

ヘルスメイトの レシピ集

part2

香南市食生活改善推進協議会

はじめに

「いただきます」

食事の時に言っていますか？

「いただきます」の言葉には「あなたの命を私の命にさせて“いただきます”」「食事を作ってくれた人、食材を提供してくれた人、食事に携わってくれた全ての人たちに対しての感謝の気持ち」など、大切な意味が込められています。

このたび、ヘルスメイト（食生活改善推進員）のレシピ集「いただきますpart2」の献立集を作成しました。この献立集は、ヘルスメイトの研修会などで習った料理やお薦めの料理を載せています。

毎日の料理作りは大変ですが、献立集の料理を参考に食材の組み合わせや調味料などをアレンジして、各家庭の味を作ってください。この献立集が、毎日の料理作りのお役に立てれば幸いです。

「いただきます！」の元気な声が食卓から聞こえますように。

平成30年3月



掲載レシピ一覧

主食

1. ツナと人参の炊き込みごはん 4
2. ひじきとじゃこのごはん 4
3. 菜の花ごはん 5
4. 寒天入りごはん 5

主菜

1. 魚のレモンみそかけ 6
2. 魚のさっぱり焼き 6
3. 魚の甘酢あんかけ 7
4. はんぺんバーグ 8
5. 豚肉のさっぱり大葉焼き 8
6. キャベツの豚肉巻きカレー風味 9
7. 鶏むね肉のチンジャオロース風 10
8. 蒸し鶏の生姜ねぎソース 11

お楽しみメニュー

1. 簡単ピザ 24
2. 炊飯器でピラフ 25
3. チキン南蛮 25
4. ミートローフ 26
5. クリープ豆餡カフェ皮巻き 27
6. かぼちゃのおやき 27
7. さつまいもの生姜蒸しパン 28
8. 和風さつまいもケーキ 29
9. さつまいものチーズようかん 30
10. トマトかん 30

副菜

1. 簡単ポトフ 12
2. なすのポタージュ 12
3. さつまいものサラダ 13
4. 切干大根のゆかりサラダ 13
5. ブッキーニのコールスローサラダ 14
6. 白菜とベーコンのサラダ 14
7. 生春巻きのサラダ 15
8. 大豆とわかめの和え物 16
9. 大根のみぞれ和え 16
10. ピーマンとみょうがの和え物 17
11. 小松菜と人参の塩昆布和え 17
12. ニラの五色和え 18
13. なすとアスパラのごまみそ和え 18
14. なすとオクラのわさびしょうゆ和え 19
15. オクラのおやき 19
16. えのきとなすの中華炒め 20
17. きのこの炒り煮 20
18. 切干大根の生姜みそ炒め 21
19. わかめとピーマンのきんぴら 22
20. れんこんとさつまいもの揚げ焼き 22
21. 新玉ねぎの煮物ツナそぼろかけ 23

災害食メニュー

1. ポリ袋炊飯 31
2. ポリ袋パスタ 32
3. 焼き鳥缶でチキンカレー 32
4. 韓国風サラダ 33
5. じゃがりこポテトサラダ 33
6. ポリ袋蒸しパン 34



3食バランスよく食べましょう

主食・主菜・副菜をそろえましょう

栄養バランスのよい食事をとるためには、「主食」「主菜」「副菜」のそろった食事を心がけることが大切です。1日にたくさんの種類の食品を食べることで、色々な栄養素をとることができます。

そして、1日3食しっかり食べることも大切です。特に朝ご飯は「副菜」が抜けがちですが、朝からしっかり「副菜」をとることで栄養バランスや、野菜摂取量もアップします。



主食
炭水化物を多く含み、主にエネルギーの元になる

主菜
たんぱく質を多く含み、主に体をつくる元になる

副菜
ビタミン、ミネラルを多く含み、体の調子を整える

+

牛乳・乳製品
カルシウムを多く含み、骨や歯を強くする

果物
ビタミンCやカリウムなどのビタミンを多く含む

野菜は1日350g以上食べましょう

野菜にはビタミン、ミネラル、食物繊維などが多く含まれており、がんや心臓病の予防に効果的です。食物繊維は血中コレステロールの低下や食後血糖値の上昇を抑え、便秘もよくしてくれます。また、ビタミンA・C・Eなどは抗酸化ビタミンと呼ばれ、活性酸素の働きを抑える作用を持ちます。

いろいろな野菜を組み合わせましょう

緑黄色野菜 120g + その他の野菜 230g

ほうれん草、にんじん
ピーマン、かぼちゃ、
トマトなど

白菜、なす、玉ねぎ
きゅうり、大根など

1日5皿以上の野菜料理を食べましょう

料理にすると

1皿分=約70g

ポイント

1日5皿とるために
朝食に野菜を**プラス**しましょう！

ほうれん草のお浸し かぼちゃの煮物 きゅうりの酢の物 きんぴらごぼう コーンサラダ

★野菜をたくさん食べるコツ★

→

● 野菜は煮たり炒めたりして“かさ”を減らす

● 肉・魚料理にも野菜の付け合わせを付ける

+

+

● 外食時は野菜をプラス

1. ツナと人参の炊き込みごはん

●材料 (4人分)

米……………2合
ツナ缶……………1缶
人参……………1本 (150g)
めんつゆ(2倍濃縮) ……大さじ3
塩……………少々
塩昆布(減塩)……………5g



●作り方

- 1 米は洗ってザルにあげる。
- 2 人参は、短めの細切りにする。
- 3 炊飯器に米とめんつゆを入れて、2合の目盛りまで水を入れる。
- 4 ③に細切りにした人参・塩昆布・塩とツナ缶を汁ごと加えて普通に炊く。

2. ひじきとじゃこのごはん

●材料 (4人分)

米……………2合
ひじき……………10g
かちりじゃこ……………30g
人参……………40g
さつまいも……………80g
サラダ油……………大さじ1
砂糖……………小さじ2
しょうゆ……………大さじ1
酒……………大さじ1
大葉……………4枚



●作り方

- 1 さつまいもは1cmの角切りにして、水にさらし、米と一緒に炊く。
- 2 ひじきは戻してよく洗う。人参は短めの千切りにする。大葉は千切りにし、水に放つ。
- 3 フライパンに油を熱し、人参を炒め、ひじき・かちりじゃこを炒めて、調味料を加えてさらに炒める。炊きあがったご飯と混ぜ合わせ、千切りにした大葉をちらす。

