

ブロッコリーのまるごと料理

ブロッコリーの ケーキサレ



<材料> 6人分(18 cm型1本分)

ブロッコリー …… 大 1/3 個(100g)
 じゃがいも …… 大 1/2 個(150g)
 ウィナー …… 3本(50g)
 スライスチーズ …… 2枚(30g)

生地

薄力粉 …… 100g
 牛乳 …… 50g
 ベーキングパウダー …… 小さじ1
 卵 …… M2 個
 塩 …… 4g
 こしょう …… 少量

<栄養成分> 1人分
 エネルギー 130kcal

<作り方>

- ① ブロッコリーの茎とじゃがいもは長さ 1 cmの拍子木切り、ブロッコリーの房は小さめの一口大に切る。それぞれ電子レンジ 500Wで 2分加熱する。
- ② ウィナーは 5 mmの小口切りにする。
- ③ ボウルに卵を入れて溶きほぐし、牛乳、こしょう、塩を順に加えてよく混ぜる。
- ④ 大きめのボウルにあらかじめふるっておいた薄力粉とベーキングパウダーを入れ、③の卵液を加えさっくりと混ぜる。
- ⑤ ④の生地にブロッコリー、じゃがいも、ウィナーを入れ均一に混ぜる。
- ⑥ パウンド型に生地を流し入れ、上にスライスチーズをのせ、180℃のオーブンで 40分焼く。
- ⑦ 冷めたら型から外して完成

(豆) 知識 ブロッコリーについて

ブロッコリーは房にも茎にもビタミン C が多く含まれています。ゆでブロッコリーのサラダ1人分、みかん1コ分よりも多いビタミン C をとることができます。



ブロッコリーの 蒸しパン



<栄養成分> 1個分
 エネルギー 54kcal

<材料> 15個分

ブロッコリー …… 30g
 バナナ …… 1本
 ホットケーキミックス …… 150g
 卵 …… M1 個
 牛乳 …… 1/2 カップ(100ml)
 砂糖 …… 大さじ1

<作り方>

- ① ブロッコリーは小房と茎に分け、一口サイズの大きさに切りやわらかめにゆでる。バナナも一口サイズの大きさに切る。
- ② フードプロセッサーにブロッコリーとバナナを入れてペースト状にする。
- ③ ホットケーキミックス、卵、牛乳、砂糖を混ぜ合わせ、さらに②を入れよく混ぜ合わせ、シリコンカップの 1/3 の深さまで入れる。
- ④ フライパンで湯を沸かし③を 10分間蒸す。
- ⑤ 竹串をさして生地が付いてこなくなったら出来上がり

ブロッコリーの ドーナッツ



<栄養成分> 1個分
 エネルギー 172kcal

<材料> 4個分

ブロッコリー …… 中 1/2 個(120g)
 ホットケーキミックス …… 150g
 卵 …… M1 個
 牛乳 …… 大さじ1と 1/2
 グラニュー糖 …… 小さじ1強

<作り方>

- ① ブロッコリーは洗ってから房と茎の部分に分けて、沸騰したお湯の中に入れて中火で 2分程ゆでる。
- ② ゆであがったらザルにあげて粗熱をとり、茎を長さ 1 cmの拍子木切り、房は小さめの一口大に切る。
- ③ ボウルにホットケーキミックスと卵、牛乳を入れて混ぜ、②を加えて混ぜる。その後スプーンを 2 本使用し、すくいにとって形を丸く整形していく。
- ④ 150℃～160℃(低温)の油で 5分かけてじっくりと揚げる。
- ⑤ 揚げ終わったらグラニュー糖をまぶして完成



ブロッコリーの ザーサイ

<栄養成分> 1人分
エネルギー 80kcal

作り方の
コツ 熱いうちに調味料を和えること。

- <材料>1人分
- ブロッコリーの茎 150g
 - 塩 小さじ1/2
 - ラー油 小さじ1/3
 - ごま油 小さじ1
 - 鶏がらスープの素 小さじ1/4(1g)

