

調理時間
1時間30分

野菜寿司



野菜104g

栄養価(1人分)

エネルギー 408kcal
食塩相当量 6.6g

栄養価は1人当たり
(各2貫)の値です。

材料(3人分:各6貫ずつ48貫)

- *シャリ
(エネルギー324kcal 食塩相当量3.9g)
精白米…3合
昆布…20cmぐらい
酒…大さじ3
酢…80g
砂糖…50g
塩…12g
- *ネタ(8種類)
①きゅうりの浅漬け+焼き穴子
(エネルギー16kcal 食塩相当量0.1g)
きゅうりの浅漬け…1/4本
焼き穴子…1/4尾
味付けのり…3枚
- ②トマト+生ハム+バジル
(エネルギー6kcal 食塩相当量0.1g)
トマト…小1/2
生ハム…3枚
バジル…6枚
(粉チーズ…お好みで少々)

材料(3人分:各6貫ずつ48貫)

- ③オクラ+イクラ
(エネルギー14kcal 食塩相当量0.1g)
オクラ…3本
イクラ…18g
- ④たくあん+稲荷揚げ
(エネルギー19kcal 食塩相当量0.3g)
たくあん…30g
稲荷揚げ…2枚
- ⑤しいたけ
(エネルギー6kcal 食塩相当量0.2g)
しいたけ…3枚
しいたけの戻し汁…50cc
だし汁…戻し汁と合わせて
100cc
みりん…大さじ1/2
砂糖…大さじ1/2
醤油…大さじ1/2
- 6 ナスの浅漬け
(エネルギー2kcal 食塩相当量0.2g)
ナスの浅漬け…中1/2本
- ⑦大根+サーモン
(エネルギー16kcal)
大根…厚さ1.5cm
サーモン…3切れ(45g)
- 8 梅肉+にんじん *味付けのり
(エネルギー5kcal 食塩相当量1.7g)
梅肉…30g
にんじん…18g
味付けのり…3枚

お店情報

小野向日葵ホテル 食事処ひまわり

小野市匠台7(匠台テクノプラザ内)
0794-64-2020



お店から一言

ネタの分量は1種類あたり6貫分の分量を、寿司の作り方については1貫ごとの分量を示しています。

作り方

*シャリ(3合分)

1. 軽く米をとき、昆布と酒を入れ、水を少なめにして30分以上吸水し、炊く。
 2. 酢、砂糖、塩を入れ、混ぜて溶かし、すし酢を作る。
 3. 炊き上がったらすくにボウルに移しすし酢を入れる。
 4. 切るように混ぜ、うちわで仰ぐ。
 5. 混ぜたら乾燥しないようにキッチンペーパーをかけ1時間程度放置して冷ます。
- ① シャリの上に焼き穴子、さらにその上にきゅうりの浅漬け各1/4を6等分したものを乗せ、のりで巻く。
 - ② シャリの上にバジル1枚、生ハム1/2枚、薄くスライスしたトマトを乗せる。お好みで粉チーズをふりかけるのもよし。
 - ③ シャリの上にすりおろしたオクラ1/2本にイクラを3g乗せる。
 - ④ 丸く形を作った酢飯の中たくあん5gを入れ、稲荷揚げ1/3枚で巻く。
 - ⑤ だし汁と戻し汁を火にかけ、しいたけを入れて煮る。アクをとり、5分程度煮て砂糖、みりんを入れ、更に5分程煮る。醤油を入れとろ火で15分程煮詰まるまで煮たあと、火を消しそのまま冷ます。出来上がったらしいたけ1/2枚をシャリにのせる。
 - ⑥ ナスの浅漬け1/2本を薄切りで6等分したものをシャリの上に乗せる。
 - ⑦ 丸く形を作った酢飯を、薄く切ったサーモン1/2切れで巻き、さらにその上から薄くスライスした大根で巻く。
 - ⑧ 酢飯の中に梅肉5g、細切りした人参3gをいれ、味付けのりで巻く。

調理時間
40分

お野菜たっぷりドリア



野菜180g

栄養価(1人分)

エネルギー 550kcal
食塩相当量 2.1g

家にある野菜
何でも代用でき
ます！

材料(3人分)

かぼちゃ・・・1口大12個 (240g)
オクラ・・・3本 (30g)
なす・・・1本 (100g)
じゃがいも・・・1個 (100g)
たまねぎ・・・1/4個 (60g)
コーン(缶詰)・・・大さじ2 (20g)
プチトマト・・・6個 (90g)
ベーコン・・・3枚 (54g)
ごはん・・・360g
ホワイトソース・・・540g
溶けるチーズ・・・適量
バター・・・30g
薄口しょうゆ・・・適量



お店からの一言

子供も大好きなドリアです！年中野菜たっぷり料理を心がけており、大人も子どもも楽しんでいただけるメニューを取り揃えております♪

作り方

1. かぼちゃ、じゃがいもは一口大に切り、茹でておく。オクラも塩もみをし、さっとゆでておく。ゆでた野菜はさっとバターで炒める。
2. たまねぎはスライスにし、バターで炒め、ベーコンとご飯を加えてバターライスを作っておく。
3. ホワイトソースには隠し味でしょうゆを加える。味がまろやかに。
4. お皿にご飯を敷き詰め、1の野菜をのせ、ホワイトソースをかける。
5. プチトマトは半分に切り、彩よくなる。
6. チーズをかけてオーブンで焼いて完成(10～15分)。