3. 菜の花ごはん

●材料 (4人分)

米……………2合
卵……………2個
塩……………ひとつまみ
みりん……………小さじ1
小松菜……………150g
かちりじゃこ……………40g
サラダ油……………少々
砂糖……………小さじ1強
しょうゆ……………小さじ1強



●作り方

- 1 米はといで、普通の水加減で炊く。
- 2 フライパンに油を熱し、Aで炒り卵をつくる。
- 3 小松菜はみじん切りにして、さっと茹でる。
- 4 フライパンに油を熱し、かちりじゃこを香りがでるまで炒め、③の小松菜を加える。調味料を入れて味をつける。
- 5 炊きあがったご飯に②の炒り卵と④を混ぜあわせる。

小松菜のかわりに大根葉で作っても美味しいです。

4. 寒天入りごはん

●材料

米……………3合
粉寒天……………2g

安いお米や古いお米でもふっくらツヤツヤに炊けます!
食物繊維が1人+0.3g摂取できます。

●作り方

- 1 米は洗い、普通の水加減に調整する。
- 2 寒天を入れ、軽く混ぜて通常の設定で炊く。

【1人分栄養価】	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	塩分 g
ツナと人参の炊き込みごはん	342	8.6	4.9	18	1.1
ひじきとじゃこのご飯	334	8.1	3.9	90	1.3
菜の花ごはん	321	12.1	3.6	125	1.1

1. 魚のレモンみそかけ

●材料 (4人分)

- 魚……………70gを4切れ
 塩……………少々
 白みそ……………大さじ1・1/3
 酒……………小さじ2
 砂糖……………大さじ1
 みりん……………大さじ1
 水……………小さじ2
 レモン汁……………大さじ1
 サラダ油



●作り方

- 1 魚に塩をし、フライパンにサラダ油を熱して、両面を焼く。
- 2 フライパンにAの調味料を入れて煮立て、最後にレモン汁を入れる。
- 3 皿に①の魚を盛りつけタレをかける。

2. 魚のさっぱり焼き

●材料 (4人分)

- 魚……………70gを4切れ
 片栗粉……………適量
 濃口しょうゆ……………大さじ1・1/2
 酒……………大さじ1・1/2
 砂糖……………大さじ1・1/2
 水……………大さじ1・1/2
 酢……………大さじ1・1/2
 おろし生姜……………少々
 おろしにんにく……………少々
 サラダ油



※鶏肉や豚肉で作っても美味しいです

●作り方

- 1 魚に片栗粉をまぶす。
- 2 フライパンにサラダ油を熱し、①の魚を入れて両面焼く。魚に火がとおったら、合わせておいた調味料を加えて煮からめる。

3. 魚の甘酢あんかけ

●材料 (4人分)

- 魚……………60gを4切れ
 酒……………大さじ1
 塩こしょう……………適量
 片栗粉……………大さじ2
 玉ねぎ……………3/4 個 (150g)
 人参……………1/2 本 (75g)
 ピーマン……………1個
 しいたけ……………小2個 (25g)
 生姜……………6g
 しょうゆ……………大さじ1・1/2
 砂糖……………大さじ2
 みりん……………大さじ2
 酢……………大さじ2
 水……………大さじ2
 ケチャップ……………大さじ1
 酒……………大さじ1
 《水溶き片栗粉》
 水大さじ2・片栗粉大さじ1



魚は、シイラや鮭・アジ・タラなど、好みの魚で作ってください。

A

●作り方

- 1 人参・ピーマンは細切りに、生姜は千切り、玉ねぎとしいたけは薄切りにする。
- 2 魚に酒、塩こしょうを振りかけておき、片栗粉をまぶす。
- 3 Aの調味料を混ぜ合わせておく。
- 4 フライパンで魚を両面焼き、火が通ったらお皿にあげておく。
- 5 同じフライパンで野菜を炒め、Aの調味料を入れる。全体がなじんだら水溶き片栗粉を入れとろみをつける。
- 6 ④の魚にあんをかけてできあがり。

【1人分栄養価】	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	塩分 g
魚のレモンみそかけ	138	15.9	4.2	18	0.9
魚のさっぱり焼き	166	15.7	5.9	23	1.0
魚の甘酢あんかけ	162	14.1	1.3	25	1.3

4. はんぺんバーグ

●材料（4人分）

	豚ひき肉	240g
	はんぺん	1枚 (100g)
	ニラ	40g
	生姜	10g
A	酒	大さじ1
	ごま油	大さじ 1/2
	マヨネーズ	大さじ1
	塩こしょう	少々
B	しょうゆ	大さじ1・1/2
	酢	大さじ1・1/2
	砂糖	大さじ2
	水	50cc
	片栗粉	小さじ 1/2
	サラダ油、大葉4枚、トマト	



鶏ひき肉で作って、
つくね風にしても
美味しいです

●作り方

- 1 ニラは小口切り、生姜はすりおろす。
- 2 ボウルにはんぺんと①とAを入れて、よく混ぜ合わせる。
- 3 ②に豚ひき肉を加えてよくこねて、8個に小判形に丸める。
- 4 フライパンに油を熱し、③のハンバーグを入れて焼く。
- 5 ハンバーグに火が通ったら、火を弱めてBのタレを入れて絡ませる。
- 6 大葉とトマトを添えて、器に盛る。

5. 豚肉のさっぱり大葉焼き

●材料（4人分）

豚うす切り肉	320g	A	みそ	大さじ1
サラダ油	適量		酢	大さじ1
生姜	10g		砂糖	大さじ1・1/2
大葉	10枚		濃口しょうゆ	大さじ1
レタス、トマト			酒	大さじ1

●作り方

- 1 豚肉を食べやすい大きさに切る。
- 2 生姜はすりおろしてAを合わせる。
- 3 フライパンにサラダ油を熱し、豚肉を焼く。
- 4 大葉は縦半分に切って千切りにする（水にさらさない）
- 5 豚肉が焼けたらAを加えて味をからませる。④の大葉の千切りを加えて、全体をよく混ぜる。