- <作り方>
- ① ブロッコリーの茎は端からうすく輪切りにする。
 - ② 耐熱皿に入れて、ラップをし、電子レンジで4分ほど加熱する。
 - ③ 塩、ラー油、ごま油、鶏がらスープの素を合わせておく。
 - ④ ②が熱いうちに③を加え、よく混ぜ合わせる。

ピザトースト

<栄養成分> 1枚分
エネルギー 395kcal



- <材料>1人分(1枚分)
- 食パン 1枚(60g)
 - ピーマン 1/4個(10g)
 - 玉ねぎ 15g
 - ベーコン 1.5枚(23g)
 - ブロッコリー 房:20g 茎:50g
 - ケチャップ 大さじ2(20g)
 - 塩 1ふり
 - こしょう 1ふり
 - 片栗粉 小さじ2
 - 水 大さじ1
 - チーズ 20g

- <作り方>
- ① ブロッコリーは固めにゆで、房の部分は小房に分ける。
 - ② 茎の部分はみじん切りにして、ケチャップで炒め煮して、塩、こしょうで味を整え、水溶き片栗粉でとろみをつける。
 - ③ ピーマン、玉ねぎ、ブロッコリーの房の部分、ベーコンを薄切りにする。
 - ④ 食パンに②のソースをかけ、③をのせてチーズをまぶしオーブントースターで4分焼く。

作り方の
コツ ブロッコリーは電子レンジで加熱をした方が栄養素が逃げにくい。



ブロッコリーの 茎きんぴら

<栄養成分> 1人分
エネルギー 128kcal

作り方の
コツ ブロッコリーの色が悪くならないように薄口しょうゆを使うと良い。お好みで一味唐辛子をかけてもおいしい。

- <材料>2人分
- ブロッコリーの茎 中1個(60g)
 - にんじん 中1/3個(45g)
 - ちくわ 1/3本(30g)
 - 和風調味料(顆粒) 小さじ1
 - みりん 小さじ1
 - 砂糖 小さじ1
 - 薄口しょうゆ 小さじ1
 - ごま 小さじ2(6g)
 - ごま油 大さじ1
 - とうがらし(小口切り) 少々

- <作り方>
- ① ブロッコリーの茎とにんじんを太めの千切りにする。
 - ② ちくわは4cmにカットし縦に切れ目を入れて開き、端から千切りにする。
 - ③ フライパンにごま油を熱し、千切りにしたブロッコリーの茎、にんじん、ちくわを入れ炒める。
 - ④ 野菜に火が通ったらしょうゆ、みりん、和風調味料、砂糖、ごま、とうがらしを加えて炒めて味をからめて出来上がり



長いものまるごと料理

長いもの おりみ焼きステーキ



<材料>4人分

長いもの	300g
トマトケチャップ	大さじ1
ウスターソース	大さじ1
酒	大さじ1
ごま油	小さじ1
マヨネーズ	5g
青のり	少々
かつお節	少々

<栄養成分> 1人分
エネルギー 90kcal

<作り方>

- ① 長いものは水でよく洗い、水気をふいてから、ひげをコンロで焼く。皮つきのまま1cmの厚さの輪切りにする。
- ② 耐熱容器に切った長いものを入れ、500Wの電子レンジで3分間加熱する。
- ③ フライパンにごま油を入れて、②の長いもの両面を焼く。(約5分間)
- ④ *の材料を混ぜ合わせ、半量をフライパンに入れ、長いものを加熱しながらからめて軽く焦げめをつける。残りの*を加えて、同様の作業を行う。
- ⑤ お皿に盛りつけてお好みでマヨネーズ、ソースをかけ、青のりをふって最後にかつお節をかける。