お店情報

PINK HOUSE

加東市藤田307
0795-42-6776



調理時間
30分

お野菜たっぷり 和風パスタ



野菜136g

栄養価(1人分)

エネルギー 740kcal

食塩相当量 3.8g

材料(2人分)

アスパラガス…4本
ベーコン…4枚
しめじ…40g
しいたけ…40g
えのき…40g
マッシュルーム…40g
しょうが…スライス8枚
にんにく…少々
(市販の乾燥のものでよい)
酒…小さじ2
薄口しょうゆ…大さじ2
塩コショウ…少々
パスタ…200g
パセリ、大葉、きざみのり…適量
オリーブオイル…大さじ2



お店からの一言

しょうがとにんにくの香りとあっさりした味付けでおいしいです！

作り方

1. たっぷりのお湯に塩を加え、パスタを茹でる。
2. オリーブオイルを熱し、しょうがとにんにくを炒めて香りを出す。
3. 酒、しょうゆを加え、アスパラ、ベーコン、きのこを炒める。
4. パスタを加えなじませ、塩コショウで味をととのえる。
5. お皿に盛り付け、刻んだ大葉やパセリなどをかけ、最後にきざみのりをのせて完成。

お店情報

PINK HOUSE

加東市藤田307
0795-42-6776



調理時間
20分

ゴーヤのサラダ



野菜120g

栄養価(1人分)

エネルギー 134kcal
食塩相当量 1.6g



お店からの一言

ゴーヤにはビタミンCがたっぷり含まれています。
ゴーヤは苦みが少なく大人も子どもも食べやすい味付けです♪

材料(4人分)

ゴーヤ…1本(110g) レモン汁…少々
赤たまねぎ…2個(360g) マヨネーズ…適量
ツナ缶…1缶(80g) かつお節…適量
塩コショウ…少々

作り方

1. ゴーヤは縦半分に切り、ワタを取り出し、スライサーで薄くスライスしていく。(この時包丁で切ると厚みが出てしまうので苦い)苦みをとるために水につけておく。
2. 赤たまねぎも同様にスライスし、辛みをとるためしばらく水につけておく。
3. ゴーヤと赤たまねぎを絞り、塩コショウ、レモン汁、ツナ缶はオイルごと加え、マヨネーズで和える。
4. 小皿に盛り、かつお節をのせて完成。

お店情報

PINK HOUSE

加東市藤田307
0795-42-6776



調理時間
30分

アメリカのクラブサンド

材料(2人分)



食パン・・・4枚(100g)
(それぞれ横に薄く切り、2枚組にする)
ベーコン・・・4枚(40g)
レタス・・・20g
スライスチーズ・・・2枚(36g)
玉ねぎ・・・10g
トマト・・・30g
卵・・・4個(100g)
アイランドドレッシング・・・10g
ケチャップ・・・10g

野菜60g

栄養価(1人分)

エネルギー 590kcal
食塩相当量 2.0g



お店からの一言

おいしいですよ！ドレッシングや野菜、
コーヒーなど食事にもこだわっています。

作り方

1. ベーコンレタスサンド

薄く切った1枚の食パンに焼いたベーコン、玉ねぎのスライスを乗せドレッシングをかけ、スライスチーズ、レタスを乗せたらもう1枚の食パンで挟む。

2. 玉子サンド

薄く切った1枚の食パンに平らに焼いた玉子焼きをのせケチャップをかけ、上からトマトのスライスを乗せてもう1枚の食パンで挟む。

3. 2種類のサンドイッチが出来たら、表面を少しきつね色に軽くトーストする。

お店情報

喫茶シェリル

小野市中町410-4
0794-62-5402

調理時間
30分

ホットサンド



お店からの一言

手軽にできて朝食にぴったり！

お店情報

喫茶シェリル

小野市中町410-4
0794-62-5402

材料(2人分)

食パン・・・4枚(160g)
卵・・・4個(200g)
ケチャップ・・・小さじ2(10g)
スライスチーズ・・・2枚(36g)
ベーコン・・・4枚(72g)

作り方

1. まずは卵をよくといてから焼き、食パンサイズの平らな卵焼きを作る。ベーコンもこんがり焼いておく。
2. 1枚の食パンの上に、焼いておいた卵焼きを乗せ、もう一枚の食パンで挟む。
3. それを、ホットサンドプレートで挟み焼く。
4. 食べやすいように二等分に切って、サラダやフルーツと一緒に更に盛り付ける。

栄養価(1人分)

エネルギー 575kcal
食塩相当量 2.8g

調理時間
30分

八宝菜



野菜40g

栄養価(1人分)

エネルギー 96kcal
食塩相当量 0.6g

材料(4人分)

