



1人分あたり		
エネルギー	411	kcal
タンパク質	9.6	g
脂質	1.5	g
炭水化物	84.5	g
食塩相当量	1.3	g

1人分の野菜量 36 g

芋とごぼうの炊き込みごはん

材料(4人分)

鶏もも肉(皮なし)	……50g	A	しょうゆ	……大さじ2
ごぼう	……70g		酒	……大さじ2
生しいたけ	……3枚(20g)		みりん	……大さじ1
さつまいも	……200g			
にんじん	……50g			
米	……2合			

作り方 調理時間 : 60分

- ① 鶏はこま切りにする。
ごぼうは笹がきにして水にさらし、水気をきる。しいたけは石づきを除いて薄切りにする。
芋は1.5cmの角切りにする。 にんじんは千切りにする。
- ② 米は洗ってザルにあげる。
- ③ 炊飯器に米を入れて、同量の水とAを加えてひと混ぜする。①をのせて炊く。
- ④ 炊き上がったら全体を混ぜ合わせる。

●おすすめポイント●
串間特産のさつまいもとゴボウを使った炊き込みごはん





1人分あたり
 エネルギー 440 kcal
 タンパク質 13.0 g
 脂質 9.9 g
 炭水化物 73.2 g
 食塩相当量 2.7 g

1人分の野菜量 65 g

秋野菜カレー

材料(12人分)

ご飯	1800g	えりんぎ	1本
鶏もも肉	360g	しいたけ	3枚
なす	1本(150g)	にんにく	1かけ
じゃがいも	100g	水	1400~1600ml
さつまいも	100g	カレールウ	小2箱(2種類)
たまねぎ	中1個(200g)	サラダ油	大さじ1
にんじん	中1/2本(100g)	塩	小さじ1/2
ピーマン	2個	こしょう	少々
しめじ	1袋	ソース	小さじ1
			コンソメ	1個

作り方

調理時間 : 40分

- ① 鶏もも肉・・・一口大に切る
 なす・・・皮をしま目にむいて乱切りにし、水につけてあくをぬく
 ピーマン・・・みじん切りにする
 じゃがいも、さつまいも、たまねぎ、にんじん・・・食べやすい大きさにする
 しめじ・・・石づきを除き小房に分ける
 にんにく・・・うすくスライスにする
- ② 鍋に油を入れ、にんにく、鶏肉を炒める。
- ③ さつまいも以外の野菜を入れて炒める。
- ④ 水を加えコンソメを入れてしばらく煮る。
- ⑤ さつまいもを加えて煮る。
- ⑥ 野菜が柔らかくなったら火を止めてカレールウを溶かし、再び火をつけて弱火で煮る。
- ⑦ 塩、こしょう、ソースで味を整える。

●おすすめポイント●

具たくさんたっぷりカレー！！秋まつりでおなじみのカレーです。





1人分あたり

エネルギー	240	kcal
タンパク質	7.7	g
脂質	3.0	g
炭水化物	44.3	g
食塩相当量	1.9	g

1人分の野菜量 38 g

根菜の雑炊

材料(4人分)

さつまいも100g	だし汁1200ml
里芋150g	薄口しょうゆ大さじ2と1/2
にんじん30g	塩2つまみ
大根100g	ご飯300g
大根葉20g		
卵2個		

作り方

調理時間 : 40分

- ① さつまいもは皮をむき、1cm角切りにして茹でておく。
- ② 里芋は1cm角切り、人参、大根はいちよう切りにする。
- ③ 大根葉はゆでて小口切りにする。
- ④ ②をだし汁で煮て、味をつけごはんを入れる。
- ⑤ 最後にさつまいもと、とき卵を入れ、大根葉を散らす。

●おすすめポイント●
体を温める根菜類をつかった体にやさしい味付けです。





1人分あたり

エネルギー	143	kcal
タンパク質	13.5	g
脂質	7.2	g
炭水化物	5.3	g
食塩相当量	0.3	g

1人の野菜量 40 g

オクラの豚肉巻き (カレー味)

