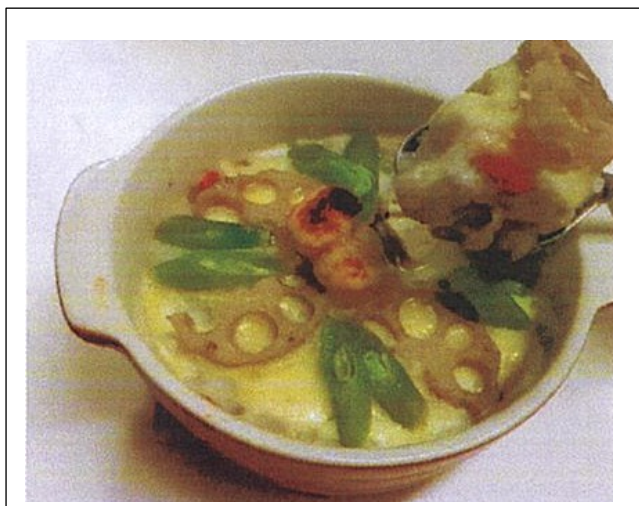


【野菜たっぷり料理名】

ぬっぺDEグラタン



★おすすめポイント

諫早の伝統料理である「ぬっぺ」をアレンジしました。豆乳・チーズを足すことで鉄分やカルシウムがアップします。

【材料】（2人分）

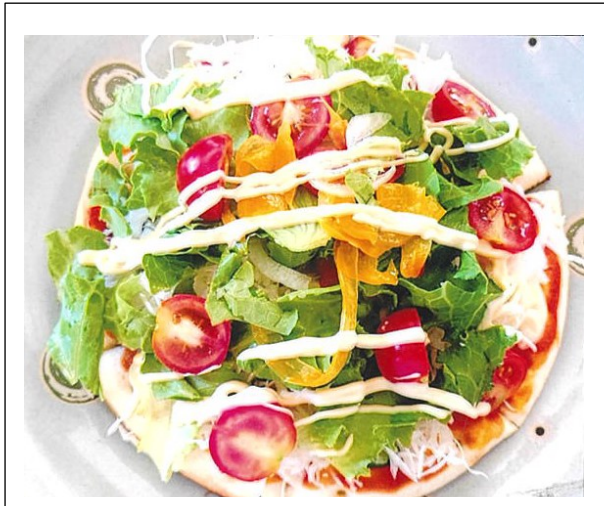
鶏もも小間切れ	10g
厚揚げ	30g
こんにゃく	10g
★ しいたけ	10g
にんじん	25g
里芋	140g
ごぼう	10g
れんこん	25g
いんげん	5g
手毬麩(煮汁で戻しておく)	2個
シュレッドチーズ	3g
[ホワイトソース]	
里芋(煮たものから取る)	100g
煮汁	15g
無調整豆乳	15g
[調味料]	
薄口しょうゆ	4g
砂糖	2g
かつおだし	150g

【作り方】

- ① だし汁をとる
- ② こんにゃくと厚揚げはサッとゆでる
- ③ ★の材料を一口大に切る
- ④ れんこんは半月スライスにする
- ⑤ いんげんは斜めに切り、色よく茹でておく
- ⑥ 鍋にだしを入れ、インゲン、手毬麩以外の材料を煮込む
- ⑦ 材料が柔らかくなったら、調味料を入れる
- ⑧ よく味が染みたら、⑦から里芋を100gジップロックに取り分け、煮汁と豆乳を加えよく揉み里芋ホワイトソースを作る
- ⑨ グラタン皿に出来上がったぬっぺの具を入れ、その上に⑧のホワイトソースを塗り広げる
- ⑩ ⑨にシュレッドチーズをかけ、スライスしたレンコンと、いんげん、手毬麩をのせる
- ⑪ トースターで4分程焼いてチーズにおいしそうな焦げ目がついたら出来上がり
(オーブンの場合170℃余熱 5分焼く)

【野菜たっぷり料理名】

サラダピザ



★おすすめポイント

焼けたチーズとサラダが合わさって野菜がいっぱい食べられた。おいしかった。

【材料】（1人分）

冷凍ピザ生地	1枚
パプリカ	5g
玉ねぎ	20g
キャベツ	90g
リーフレタス	20g
ピーマン	20g
ミニトマト	4個
ウインナー	1本
スライスチーズ	2枚
ケチャップ	大さじ2
マヨネーズ	小さじ2

