

野菜 de 百菜プロジェクト

いつもの野菜

de

楽笑レシピ

毎日 +100g

～野菜で生活習慣病を予防～

100

徳島市 保健福祉部
保健センター

〒770-8053
徳島市沖浜東2丁目16番地
(ふれあい健康館内)

TEL.088-656-0534
FAX.088-656-0514

発行にあたって

生活習慣病予防のためにはバランスのよい食生活が基本です。

その中でも特に、野菜に含まれるビタミン、ミネラル、食物繊維といった栄養素を十分とることが重要です。

しかし、徳島県では野菜摂取量の目標値とされている一日350gにあと100g程度足りないのが現状です。

そこで、徳島市では「毎日プラス100g～野菜で生活習慣病予防～」を目標に、家庭で手軽に調理できておいしい野菜料理のレシピを募集したところ多数のレシピが寄せられました。

この冊子では、みなさまから寄せられたレシピ、その他おすすめレシピを紹介します。

是非お試しください、毎日100gの野菜をプラスし、生活習慣病予防にお役立てください。

※お寄せいただいたレシピにはニックネームなどを掲載しています。
また、寄せられたレシピを基に多少変更を加えたものもあります。

発行 平成27年2月
徳島市保健福祉部保健センター

野菜 de 百菜プロジェクト

いつもの野菜 de 楽笑レシピ

毎日 +100g

～野菜で生活習慣病を予防～



目次 CONTENTS

- | | | | |
|----------------------------|------------------------------|---------------------------|---------------------------|
| 1. トマトとオクラのさっぱりあえすだち風味 ……4 | 26. 春菊と焼いたけのゆずポン酢しょうゆあえ ……16 | 51. きゅうりとだいごんのいかくんあえ ……29 | 76. レタスとわかめのあえもの ……41 |
| 2. さっぱりサラダ | 27. 春菊とベーコンのかりかりサラダ ……17 | 52. きゅうりとたまねぎのサラダ | 77. かぶのきんぴら風 ……42 |
| 3. トマトとモッツァレラチーズのサラダ ……5 | 28. チンゲンサイの煮びたし | 53. きゅうりとコーンのサラダ ……30 | 78. かぶのごましお風味 |
| 4. ミネストローネ | 29. チンゲンサイのオイスターソースいため ……18 | 54. 豆腐サラダ | 79. かぶと厚揚げの煮物 ……43 |
| 5. 焼にんじんのツナマヨ添え ……6 | 30. 青菜と人参のナムル | 55. だいごんのカレーきんぴら ……31 | 80. カリフラワーのミルクスープ |
| 6. 炊飯器でミネストローネ風 | 31. チンゲンサイのほっこりスープ ……19 | 56. とりだいごん | 81. カリフラワーの簡単グラタン ……44 |
| 7. にんじんとかぼちゃの大人味 ……7 | 32. つるむらさきのじゃこいため | 57. 切り干しだいごんのツナサラダ ……32 | 82. 根菜の簡単漬け |
| 8. にんじんスープ | 33. つるむらさきのねばねば ……20 | 58. ふろふきだいごん | 83. 根菜まんじゅうのあんかけ ……45 |
| 9. ビーマンの煮物 ……8 | 34. つるむらさきのサラダ | 59. だいごんサラダ ……33 | 84. セロリの酢の物 |
| 10. ごま香るビーマンとじゃこのいためもの | 35. 豆苗とちりめんじゃこのサラダ ……21 | 60. オニオン・ナイ酢 | 85. セロリとベーコンのいため物 ……46 |
| 11. ビーマンしりしり ……9 | 36. 豆苗とトマトの卵いため | 61. たまねぎソテー ……34 | 86. ねぎのバターしょうゆ焼き |
| 12. 三色いため | 37. 菜の花と鶏ムネ肉の塩麹いため ……22 | 62. たまねぎのあめ色いため | 87. 冬野菜のポトフ ……47 |
| 13. ほうれん草の巻き巻き ……10 | 38. 菜の花と鶏ささ身のミモザサラダ | 63. 丸ごとたまねぎスープ ……35 | 88. 焼白ねぎのマリネ |
| 14. ほうれん草とにんじんのミルクイーユ風 | 39. にらのいためもの ……23 | 64. 簡単!なすのレンジ蒸し | 89. ゴーヤチャンプル ……48 |
| 15. ほうれん草のバターいため ……11 | 40. にらの白あえ | 65. 菜チンナスサンド ……36 | 90. ゴーヤの佃煮 |
| 16. ほうれん草のスクランブルエッグ | 41. ブロッコリーのクリーム煮 ……24 | 66. 冷たいなすの煮びたしあんかけ風 | 91. 水菜の豆腐いため ……49 |
| 17. アスパラガスの塩麹いため ……12 | 42. ゆで野菜のチーズかけ | 67. 蒸しなすの韓国風冷製 ……37 | 92. 水菜のサラダ |
| 18. アスパラガスのタルタルソースかけ | 43. ブロッコリーの三色あえ ……25 | 68. なすの酢みそかけ | 93. 水菜ともやしの梅肉あえ ……50 |
| 19. オクラとなすのマリネ ……13 | 44. ブロッコリーの白あえ | 69. 白菜のカンタン蒸し ……38 | 94. 野菜たっぷり生春巻(水菜) |
| 20. オクラの塩こしょういため | 45. キャベツとツナのさっぱりサラダ ……26 | 70. 白菜とハムの洋風あえもの | 95. シャキシャキ ……51 |
| 21. 夏野菜の揚げびたし ……14 | 46. ほたてとキャベツのサラダ | 71. 白菜のツナあえ ……39 | 96. もやしとにんじんのナムル |
| 22. かぼちゃとにんじんでポテサラ風 | 47. ヘルシー野菜いため ……27 | 72. 白菜の七味あえ | 97. もやしいため ……52 |
| 23. 小松菜とプチトマトの蒸し野菜 ……15 | 48. キャベツとごぼうのチーズ焼き | 73. レタスとりんごのサラダ ……40 | 98. 中華風もやし |
| 24. 小松菜の煮びたし | 49. キャベツのスープ ……28 | 74. レタスのいためもの | 99. れんこんとオクラの梅うま!サラダ ……53 |
| 25. 小松菜のいためもの ……16 | 50. きゅうりの冷製スープ | 75. レタスのみそ汁 ……41 | 100. れんこんとブロッコリーの七味いため |

野菜をたくさん食べて 生活習慣病を防ぎましょう!