材料(4人分)

豚肉ロース薄切り	12枚	
オクラ	12~24本	
塩	}	適量	
こしょう			
片栗粉			
カレー粉			

作り方

調理時間 : 30分

- ① オクラは塩少々でもみ洗いし、さっと茹でる。
ガクを取り、水気を切る。
- ② 豚肉は1枚ずつ広げて塩、こしょう、かたくり粉の順にふり、オクラを1~2本巻く。
フライパンに油を熱し、肉の巻き終わりを下にして並べ、カレー粉をふる。
転がしながら全面を焼き、ふたをして3分間ほど焼く。
ふたをとって水気を飛ばし、食べやすい大きさに切って器に盛る。

●おすすめポイント●
オクラの食感がよく、見た目のインパクトもあり！！
カレー粉がいいアクセントに！





1人分あたり
 エネルギー 165 kcal
 タンパク質 18.7 g
 脂質 2.3 g
 炭水化物 14.9 g
 食塩相当量 1.7 g

1人分の野菜量 62 g

野菜たっぷりチキン南蛮

材料(6人分)

鶏むね肉	400g	かいわれ	1パック
小麦粉	適量	レモン薄切り	6枚
溶き卵	1個分	酢	200ml
塩	少々	砂糖	大さじ4
こしょう	少々	みりん	大さじ1と1/3
たまねぎ	1個	しょうゆ	大さじ1と1/3
赤ピーマン	1個	塩	小さじ1/2
きゅうり	1本		

作り方

調理時間 : 40分

- ① たまねぎは薄切り、赤ピーマン、きゅうりは千切りにして耐熱の容器にいれておく。
- ② Aを鍋に入れて沸騰させ、熱いまま①に入れる。
- ③ 鶏肉は軽く包丁を入れ開くようにして厚みを調整し、ラップではさみ、すりこぎなどで肉を叩いて5mm程度の厚さにする。3等分に切り、塩、こしょうをふる。
- ④ 小麦粉をザルに入れて、パツパツと③の上からふる。(上下)とき卵をくぐらせて、160~170°Cの油で片面3~4分ずつ中まで火が通り、両面がきつね色になるまで揚げる。
- ⑤ ④が熱いうちに②にくぐらせ、食べやすい大きさに切って器に盛り、漬け込んだ野菜を上へのせ、かいわれとレモンを飾る。

●おすすめポイント●

むね肉を使うことで脂を抑え、たんぱく質をしっかり摂取！
 野菜もいっしょに摂りましょう！！





1人分あたり		
エネルギー	172	kcal
タンパク質	14.5	g
脂質	8.1	g
炭水化物	10.2	g
食塩相当量	0.5	g

1人の野菜量 90 g

魚のソテーサラダかけ

材料(5人分)

鮭	5切れ(1切れ60g)	塩	少々
たまねぎ	1/2個	こしょう	少々
きゅうり	1/2本	小麦粉	適量
にんじん	1/2本	マヨネーズ	大さじ3
ピーマン	1個	(甘酢)	
りんご	1/4個	酢	小さじ2
ミニトマト	10個	砂糖	小さじ1/2
レタス	1/4個	塩	少々
		こしょう	少々

作り方 調理時間 : 30分

- ① 鮭はキッチンペーパーなどで水気を取り、塩、こしょうする。
- ② 鮭に小麦粉をまぶし、フライパンで焼く。
- ③ たまねぎ、にんじん、ピーマンは千切り、きゅうりは小口切り、りんごはいちょう切りにし、マヨネーズと甘酢を混ぜて和える。
- ④ 器にレタスを敷き、鮭をのせ、③をかけミニトマトを飾る。

●おすすめポイント●
野菜もたっぷりで見たい目にもボリューム満点！！



1人分あたり

エネルギー	96	kcal
タンパク質	6.5	g
脂質	5.4	g
炭水化物	4.5	g
食塩相当量	0.4	g

1人分の野菜量 10 g

オクラの卵焼き

材料(10切れ分)

