

# キャベツとじゃこの梅和え

さわやかな梅の風味とちりめんじゃこの塩味で仕上げました。  
こってりした主菜にぴったりです!

調理時間 15分

## <材料 2人分>

えびの市食生活改善推進協議会提供レシピ

- キャベツ.....1枚半
- 梅干し.....1個
- ちりめんじゃこ.....大さじ1

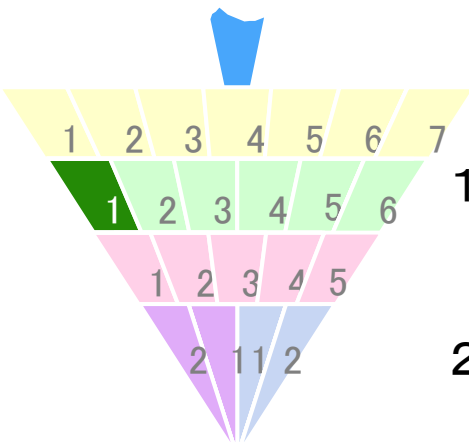


1人分 25kcal 塩分1.3g

## <作り方>

野菜量 75g

- 1 キャベツは食べやすい大きさに切り、熱湯で下茹でして水気を切る。梅干しは種を除いて粗くちぎる。
- 2 ボウルにキャベツ、梅干しとちりめんじゃこを入れ、サッと混ぜ合わせ盛りつける。



食事バランスガイド  
副菜1皿

1日にとりたい  
副菜は5皿

その他レシピはこちら  
宮崎県食改ブログ→



# にらとえのきのマスタード和え

にらとえのきだけの食感が楽しく、  
意外にもマスタードがマッチします!

調理時間 10分

西都市食生活改善推進協議会提供レシピ

## <材料 2人分>

- にら.....1/2束
- えのきだけ.....1袋
- 塩.....少々
- A {
  - ポン酢.....小さじ1
  - 砂糖.....小さじ1
  - 酢.....小さじ1
  - 粒マスタード  
.....小さじ1/2
- レモン輪切り.....1/4片

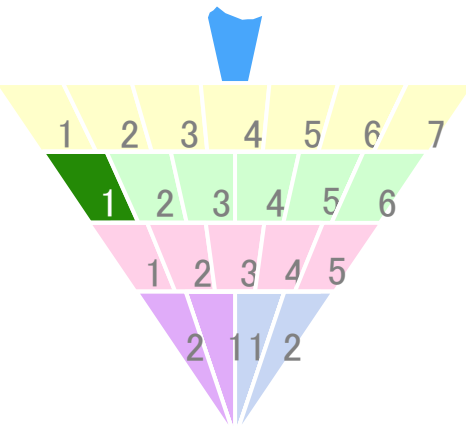


1人分 29kcal 塩分0.8g

野菜量 75g

## <作り方>

- 1 にらは2cmの長さに切る。えのきだけは根を落とし、半分に切ってほぐす。
- 2 鍋に熱湯を準備、塩を入れ、にら、えのきをさっと茹で、冷水につけ水気をきる。
- 3 調味料Aを合わせて2を加える。
- 4 器に盛りつけ、レモンの薄切りをのせる。



食事バランスガイド  
副菜1皿

1日にとりたい  
副菜は5皿

その他レシピはこちら  
宮崎県食改ブログ→



# たけのこのきんぴら巻き

お弁当のおかずやおつまみにもぴったりの品です!  
ご飯がとつてもすすみます。

調理時間 1時間

椎葉村食生活改善推進協議会提供レシピ

## <材料 2人分>

- たけのこ……………1、2片
- 干し椎茸……………2枚
- にんじん……………1/3本
- 鶏ひき肉……………60g
- A {
  - みりん……………大さじ1
  - 酒……………大さじ1
  - 濃口しょうゆ…大さじ1
  - 砂糖……………小さじ2
- ごま油……………適量
- 春巻きの皮……………4枚