野菜にはカロテンが多く含まれる**緑黄色野菜**と、それ以外の**その他の野菜**があります。それぞれ健康を維持するための成分であるビタミンやミネラル、食物繊維などが多く含まれています。これらをとることで、高血圧、脂質異常症、糖尿病、がんをはじめとする生活習慣病を防ぐほか、ストレス、かぜなども予防します。

野菜摂取の目標量 1日 350g以上

緑黄色野菜
120g以上

ほうれんそう、小松菜、にんじん、ピーマン、にら、かぼちゃ、トマトなど

主な成分

ビタミンA(カロテンなど)
ビタミンC
葉酸
ミネラル(カリウムなど)
など

その他の野菜
230g以上

キャベツ、はくさい、だいこん、かぶ、なす、きゅうり、ごぼうなど

主な成分

ビタミンC
葉酸
ミネラル(カリウムなど)
食物繊維
など

ビタミンの主な働きと 多く含む野菜

●ビタミンとは...

微量でからだのさまざまな機能を調節する、生命活動に必須のものです。

ビタミンA(カロテン)

- 目や皮膚の粘膜の強化
- かぜ予防

ビタミンC

- ストレスやかぜなどに対する抵抗力を高める
- 鉄分やカルシウムの吸収を高める
- 肌を若々しく保ち、しみ、そばかすを予防

葉酸

- 細胞の新生をサポート
- 胎児の健全な発育に重要
- 貧血の予防



にんじん、ほうれんそう、豆苗など



キャベツ、カリフラワー、にがうりなど



菜の花、ブロッコリー、春菊など

ミネラルの主な働きと 多く含む野菜

●ミネラルとは...

からだの構成成分やからだの働きを助ける物質で、体内で合成できないため摂取しなければなりません。カリウム、カルシウム、鉄などがあります。

カリウム

- 高血圧や糖尿病の予防
- 心臓など体内の筋肉の正常化
- 腎臓における老廃物の排泄を促進

にら・小松菜など

カルシウム

- 骨や歯をつくり、骨粗しょう症を予防
- 神経の鎮静作用

水菜・春菊など

鉄

- からだの各器官に酸素を運び、貧血などを予防・改善

小松菜・ほうれんそうなど

食物繊維の主な働きと 多く含む野菜

●食物繊維とは...

人の消化酵素で消化されない食物中の難消化性成分のことです。

食物繊維

- 血中コレステロールの低下作用
- 食後血糖値の上昇を抑制
- 高血圧、脂質異常症、糖尿病や便秘などの予防
- 野菜を350~400g食べると、食物繊維は約18g摂取することができる

オクラ・ほうれんそう・かぼちゃ・ごぼう・水菜・切り干し大根など

食物繊維の摂取基準

成人男性 20g/日以上
成人女性 18g/日以上

※70歳以上:男性19g/日以上、女性17g/日以上
(日本人の食事摂取基準 2015年版)

1. トマトとオクラのさっぱりあえすだち風味

by 八潮さん



暑い時でもさっぱりと食べられます♪
とても簡単にできます!

材料/1人分

ミニトマト	50g
オクラ	50g
すだち	1/2個
(好みで加減しても良いです)	
砂糖	小さじ1/2
しょうゆ	小さじ1/2
すりごま	大さじ1/2

【1人分64kcal 塩分0.4g】

作り方

- ① オクラにひとつまみの塩(材料外)をふりかけて軽くもんで、表面の毛を取り、水洗いする。ビニール袋に入れて、電子レンジ(600W)で1分程加熱する。ザルに広げて粗熱をとる。
- ② ミニトマトはヘタをとり、水洗いする。一口大(1/2~1/4)に切る。
- ③ オクラはがくとヘタの部分を取り、一口大に切る。
- ④ ボールに、砂糖、しょうゆ、すだちの絞り汁、すりごまを入れてよく混ぜ、①と②を加えてざっとあえる。
- ⑤ 器に盛り付けて出来上がり。

3. トマトとモッツアレラチーズのサラダ

by たづにゅんさん



材料/1人分

トマト	200g
モッツアレラチーズ	30g
オリーブオイル	大さじ1
(好みで加減しても良いです)	
塩	小さじ1/3
黒こしょう	少々
ドライバジル	少々

【1人分181kcal 塩分2.3g】

作り方

- ① トマトとモッツアレラチーズは一口大の角切りにする。
- ② 器で①とオリーブオイル、塩を混ぜ合わせる。
- ③ お皿に盛りつけ、黒こしょうと、ドライバジルをお好みでかけて完成。

簡単に作れます。
おすすめです。

2. さっぱりサラダ

by 北島 実季さん

材料/1人分

プチトマト	30g
きゅうり	25g
にんじん	25g
たまねぎ	25g
かつお節	少々

〈A〉

梅干し	1個
ボン酢	大さじ1
砂糖	小さじ1

【1人分69kcal 塩分2.0g】



作り方

- ① きゅうり、にんじん、たまねぎはピーラーでスライスしておく。
- ② 梅干しを細かくみじん切りにして、〈A〉でドレッシングをつくる。
- ③ お皿に①と1/4に切ったプチトマトを彩りよく盛りつける。
- ④ ③に②をかけ、最後にかつお節をかける。

火を使わなくて
いいので、
お手軽です♪

4. ミネストローネ

材料/1人分

トマト	50g
じゃがいも	25g
にんじん	20g
セロリ	15g
キャベツ	20g
たまねぎ	25g
ベーコン	10g
固形コンソメ	1/2個
塩	少々
こしょう	少々
水	1カップ
油	小さじ1/2
ローリエ	(あれば)

【1人分126kcal 塩分1.4g】



作り方

- ① たまねぎは皮をむき、1cm角に切る。
- ② じゃがいもは皮をむき、1cm角に切り、水につけておく。
- ③ にんじんも皮をむいて、1cm角に切る。
- ④ トマトはヘタを除いて、1cm角に切る。
- ⑤ セロリとキャベツも1cm角に切りベーコンも1cm幅に切る。
- ⑥ 鍋に油を入れて熱し、ベーコン、たまねぎ、にんじん、じゃがいも、キャベツ、トマト、セロリの順にいためる。
- ⑦ 水とコンソメ、ローリエを入れて、野菜がやわらかくなるまで煮て、塩、こしょうで味を調える。



5. 焼にんじんのツナマヨ添え



材料/1人分

にんじん	80g
たまねぎ	30g
ツナ(缶)	30g
サニーレタス	10g
マヨネーズ	小さじ1
こしょう	少々
油	小さじ1

【1人分188kcal 塩分0.5g】

作り方

- ① にんじんを縦にうすくスライスし、油でゆっくり焼き火を通す。
- ② たまねぎはみじん切りにし、水でさらしたあと絞り、ツナと混ぜ、マヨネーズであえこしょうをふる。
- ③ 焼いたにんじんを盛りつける。
- ④ サニーレタスを皿にのせ②を添える。

にんじん1本食べられます。
甘みを感じます。



7. にんじんとかぼちゃの大人味

by ななはるさん



材料/1人分

にんじん	50g
かぼちゃ	50g
油	大さじ1
ゆず胡椒(チューブ入り)	2g

【1人分176kcal 塩分0.1g】

作り方

- ① にんじんとかぼちゃをせん切りにして、いためる。
- ② 色が鮮やかになったら、ゆず胡椒であえる。

超簡単
ゆず胡椒のチューブ1本!