卵	5個
オクラ	5本
砂糖	大さじ2
白だし	小さじ2
塩	少々

作り方

調理時間 : 15分

- ①オクラはよく洗い、小口切りにする。
- ②卵を割りほぐし、調味料とオクラを混ぜ、卵焼きを作る。

●おすすめポイント●
オクラの食感がおもしろい！塩の代わりに、しそふりかけを使うのもよいですよ♪





1人分あたり		
エネルギー	418	kcal
タンパク質	23.0	g
脂質	15.0	g
炭水化物	47.0	g
食塩相当量	2.1	g

1人の野菜量 43 g

とび魚のすり身巻き揚げ

材料(3本分)

とび魚すり身	400g	いんげん	6本
木綿豆腐	240g	にんじん	1本 (拍子切りしたもの)
卵	2個	むらさき芋	2本 (拍子切りしたもの)
味噌	大さじ1と小さじ1	ゆで卵	2個
塩	小さじ1/2	塩・こしょう	少々
砂糖	80g	卵黄	1/2個分
濃口しょうゆ	小さじ2	焼きのり	1枚
しょうが絞り	小さじ2		
片栗粉	30g	ごぼう	50g
		にんじん	50g
		砂糖	小さじ1と1/2
		薄口しょうゆ	小さじ2
		塩	少々
		油	適量

作り方

調理時間 : 50分

- ① 豆腐は水気をよくきって、すりつぶしておく。魚のすり身もすりつぶしておく。(フードプロセッサーにかけると早い)
- ② 豆腐のすりつぶしたものと、すり身をすり鉢に入れて、よくすり、弾力がでてきたら、味噌、卵、片栗粉を入れ、よく混ぜ合わせ、さとう、塩、しょうがの絞り汁を加えよく混ぜ合わせる。それを3等分にしておく。
- ③ いんげんは塩を入れた熱湯でサツと茹で冷ましておく。
芋、人参はいんげんの大きさに合わせるように、拍子切りにして、形が崩れない程度にゆでておく。
- ④ 卵は茹でてみじん切りにし、塩、こしょうで味をつけ、卵黄を混ぜておく。
- ⑤ ごぼうはささがきにし人参も同じように切る。鍋に油をひきごぼうと人参を炒め、調味料を加え炒める。
- ⑥ まきずにラップをひき②の材料でいんげん6本、人参、芋を1本ずつ中心にして巻く。
同様にゆで卵をのりで巻きそれを②のすり身で巻く。蒸し器で蒸し、蒸し上がったら低温の油で揚げる。
- ⑦ 残りのすり身に⑤を加えてよく混ぜ、小判型に丸め、低温の油で揚げる。

●おすすめポイント●
見た目もきれい☆ 食感も楽しい一品です。





1人分あたり

エネルギー	148	kcal
タンパク質	1.5	g
脂質	5.1	g
炭水化物	24.3	g
食塩相当量	0.8	g

1人分の野菜量 96 g

ゴボウの南蛮漬け

材料(4人分)

水田ごぼう	140g	揚げ油	適量
たまねぎ	100g	酢	40ml
にんじん	70g	砂糖	40g
きゅうり	70g	薄口しょうゆ	20ml
片栗粉	20g	だし汁	20ml

A

作り方

調理時間 : 30分

- ① Aを混ぜ合わせ漬け汁を作る。
- ② ゴボウは斜め薄切りまたは5cmの長さに切り、薄く切る。
たまねぎは薄切り、人参は千切り、きゅうりは小口切りにして、うす塩をしてしんなりしたら、しぼる。
- ③ ゴボウを水切りして、片栗粉をつけ、からりと揚げる。
- ④ たまねぎ、にんじん、キュウリもいっしょに漬ける。

●おすすめポイント●
水田ゴボウの季節におすすめ！！
一味ちがった南蛮漬けを楽しめます♪





1人分あたり		
エネルギー	181	kcal
タンパク質	4.1	g
脂質	11.3	g
炭水化物	17.3	g
食塩相当量	0.3	g

1人の野菜量 25 g

キンカンサラダ

材料(4人分)

