

# 各務原にんじん入り 卵焼き

作成者：東海学院大学 管理栄養学科



【調理時間】

20分

【価格：1人分】

約 40円

栄養価  
1人分

エネルギー	210kcal
たんぱく質	11.6g
脂質	15.3g
炭水化物	4.6g
食物繊維	0.4g
食塩	1.3g
カルシウム	105mg
鉄	1.4mg
亜鉛	1.3mg
ビタミンA	242μg
ビタミンC	1mg

## 材料：2人分

- 卵(M)・・・3個(150g)
- 食塩・・・小さじ1/4(1.3g)
- にんじん・・・30g(4cm)
- 上白糖・・・小さじ2(6g)
- チーズ・・・20g(スライスチーズ1枚)
- ごま油・・・5g

## 作り方

- ①にんじんは細目のせん切りにして600wの電子レンジでラップをして1分半加熱する。
  - ②チーズは1cm幅くらいに切る。
  - ③卵は割りほぐしておく。卵の中へ粗熱がとれた①と②を入れて調味料を加えて混ぜる。
  - ④卵焼き器にごま油を入れて熱して4分の1の卵液を流し入れて菜箸で2～3回かき混ぜて全体をまとめるようにする。
  - ⑤まとめた卵を片方に寄せて、空いた部分にごま油を流す。
  - ⑥卵液を流し入れて、まとめた部分を芯にして卵を巻くようにして焼く。これを何度か繰り返す。
  - ⑦巻きすかラップに包んで形をととのえ、冷ます。粗熱がとれたら、ラップをはずして盛りつける。
- ※大根おろしなどを手前に盛り、しょうゆを適宜かける。

## 使用食材や料理のポイント

- \* にんじんを少し入れるので切って盛りつけると、鮮やかな赤色が見えて彩りがよくなります。2人分を一緒に作ると、卵が巻きやすく、一皿盛をしたときにボリュームがでます。

# 各務原にんじん入り かに玉



【調理時間】

15分

【価格：1人分】

約 88円

栄養価  
1人分

エネルギー	205kcal
たんぱく質	11.0g
脂質	11.4g
炭水化物	13.3g
食物繊維	0.7g
食塩	3.3g
カルシウム	67mg
鉄	1.4mg
亜鉛	1.0mg
ビタミンA	239μg
ビタミンC	2mg

## 材料：2人分

■卵	2個	■水	30ml
■顆粒中華だし	小さじ1(5g)	■穀物酢	大さじ1(14g)
■食塩	少々	■濃口しょうゆ	大さじ1強(18g)
■こしょう	少々	■上白糖	大さじ1(10g)
■ごま油	10ml	■片栗粉	10g
■にんじん	40g	■水	10ml
■かに風味かまぼこ	40g		
■葉ねぎ	10g		

## 作 り 方

- ①かに風味かまぼこは一口大の長さに切り、ほぐす。
- ②にんじんは皮をむき、みじん切りにし、やわらかくなるまで下茹でする。
- ③葉ねぎは細かい小口切りにする。
- ④フライパンにごま油を熱し①と②と③を炒めAで下味をつけ、火からおろし、粗熱をとる。
- ⑤ボウルに卵を割り入れ、④を混ぜフライパンに油を熱し、大きく混ぜながらふわりとしたかに卵を作り、器に盛る。
- ⑥鍋にBを入れサッと煮たたせて調味し、Cの水溶き片栗粉でとろみをつけ、⑤のかに卵にかける。

## 使用食材や料理のポイント

\*かに卵に、にんじんを入れ、卵から良質のたんぱく質を、にんじんからビタミンと食物繊維をバランスよく摂取できる1品です。



# 各務原キャロットソース ドリア

作成者：東海学院大学 管理栄養学科



【調理時間】

80分

【価格：1人分】

約 200円

**栄養価**  
1人分

エネルギー	824kcal
たんぱく質	30.8g
脂質	32.2g
炭水化物	97.9g
食物繊維	3.9g
食塩	4.2g
カルシウム	396mg
鉄	1.9mg
亜鉛	4.2mg
ビタミンA	808μg
ビタミンC	10mg

## 材料：2人分

- 白飯・・・・・・・・・・ 300g
- トマトケチャップ・・ 大さじ 4
- 食塩・こしょう・・ 適量
- マッシュルーム・・ 1 缶 (70g)
- 鶏もも肉・・・・・・・・ 100g
- にんじん・・・・・・・・ 80g

### ホワイトソース

- 有塩バター・・・・・・・・ 40g
- 薄力粉・・・・・・・・・・ 大さじ 4
- 牛乳・・・・・・・・・・ 400ml
- にんじん・・・・・・・・ 100g
- 食塩・・・・・・・・・・ 小さじ 1/2
- こしょう・・・・・・・・ 少々