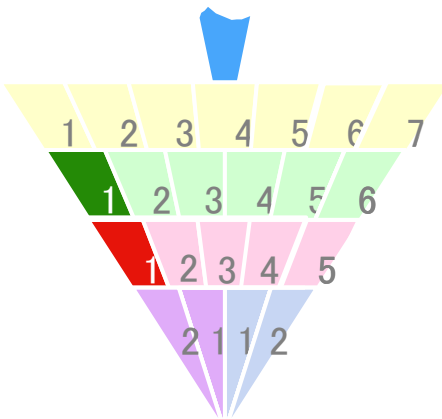


1人分 223kcal 塩分1.4g

## <作り方>

野菜量 65g

- 1 干し椎茸は戻しておく。たけのこ、椎茸、にんじんを干切りにする。
- 2 フライパンにごま油をひいて先に鶏ひき肉を炒め、1を加えしんなりしたらAの調味料を加える。
- 3 2が冷めたら春巻きの皮で包み、きつね色になるまで揚げる。



食事バランスガイド  
副菜1皿

1日にとりたい  
副菜は5皿

その他レシピはこちら  
宮崎県食改ブログ→



# 3色野菜の茶漬け和え

市販のお茶漬けの素で味付けができます!  
様々な種類があるので好みの味で作ってみてください。

調理時間 10分

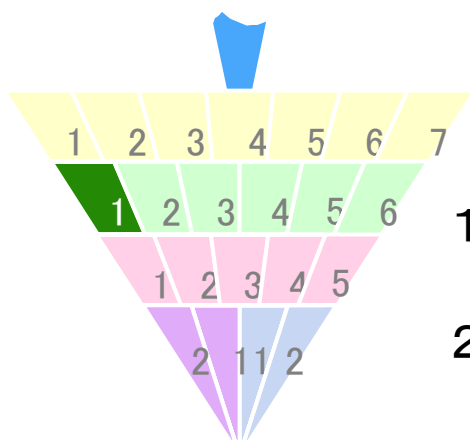
木城町食生活改善推進協議会提供レシピ

## <材料 2人分>

- 貝割れ大根……1/2パック
- もやし……1/2袋
- にんじん……1/4本
- 茶漬けの素……1袋



1人分 47kcal 塩分2.3g



## <作り方>

野菜量 113g

- 1 もやしと人参は電子レンジにかけてしんなりさせる。
- 2 ボウルに野菜を全て入れ、茶漬けの素を混ぜる。  
(食べる直前に混ぜるのがポイントです!)

食事バランスガイド  
副菜1皿

1日にとりたい  
副菜は5皿

その他レシピはこちら  
宮崎県食改ブログ→



# にんじんちりめん

ごはんやパンとの相性抜群!

作り置きができるので朝ご飯やお弁当の1品に重宝します。

調理時間 20分

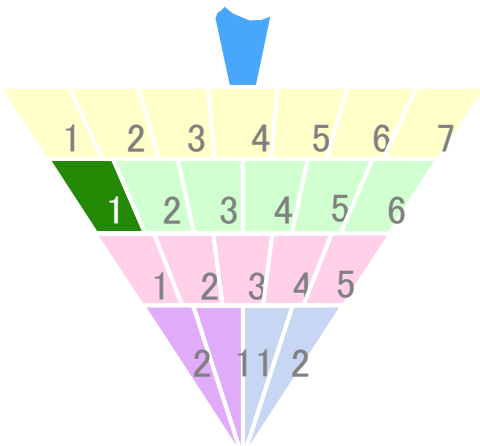
## <材料 2人分>

門川町食生活改善推進協議会提供レシピ

- にんじん.....1/2本
- ちりめんじゃこ  
.....1/4カップ
- 砂糖.....小さじ2
- 濃口しょうゆ...小さじ1/3
- 油.....小さじ1/2