6. キャベツの豚肉巻きカレー風味



豚肉のさっぱり大葉焼き



キャベツの豚肉巻きカレー風味

●材料（4人分）

豚ロース薄切り	12枚	A	濃口しょうゆ	大さじ1
キャベツ	240g		酒	大さじ1
塩	小さじ1/3		みりん	大さじ1
カレーパウダー	小さじ1/2		砂糖	大さじ1
			おろしにんにく	小さじ1/2

●作り方

- 1 キャベツは千切りにして塩を振りよくもむ。しばらく置き、しっかりときつめに水分を切っておく。それにカレー粉を混ぜ合わせておく。
- 2 豚肉の上に①のキャベツを乗せ、しっかりと巻く。
- 3 フライパンに油をひき、巻き終わりを下にして豚肉を置いて焼き始め、時々転がして全体に火が通るようにして焼く。
- 4 弱火にしてからAを加え、豚肉にからめる。半分に切って盛り付ける。

【1人分栄養価】	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	塩分 g
はんぺんバーグ	264	14.6	16.6	19	1.6
豚肉のさっぱり大葉焼き	280	16.7	18.6	14	1.1
キャベツの豚肉巻きカレー風味	198	12.7	11.7	29	0.9

7. 鶏むね肉のチンジャオロース風



●材料（4人分）

鶏むね肉(皮なし) …… 280g	エリンギ …… 60g
酒 …… 小さじ2	オイスターソース …… 小さじ2
塩こしょう …… 少々	濃口しょうゆ …… 小さじ1
片栗粉 …… 大さじ1	みりん …… 大さじ1強
ピーマン(赤・青) …… 各50g	炒め油 …… 適量
しめじ …… 60g	ごま油 …… 小さじ1

●作り方

- 1 ピーマン、エリンギは細切り、しめじは手でほぐす。
- 2 鶏むね肉は1cm幅のそぎ切り後、さらに1cm幅の棒状に切り、下味をつける。
- 3 フライパンに油を熱し、鶏肉を炒めたら一旦お皿に取り出し、①を炒める。しんなりしたらお肉をフライパンに戻し、炒める。
- 4 Aの調味料を加えさっと炒め、最後にごま油を入れる。

肉・魚を食べたら、その倍量の野菜のおかずを食べましょう!

8. 蒸し鶏の生姜ねぎソース

●材料（4人分）

A	鶏むね肉 …… 280g
	長ねぎ(青い部分) …… 適量
	生姜スライス …… 8g
	水 …… 1カップ
	酒 …… 大さじ1
	塩 …… 少々
B	生姜すりおろし …… 小さじ1
	長ねぎみじん切り …… 40g
	しょうゆ …… 大さじ2
	酢 …… 大さじ2
	ラー油 …… 5滴ぐらい
	ごま油 …… 大さじ1
	砂糖 …… 小さじ2
	トマト …… 1個
	レタス …… 60g
	貝割れ菜 …… 1/4 パック



多めに作って、サラダやサンドイッチの具に使っても美味しいです。

●作り方

- 1 Aを鍋に入れ、蓋をして沸騰させる。
- 2 沸騰したら弱火で10分煮る。火を止めて、余熱で10分おく。
- 3 Bを合わせておく。
- 4 トマトは薄い半月切りにする。
- 5 ②の鶏肉を鍋から取り出し、1cm幅にスライスして、野菜と一緒に盛り付ける。最後に③のソースをかける。

【1人分栄養価】	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	塩分 g
鶏むね肉のチンジャオロース風	159	19.5	5.8	7	0.7
蒸し鶏の生姜ねぎソース	127	16.5	4.4	15	1.5

1. 簡単ポトフ

●材料 (6人分)

ベーコン 60g
 じゃがいも 2個
 玉ねぎ 1個
 人参 小1本
 大根 200g
 白菜 200g
 サラダ油 大さじ1
 水 600cc
 コンソメ 2個



●作り方

- 1 ベーコンは1cm幅に切る。鍋にサラダ油を熱し、ベーコンを軽く炒めたら、好みの大きさに切った野菜をすべて入れて炒める。
- 2 水とコンソメを入れて、やわらかくなるまで煮る。

2. なすのポタージュ

●材料 (4人分)

なす 300g
 水 250cc
 牛乳 200cc
 パセリ 少々
 A { コンソメ 1・1/2 個
 塩 小さじ1/5
 粉チーズ 大さじ1



●作り方

- 1 なすはピーラーで皮をむいて、ざく切りにして水にさらす。パセリはみじん切りにする。
- 2 鍋に水250ccと①のなすを入れて、フタをしてなすがやわらかくなるまで煮る。
- 3 ②のなすと煮汁半量をミキサーに入れてなめらかにする。
- 4 ③と残りの煮汁と牛乳を鍋に入れて火にかける。Aで調味する。
- 5 器にいれて、粉チーズとパセリをちらす。

3. さつまいものサラダ

●材料 (4人分)

さつまいも 140g
 玉ねぎ 120g
 ツナ缶 1缶
 マヨネーズ 大さじ1
 塩こしょう 少々



●作り方

- 1 さつまいもは皮付きで角切りにし柔らかくなるまで茹でる。
- 2 玉ねぎは薄切りにして、水にさらす。ツナ缶は油を切っておく。
- 3 茹でたさつまいもの粗熱が取れたら、その他の材料を全て混ぜ合わせる。

※玉ねぎはレンジで少し加熱すると食べやすくなります。

4. 切干大根のゆかりサラダ

●材料 (4人分)

切干大根 25g
 人参 30g
 きゅうり 1/2 本 (60g)
 ハム 2枚
 コーン 30g
 A { マヨネーズ 大さじ2・1/2
 ゆかり粉 小さじ1
 塩こしょう 少々



●作り方

- 1 切干大根はゆでて食べやすく切る。
- 2 人参は細切りにしてゆでる。ハムは千切りにする。
- 3 きゅうりは千切りにし塩少々でもむ。水で塩を洗い流して水気を絞る。きゅうりとコーン、①②の材料をAで和える。

【1人分栄養価】	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	塩分 g
簡単ポトフ	128	3.0	6.1	35	1.0
なすのポタージュ	61	3.2	2.5	86	1.1
さつまいものサラダ	123	3.8	6	22	0.3
切干大根のゆかりサラダ	90	1.8	6.3	42	0.7

5. ズッキーニのコールスローサラダ

●材料 (4人分)