にんじん・・・20g
ブロッコリー・・・40g
茎にんにく・・・20g
たけのこ・・・20g
ヤングコーン・・・30g
れんこん・・・10g
根深ねぎ・・・5g
しょうが・・・1g
生しいたけ・・・30g
しめじ・・・10g
マッシュルーム・・・10g
ふくろたけ・・・10g
くるまえび・・・30g
こういか・・・60g } ◎
豚ロース・・・75g
こいくちしょうゆ・・・5g
食塩・・・1g
上白糖・・・1g
酒・・・0.1g
片栗粉・・・1g
大豆油・・・5g

作り方

1. 野菜をボイルしてお皿に移しておく
2. ◎の材料を炒めて、①と合わせる
3. ②に調味料を入れて炒め、水溶き片栗粉を入れる



お店からの一言

- ・たまねぎを入れると甘くなるため入れていません。
- ・年中使える野菜を使用し、同じ味で提供できるようにしています。
- ・エビ、いか、豚肉を炒めるのではなく、一緒にボイルすればお年寄りにも優しいヘルシーな八宝菜ができる。
- ・ご家庭で作るなら野菜類は季節に合わせて、旬の野菜を加えてもいいです。

お店情報

木蘭

加東市沢部173-31
0795-42-5827

調理時間
30分

ホルモン焼きそば

材料(4人分)



野菜123g

焼きそばめん…4袋
キャベツ…240g
もやし…200g
ホルモン…400g
本だし…2g
かつお節…2g
入舟自家製タレ…120g
お好みソース…12g
紅ショウガ…40g
ねぎ…12g

栄養価(1人分)

エネルギー 702kcal
食塩相当量 2.7g



お店からの一言

ホルモンの代わりにどんなお肉を使ってもOK
野菜はほかに玉ねぎなどお好みでどうぞ。

作り方

1. ホルモンは最初に下茹でして柔らかくしておく。
2. キャベツなどの野菜類は食べやすい大きさに切っておく。
3. 柔らかくなったホルモンをフライパンでタレかけながら炒める。
4. 全体にタレが絡まったら、キャベツ、もやしを加えて炒め、しんなりしてきたら麺を加え、全体にタレが回るようにほぐしながら炒める。
5. 全体がなじんで来たら皿に盛り、かつお節、紅ショウガ、ネギを乗せる。

お店情報

入舟

小野市河合西759
0794-66-5150

調理時間
30分

スタミナ鍋



野菜296g

材料(4人分)

入舟自家製タレ・・・350g
ほんだし・・・小さじ1(5g)
ホルモン・・・400g
冷凍うどん・・・2玉(280g)
シイタケ・・・8枚(80g)
人参・・・1/2本(45g)
ニラ・・・1束(100g)
白菜・・・6枚(330g)
えのき・・・1束(100g)
玉ねぎ・・・1と1/2個(230g)
もやし・・・1袋(300g)

栄養価(1人分)

エネルギー 565kcal
食塩相当量 7.4g



お店からの一言

アットホームなお店です。ゆっくりくつろいでください。

作り方

1. タレの3分の2を入れます。ほんだしを少し入れると甘味です。
2. ホルモンをタレの中に入れます。※火はまだつけません！
3. お好みの野菜を入れてください。たまねぎ、もやしは必ず入れてください。※水は入れません！野菜から出る水分で十分。
4. 残りのタレをかけて、ふたをしてグツグツ煮てください。甘いと思う方は、七味を入れてください。

お店情報

入舟

小野市河合西759
0794-66-5150

調理時間
1時間

コーンスープ



野菜59g

栄養価(1人分)

エネルギー 185kcal
食塩相当量 1.3g



お店からの一言

年を取ってからの多少のお肉は大切です。健康のためにもお肉を。出来る範囲でカロリーなどを気を付けて提供しています。

材料(4人分)

玉ねぎ・・・1/2個(100g)
人参・・・1/2個(60g)
セロリ・・・1/2個(25g)
じゃがいも・・・1/2個(50g)
コーンクリーム・・・261g
コーンホール・・・80g
水・・・400cc
コンソメ・・・1個(5g)
牛乳・・・50cc
生クリーム・・・70cc
塩・・・少々(0.5g)
コショウ・・・少々(0.5g)
砂糖・・・ひとつまみ(0.3g)
パセリ・・・2g
コーヒーフレッシュ・・・2g
クルトン・・・3g
無塩バター・・・5g

作り方

1. 野菜をみじん切りする。
2. 1の野菜をバターをひいた鍋でしんなりするまでしっかりと炒める。
3. 2鍋に水、コンソメを加えコンソメがしっかり溶けるまで加熱する。
4. コーンクリームを加える。
※コーンクリームの風味がすぐに飛んでしまうためここではほとんど加熱しない。
5. 4をミキサーにかえピューレ状にする。
6. 5を裏ごしし、鍋に戻し火にかける
7. 生クリームを加えて加熱すると少し口みが出てくる。
8. 牛乳を加える(様子を見ながら加えるため全量を加えなくてもよい。)
9. コーンホールを加える。
10. 砂糖を加えて、塩、こしょうで味を調える。
11. 器にそそぎクルトン、みじん切りしたパセリ、コーヒーフレッシュを加える。

