

心ほんわかみよし日和。

みよし野菜 9種類使用

ターゲット

健康意識のある60代女性

コンセプト

「コツコツ摂ろうカルシウム」



カブとひじきの混ぜご飯

ポイント

カブの葉とひじきのうま味・食感が楽しめるだけでなく、主食でもカルシウムを摂取できるようになっています。

材料（4人分）

白米	約2合（300g）
カブの葉	1束（70g）
ひじき（乾燥）	1.5g
かつお節	3g
ごま油	小さじ1/2
A 醤油	小さじ1強
A みりん	小さじ2/3

作り方

1. 米を炊く。
2. ひじきを水で戻す。
3. カブの葉を熱湯で茹で、軽く絞り水気を絞る。
4. カブの茎を5mm程度の小口切り、葉をみじん切りにする。
5. フライパンにごま油を入れ中火で熱し、4のカブとひじきを炒める。しんなりしたら、Aを加えて炒め、かつお節を入れてさらに炒める。
6. 混ぜご飯用の白米と5を混ぜ合わせる。



鮭の西京焼き

ポイント

冷めても美味しい鮭の西京焼き。甘い風味でコクがあり、ご飯がすすみます。



材料（4人分）

生鮭（切り身）	4切れ
料理酒	大さじ3
サラダ油	大さじ1
◎味噌だれ	
白みそ	大さじ3
みりん	大さじ1
砂糖	小さじ2

作り方

1. 鮭に料理酒をなじませておく。
2. 味噌だれの材料を混ぜ合わせる。
3. フライパンを熱し、鮭は皮目から焼き、両面焼く。
4. 皮目に2の味噌だれをのせ、焼き色がつくまで焼く。

おいも3サラダ

ポイント

3種類のおいも（さつまいも、里芋、じゃがいも）の異なる食感と様々な野菜の食感を楽しめる見た目がカラフルなサラダです。



材料（4人分）

さつまいも	50g(1/4本)
里芋	40g（1個）
じゃがいも	40g（1/2個）
きゅうり	20g(1/4本)
人参	20g(1/8本)
ラディッシュ	15g（2個）
プロセスチーズ	15g（1個）
マヨネーズ	10g(小さじ2と1/2)
穀物酢	5g（小さじ1）
食塩	0.2g
こしょう	0.5g

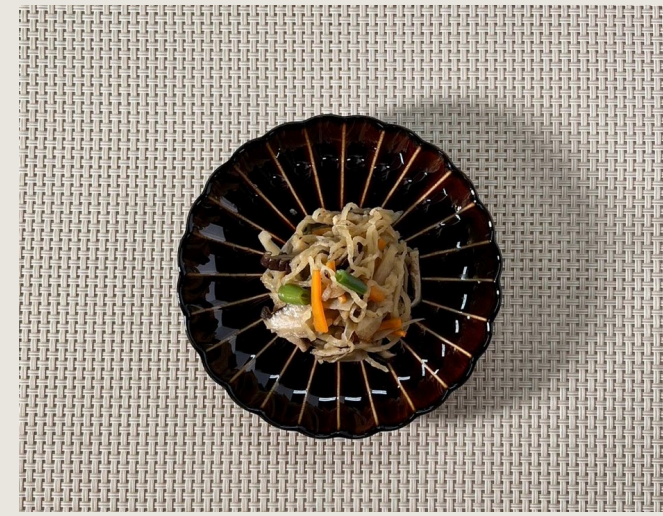
作り方

1. さつまいも、里芋、じゃがいもを角切りにする。
きゅうりは、輪切りにして塩もみする。
人参は、いちょう切りにする。
プロセスチーズ、ラディッシュはさいの目切りにする。
2. 鍋に水を入れてさつまいも、里芋、じゃがいもを約6分茹でる。（柔らかくなるまで）
3. 人参は色が鮮やかになるまで茹でる。
4. ボウルに全ての材料を入れて、軽く混ぜる。

切り干し大根の煮物

ポイント

2種類の戻し汁を使用しており、素材を活かした優しい味付けに仕上げました。だしが染み込んだ高野豆腐は、カルシウムが豊富に含まれています。



材料 (4人分)