6. 炊飯器でミネストローネ風

by 平良 加菜恵さん

材料/1人分

にんじん	40g
じゃがいも	50g
たまねぎ	30g
キャベツ	30g
ベーコン	1枚
マカロニ	20g
〈A〉	
トマトソース	50g(市販)
水	250cc
コンソメ顆粒	小さじ1
塩	少々
こしょう	少々

【1人分217kcal 塩分2.4g】



炊飯器で出来ます

作り方

- ① じゃがいも、にんじん、たまねぎは一口大に切る。キャベツ、ベーコンは1cm幅に切る。
- ② ①とマカロニ、〈A〉を炊飯器に入れてよく混ぜ合わせて炊飯器で炊く。
- ③ 出来上がれば器に入れて完成。



8. にんじんスープ

by ななはるさん

材料/1人分

にんじん	100g
牛乳	100g

【1人分104kcal 塩分0.2g】



超簡単、冷たくても温かくても◎

作り方

- ① にんじんは5g型抜きをして、冷凍。残りはレンジでやわらかくして、冷やす。
 - ② 冷えたら、牛乳とミキサーにかけ、最後に冷凍したカチンカチンのにんじんを飾る。
- * 寒いときには、そのままレンジで温めるだけ。

9. ピーマンの煮物



材料/1人分

ピーマン	70g
にんじん	30g
ちくわ	30g
しょうゆ	大さじ1/2
みりん	大さじ1/2
酒	大さじ1/2
だし汁	50cc

【1人分97kcal 塩分1.9g】

作り方

- ① 種を除いたピーマンとにんじんは乱切りにする。
- ② にんじんは硬めに下ゆでをする。
- ③ 鍋にだし汁と調味料をすべて入れ、火にかけてにんじんを加える。火が通ったらピーマンとちくわを加え1～2分火を通す。

ピーマンの味が
くせになります。

11. ピーマンしりしり



材料/1人分

ピーマン	150g
にんじん	40g
ツナ(缶)	30g
卵	1個
顆粒だし	小さじ1/2
しょうゆ	大さじ1/2
かつお節	20g
油	小さじ1/2

【1人分299kcal 塩分1.8g】

作り方

- ① ピーマンとにんじんを細く切って油でいためる。そこへツナを入れていためる。
- ② ①に顆粒だしを入れる。
- ③ ②に卵をときほくしていためる。
- ④ 最後にしょうゆをまわしかけて、かつお節を入れる。

ピーマンはいためすぎないのが
ポイントです。

10. ごま香るピーマンとじゃこのいためもの

材料/1人分

ピーマン	150g
ちりめんじゃこ	20g
ごま油	小さじ1

【1人分111kcal 塩分1.3g】



作り方

- ① ピーマンを細く切る。
- ② ごま油をひいたフライパンでちりめんじゃこをいためる。
- ③ ピーマンを②と一緒にいためる。

ごまの風味が香ばしくて
モリモリ食べられます。

12. 三色いため

材料/1人分

ピーマン	80g
もやし	50g
にんじん	20g
マヨネーズ	小さじ1
塩	小さじ1/5
こしょう	少々

【1人分72kcal 塩分1.1g】



作り方

- ① ピーマン、にんじんは細切りにする。
- ② フライパンを熱し材料をマヨネーズでいためる。
- ③ 塩、こしょうを加える。

マヨネーズで
いためるのがポイント

13. ほうれん草の巻き巻き



材料/1人分

ほうれん草	100g
にんじん	20g
焼きのり	1枚
(A)	
しょうゆ	小さじ1
みりん	小さじ1

【1人分53kcal 塩分1.0g】

作り方

- ① ほうれん草は熱湯でゆでて、水にとり根元をそろえて水けを絞る。
- ② にんじんはゆでて、棒状に切る。
- ③ 水けを絞ったほうれん草は(A)をふって下味をつけ、根と葉を互い違いに合わせて、太さを均等に作る。
- ④ のりは半分切る。半分ののりで半量のほうれん草、にんじんを巻く。これをもう1本作り、食べやすい大きさに切る。

こんな食べ方もできます。

15. ほうれん草のバターいため



材料/1人分

ほうれん草	120g
ベーコン	10g
コーン(缶)	10g
バター	5g
塩	少々
こしょう	少々

【1人分110kcal 塩分0.6g】

作り方

- ① ほうれん草は熱湯でさっとゆで水にとる。水けを取り、3cmくらいの長さに切る。
- ② ベーコンは1cm幅に切っておく。
- ③ フライパンにバターを熱し、①②を入れさっといためてコーンも加える。塩、こしょうで味を調える。

彩り鮮やか、お子様にもおすすめ

14. ほうれん草とにんじんのミルフィーユ風

材料/1人分

ほうれん草	50g
にんじん	50g
卵	1/2個
ごま	小さじ1
ごま油	小さじ1/4
キムチ	15g

【1人分101kcal 塩分0.5g】



作り方

- ① ほうれん草はゆでて水にとる。水けを取り1cm幅くらいに切る。
- ② にんじんは短冊切り又は輪切りにしてゆでる。
- ③ ボールに卵をとき①を加え混ぜる。
- ④ フライパンにごま油をしき③を流し入れる。
- ⑤ 表面にごまをふり、両面をこんがり焼く。
- ⑥ ⑤を食べやすい大きさに切り、にんじんと交互に重ねる。
- ⑦ キムチを上のにのせる。

重ねる事で
見た目も楽しくなります。

16. ほうれん草のスクランブルエッグ

材料/1人分

ほうれん草	100g
ウインナー	10g
卵	1個
中華だし	小さじ1
塩	少々
こしょう	少々

【1人分165kcal 塩分0.6g】



作り方

- ① ほうれん草は熱湯でさっとゆで水にとる。水けを取り3cmくらいの長さに切る。
- ② 小口切りにしたウインナーをいため、火が通ったら卵をとき入れ、いり卵にする。
- ③ いり卵ができたところにほうれん草を加え、中華だし、塩、こしょうで調味し、混ぜ合わせる。

かくし味に中華だしを使うのがポイント

17. アスパラガスの塩麴いため



材料/1人分

アスパラガス	50g
にんじん	30g
たまねぎ	30g
焼豚	20g
油	小さじ1
塩麴	小さじ1
こしょう	少々

【1人分108kcal 塩分0.9g】

作り方

- ① アスパラガスは5cm程度に切る。にんじんは細めのひょうし木切りにする。たまねぎはくし切りにする。焼豚はうすく切る。
- ② 油をフライパンにひき、にんじんと焼豚をいため、たまねぎ、アスパラガスの順にいため火を通す。
- ③ 塩麴で味付けし、こしょうをふる。

