



おうちにある野菜ならall OK!おこげの中にそば米をまぜること、徳島の魅力を五感で味わえる老若男女向けレシピになっています。



野菜たっぷり部門

阿波の幸ありがとう♪ たっぷり彩菜すこやかおこげ

| | | | | | |
|---------|-----|----------|-------|------------|------|
| かぼちゃ | 50g | そば米 | 15g | A 片栗粉 | 大さじ1 |
| さつまいも | 20g | 白ごはん | 100g | しょうが(チューブ) | 1cm |
| れんこん | 30g | 鶏がらスープ | 150cc | にんにく(チューブ) | 1cm |
| 小松菜 | 40g | 酒 | 小さじ1 | ごま油 | 適量 |
| パプリカ | 20g | A しょうゆ | 小さじ1 | 片栗粉 | 大さじ1 |
| きくらげ | 2g | オイスターソース | 小さじ1 | 塩 | 少々 |
| 冷凍むきえび | 60g | 黒砂糖 | 小さじ1 | | |
| ポイラうずら卵 | 6個 | こしょう | ひとつまみ | | |

材料(1人前)

野菜の総重量 **140g**

エネルギー: 643kcal たんぱく質: 26.5g 脂質: 22.7g
炭水化物: 88.9g 塩分相当量: 3.0g

一人分の栄養価



オートミールと豆腐の生地に野菜やちりめんを混ぜ込んで焼いたお好み焼きです。色々な食品を使った栄養バランスのよいメニュー!みんなで焼いてミール!



フレイル予防部門

オートミールで 焼いてミール

| | | | | | |
|-----------------|------|------|----------|----------|--------|
| オートミール(クイックオーツ) | 30g | キャベツ | 80g | 顆粒和風だし | 小さじ1/2 |
| 絹ごし豆腐 | 100g | シタケ | 小3個(30g) | オリーブ油 | 大さじ1 |
| 鶏むねミンチ | 50g | オクラ | 3本(35g) | お好み焼きソース | 大さじ2 |
| 上乾ちりめん | 20g | 青ねぎ | 1本(18g) | 青のり | 適量 |
| 卵 | 1個 | 生姜 | 小さじ1(8g) | 鰹節 | 適量 |

材料(1人前)

野菜の総重量 **141g**

エネルギー: 556kcal たんぱく質: 36.8g 脂質: 29.5g
炭水化物: 44.7g 塩分相当量: 3.9g

一人分の栄養価

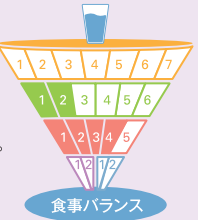
作り方

- きくらげを水で戻して、食べやすい大きさに切る。野菜も各種切る。かぼちゃ、さつまいもは下茹でしておく。
- そば米を茹で、水切り、白ごはん、片栗粉、塩と混ぜておく。
- ②をクッキングシートにはさみ、麺棒でうすくのばし、クッキングシートにはさんだまま電子レンジで4分加熱後、ごま油を入れたフライパンで両面カリッと焼く。
- (A)の調味料を鍋に入れて火にかけ、透明になるまで中火で煮る。
- フライパンにごま油をひき、しょうが、にんにくを入れて、えびと野菜を全て炒め、うずら卵を加える。
- ⑤に④を加え、仕上げに塩とこしょう、ごま油をたらす。
- ③を皿に盛り、⑥をかけてできあがり。



作り方

- キャベツを粗みじん切り、シタケを薄切り、オクラを薄い輪切り、青ねぎを小口切りにし、生姜はすり下ろす。
- ボウルにオートミールと絹ごし豆腐を入れ、大きめのスプーンで豆腐を潰しながらよく混ぜる。
- ②に鶏むねミンチ、ちりめん、卵を割り入れて、混ぜる。
- ③に全ての野菜と、和風顆粒だしを入れてしっかり混ぜる。
- フライパンを熱し、オリーブ油をひき、④を入れ、厚さが約2cmの円形になるように整え、蓋をして中火の弱火で約4分焼く。
- ひっくり返して、また蓋をして約3分焼く。焼き色がついたら、お皿へ移す。
- ソースをかけ、青のり、鰹節をのせてできあがり。