【作り方】

- ① キャベツを千切りにする。玉ねぎ、ピーマン、ウインナーを輪切りにする。レタスを手でちぎる。ミニトマトを半分に切る。
- ② ケチャップを生地に塗ってピーマン、玉ねぎ、ウインナーをのせてチーズをちぎって上にのせる。
- ③ オーブントースターで約7分位焦げ目がつく位焼く。
- ④ ③の上に千切りキャベツをのせ、その上にレタス、ミニトマト、パプリカをのせる。
- ⑤ 最後にマヨネーズをかける。

【野菜たっぷり料理名】

ぬっぺ風みそ汁



★おすすめポイント

多くの野菜が摂れておいしい。みそ味でとってもグーなのでぜひ作ってみてね。野菜は家にあるものでもいいよ。

【材料】（4人分）

A	こんにゃく	110g
	じゃがいも	80g
	ごぼう	60g
	たまねぎ	50g
	にんじん	50g
	里芋(冷凍)	60g
	厚揚げ	120g
油	大さじ2	
水	950ml	
いりこ	4g	
小ねぎ	少々	
みそ	45g	
[片栗粉	大さじ1
	水	50ml

【作り方】

- ① 冷凍里芋は、事前に電子レンジで1分程度加熱しておく。こんにゃくは、1分程度茹でておく。
- ② 各材料Aをそれぞれ1cm大に切る。
- ③ 鍋に油を入れ、厚揚げ以外のAを炒める。
- ④ ③に水950mlを加え、沸騰して6分煮込む。時々アクを取り除く。
- ⑤ ④に厚揚げを入れて、1分煮込む。
- ⑥ みそを加え、30秒煮込む。一度火を止める。
- ⑦ 水溶き片栗粉を加え、火をつけ30秒煮る。

【野菜たっぷり料理名】

芋づるのいため物



★おすすめポイント

お肉を使わないで蒲鉾を使ってヘルシー!!

【材料】(4人分)

芋づる	150g	
にんじん	70g	
板付きかまぼこ	1本	
きんぴらこんにゃく	1袋	
A	酒	大さじ1
	みりん	大さじ1
	しょうゆ	大さじ1
ごま油	大さじ1/2	

【作り方】

- ① 芋づる4cm幅、かまぼこは薄切り、人参は千切りにする。
- ② Aの調味料を混ぜておく
- ③ フライパンにごま油を入れて熱し、芋づる、人参、こんにゃく、かまぼこをフライパンの中心で炒める。材料がしんなりしたら、合わせておいた調味料を加え、汁気をとばしながら炒める。
- ④ 最後にお皿に盛り付けたら完成。

【野菜たっぷり料理名】

パプリカのきんぴら



★おすすめポイント

簡単にできておいしい。

【材料】（3人分）

赤パプリカ	210g	
黄パプリカ	215g	
A	酒	45g
	しょうゆ	30g
	砂糖	15g
いりごま	15g	
ごま油	15g	
ブラックペッパー	ひとつまみ	

【作り方】

- ① 赤、黄パプリカをそれぞれ縦に16等分に切る。
- ② フライパンにごま油をひいて中火で温める。
- ③ 赤、黄パプリカを②に加えしんなりするまで炒める。
- ④ 合わせておいたAの調味料を加え混ぜ合わせる。
- ⑤ ④をお皿に盛りつけ、いりごまとブラックペッパーをかける。

【野菜たっぷり料理名】

トマトの無水カレー



★おすすめポイント

水をいれていないので味が凝縮されています！

【材料】（4人分）

ひき肉	460g
玉ねぎ	中2個
にんじん	1本
じゃがいも	2個
なす	2本
カットトマト	1缶
おろしにんにく	小さじ1
カレールー	1/2箱
ブロッコリーの芽	適量
パプリカ	1個
ごはん	3合

【作り方】

- ① 玉ねぎをみじん切りにする。
- ② じゃがいもとにんじんはさいの目切りにし、水にさらす。
- ③ パプリカもさいの目切り、なすは斜め切りにして水にさらしてアクをとる。
- ④ 熱したフライパンにサラダ油をひき、玉ねぎがあめ色になるまで炒める。
- ⑤ ④にひき肉とにんにくを入れ、肉の色が変わるまで炒める。
- ⑥ ⑤に水をきったじゃがいもとにんじん、パプリカを加えて軽く炒める。
- ⑦ ⑥にトマト缶を加えて蓋をして沸騰させる。
- ⑧ 沸騰したらなすを加え、野菜に火が通るまで煮る。
- ⑨ 野菜に火が通ったら火を止め、カレールーを入れる。
- ⑩ カレールーをとかし再度火にかけ5分程煮る。
- ⑪ ごはんとともに皿に盛り、最後にブロッコリーの芽を散らして完成。