塩麴をつかって、いためるだけで出来上がり

18. アスパラガスのタルタルソースかけ

材料/1人分

アスパラガス	50g
にんじん	40g
たまねぎ	30g
サニーレタス	10g
ゆで卵	1/4個
マヨネーズ	大さじ1
こしょう	少々

【1人分146kcal 塩分0.3g】



作り方

- ① アスパラガスを食べやすい長さに切る。にんじんはスティック状に切る。にんじん、アスパラガスの順にゆでる。
- ② ゆで卵とみじん切りにしたたまねぎをマヨネーズであえ、好みでこしょうをふりタルタルソースを作る。
- ③ サニーレタスとゆでたアスパラガスとにんじんを皿に盛り、タルタルソースをかける。

19. オクラとなすのマリネ

by まおさん



材料/1人分

オクラ	50g
なす	50g
オリーブ油	小さじ1/2
塩	少々
〈A〉	
砂糖	大さじ1/2
塩	少々
しょうゆ	大さじ1/2
酢	大さじ1/2
オリーブ油	小さじ1/2
すりおろししょうが	1/2かけ

【1人分89kcal 塩分1.7g】

作り方

- ① 〈A〉をあわせておく。
- ② オクラはヘタを切り、なすはひょうし木切りにする。
- ③ オクラとなすをオリーブ油で焼く。塩をひとつまみふる。
- ④ 〈A〉を入れたお皿にオクラとなすを盛りつけ、冷蔵庫でしばらく冷やす。

夏にさっぱりと。

20. オクラの塩こしょういため

材料/1人分

オクラ	100g
塩	少々
こしょう	少々
油	小さじ1

【1人分67kcal 塩分0.2g】



作り方

- ① 食べやすい大きさにオクラを切る。
- ② フライパンに油をひき、オクラをいためる。
- ③ 火が通ったら、塩、こしょうで味をつける。

オクラはいためるとねばりは少ないです。

21. 夏野菜の揚げびたし

by 妃擦さん



夏野菜で見た目もすずしく、
食べても美味しいです♪

作り方

- ① かぼちゃは3~4mmの厚さに、なすは1~1.5cmの輪切り、ピーマン、パプリカは縦に6~8等分に切る。オクラは斜めに半分に切り、いんげんは約3cmの長さに切る。
- ② 玉ねぎは薄くスライス、ねぎは小口切り、トマトは半月切りにする。
- ③ ①を素揚げして、器で合わせた(A)にひたす。
- ④ ③に②を盛りつける。

材料/1人分

かぼちゃ	40g
なす	30g
トマト	30g
オクラ	20g
いんげん	20g
パプリカ赤	15g
パプリカ黄	15g
ピーマン	15g
紫たまねぎ	15g
ねぎ	5g
(A)	
だし汁	90cc
しょうゆ	大さじ1
みりん	大さじ1
揚げ油	適量
【1人分380kcal 塩分2.6g】	

22. かぼちゃとにんじんでポテサラ風

by 山口 美夏さん

材料/1人分

かぼちゃ	80g
にんじん	20g
レタス	10g
きぬさや	3g(1枚)
塩	少々
こしょう	少々
マヨネーズ	小さじ2

【1人分138kcal 塩分0.3g】



野菜をゆでるとき、鍋1つしか使わないので
洗い物が少ないのが特徴。
また、つぶしてマヨネーズであえるだけなので簡単に出来ます。
色が鮮やかなので、子どもでも食べやすいサラダです。

作り方

- ① かぼちゃは一口大に切り、にんじんは皮をむき、さいの目切りにする。きぬさやは、筋をとり、細かく切る。
- ② 鍋にかぼちゃとにんじんを入れゆでる。やわらかくなったら、きぬさやを入れ、1分ほどゆでる。
- ③ ②をザルにあげ、水けをしっかりと切り、ボールに移してスプーンでつぶし、塩、こしょうする。
- ④ さました③にマヨネーズを入れあえる。
- ⑤ レタスを敷いたお皿に、④を盛る。

23. 小松菜とプチトマトの蒸し野菜

by さっちゃんさん



材料/1人分

小松菜	100g
プチトマト	40g
たまねぎ	50g
スイートコーン	50g
塩	少々
こしょう	少々
ふりかけ(市販品)	大さじ1/2

【1人分86kcal 塩分0.4g】

作り方

- ① 小松菜はざく切り、プチトマトは半分になり、たまねぎは皮をむいて1cm角に切る。
- ② フライパンを熱し、たまねぎ、小松菜、プチトマト、スイートコーンの順に加えて中火でふたをして蒸し、野菜がしんなりしてきたら、ふたをとり全体に混ぜながらいためる。
- ③ 塩、こしょうで味を調え、仕上げに“ふりかけ”をかける。

ウォーキングで体重を維持して体調がいいです。
私自身が糖尿病なので、なるべく油脂を使わず
野菜中心の低カロリーなものをいただいています。

24. 小松菜の煮びたし

材料/1人分

小松菜	120g
油揚げ	20g
(A)	
しょうゆ	小さじ1
みりん	小さじ1
酒	小さじ1/2
だし汁	大さじ2

【1人分115kcal 塩分0.9g】



少しおいた方が味が
しみ込んでおいしいです。

作り方

- ① 湯を沸騰させ、油揚げをさっとゆで、すぐにとり出し、同じ湯で小松菜をゆで、水にとってさみし水けを絞る。
- ② 小松菜は3cmくらいの長さに切る。油揚げは食べやすい長さの細切りにする。
- ③ 鍋に(A)を入れて火にかけて沸騰させる。小松菜と油揚げを加えて火を止め、しばらくそのままにします。

25. 小松菜のいためもの



材料/1人分

小松菜	100g
赤とうがらし	1/4本
オリーブ油	小さじ1
塩	少々
こしょう	少々
中華だし	小さじ1/2

【1人分51kcal 塩分0.2g】

作り方

- ① 小松菜はざく切りにする。
- ② オリーブ油を熱し、赤とうがらし、小松菜をいためる。
- ③ 中華だしを加え、塩、こしょうで味を調える。

赤とうがらしを使って
塩分をひかえました。

27. 春菊とベーコンのかりかりサラダ



材料/1人分

春菊	100g
ベーコンブロック	20g
にんにく	ひとかけ
ごま油	大さじ1/2
塩	少々
こしょう	少々

【1人分132kcal 塩分0.8g】

作り方

- ① 春菊をしっかり洗い、食べやすい大きさに切る。
- ② ベーコンとにんにくのスライスをかりかりに焼く。
- ③ フライパンにごま油を熱して①と②を盛りつけた皿にジュッとかける。
- ④ 塩、こしょうをふる。

子どもでもバクバク食べられます。

26. 春菊と焼しいたけのゆずポン酢しょうゆあえ

材料/1人分

春菊	100g
しいたけ	20g
油揚げ	10g
ゆずポン酢しょうゆ	適量

【1人分77kcal 塩分1.4g】



焼いたしいたけが香ばしい。

作り方

- ① 春菊をゆで水にとる。水けを絞り食べやすく切る。
- ② オーブントースターでしいたけはしんなりするまで、油揚げはかりかりになるまで焼いて、食べやすい大きさに切る。
- ③ 春菊、しいたけ、油揚げをあえ、ゆずポン酢しょうゆをかける。

28. チンゲンサイの煮びたし

材料/1人分

チンゲンサイ	120g
にんじん	20g
油揚げ	5g
だし汁	80cc
しょうゆ	小さじ1
みりん	小さじ1/2

【1人分47kcal 塩分1.1g】



だし汁を効かせてgood!

