとささみのワサビ和え☆



ワサビが良いアクセント
になっています♪

材料 (6人分)

わかめ (塩蔵)	50 g	
ささみ	90 g	
塩	小さじ1/3	
酒	大さじ1・1/2	
さやいんげん	15 g	
人参	30 g	
A {	煎りゴマ	大さじ3
	しょうゆ	大さじ1
	だし汁	大さじ1・1/2
	練りわさび	適宜

作り方

- ① わかめはよく洗いたっぷりの湯でさっと茹で、その後、冷水につけ色止めをし、食べやすい長さに切っておく。人参は3 cm長さのせん切りにして茹でる。さやいんげんは、茹でて斜め切りにする。
- ② ささみは茹でて、細かくさき、塩と酒をふっておく。
- ③ 煎りゴマをすり鉢でよくすりあわせ、Aの調味料を加える
- ④ 和える材料の水気をよく切り、③で和える。

☆キャベツスープ☆



トロリとした食感の
スープです♪

材料 (6人分)

キャベツ	250g
白ねぎ	60g
バター	大さじ1
ベーコン	1枚
小麦粉	大さじ1・1/3
ブイヨン(固形)	1・1/2個
低脂肪牛乳	450cc
塩	少々
こしょう	少々
パセリ	適宜

作り方

- ① キャベツは3cm長さの細いせん切りにする。
白ねぎはみじん切りにする。ベーコンは5mm幅に切る。
キャベツと白ネギを入れてしんなりするまで炒める。
- ② ①に小麦粉を振り入れて粉っぽさがなくなるまで炒め、
水400ccとブイヨンを加えて煮る。
キャベツが柔らかくなったら牛乳を加え、塩、こしょうで
味を調える。
- ③ 器に注ぎパセリのみじん切りを散らす。

ちょっと一息^{ooo} 

☆黒砂糖ういろ☆



牛乳パックを型として
使っています♪

材料 (6人分)

薄力粉	100g
黒砂糖	100g
水	300cc

作り方

- ① ボールに薄力粉、黒砂糖、水を入れてよくかき混ぜる。
(2回裏ごし器でこす。)
- ② 耐熱容器に流し入れラップをかけて電子レンジ
(500w) で7分かけ、ラップをはずして1分かける。
(容器に牛乳パックを使ってもよい)
- ③ 粗熱を取り、少し冷やして切り分ける。

赤い部分のように
切り、上の部分は
蓋代わりにします。



1/6 個分の栄養価 エネルギー120kcal たんぱく質1.6g 脂質0.3g 塩分0g