お店情報

ステーキコース料理吉田

小野市上本町137-5
0794-62-2984

調理時間
30分

野菜の甘酢漬け



野菜100g

栄養価(1人分)

エネルギー 30kcal
食塩相当量 0.2g



お店からの一言

きゅうりの他に大根などでも美味しくできます。

材料(4人分)

野菜(今回はきゅうりを使用)・・・4本
甘酢 砂糖・・・大さじ3
酢・・・大さじ4
みりん・・・大さじ3
鷹の爪・・・1本

作り方

1. 野菜は塩をふり、しばらく置いておく。
2. 鍋に酢、砂糖、みりんを入れて沸騰させ、火を止めて、種を取って小口切りにした鷹の爪を加える。
3. 野菜の塩を取る。
4. 2に野菜を漬け、冷蔵庫で冷やして出来上がり。

お店情報

うどん 庵

小野市敷地町1519-3
0794-63-0623

調理時間
30分

なすの揚げ浸し



野菜75g

栄養価(1人分)

エネルギー 104kcal
食塩相当量 0.3g



お店からの一言

ごま油の香ばしい香りが食欲をそそります！

材料(3~4人分)

ナス・・・3本(225g)
めんつゆ・・・18g
ごま油・・・18g
鷹の爪・・・1g
サラダ油(揚げ油)・・・適量

作り方

1. ナスを縦半分に切り、2mmくらいの間隔で切り込みを入れる。そのナスを3~4等分にし、水さらしアク抜きをする。
2. ナスをサラダ油で揚げる。
3. ナスが冷めたらタッパーに入れ、めんつゆ、タカの爪、香り付けにごま油を加え、つけて置いておく。

お店情報

うどん 庵

小野市敷地町1519-3
0794-63-0623

調理時間
30分

きゅうりの佃煮



野菜26g

栄養価(1人分)

エネルギー 18kcal
食塩相当量 1.4g

材料(中くらいの保存容器に入る程度)

きゅうり…4本(約500g)
塩…大さじ1
生姜…20g
鷹の爪…2本
A 醤油…大さじ2
砂糖…大さじ2
酢 …大さじ3弱(40cc)
みりん…大さじ1
塩昆布…25g
白いりごま…大さじ2



お店からの一言

白いごはんによく合うので、お昼のちょっとしたおかずやお茶漬け、おにぎりの具としても活躍してくれます♪

作り方

1. 【下準備】きゅうりを薄くスライス。(スライサーを使うと楽です。)切ったきゅうりに塩をし、塩をなじませるように揉んで、軽く重しをして、冷蔵庫に一晩入れておく。
2. きゅうりの水気をしっかり固く絞る。きゅうりは塩を洗い流さず、そのまま使います。
3. 生姜は千切り、鷹の爪は種を除いて薄い輪切りにする。
4. Aの調味料を鍋に全て入れて、中火にかけて砂糖が溶けたらすぐにきゅうり、生姜、鷹の爪を鍋に入れる。
5. ここからは煮汁が無くなるまで木べらで絶えず混ぜながら、強火で一気に炒める。
6. 鍋の中の水分が飛んだら、火を止めて塩昆布と白ごまを入れる。冷めたら密閉容器に移して冷蔵庫へ。

お店情報

己佳

小野市王子町784-5
0794-62-2412

調理時間
30分

ゴーヤの天ぷら



野菜50g

栄養価(1人分)

エネルギー 57kcal
食塩相当量 0.3g



お店情報

ブルーシャトー

加東市社1979-4
0795-42-2435

材料(4人分)

ゴーヤ・・・200g
薄力粉・・・50g
水・・・100g
めんつゆ(ストレート)・・・10g

作り方

1. ゴーヤはタテ半分に切り、種とワタをきれいに取り除き2cm幅で斜めに切る。
2. ゴーヤにめんつゆを絡ませ下味をつけておく(約10分)
3. 水気を切ったゴーヤに衣をつけ160℃に熱した油で表面がカリッとするまで揚げる。

調理時間
30分

ゴーヤのシーチキン和え



野菜80g

栄養価(1人分)

エネルギー 55kcal
食塩相当量 0.7g



お店情報

ブルーシャトー

加東市社1979-4
0795-42-2435

材料(4人分)

ゴーヤ・・・320g
まぐろ・缶詰水煮フレーク・・・120g
塩こしょう・・・少々

作り方

1. ゴーヤはタテ半分に切り、種とワタをきれいに取り除き2mmの厚さに半月切りにする。
2. 切ったゴーヤを塩ゆでする。
3. ゴーヤにシーチキンを加え塩こしょうで味を整える。

調理時間
30分

ゴーヤのいり卵



野菜80g

栄養価(1人分)

エネルギー145 kcal

食塩相当量 0.9g



お店情報

ブルーシャトー

加東市社1979-4

0795-42-2435

材料(4人分)

ゴーヤ・・・320g

鶏卵・・・200g

味噌・・・18g

砂糖・・・9g

こいくちしょうゆ・・・6g

マヨネーズ・・・25g

} A

作り方

1. ゴーヤはタテ半分に切り、種とワタをキレイに取り除き2mmの厚さの半月切りにする。
2. 調味料Aは先に混ぜ合わせておく
3. ゴーヤ、卵をマヨネーズで炒め、Aの調味料で味付けする。

