



## にらとじゃこのピリ辛炒め

(エネルギー) 33kcal (塩分) 1.0g

### 材 料(4人分)

にら…1束 しらす干し…15g 人参…80g  
糸こんにゃく(白)…160g 酒…大さじ3弱

A 醤油…小さじ2と1/2 豆板醤…小さじ1/2  
出し汁…大さじ3弱

### 作り方

- ①にらは2cm長さに切り、人参は千切りにし、糸こんにゃくは熱湯で茹でて水気を切ってざく切りにする。
- ②フライパンを熱し、糸こんにゃくと酒を入れ炒りつけ、しらす干しと人参を加え炒める。
- ③②に水少々をたし、にらを加え、しんなりしたらAを加え炒め合わせて火を止める。

## じゃがいものカレーきんぴら

(エネルギー) 81kcal (塩分) 0.5g

### 材 料(4人分)

じゃがいも…300g サラダ油…小さじ2

A 塩…小さじ1/4 中華あじ…小さじ1/2 酒…大さじ1  
カレー粉…小さじ2 水…小さじ1/2

パセリみじん切り…少々

### 作り方

- ①じゃがいもは皮をむいて5cm長さの拍子切りにする。水で晒してザルにあげ、しっかり水気をきってさらしておく。
- ②Aを混ぜておく。
- ③熱したフライパンにサラダ油をしき①のじゃがいもを強火でさっと炒め、Aを加えて強火で1分程炒めてしゃきっと仕上げる。
- ④盛り付けてパセリのみじん切りをふる。



はじめに

郷土料理

ご飯物

焼き物

煮物

炒め物

和え物

サラダ

汁物

漬物

お蒸しパンとおやき

おやつ



## さつまいもとれんこんのきんぴら

(エネルギー) 102Kcal (塩分) 0.4g

### 材 料(4人分)

さつまいも…120g れんこん…120g ごま油…大さじ1  
白ごま…大さじ1

A 酒…大さじ2 醤油…小さじ2 みりん…大さじ1

### 作り方

- ①さつまいも・れんこんは2~3mmの薄いちょう切りにして、水にさらす。
- ②白ごまはさっと炒る。
- ③フライパンにごま油を入れて①を炒める。さらにAも加えて汁気がなくなるまで炒める。※さつまいもはやや硬めでよい。
- ④最後に炒りごまを加える。好みで唐辛子を加えてもよい。

## ブロッコリーの茎のきんぴら

(エネルギー) 38Kcal (塩分) 0.4g

### 材 料(4人分)

ブロッコリーの茎…100g 人参…50g 唐辛子輪切り…1/2本分  
ごま油…小さじ1 砂糖…小さじ1 醤油…小さじ2  
白炒りごま…小さじ2

### 作り方

- ①ブロッコリーの茎は皮をむき、5cm長さの千切りにする。
- ②人参も皮をむき、5cm長さの千切りにする。
- ③熱したフライパンにごま油と唐辛子輪切りをいれてかるく炒め、①②を入れさらに炒めて、砂糖と醤油を加えて味付けする。
- ④器に盛りつけ、上に白炒りごまをかける。



## ブロッコリーのカリカリ炒め

(エネルギー) 111Kcal (塩分) 0.3g

### 材 料(4人分)

ブロッコリー…300g オリーブ油…大さじ1/2 塩…小さじ1/4  
こしょう…適量 バター…大さじ2 にんにく…1片 パン粉…1カップ

### 作り方

- ①ブロッコリーは小房に分ける。にんにくはみじん切りにする。
- ②フライパンにオリーブ油少々を熱し、ブロッコリーを炒める。火が通ったら、塩・こしょうをして一度皿に取り出す。
- ③②のフライパンにバターを入れ、バターが溶けたら弱火でみじんきりにしたにんにくを炒める。
- ④香りが出てきたらパン粉を加え、キツネ色になるまで炒め、塩・こしょうをする。
- ⑤④のフライパンに②を戻し、さっと合わせたら出来上がり。



## ブロッコリーとツナのマスタード炒め

(エネルギー) 80Kcal (塩分) 0.8g

### 材 料(4人分)

ブロッコリー…300g ツナ缶(小)…1缶 塩…小さじ1/2  
オリーブ油…大さじ1/2 水…大さじ2 粒マスタード…大さじ1

### 作り方

- ①ブロッコリーは小房に分け、茎は皮を厚くむいて、斜め薄切りにする。
- ②フライパンにオリーブ油を熱し、茎から炒め、房も加えて途中で水を加えながら炒める。
- ③ブロッコリーに火が通ったら、油分を切ったツナ缶を加え、炒め合わせて粒マスタードと塩を加えて味を調える。



## 切干大根の炒め煮

(エネルギー) 67Kcal (塩分) 0.4g

### 材 料(4人分)

切干大根…28g 油揚げ…1枚 干しいたけ…2枚 人参…40g  
(乾)ひじき…4g サラダ油…小さじ1/2 ごま油…小さじ1/2

A しいたけ戻し汁+だし汁…300cc 醤油…小さじ2弱  
酒…大さじ1 砂糖…大さじ1

### 作り方

- ①切干大根とひじきを水戻しして水をきり、油揚げは千切りにして、熱湯をかけ油ぬきする。
- ②干しいたけは水戻しして千切りに、人参も千切りにする。
- ③フライパンにサラダ油を熱し、①②を炒め、しんなりしたらAを加えて、汁気がなくなるまで煮つめる。
- ④仕上げに、ごま油で香りをつける。



## 大根の皮のきんぴら

(エネルギー) 59Kcal (塩分) 1.0g

### 材 料(4人分)

大根の皮(千切り)…200g 人参(千切り)…50g  
ごま油…大さじ1

A みりん…小さじ1 砂糖…小さじ1  
醤油…大さじ1

白炒りごま・唐辛子…少量

### 作り方

- ①大根の皮と人参は千切りにする。
- ②鍋にごま油を熱し、大根と人参を炒め、Aを加えて味を調える。
- ③唐辛子や白炒りごまをお好みでかける。

