

鹿児島野菜で元気百倍！お手軽レシピ！

～もったいないを合言葉に、食の宝庫鹿児島の食材をまるごといただきます～

《本日のメニュー》

- 1 ご飯（鹿児島県産あきほなみ）
- 2 黒酢和風酢豚
- 3 地魚すり身と豆腐・野菜のミックス焼き
- 4 オクラの味噌汁
- 5 まるまる南瓜のムース
- 6 かごしま冷茶

《おまけ》：残り野菜が簡単に变身！

残り野菜や野菜の皮、
南瓜のワタ、
干椎茸の戻し汁、
だし取り後のかつお節、
・・・食材は、捨てずに残しておきましょう！！

《ご飯（あきほなみ）》

【材料・5人分】

米 375g(2.5合)
水 約500cc(炊飯器の目盛)

- 1、米を洗い、水に30分浸漬する
- 2、炊飯する

《黒酢和風酢豚（夏野菜をたっぷり）》 ♪ 残り的人参、人参の皮は金平ハ

【材料・5人分】

豚肉肩ロース 300g

④ 料理酒 大さじ1
醤油 大さじ半分
塩・こしょう 少々

片栗粉 肉まぶし用

人参 100g

玉ねぎ 1個

ピーマン 4個

干椎茸 10g

ごま油 適量

⑤ きび糖 大さじ4
黒酢 大さじ4
醤油 大さじ2と半分
ケチャップ 大さじ2
椎茸戻し汁 120cc

⑥ 片栗粉 大さじ1
水 大さじ2

- 1、干椎茸は水で戻しておく
- 2、豚肉に④の調味料を混ぜ、味がなじんだら25個に丸め片栗粉をつけ、カラっとなるまで火を通し皿に取り出す
- 3、人参は皮をむき乱切り、玉ねぎはくし形、干し椎茸は乱切りにし、耐熱容器に入れ600W4分～5分レンジへ
- 4、ピーマンは乱切り
- 5、②の同じフライパンで全ての野菜を炒め、皿に取り出す
- 6、⑤の同じフライパンに⑥の調味料を入れ、ひと煮立ち味をみて、⑥の水溶き片栗粉を入れる
- 7、とろみが出たら、豚肉・野菜を戻し、たれをからめて出来上がり

《地魚すり身と豆腐・野菜のMIX焼き》 ♪ 残りの大根、大根の皮は金平へ

【材料・5人分】

むき枝豆	20g
コーン	40g
山川産魚すりみ	300g
木綿豆腐	50g
サラダ油	適量
(付)大根おろし	200g
大葉	5枚

- 1、豆腐は、キッチンペーパーに包んで、水の入った容器をのせ、約5分水切りしておく
- 2、すり身と水切り豆腐、むき枝豆、コーンを混ぜ、各自好きな形に成形する
- 3、多めの油を入れたフライパンで焼く(弱中火)
- 4、大根は皮をむき、大根おろしにする
- 5、大葉は洗い、茎は取り除き、盛り付ける

《オクラの味噌汁》

【材料・5人分】

オクラ	3本
油揚げ	15g
麦味噌	50g
かつお節	20g
干椎茸戻し汁	200cc
水	700cc

♪ かつお節のだし殻は、時間があればふりかけへ

- 1、水と干椎茸の戻し汁が沸騰したら火を消し、かつお節を入れ、約3分後、かつお節を取り除く
- 2、オクラは塩でもみ、水洗いし、スライスする
- 2、油揚げは、沸騰したお湯をかけ油抜きし切る
- 3、①出し汁を火にかけ、オクラ、油揚げを入れひと煮立ち
- 4、麦味噌を入れ沸騰させずに温めて出来上がり

《まるまる南瓜のムース》

【材料・5人分】

南瓜・南瓜のワタ	200g
牛乳	170ml
きび糖(奄美産)	35g
ホイップクリーム	35g
ゼラチン	5g(1袋)
水	大さじ2

♪ 残り南瓜と南瓜の皮は、金平へ

- 1、ゼラチン1袋は水大さじ2に混ぜ、ふやかしておく
- 2、皮をむき、小さめに切った南瓜・ワタ200gを耐熱容器に入れ、蓋をし600W5分レンジへ
- 3、南瓜と牛乳、きび糖をミキサーにかける
- 4、ふやかしたゼラチンはレンジで20秒、液状にする
- 5、ゼラチンを③のミキサーに入れ、10秒混ぜる
- 6、ホイップクリームを入れ、ミキサーに約5秒かける
- 7、容器につぎ分け冷蔵庫で1時間冷やし固める

《冷茶》

【材料・5人分】

緑茶	10g
お湯	300ml
氷	300g

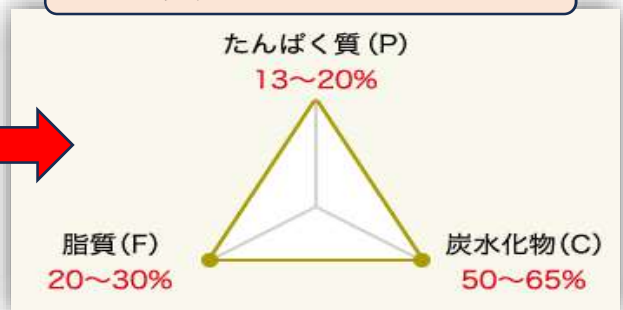
- 1、緑茶を急須に入れる
- 2、沸騰させたお湯を少し冷ましておく
- 3、急須に②を300ml入れ約1分待つ
- 4、カップに氷をいれ、冷ました③をつぎ分ける