調理時間
40分

野菜たっぷり 甘酢漬け



野菜60g

栄養価(3~4人分)

エネルギー 126kcal
食塩相当量 0.1g

お店からの一言



毎日のお漬け物にいかがですか？
おしゃれな店内で、女子会にもご利用して
いただける雰囲気です！
こだわりのお肉は、A4ランク以上メス牛を使用しております！！

材料(3~4人分)

大根	2cm	甘酢:水	1カップ
人参	1/3本	酢	100g
玉ねぎ	1/4個	砂糖	100g
パプリカ	1個	昆布	10g
セロリ	1/3茎	鷹の爪	少々

作り方

◇野菜

1. 食べやすい大きさに切り、好みの固さまで茹でる。
2. 氷水で冷やし、水気をよくきっておく。

◇甘酢

1. 前日に水に昆布を浸けておく。
2. 1の水に上白糖、鷹の爪を加え、火にかける。
3. 粗熱が取れたら酢を加える。

甘酢に野菜を漬けて完成！

お店情報

焼肉 呼友

小野市大島町1637
0794-70-8511

調理時間
30分

滝野ナスのサラダ



野菜156g

栄養価(1人分)

エネルギー 255kcal
食塩相当量 0.9g



お店からの一言

彩りも鮮やかでおいしいサラダです！

材料(4人分)

- A だし…180cc
みりん…100cc
ワイン…50cc
淡口醤油…50cc
濃口醤油…50cc
砂糖…大さじ3
化学調味料…少々
- B フルーツチリソース…適量
明太子ドレッシング…適量
滝野ナス…3本
トマト…1個
アボカド…半分
蒸し鶏ほぐし身(ささみ)…2本
長いも…適量
海藻サラダ…適量
刻み野菜(レタス、キャベツ、にんじん、かいわれ、パプリカ等)
ボイルむきえび…4本

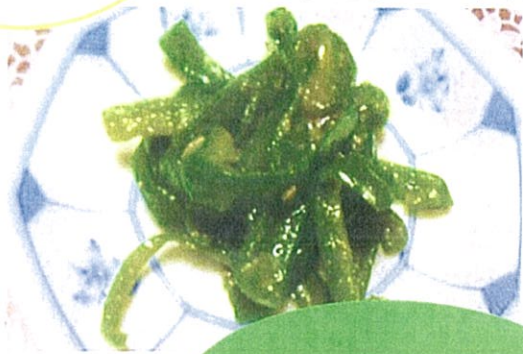
お店情報

吉粹

加東市下滝野2丁目101 0795-48-1646

調理時間
30分

ピーマンの 味噌風味煮



野菜115g

栄養価(1人分)

エネルギー 105kcal
食塩相当量 1.9g

お店からの一言



<ひと工夫！>

豚肉100gを加えてもOK！

豚肉を油で炒め、色が変わったらピーマンを加え、上記③～⑤の工程で完成。

材料(2人分)

ピーマン	5個(1袋)
油	小さじ1杯
炒りゴマ	少々
★砂糖	大さじ1杯
★しょうゆ	大さじ1杯
★みりん	小さじ1杯
★だし汁	30cc
★味噌	大さじ1/2強

作り方

1. ★印の調味料を合わせておく。
2. フライパンに油を入れ、ピーマンを炒める。
3. 混ぜ合わせた★印の調味料を加える。
4. 焦がさないよう注意し、ピーマンがしんなりするまで煮る。
5. お皿に盛ってゴマをふりかけて完成。

お店情報

ぷらっと きすみの

小野市下来住町484-2
0794-62-5116

調理時間
40分

きゅうりの辛子漬け



野菜67g

栄養価(1人分)

エネルギー 40kcal
食塩相当量 2.5g

お店からの一言



お弁当(配達もしております)は8:00～、お蕎麦は10:00～販売しています。お蕎麦が一番おいしい時期は11月です。おすすめはざる蕎麦！初めはわさびのみでお召し上がりください。

材料(3人分)

きゅうり	2本
酒	小さじ2杯
塩	小さじ1杯弱
砂糖	大さじ2杯
練りからし	小さじ1/2杯

作り方

1. きゅうりの両側のへたを切る。
2. 調味料を全て混ぜ、きゅうりを漬け込む。
3. 30分ほど漬け込み、食べやすい大きさに切る。

お店情報

ぷらっと きすみの

小野市下来住町484-2
0794-62-5116

調理時間
10分

わけぎのヌタ



野菜75g

栄養価(1人分)

エネルギー 50kcal
食塩相当量 0.2g



お店情報

ぷらっと きすみの

小野市下来住町484-2
0794-62-5116

材料(2人分)

わけぎ	5本
油揚げ	1/3枚
白みそ	小さじ1/2杯
砂糖	小さじ1/2杯
酢	少々
マスタード	少々

作り方

1. わけぎは3cm程に切り、根の方を先にカラ炒りする。(水大さじ1杯)
2. 油揚げは細く切って、フライパンでこんがり炒める。
3. わけぎは粗熱が取れたら油揚げと共に、合わせ酢・味噌と混ぜ合わせる。