1人分 48kcal 塩分0.5g



食事バランスガイド  
副菜1皿

1日にとりたい  
副菜は5皿

## <作り方>

野菜量 50g

- 1 にんじんは3cmの長さの千切りにする。
- 2 フライパンに油を熱し、にんじんをしんなりするまで炒め、蓋をして弱火で蒸し焼きにする。
- 3 ちりめんを加えてサッと炒める。
- 4 調味料を加えて味をなじませたら完成

その他レシピはこちら  
宮崎県食改ブログ→



# ブロッコリーと新玉ねぎのサラダ

ブロッコリーの緑・新玉ねぎの白  
トマトの赤が色鮮やかなサラダです。

調理時間 15分

## <材料 2人分>

日之影町食生活改善推進協議会提供レシピ

- 新玉ねぎ.....1/2玉
- ブロッコリー.....1/2房
- トマト.....1個
- かつお節.....1パック
- ごまドレッシング..大さじ2



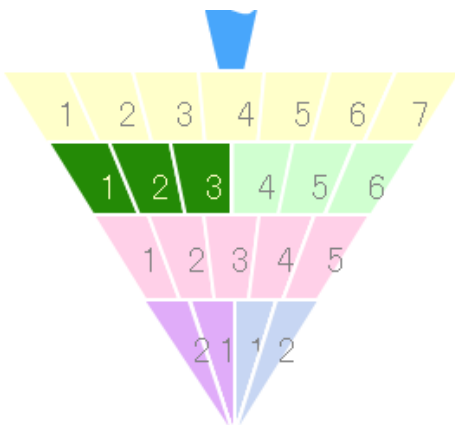
1人分 119kcal 塩分0.5g

## <作り方>

野菜量 200g

- 1 玉ねぎは薄くスライスし水につけておく。ブロッコリー、トマトは食べやすい大きさに切る。
- 2 ブロッコリーを茹で、ザルにあげてあら熱をとる。水気をとった新玉ねぎとブロッコリーをボウルに入れる。
- 3 2にかつお節・ごまドレッシングを加え、しっかり混ぜ合わせ、冷蔵庫で味をなじませる。  
最後にトマトをのせる。

その他レシピはこちら  
宮崎県食改ブログ→



食事バランスガイド  
副菜3皿

1日にとりたい  
副菜は5皿

# もやしのナムル

ごま油の香りが食欲をそそります。

焼き肉と一緒にご飯にのせると「簡単ビビンバ」のできあがり!

調理時間 45分

## <材料 2人分>

新富町食生活改善推進協議会提供レシピ

- もやし……………1/2袋
- にんじん……………1/4本
- ロースハム……………1枚
- 乾燥カットわかめ  
……………ひとつまみ
- 薄口しょうゆ……………小さじ1
- 鶏ガラスープの素……………少々
- こしょう……………少々
- ごま油……………小さじ1
- ごま……………小さじ2

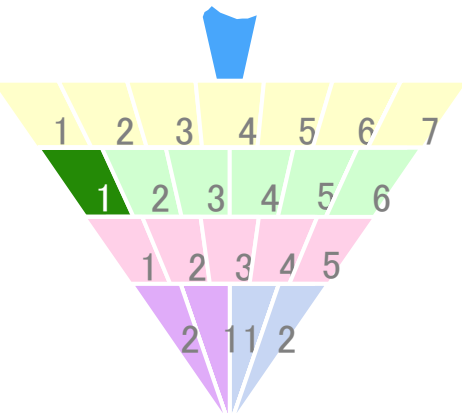


1人分 79kcal 塩分1.1g

## <作り方>

野菜量 70g

- 1 にんじんは千切りにする。ロースハムは半分に切り、細切りにしておく。
- 2 鍋を火にかけて、にんじん、もやし、わかめ、ハムの順に入れ茹でる。
- 3 調味料を合わせ、2に火が通ったら水気をしっかり絞り、熱いうちに調味料と混ぜる。
- 4 最後にごまをすってふりかける。



