

男性陣が気になるレシピ

電子レンジで簡単☆牛しぐれ

エネルギー：294kcal

食塩相当量：1.4g

材料(2人分)

牛肉	100g
ごぼう(水煮・ささがき)	1袋(100g)
おろししょうが	2cm程
水	1/4カップ
★濃口しょうゆ	大さじ1
★酒	大さじ1
★砂糖	大さじ1

【作り方】

- ①牛肉は一口大に切る。ごぼうの水煮は水気を切っておく。
- ②耐熱容器に①と★の調味料を入れ、軽く混ぜ、600Wの電子レンジで3分加熱する。
- ③②を一度取り出し、上下を混ぜ、さらに3分加熱して完成。

チンゲン菜のピリ辛炒め

エネルギー：43kcal

食塩相当量：0.5g

材料(2人分)

チンゲン菜	3株(300g)
しめじ	1/2パック(100g)
ごま油	大さじ1/2
鶏ガラスープの素	小さじ1/2
黒こしょう	少々
おろしにんにく	1cm程度

【作り方】

- ①チンゲン菜は4～5cm長さに切り、茎の部分は縦に4～6等分に切る。
- ②しめじは石づきを落としてさいておく。
- ③フライパンにごま油を中火で熱し、おろしにんにくを入れ、香りがたったら、①のチンゲン菜の茎、しめじ→葉の順に強火で炒める。
- ④③に鶏ガラスープの素、黒こしょうを振って、炒め合わせて完成。

知られざる野菜のチカラ

◇肥満予防

低脂肪・低エネルギーですが、「かさ」が多いため、満腹感が得られやすい！

◇がん予防

野菜を多く食べる人は脳卒中や心臓病、ある種のがんにかかる確率が低いという結果が出ています。

◇肥満予防

野菜に多く含まれるカリウムには、ナトリウム(食塩)の排出を促す働きがあるので、高血圧予防にも◎

別府市民の野菜摂取の現状

男性：289.8g、女性：246.8g(平均)の野菜摂取量ですが、国が目標としている**350g**に達していない状況です。
野菜350gは



生野菜なら、**両手3杯**なんです！！

あと約100g足りていない状態ですが、100gってどれぐらいなのでしょう？

ミニトマト・・・約10個
きゃべつ・・・葉2枚
ブロッコリー・・・約4房
ピーマン・・・約3個

簡単に食べられるミニトマトなどの常備や、今の食事に+1品野菜料理をつけると100g食べられますよ！



旬の味、秋野菜



いつも通りが
ちょっぴり特別に。



別府市公式キッチン(クックパッド)
もぜひ見てくださいね！



チンゲン菜としめじのおかか和え

エネルギー：22kcal
食塩相当量：0.5 g

材料(2人分)

チンゲン菜	1株(100g)
しめじ	1/2パック(100g)
★かつお節	小1袋
★濃口しょうゆ	小さじ1
★白ごま	小さじ1/3

【作り方】

- ①チンゲン菜は4cm長さに切る。しめじは石づきを落として、さいておく。
- ②①を耐熱容器に入れ、ラップをかけ600Wの電子レンジで4分加熱する。
- ③②に★入れ、和えたら完成。

かぼちゃのポタージュ

エネルギー：90kcal
食塩相当量：0.8 g

材料(2人分)

かぼちゃ(冷凍)	3個
水	150ml
コンソメ	小さじ1
塩	少々
牛乳	1/2カップ

【作り方】

- ①鍋にかぼちゃ(冷凍)、水、コンソメ、塩を入れて中火にかける。
- ②かぼちゃが柔らかくなったら、火を止めフォークなどで粗つぶしにする。
- ③②に牛乳を加え、中火にかけ、ひと煮立ちしたら完成。

時短NO.1👑

レンコンのポン酢ドレッシング

エネルギー：76kcal
食塩相当量：0.8 g

材料(2人分)

レンコン(水煮)	1/2個(75g)
ポン酢	大さじ1/2
オリーブ油	大さじ1/2
かにかま	3本
かいわれ大根	1/2パック

【作り方】

- ①レンコンはごく薄切りにし、水気を切っておく。さっと水洗いし、ぬめりを取る。
- ②かいわれ大根は根元を落とし、半分の長さに切る。
- ③かにかまは細くさいておく。
- ④ボウルにポン酢、オリーブ油、①②③を入れ、混ぜ合わせたら完成。

チンゲン菜と人参の含め煮

エネルギー：37kcal
食塩相当量：0.9g

材料(2人分)

チンゲン菜	2株(200g)
にんじん	30g
昆布(だし取り後)	10g
★おろしにんにく	小さじ1/2
★だし汁	60cc
★酒	小さじ1
★濃口しょうゆ	小さじ1
★みりん	小さじ1

【作り方】

- ①昆布を水60cc(分量外)に浸け、だしをとる。
- ②チンゲン菜は熱湯でさっとゆで、水に取り、水気を絞った後に3cm程度に切る。
- ③①を昆布とだし汁に分ける。昆布とにんじんは長さ3cm程度で千切りにする。(だし汁は★だし汁となる)
- ④鍋に★と②③を加え、にんじんが柔らかくなるまで煮て、器に盛りつけ完成。

男性陣が気になるレシピ

玉ねぎとかぼちゃの豆乳入りみそ汁

エネルギー：71kcal
食塩相当量：1.1g

材料(2人分)

玉ねぎ	1/4玉
かぼちゃ(冷凍)	2個
にんじん	20g
小松菜	1/2株
かつおだし	200cc
みそ	大さじ1
無調整豆乳	100cc

【作り方】

- ①玉ねぎは千切り、かぼちゃは一口大、にんじんはいちょう切り、小松菜は2cmの長さに切る。
- ②かつおだし・玉ねぎ・かぼちゃ・にんじんを鍋に入れて中火にかける。具材が柔らかくなったら小松菜も加えてさらに煮る。
- ③小松菜に火が通ったら火を止め、みそを溶き入れ、豆乳も加え、温める(豆乳が沸騰しないように)
- ④汁椀に盛りつけ完成。

ごぼうとコーンのバター醤油きんぴら

エネルギー：160kcal
食塩相当量：0.5g

材料(2人分)

ゴボウ(水煮)	1袋(100g)
コーン(冷凍)	1/2カップ(100g)
★濃口しょうゆ	小さじ1
★酒	小さじ2
★みりん	小さじ2
★砂糖	小さじ1
★一味唐辛子	少々
ごま油	大さじ1/2
有塩バター	10g

【作り方】

- ①ゴボウ(水煮)は水気を切っておく。
- ②赤唐辛子を輪切りにする。(種は除く)
- ③フライパンにごま油を入れ中火で熱し、①、コーンを加え炒める。
- ④③に★の調味料を加え、ごぼうがしんなりする程度まで1分ほど炒める。
- ⑤④に無塩バターを加え、さらに炒めて完成。