本日献立の栄養価

エネルギー	788kcal	比率
たんぱく質	38.3g	19%
脂質	21.7g	24%
炭水化物	113.1g	57%
食塩相当量	2.9g	

栄養バランスの基準





本日使用の鹿児島食材一口栄養メモ

《 黒酢 》

米酢の約10倍含まれるアミノ酸は、
血液サラサラ効果や脂肪分解効果あり

疲労回復のクエン酸
消化促進・血糖値を安定させる有機酸
骨や筋肉の健康維持に役立つミネラル
が多く含まれる

《 きび糖 》

本日は、奄美産のきび糖を使用しました。
上白糖に比べ、カルシウム・カリウムが
豊富でコクやまろやかさが特徴

骨や歯を作るカルシウム
むくみ解消・高血圧予防になるカリウム
が多く含まれる

《 オクラ 》

視力維持や目の疲れに良いβカロテン
貧血予防の葉酸
骨の形成を助けるビタミンK
腸内環境を整えるペクチン
が多く含まれる

《 人参 》

視力維持や目の疲れに良いβカロテン
皮膚・粘膜の健康維持にビタミンA
便通や腸内環境を整える食物繊維
むくみ解消・高血圧予防になるカリウム
が多く含まれる

《 ピーマン 》

免疫力を高め美肌効果のあるビタミンC
皮膚・粘膜の健康維持にビタミンA
便通や腸内環境を整える食物繊維
むくみ解消・高血圧予防になるカリウム
が多く含まれる



《 かぼちゃ 》

かぼちゃの皮・ワタには、かぼちゃの身より
も2～3倍のβカロテンが含まれ、免疫力
を高める
種はビタミンEが多く老化防止にも！



《 かつお節 》

かつお節の出しガラには、たんぱく質や
アミノ酸・ビタミン・ミネラル・うまみ成分で
あるグルタミン酸など、多くの栄養が残っ
ています。
ぜひ、捨てずに使いましょう！！
今日は、【出しガラかつお節のふりかけ】を
作りました。



《 緑茶 》

エネルギー作りに大切なマグネシウム
むくみ解消・高血圧予防になるカリウム
免疫力を高め美肌効果のあるビタミンC
皮膚・粘膜の健康維持にビタミンA
強力な抗酸化作用のあるビタミンE
動脈硬化予防などに働くカテキン
が多く含まれる



<おまけ> 残り食材が簡単に変身！

≪残り野菜と野菜の皮の金平≫

【材料・5人分】

野菜の皮、残り野菜	230g
ゴマ油	適量
水	大さじ1
④ みりん	大さじ1
しょうゆ	大さじ1
きび糖	大さじ半分
白ごま	適量

1. 野菜と野菜の皮は千六本に切る
2. 熱したフライパンにゴマ油を入れ野菜を炒める
大さじ1の水を入れ、さらに炒め、水分を飛ばす
3. 火が通った食材をフライパンの片方へ寄せ、合わせた
④調味料をフライパンの空いた片方に入れ軽く沸騰
4. 野菜とたれをからめ、照りが出たらできあがり
4. 器に盛り付け、白ごまを指でねじりながらかける

≪出しガラかつお節のふりかけ≫

出しガラかつお節 30g

④ しょうゆ	大さじ1
みりん	大さじ1
きび糖	2つまみ
しらす干し	10g

1. 出しガラかつお節を油無しでフライパンで乾煎りする
 2. ①の水分が抜けたら、④の調味料を入れ混ぜる
 3. しらす干しを入れ、混ぜたら出来上がり
- ※白ごまやごま油などを入れても美味しい。

<おまけ> 残り食材が簡単に変身！

≪残り野菜と野菜の皮の金平≫

【材料・5人分】

野菜の皮、残り野菜	230g
ゴマ油	適量
水	大さじ1
④ みりん	大さじ1
しょうゆ	大さじ1
きび糖	大さじ半分
白ごま	適量

1. 野菜と野菜の皮は千六本に切る
2. 熱したフライパンにゴマ油を入れ野菜を炒める
大さじ1の水を入れ、さらに炒め、水分を飛ばす
3. 火が通った食材をフライパンの片方へ寄せ、合わせた
④調味料をフライパンの空いた片方に入れ軽く沸騰
4. 野菜とたれをからめ、照りが出たらできあがり
4. 器に盛り付け、白ごまを指でねじりながらかける

≪出しガラかつお節のふりかけ≫

出しガラかつお節 30g

④ しょうゆ	大さじ1
みりん	大さじ1
きび糖	2つまみ
しらす干し	10g

1. 出しガラかつお節を油無しでフライパンで乾煎りする
 2. ①の水分が抜けたら、④の調味料を入れ混ぜる
 3. しらす干しを入れ、混ぜたら出来上がり
- ※白ごまやごま油などを入れても美味しい。