食事バランスガイド  
副菜2皿

1日にとりたい  
副菜は5皿

その他レシピはこちら  
宮崎県食改ブログ→



# わらびの白和え

春の山菜を使った白和えです。  
ごまの香りが効いているので、お子さんもおいしくいただけます。

調理時間 30分

## <材料 2人分>

えびの市食生活改善推進協議会提供レシピ

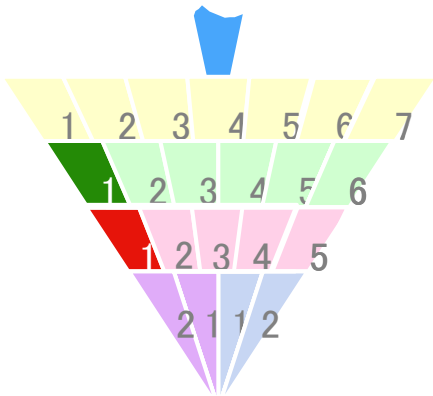
- わらび  
(あく抜きしたもの)…5、6本
- たけのこ……………4片程度
- 生椎茸……………3個
- にんじん……………1/4本
- 木綿豆腐……………1/2丁
- すりごま……………大さじ2
- 砂糖……………大さじ1と1/2
- みそ……………大さじ1



1人分 161kcal 塩分0.9g

## <作り方>

野菜量 65g



食事バランスガイド  
副菜1皿

1日にとりたい  
副菜は5皿

- 1 わらびは2~3cmの長さに、たけのこにんじん・生椎茸は同じ長さの細切りにする。木綿豆腐は熱湯を通し、水気をキッチンペーパーで絞る。
- 2 たけこのと生椎茸、にんじんは一緒に湯がいてザルに上げ、水気を絞る。
- 3 豆腐、すりごま、砂糖、みそを混ぜ合わせあえ衣を作る。
- 4 3にわらびと2を加えて和える。

その他レシピはこちら  
宮崎県食改ブログ→





# 彩りピクルス

切って漬けるだけの簡単レシピです!

常備菜にもなるので、朝食やお弁当の1品に重宝します。

調理時間 10分

## <材料 2人分>

- 赤パプリカ.....1/4個
- 黄パプリカ.....1/4個
- にんじん.....1/5本
- ミニトマト.....4個
- アボカド.....1/4個
- らっきょう酢...1/4カップ
- 穀物酢.....大さじ1と1/2

高千穂町食生活改善推進協議会提供レシピ

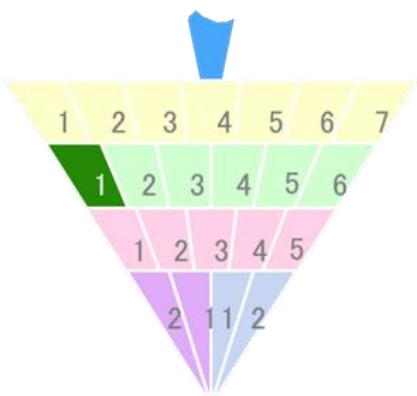


1人分 75kcal 塩分0.7g

## <作り方>

野菜量80g

- 1 にんじんは皮をむく。パプリカ・にんじんアボカドは食べやすい大きさに切る。ミニトマトはつまようじで数カ所穴を空ける。
- 2 調味料を混ぜ合わせ、野菜と一緒にポリ袋に入れる。
- 3 冷蔵庫で半日おいたら出来上がり。



食事バランスガイド  
副菜1皿

1日にとりたい  
副菜は5皿

その他レシピはこちら  
宮崎県食改ブログ→



# かぼちゃとゴーヤのサラダ

かぼちゃの甘味がゴーヤの苦味を抑えてくれるので、子どもでも食べやすいレシピです。

調理時間 30分

門川町食生活改善推進協議会提供レシピ

## <材料 2人分>

- かぼちゃ.....1/10個
- ゴーヤ.....1/2本
- 玉ねぎ.....1/8個
- ハム.....2枚
- 塩こしょう.....少々  
(かぼちゃと混ぜる)
- マヨネーズ..大さじ1と1/2
- 粒マスタード  
.....小さじ1/2