作り方

- ① チンゲンサイは3~4cmの長さに切り、軸の部分は縦半分に切る。
- ② にんじんは3cmくらいの短冊切りにし、油揚げは細切りにする。
- ③ 鍋にだし汁を煮立てて材料を入れ、煮立ったら火を弱めて、しょうゆ、みりんを加えて野菜がやわらかくなるまで煮る。

29. チンゲンサイのオイスターソースいため



材料/1人分

チンゲンサイ	100g
合挽ミンチ	20g
オイスターソース	大さじ1
ラー油	1~2滴
片栗粉	小さじ1/2
水	小さじ1/2

【1人分84kcal 塩分2.2g】

作り方

- ① チンゲンサイは洗って食べやすい大きさに切る。
- ② 合挽ミンチをフライパンに入れいためる。次にチンゲンサイを入れいためる。
- ③ 火が通ったらオイスターソースを入れ、ラー油を好みで入れ味付けをする。
- ④ 片栗粉と水を合わせ、とろみをつける。

短時間で出来ます。
香辛料を効かせるとgoodです。

31. チンゲンサイのほっこりスープ



材料/1人分

チンゲンサイ	80g
白ねぎ	50g
えのき	20g
しょうが	1/3かけ
豆腐	50g
卵	1/3個
しょうゆ	小さじ1/3
顆粒鶏がらスープの素	小さじ2
水	250cc

【1人分95kcal 塩分0.5g】

作り方

- ① チンゲンサイはざく切り、白ねぎは5mm幅の細切り、えのきは1~2cmの長さに切る。豆腐はさいの目に切る。
- ② しょうがは、すりおろしておく。
- ③ 鍋に水を入れ、しょうが、ねぎを入れて火にかける。
- ④ 煮立ってきたら、チンゲンサイの軸の部分とえのきを入れて煮る。
- ⑤ 煮立ったら、鶏がらスープの素を入れる。
- ⑥ ひと煮立ちしたら、豆腐、チンゲンサイの葉の部分を入れる。
- ⑦ さらに煮立ったら、卵をといて流し入れる。
- ⑧ 卵がふんわりしたら、しょうゆを入れて火を止める。

あっさり、やさしい味で
心もからだもほっこり
あたたまります。

30. 青菜と人参のナムル

材料/1人分

チンゲンサイ	80g
にんじん	20g
ねぎのみじん切り	大さじ1
(A)	
いり白ごま	少量
しょうゆ	小さじ1/2
砂糖	少量
七味とうがらし	少量
ごしょう	少々

【1人分38kcal 塩分0.5g】



チンゲンサイ以外の青菜でもOK!

作り方

- ① チンゲンサイは熱湯でゆでて水にとる。水けを絞り3cmの長さに切る。
- ② にんじんはせん切りにし熱湯でさっとゆで、湯を切る。
- ③ ボールに(A)を混ぜ合わせ、①②とねぎを加えてあえる。

32. つるむらさきのじゃこいため

by デジレンジャー さん

材料/1人分

つるむらさき	80g
にんじん	30g
しいたけ	25g
ちりめんじゃこ	大さじ1
ごま油	小さじ1
いりごま	小さじ1

【1人分87kcal 塩分0.2g】



作り方

- ① つるむらさきは茎がかたいので、茎と葉を別々にし、熱湯に塩(材料外)を入れ茎をゆでる。時間をおいて葉も加え、さっとゆがき、冷水中で冷やし水けをとり、食べやすい大きさに切る。
- ② しいたけはうす切りにし、にんじんはせん切りにする。
- ③ フライパンにごま油を入れ、火にかけ、ちりめんじゃこを弱火で煎る。
- ④ ③に②を加え、強火でいためる。
- ⑤ ④に①を加え、さっといためてごまを入れる。

ちりめんじゃこから、塩分が出るので
味付けの必要はないです。
ヘルシー＆簡単いためものです。

33. つるむらさきのねばねば



材料/1人分

つるむらさき	100g
やまいも	20g
かつお節	2g
白ごま	小さじ1/2
焼のり	適量
めんつゆ	大さじ1

【1人分46kcal 塩分0.5g】

作り方

- ① 湯を沸騰させ、つるむらさきをゆで、水にとってさまし、水けを切り2~3cmの長さに切っておく。
- ② やまいもはすりおろす。
- ③ 器につるむらさきを盛り、その上からやまいも、かつお節、ごま、好みで焼のりをふる。最後にめんつゆをかける。

やまいもで、さらに
ねばねば感アップ!

34. つるむらさきのサラダ

材料/1人分

つるむらさき	100g
卵	1個
スライスハム	20g
ドレッシング(お好みのもの)	適量

【1人分140kcal 塩分1.8g】



作り方

- ① つるむらさきを茎からちぎり洗う。
- ② うす焼き卵を作り、短冊切りにする。
- ③ ハムを食べやすい大きさにカットする。
- ④ ①の上に②③を盛り、ドレッシングをかける。

大発見!
生でもおいしいつるむらさき

35. 豆苗とちりめんじゃこのサラダ



材料/1人分

豆苗	100g
ちりめんじゃこ	20g
オリーブオイル	15g

【1人分210kcal 塩分1.3g】

作り方

- ① 豆苗は根元を切り除き、食べやすい大きさに切る。
- ② 小鍋にオリーブオイルとちりめんじゃこを入れて焦がさないようにいためる。
- ③ 豆苗を器に盛り②をかける。

ちりめんじゃこを
こんがり色づくくらいいためると
カリッと仕上がります。

34. つるむらさきのサラダ



36. 豆苗とトマトの卵いため

材料/1人分

豆苗	70g
トマト	50g
卵	1/2個
(A)	
塩	少々
こしょう	少々
(B)	
塩	小さじ1/3
こしょう	少々
ごま油	小さじ2
【1人分173kcal 塩分3.1g】	