長いものキッシュ



<材料>4人分

長いもの	150g
玉ねぎ	1/4個
えのき	15g
ベーコン	10g
卵	M1個
みそ	大さじ1/2
塩	1つまみ
こしょう	1ふり
シュウマイの皮	8枚
ミニトマト	4個
チーズ	5g

作り方のコツ
長いものひげはコンロで焼くときれいに取れる。

<栄養成分> 1人分
エネルギー 164kcal

<作り方>

- ① 長いものはひげをコンロで焼き、皮ごとすりおろす。玉ねぎは薄切り、ベーコンは短冊切り、えのきは石づきを除いてほぐし、ミニトマトは4等分にする。
- ② *を混ぜ合わせ、玉ねぎ、えのき、ベーコンを加える。シュウマイの皮をしいたアルミカップに流し込み、上から長いもの、ミニトマト、チーズを順にのせる。
- ③ 180℃のオーブンで10分焼く。(焼き色がいたらOK)

りんごのまるごと料理

野菜まるごとレシピ

りんごの肉巻き



<材料>4人分

- りんご 中1個
- 豚肉(薄切りロース) 12枚(300g)
- 塩 1つまみ
- こしょう 2ふり
- 片栗粉 大さじ3
- サラダ油 大さじ1

<栄養成分> 1人分

エネルギー 306kcal

タレ

- しょうが 1かけ
- ポン酢しょうゆ 大さじ3
- 酒 大さじ1強
- 砂糖 大さじ1

<作り方>

- ① りんごは12等分のくし切りにして芯を除く。
- ② 豚肉に塩、こしょうで下味をつけ、りんごに巻く。
- ③ フライパンに油をしいて、②に片栗粉をまぶして並べ、ふたをし、蒸し焼きにする(この時、肉の巻き終わりを下にすると崩れにくい)。
- ④ 焼き色がついたら、裏返して焼き、仕上げに*のタレを加えとろみがついたら完成



餃子アップルパイ

<栄養成分> 1個分

エネルギー 70kcal

<作り方>

<材料> 10個分

具材

- りんご 1/4個(80g)
- 砂糖 大さじ2
- レモン汁 小さじ1/2
- さつまいも 1/4本(60g)
- 砂糖 大さじ2
- 牛乳 大さじ1
- バター 10g

- ぎょうざの皮 20枚
- 水 適量



さつまいもペーストは少しゆるめに作ること。

- ① りんごは皮付きのまま小さめのいちよう切りにする。小鍋にりんご、砂糖、レモン汁を加え、弱火でりんごがしんなりするまで軽く炒める。
- ② さつまいもは2cmの輪切りにして、やわらかくなるまで蒸す。熱いうちにボウルに入れてマッシャーでつぶす。そこにバター、牛乳、砂糖を加え滑らかになるまで混ぜる。
- ③ ぎょうざの皮2枚を軽くのばし、1枚には横に3~4カ所程度の切れ目を入れておく。
切れ目→
- ④ 皮の中心部にりんごとさつまいもをのせ、切れ目を入れた皮をかぶせる。皮のふちに水をぬりしっかりとくっつける。
- ⑤ 900Wのトースターで焼き目がつくまで焼く。
※さつまいもはなるべくゆるめがよい。
※ぎょうざの皮はしっかり止めなければがれてしまう。
※焼き目がつくとすぐに焦げるので注意。