## 作 り 方

- ①にんじんは 1cm 角、マッシュルームは 1 ロサイズに切る。鶏肉は一口サイズに切って、塩・こしょうで軽く味付けしておく。
- ②フライパンに油をひき、鶏肉、にんじんの順に炒め、鶏肉に火がとおったら白飯を入れてまぜケチャップで味付けをする。
- ③グラタン皿に②を盛りつける。

### ホワイトソース

- ④にんじんはすりおろしておく。
- ⑤耐熱容器にバターと薄力粉をいれ、600w でふたをしないで 1 分間加熱する。加熱後泡立て器でかき混ぜ、牛乳、すりおろしにんじん、塩、こしょうを加えさらにかき混ぜ 600w で 1 分ずつ 3 回に分けて加熱、その都度よく混ぜる。クリーム状になるまで 30 秒追加していく。
- ⑥ホワイトソースを③にかけ、チーズをのせて、230℃に予熱したオーブンで、5 分から 10 分くらいで焦げ目をつける。

## 使用食材や料理のポイント

\* ホワイトソースは電子レンジでつくるため、意外に簡単に作ることができます。  
残りのご飯があれば、それを使って簡単にドリアができます。

# 各務原にんじんの 麻婆春雨風

平成 30 年にんじん料理コンクール受賞作品  
受賞者 青木 早希



【調理時間】 20分  
【価格：1人分】 約 250円

栄養価  
1人分

エネルギー	128kcal
たんぱく質	5.7g
脂質	6.5g
炭水化物	12.0g
食物繊維	2.6g
食塩	0.9g
カルシウム	28mg
鉄	0.5mg
亜鉛	1.0mg
ビタミンA	560μg
ビタミンC	7mg

## 材料：2人分

■ にんじん・・・・・・・・・・ 2本	■ ごま油・・・・・・・・・・ 小さじ2	
■ 豚ひき肉・・・・・・・・・・ 100g	■ 豆板醤・・・・・・・・・・ 小さじ1～お好みで	
■ しいたけ・・・・・・・・・・ 2枚	■ 塩・・・・・・・・・・ ひとつまみ	
■ にんにく・・・・・・・・・・ 少し	■ ねぎ・・・・・・・・・・ 適量	
■ しょうが・・・・・・・・・・ 少し	A {	
		■ 水・・・・・・・・・・ 400cc
		■ オイスターソース・・ 小さじ2
		■ 鶏がらスープの素・・ 小さじ2
	■ みりん・・・・・・・・・・ 小さじ2	
	■ 片栗粉・・・・・・・・・・ 大さじ1と1/2	

## 作 り 方

- ① にんじんはスライサーで長いままスライスし、細切りにする。(春雨くらいの細さ)
- ② しいたけはスライスし、しょうが、にんにくをみじん切りにする。
- ③ Aをよく混ぜておく。
- ④ フライパンに豚ひき肉、しょうが、にんにくを入れて火にかける。
- ⑤ 豚ひき肉の色が変わったら、豆板醤、塩ひとつまみを加えて炒める。
- ⑥ ⑤へ①のにんじんを加えて、全体に油がまわったら、Aをよく混ぜてから加える。
- ⑦ 全体にとろみがついたら、さらに中火で1分は加熱して、仕上げにごま油を垂らして完成。お好みで小口切りのねぎを散らす。

## 使用食材や料理のポイント

- \* にんじんを春雨に見立てる為に極細に切ることです。
- \* 合わせ調味料を加える前にしっかりと混ぜてから加えて、とろみがついてからも、1分間位はしっかり火を通してください。



## にんじんの花餃子

平成 30 年にんじん料理コンクール受賞作品  
受賞者 後藤 優里

【調理時間】

30分

【価格：1人分】

約 105円

栄養価  
1人分

エネルギー	255kcal
たんぱく質	12.2g
脂質	12.1g
炭水化物	21.9g
食物繊維	1.9g
食塩	0.9g
カルシウム	22mg
鉄	0.9mg
亜鉛	1.7mg
ビタミンA	350μg
ビタミンC	4mg

## 材料：2人分

■ にんじん	100g	■ しょうゆ	小さじ 1/2
■ しょうが	5g	■ 酒	小さじ 1
■ 豚ひき肉	100g	■ 塩	少々
■ 餃子の皮	12枚		

## 作 り 方

- ① にんじんを薄切りにする。
- ② 豚ひき肉と千切りにしたしょうがを炒め、にんじんを加えてさらに炒める。
- ③ 塩・酒・しょうゆを加え味をつける。
- ④ ぎょうざの皮2枚を端が重なるように並べ、炒めたにんじんをのせる。
- ⑤ 連なった皮を半分に折りにんじんを包み、端から巻く。
- ⑥ フライパンに並べて焼き、焼き色がついたら水を入れて蓋をし、皮がやわらかくなるまで蒸し焼きにする。

