



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>
- 1 水を少なめにして、釜の中央へたを取ったミニトマトをそのまま置き、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。
  - 2 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。
- <グリーンカレー>
- 1 ほうれん草は茹でて軽くしぼり、1cm位に切る。
  - 2 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。

## トマトライスとほうれん草のカレー

材料(1人分)

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



1人分の栄養量:エネルギー 461kcal / 食塩相当量 2.7g

### 作り方

- 1 にんじん・黄・赤パプリカ、キャベツを千切りにする。にんじんだけはゆでる。
- 2 1を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。
- 3 オクラをゆでて冷蔵庫で冷やしておく。
- 4 鶏ささみをゆでて、さいた後にbを和える。

## カラフル野菜のおくらロール

材料(1人分)

ライスペーパー…3枚	オクラ…3本
にんじん…30g	鶏ささみ…1本
黄パプリカ…20g	
赤パプリカ…20g	<b>
キャベツ…10g	ごま油…小さじ1/2
	レモンしぼり汁…小さじ1/2
<a>	塩…少々
ごま油…20cc	<c>
薄口しょうゆ…大さじ1/2	マヨネーズ…大さじ1
砂糖…小さじ1/2	ケチャップ…大さじ1/2
レモンしぼり汁…小さじ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

- 1 かつお節とこんぶでだしをとる。
- 2 さつまいもはレンジで温める。
- 3 にんじんと鶏ささみは1口サイズに切る。しめじは食べやすい大きさに分ける。
- 4 さつまいもとオクラも食べやすい大きさに切る。1の

## やさいたっぷり食べるミルクスープ

材料(1人分)

さつまいも…小1/2本	鶏ささみ…1本
にんじん…小1/4本	
オクラ…1本	<だし汁>
しめじ…1/4房	こんぶ…5g
牛乳…50ml	かつお節…4g
みそ…小さじ1	水…100ml
塩こしょう…少々	



1人分の栄養量:エネルギー 492kcal / 食塩相当量 2.6g

### 作り方

- 1 ご飯を炊く。
- 2 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こす。薄口しょうゆと塩で味をととのえる。
- 3 腹皮を焼く。
- 4 オクラを塩を入れた熱湯でゆでて、小口切りにしておく。

## かつおくらどん

材料(1人分)

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



1人分の栄養量:エネルギー 301kcal / 食塩相当量 1.9g

### 作り方

- 1 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。
- 2 海老を半分に切る。
- 3 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。
- 4 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。

## ナスの三味焼

材料(1人分)

なす…輪切1cm厚3枚	<田楽みそ>
かぼちゃ…17g	みそ…大さじ1/2
さつまいも…17g	砂糖…少々
オクラ…1本	みりん…少々
海老(小)…3尾	酒…少々
玉ねぎ…5g	
パセリ…少々	マーガリン…少々
チーズ…15g	塩こしょう…少々
マヨネーズ…大さじ1	レタス…1枚
	ミニトマト…6個



1人分の栄養量:エネルギー 693kcal / 食塩相当量 1.9g

### 作り方

- 1 オクラを茹で、輪切りにする。トマトも輪切りにする。
- 2 納豆は半量のオクラと混ぜておく。
- 3 食パンをオープンで焦げ目がつくまで焼く。
- 4 卵をカレー粉と混ぜる。
- 5 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

## OH!!くらくら!! まなしおサンド!!

材料(1人分)

食パン(耳つき)…2枚(120g)	チーズ…10g
オクラ…4本(60g)	(ミックスチーズピザ用)
トマト…1/2個(100g)	サラダ油…大さじ1
レタス…4枚(120g)	バター…少々
納豆…1/2P(20g)	カレー粉…小さじ1
たまご…1個(40g)	



1人分の栄養量:エネルギー 251kcal / 食塩相当量 2.1g

### 作り方

- 1 オクラ、つるむらさきを茹でる。
- 2 卵で薄焼き卵を作る。
- 3 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。

## 夏をのりきる冷やしうどん

材料(1人分)

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



1人分の栄養量:エネルギー 393kcal / 食塩相当量 1.8g

### 作り方

- 1 にんじん、かぼちゃをざく切りにし、野菜パイオンで煮る。時間差でオクラ、モロヘイヤ、そらめ、グリーンピースも鍋に入れる。
- 2 (ソース)やわらかくなった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。
- 3 1の残りの野菜の鍋に牛乳を追加し、一煮立ちさせ、ミキサーにかけて裏ごしし、粗熱をとっておく。
- 4 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。

## ピースふるベジふる桜島!

材料(1人分)

にんじん…1/4本	牛乳…25cc
オクラ…2本	生クリーム…50cc
モロヘイヤ…少量	野菜パイオン…少々
かぼちゃ…50g	塩こしょう…少々
そらめまたは枝豆…15g	卵白…1個分
グリーンピース…15g	ゼラチン…3g
うすらの卵…1個	レモン汁…小さじ1
野菜ジュース…25cc	



1人分の栄養量:エネルギー 435kcal / 食塩相当量 1.4g

### 作り方

- 1 オクラをさっと茹でる。
- 2 豚こま切れ肉を食べやすい大きさに切る。
- 3 卵を割って、マヨネーズといっしょに混ぜる。
- 4 斜めに切ったオクラと豚肉を炒め、豚肉に火が通

## オク豚焼き

材料(1人分)

豚こま切れ肉…50g	しょうゆ…小さじ1
オクラ…10本	マヨネーズ…大さじ1
卵…1個	
サラダ油…大さじ1	

- 5 たらしょうゆを入れ火を止め、皿に盛り付ける。
- 6 フライパンを熱して卵を入れ、半熟の状態にして4にかける。