切り干し大根(乾燥)	10g
ごぼう	20g
人参	30g(小1/2)
干しいたけ	6g
いんげん	2本(8g)
高野豆腐(乾燥)	10g
水(大根用)	65ml
水(しいたけ用)	135ml
サラダ油	小さじ1
*戻し汁(大根・しいたけ)	
A醤油	小さじ2
A砂糖	大さじ1, 1/3
Aみりん	小さじ1

作り方

1. 洗った切り干し大根は水で、高野豆腐はぬるま湯(50~60℃)で10~15分戻す。戻したら、*戻し汁(大根)は取っておく。
2. 干しいたけは、前日から水で戻す。戻したら細切りにする。
*戻し汁は取っておく。
1. 高野豆腐は、10分ぬるま湯(50~60℃)で戻す。戻した高野豆腐は3cm長さの薄切りにする。
2. 鍋に湯を沸かして、塩ひとつまみ(分量外)を入れていんげんを約3分茹でて冷水にとる。へたを切り落として3cm長さに切る。
3. ごぼうはささがきにして、水にさらす。人参は皮を剥き3cm長さの細切りにする。
4. 鍋にサラダ油をひき、1の切り干し大根を加えて中火で約2分炒める。油がなじんだら、しいたけ、ごぼう、人参、高野豆腐、2種類の戻し汁、調味料Aを加えて15~20分汁気がなくなるまで煮る。
5. 煮上がり直前にいんげんを加えて、さっと温めて仕上げる。

小松菜とじゃこのからし和え

ポイント

カルシウム豊富な小松菜とじゃこの和え物。
召し上がる直前に調味料と合わせますと
よりからしの香りが引き立ちます。

材料（4人分）

小松菜	一束(200g)
ちりめんじゃこ	20g
ぶなしめじ	1/2株(50g)
醤油	小さじ1
練りからし	小さじ1

作り方

1. 鍋に湯を沸かしておく。
2. 小松菜は、根本を切り落として洗う。ぶなしめじは、石づきを取りほぐしておく。
3. 1に食塩（分量外）をひとつまみ入れ、小松菜を茹でる。冷水にさっとくぐらせて水気を絞る。
4. 同じ鍋でぶなしめじを茹で、ざるにあげる。
5. 小松菜は3cm長さに切る。
6. ボウルにからしと醤油を入れ、からしが溶けたら、ちりめんじゃこ、小松菜、ぶなしめじを加えて和える。



カブと梅のおかか和え

ポイント

さっぱりとしたカブの漬物で、時間が経つと味がより馴染むお弁当向きな一品です。
カブの葉は混ぜごはんで使用。



材料（4人分）

カブ	180g（小2個）
梅干し	2個
Aごま油	小さじ1/2
Aかつお節	1袋

作り方

1. カブは薄くいちょう切りにする。
2. 梅干しは種を取り除き、手でちぎる。
3. ボウルに1と2を入れて、Aの調味料を加える。軽く混ぜる。

豚汁

ポイント

みよし野菜をふんだんに使用した贅沢な豚汁。

寒い冬にぴったりかつ、おにぎりやお弁当のお供に相性抜群です。



材料（4人分）

豚バラ肉薄切り	65g
大根	60g
人参	1/3本
ごぼう	30g
長ネギ	20g
里芋	4個（大）
こんにゃく	55g
水	700mL
だし味噌	大2（味をみて調整）
ごま油	小さじ1/2

作り方

1. ごぼうはさがきにして、約10分水にさらす。
2. 大根はいちょう切り、人参は半月切りにする(どちらも5mm)。長ネギは、斜め切り。里芋は2等分に切る。こんにゃくは半分切り、薄切りする。豚ばら肉は一口大に切る。
3. こんにゃくを、熱湯であく抜きする。
4. 油を入れ、肉を中火で炒める。
5. 豚ばら肉に火が通ったら、大根、人参、ごぼう、こんにゃくを加えて中火で炒める。
6. 水を加えて里芋を入れる。
7. あくを取り除きながら、具材が柔らかくなるまで中火で煮込む。
8. 長ネギを加える
9. 味噌を加える（味を見ながら調節する）。