キンカン	300g
シーチキン缶	小1缶
ごぼう	100g
マヨネーズ	大さじ3

作り方

調理時間 : 30分

- ① 湯を沸かし、塩をひとつまみ入れ、キンカンをさっと湯通しする。
半分に切って種を取り細かく輪切りにする。
- ② ごぼうはささがきにして茹でておく。
- ③ ボウルにキンカン、シーチキン、ごぼう、マヨネーズを入れて和える。

●おすすめポイント●
ぎんかんのさわやかな味わいがいいアクセントになります★





1人分あたり

エネルギー	77	kcal
タンパク質	4.3	g
脂質	0.3	g
炭水化物	14.5	g
食塩相当量	1.2	g

1人分の野菜量 56 g

白菜の酢漬け (サキイカ入り)

材料(6人分)

白菜	200g		甘酢			
にんじん	60g		A {	酢	60ml
たまねぎ	中1/2個			薄口しょうゆ	30ml
さきいか	30g			砂糖	60g
シーチキン	50g			だし汁	20ml
					唐辛子(輪切り)	少々

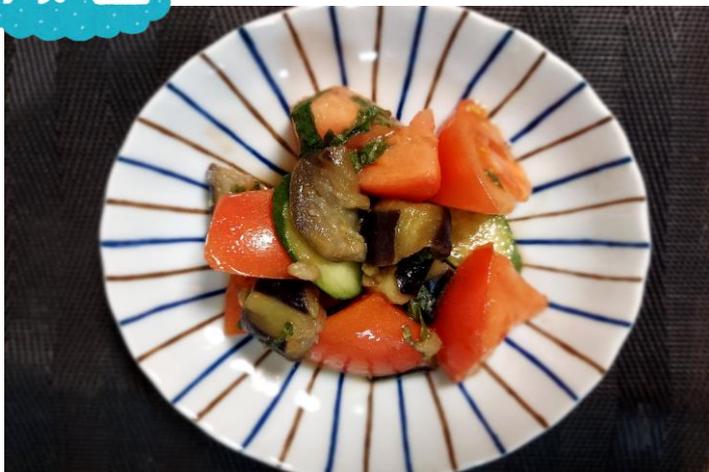
作り方

調理時間 : 30分

- ① 白菜は水気を切って、茎の部分を縦2つに切って3cm位のざく切りにする。にんじんは3cmの千切り、たまねぎは3mmのスライス、さきいかは長めの物は適当に切る。シーチキンは油をきっておく。
- ② Aを合わせて①を漬け込み、唐辛子を入れる。
- ③ 半日ほどなじませる。
 ※すぐに食べる場合はあらかじめ白菜を塩もみしておく。
 ※さきいかの代わりにちりめんを入れたり、レモンや日向夏を入れても美味しい。
 半分に切って種を取り細かく輪切りにする。

●おすすめポイント●
サキイカの噛み応えと噛むたびに染み出るだしがかくし味になっています！





1人分あたり		
エネルギー	96	kcal
タンパク質	1.8	g
脂質	6.7	g
炭水化物	8.1	g
食塩相当量	0.6	g

1人分の野菜量 144 g

カレー風味の夏野菜さっぱりサラダ

材料(2人分)

トマト	大1個 (160g)	A	すりおろし生姜	小さじ1
オクラ	3本 (30g)		ぼん酢	大さじ1
なす	中1本 (80g)		ごま油	大さじ1 (13g)
みょうが	1個 (10g)		カレー粉	ミニスプーン1 (0.4g)
大葉	2枚 (2g)				

作り方

調理時間 : 20分

- ① トマト、なすは一口大の乱切りにする。なすは水にさらし、水からあげ、耐熱皿に入れてラップをし、レンジで3分程度加熱。みょうが、大葉はみじん切りにする。オクラは茹でて斜め切りにする。(1本を3つにカット)
- ② Aの調味料をあわせて、野菜と混ぜ合わせる。
- ③ 味をなじませ、できあがり

