



1人分の栄養量: エネルギー 594kcal / 食塩相当量 3.9g

作り方

- トマトライスとほうれん草のカレー
- トマトライス
 - 水を少なめにして、釜の中央にへたを取ったミニトマトそのまま置き、コンソメを入れて普通に米を炊き、仕上げにとうもろこしを入れ、トマトを崩しながら軽く混ぜる。
 - ほうれん草のグリーンカレー
 - ほうれん草は茹でて軽くしぼり、1cm位に切る。
 - トッピングの野菜はレンジで1分加熱してから素揚げにする。



1人分の栄養量: エネルギー 492kcal / 食塩相当量 2.6g

作り方

- ご飯を炊く。
- 鍋に150mlの水を入れ、沸騰したらかつお節を入れもう一度沸騰したらごす。薄口しょうゆと塩で味をととのえる。
- 腹皮を焼く。
- オクラを塩を入れた熱湯でゆでて、小口切りにしておく。
- なすとかぼちゃを食べやすい大きさに切り、素揚げにする。
- 4で焼いた腹皮をさく。
- 梅の種を取り、包丁でペースト状になるまでたたく。
- ご飯をつぎ、オクラ、腹皮、かぼちゃ、なす、山川漬けを盛り付ける。最後に梅をのせる。
- 2で作ったかけ汁をかける。



1人分の栄養量: エネルギー 251kcal / 食塩相当量 2.1g

作り方

- オクラ、つるむらさきを茹でる。
- 卵で薄焼き卵を作る。
- 茹でた(オクラ、つるむらさき)と薄焼き卵、なまり節、トマトを短く切る。
- うどんを茹でる。
- 茹であがったら、うどん、オクラ、つるむらさき、なまり節、レタス、卵、トマトを盛り付ける。
- 最後にごま、ねぎをかける。



材料(1人分)

- トマトライス
米…70g
ミニトマト…3個
とうもろこし(冷凍)…10g
コンソメ…2.5g
ほうれん草のグリーンカレー
ほうれん草…50g
キャベツ…25g
玉ねぎ…50g
- 鶏手羽元…1本
水…125cc
塩こしょう…少々
カレールウ…25g
<トッピング>
季節の野菜

1人分の栄養量: エネルギー 461kcal / 食塩相当量 2.7g



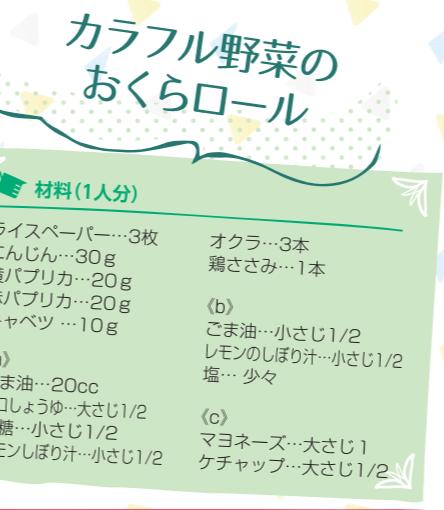
材料(1人分)

- カラフル野菜のおくらロール
ライスペーパー…3枚
にんじん…30g
黄バブリカ…20g
赤バブリカ…20g
キャベツ…10g
(a) ごま油…小さじ1/2
薄口しょうゆ…大さじ1/2
砂糖…小さじ1/2
レモンしぼり汁…小さじ1/2
(b) 塩…少々
(c) マヨネーズ…大さじ1
ケチャップ…大さじ1/2

1人分の栄養量: エネルギー 211kcal / 食塩相当量 1.2g

作り方

- 圧力なべに油大さじ1を入れ、塩こしょうした手羽元を両面きつね色になるまで焼き、水とキャベツ、玉ねぎを加え8分煮る。
- 鍋に材料ごとにビニール袋に分け、aを1/4ずつにわけてそれぞれに入れて冷蔵庫で冷やしておく。
- オクラをゆでて冷蔵庫で冷やしておく。
- 鶏ささみをゆで、さいた後にbを和える。
- 2を軽くもんで汁気をさる。
- ライスペーパーをぬるま湯でやわらかくした後に3～5をライスペーパーに巻いて、食べやすい大きさに切る。
- cを混ぜてソースを作る。