りんごチップス

<栄養成分> 1人分

エネルギー 27kcal

<材料> 1人分

- りんご 50g

<作り方>

- ① りんごは芯を除き1~2mmの薄さに切る。
- ② オーブントースターで2分焼く。取り出してまだ水分が残っていた場合1分ずつ加熱し、パリッとするまで焼く。



野菜まるごとレシピ

スムージー

スムージー



<栄養成分> 1杯分

- グリーンスムージー
エネルギー 91kcal
- オレンジスムージー
エネルギー 88kcal
- ブルーベリーバナナスムージー
エネルギー 91kcal

<作り方>

- ① 材料を適当な大きさに切り、ミキサーにかける。

【豆知識】キウイについて

一年中食べられるキウイはフルーツの中でもビタミンCが多いのでおすすめです！
ビタミンCは風邪予防や美肌、疲労回復の味方です！



<材料>各3杯分

- グリーンスムージー
牛乳 250ml
キウイフルーツ(皮を除く) 1/2 個(60g)
小松菜 1/2 束(30g)
砂糖 大さじ2(18g)
- オレンジスムージー
牛乳 250ml
オレンジ(皮を除く) 1/2 個(90g)
にんじん 1/2 本(70g)
砂糖 大さじ1(9g)
- ブルーベリーバナナスムージー
牛乳 250ml
バナナ 1/2 本(60g)
ブルーベリー 40g
砂糖 大さじ1(9g)

<栄養成分> 1杯分
エネルギー 133kcal

フローズンヨーグルト

<材料>2杯分

- プレーンヨーグルト 100g
- バニラアイス 150g
- お好みのフルーツ(ストロベリー、ブルーベリー等) 100g

<作り方>

- ① お好みのフルーツを一口大に切る。
- ② 切ったフルーツとヨーグルトを凍らせる。
- ③ 材料をすべてミキサーにかける。

さつまいもの皮きんぴら



<材料> 1人分(さつまいも1本分)

- さつまいもの皮 50g
- 濃口しょうゆ 小さじ1/2
- みりん 小さじ1/2
- いりごま(黒) 1g
- 七味唐辛子 2ふり

<栄養成分> 1人分
エネルギー 81kcal

<作り方>

- ① さつまいもをよく洗い、ピーラーで皮をむく。
- ② むいた皮を4cmの長さに切る。
- ③ さつまいもの皮を火が通るまで炒める。
- ④ 調味料を加え味をつける。
- ⑤ ごまと七味唐辛子を加え混ぜる。
- ⑥ 器に盛り付けて完成



じゃがいもまるごと料理

新じゃがの チップス



<栄養成分> 1人分
エネルギー 38kcal

<材料> 1人分
新じゃがいも 50g
塩 0.3g

- <作り方>
- ① じゃがいもを1~2mmの薄さに切る。
 - ② トースターで2分焼く。取り出してまだ水分が残っていた場合1分ずつ加熱し、パリッとさせるまで焼く。
 - ③ 塩をふりかける。

豆知識 じゃがいもについて

じゃがいもの緑色になった皮や芽には体に良くない成分が存在します。変色と発芽を防ぐためには暗い風通しの良い場所での保存が大切です。



じゃがいもの スイートポテト



<栄養成分> 1人分
エネルギー 305kcal

<材料> 1人分
じゃがいも 1/2個
クリームチーズ 10g
無塩バター 20g
砂糖 大さじ1と1/2
牛乳 大さじ1
卵黄 3g
刻みアーモンド 4g

- <作り方>
- ① じゃがいもを皮のついたままで薄切りにする。耐熱容器に入れ600Wの電子レンジで5分、やわらかくなるまで加熱する。(様子をみながら少しずつ加熱する)
 - ② やわらかくなったらフォークやマッシャー等でつぶす。
 - ③ 温かいうちにクリームチーズ、バター、砂糖を加え、さらになめらかになるまで混ぜる。
 - ④ 牛乳を少しずつ入れて混ぜる。アーモンドも混ぜる。
 - ⑤ アルミカップに形を整えながら入れ、表面に卵黄をはけでぬる。
 - ⑥ 170℃のオーブンで5分、様子を見ながら焼き目がつくまで焼く。

作り方のコツ 刻んだアーモンドを入れることでじゃがいもの皮が気にならなくなる。じゃがいもはよくつぶした方が舌触りが良くなる。

にんじんまるごと料理

キャロットケーキ



<栄養成分> 1人分
エネルギー 141kcal

<材料> 8人分 (18cm型1本分)
卵 M2個
砂糖 80g
サラダ油 大さじ2
すりおろしにんじん 120g
薄力粉 120g
ベーキングパウダー 小さじ1

