

## 大根とニラの野菜餅

1人分の野菜  
300g



エネルギー 228Kcal 塩分 0.5g

※混ぜる野菜の種類によって、様々な味やバリエーションが楽しめます。

【材料 2人分】

大根	1/2本
片栗粉	25g
小麦粉	25g
ニラ	1/2束
にんじん	1/4本
砂糖	大さじ1
塩	ひとつまみ
ごま油	大さじ1

●●作り方●●

- ①ニラとにんじんは細かく刻む。
  - ②大根はすりおろし、水切り用のザルにあげ、水気をきる。（やわらかめが好みの場合は、水きりを軽めにする）
  - ③水気をきった大根に片栗粉、小麦粉、砂糖、塩をまぜる。
  - ④ニラとにんじんを加えて混ぜ、丸く成形する。
  - ⑤フライパンに油を熱し焼く。焼き目がついたら裏返して片面を4分ずつ焼く。
- ※お好みで、ポン酢につけて食べても美味しいです。

## がっつりキャベツハンバーグ

1人分の野菜  
80g



エネルギー 120Kcal 塩分 0.2g

【材料 2人分】

キャベツ	160g
かにすり身	160g
片栗粉	小さじ1
ごま油	小さじ1

●●作り方●●

- ①キャベツは洗ってざく切りにする。
- ②ボールにキャベツ、すり身、片栗粉を入れ混ぜ合わせたら、ハンバーグ型に成形する。
- ③あたためたフライパンにごま油を熱し、②を両面に焼き色がつくまで焼く。

※青のりやかつお節をかけても美味しいです。

## 江別炒め～EBETSU の食材で江別づくり～

1人分の野菜  
155g



エネルギー 179Kcal 塩分 1.2g

### 【材料 2人分】

卵	2個
ブロッコリー	小さな10房が取れる分
なす	1本
トマト	ミニサイズ10粒
きぬさや	10個
ハーブソルト	適量
オリーブオイル	10～15cc
トマトケチャップ	お好みで

### ●●作り方●●

- ①ブロッコリーときぬさやは、あらかじめ下茹でしておく。（かために仕上げしておく）ブロッコリーは小さな房に分け、なすは輪切り、トマトは皮を湯むきしておく。
- ②フライパンにオリーブオイルをしき、なすときぬさや、ブロッコリーを順に炒めておき、きぬさやとブロッコリーは別皿に一時保存。（炒める際に、ハーブソルトで味付けを行う）
- ③卵一個分を使って、硬めのスクランブルエッグをつくっておく。仕上がる直前に湯むきしたトマトと一緒に炒める。
- ④盛り付け皿に、炒めたなすを敷き、③をかける。
- ⑤残りの卵一個分で、フライパンで緩く加熱し、固まらないうちに盛り付け、皿に丸くかける。
- ⑥別皿のきぬさや5つを周辺に盛り付け、ブロッコリーは5房を中央に星形に盛り付けて完成。

※お好みで、ガーリックやハーブソルト、トマトケチャップ等で、味のアレンジも簡単にできます。

## ふりかけ風ピリ辛炒め

1人分の野菜  
95g



エネルギー43Kcal 塩分0.7g

### 【材料2人分】

小松菜	140g
キムチ	50g
しょうゆ	少々
ごま油	小さじ1
ごま	少々

### ●●作り方●●

- ①小松菜とキムチを細かく切る。
- ②熱したフライパンにごま油を入れ、小松菜を炒める。(中火)
- ③小松菜がしんなりしてきたら、キムチとしょうゆを入れ、かるく炒める。
- ④お皿に盛り付け、ごまをかける。

※ご飯にかけても美味しいです

## しめ鯖サラダ

1人分の野菜  
125g



エネルギー270Kcal 塩分1.1g

### 【材料2人分】

トマト(小ぶりのもの)	2個
レタス	70g
ブロッコリースプラウト	1パック(25g)
市販のしめ鯖	1枚
バルサミコ酢	小さじ1
レモン汁	小さじ1
オリーブオイル	小さじ1
こしょう	少々
粉チーズ	適量

### ●●作り方●●

- ①レタスとスプラウトとは、洗って水気をきっておく。レタスは食べやすい大きさにちぎる。
- ②トマトはくし型に切る。しめ鯖は薄皮を剥き、2~3mm幅の細切りにする。
- ③バルサミコ酢、レモン汁、オリーブオイル、こしょうを混ぜ合わせ、ドレッシングを作る。
- ④器にレタス、スプラウト、しめ鯖を入れ、ドレッシングをかけて軽く混ぜ合わせる。
- ⑤ドレッシングをかけた上にトマト、粉チーズを振りかける。

※市販のしめ鯖とたっぷりの野菜で作る、主菜にもなるサラダです。

# ブロッコリーかき揚げ丼

1人分の野菜  
200g



エネルギー394Kcal 塩分0.9g

## 【材料2人分】

ごはん	茶碗2杯(300)
ブロッコリーの芯	1個
ブロッコリーの房	お好みで
にんじん	1/2本
たまねぎ	1/2個
かぶの葉	お好みで
天ぷら粉	150g
水	3/4カップ
油	適量
めんつゆ	適量
ラー油	お好みで
ごま	お好みで

## ●●作り方●●

①ブロッコリーの茎は、皮をむいて干切りにする。(細かくした方が火が通りやすくなります)

ブロッコリーの房、にんじん、たまねぎ、かぶの葉も細かく切っておく。

②天ぷら粉と水をダマがなくなるまで混ぜ、そこに切った野菜を全て入れる。

③お玉で形を整えてから、熱した油に入れる。

④油の温度は180℃で、3分揚げる。※きつね色になったらOK

⑤めんつゆを水で割った丼たれを作る。お好みでラー油を入れると美味しい。

⑥ご飯にかき揚げをのせ、丼たれをかけ、最後にごまをかけて完成。

いつも残り気味のブロッコリーの茎を使ったレシピです。  
江別産ブロッコリーは全部まるごと食べられます。