

おうちで
作ろう

野菜たっぷり ベジプラ！楽うまレシピ



塩分、おひかえ 茄子って！

考案者 岡本 裕子



材料(2人分)

- 茄子 200g
- 大根 180g
- 小ねぎ 1~2本
- 醤油(減塩) 大1
- 酢 大1
- 揚げ油 適量

作り方

- 1 茄子を洗い、3~4センチくらいの輪切りにし、片面に格子の切れ目を入れる。
- 2 大根をおろして軽く水気をきる。
- 3 小ねぎを小口に切る。
- 4 フライパンに油を1cmくらい入れ、茄子を揚げる。
- 5 器に格子面を上にした茄子を置き、大根おろしをのせ、醤油(減塩)と酢を合わせたものをかけ小ねぎをちらす。

POINT

茄子に格子の切れ目を入れて揚げていますので少量の油でも揚げられます。茄子にもコクが加わり、少量の調味料でいただけるので塩分も控えることができます。醤油(減塩)と酢の代わりに天つゆや一味など加えてもおいしいです。茄子がご馳走になります。



はこだて市民健幸大学

<https://hako-kenko.com>

おうちで
作ろう

野菜たっぷり ベジプラ！楽うまレシピ



野菜たっぷりの 挟み揚げ

考案者 佐山 栄子



材料(2人分)

- ①かぼちゃ 80g
- ①干しシイタケ 10g
- ①赤いパプリカ 50g
- ①枝豆 50g
- ①卵 1個
- ①塩胡椒 適量
- ①小麦粉 大さじ5
- ①鶏がらスープの素 小さじ1
- ①干しシイタケのもどし汁 80cc
- とりささみ 60g
- 油(揚げ油) 適量
- 【飾り用】きゅうり 1本
- 【飾り用】人参 1本
- 【飾り用】パセリ 少々

作り方

- 1 かぼちゃ、干しシイタケ、赤いパプリカを5mm角に切る。
- 2 ①をボールに入れ、混ぜ合わせる。
- 3 とりささみを一口大の削ぎ切りにする。
- 4 ②を適量とり、とりささみを中に入れて丸め、180℃の揚げ油で3分揚げる。
- 5 きゅうりと人参は斜めにスライスし、パセリと一緒に盛り合わせて完成。

POINT

ベータカロテンを多く含むカボチャや季節の野菜や冷蔵庫の中にある食材でもアレンジできます。子どもからご年配まで気軽に食べられて、たくさん野菜が摂れます。ささみは角切りにして、野菜に混ぜ込んでOKです。



はこだて市民健幸大学

<https://hako-kenko.com>

おうちで
作ろう

野菜たっぷり ベジプラ！楽うまレシピ



野菜のから揚げ

考案者 旬暦ひだか



材料(2人分)

- 人参 1/3本
- ごぼう 1/3本
- ジャがいも 1個
- 片栗粉 適量
- A めんつゆ 大さじ2
- A 酒 大さじ2
- B しょうが 少々
- B にんにく 少々

※しょうが・にんにくはおろしても良い

作り方

- 1 人参、ごぼう、じゃがいもをスティック状に切る。
- 2 AとBを混ぜ、その中に野菜を入れる。
- 3 レンジで3分温める。
- 4 粗熱をとり、水気もとる。
- 5 片栗粉をまぶして揚げる。

POINT

加熱時間短縮で味もします。



はこだて市民健幸大学

<https://hako-kenko.com>