## 使用食材や料理のポイント

\* 具を入れすぎず、巻くときに軽めに巻くと皮が広がりやすく、見た目がきれいに作れます。

# ヘルシー 各務原にんじんマリネ



【調理時間】

10分

【価格：1人分】

約 30円

栄養価  
1人分

エネルギー	60kcal
たんぱく質	0.4g
脂質	4.0g
炭水化物	5.2g
食物繊維	1.0g
食塩	0.1g
カルシウム	12mg
鉄	0.1mg
亜鉛	0.1mg
ビタミンA	280μg
ビタミンC	3mg

## 材料：2人分

- |                             |                      |
|-----------------------------|----------------------|
| ■ にんじん・・・・・・・・・・ 80g        | ■ 上白糖・・・・・・・・・・ 1.5g |
| ■ 食塩・・・・・・・・・・ 0.8g         | ■ 食塩・こしょう・・・少々       |
| ■ 穀物酢・・・・・・・・・・ 小さじ2 (10ml) | ■ パセリ・・・・・・・・・・ 少々   |
| ■ オリーブオイル・・・ 4ml            |                      |

## 作 り 方

- ① にんじんを細くせん切りにする。
- ② ボウルに、にんじんを入れ塩を振り、手でもむ。
- ③ しんなりしたらぎゅっと水気を絞っておく。
- ④ 酢、オリーブオイル、上白糖、塩こしょうを加えホイッパーでよく混ぜる。
- ⑤ ③を盛りつけて④をかけ、パセリを散らす。

## 使用食材や料理のポイント

- \* にんじんを生で食べるのは苦手な方も、もんでしんなりさせることによって食べやすくなります。
- \* 穀物酢でなくても、果実酢でも好きな酢を使うとよいです。
- \* ドレッシングは酢と上白糖と塩こしょうをよくホイッパーで混ぜてから少しずつオリーブオイルを入れて攪拌すると均一に混ざります。



# 各務原にんじんの ツナマヨサラダ

作成者：東海学院大学 管理栄養学科



【調理時間】

8分

【価格：1人分】

約 30円

栄養価  
1人分

エネルギー	71kcal
たんぱく質	3.3g
脂質	2.7g
炭水化物	9.1g
食物繊維	2.4g
食塩	0.2g
カルシウム	30mg
鉄	0.3mg
亜鉛	0.3mg
ビタミンA	543μg
ビタミンC	6mg

## 材料：2人分

■ にんじん	150 g	A	■ たまねぎ	40 g
■ 食塩	少量		■ 牛乳	大さじ 1/2 (7ml)
■ ツナ缶	30 g		■ マヨネーズ	6 g
			■ パセリ	少量
			■ こしょう	少量

## 作 り 方

- ① にんじんはピーラーで短く薄切りにし、食塩を軽くふって、しんなりしたら水けを絞る。
- ② たまねぎはみじん切りにする。
- ③ ボウルにツナを缶汁ごと入れ、Aを加えてよく混ぜて、①のにんじんをあえる。

## 使用食材や料理のポイント

- \* 包丁を使わずに、ピーラーで切るので食べやすい薄さになります。
- \* にんじんはビタミンAが豊富なので視力や皮膚を健康に保つ可能性があります。
- \* 高齢者の方には、ゆでるとよりやわらかく食べることができます。

中華風各務原にんじん  
春雨サラダ

作成者：東海学院大学 管理栄養学科



【調理時間】

50分

【価格：1人分】

約 80円

栄養価  
1人分

エネルギー	150kcal
たんぱく質	2.8g
脂質	4.9g
炭水化物	23.3g
食物繊維	0.9g
食塩	1.8g
カルシウム	25mg
鉄	0.4mg
亜鉛	0.3mg
ビタミンA	117μg
ビタミンC	9mg

## 材料：2人分

■はるさめ	40g	A	■穀物酢	15ml
■にんじん	30g		■濃口しょうゆ	15g
■きゅうり	50g		■上白糖	3g
■ロースハム	2枚(20g)		■顆粒中華だし	2g
			■ごま油	6g
			■白ごま	少々
			■からし	6g

## 作 り 方

- 鍋に水を入れて沸騰させ、はるさめをゆで、水をしっかりきって短めに切る。
- にんじん、きゅうり、ハムは短めのせん切りにする。
- Aをすべて混ぜ合わせておく。
- ボウルにはるさめ、にんじん、きゅうり、ハム、Aを入れて混ぜ、冷蔵庫で30分ほど冷やす。
- 器に盛り付けて完成。

