

◆食改さんの簡単・時短野菜レシピ◆

かつお節・小女子の佃煮

小女子	100g
かつお節	50g
しいたけ昆布	50g
白いりごま	50g
★砂糖	100g
★しょうゆ	30cc
★酢	50cc
★みりん	50cc



レシピの1/20の栄養価
エネルギー：59kcal たんぱく質：3.9g

作り方

①全ての材料を大きいボールに入れ、よく混ぜなじませて出来上がり。常備菜におすすめ！

当別町食生活改善協議会 中谷 廣子さん作

◆食改さんの簡単・時短野菜レシピ◆

ふわふわお好み焼き

4人分

キャベツ	50g
水菜	20g
長いも	100g
ウィンナー(またはベーコン)	4本
卵	2個
薄力粉	80g
牛乳	100cc
水	100cc
顆粒だし	小さじ1
油	適量
お好み焼きソース	適量

1人分の栄養価
エネルギー197kcal
たんぱく質：8.6g
脂質：8.4g
塩分：0.9g



作り方

- ①野菜は全てみじん切りにする、長芋はすりおろす。
 - ②ボールに卵を割りほぐし、水と顆粒だしを加えて混ぜる。
次に牛乳を入れ薄力粉を加えてザックリ混ぜる。
 - ③②に①の野菜を加えてよく混ぜ合わせ、油を引いたフライパンで両面焼き、皿に移してソースをかける。
- ※水菜の代わりにアスパラなど季節の野菜を加えてもOKです。

当別町食生活改善協議会※作

◆食改さんの簡単・時短野菜レシピ◆

ピーマンの佃煮

4人分

ピーマン 4個 (140g)

★砂糖 30g

★しょうゆ 大さじ2

★みりん 大さじ1

油 大さじ1

かつお節 5g



1人分の栄養価

エネルギー：89kcal たんぱく質：2.1g

作り方

- ①ピーマンは縦半分に切り種を取って細切りにする。
- ②油で①をよく炒める。
- ③②の中に★の調味料を入れ、汁気がなくなったらかつお節をまぶす。

※シシトウやゴーヤでもおいしくできます、常備菜におすすめ！

当別町食生活改善協議会 大塚 裕子さん作