調理時間
60分

油揚げの野菜巻き



野菜82g

栄養価(1人分)

エネルギー 287kcal
食塩相当量 1.3g



お店情報

ぷらっと きすみの

小野市下来住町484-2
0794-62-5116

材料(3人分)

人参	1/3本
さつまいも	1/2本
椎茸	5個
大根	2cm
油揚げ	3枚
小麦粉	適量
だし汁	1カップ
みりん	大さじ3杯
砂糖	大さじ2杯
しょうゆ	大さじ1.5杯弱
タコ糸	適度な長さ

※他の野菜でも代用できます

作り方

1. 油揚げは油抜きし、ひろげておく。
2. 人参は千切り、さつまいも、大根は拍子木切り、椎茸は細切りにする。野菜は、小麦粉と砂糖を水でこねる。
3. 油揚げの上に②をのせ、くるくると巻く。
4. タコ糸でくるんで煮る。
5. 30分~40分中火か弱火で煮る。

調理時間
30分

ゴーヤの佃煮



野菜20g

栄養価(1人分)

エネルギー 37kcal
食塩相当量 1.2g



お店情報

ぷらっと きすみの

小野市下来住町484-2
0794-62-5116

材料(3人分)

ゴーヤ	1/4本
砂糖	大さじ2
しょうゆ	大さじ1杯
酢	大さじ1杯
土生姜	1/2かけ
塩っぺ(塩昆布)	1つかみ

作り方

1. ゴーヤは縦に切ってスプーンなどで種と中の綿を取り除く。
2. 3mm位に薄く切って、調味料を沸騰させ、その中にゴーヤを入れすぐに火を止める。
3. 鍋のふたを開けたまま(落としふたをして)冷ます。
4. 冷めたらゴーヤを引き上げる。
5. 汁を再度沸騰させ、ゴーヤを入れて火を止める。
6. 汁が冷めたらゴーヤを引き上げる。
7. 3回目の汁を沸騰させ引き上げたゴーヤに細切りにした生姜を入れて火を止める。
8. 冷めたらゴーヤ・生姜を引き上げ、よく汁気を切り塩っぺ1つかみを混ぜて完成。

調理時間
1時間

洋風すいとん



野菜80g

栄養価(1人分)

エネルギー 92kcal
食塩相当量 1.0g

材料(4人分)

- ・すいとん
小麦粉…2/3カップ(60g)
水…大さじ4弱(60g)
- ・洋風スープ
若鶏むね肉(皮なし)…60g
えのき茸(根切り)…20g
玉ねぎ…80g
人参…20g
キャベツ…40g
大根…160g
食塩…4g
こしょう…0.2g
鶏がらスープ…20g
水…80g



お店からの一言

季節の野菜を使ってもOK!

作り方

1. すいとんを作る。小麦粉に水を少しずつ加えながら、耳たぶ位の柔らかさに練る。強く絞ったぬれ布巾で包んで10分置いておく。
2. 鶏肉はぶつ切り、えのき茸は半分または三等分の長さに切り、玉ねぎとキャベツはざく切り、人参と大根は輪切りまたはいちょう切りにする。
3. 鍋に具材を入れて少し火を通し、水と鶏がらスープを加えてしばらく煮る。
4. 全体に火が通ったら、①を一口大にちぎりながら鍋に入れていく。
5. すいとんが浮き上がってきたら、塩、こしょうで味付けをする。

お店情報

コミュニティサロン 太閤の渡し

小野市新部町644-2
0794-66-0066

調理時間
1時間

パプリカと人参の マドレーヌ

材料(4人分)



パプリカ・・・1個(135g)
人参・・・40g
小麦粉(ふくほの香)・・・80g
バター・・・65g
砂糖・・・65g
卵・・・2個(100g)
アーモンドパウダー・・・25g
水・・・大さじ2(30g)
バニラエッセンス・・・適量

栄養価(4人分)

エネルギー 345kcal
食塩相当量 0.1g

野菜44g

お店からの一言



お店のメニューに使われている食材はほとんど地元産の食材です。特に、うどんにも使われている小麦粉の『ふくほの香』の普及に力を入れています。もちもちしていて美味しいですよ。

作り方

1. バターを室温に戻しておく。
2. パプリカは焼いて皮をむき、みじん切にし、レンジで甘くなるまで水分をとばす。
3. 人参は皮をむき、おろして水大さじ2を加えレンジで甘くなるまで水分をとばす。
4. バターは白っぽくなるまで混ぜ、砂糖を3回に分けて混ぜ合わせる。
5. オーブンを190℃で予熱する。
6. 卵を割りほぐして3回に分けて入れて混ぜる。
7. パプリカ、人参、バニラエッセンスを加えて混ぜ合わせる。この時、飾り用に人参を少し残しておく。
8. 小麦粉をふるいながら入れて混ぜる。
9. アーモンドパウダーを加えて、さっくり混ぜる。
10. マドレーヌ型に流し込んで、人参をまぶして190℃で20分焼く。