- ズッキーニ …………… 1本 (250g)
 人参 …………… 40g
 塩 …………… 少々
 卵 …………… 1個
 ハム …………… 2枚
 A [マヨネーズ …… 大さじ1・1/2
 レモン汁 …………… 小さじ1
 塩こしょう …………… 少々



●作り方

- ズッキーニは斜めに薄く切って、千切りにする。塩少々を混ぜて置いておく。人参も千切りにして塩少々を混ぜて置いておく。
- 卵はゆで卵にして、ざく切りにする。ハムは半分に切って細切りにする。
- ①のズッキーニと人参の塩を洗い流し、水気をしぼる。
- ボールに②③を入れて、Aで和えて、塩こしょうで味をととのえる。
 ※ズッキーニは塩が浸透しやすいので、少しの塩で時間をあまりおかないようにしましょう

6. 白菜とベーコンのサラダ

●材料 (4人分)

- 白菜 …………… 280g
 塩 …………… 小さじ1/3
 ベーコン …………… 35g
 サラダ油 …………… 大さじ1
 A [しょうゆ …………… 小さじ1
 砂糖 …………… 小さじ1/2
 レモン …………… 小さじ2
 おろしにんにく …… 小さじ1/5
 塩こしょう …………… 少々



●作り方

- 白菜は3mm幅の千切りにして、分量の塩でよく揉む。
- ベーコンは1cm幅に切る。
- フライパンにサラダ油を熱し、ベーコンを加えて炒める。
- ③を油ごと器に移して、冷めたらAを加えてよく混ぜる。
- ①の白菜の水気を絞る(水洗いはしない)、塩こしょうをして④の調味料で和える。

7. 生春巻きのサラダ



えび・ササミ・ハム・春雨・もやし・セロリなどを入れても美味しいです。
 ソースは、スイートチリソース・和風ドレッシングなどお好みで♪

●材料 (4人分)

- きゅうり …………… 40g レタス …………… 45g
 紫キャベツ(又はキャベツ) …… 40g ライスペーパー …………… 6枚
 人参 …………… 40g
 かにかま(ロング) …………… 3本 A [ポン酢 …………… 大さじ1
 大葉 …………… 6枚 マヨネーズ …………… 大さじ1
 すりごま …………… 大さじ1

●作り方

- 人参、きゅうり、キャベツ、大葉は千切りにする。かにかまは半分の長さに切り、ほぐしておく。
- ライスペーパーは水で戻す。(流水で15秒程浸すか、ボールに水を入れ、少し固めに感じるくらいで引き上げる)。
- Aの調味料を混ぜ、ドレッシングを作る。
- ライスペーパーにレタスを1枚しき、きゅうり、キャベツ、人参、かにかま、大葉をのせて巻いていく。
- 巻いた生春巻きをななめに半分に切り、ドレッシングをかける。

【1人分栄養価】	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	塩分 g
ズッキーニのコールスローサラダ	72	3.4	5.3	33	0.5
白菜とベーコンのサラダ	76	1.8	6.5	4	0.9
生春巻きのサラダ	105	2.6	3.4	53	0.9

8. 大豆とわかめの和え物

●材料 (4人分)

蒸し大豆	80g
人参	50g
小松菜	120g
干わかめ	3g
ツナ缶	1/2 缶
しょうゆ	小さじ2
砂糖	小さじ1
酢	大さじ1
ごま油	小さじ1



●作り方

- 1 小松菜は2cm位に切り、人参は千切りにして、それぞれ茹でておく。わかめは水に戻しておく。
- 2 調味料を混ぜ合わせ、油をきったツナ缶と大豆と水気をきった①を入れて、混ぜる。

9. 大根のみぞれ和え

●材料 (4人分)

きゅうり	2本
塩	少々
大根	240g
ハム	3枚
かちりじゃこ	8g
酢	大さじ3
砂糖	大さじ2
濃口しょうゆ	小さじ1・1/2



●作り方

- 1 きゅうりは5mmくらいの小口切りにして、塩もみしておく。水で塩を洗い流して水気を絞る。ハムは短冊切りにしておく。
- 2 分量の大根をおろし、ざるに入れて水気をきる。
- 3 きゅうり、大根おろし、ハム、かちりじゃこを混ぜ合わせる。
- 4 Aを混ぜ合わせて③に加える。

10. ピーマンとみょうがの和え物

●材料 (4人分)

ピーマン	3個 (100g)
赤パプリカ	1/6 個 (40g)
みょうが	2個
油あげ	1枚
削り節	1袋 (2~3g)
しょうゆ	大さじ1
ごま油	小さじ1
生姜	10g



みょうがは焼かずに生で使ってもいいです

●作り方

- 1 ピーマンとパプリカは千切りにして茹でる。
- 2 油揚げはフライパンで両面こんがり焼く。みょうがも油揚げの横に入れてフライパンで焼く。
- 3 ②の油揚げを長さを半分に切って千切り、みょうがも千切りにする。
- 4 しょうがをすりおろして、Aの調味料を合わせる。
- 5 水気をきった①とみょうがをAの調味料で先に和える。③の油揚げと削り節を加えて和える。

11. 小松菜と人参の塩昆布和え

●材料 (4人分)

小松菜	200g
人参	1/3 本 (50g)
塩昆布(減塩)	6g
ごま油	小さじ1
白いりごま	適量



●作り方

- 1 小松菜は茹でて3~4cmの長さに切る。人参は千切りにして茹でる。
- 2 小松菜と人参の水気をよく切り、塩昆布・ごま油・白ごまをよく混ぜ合わせる。

【1人分栄養価】	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	塩分 g
大豆とわかめの和え物	81	5.4	4.5	76	0.7
大根のみぞれ和え	54	2.8	1.2	30	0.8
ピーマンとみょうがの和え物	59	2.8	4.1	35	0.7
小松菜と人参の塩昆布和え	26	1.3	0.4	94	0.3

12. ニラの五色和え

●材料 (4人分)

ニラ	1束	
卵	1個	
人参	50g	
春雨	30g	
すまき	1本	
A	白みそ	大さじ1
	さとう	大さじ2
	酢	大さじ3
	ねりがらし	小さじ1/2



●作り方

- 1 ニラは3cm長さに切りさっとゆでる。
- 2 卵は薄焼きにして錦糸卵にする。
- 3 人参は千切りにしさっとゆでる。春雨はゆでる。すまきは細めの短冊きりにする。
- 4 Aを混ぜ合わせ、材料を和える。

