

### 野沢菜おこわ

**\*\*材料(6人分)\*\***

- もち米・・・・・・・・2カップ
- 鶏むね肉・・・・・・・・120g      1cm角に切る
- 干しいたけ・・・・・・・・2枚
- 人参・・・・・・・・50g      ちょう切り
- しょうゆ・・・・・・・・大さじ1
- 酒・・・・・・・・大さじ2
- きざみ生姜・・・・・・・・大さじ1
- 牛乳・・・・・・・・1カップ
- 野沢菜漬け・・・・・・・・100g

A



《作り方》

- ① もち米は蒸す1時間前に洗い、水につけておく。蒸す10分前にざるにあげ、しっかり水を切る。
- ② 干しいたけはもどして7~8mm角に切る。
- ③ 野沢菜は水で洗ってよく絞り、細かく刻む。
- ④ フライパンにAを煮立て、鶏肉、干しいたけ、人参を入れ、煮含める。
- ⑤ ④に牛乳を加え、煮立ったらもち米を入れて、強火で混ぜながら、汁がなくなるまで煮詰め、火を止める。
- ⑥ 蒸気の立った蒸し器に、クッキングシートを敷き、⑤を広げて入れ、ふたをして強火で約20分蒸す。
- ⑦ 蒸し上がったら、野沢菜を加え、全体を混ぜ合わせる。

[1人分] エネルギー：256kcal    たんぱく質：8.9g  
脂質：4.2g      塩分：0.7g

### ひき肉とうふの蒸し鉢

**\*\*材料(4人分)\*\***

- 木綿とうふ・・・・・・・・1/2丁(200g位)
- 豚ひき肉・・・・・・・・200g
- 野菜なんでも・・・・・・・・100g      みじん切り
- しょうが・・・・・・・・15g      みじん切り
- 卵・・・・・・・・1個      割りほぐす
- しょうゆ・・・・・・・・小さじ2
- 酒・・・・・・・・大さじ1
- 片栗粉・・・・・・・・大さじ2
- ごま油・・・・・・・・大さじ1
- ベジブロス・・・・・・・・300cc
- しょうゆ・・・・・・・・小さじ2
- 酒・・・・・・・・大さじ1
- 砂糖・・・・・・・・大さじ1
- 片栗粉・・・・・・・・大さじ1
- 水・・・・・・・・大さじ2

A

B

電子レンジでも  
出来ます。



お好みで三つ葉  
を散らすとよい

水溶き片栗粉をつくる

《作り方》

- ① 豆腐は水気を十分にきり、手でくずす。
- ② 豚挽き肉と野菜、しょうが、卵、Aを混ぜ、①の豆腐を加えて混ぜる。
- ③ ②を深めの鉢に入れ、蒸気の上だった蒸し器に入れ、約20分蒸す。
- ④ 鍋にBを合わせて煮立て、水溶き片栗粉でとろみをつけて火をとめる。
- ⑤ 蒸し上がった鉢に④をかける。

[1人分] エネルギー：251kcal    たんぱく質：15.1g  
脂質：14.2g      塩分：1.0g

電子レンジでさらにお手軽に出来ます。  
ラップをして600wで5分ほど加熱し、様子を見ながら追加で加熱します。  
1人前ずつ器に入れて作ってもいいですね。

## 野菜を無駄なく、丸ごといただく

### ベジブロス ベジ=やさい ブロス=だし

#### \*\*材料(約1ℓ分)\*\*

野菜(いつも捨ててしまうところ)・・・両手1杯分

きゃべつの芯、パプリカのへた・種、にんじんの皮、大根の皮・へた、たまねぎの皮・へた、りんごの皮や芯など

水・・・・・・・・・・1.3ℓ

酒・・・・・・・・・・小さじ1



#### 《作り方》

- ① 野菜はよく洗う。
- ② 鍋に分量の水と野菜を入れ、火にかける前に小さじ1の酒を入れる(酒がうまみを引き出し、臭みを消す)。
- ③ 火にかけたら、弱火で20～30分煮込む(ふたはしない)。
- ④ ボウルにざるをのせて野菜をこす。

### ベジブロス煮浸し

#### \*\*材料(4人分)\*\*

小松菜・・・・・・・・100g

厚揚げ・・・・・・・・2枚

パプリカ・・・・・・1/5個

えのき・・・・・・・・50g

ベジブロス・・・・100cc

A しょうゆ・・・・・・小さじ2

みりん・・・・・・・・・・小さじ2

#### 《作り方》

- ① 小松菜は3～4cm幅に切り、茎と葉にわけておく。
- ② 厚揚げはひと口大に切る。
- ③ パプリカはたて半分にし、薄めに切る。
- ④ 鍋に調味料Aを煮立たせる。
- ⑤ 厚揚げ、小松菜の茎、えのきを入れ1分ほど煮た後に、小松菜の葉、パプリカを入れ、箸で煮汁につかるように押さえて、小松菜の葉がしんなりすれば出来上がり。

ベジブロスの深い味わいのおかげで調味料は、少量で十分です。だし汁で作るよりもまろやかな甘みのある煮浸しになります。

[1人分]

エネルギー：60kcal たんぱく質：3.0g

脂質：3.4g 塩分：0.4g

### ベジブロス味噌汁

#### \*\*材料(4人分)\*\*

たまねぎ・・・・40g

きゃべつ・・・・60g

白菜・・・・・・60g

大根・・・・・・60g

しめじ・・・・60g

ベジブロス・・・・600cc

みそ・・・・・・大さじ2

野菜の複雑な甘みとうまみを感じられる一椀になります。具材の野菜はお好みで季節のものを入れましょう。

[1人分]

エネルギー：32kcal たんぱく質：2.0g

脂質：0.6g 塩分：1.1g

#### 《作り方》

- ⑥ 野菜は食べやすい大きさに切る。
- ⑦ 鍋にベジブロスを煮立たせ、野菜を入れて軟らかくなるまで煮る。
- ⑧ 火を止め、みそを溶き入れる。

### 粉なます



#### \*\*材料(4人分)\*\*

米の粉・・・・・・・・30g

さとう・・・・・・・・25g

水・・・・・・・・・・250cc

酢・・・・・・・・・・小さじ1

塩・・・・・・・・・・少々

《果物》季節のものお好みで  
キウイフルーツ  
りんご・バナナ・かき  
レモン汁適量

#### 《作り方》

- ① 果物はひと口大に切る。
- ② 鍋にAを入れ、混ぜながら中火にかける。
- ③ とろりと透き通ってきたら火から下ろし、塩と酢を入れ、あら熱をとる。
- ④ 冷めた③と果物を混ぜ合わせ、冷蔵庫で冷やす。
- ⑤ 器に盛り付ける。

[1人分]

エネルギー：90kcal たんぱく質：1.0g 脂質：0.1g 塩分：0.1g