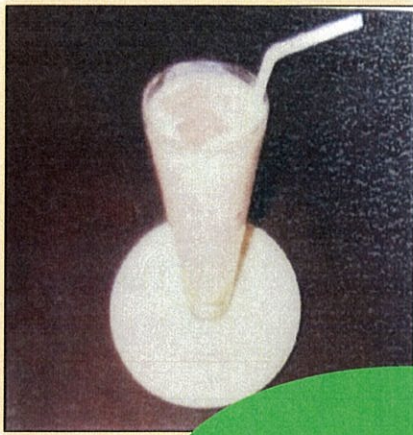
お店情報

コミュニティサロン 太閤の渡し

小野市新部町644-2
0794-66-0066

調理時間
30分

トマトミルクジュース



野菜200g

材料(1人分)

トマト・・・1個(200g)
レモン汁・・・大さじ1(15g)
牛乳・・・100ml

作り方

1. トマトは湯むきし、皮とへたを取る。
2. 材料をジューサーで混ぜ合わせる。



お店情報

喫茶 茶小屋

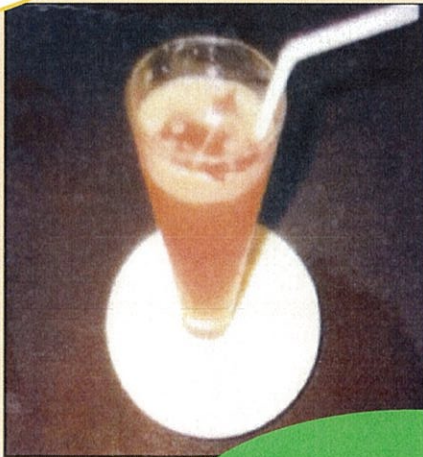
三木市宿原116-1
0794-82-7375

栄養価(1人分)

エネルギー 109kcal
食塩相当量 0.1g

調理時間
30分

にんじんジュース



野菜100g

材料(1人分)

にんじん・・・1本(100g)
りんご・・・1/2個(150g)

作り方

1. 材料を適当な大きさに切る。
2. 材料をジューサーで混ぜ合わせる。



お店情報

喫茶 茶小屋

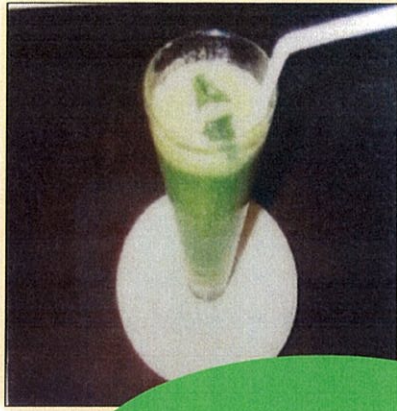
三木市宿原116-1
0794-82-7375

栄養価(1人分)

エネルギー 118kcal
食塩相当量 0.1g

調理時間
30分

ほうれん草ミルク



野菜120g

材料(1人分)

ほうれん草・・・100g
セロリ・・・20g
りんご・・・1/2個(150g)
レモン汁・・・小さじ1(5g)
牛乳・・・100ml

作り方

1. 材料を適当な大きさに切る。
2. 材料をジューサーで混ぜ合わせる。



お店情報

喫茶 茶小屋

三木市宿原116-1
0794-82-7375

栄養価(1人分)

エネルギー 172kcal
食塩相当量 0.1g

調理時間
40分

ごぼうとなすと3色豆の にぎわいきーマカレー



野菜100 g

栄養価(1人分)

エネルギー 270kcal
食塩相当量 1.2g

材料(7~8人分)

黒豆・・・100g
大豆・・・100g
枝豆・・・50g
ごぼう・・・1本
にんじん・・・1本
なす・・・1本
たまねぎ・・・1個
挽き肉(合挽き)・・・200g
トマト缶・・・1缶
にんにく・・・1~2個
しょうが・・・2かけ
コンソメ・・・(顆粒)・・・5g
きび砂糖・・・大さじ2~4杯(お好みで)
ケチャップ・・・大さじ4杯
カレー粉・・・大さじ1~2杯
ローリエ・・・1枚
塩、こしょう・・・少々
カレールー(お好みの市販のルー)・・・2~3かけ
水・・・200cc
オリーブオイル・・・適量

作り方

1. 豆は事前に水で戻し、煮て準備しておく。
2. にんじん、なす、たまねぎは1cm角に切る。ごぼうは斜め半月切り。にんにくとしょうがはみじん切り。
3. オリーブオイルを熱し、にんにくとしょうがを炒める。
4. ひき肉、野菜の順で炒めていく。
5. 5分ほど火が通ったところで、カレー粉を入れる。
6. トマト缶、黒豆、大豆、枝豆、水、きび砂糖、コンソメ顆粒、ローリエを加え10分ほど煮込む。
7. 弱火にしてケチャップ、カレールーを入れ、塩こしょうで味を調え、カレールーがきれいに溶けたところで火を止める。
8. ご飯(雑穀米)をお皿に盛り、キーマカレーをかけて出来上がり。お好みで目玉焼きを乗せてもおいしいです。