材料(1人分)

- カラフル野菜のおくらロール
オクラ…3本
鶏ささみ…1本
(b) ごま油…小さじ1/2
レモンのしぼり汁…小さじ1/2
塩…少々
(c) マヨネーズ…大さじ1
ケチャップ…大さじ1/2

作り方

- かつお節とこんぶでだしをとる。
- さつまいもはレンジで温める。
- にんじんと鶏ささみは一口サイズに切る。しめじは食べやすい大きさに分ける。
- さつまいもとオクラも食べやすい大きさに切る。1の
- だしに3で切ったにんじん、しめじ、鶏ささみを入れて煮る。
- にんじんに火が通ったら、みそを溶かしてさつまいもとオクラを入れる。
- 最後に牛乳と塩こしょうをする。



- やさいたっぷり食べるミルクスープ
さつまいも…小1/2本
にんじん…小1/4本
オクラ…1本
しめじ…1/4房
牛乳…50ml
みそ…小さじ1
かつお節…4g
水…100ml

- だしに3で切ったにんじん、しめじ、鶏ささみを入れて煮る。
- にんじんに火が通ったら、みそを溶かしてさつまいもとオクラを入れる。
- 最後に牛乳と塩こしょうをする。



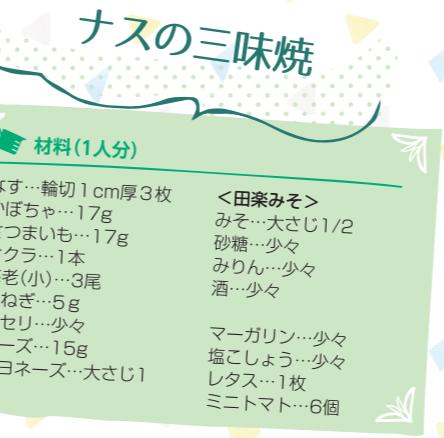
材料(1人分)

- かつおくらどん
米…100g
オクラ…5本
かぼちゃ…60g
なす…60g
梅干し…5g
山川漬け…5g
- 腹皮…25g
<かけ汁>
かつお節…3g
薄口しょうゆ…4.2g
塩…0.5g
水…150ml



作り方

- オクラ、さつまいも、かぼちゃを各1cm角に切る。玉ねぎ、パセリはみじん切りにする。
- 海老を半分に切る。
- 野菜を下ゆでし、マーガリン、塩こしょうで下味をつけ炒める。
- マヨネーズ味、チーズ味用のナスは塩こしょうで下味をつけ炒める。田楽みそ味用のナスは素焼きする。
- オクラを茹で、輪切りにする。トマトも輪切りにする。
- ナスを角切りの野菜、みじん切りの野菜、海老をのせ、チーズ、マヨネーズ、田楽みそをかけ、オープンで7～10分程度焦げ目がつくくらい焼き、パセリをちらす。
- トマトと、レタスを飾り盛り付ける。



材料(1人分)

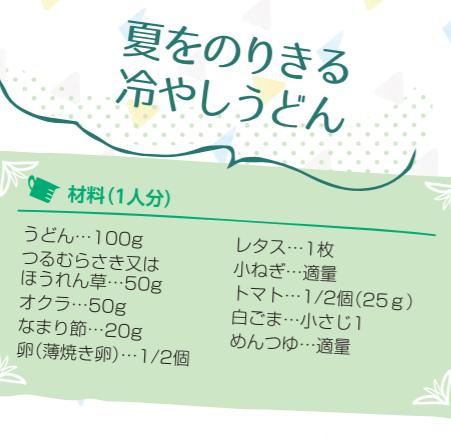
- なす…輪切り 1cm厚3枚
かぼちゃ…17g
さつまいも…17g
オクラ…1本
海老(小)…3尾
玉ねぎ…5g
パセリ…少々
チーズ…15g
マヨネーズ…大さじ1
- かけ汁
かつお節…3g
薄口しょうゆ…4.2g
塩…0.5g
水…150ml