作り方

- ① 豆苗は根元を切り除き、長さを半分にする。トマトはへたを除き、一口大に切る。卵は割りほしく(A)を加えて混ぜ合わせる。
- ② フライパンにごま油小さじ1を熱し、卵液を流し入れる。菜箸で数回混ぜ、半熟状になったら一度とり出す。
- ③ フライパンにごま油小さじ1を入れて熱し、豆苗をいためる。しんなりになったらトマトを加えてさっといため、(B)をふる。
- ④ ②を戻し入れて混ぜ合わせ、器に盛る。

37. 菜の花と鶏ムネ肉の塩麴いため



材料/1人分

菜の花	100g
鶏ムネ肉	50g
塩麴	大さじ1/2
しょうゆ	小さじ1
油	適量

【1人分207kcal 塩分1.7g】

作り方

- ① 鶏ムネ肉を食べやすい大きさに切り、塩麴と合わせて20分おく。
- ② フライパンに油をひき、①をいためる。
- ③ 食べやすい大きさに切った菜の花を②に入れて一緒にいためる。
- ④ 仕上げにしょうゆをまわしかける。

菜の花のがみも調味料

39. にらのいためもの



材料/1人分

にら	50g
もやし	30g
にんじん	20g
豚肉	30g
塩	少々
砂糖	小さじ1
みそ	小さじ1/2
油	小さじ1

【1人分200kcal 塩分0.6g】

作り方

- ① にらとにんじんは2~3cmの長さに切る。
- ② フライパンに油を熱し、一口大にした豚肉をいためる。
- ③ にんじん、もやし、にらの順に加えていため、調味料で味つける。

あっ!と言う間に火が通ります。

38. 菜の花と鶏ささ身のミモザサラダ



材料/1人分

菜の花	100g
鶏ささ身	30g
卵	1/2個
マヨネーズ	大さじ1
ケチャップ	大さじ1
酒	大さじ1

【1人分223kcal 塩分0.8g】

作り方

- ① 鶏ささ身に酒をふって、ふんわりラップをしてレンジで加熱し、手でほぐす。
- ② 菜の花を硬めにゆで、しっかり絞って食べやすい大きさに切る。
- ③ ゆで卵を作り、白身と黄身に分け、それぞれをザルに押し当ててそぼろを作る。
- ④ マヨネーズとケチャップを合わせてオーロラソースを作る。
- ⑤ ①②③の順に重ね盛りつけ、オーロラソースをかける。

菜の花はしっかり水けを切るのがポイントです。

40. にらの白あえ



材料/1人分

にら	60g
にんじん	50g
豆腐	50g
だししょうゆ	小さじ1

【1人分73kcal 塩分0.8g】

作り方

- ① にらを5cm程度に切る。にんじんは5cmのせん切りにする。
- ② にんじん、にらの順にゆでザルにあげる。
- ③ 豆腐はレンジで2分加熱する。その後キッチンペーパーに包み水分を除く。
- ④ 豆腐をつぶし、にらとにんじんをあえ、だししょうゆで味付けをする。

にらの味があるので調味料が少なく大丈夫です。

41. ブロッコリーのクリーム煮



材料/1人分

ブロッコリー	60g
はくさい	50g
しめじ	20g
ベーコン	10g
顆粒鶏がらスープ	小さじ1/4
水	80cc
塩	少々
牛乳	50cc
片栗粉	小さじ1/2
水	小さじ1/2

[1人分113kcal 塩分0.7g]

作り方

- ① ブロッコリーは小房に分け、ゆで水を切る。
- ② はくさいは軸と葉の部分に分け、軸の部分はそぎ切りにし、葉の部分は3cm幅くらいに切る。しめじは石づきを除いてほくしておく。ベーコンは1cm幅に切る。
- ③ 鍋に水と鶏がらだしを入れて火にかけ、はくさい、しめじ、ベーコンを加え煮立ったら塩と牛乳も入れ、ひと煮立ちさせる。
- ④ 煮立ったら、水溶性片栗粉を加えて混ぜ、ゆであがったブロッコリーも入れ、とろみをつける。

43. ブロッコリーの三色あえ



材料/1人分

ブロッコリー	100g
ごま	小さじ1
焼のり	1g
かつお節	少々
めんつゆ	小さじ2

[1人分62kcal 塩分0.5g]

作り方

- ① ブロッコリーを食べやすい大きさに切り、ゆでる。ゆであがったらめんつゆをあえる。
- ② ごまをすり、ブロッコリーの1/3をあえる。焼のりを小さくつぶし、ブロッコリー1/3をあえる。残り1/3のブロッコリーはかつお節をあえる。

3つの味を楽しんでください。

42. ゆで野菜のチーズかけ

材料/1人分

ブロッコリー	60g
にんじん	50g
スライスチーズ (とろけるタイプ)	1枚

[1人分107kcal 塩分0.8g]



作り方

- ① ブロッコリー、にんじんをゆでて水を切り、皿にのせる。
- ② ①の上にチーズをのせてレンジで1分。

チーズが野菜の味を引き立てます。

44. ブロッコリーの白あえ

材料/1人分

ブロッコリー	100g
豆腐	50g
だししょうゆ	小さじ1

[1人分74kcal 塩分0.8g]



作り方

- ① ブロッコリーは食べやすい大きさに切り、ゆでてザルにあげる。
- ② 豆腐はレンジで2分加熱する。キッチンペーパーで包み水分を除去。
- ③ 豆腐をつぶし、ブロッコリーをあえ、だししょうゆで味付けをする。

こんな白あえもあります。

45. キャベツとツナのさっぱりサラダ

by 八朔さん



材料/1人分

キャベツ	150g
ツナ(缶)	30g
すだち	1個 (好みて加減しても良いです)
砂糖	小さじ1/2
しょうゆ	小さじ1/2
塩	少々
こしょう	少々

【1人分81kcal 塩分1.1g】

作り方

- ① キャベツを水洗いし、ビニール袋に入れて電子レンジ(600W)で2~3分加熱する。ザルに入れて、キャベツが冷めるまで水洗いする。
- ② ①を一口大のざく切りにし、水気をよく絞る。
- ③ ボールに砂糖、しょうゆ、塩、こしょう、すだちの絞り汁を入れてよく混ぜる。
- ④ ツナ缶の汁けを半分くらいまで切ってから③に加える。
- ⑤ ④に②を加えて、ざっとあえる。

キャベツの歯ごたえが美味しい
さわやか風味のサラダです。
手軽にできて、
酒の肴にもピッタリです。
モリモリ食べられます♪

47. ヘルシー野菜いため

by あんまんさん



材料/1人分

キャベツ	70g
にんじん	10g
ピーマン	10g
たまねぎ	10g
豚バラ肉	30g
塩	少々
こしょう	少々

しょうゆ	大さじ1
みりん	大さじ1
酒	大さじ1

【1人分212kcal 塩分2.8g】

作り方

- ① 一口大に切った豚バラ肉をいため、食べやすい大きさに切ったキャベツ、にんじん、ピーマン、たまねぎをいため、塩こしょうして再び軽くいためる。
- ② 火が通ったら(A)を入れ、ざっと混ぜていためたら出来上がり。

冷蔵庫に入っている野菜で
お手軽に作れて、
野菜をたくさん摂取できる!

