



自然のめぐみや四季の変化を感じてみましょう

旬の料理

Vol.1 秋冬編



元気になる食事法のポイント：生命力が強い食材選び／素材を生かす調理を工夫する

副菜(主菜)

白菜と豚肉の醤油糀炒め



お肉の量を
増やすと主菜も
兼ねられます

作り方

- ① 白菜はそぎ切りもしくはざく切りにし、軸と葉に分ける。にんじんは短冊切りに、玉ねぎはくし形もしくは8mm～1cm幅に切る。まいたけは根元を切り落として、一口大にちぎる。
- ② 豚肉は一口大に切る。
- ③ 油を熱したフライパンに、にんじんを入れて中火で炒める。次に豚肉、玉ねぎ、白菜の軸、まいたけ、白菜の葉の順番に入れて炒め合わせる。
- ④ 全体的にしんなりしたら醤油糀で味を調え、器に盛る。

<材料 4人分★> 1人分 67kcal 塩分0.3g

白菜 150g
豚肉※ 50g【主菜:120g】
玉ねぎ 中1/4個(50g)
にんじん 40g 醤油糀 大さじ1(18g)
まいたけ 1/2袋(40g) 油 大さじ1/2(6g)
※薄切り・切り落とし

(★主菜も兼ねるなら2人分/1人分 201kcal 塩分0.7g)

調理のワンポイント♪

そぎ切りは、材料に包丁を寝かせるようにななめに入れて、そぐように切る切り方です。面が大きくなるので、火の通り具合や味のしみ込みがよくなります。

監修:管理栄養士 濱口圭二

元気になる食事法のポイント：生命力が強い食材選び／素材を生かす調理を工夫する

副菜

白菜のみぞれ酢

春菊や小松菜、ほうれん草でも作れます



ゆずは酸味のある柑橘類で代用可
(かぼす、だいだい等)

<材料・2人分>

1人分 25kcal 塩分0.5g

白菜 大1枚(100g)
大根 60g
ゆずの皮 適量

酢 大さじ1(15g)
砂糖 大さじ1(9g)
塩 小さじ1/3(1.7g)
ゆず果汁 適宜

作り方

- ① 白菜は太めのせん切りにしてサッとゆで、ザルにあげて冷ましてから水気をしぼる。(レンジ可)
- ② 大根はすりおろし、水気をきる。
⇒おろし汁は味噌汁のだしに使えます
- ③ ゆずは皮を薄くむいてせんぎりにし、果汁をしぼる。
- ④ 調味料を混ぜ合わせ、①～③の具材とあえ、冷蔵庫で冷やしてから器に盛る。

監修：管理栄養士 玉村圭子、中川宏美

大根のから揚げ



残った大根の煮物やごぼう、れんこんでも作れます

<材料・2人分>

1人分 131kcal 塩分0.5g

大根 150g
米粉(又は片栗粉) 適宜
油 適宜

塩糍 大さじ1(18g)
みりん 大さじ1(18g)
カレー粉 小さじ1/2(1g)
おろしにんにく 適宜

作り方

- ① 大根は一口大に切り、ゆでる。(レンジ可)
- ② 調味料を混ぜ合わせる。ゆであがり水気をきった大根を熱いうちに入れ、下味をつける。
- ③ 冷めないうちに米粉をまぶし、中温(160～170℃)の油できつね色になるまで揚げ、皿に盛り付ける。

★ 揚げたてをどうぞ

監修：管理栄養士 玉村圭子、中川宏美



汁物 & 主菜

さば缶簡単みそ汁



<材料・2～3人分> 1人分 103kcal 塩分1.1g

さば缶(水煮)	1缶
白菜	大1枚(100g)
にら	1/2束(50g)
木綿豆腐	小1/2ℓ [°] ツク(100g)
水	1と1/2カップ(300ml)
みそ	大さじ1(18g)

無い具材は
家にあるもので
代用OK

● さば缶の汁ごと使ってだしらず! ●

作り方

- ① さば缶から身を取り出し、粗めにほぐす。(ほぐしすぎない) 缶に残った汁はだしに使う。
- ② 白菜、にらは3cmほどにざく切り、豆腐は少し大きめの一口大にちぎる。
- ③ 鍋に水とさばの身、缶に残った汁、白菜を入れて、火が通ったら、にらと豆腐を入れる。
- ④ すべての材料に火が通ったら、火を止める。みそを溶かし入れ、椀に盛る。

調理のワンポイント♪

にらは火が通りやすいので、豆腐と一緒に入れた後は、あまり加熱しすぎないようにしましょう。



汁物 & 副菜

野菜ロールの塩糍スープ煮



● 根菜とだしで体を温め、生命力をいただきます ●

作り方

- ① キャベツは葉を1枚ずつはがしてから軽くゆでて、ザルにとっておく。
- ② 油揚げ、にんじん、大根は長めの拍子木切りにする。
- ③ 青菜は下ゆでし、食べやすい大きさに切る。
- ④ ②の材料を、キャベツで筒状に包み、崩れないように、つまようじでとめる。出汁と塩糍を合わせた鍋に入れ、ふたをして中火で15分煮込む。
- ⑤ 野菜ロールを取り出し、つまようじを外す。食べやすい大きさに切り、スープと一緒に器に盛り付け、青菜をそえる。

<材料・2人分>

1人分 66kcal 塩分1.5g

キャベツ 2枚

油揚げ 1枚

にんじん 20g

大根 20g

つまようじ 2本

だし汁 2カップ(400ml)

塩糍 大さじ1

*飾り用
青菜 適量

調理のワンポイント♪

煮崩れないようにしっかり巻いて、つまようじでとめましょう。



元気になる食事法のポイント：生命力が強い食材選び／素材を生かす調理を工夫する

副菜

さつまいもサラダ

じゃがいもや
かぼちゃでも
作れます



<材料・4人分>

1人分 120kcal 塩分0.3g

さつまいも 中1本(300g)	だし汁 1カップ(200ml)
玉ねぎ 小1/2個(80g)	マヨネーズ 大さじ2(24g)
にんじん 40g	米みそ 小さじ1(6g)

作り方

- ① さつまいもとたまねぎは一口大に、にんじんはいちょう切りにする。
- ② だし汁を入れた鍋に、にんじん、さつまいもを入れ、加熱する。沸とうしたら、たまねぎも入れ、汁気が無くなるまで、ヘラで混ぜる。
- ③ あら熱をとったら調味料を加えて混ぜ、器に盛る。

監修：管理栄養士 濱口圭二

ブロッコリーのごま酢あえ



すりごまでもいい
ですが、ひと手間で
風味がアップ!

<材料・4人分>

1人分 50kcal 塩分0.8g

ブロッコリー 1/2株(120g)	ごま 大さじ3(20g)
にんじん 20g	醤油 大さじ1(18g)
	酢 小さじ2(10g)
	砂糖 小さじ1(3g)

作り方

- ① ブロッコリーはゆで、食べやすい大きさに分ける。
- ② にんじんは短冊切りにして下ゆでする。
- ③ ごまをすり、調味料を加えて混ぜ、ごま酢を作る。
- ④ ブロッコリー、にんじんとごま酢をあえる。

監修：管理栄養士 山本成美子