13. なすとアスパラのごまみそ和え

●材料 (4人分)

なす	200g	
アスパラガス	100g	
A	すりごま	大さじ3
	みそ	大さじ1
	砂糖	小さじ2
	だし汁または水	大さじ1
	練り辛子	少々



●作り方

- 1 アスパラガスは食べやすい大きさに切って、茹でる。
- 2 なすは縦半分に切って、茹でる。冷めたら一口大に斜めに切る。
- 3 ①②の水気をきり、Aで和える。

【1人分栄養価】	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	塩分 g
ニラの五色和え	88	3.3	1.3	33	0.6
なすとアスパラのごまみそ和え	75	3.0	4.0	98	0.5
なすとオクラのわさびじょうゆ和え	83	1.9	6.1	32	0.7
オクラのおやき	116	2.5	3.4	42	0.5

14. なすとオクラのわさびじょうゆ和え

●材料 (4人分)

なす	2本	
オクラ	10本	
サラダ油	適量	
削り節	1袋 (2~3g)	
A	しょうゆ	大さじ1
	酢	大さじ 1/2
	砂糖	小さじ1
	ごま油	小さじ 2/3
	わさび	小さじ 1/4



●作り方

- 1 オクラは塩でもんでうぶ毛を取り、鍋に湯を沸かしてゆで、ざるに取って流水で冷やし、乱切りにする。
- 2 なすは大きさに合わせ半月か輪切りにし、フライパンにサラダ油を熱し、両面に焼き色がつくまで焼く。
- 3 ボウルにAを合わせ、①と②と削り節を和えて器に盛る。

15. オクラのおやき

●材料 (4人分)

オクラ	16本	
塩	少々	
A	薄力粉	80g
	だし汁	80~100cc
	めんつゆ	大さじ1
	塩	少々
	サラダ油	適量



●作り方

- 1 オクラは塩で板ずりをし、さっとゆでて、3~5mm幅に切る。
- 2 Aの材料をよく混ぜオクラを加えて混ぜ合わせる。
- 3 フライパンに多めの油を敷き、スプーンで落としていく。
- 4 両面がこんがりと焼けたら出来上がり♪

好みでポン酢や塩をつけて食べてもおいしいです☆

16. えのきとなすの中華炒め

●材料 (4人分)

- えのき …………… 大1袋 (200g)
 なす …………… 2本 (約200g)
 やっこねぎ …………… 1本
 ごま油 …………… 大さじ1
 A { しょうゆ …………… 大さじ1/2
 めんつゆ(2倍濃縮) …… 大さじ1
 酢 …………… 大さじ2
 一味唐辛子 …………… 少々
 いりごま …………… 適量



●作り方

- 1 なすは5cmの長さの細切りにし、水をつけておく。
- 2 えのきは石づきを取り、縦半分に切る。ねぎは小口切りにする。
- 3 フライパンにごま油を熱し、なすとえのきを炒める。
- 4 ③にAの調味料を入れ混ぜ合わせる。器に盛ってねぎをちらす。

17. きのこの炒り煮

●材料 (4人分)

- しめじ …………… 100g
 えのき …………… 100g
 生しいたけ …………… 2枚
 生姜 …………… 30g
 酒 …………… 大さじ1
 みりん …………… 大さじ2
 しょうゆ …………… 大さじ1



●作り方

- 1 しめじは根元をのけて、小房に分ける。えのきは根元を取り、長さを半分に切る。しいたけ、生姜はせん切りにする。
- 2 鍋に調味料を入れてひと煮立ちさせ、①のきのこ、生姜を入れて、汁気がなくなるまで炒りつける。

18. 切干大根の生姜みそ炒め



●材料 (4人分)

- 切干大根 …………… 20g
 大豆水煮 …………… 50g
 人参 …………… 60g
 青梗菜 …………… 80g
 サラダ油 …………… 適量
 A { みそ …………… 大さじ1
 酒 …………… 大さじ1
 みりん …………… 大さじ1
 砂糖 …………… 大さじ1
 生姜 …………… 15g

●作り方

- 1 切干大根は水につけて戻し、食べやすい長さに切る。
- 2 人参は千切り、青梗菜は1～2cm長さに切る。
- 3 生姜をすって、Aの調味料に加える。
- 4 フライパンにサラダ油を熱し、人参を軽く炒める。
- 5 ④に青梗菜と軽く水気を絞った切干大根を加えて、さらに炒める。
- 6 ⑤に大豆水煮を加えて炒めたら、③の調味料を入れて味をからませる。

【1人分栄養価】	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	塩分 g
えのきとなすの中華炒め	64	2.5	3.3	19.5	0.6
きのこの炒り煮	31	2.3	0.9	2	0.6
切干大根の生姜みそ炒め	99	2.6	4.1	67	0.6

19. わかめとピーマンのきんぴら

●材料 (4人分)

- ピーマン……………4個
赤パプリカ……………1/6 個 (40g)
乾燥わかめ……………5g
コーン缶……………40g
サラダ油
A { しょうゆ……………大さじ1
砂糖……………大さじ1
削り節……………1パック (2～3g)



●作り方

- 1 ピーマンとパプリカは千切りする。
- 2 わかめは水で戻して、大きめの千切りにする。
- 3 サラダ油を熱したフライパンで、①と②を入れて炒める。ピーマンがしんなりしたら、コーンを加えて炒め、Aで調味する。
- 4 火を止めて、削り節を入れて混ぜ合わせる。

20. れんこんとさつまいもの揚げ焼き

●材料 (4人分)

- さつまいも……………200g
れんこん……………150g
片栗粉……………適量
A { しょうゆ……………大さじ2
砂糖……………大さじ2
酢……………大さじ1
黒ごま……………少々
サラダ油



●作り方

- 1 さつまいもは皮つきで、0.5～1cm厚さに切る。水にさらし、水気を拭いて片栗粉をつけて、多めの油を熱したフライパンでこんがり焼き、取り出す。
- 2 れんこんは皮をむいて、さつまいもと同じ位の厚さに切り、片栗粉をつけてフライパンでこんがり焼く。
- 3 フライパンをきれいにして、さつまいもとれんこんを戻しAを入れてひと煮立ちさせ、たれをからめる。仕上げに黒ごまをふる。