46. ほたてとキャベツのサラダ

by せっちゃんさん

材料/1人分

キャベツ	100g
ほたて(缶)	40g
かいわれだいこん	15g
マヨネーズ	大さじ1
塩	少々
こしょう	少々
あられ	小さじ1

【1人分148kcal 塩分0.8g】



作り方

- ① キャベツは粗くせん切りにし、好みのかたさにゆでる。
- ② ボールにほたての缶詰を汁ごと入れ、マヨネーズとあえる。
- ③ ①と②、かいわれだいこん、あられを(半分)入れて混ぜ合わせる。
- ④ 塩こしょうで味を調える。
- ⑤ 器に盛りつけ、最後にもう一度残りのあられを、ふりかける。

食感を楽しみながら
食べられるサラダです。

48. キャベツとごぼうのチーズ焼き

材料/1人分

キャベツ	100g
ごぼう	20g
ミニトマト	1個
スライスチーズ (とろけるタイプ)	1枚
塩	少々
油	小さじ1/2

【1人分118kcal 塩分1.6g】



作り方

- ① キャベツは粗くせん切りにする。
- ② ごぼうはささがきにし、水にさらしておく。
- ③ フライパンを熱して油をひき、キャベツ、水をきったごぼうを加えよくいためる。
- ④ ③がしんなりしたら塩を加える。
- ⑤ チーズをのせてふたをし、チーズがとけたら裏返してにして弱火にし3~4分おく。
- ⑥ 軽く焦げ目がついたら出来上がり。

チーズのこくがキャベツと
よく合い美味しいですよ。

49. キャベツのスープ



材料/1人分

キャベツ	120g
たまねぎ	20g
スライスハム	10g
固形コンソメ	1/2個
塩	少々
こしょう	少々
水	180cc

【1人分61kcal 塩分1.6g】

作り方

- ① キャベツは2cmくらいの角切りにする。
- ② たまねぎはうす切りにする。
- ③ ハムは細切りにしておく。
- ④ 鍋に水とコンソメを入れて沸騰したら、材料を加えて煮て、塩、こしょうで調味する。

心も体も“ほっとする”
簡単スープ

50. きゅうりの冷製スープ

by かなんこさん

材料/1人分

きゅうり	100g
たまねぎ	50g
じゃがいも	20g
しょうが	5g
オクラ	1本
*トッピング用	
固形コンソメ	1/2個
牛乳	100cc
水	40cc
こしょう	少々

【1人分125kcal 塩分1.2g】



作り方

- ① きゅうり、たまねぎ、じゃがいも、しょうがをすりおろす。
 - ② 水とコンソメと①を鍋に入れて煮る。
 - ③ コンソメが溶け、野菜に火が通って、とろみが出てきたら、牛乳を鍋に入れる。
 - ④ 沸騰しすぎないように注意しながら、数分煮込み、こしょうで味を調えたら火を止める。
 - ⑤ 粗熱をとって、器に注ぎ冷蔵庫で1時間程冷やしたら、塩ゆでしたオクラの輪切りをトッピングして完成。
- * 冷やさず、温かいままでもおいしいです。

簡単に作れます。
トッピングが
いろいろ出来るので、
見た目に楽しいスープです。

51. きゅうりとだいこんのいかくんあえ

by コロネくんさん



材料/1人分

きゅうり	100g
だいこん	30g
いかくん製	30g
ポン酢	大さじ1

【1人分93kcal 塩分3.0g】

作り方

- ① きゅうり、だいこんをせん切りにする。
- ② いかくん製を適当な大きさに切り、①とビニール袋で混ぜ合わせ、ポン酢を加え冷蔵庫で冷やす。
- ③ しんなりしてきたら、器に盛る。

かみ応えの違う食材を
組み合わせた簡単1品です。

52. きゅうりとたまねぎのサラダ

by オードリーさん

材料/1人分

きゅうり	100g
たまねぎ	50g
(A)	
サラダ油	大さじ1
酢	小さじ1
塩	少々
マヨネーズ	小さじ1
こしょう	少々
干しぶどう	10g

【1人分203kcal 塩分0.3g】



作り方

- ① きゅうり、たまねぎをそれぞれ薄切りにし軽く塩(材料外)をする。
たまねぎはしんなりしたら水につける。
- ② (A)のドレッシングをつくる。
- ③ ①を軽く絞りと、ドレッシングと混ぜ合わせる。

ドレッシングに
1日つけておく方が美味しい!

53. きゅうりとコーンのサラダ

by わったにさん



材料/1人分

きゅうり	100g
コーン(缶)	50g
マヨネーズ	大さじ1
塩	少々

【1人分139kcal 塩分0.5g】

作り方

- ① きゅうりを1cmの角切りにし、塩でもむ。
- ② ①を洗って水けを切る。
- ③ コーン缶の汁を切り、きゅうりと混ぜてマヨネーズであえて完成。

きゅうりとコーンだけで
できる簡単レシピです。
味もいける!

55. だいこんのカレーきんぴら



材料/1人分

だいこん	100g
ごま油	小さじ1/2
〈A〉	
カレー粉	少々
みりん	小さじ1
しょうゆ	小さじ1/2
塩	少々

【1人分56kcal 塩分0.6g】

作り方

- ① だいこんは細切りにする。
- ② フライパンに油を熱し、①を入れていためる。
- ③ しんなりとなったら〈A〉を加え、汁けがなくなるまで中火でいため合わせる。

カレー粉がポイント

54. 豆腐サラダ

by 吉田 智沙代さん

材料/1人分

豆腐	30g
きゅうり	25g
プチトマト	25g
にんじん	25g
ブロッコリー	25g
レタス	20g
コーン(缶)	15g

〈A〉	
ごまドレッシング	大さじ1
めんつゆ	大さじ1

【1人分78kcal 塩分1.7g】



作り方

- ① レタスはちぎっておく。豆腐、きゅうり、にんじんは約1cmの角切りにする。
- ② にんじん、ブロッコリーをゆで、ブロッコリーは少し小さめに切り分ける。
- ③ レタスを敷いたお皿の上に、彩りよく混ぜ合わせた豆腐、きゅうり、にんじん、ブロッコリー、コーンを盛りつける。
- ④ プチトマトは1/4に切り、③に盛りつける。
- ⑤ 最後に〈A〉を合わせたドレッシングをかける。