## 使用食材や料理のポイント

- \*高齢者には、はるさめやにんじん、きゅうり、ハムなどの具材を短めに切ると食べやすいです。
- \*野菜などの具材は好みのもので可能です。



# 各務原にんじん マセドワン

作成者：東海学院大学 管理栄養学科



【調理時間】

20分

【価格：1人分】

約 30円

栄養価  
1人分

エネルギー	91kcal
たんぱく質	1.3g
脂質	4.2g
炭水化物	12.4g
食物繊維	1.8g
食塩	0.6g
カルシウム	12mg
鉄	0.4mg
亜鉛	0.2mg
ビタミンA	256μg
ビタミンC	20mg

## 材料：2人分

■にんじん	60g	■バター	10g
■じゃがいも	100g	■食塩	1g(小さじ1/5)
■グリーンピース	10g	■こしょう	少々

## 作 り 方

- ①にんじんは1cm角のさいの目(Macedoine マセドワン)に切る。
- ②じゃがいもは2cm角のさいの目(Domino ドミノ)に切って、水につける。
- ③鍋に、水とにんじんとじゃがいもを入れ、ゆでる。
- ④グリーンピース(冷凍)は、熱湯に通す。
- ⑤鍋に、バターを溶かし、にんじん、じゃがいもを入れて炒め、グリーンピースを入れ、食塩・こしょうで味をととのえる。

## 使用食材や料理のポイント

- \* マセドワンは、フランス語で1cm角のサイコロのように切ったもの。  
ドミノは2cm角に切ったもの。
- \* 数種類の野菜をさいの目切りにして混ぜ合わせた温製サラダ。

# 各務原にんじんと ほうれん草の中華和え

作成者：東海学院大学 管理栄養学科



【調理時間】

10分

【価格：1人分】

約 120円

栄養価  
1人分

エネルギー	65kcal
たんぱく質	1.1g
脂質	5.4g
炭水化物	3.4g
食物繊維	1.5g
食塩	0.2g
カルシウム	28mg
鉄	0.7mg
亜鉛	0.3mg
ビタミンA	175μg
ビタミンC	0.05mg

## 材料：2人分

■ほうれん草	60g	■ごま油	10g
■にんじん	50g	■白ごま	適量
■顆粒和風だし	1g		

## 作り方

- ①にんじんは3cmくらいの細切りにする。
- ②ほうれん草は沸騰した湯に入れ30秒、にんじんは約5分ゆで、冷水にとる。ほうれん草は3cmの長さに切る。
- ③ボウルに②と顆粒和風だし、ごま油を入れ混ぜ合わせ盛りつける。
- ④白ごまを適量かけて完成。

## 使用食材や料理のポイント

- \*鉄分の摂取ができるように、ほうれん草を用いました。
- \*ほうれん草は沸騰した湯に入れたら、短時間でゆで、すぐに冷水にとると歯ごたえがあり、シャキシャキします。歯が悪い方は葉先だけをちぎって少し長めに2分から3分ほどゆでたものを用いると食べやすいと思います。



# 各務原にんじんと かぶの葉の煮浸し

作成者：東海学院大学 管理栄養学科



【調理時間】

15分

【価格：1人分】

約 50円

栄養価  
1人分

エネルギー	51kcal
たんぱく質	2.8g
脂質	0.2g
炭水化物	9.0g
食物繊維	1.9g
食塩	0.8g
カルシウム	85mg
鉄	0.7mg
亜鉛	0.2mg
ビタミンA	218μg
ビタミンC	9mg

## 材料：2人分

■かぶの葉	80g	■めんつゆ	40ml
■かまぼこ	24g	■みりん	16ml
■にんじん	30g	■水	400ml

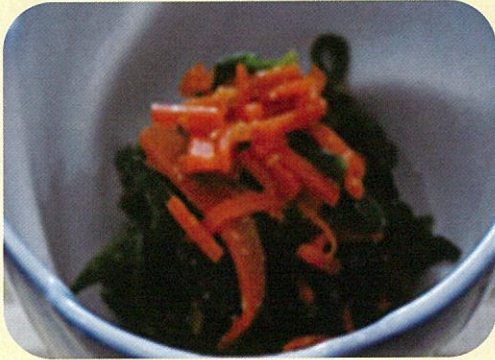
## 作 り 方

- ①かぶの葉は3cmほどに、かまぼこにんじんは短冊に切る。
- ②鍋に分量の水を入れ、にんじんとかぶの葉を入れて弱火で約15分煮てやわらかくなったら、かまぼこを入れて、めんつゆとみりんを入れてやわらかくなるまで煮る。
- ③冷ます。