21. 新玉ねぎの煮物ツナそぼろかけ



●材料 (4人分)

- 新玉ねぎ……………小4個
A { だし汁……………2カップ
しょうゆ……………大さじ1・1/2
みりん……………大さじ2
砂糖……………少々
青ねぎ……………少々
ツナ缶……………1缶 (70g)
生姜……………1/2 片
しょうゆ……………大さじ2/3
みりん……………大さじ2/3
砂糖……………大さじ2/3

●作り方

- 1 新玉ねぎは、皮をはいで上下を切り落とす。玉ねぎが大きい場合は横半分に切って、煮崩れ防止に竹串を通す。
- 2 生姜はみじん切りにする。ねぎは小口切りにする。
- 3 鍋に①の玉ねぎとAを入れて火にかける。玉ねぎが柔らかくなるまで弱火で30分程煮て、そのまま冷ます。
- 4 小鍋にツナ缶を汁ごと入れ、調味料とみじん切りにした生姜を入れて煮る。煮汁がなくなりポロポロになるまで火にかける。
- 5 器に③の玉ねぎを盛り、④のツナそぼろとねぎを飾る。

【1人分栄養価】	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	塩分 g
わかめとピーマンのきんぴら	56	1.5	2.7	22	0.9
れんこんとさつまいもの揚げ焼き	178	1.9	5.2	30	1.5
新玉ねぎの煮物ツナそぼろかけ	141	5.2	4.0	37	1.6

●お楽しみメニュー 特別な日やデザートが食べたいときに作ってみましょう♪

1. 簡単ピザ



●材料 (1人分)

薄力粉	30g	ピザソース	20g
強力粉	50g	玉ねぎ	15g
ドライイースト	小さじ1	ピーマン	10g
サラダ油	小さじ1弱	ミニトマト	2個
ぬるま湯	50cc	ベーコン	20g
塩	小さじ 1/3	ピザ用チーズ	20g
*ビニール袋			

●作り方

- 1 ピザ生地の材料を全部ビニール袋に入れて混ぜる。はじめはベタベタしているけどだんだんまとまってくる。

ビニール袋にときどき空気を入れてこねましょう。
ビニール袋を2枚かさねると、穴があいても大丈夫。

- 2 よくこねてひとまとまりにする。(時間がある時は生地を30分程休める)
- 3 クッキングシートの上に出し、生地を丸くのばす。ふちをやや厚めにしておくと具がのせやすい。
- 4 ピザソースをぬって好みの具をのせる。220℃のオーブンで15分ほど焼く。

2. 炊飯器でピラフ

●材料 (4人分)

米	2合	
鮭	2切れ(約200g)	
しめじ	100g	
コーン	20g	
ベーコン	80g	
A	しょうゆ	大さじ1
	コンソメ	1個
	塩こしょう	少々
	バター	20g



●作り方

- 1 しめじ、ベーコンはそれぞれ食べやすい大きさに切っておく。
- 2 といだお米にAの調味料を加えてから、2合の目盛りより気持ち少なめに水を入れてよく混ぜる。材料をすべて加えたら炊飯する。
- 3 炊きあがったら、バターを加え、手早く混ぜて、再びふたをして10分程度蒸らす。

人参・玉ねぎ・ピーマンやエビ・ウインナーを入れても美味しいです。

3. チキン南蛮

●材料 (6個分)

鶏もも肉	300g
塩こしょう	少々
薄力粉	適量
溶き卵	1個分
しょうゆ	大さじ2
砂糖	大さじ2
酢	大さじ2
玉ねぎ	1/6 個
ゆで卵	1個
マヨネーズ	大さじ3
サニーレタス、プチトマト	
サラダ油	



●作り方

- 1 鶏肉に塩こしょうをし、薄力粉をまぶして溶き卵にくぐらせる。
- 2 揚げ油を170℃に熱し、①をじっくりと揚げる。
- 3 鍋にしょうゆ、さとう、酢を入れて煮立て、火を止める。②の衣がしっとりするまで漬ける。
- 4 玉ねぎとゆで卵はみじん切りにし、玉ねぎは水にさらす。ともにマヨネーズで和える。
- 5 器にサニーレタスを敷いて盛付け、④をかける。

4. ミートローフ

●材料

(4人分 20×8×6cmパウンド型1台分)

合いひき肉……………280g
卵……………3個+1個
パン粉……………20g
牛乳……………80cc
塩こしょう……………少々
ナツメグ……………少々
人参……………100g
玉ねぎ……………120g
ミックスベジタブル……………50g
バター……………10g

A { ケチャップ……………1/4カップ
ウスターソース……………1/4カップ
焼き上がった時の肉汁



●作り方

- 1 卵は3個をゆで卵にして、殻をむく。
- 2 玉ねぎはみじん切りにして、フライパンにバターを入れてミックスベジタブルと一緒に炒めて、冷ます。
- 3 パン粉に牛乳を加えて浸しておく。人参はすり下ろして軽く水気を絞る。
- 4 ボールにひき肉と②③と卵1個と塩こしょう、ナツメグを入れてよく混ぜる。
- 5 パウンド型にオーブンシートを敷き、型の1/3の高さまで④の肉タネを詰める。ゆで卵を並べて少し押さえる。残りの肉タネを空気が入らないように押し込みながら入れる。
- 6 200度に熱したオーブンで35分焼く。(表面が焦げるときはアルミホイルをかぶせる)竹串を刺して透明な肉汁がでたら完成。
- 7 フライパンにAを入れて軽く火をとおす。
- 8 焼き上がったミートローフを8等分に切る。
- 9 お皿に盛って、⑦のソースをかける。

5. クリープ豆餡カフェ皮巻き

●材料 (6人分)

{ ホットケーキミックス……………150g
コーヒー(濃いめ)……………120～130ml
卵……………1個分
黒ごま……………大さじ3
いちご……………6粒
A { クリープ……………大さじ5
白花豆の甘煮……………1袋
サラダ油
ビニール袋



●作り方

- 1 Aの豆をビニール袋の中で潰し、クリープを混ぜ合わせてあんを作る。
- 2 ボールにホットケーキミックスとコーヒーを加えて混ぜる。そこへ溶いておいた卵と黒ごまを加えて混ぜる。
- 3 フライパンに薄く油をひき、直径14cm位のカフェ皮を6枚焼く。
- 4 ③を半分に切り、②のあんを中央に絞り、畳み込むように包む。