【野菜たっぷり料理名】

野菜モリモリまんぷくギョウザ



★おすすめポイント

ひき肉を使わず豚こま切れ肉を使い、たたくことでひき肉よりも肉のうまみが残る野菜と肉汁が絡んでおいしい。白菜を湯通しし、混ぜることでジューシーになります。

【材料】（3人分）

ぶた小間切れ肉	150g
れんこん	4～5cm
しいたけ	2枚
ねぎ	2本
白菜	1/8玉
ニラ	1/2束
塩もみキャベツ	1/8玉
生姜	少々
にんにく	1かけ
しょうゆ	大さじ1
お酒	大さじ1
中華だし	少々
塩	少々
ギョウザの皮	適量
ごま油	大さじ1

【作り方】

- ① 豚こま切れ肉を小さく切ってたたく。
- ② 白菜を湯通ししてしっかり水気を絞っておく。
- ③ 野菜はすべてみじん切りにする。
- ④ 調味料と①の肉③の野菜をよく混ぜる。
- ⑤ ギョウザの皮で④を包み焼く。

【野菜たっぷり料理名】

「まごねやさしい」おからいため



★おすすめポイント

野菜などが小さく切って
あって食べやすい。

【材料】（4人分）

おから	300g
かぼちゃ	100g
にんじん	40g
しいたけ	40g
かまぼこ	1/2本
枝豆	110g
キャベツ	40g
(飾り付け用)	
オクラ	50g
さつまいも	200g
ゴマ塩	大さじ1
砂糖	大さじ4
油	大さじ1
白だし	40ml
水	480ml

【作り方】

- ① 野菜を洗って細かく切る。
- ② 火が通りにくそうな物から油で炒める。(砂糖を入れながら)★おからは最後に入れる
- ③ 白だしと水を混ぜる。
- ④ 盛り付けに使うさつまいもやオクラは少し大きめに切って耐熱皿に入れ、電子レンジ600wで3分加熱する。
- ⑤ 盛り付けをする。(ゴマなど)

【野菜たっぷり料理名】

生春巻き



★おすすめポイント

たくさんの生野菜を片手で簡単に食べられます！
指定の材料以外にもいろいろな野菜や具材をあわせることができます！

【材料】（2人分）

ライスペーパー	3枚
レタス	90g
きゅうり	30g
かいわれ大根	20g
生ハム	6枚
チキンサラダ	1個
スイートチリソース	
	小さじ2
春雨	10g

【作り方】

- ① チキンサラダを軽く手で割く。
- ② レタスを手で一口大にちぎり、きゅうりは千切りにする。春雨はゆがいて柔らかくする。
- ③ かいわれ大根をパックから出し、根を切る。
- ④ ライスペーパーをサッと水にくぐらせる。
- ⑤ まな板の上に④を置き、その上にレタス、きゅうり、かいわれ大根、春雨、生ハム、チキンサラダを自由に盛り付けて巻く。
- ⑥ ⑤を半分に切り、スイートチリソースを添えて完成。

【野菜たっぷり料理名】

スパニッシュオムレツ



★おすすめポイント

調味料はらず、ベーコンの味とケチャップだけで美味しく食べることができます。

【材料】（3～4人分）

卵	4個
じゃがいも	1個半
ベーコン	2枚
キャベツ	2枚
人参	1/4本
玉ねぎ	1/4個

【作り方】

- ① キャベツをせん切りにする。
- ② じゃがいもは5mmくらいの厚さにスライスし、電子レンジ（2分30秒）でやわらかくする。
- ③ ベーコンも5mm位に切る。
- ④ 人参、玉ねぎはうす切りにする。
- ⑤ 熱したフライパンに油をひき、卵を少し入れたらキャベツ、ベーコン、人参、玉ねぎの順に入れ、残りの卵も全部入れる。
- ⑥ 弱火にしたら蓋をしてじっくり焼き、ある程度火が通ったら反対側も焼く。
- ⑦ 食べやすい大きさに切り分けたら完成。

※お好みでケチャップ、マヨネーズをつけて食べる。