## 使用食材や料理のポイント

- \*かぶを購入した時にその葉を余すことなく使えるメニューです！
- \*かぶの葉が少ないときはほかの食材を入れたり、にんじんを増やしたりしてみてください。ただし、かぶの葉は固いので歯が弱いなど咀嚼の程度により、やわらかい野菜例えば、ほうれんそうなどにかえてください。
- \*さっぱりとしていて、食欲がないときもおいしくいただけます。
- \*かまぼこは長く煮てもやわらかくならないため、咀嚼・嚥下の弱い方は省いてください。

# ほうれん草と 各務原にんじんのナムル



【調理時間】

15分

【価格：1人分】

約 60円

栄養価  
1人分

エネルギー	91kcal
たんぱく質	2.6g
脂質	6.5g
炭水化物	6.7g
食物繊維	3.3g
食塩	0.9g
カルシウム	73mg
鉄	1.9mg
亜鉛	0.8mg
ビタミンA	496μg
ビタミンC	30mg



## 材料：2人分

■ほうれん草	160g	A	■食塩	0.2g
■にんじん	60g		■顆粒中華だし	3g
			■にんにく(おろし)	3g
			■ごま油	10g
			■白ごま(いり)	4g



## 作 り 方

- ①ほうれん草は4～5cmの長さに切り、にんじんは4～5cmのせん切りにする。
- ②耐熱容器に①の具材と大さじ1の水をいれ、ふんわりとラップをして600Wの電子レンジで3分加熱して水にさらす。または水からにんじんを茹で、沸騰したらほうれん草を加えて茹でて水にさらす。
- ③ボウルにAの調味料を混ぜ合わせて、具材と絡める。



## 使用食材や料理のポイント

- \*ほうれん草で不足しがちな鉄分を摂取することができます。
- \*ごま油とにんにく、いりごまをたっぷり使う事で塩分控えめでも非常に良い風味に仕上がります。
- \*嚥下食に対応する場合は、②の工程時にかなりやわらかくなるまで茹でることで、食べやすくなります。



# 各務原にんじんと 大根の酢の物

作成者：東海学院大学 管理栄養学科



【調理時間】

15分

【価格：1人分】

約 30円

栄養価  
1人分

エネルギー	42kcal
たんぱく質	0.5g
脂質	0.1g
炭水化物	10.0g
食物繊維	1.4g
食塩	0.2g
カルシウム	18mg
鉄	0.1mg
亜鉛	0.2mg
ビタミンA	216μg
ビタミンC	7mg

## 材料：2人分

- だいこん・・・・・・・・・・ 80g
- にんじん・・・・・・・・・・ 60g

- A
- 米酢・・・・・・・・・・ 16ml
  - 上白糖・・・・・・・・・・ 10g
  - 食塩・・・・・・・・・・ 0.4g
  - かつおだし・・・・・・・・ 10ml

## 作 り 方

- ①だいこんとにんじんはせん切りにする。
- ②①をやわらかくなるまで中火で下茹でする。
- ③A併せて、下茹でしただいこん、にんじんと混ぜ合わせて鍋でひと煮立ちする。

## 使用食材や料理のポイント

- \* スライサーでせん切りにすると手間が省けて良いです。
- \* 酢は疲労回復やスタミナアップに効果的です。

# 各務原にんじんの ポン酢炒め

作成者：東海学院大学 管理栄養学科



【調理時間】

15分

【価格：1人分】

約 100円

栄養価  
1人分

エネルギー	314kcal
たんぱく質	4.0g
脂質	29.1g
炭水化物	6.3g
食物繊維	1.1g
食塩	1.5g
カルシウム	18mg
鉄	0.6mg
亜鉛	0.4mg
ビタミンA	76μg
ビタミンC	10mg

## 材料：2人分

■なす・・・・・・・・・・ 30g	■ぼん酢しょうゆ・・・・ 50g
■にんじん・・・・・・・・ 20g	
■たまねぎ・・・・・・・・ 60g	
■豚肉こま切れ・・・・ 80g	
■ごま油・・・・・・・・・・ 4g	

## 作 り 方

- ①なすはくし形、にんじんは短冊、たまねぎはせん切りにそれぞれ切っておく。
- ②豚肉は一口大サイズに切る。
- ③フライパンを熱し、ごま油を入れ、豚肉を炒める、火が通ってきたらそこに①を入れ炒める。
- ④野菜がやわらかくなってきたら、火を止め、ぼん酢しょうゆを回し入れ、さっと混ぜる。
- ⑤浅鉢に盛りつける。