6. かぼちゃのおやき

●材料 (6個分)

かぼちゃ……………200g
片栗粉……………30～40g
黒ごま……………少々
こしあん……………120g

●作り方

- 1 皮をむいたかぼちゃを適当な大きさに切り、柔らかくなるまで茹でる。
- 2 かぼちゃは熱いうちにつぶして、片栗粉を混ぜて6つにわける。
- 3 こしあんを6つに丸めて、②のかぼちゃでこしあんを包む。
- 4 黒ごまを片面につけて、フッ素加工のフライパンで両面をこんがり焼く。



*かぼちゃの水分によって片栗粉は調整してください。

*あんこを入れないときは、みたらし団子のタレをかけて食べても美味しいです。

7. さつまいもの生姜蒸しパン



●材料 (6個分)

A	ホットケーキミックス	150g	さつまいも	70g
	生姜汁	大さじ1	黒ごま	適量
	黒糖	40g		
	卵	1個		
	水	100ml		
	サラダ油	大さじ1		

●作り方

- 1 さつまいもは水でよく洗い、角切りにし茹でる(またはレンジで加熱する)
- 2 生姜はすり下ろしておく。Aの材料とさつまいもの2/3を全部混ぜ合わせる。
- 3 アルミカップに流し入れ、残りのさつまいもを上のにせ黒ごまをちらす。
- 4 蒸し器で10～15分蒸す。

8. 和風さつまいもケーキ



●材料(直径20～24cmのフライパン)

	さつまいも	140g	ゆであずき缶(加糖)	100g
A	砂糖	大さじ2	バター	8g
	バター	16g		
B	ホットケーキミックス	150g		
	卵	1個		
	牛乳	80cc		

●作り方

- 1 さつまいもは皮をつけたままよく洗い、5mm位の厚さの輪切りにして水につけてから、ざるにあげて水気を切る。
- 2 フライパンにAの砂糖とバターを入れて弱火にかけ、混ぜながらバターが溶けたら火を消す。
- 3 ②のフライパンに①のさつまいもを並べる。
- 4 ボールにBを入れて泡立て器でよく混ぜる。電子レンジで溶かしたバター8gを加えて混ぜる。粒あんを入れて木べらで混ぜる。
- 5 ③のフライパンに④の生地をそっと流し込み、表面を平らにする。
- 6 フタをして、弱火で8～10分程焼き、生地が中心が膨らんで表面が乾いてきたら、裏返して両面焼く。6～8等分にして、器に盛る。

9. さつまいものチーズようかん

●材料（6人分）

さつまいも（正味）	250g
牛乳	250cc
砂糖	40g
スライスチーズ	3枚
粉寒天	4g



●作り方

- 1 さつまいもは皮をむいて茹でる。やわらかくなったら、水気をきってよく潰す。
- 2 鍋に牛乳と粉寒天を入れて火にかけて、粉寒天をしっかりと溶かす。（沸騰させない）
- 3 ②に砂糖を加えて砂糖を煮溶かし、スライスチーズをちぎって加えて溶かす。
- 4 ①のさつまいもを③に加えてよく混ぜ、冷蔵庫で冷やし固める。

さつまいもを裏ごしすると、なめらかな口当たりになります

10. トマトかん

●材料（6人分）

完熟トマト	500g
粉寒天	4g
水	1カップ
砂糖	60～80g



●作り方

- 1 トマトはザク切りにする。鍋にトマトと水1カップを入れて、中火で柔らかくなるまで煮て、水ごとザルで漉して種と皮を除く。
- 2 ①が500mlになるように水を足す。
- 3 鍋に②と粉寒天・砂糖を入れて火にかけ、沸騰したら弱火にして2分間よく混ぜる。
- 4 型に流し入れて、冷やし固める。

●災害食メニュー

1. ポリ袋炊飯

●材料

米	1合	*ポリ袋 (0.03mm×15cm×25cm)
水	200cc	

●作り方

- 1 米と水をポリ袋に入れる。
- 2 空気を追い出し、袋の口を閉じる。（輪ゴムで封をしてもよい）
- 3 袋が漬かる大きさの鍋にたっぷりの水と袋を入れる。
- 4 ③を火にかけてふたをして、沸騰してから20分茹でる。そのまま10分蒸らす。

*普通のお米を使う場合は、洗わずにそのまま使います。1時間浸水すれば、ぬか臭さをあまり感じません。気になる場合は、一度ポリ袋の中で洗いましょう。洗った水は捨てないで、お米を茹でるお湯か、洗い物用の水に再利用しましょう。

ポイント

- ① 厚さが0.03mmのものか、高密度ポリエチレンでできているものを使用してください。
- ② 必ず空気を抜いてください。
- ③ 袋の上の方で縛ってください。

◆炊き込みご飯（2種類）

●材料

米	1合
水	200cc
さつまいも	60g
塩	小さじ1/2

※さつまいもの替わりに
とうもろこしでも美味しいです

●材料

米	1合
水	200cc
焼き鳥缶	1缶（60g）



2. ポリ袋パスタ



●材料

パスタ……………1束(100g)
水……………180～200cc
釜飯の素

●作り方

- 1 半分に折ったパスタと水をポリ袋に入れ、1合分の釜飯の素を入れる。空気を抜いて、袋の口を閉じる。
- 2 鍋に水を入れて沸騰させ、①を入れて15～20分茹でる。

3. 焼き鳥缶でチキンカレー

●材料(4人分)

焼き鳥缶(たれ味) ……2缶
トマトジュース……………280cc
玉ねぎ……………大 1/2 個(150g)
カレー粉……………小さじ2

●作り方

- 1 玉ねぎを薄切りにし、炒める。
- 2 ①に焼き鳥缶、トマトジュース、カレー粉を入れ混ぜ合わせる。
- 3 ご飯にできたカレーをかける。



*野菜ジュースでもおいしくできます♪

4. 韓国風サラダ

●材料(4人分)

きゅうり……………1本(100g)
レタス……………60g
サニーレタス……………60g
ミニトマト……………4個
ごま油……………大さじ1
酢……………大さじ1
しょうゆ……………小さじ2
砂糖……………小さじ1
にんにくチューブ…小さじ1/4
いりごま……………適量