1人分の栄養量: エネルギー 693kcal / 食塩相当量 1.9g

作り方

- オクラを茹で、輪切りにする。トマトも輪切りにする。
- 納豆は半量のオクラと混ぜておく。
- 食パンをオープンで焦げ目がつくまで焼く。
- 卵をカレー粉と混ぜる。
- フライパンにサラダ油を熱し、4を流す。固まってきたら中心からぐるぐる混ぜ、半量のオクラとチーズを加える。片方に寄せ、周りが固まってきたらひっくり返し、とりあげて冷ましておく。
- 半分に切った食パンにバターを塗り、トマトと2をはさむ。
- 6と同じように5をはさむ。
- 食べやすい大きさに切って盛り付ける。



材料(1人分)

- 夏をのりきる冷やしうどん
うどん…100g
つるむらさき又はほうれん草…50g
オクラ…50g
なまり節…20g
卵(薄焼き卵)…1/2個
- レタス…1枚
小ねぎ…適量
トマト…1/2個(25g)
白ごま…小さじ1
めんつゆ…適量



作り方

- にんじん、かぼちゃをざく切りにし、野菜ブイヨンで煮る。時間差でオクラ、モロヘイヤ、そらまめ、グリーンピースも鍋に入れる。
- (ソース)やわらかくなったりにんじんを鍋から取り出し、野菜ジュースと一緒にミキサーにかけ、塩こしょうで味をととのえる。
- 1の残りの野菜に牛乳を追加し、一煮立ちさせ、ミキサーにかけて裏ごしし、粗熱をとておく。
- 生クリームを8分立てにし、粗熱のとれた3と合わせ、熱湯で溶かしたゼラチンも混ぜ合わせる。
- モロヘイヤとにんじんソースをまわりにあしらう。
- 型に4を入れ、真ん中に茹でたうすらの卵を埋め込む。冷蔵庫(急ぐときは冷凍庫)で冷やし固める。
- 卵白を固く泡立て、レモン汁小さじ1程度を混ぜ、マeringueを作る。
- マeringueを170度～180度に予熱しておいたオーブンで15～20分焼く。
- 固まった5を型から出し、取り分けておいた3をかける。マeringueは、ソース用のにんじんをスティック状で残しておいたものを使って上にさし、桜島の噴煙を表現する。
- 斜めに切ったオクラと豚肉を炒め、豚肉に火が通ったらしょうゆを入れ火を止め、皿に盛り付ける。
- 5を半分に切ったオクラと豚肉を炒め、豚肉に火が通ったら、卵を入れ、半熟の状態にして4にかける。



材料(1人分)

- ピースふるベジふる桜島!
にんじん…1/4本
オクラ…2本
モロヘイヤ…少量
かぼちゃ…50g
そらまめまたは枝豆…15g
グリーンピース…15g
うずらの卵…1個
野菜ジュース…25cc
- 牛乳…25cc
生クリーム…50cc
野菜ブイヨン…少々
塩こしょう…少々
卵白…1個分
ゼラチン…3g
レモン汁…小さじ1



作り方

- オクラをさっと茹でる。
- 豚こま切れ肉を食べやすい大きさに切る。
- 卵を割って、マヨネーズといっしょに混ぜる。
- 斜めに切ったオクラと豚肉を炒め、豚肉に火が通ったら、卵を入れ、半熟の状態にして4にかける。



- オク豚焼き
豚こま切れ肉…50g
オクラ…10本
卵…1個
サラダ油…大さじ1

- たらしうどんを入れ火を止め、皿に盛り付ける。
- 5を半分に切ったオクラと豚肉を炒め、豚肉に火が通ったら、卵を入れ、半熟の状態にして4にかける。