●おすすめポイント●
冷やして食べると味がより染みておいしく食べられます。





1人分あたり		
エネルギー	215	kcal
タンパク質	10.4	g
脂質	14.0	g
炭水化物	12.6	g
食塩相当量	1.6	g

1人分の野菜量 79 g

切り干し大根のカルボナーラ風

材料(2人分)

切り干し大根 25g	★	塩 小さじ1/3
ベーコン 20g		黒こしょう 適量(5振り程度)
たまご 1個		牛乳 60cc
ほうれん草 30g		粉チーズ 大さじ1
しいたけ 1個(15g)			
にんにく 3g			
オリーブオイル 大さじ2/3			

作り方

調理時間 : 20分

- ① 切り干し大根は水に戻し、水けをきって食べやすい長さ(5cm程度)に切る
- ② ベーコンは短冊に切り、ほうれん草は湯がいて水気を絞り、5cm程度に切っておく。しいたけは薄切りにする。
- ③ ボウルに卵を割り入れ、★の調味料を入れて混ぜる。
- ④ にんにくは細かく刻んで、オリーブオイルで炒める。
- ⑤ ④にベーコンとしいたけを入れ、炒める。
- ⑥ 切り干し大根も入れて炒め、最後にゆでたほうれん草入れて、③を絡めて火を止める。

●おすすめポイント●

切り干し大根が噛み応えがあって満腹感アップ！ 食物繊維たっぷり摂れます。カルボナーラ風味を切り干し大根で味わえます。





1人分あたり		
エネルギー	27	kcal
タンパク質	2.8	g
脂質	0.4	g
炭水化物	7.1	g
食塩相当量	0.4	g

1人分の野菜量 131 g

きのこ大根のおろし和え

材料(2人分)

しめじ	100g
しいたけ	4枚
大根	100g
大葉	2枚
七味	お好み
ポン酢しょうゆ	大さじ1

作り方

調理時間 : 20分

- ①きのこは石づきを除いて、ばらしておき、しいたけは薄切りにする。耐熱皿に並べ、ラップをし、2分程度加熱。大葉は千切りにする。
- ②大根は皮をむいてすりおろし、汁気を絞る。
- ③材料を混ぜて、ポン酢しょうゆを加え、お好みで七味をかける。

●おすすめポイント●

きのこ好きにはたまらない一品！減塩レシピです。大根おろしと和えることで薄味でも食べやすくなります。七味もアクセント！！





1人分あたり

エネルギー	18	kcal
タンパク質	1.5	g
脂質	0.1	g
炭水化物	4.1	g
食塩相当量	0.9	g

1人分の野菜量 48 g

オクラのすまし汁

材料(4人分)

オクラ	10本	塩	小さじ1/2
えのきだけ	1/2袋	こしょう	少々
にんじん	40g	しょうゆ	少々
だし汁	3カップ			

作り方

調理時間 : 20分

- ① オクラは塩で板ずりし、サツと洗い、水気をふく
- ② ①を縦半分に切って種をとり、薄い小口切りにする。1本は飾り用にスライスする。
- ③ えのきは根元を切り落とし、3等分に切る。
- ④ にんじんは2~3cmの千切りにする。
- ⑤ 鍋にだし汁とえのきとにんじんを入れて火にかけ、火が通ったら②のオクラと塩こしょうを入れよく混ぜながら煮る。
- ⑥ 全体にとろみがついたら、薄口しょうゆを入れて香りをつける。
- ⑦ お椀に盛り、飾り用のオクラを飾る。

●おすすめポイント●

オクラの切り口が星形に見える見た目にも楽しい一品です☆彡





1人分あたり		
エネルギー	197	kcal
タンパク質	5.3	g
脂質	9.1	g
炭水化物	23.6	g
食塩相当量	1.3	g

1人分の野菜量 86 g

ごぼうのポタージュ

材料(2人分)