## 使用食材や料理のポイント

\*夏向きの野菜炒めです。調味料はぼん酢しょうゆを利用するのでヘルシーでさっぱり食べることができます。



# 各務原にんじんと ひじきの炒め煮

作成者：東海学院大学 管理栄養学科



【調理時間】

20分

【価格：1人分】

約 40円

栄養価  
1人分

エネルギー	128kcal
たんぱく質	5.0g
脂質	9.4g
炭水化物	8.1g
食物繊維	3.8g
食塩	2.0g
カルシウム	119mg
鉄	4.7mg
亜鉛	0.5mg
ビタミンA	25μg
ビタミンC	0mg

## 材料：2人分

■芽ひじき	14g	■水	200ml
■にんじん	30g	■上白糖	6g
■油揚げ	10g	■濃口しょうゆ	18g
■顆粒和風だし	1.6g	■油	8g

## 作り方

- ①ひじきは20分くらい水で戻して水気をきる。
- ②にんじんはせん切り、油揚げは1cm幅に切る。
- ③鍋に油を入れ、にんじん、ひじき、油揚げの順に入れて中火で炒める。
- ④にんじんに火が通ったら水と顆粒だしを入れて強火で煮る。
- ⑤再沸騰したら、中火にして上白糖、濃口しょうゆで調味し、15分くらい煮汁がなくなるまで煮る。
- ⑥器に盛りつける。

## 使用食材や料理のポイント

\* 野菜を細かく切ることで炒める時間の短縮をすることが出来ます。

# 各務原にんじんの ポタージュ

作成者：東海学院大学 管理栄養学科



【調理時間】

30分

【価格：1人分】

約180円

**栄養価  
1人分**

エネルギー	112kcal
たんぱく質	2.9g
脂質	4.4g
炭水化物	15.4g
食物繊維	2.1g
食塩	0.7g
カルシウム	72mg
鉄	0.8mg
亜鉛	1.2mg
ビタミンA	395μg
ビタミンC	19mg

## 材料：2人分

■にんじん・・・・・・・・・・ 100g	A [	■固形ブイヨン・・・・・・・・ 1個
■たまねぎ・・・・・・・・・・ 20g		■水・・・・・・・・・・ 300ml
■じゃがいも・・・・・・・・・・ 80g		■牛乳・・・・・・・・・・ 100ml
■有塩バター・・・・・・・・・・ 6g		■食塩・・・・・・・・・・ 適量
		■こしょう・・・・・・・・・・ 適量

## 作り方

- ①にんじん、たまねぎ、じゃがいもは薄切りにし、鍋にバターを溶かして炒め、Aを加えてやわらかくなるまで中火で煮る。
- ②①が煮えたら粗熱がとれるまで冷まし、ミキサーにかけ、鍋に戻して、牛乳を加え、沸騰直前まで温める。
- ③塩、こしょうで味を調え、器に盛り、あればパセリのみじん切りを加える。

## 使用食材や料理のポイント

\* ミキサーは食材が細くなるまでしっかりかけると口ざわりがなめらかになりよいです。



# 各務原にんじんと 枝豆のポタージュ

作成者：東海学院大学 管理栄養学科



【調理時間】

20分

【価格：1人分】

約 70円

栄養価  
1人分

エネルギー	115kcal
たんぱく質	8.7g
脂質	4.5g
炭水化物	10.1g
食物繊維	2.9g
食塩	0.6g
カルシウム	47mg
鉄	2.4mg
亜鉛	0.9mg
ビタミンA	81μg
ビタミンC	13mg

## 材料：2人分

■えだまめ	80g	■顆粒中華だし	2g
■豆乳	200ml	■食塩	0.2g
■たまねぎ	50g	■こしょう	少々
■水	40ml		
■にんじん	20g		

## 作り方

- ①えだまめは塩ゆでし、皮をむく。  
玉ねぎはみじん切りにし、にんじんはさいの目に切って指で簡単につぶせるようになるまで下茹でする。
- ②たまねぎは透明になるまで茹で、えだまめを加えて軽く炒め、皿などに移して粗熱をとる。
- ③顆粒中華だし・水・豆乳を混ぜる。
- ④②の粗熱がとれたら③を半量加えしっかりミキサーにかけ（目安：約3分）、鍋に戻す時に残りの③を加え、沸騰させないように再加熱し、塩こしょうで味を調える。
- ⑤皿に盛り付け、①で下茹でしておいたにんじんを盛り付ける。