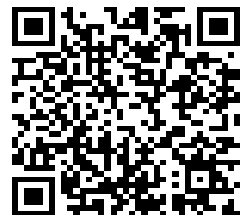


1人分 122kcal 塩分0.9g

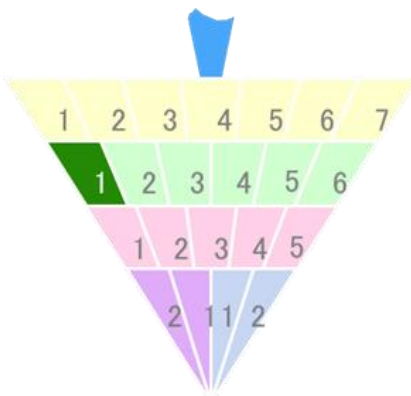
## <作り方>

野菜量105g

- 1 かぼちゃ・ゴーヤの種とわたを取り除き、かぼちゃは所々皮をむき、適当な大きさに切る。ハムは細切り、ゴーヤは薄切りにする。
- 2 かぼちゃはラップをし、電子レンジで5分程加熱後、熱いうちにつぶし、塩こしょうをふる。
- 3 ゴーヤは塩ゆでし、水気を切る。玉ねぎはスライスし、水にさらしておく。
- 4 2に水気を切った3を加え、ハムと調味料で和える。



その他レシピはこちら  
宮崎県食改ブログ



食事バランスガイド  
副菜1皿

1日にとりたい  
副菜は5皿

# 色々野菜のスティック餃子

みじん切りにすることで野菜をたくさん食べられます。  
主菜にも副菜にもなりますよ!

調理時間 15分

## <材料 2人分>

- 合い挽き肉.....約30g
- にんじん.....1/4本
- なす.....1/6本
- にら.....2、3本
- 生しいたけ.....2個
- 塩こしょう.....少々
- 薄口しょうゆ.....少々
- 春巻きの皮.....2枚
- オリーブ油.....小さじ1
- ポン酢.....大さじ1

日南市食生活改善推進協議会提供レシピ



1人分 91kcal 塩分0.7g

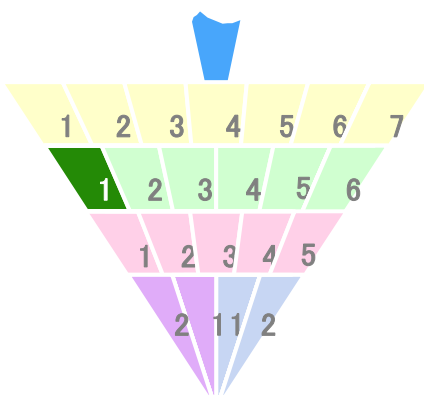
## <作り方>

野菜量20g

- 1 にんじん・なす・にら・生しいたけはみじん切りにする。
- 2 合い挽き肉とみじん切りにした野菜を混ぜ合わせ、塩こしょう・薄口しょうゆでよくもみ込む。
- 3 春巻きの皮に2を乗せ、棒状に包み、水で春巻きの皮の端をしっかりとめる。
- 4 フライパンを熱し、油をしいて焼く。
- 5 半分に切って盛りつけ、お好みでポン酢をつける。



その他レシピはこちら  
宮崎県食改ブログ



食事バランスガイド  
1皿

1日にとりたい  
副菜は5皿

# トマトの漬け込みサラダ

トマトは夏が旬の野菜です。  
パプリカやなすなどを入れても美味しいです。

調理時間 40分

西都市食生活改善推進協議会提供レシピ

## <材料 2人分>

- トマト.....中1個
- 玉ねぎ.....1/2個
- オクラ.....2本
- セロリ.....1/4本
- パセリ.....小1房
- オリーブ油...大さじ1と1/2
- 酢.....大さじ3
- 砂糖.....大さじ1
- 塩こしょう.....少々

