

# ベジートクッキング

## レタスの和風ベジロール

材料	分量		作り方
	1人分	4人分	
レタス	1枚(40g)	4枚	①レタスは耐熱皿にのせ600wで2分20秒程加熱する。 ②ベジート(にんじんや大根など)は2等分に切る。 ③オクラは下処理しておく。 ④玉葱、生椎茸はみじん切りにする。 ⑤合わせたひき肉に塩(0.8%)を入れよく練り混ぜ、④(a)を加え、よく練り混ぜ4当分にしオクラを1本、芯に入れ俵型に丸める。 ⑥レタスの上にベジートをのせ、⑤を包む。 ⑦小鍋に⑥を入れ、だし汁、調味料を加えコトコト煮、残りのオクラ(軽く下茹でておく)を加えて煮含める。 ⑧⑦を食べやすく切り、器に盛り、残った煮汁に水溶き片栗粉でとろみを付け流しかけ、つゆ生姜(生姜汁)を落とす。オクラを添える。
ベジート(人参)	1/2枚	2枚	
豚ひき肉	25g	100g	
鶏ひき肉	25g	100g	
塩	0.4g	小1/3	
玉ねぎ	20g	80g	
生椎茸	5g	個(20g)	
酒	3.75g	大1	
おろし生姜	1.25g	小1	
片栗粉	2.25g	大1	
だし汁	40g	160g	
酒	3.75g	大1	
砂糖	小1/2	小2	
濃口醤油	4.5g	大1	
みりん	4.5g	大1	
片栗粉	1.1g	小1.1/2	
水	小1/2	小2	
生姜汁	1.25g	5g	
オクラ	3本	12本	



## ベジート入ニラチヂミ

材料	分量		作り方
	1人分	4人分	
ニラ	12.5g	1/2束	①ニラは2cm長さに切る。 ②玉ねぎは繊維に沿って薄切りにする。 ③ベジートも細切りにして4cm長さに切る。 ④薄力粉と片栗粉をボウルに入れよく合わせ、塩、鶏ガラスープの素を加え、水で溶き混ぜる。 ⑤④に①～③と鰹節・桜エビ(干シアマミ)を加えよく混ぜ フライパンに多めに入れたごま油で両面カリッと中火～強火で揚げ焼きにする。(ベジートはくっつきやすいのでバラバラに混ぜる) ⑥食べやすいように切り分ける。 * 好みで柑橘酢をつけていただく。 * 好みでとろけるチーズをのせても良い
玉ねぎ	12.5g	1/4個	
好みのベジート	1/4枚	1枚	
薄力粉	12.5g	50g	
片栗粉	10g	40g	
鶏ガラスープのもと	0.6g	小1(2.5g)	
塩	0.25g	小1/5	
ほえび(干シアマミ)	1.25g	5g	
鰹節(小パック)	0.6g	2.5g	
水	25g	100g	
ごま油	3g	大1	




四角キンパ風寿司(にぎらず)2種

材料	分量		作り方
	1人分	4人分	
好みのベジート	1枚	4枚	<p>①ラップの上にベジート(大根・人参など)をのせ、4等分におり、広げて1箇所だけ中心まで切込みを入れる。(ベジートは何でもよい)</p> <p>②ご飯にカンタン酢を混ぜ、煎りごまを加えてすし飯を作る。</p> <p>③具を用意する</p> <p>*きゅうりは分量外の塩を振り板ずりしてさっと沸騰湯にくぐらせ9cm長さの薄切りにする。</p> <p>*卵は24cmぐらいのフライパンで薄焼き卵を作り、半分におり、二等分に切る。(4枚の扇型)</p> <p>*バナメイエビは殻付きのまま分量外の酒塩で茹で冷めたら取り出し殻をむき縦半分にする。</p> <p>*アボカドは皮を剥き薄切りにしてレモン汁をかけておく。</p> <p>*小松菜は茹でて塩、コショウ・ごま油(小1/2)を混ぜナムルを作る。</p> <p>*細切り牛肉に焼肉のタレ(小2)を揉み込んで炒め、生椎茸、赤ピーマンの細切りを加え、焼き肉のタレ(小1)で味を調える。</p> <p>*しそ、レタスはよく洗い水気をしっかり切っておく。</p> <p>④①で用意したベジートにご飯を二箇所、好みの具を二箇所のにせ3回折りたたみ、表面をラップで包み、馴染んだら半分に切る。</p> <p>組み合わせは自由</p> <p>*きゅうり・チーズ・卵、アボカド・エビ・しそ、ご飯50g×2 ナムル・レタス・卵、牛肉・しそ・ご飯50g×2</p>
ご飯	50g×2	400g	
カンタン酢	大1(15g)	大4	
煎りごま	3g	12g	
きゅうり	30g	1本	
スライスチーズ	1/2枚(9g)	2枚	
卵	25g	2個	
砂糖	1.5g	小2	
塩	0.2g	ふたつまみ	
バナメイエビ	1尾(正味6g)	4尾	
アボカド	20g	1/2個	
レモン汁	少々	少々	
小松菜	10g	40g	
塩・胡椒・ごま油	少々	少々	
牛肉もも薄切り	15g	60g	
ごま油	1g	小1	
焼肉のタレ	5g	大1	
生椎茸	5g	1枚	
赤ピーマン	5g	1/2個	
しそ	2枚(2g)	8枚	
レタス	10g	大1枚	

2・好みの具	3・ご飯50g	1,2に具材
		3,4にご飯50gずつ

1・好みの具	4・ご飯50g	1,2,3,4と折り重ねラップでしっかり包んでから、ラップの上から切る。
--------	---------	--------------------------------------



栄養価	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食物繊維	塩分相当量	
ベジロール	172kcal	10.4g	7.4g	13.4g	2.8g	1.2g	にんじん
ニラチヂミ	127kcal	2.9g	3.5g	20.4g	1.4g	0.5g	にんじん
キンパ	405kcal	13.9g	15.4g	51.3g	4.3g	2.4g	大根

\*細かく切って使うときにはどのシートでもよいが  
キンパなどには食物繊維が多めのシートが破れにくく使いやすい