

「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
豚肉の和風ソースかけ	187	11.6	11.5	1.0
豆苗としめじのシャキシャキ炒め	51	4.4	2.5	0.6
そら豆のすり流し汁	51	3.3	0.4	0.9
合計	541	23.1	14.9	2.5

☆豚肉の和風ソースかけ☆



仕上げの和風ソース
がポイント！
ごはんがすすみます♪

豚肉の和風ソースかけ（4人分）

豚ロース生姜焼き用	220g
塩・コショウ	少々
油	少々
大根	270g
りんご	1/6個
なめたけ（味付け）	大さじ1
細ねぎ（小口切り）	1本
青じその葉	4枚
生姜	10g
ミニトマト	6個
A	しょうゆ 大さじ1・1/3
	みりん 大さじ1
	酒・酢 各大さじ1/2
	玉ねぎすりおろし 20g

作り方

- ① 豚肉は筋切りをして塩・コショウをする。
- ② ねぎは小口切り。青じそ葉はせん切りにして水に放す。生姜はすりおろす。
- ③ 大根はおろしてザルに上げ軽く水気を切る。ボウルに移し、その上でりんごをすり入れ、なめたけも混ぜておく。
- ④ フライパンに油を入れ、豚肉を焼く。焼き上がったら器に盛る。
- ⑤ ④の豚肉の上に③の大根おろしを混ぜた物をかけ、②のねぎ・青じそ・生姜を上のにせる。
- ⑥ Aを合わせて小鍋でサッと煮立てて、食べる直前に⑤にかける。
- ⑦ ミニトマトを2つに切りにして添える。

☆豆苗としめじのシャキシャキ炒め☆



シャキシャキ野菜の
食感を楽しんでください♪

豆苗としめじのシャキシャキ炒め（4人分）

豆苗	2/3パック	
しめじ	70g	
エリンギ	70g	
人参	40g	
にんにく	1かけ	
バター	10g	
A	塩	小さじ1/3
	コショウ	少々
	しょうゆ	小さじ1
かつお節パック	4g	

作り方

- ① 豆苗は根元を除き3cm長さに切る。
- ② しめじは小房にほぐす。人参はやや細めの千切りにする。エリンギは3cm長さの短冊切り。ニンニクはみじん切りにする。
- ③ フライパンにバターを溶かし、にんにくを炒め、人参から炒め、きのこ・豆苗の順に入れて炒め、Aで味付けをして火を止める。
- ④ 器に盛り付けて、かつお節を上に乗らす。

☆そら豆のすり流し汁☆

とろりとした食感で
優しい味です♪



そら豆のすり流し汁（4人分）

そら豆（さやつき）	200g
だし汁	600cc
西京みそ	55g
薄口しょうゆ	小さじ2/3
〔片栗粉	大さじ2/3
〔水	大さじ2
白はんぺん	1/3枚
人参	1cm
カットわかめ	大さじ2/3

作り方

- ① そら豆はさやから豆を取り出し、たっぷりの湯で5分間茹で、皮をむいて裏ごしにする。
- ② カットわかめは水に戻し熱湯にさっと通す。人参は花形に抜いて4枚に切りゆでる。
- ③ はんぺんは熱湯をかけ、角切りにする。
- ④ だし汁にみそを溶き入れ、薄口しょうゆを入れ、水溶き片栗粉を入れとろみをつける。
- ⑤ 椀の中に①のそら豆を山のようにこん盛り入れ、はんぺん・わかめ・人参を入れ、④の熱々の汁を注ぐ。

☆ミルク&金時ゼリー☆



いろいろにもみじを添えて♪

ミルク&金時ゼリー（4人分）

①		
┌	粉寒天	1 g
	水	120 cc
	ゆであずき	40 g
②		
┌	粉寒天	1 g
	水	50 cc
	グラニュー糖	大さじ1
	牛乳	100 cc

作り方

- ① 鍋にAの粉寒天と水を入れて火にかけて、沸騰したら弱火で1～2分煮て、ゆであずきを加え火をとめ、型に流し入れる。
- ② 鍋にBの粉寒天と水を入れて火にかけて、沸騰したら弱火にして1～2分煮て、グラニュー糖を加えて溶かし、牛乳を入れてよく混ぜ火を止める。
- ③ ①の表面が固まらないうちに②を静かに注いで冷やし固める。