

春キャベツとチーズのまるでお好み焼き

子どもも大好きお好み焼き♪ 牛乳コップ1杯分とほぼ同じのカルシウム（250mg：約1食分の必要量）がとれます!!

【材料(1人分)】

- キャベツ……………2枚(100g)
- とろけるチーズ…1枚(18g)
- 桜エビ……………大さじ1(5g)

《調味料》

- お好み焼きソース… 小さじ1(6g)
- ※トッピング：マヨネーズ、かつお節、青のりをかけてもおいしいです。



諸塚村住民福祉課提供レシピ

1人分 108kcal 食塩相当量 0.7g

野菜重量 100g

【作り方】

- 1 キャベツを太めのせん切りにする。
- 2 耐熱皿にキャベツを円上に平たく盛り、とろけるチーズ、桜エビをのせ、600wのレンジで2分ほど加熱する。
- 3 お好みソースをかけて、好みにマヨネーズ・かつお節・青のりなどをかけて完成!

※ チーズと桜エビはカルシウムの宝庫！
子どもさんの3時のおやつにいかがですか？

目指そう！ 野菜を 1日プラス100g！
おいしく減塩 1日マイナス2g！



日向保健所ホームページはこちら
QRコード
ホームページはこちら
日向保健所
2024年10月15日現在



タンドリーチキン風トマト煮

カレー風味で、薄味でやわらかく美味しく食べられます

【材料(2人分)】

- 鶏もも肉……………140g
- トマト……………小1個(140g)
- たまねぎ……………1/3玉(60g)
- にんにく……………1/2かけ(5g)
- ヨーグルト……………60g(大さじ4)

《調味料》

- カレー粉……………小さじ1
- 固形コンソメ……………1/4個



門川町食生活改善推進協議会提供レシピ

1人分 227kcal 食塩相当量 0.5g

野菜重量 100g

【作り方】

- 1 鶏もも肉は一口大に切り、カレー粉をまぶし、ヨーグルトに30分以上つけ込む(時間があれば1~2時間)。にんにくはみじん切り、玉ねぎは薄切り、トマトは2cm角切りにする。
- 2 フライパンに油をひき、にんにくと玉ねぎを炒め、つけ込んだ鶏肉をつけ汁ごと加え、焼き色をつける。
- 3 トマト、コンソメを加え、トマトが煮崩れるまで煮詰めれば完成

※ 新玉ねぎを使えば、早く煮え、甘みがプラス

目指そう! 野菜を 1日プラス100g!
おいしく減塩 1日マイナス2g!



ひよつとこなます

へらしおのお助けへべすを使っているからひよつとこ！

【材料(3人分)】

- きゅうり……………1本
- 塩もみ用塩… 1つまみ
- 山芋…………… 60g
- かにかまぼこ…3本(30g)
- もやし…………… 1/2袋(100g)

《調味料》

- へべす汁(なければ柑橘汁又は酢)…………… 大さじ1強
- 砂糖…………… 小さじ2
- 薄口醤油…………… 小さじ1



宮崎県栄養士会日向事業部提供レシピ

1人分 42kcal 食塩相当量 0.5g

野菜重量 65g

【作り方】

- 1 きゅうりは輪切りにして塩もみしてしばらく置き、水気を絞る。
- 2 山芋は短冊切り、かにかまは薄く線にほぐし、もやしは歯ごたえの残る程度に茹でるか電子レンジでチンする。
- 3 調味料を混ぜた後、2を和え、器に盛る。



日向特産のへべす、そして、ひよつとこの踊りの粘り気のある動きを山芋に例え、おかめが輪切りきゅうり、もやしを狐のしっぽ、かにかまが赤い衣装のイメージでひよつとこなます！

**目指そう！ 野菜を 1日プラス100g！
おいしく減塩 1日マイナス2g！**



スナツプえんどうのゴマネーズ和え

ごまたっぷりで体も喜ぶ春らしい色どりの和えもの

【材料(2人分)】

- スナツプえんどう・・・大10本(100g)
- にんじん・・・・・・・中2/3本(100g)

《調味料》

- 白炒りごま・・・・・・・大さじ1(6g)
- マヨネーズ・・・・・・・大さじ2
- 濃口醤油・・・・・・・小さじ2/3
- 砂糖・・・・・・・小さじ1/2
- 黒こしょう・・・・・・・少々



美郷町健康福祉課提供レシピ

1人分 173kcal 食塩相当量 0.6g

野菜重量 100g

【作り方】

- 1 スナツプえんどうは両端の筋を取ってお湯で2分程色よく茹でる。冷水に取り、水気をきって縦半分に開く(縦割りのほうが調味料がからみやすいです)。
- 2 にんじんは4～5cm長さのせん切りにし、1で使用したお湯でやわらかめに茹で、水に取らずにそのまま冷やし水気をきっておく。
- 3 ごまは半分ほどすって他の調味料と混ぜ合わせ、材料を和える。