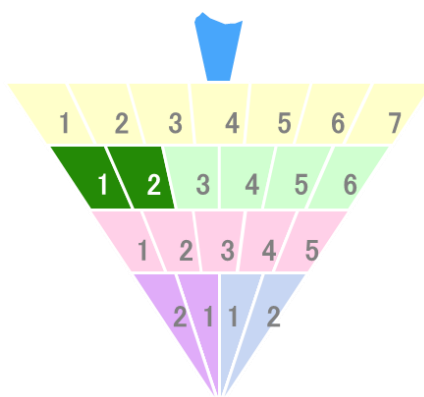


1人分 150kcal 塩分0.3g

## <作り方>

野菜量171g

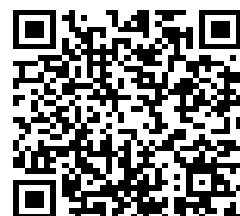
- 1 トマトは厚めの輪切り、玉ねぎ・セロリ・パセリはみじん切り、オクラは塩をふりまな板で板ずりをし、軽く茹で、輪切りにする。  
aを合わせてドレッシングを作る。
- 2 ドレッシングに玉ねぎ・セロリを漬け込む。
- 3 器にトマト・オクラを盛り、2を上からかけるようにのせて冷蔵庫で30分ほど冷やす。  
食べる直前にパセリをちらす。



食事バランガイド  
副菜2皿

1日にとりたい  
副菜は5皿

その他レシピはこちら  
宮崎県食改ブログ



# たっぷりピーマンとイカの炒め物

パパッと作れてこれだけでおかずになる一品です。  
にんにくの風味で食欲もアップします!

調理時間 30分

高原町食生活改善推進協議会提供レシピ

## <材料 2人分>

- ピーマン.....中2個
- 赤ピーマン.....中2個
- にんにく.....1片
- 玉ねぎ.....1/2個
- じゃがいも.....小1個
- 小松菜.....2枚
- イカ.....200g
- オリーブ油.....適量
- 白ワイン.....1/4カップ
- 水.....1/4カップ
- 塩こしょう.....少々



1人分 253kcal 塩分1.0g

## <作り方>

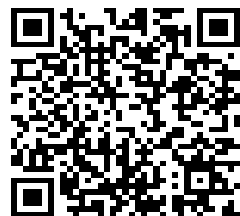
野菜量100g

- 1 じゃがいも・玉ねぎは皮をむき、野菜全てを1cm幅の棒状に切る。イカは胴を1cmの輪切り、足は野菜と同じ長さに切る。
- 2 にんにくをつぶし、油を熱したフライパンで香りが立つまで炒める。じゃがいも・玉ねぎを加え、中火で3~4分炒める。
- 3 残りの野菜とイカを加え、白ワイン・水を加え汁気がなくなるまで炒める。好みで塩こしょうを加える。

食事バランスガイド  
副菜2皿(芋類含む)

1日にとりたい  
副菜は5皿

その他レシピはこちら  
宮崎県食改ブログ



# きらきらサラダ

ところてんがキラキラして、夏にぴったりの爽やかサラダです。

調理時間 15分

小林市食生活改善推進協議会提供レシピ

## <材料 2人分>

- ところてん.....1パック
- 赤パプリカ.....1/6個
- 黄パプリカ.....1/6個
- きゅうり.....1/3本
- しめじ.....1/3房
- 濃口しょうゆ.....小さじ1
- 砂糖.....小さじ1
- 酢.....小さじ1
- ごま油.....少々
- 白いりごま.....少々



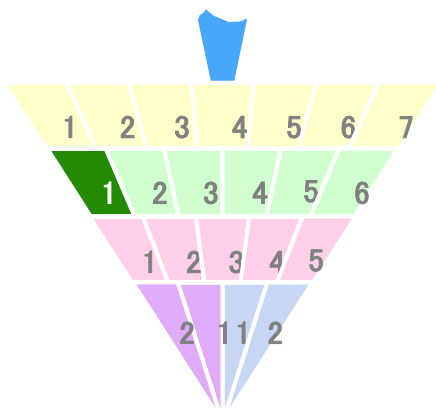
1人分 30kcal 塩分0.4g

a

## <作り方>

野菜量25g

- 1 ところてんは水洗いし、水気をよく切る。パプリカは太めの千切りにする。しめじは石づきを切ってほぐし、さっと茹でる。
- 2 aの調味料を混ぜ合わせておく。
- 3 1の材料を混ぜ合わせ、2の調味料と和える。