どんぶりが大好きなので野菜がたくさん食べられるどんぶりを考えました。美馬町産のみまからとうがらしのピリ辛がポイントです。



野菜たっぷり部門

みまからとうがらしの ピリ辛みそ野菜どん

| | | | | | |
|------|------|-----------|-----|------|------|
| 豚ひき肉 | 80g | ミニトマト | 60g | 味噌 | 20g |
| なす | 50g | みまからとうがらし | 5g | 水 | 15cc |
| ピーマン | 50g | しょうが | 5g | 砂糖 | 5g |
| れんこん | 50g | すだち | 10g | すりごま | 10g |
| 玉ねぎ | 100g | ごはん | 1人前 | | |

材料(1人前)

野菜の総重量 **320g**

エネルギー: 707kcal たんぱく質: 27.6g 脂質: 21.5g
炭水化物: 113.1g 塩分相当量: 2.6g

一人分の栄養価



鶏だんごは、豆腐を使うことでヘルシーに、やまいもを加えることでふわっとした仕上がりに。野菜の食感が楽しめます。



フレイル予防部門

ゴロゴロ野菜の 鶏だんご

| | | | | | |
|-------|----------|-------|------|----------|--------|
| 鶏ミンチ | 90g | やまいも | 10g | 鶏がらスープの素 | 小さじ1/2 |
| 絹ごし豆腐 | 30g | 卵 | 1個 | めんつゆ | |
| なす | 40g | かわれ大根 | 適量 | (4倍濃縮) | 10cc |
| 青じそ | 5枚(1.5g) | トマト | 40g | 片栗粉 | 適量 |
| にんじん | 20g | 塩 | 1つまみ | 水 | 40cc |
| 玉ねぎ | 10g | だし | 適量 | | |
| しょうが | 10g | 酒 | 小さじ1 | | |

材料(1人前)

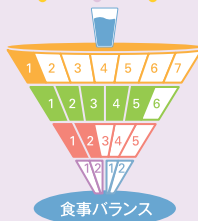
野菜の総重量 **126.5g**

エネルギー: 303kcal たんぱく質: 25.9g 脂質: 17.2g
炭水化物: 14.2g 塩分相当量: 2.9g

一人分の栄養価

作り方

- ミニトマト以外を同じ大きさのさいの目切りにする。ミニトマトは4等分にす。しょうがはみじん切りにする。
- フライパンに油(分量外)をひき、ひき肉としょうがを中火で炒める。
- ひき肉がバラバラになったら、みじん切りにした「みまから」とミニトマト以外の野菜を入れ、炒める。
- 野菜にしっかり火が通ったら、(A)の調味料を加えてさっと混ぜる。
- どんぶりにご飯を盛り、④を盛り付け、4等分に切ったミニトマトを乗せて、最後にすだちの皮をすって全体にかけてから出来上がり。



作り方

- にんじん(半量)、玉ねぎ、青じそはみじん切りにする。なすは皮をむき、角切りにし、水につける。
- ボウルに鶏肉を入れ、塩・だし・酒・鶏がらスープの素を加えた後、水を切った豆腐を入れて、つぶしながら混ぜる。にんじん(残り半量)とやまいもをすりおろしたもの、しょうが汁を入れる。
- ①と②を混ぜる。
- ③を丸めて、溶き卵にくぐらせ、アルミホイルで作った容器に並べる。残った溶き卵は容器に流しこみ、12~15分間蒸す。
- めんつゆと水を合わせ、その中に片栗粉を入れて溶かし、電子レンジで温めてとろみをつける。
- 蒸し終わっただんごに⑤をかけ、かわれ大根とトマトを添える。