※仕上げに一味唐辛子や黒コショウをふってもOK
ツナ缶やサラダチキンなどをプラスするとたんぱく質も強化されます。

**目指そう! 野菜を 1日プラス100g!
おいしく減塩 1日マイナス2g!**



春キャベツのピリ辛炒め

甘みがあり、やわらかい旬の春キャベツをペペロンチーノ風に！

【材料(2人分)】

- 春キャベツ……2枚(100g)
- 小松菜……1株(30g)
- エリンギ……1本(30g)

《調味料》

- オリーブ油……小さじ1/2
- 唐辛子……小さじ1/6
- にんにく……少々
- 塩……小さじ1/6



日向市食生活改善推進協議会提供レシピ

1人分 27kcal 食塩相当量 0.5 g

野菜重量 80 g

【作り方】

- 1 春キャベツは洗って適当な大きさに手でちぎる。
エリンギは石づきをとって、手でさいておく。
小松菜は2～3cm長さに切っておく。
- 2 フライパンにオリーブ油を入れ、にんにくを加えて弱火にかける。
- 3 香りが出たら、種を除いた唐辛子を入れ、エリンギから順にさっと炒める(水分が出ないように)。
- 4 塩を加えて味を調える。



目指そう！ 野菜を 1日プラス100g！
おいしく減塩 1日マイナス2g！



せんぎり大根焼きそば風

麺から食物繊維の多いせんぎり大根に ヘルシーアップ!

【材料(4人分)】

- 千切り大根(乾燥)・・・1袋(45g)
- 水・・・・・・・・・・・・150cc
- 豚肩薄切り肉・・・90g
- 塩・・・・・・・・・・・・1つまみ
- こしょう・・・・・・・・少々
- ごま油・・・・・・・・小さじ1
- 人参・・・・・・・・・・1/3本(45g)
- ピーマン・・・・・・・・小2個(30g)
- 焼きそばソース・・大さじ2.1/2
- ※トッピング:マヨネーズ、青のり、花かつお・・・・・・・・少々



宮崎県栄養士会日向事業部提供レシピ

1人分 128kcal 食塩相当量 0.9g

野菜重量 64g

【作り方】

- 1 千切り大根は食べやすい長さにカットし、分量の水につけておく(つけ水は捨てない)。豚肉、人参、ピーマンはせんぎりにする。
- 2 豚肉をごま油で炒め、更に人参、ピーマンを入れて炒め、塩・こしょうで下味をつける。
- 3 2につけ汁ごと千切り大根を入れ、歯ごたえの残る程度に火が通り、からっと水分が無くなるまで炒め、焼きそばソースで味をつける。
- 4 好みにマヨネーズ、青のり、花かつおをトッピング!



日向保健所ホームページはこちら
ホームページはこちら
日向保健所ホームページ

目指そう! 野菜を 1日プラス100g!
おいしく減塩 1日マイナス2g!



サバ缶のなます

簡単！！ 大葉の風味がほのかに効いた一品

【材料(2人分)】

- サバ水煮缶・・・40g
- 大根・・・・・・・・90g (2cm)
- 人参・・・・・・・・1/3本 (36g)
- 新玉ねぎ・・・1/5玉 (20g)
- 大葉・・・・・・・・2枚

《調味料》

- 酢・・・・・・・・大さじ1 (16g)
- 砂糖・・・・・・・・小さじ1 (4g)



椎葉村福祉保健課提供レシピ

1人分 66kcal 食塩相当量 0.3g

野菜重量 95g

【作り方】

- 1 野菜を千切りにし塩もみして絞っておく。
- 2 サバ缶を汁ごと粗くほぐし野菜をあわせてAで調味する。
- 3 食べる前に大葉を混ぜる。

※ サバ缶の塩分で、調味料要らず。
新玉ねぎ・大葉と相性バツグンです！

目指そう！ 野菜を 1日プラス100g！
おいしく減塩 1日マイナス2g！



豆苗ともやしわかめスープ

豆苗ともやしで経済的！ 食物繊維プラスで腸も元気

【材料(4人分)】

- 豆苗…………… 1/2袋
- もやし…………… 1/2袋
- カットわかめ……大さじ1
- 水…………… 600cc

《調味料》

- 固形コンソメ……1個
- ごま油…………… 小さじ1
- 薄口醤油…………… 小さじ1/2
- こしょう…………… 少々



日向保健所提供レシピ

1人分 20kcal 食塩相当量 0.8g

野菜重量 47g

【作り方】

- 1 鍋に水とコンソメを入れて火にかけ、沸騰したらもやしを入れてしばらく煮て、根をカットした豆苗とわかめを入れてさらに煮る。
- 2 1に火が通ったら、ごま油・薄口醤油、こしょうで味を整え、器に盛り付ける。



もやし・豆苗は、年中安くで手に入る野菜ですね！ ちょっと野菜が不足しているな…と思ったときにさっと作れます。

豆苗は、根付きのスポンジのまま水につけておくと、この季節は生育が良いので3回は食べられるかも。とっても経済的です！ 春わかめも美味

目指そう！ 野菜を 1日プラス100g！
おいしく減塩 1日マイナス2g！