食事バランスガイド  
副菜1皿(海藻・きのこ含む)

1日にとりたい  
副菜は5皿

その他レシピはこちら  
宮崎県食改ブログ→



# ゴーヤとツナの白和え

ゴーヤをツナと一緒に和えることで、子どもでも食べやすい味付けになります。

調理時間 20分

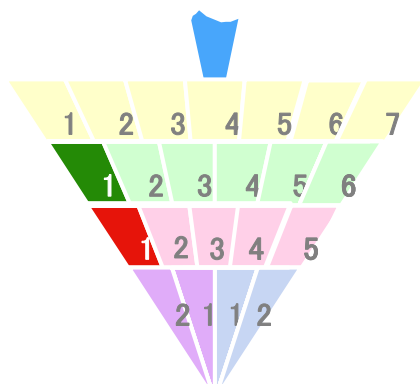
新富町食生活改善推進協議会提供レシピ

## <材料 2人分>

- ゴーヤ.....1/6本
- にんじん.....1/5本
- 豆腐.....1/4丁
- ツナ缶.....1/4缶
- みそ.....小さじ1弱
- 砂糖.....小さじ1弱
- 濃口しょうゆ.....小さじ1弱
- コーン缶.....1/4缶



1人分 77kcal 塩分0.7g



食事バランスガイド  
副菜1皿

1日にとりたい  
副菜は5皿

## <作り方>

野菜量50g

- 1 ゴーヤは薄切りして塩もみ、人参は皮をむいてせん切りし、両方を茹で、水気を切る。豆腐はレンジで2分加熱し、水気を切る。
- 2 水切りした豆腐にツナと調味料を入れ、滑らかになるまで混ぜる。
- 3 2にゴーヤ、にんじん、コーンを入れ、和える。

その他レシピはこちら  
宮崎県食改ブログ→



# ピーマンのポタージュスープ

ピーマンなのに苦くなくまろやか!

食欲がない時に最適な栄養満点スープです。調理時間 30分

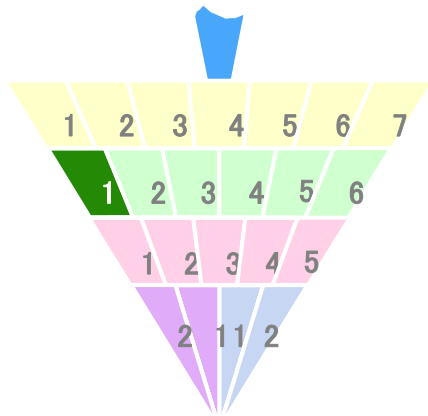
西都市食生活改善推進協議会提供レシピ

## <材料 2人分>

- ピーマン.....小2個
- コンソメの素.....1/2個
- 白ワイン.....少々
- じゃがいも(中).....1/2個
- 塩こしょう.....少々
- パセリ.....少々
- 生クリーム.....100cc
- スキムミルク.....大さじ1



1人分 100kcal 塩分0.9g



食事バランスガイド  
副菜1皿(芋類含む)

1日にとりたい  
副菜は5皿

## <作り方>

野菜量40g

- 1 ピーマンは種を除き、せん切りにし、茹でた後に水気をしっかり切る。パセリはみじん切りにする。スキムミルクは少量の水でよく溶いておく。一口大に切ったじゃがいもは電子レンジで加熱するか、茹でておく。
- 2 ピーマン、コンソメの素を溶かした水2カップ、じゃがいも、ワインをミキサーにかけ、鍋にかける。
- 3 塩こしょうで調味し、生クリームを加え、パセリを散らす。

その他レシピはこちら  
宮崎県食改ブログ→