お店からの一言

このカレーはこの企画のために考えたメニューで、たっぷりのお野菜と3種類のお豆を使ったカレーです！カレーハウスmoimoiは障がい者支援施設三木精愛園の敷地内にあるお店です。ログハウスの建物で、ゆっくりとくつろぎながら季節のカレーをお召し上がり下さい。皆様のお越しを心よりお待ちしております。

お店情報



三木精愛園 カレーハウスmoimoi

三木市緑が丘町本町2-3
0794-84-1014

調理時間
30分

三木の郷土料理 鍛冶屋鍋 ～タコとなすびのすき焼き～



材料(4人分)

生ダコ(ゆでダコでもOK)	2本
なすび	4～6本
たまねぎ	1/2個
大根	1/4本
調味料	
砂糖	60g～80g
しょうゆ	60g～80g
酒	60g
水	適量
サラダ油	適量

栄養価(1人分)

エネルギー 220 kcal
食塩相当量 2.8 g

野菜
170g

※豆腐、ネギ、椎茸等入れてもおいしいです。
※お好みで調味料と水の量を調節して下さい。

作り方

1. 生ダコは塩で3回ほどもみ、ぬめりを取ってから、水洗いをして一口大に切る。
2. なすびは2～3カ所皮をとり一口大に切ってから、水につけてあく抜きをする。
3. たまねぎは半月切りにし、水にさらす。
4. 大根は皮をむいてから短冊切りにする。
5. 加熱した鍋に適量のサラダ油を入れ、タコ、野菜の順に入れ炒める。
6. 砂糖、しょうゆ、酒を入れよく混ぜながら炒め煮にする。水分が足りないときは、水を加える。
7. 野菜が柔らかくなれば出来上がり。

お店からの一言

お店情報



宝寿司

三木市緑が丘町中1-8-37
0794-85-1627

調理時間
15分

アボカドサラダ

野菜
160g

栄養価(1人分)

エネルギー 240kcal
食塩相当量 0.6g

材料(4人分)

アボカド	1個
湯だこ	適量
きゅうり	1本
セロリ	大1本
大葉	2枚
レタス	小1個
ツナ缶	大1缶
マヨネーズ	適量

作り方

1. アボカドとタコは一口大に切る。
2. きゅうり、セロリ、大葉は千切りにして塩でもみ洗いして水気を除いておく。
3. レタスは食べやすい大きさにちぎる。
4. これらをツナとマヨネーズであえて少し冷やして出来上がり。

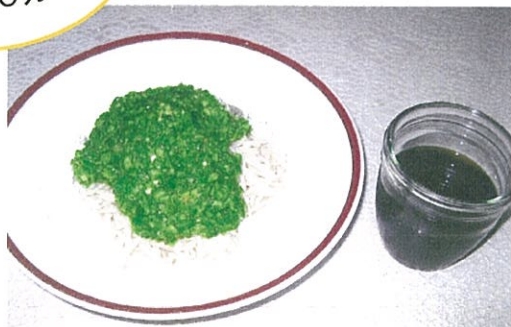
お店情報

割烹 ねぼけ

三木市上の丸町6-19
0794-82-5791

調理時間
20分

冷やしオクラそば



栄養価(1人分)

エネルギー 300kcal
食塩相当量 2.6g

野菜
40g

材料(2人分)

オクラ	10本
和そば	2束
わさび	適量
天つゆ	適量

※天つゆは市販のものでOKです。

作り方

1. オクラはへたを取り塩でもみ洗い、塩少々を入れたお湯で色よくゆでる。
2. オクラを縦長に切り、中の種を取り除き、たたきオクラにする。
3. 湯がいた和そばにオクラをのせ、天つゆで食べる。

お店からの一言

お店情報



割烹 ねぼけ

三木市上の丸町6-19
0794-82-5791

調理時間
60分

何でもグラタン



栄養価(1人分)

エネルギー 340kcal
食塩相当量 1.2g

野菜
180g

材料(5人分)

お好みの野菜 適量

かぼちゃ、里芋、ブロッコリー、カリフラワー、じゃがいも、人参、なすび、玉葱、ほうれん草、きのこ類、キャベツ等

ホワイトソース

バター	70g
強力粉	70g
牛乳	1ℓ
塩	少々
こしょう	少々
チーズ	適量
パン粉	適量

作り方

1. 野菜は一口大に切り、塩ゆでや炒める等下ごしらえをしておく。
2. 弱火でバターを焦がさないように溶かし、強力粉を入れ混ぜる。
3. 2に温めた牛乳を数回に分けて入れ、とろみがつくまでよく混ぜる。
4. 塩こしょうで味を整え、目の細かい裏ごし器でこす。
5. 耐熱容器にお好みの野菜を入れ、ホワイトソース、チーズ、パン粉をかけて少し焦げ目がつくまでオーブンで焼く。

※市販のホワイトソースを使用しても美味しく出来ます。

お店からの一言

お店情報



割烹 ねぼけ

三木市上の丸町6-19
0794-82-5791