## 使用食材や料理のポイント

- \* えだまめの味を楽しめる鮮やかスープです。
- \* えだまめやにんじんなどの野菜から食物繊維やビタミンを摂取することができます。  
また、豆乳を牛乳に変え、夏場には冷たく冷やして飲んでも美味しいです。
- \* しっかりミキサーにかけ、なめらかにした方が美味しくいただけます。

# 各務原にんじんの けんちん汁

作成者：東海学院大学 管理栄養学科



【調理時間】

20分

【価格：1人分】

約 100円

栄養価  
1人分

エネルギー	77kcal
たんぱく質	2.9g
脂質	3.3g
炭水化物	7.8g
食物繊維	1.9g
食塩	0.7g
カルシウム	48mg
鉄	0.6mg
亜鉛	0.4mg
ビタミンA	209μg
ビタミンC	8mg

## 材料：2人分

■だいこん・・・・・・・・・・ 80g	■顆粒中華だし・・・・・・ 1g
■にんじん・・・・・・・・・・ 60g (1/2本)	■濃口しょうゆ・・・・・・ 4g
■さといも・・・・・・・・・・ 40g	■ごま油・・・・・・・・・・ 4g
■木綿豆腐・・・・・・・・・・ 30g	■食塩・・・・・・・・・・ 小さじ1/5(0.8g)
■清酒・・・・・・・・・・ 10g	■葉ねぎ・・・・・・・・・・ 4g

## 作り方

- ①だいこん・にんじんは皮をむき、5mm程度のいちょう切りにする。さといもは皮をむいて一口大に切る。
- ②鍋にだいこん・にんじん・さといも・水・清酒・顆粒中華だしを入れ火にかける。
- ③だいこんが透き通ってきたらしょうゆを加えひと煮立ちさせ、さいの目にした豆腐を加える。
- ④食塩で味を調え、ごま油をお好みで加え完成。
- ⑤葉ねぎはお好みで！！

## 使用食材や料理のポイント

\*色々な野菜がたっぷり入り、寒い冬に体が温まります。



# 各務原にんじんと かぶのみそ汁

作成者：東海学院大学 管理栄養学科



【調理時間】

20分

【価格：1人分】

約 50円

**栄養価  
1人分**

エネルギー	73kcal
たんぱく質	4.7g
脂質	4.3g
炭水化物	4.2g
食物繊維	1.4g
食塩	0.9g
カルシウム	61mg
鉄	0.9mg
亜鉛	0.5mg
ビタミンA	110μg
ビタミンC	6mg

## 材料：2人分

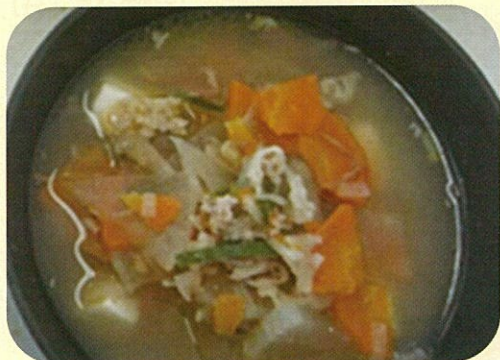
■白かぶ・・・・・・・・・・	60g	■葉ねぎ・・・・・・・・・・	お好みで
■油揚げ・・・・・・・・・・	30g		
■にんじん・・・・・・・・・・	30g		
■かつおだし・・・・・・・・	300ml		
■味噌・・・・・・・・・・	16g		

## 作り方

- ①白かぶは洗って皮を厚めにむき、くし型に切る。油揚げは油抜きして、横半分に切り、5mm幅のせん切りにしておく。にんじんは皮をむいて、薄い短冊切りにしておく。
- ②鍋にだし汁、にんじんを入れて火にかける。油揚げ、白かぶを入れてふたをして煮て、あくをとる。
- ③火が通ったら火を止めて味噌を溶く。
- ④お好みでねぎを入れる。（味噌を入れる前に入れてもいいです）

## 使用食材や料理のポイント

- \*旬の食材、かぶを使ったお味噌汁です。
- \*かぶはやわらかくなりやすいので、煮詰めすぎると形がなくなってしまうので注意してください。
- \*みそ汁で水分補給もしつつ、温まりますね。
- \*みその風味は飛びやすいので、味噌を入れたあとは沸騰させないように気をつけましょう。



【調理時間】

45分

【価格：1人分】

約 138円

栄養価  
1人分

エネルギー	176kcal
たんぱく質	8.3g
脂質	12.3g
炭水化物	7.1g
食物繊維	2.6g
食塩	1.9g
カルシウム	63mg
鉄	1.3mg
亜鉛	0.63mg
ビタミンA	148μg
ビタミンC	4mg