- <作り方>
- ① 卵、砂糖を混ぜ合わせ、さらにサラダ油を加えよく混ぜ合わせる。
 - ② ①に皮ごとすりおろしたにんじんを加え混ぜ合わせる。
 - ③ 薄力粉とベーキングパウダーを混ぜてふるう。
 - ④ ②と③を加えてさっくりと混ぜ合わせる。
 - ⑤ パウンド型に④を流し入れ、空気を抜き、180℃のオーブンで30分焼く。
 - ⑥ 竹串をさして生地がついてこなければ完成

豆知識 にんじんについて

皮ごと食べるとβ-カロテンを多く摂取することができます! β-カロテンは肌荒れ、風邪予防の味方です。



作り方のコツ 極力グルテンが出来ないようにさっくりと混ぜること。

にんじんの皮の 豆乳茶碗蒸し



<栄養成分> 1人分
エネルギー 106kcal

作り方のコツ 加熱時にアルミホイルでふたを作ってかぶせることにより「す」が入るのを防ぐことができる。

<材料> 2人分

- 調整豆乳 …………… 1カップ(200ml)
- 卵 …………… M 1個
- にんじんの皮 …………… 10g
- 和風だし(顆粒) …………… 小さじ1弱(2g)

<作り方>

- ① にんじんの皮をせん切りにする。
- ② 豆乳と卵をよく混ぜ合わせて、和風だしを加えにんじんも加える。
- ③ 耐熱容器に注ぎ、中火の蒸し器で7分蒸す。

大根とにんじんの きんぴら



豆知識 大根について

大根の葉の部分は緑黄色野菜であり、β-カロテン、ビタミンCが多く含まれています。また、根の部分は淡色野菜であり、葉も根も両方食べるのがおすすめです。

<栄養成分> 1人分
エネルギー 89kcal

<材料> 4人分

- 大根 ……………中ぐらいのもの 1/5本(200g)
- にんじん ……………中ぐらいのもの 2/3本(100g)
- ごま油 …………… 大さじ1
- しょうゆ …………… 大さじ2
- みりん …………… 大さじ1
- 砂糖 …………… 大さじ2
- 酒 …………… 大さじ1
- いりごま(白) …………… 小さじ1
- たかのつめ …………… 1本

<作り方>

- ① 大根とにんじんはよく洗い、皮ごと干切りにする。
- ② たかのつめの種をとり、小口切りにする。
- ③ フライパンにごま油を熱し、たかのつめを入れる。
- ④ にんじんと大根を入れて炒める。油がないじんだら*の調味料を加える。
- ⑤ にんじんと大根に火が通ったら、お皿に盛り、いりごまをかけて出来上がり

* しょうゆ、みりん、砂糖、酒

かぼちゃの ニョッキ



<材料> 3人分

- かぼちゃ …………… 100g
- 小麦粉 …………… 50g
- 塩 …………… 小さじ1/4

<栄養成分> 1人分
エネルギー 89kcal

<作り方>

- ① かぼちゃを3cm×3cmのサイズに切る。
- ② 水でよく洗い(特に皮も)、ラップでふんわりと包みレンジで5分蒸す。(固かった場合は1分追加)
- ③ 蒸したかぼちゃをつぶし、塩を加えて混ぜ、小麦粉を3回に分けて加え混ぜる。
- ④ 耳たぶ程度の固さになったら一口サイズの小判型にする。
- ⑤ 沸かしたお湯の中に④の生地を入れて加熱し、浮き上がったら引き上げる。

豆知識 かぼちゃについて

かぼちゃは収穫してから、しばらくおいておくことで甘みが増し、ホクホクとします。その時の保存法としては、風通しのよい涼しい場所での保管が適しています。切つてあるかぼちゃは冷蔵庫で保存し早めに食べきりましょう。