●作り方

- 1 きゅうりは少し厚めに輪切りをし、ミニトマトは半分に切る。葉物は食べやすい大きさにちぎる。
- 2 調味料を全て合わせておく。
- 3 ①をボウルに入れ、調味料を全て入れて混ぜ合わせる。

※災害時はビニール袋で混ぜます。カットわかめやコーン缶・ツナ缶も使えます。市販のドレッシングを使ってもいいです。

5. じゃがりこポテトサラダ

●材料

じゃがりこ(サラダ味)……………1個
お湯……………適量
マヨネーズ……………お好み
塩こしょう……………少々



●作り方

- 1 じゃがりこのふたを半分開け、下から3cm位までお湯を入れる。
- 2 ふたをして3分たったら中身を混ぜ、また少しおく。
- 3 全体的にやわらかくなったら、マヨネーズ、塩こしょうを入れ、混ぜる。

6. ポリ袋蒸しパン



●材料 (6人分)

ホットケーキミックス ……75g *ポリ袋
水 ……75cc (0.03mm×15cm×25cm)
砂糖 ……大さじ1・1/2
ココアパウダー ……大さじ 1/2

●作り方

- 1 ポリ袋に水以外の材料を入れてしっかり混ぜ合わせる。混ざったら、水を入れさらに混ぜる。
- 2 空気を追い出し、上の方で袋の口を閉じる。
- 3 沸騰したお湯に入れ、20分茹でる。

ココアを入れずにプレーンでもおいしいです。
果物の缶詰を入れてフルーツ蒸しパンにしてもおいしいです

◎災害時にあると便利な物

ラップ アルミホイル ビニール袋 (大中小) ビニール手袋

紙皿 紙コップ 割り箸

ティッシュ ウエットティッシュ コンロ ガス ハサミ、簡易トイレ



減塩のポイント

食塩を多くとると、血中ナトリウム濃度を一定に保とうと体内の水分が増え、血液量が増加して血圧が上がります。徐々に減塩をして、薄味に慣れることが大切です。年齢を重ねるほど、味覚が鈍るため食塩をとり過ぎる傾向がありますので要注意です。

1日の食塩摂取の目標量

成人男性

8.0 g 未満

成人女性

7.0 g 未満

高血圧の人

6.0 g 未満

「調理」のひと工夫

- 旬の食材を使いましょう。
- 昆布やかつお節などの「だし」を使うま味をきかせましょう。
- しそ、ねぎ、生姜などの「香味野菜」をアクセントに使いましょう。
- わさび、からし、カレー粉などの「香辛料」を効果的に使いましょう。
- 酢、レモン、ゆずなどの「酸味」を食塩のかわりに上手に使いましょう。

「食べ方」のひと工夫

- 麺類のスープは残しましょう。
- しょうゆは「かける」ではなく、小皿に入れて「つける」
- みそ、漬物、塩辛などの塩分の多いものは控えめにしましょう。
- みそ汁などの汁物は1日1杯を目安として、具たくさんにしましょう。

スープの飲み方を工夫しよう

ラーメンやうどんなどの麺類には多くの塩分が含まれています。インスタントラーメンには**約6 g**の塩分が含まれています。食べる回数を減らすことや、スープの飲み方を工夫することで減塩ができます。

全部飲むと

食塩摂取量

6 g



半分飲むと

食塩摂取量

3.5 g



全部飲まなかったら

食塩摂取量

2 g



4gの減塩になります！

野菜に多く含まれるカリウムは、ナトリウムを体外に排出する働きがあります。1日350gの野菜をとるようにしましょう。



調味料の塩分早見表

調味料		小さじ	大さじ
塩・しょうゆ・つゆ・みそ	食塩	6.0g	18.0g
	濃口しょうゆ	0.9g	2.6g
	薄口しょうゆ	1.0g	2.9g
	めんつゆ(ストレート)	0.2g	0.5g
	めんつゆ(3倍濃縮)	0.6g	1.8g
	淡色辛口みそ	0.7g	2.2g
	赤色辛口みそ	0.8g	2.3g
	甘口みそ	0.4g	1.1g
ソース・ケチャップ・マヨネーズ	ウスターソース	0.5g	1.5g
	中濃ソース	0.3g	1.0g
	とんかつソース	0.3g	1.0g
	焼きそばソース	0.6g	1.6g
	お好み焼きソース	0.3g	0.9g
	オイスターソース	0.7g	2.2g
	トマトケチャップ	0.2g	0.6g
	マヨネーズ	0.1g	0.3g
酢	米酢	0g	0g
	ぼん酢しょうゆ	0.5g	1.4g

調味料		小さじ	大さじ
たれ	すき焼きのたれ	0.5g	1.5g
	焼き肉のたれ(しょうゆ味)	0.4g	1.3g
辛味調味料	練りがらし(チューブ)	0.5g	1.3g
	練りわさび(チューブ)	0.3g	0.9g
	粒入りマスタード	0.2g	0.7g
	豆板醤	1.2g	3.6g
	コチュジャン	0.5g	1.5g
ドレッシング	和風ドレッシング(ノンオイル)	0.4g	1.1g
	和風ドレッシング	0.2g	0.7g
	フレンチドレッシング	0.1g	0.4g
	中華ドレッシング	0.3g	0.8g
だしの素	コンソメスープの素(固形)	2.4g (1個5.3gの場合)	
	コンソメスープの素(顆粒)	1.2g	3.5g
	和風だしの素(顆粒)	1.1g	3.2g
	中華だしの素(顆粒)	1.2g	3.6g
	鶏ガラスープの素(顆粒)	1.2g	3.6g
油脂類	バター	0.1g	0.2g
	マーガリン	微量	0.2g

※小さじ(5ml)、大さじ(15ml)

表中の値は目安値であり、計測値とは異なる場合があります。また、メーカーごとに異なりますので、栄養成分表示を参考にしてください。

香南市食育キャラクター



いもーん (さつまいも)



オクラひめ (オクラ)



かい太郎 (長太郎貝)



しょうがっち (生姜)



じゃこたん (じゃこ)



しいらん (シイラ)



すいかどん (スイカ)



とまこ (とまと)



にらのすけ (にら)



みかりん (みかん)



メロロン (メロン)



ららっきょ (らっきょう)