## 材料：2人分

■豚ばら肉	40g	A	■顆粒和風だし	4g
■にんじん	40g		■水	300ml
■ごぼう	24g		■葉ねぎ(細)	適量
■木綿豆腐	60g			
■だいこん	60g			
■味噌	20g			

## 作り方

- ①豆腐は小さめのさいの目に切る。豚ばら肉は一口サイズに切り、にんじん、だいこんは小さめのいちょう切りにする。ごぼうは短めのさがきにし、5分ほど水にさらして水気をきる。
- ②鍋に油を中火で熱し、豚ばら肉を炒める。色が変わったなら①の野菜を加え更に炒める。
- ③鍋へAを加え、煮立ったらアクを取り、フタをして20分煮る。
- ④玉じゃくしへ味噌を入れ、煮汁で溶き伸ばして加える。溶けたら豆腐を静かに加える。
- ⑤椀に盛り、小口切りにしたねぎを散らす。

## 使用食材や料理のポイント

- \*食べやすいように具は小さめに切るとよいです。
- \*野菜をやわらかくするために弱火でじっくり煮ますまた、ごぼうは繊維質なので特に気をつけてやわらかく煮るようにするとよいです。



# 各務原にんじんの かき玉汁

作成者：東海学院大学 管理栄養学科



【調理時間】

10分

【価格：1人分】

約 29円

**栄養価**  
**1人分**

エネルギー	38kcal
たんぱく質	2.6g
脂質	1.3g
炭水化物	3.0g
食物繊維	1.2g
食塩	0.8g
カルシウム	18mg
鉄	0.3mg
亜鉛	0.2mg
ビタミンA	56μg
ビタミンC	1mg

## 材料：2人分

■ 顆粒中華だし・・・ 5g	■ かに風味かまぼこ・・・ 14g
■ 水・・・ 300m	■ にんじん・・・ 10g
■ 清酒・・・ 5ml	■ 葉ねぎ・・・ 2g
A ■ 濃口しょうゆ・・・ 0.8g	B ■ 片栗粉・・・ 3g
■ 卵・・・ 15g	■ 水・・・ 6ml

## 作り方

- ①お湯を沸かして顆粒の中華だしを溶かし、中華スープを作る。
- ②かに風味かまぼこを手で裂く。葉ねぎを小口にきざんでおく。
- ③卵を溶いておく。
- ④にんじんは3～4cmのせん切りにする。
- ⑤だしの中に、にんじん、かに風味かまぼこをいれ、にんじんがやわらかくなるまで中火で煮る。
- ⑥にんじんはやわらかくなったら、Aの酒としょうゆを入れる。
- ⑦沸騰したら糸状に溶き卵を入れる。
- ⑧最後にBの水溶き片栗粉でとろみをつける。
- ⑨器に盛り付け、上にきざみねぎをのせる。

## 使用食材や料理のポイント

- \* かきたまスープです。汁の中にかに風味かまぼこも入っているので調味料が少なくてもしっかりと味を感じられます。
- \* 顆粒の中華だしを使う場合は味が濃くなりがちなので、にんじんだけでなく、ほうれん草などの野菜を入れると、野菜の水分で薄まるのでおすすめです。

# 各務原にんじん入り 鶏肉団子のほっこりスープ

作成者：東海学院大学 管理栄養学科



【調理時間】

25分

【価格：1人分】

約 100円

栄養価  
1人分

エネルギー	54kcal
たんぱく質	4.2g
脂質	2.5g
炭水化物	3.8g
食物繊維	1.0g
食塩	0.5g
カルシウム	19mg
鉄	0.3mg
亜鉛	0.3mg
ビタミンA	103μg
ビタミンC	16mg

## 材料：2人分

■鶏ひき肉	40g	■固形ブイヨン	1/2個
■にんじん	25g	■水	400ml
■食塩	ひとつまみ	■黒こしょう	少々
■黒こしょう	少々		
■キャベツ	60g		
■ミニトマト	2個		

## 作り方

- ①にんじんはすりおろす。
- ②鶏ひき肉に塩・こしょうをして手でこね、にんじんも加えてよくこね粘りができたら1人4個ぐらいに丸める。
- ③キャベツを2cmぐらいにざく切り、ミニトマトはへたをとる。
- ④定量の水を沸騰させ、②とキャベツを入れるアクをとったら固形ブイヨンを入れ7分くらい中火で煮る。
- ⑤鶏団子に火が入ったら味を調えスープカップに盛りつける。

## 使用食材や料理のポイント

- \* にんじんが嫌いな方でも肉団子の中に入っているため気にせず食べることができます。
- \* 冷蔵庫に少しだけひき肉が残っているときに、スープの具材として団子にすればボリュームたっぷり、美味しく食べることができます。