ごぼう	1/2本 (80g)	牛乳	200ml	
酢	少々	バター	大さじ1	
たまねぎ	1/2個 (90g)	塩	少々	
ご飯	20g	こしょう	少々	
A	〔	水	小ねぎ	適量
		固形スープの素			
		ローリエ			

作り方 調理時間 : 30分

- ① ごぼうは皮を削ぎ、斜めに薄切りにし、酢水にさらす。
たまねぎは薄切りにする。
- ② 鍋にバター大さじ1を溶かし、玉ねぎを炒める。しんなりしてきたら、ごぼう、ご飯、Aを加えてふたをして約15分煮る。
- ③ 米が柔らかくなったらあら熱を取ってミキサーに移し、なめらかになるまでまぜる。
- ④ ③を鍋に戻し、牛乳を加えて温める。塩、こしょうを加え、味を整え細ねぎを飾る。

●おすすめポイント●
ごぼうの栄養全部まるごと食べられます！！



1人分あたり		
エネルギー	117	kcal
タンパク質	2.4	g
脂質	1.2	g
炭水化物	26.3	g
食塩相当量	0.3	g

芋の三色団子

材料(各10個分)

さつまいも	……	600g
砂糖	………	大さじ5
塩	………	少々
青のり	}	…… 適量
ココア		
きな粉		

作り方

調理時間 : 30分

- ① さつまいもは皮をむき、茹でて水気をきり、熱いうちにつぶし、砂糖、塩を混ぜ合わせる。
- ② ①を30等分(1個約20g程度)し、丸めておく。
- ③ 青海苔、ココア、きな粉をそれぞれ10個ずつまぶし三色の芋だんごを作る。

●おすすめポイント●
見た目にもかわいい😊 3つの味が楽しめます!





1人分あたり

エネルギー	365	kcal
タンパク質	1.3	g
脂質	0.2	g
炭水化物	97.1	g
食塩相当量	0.0	g

日向夏ゼリー

材料(4個分)

日向夏	…………	小4個
砂糖	…………	300g
水	…………	300ml
アガー	…………	30g

作り方

調理時間 : 90分

- ① 日向夏は表面の黄色部分の皮をむき、いちよう切りにする。
- ② アガーとさとうを混ぜ合わせる。
- ③ 鍋に水と②を入れ、火にかけて煮溶かし、沸騰直前で火を止める。
- ④ ③のあら熱を取り、バットに流し入れる。
- ⑤ ④に①を散らして冷蔵庫で冷やし固める。

●おすすめポイント●
日向夏の形を残してゼリーにしています。
本来の味を活かしたデザートです。





1人分あたり		
エネルギー	455	kcal
タンパク質	1.1	g
脂質	0.7	g
炭水化物	111.4	g

きんかんようかん

材料(4個分)

- | | |
|------------------|-----------|
| さつまいも(正味) ……500g | 棒寒天 ……2本 |
| 砂糖 ……500g | 水 ……500ml |
| きんかん ……700~800g | |
| 酒 ……1カップ | |
| 砂糖 ……300g | |

作り方 調理時間 : 60分

- ① 芋を乱切りにして、水にさらす。ひたひたの水でやわらかくなるまで煮る。水を捨ててつぶし、砂糖を入れて練っておく。
- ② きんかんはヘタと種を取り、フードプロセッサーかミキサーにかける。
- ③ ②を鍋にうつして、酒とさとうを入れて煮詰める
- ④ 棒寒天をたっぷりの水でよく洗って、しっかり絞る。鍋に分量の水と細かくちぎった寒天を入れて煮溶かす。
- ⑤ ④の中に芋ときんかんを混ぜ合わせて練る。
※中火でもったりなるまで練っていく。焦がさないようにきをつける。
- ⑥ 型に流して冷やし固める。

●おすすめポイント●
 さつまいもを白あんに変えてもよい
 生のきんかんを使用せず、きんかんの甘露煮を使用してもよいですよ♪