お手軽に作れます。

56. とりだいこん

材料/1人分

だいこん	100g
とり肉	30g
めんつゆ	大さじ2
水	50cc

【1人分104kcal 塩分1.0g】



作り方

- ① だいこんは3cm角に切り、下ゆでしておく。
- ② とり肉を一口大に切り分け、鍋で表面を焼く。
- ③ その鍋に水、めんつゆ、だいこんを入れ、火にかけて煮る。
- ④ だいこんがやわらかくなったら火を止め、冷ましながら味をしみこませる。

とり肉の旨味がだいこんに
たっぷりしみこんで
“おいしい〜”

57. 切り干しだいこんのツナサラダ



材料/1人分

切り干しだいこん	15g(干)
にんじん	40g
ツナ(缶)	20g
〈A〉	
しょうゆ	小さじ1
酢	小さじ1
砂糖	小さじ1
塩	少々
こしょう	少々
【1人分127kcal 塩分1.4g】	

作り方

- ① 切り干しだいこんは水洗いしてさっとゆで、軽く水けを絞って食べやすい長さに切る。にんじんはせん切りにして、さっとゆで、軽く水けを絞っておく。
- ② ボールに①を入れ、ツナ、〈A〉を加えて混ぜ合わせる。

常備しておく便利な切り干しだいこん。こんな使い方もできます。

58. ふろふきだいこん

材料/1人分

だいこん	100g
昆布(だし用)	適量
ゆずみそ	大さじ1

【1人分60kcal 塩分0.5g】



作り方

- ① だいこんは皮をむき、下ゆでする。
- ② 昆布だしてやわらかくなるまで煮る。
- ③ ゆずみそをかける。

冬の定番料理をゆず味でどーぞ!

59. だいこんサラダ



材料/1人分

だいこん	100g
プチトマト	50g
かつお節	少々
(お好みで適量)	
細ねぎ	少々
ポン酢しょうゆ	小さじ2

【1人分49kcal 塩分0.9g】

作り方

- ① だいこんは長さ4~5cmで5mm幅の細切りにする。
- ② トマトは半分に切る。
- ③ 細ねぎは小口切りにする。
- ④ ボールに①②③を入れ、かつお節とポン酢しょうゆを混ぜ合わせる。*他のドレッシングでもOK

新鮮なだいこんで「シャキ・シャキ」とたくさん食べられます。

60. オニオン・ナイ酢

by シズさん

材料/1人分

たまねぎ	100g
らっきょ酢	30cc
かつお節	少々
すだち輪切り	3枚

【1人分101kcal 塩分1.4g】



身体に良いといわれているたまねぎを、いっぱい食べることができます。

作り方

- ① たまねぎをスライスし、ボールに入れる。
- ② ①にらっきょ酢をあわせ、時々浸かっているたまねぎを上下ひっくり返しながら2~3時間おく。
- ③ しんなりしてきたら、器に盛りつけ、かつお節をのせ、すだちの輪切りを添えて完成。

61. たまねぎソテー



材料/1人分

たまねぎ	100g
油	小さじ2
ドレッシング	大さじ1

[1人分123kcal 塩分1.1g]

作り方

- ① たまねぎは1cmくらいの輪切りにする。
- ② フライパンに油を熱し、両面を焼く。
- ③ 火が通ったらお皿に盛り、ドレッシングをかける。

たまねぎの甘さが引き立つ

63. 丸ごとたまねぎスープ



材料/1人分

たまねぎ	100g
豆苗	適量
水	200cc
固形コンソメ	1/2個

[1人分43kcal 塩分1.1g]

作り方

- ① たまねぎは皮をむき、鍋にたまねぎと水200ccを入れ煮る。
- ② たまねぎに火が通ったら、コンソメを入れて煮る。
- ③ 器に盛り付け、豆苗を飾る。

たまねぎ1個
簡単に食べられます。

62. たまねぎのあめ色いため

材料/1人分

たまねぎ	100g
ベーコン	10g
青ねぎ	20g
こしょう	少々
しょうゆ	小さじ1

[1人分88kcal 塩分1.1g]



作り方

- ① たまねぎはスライス、ベーコンはせん切り、青ねぎは斜め切りにする。
- ② フライパンに油をひき、たまねぎ、ベーコンをいためる。
- ③ しんなりしたら青ねぎも加え、さっといためる。
- ④ こしょう、しょうゆで味を調える。

64. 簡単!なすのレンジ蒸し

by LOVEベジタリアン さん

材料/1人分

なす	100g
だいこん	30g
ねぎ	5g
めんつゆ	小さじ2

[1人分33kcal 塩分0.3g]



簡単で美味しい!!

作り方

- ① なすの皮をむき、水に濡らしてラップで包む。
- ② レンジに入れて約3~4分、なすが翡翠(ひすい)色になったら(写真のなすくらい)レンジから出して冷ます。
- ③ 冷ましている間にだいこんをすりおろす。
- ④ 粗熱がとれたら、なすを一口大に切り、だいこんおろしをのせ、めんつゆをかけて、ねぎを散らして完成!

65. 楽チンナスサンド

by はねこさん



レンジでチンして、熱々がうまい!
スタチをかけると、なおよし!!

材料/1人分

なす	100g
いんげんまめ	40g
ポン酢しょうゆ	大さじ1
*あればスタチもお勧め	

【1人分43kcal 塩分1.2g】

作り方

- ① なすを縦横に4つに切り、細長い一口大にする。いんげんまめも食べやすい大きさに切り、レンジでしんなりするまで加熱する。(1分50秒くらい)
- ② なすといんげんまめを皿に盛りつけ、ポン酢しょうゆをかける。(めんつゆもOKです)スタチをかければ、味がしっかりつきます。

67. 蒸しなすの韓国風冷製

by スマイルズさん



なすは、蒸すと甘くなります。
韓国とうがらしの風味とゴマがたっぷり入った
韓国風のスパイシーなたれをかけると
暑い時期にぴったりで、いくらでも食べてしまいます。

材料/1人分

なす	100g
青じそ	3枚
みょうが	1/2個
〈韓国風たれ〉	
しょうゆ	大さじ1/2
すだち汁	小さじ1(1/2個分)
いりごま	大さじ1/2
ごま油	小さじ1/2
韓国粉とうがらし	少々
(お好みで加減してください)	

【1人分72kcal 塩分1.3g】

作り方

- ① なすはへたを取り、縦半分になり蒸気のあがった蒸し器で3~4分蒸す。
- ② 蒸したなすは、ザルにのせて冷ます。
- ③ 青じそは細くせん切りにし、水に5分くらいさらす。みょうがも細くせん切りにし、水に5分くらいさらす。
- ④ 韓国風たれは、材料をすべて混ぜ合わせる。
- ⑤ 冷めたなすを8等分に切り、お皿に盛りつけ、たれをかける。その上に、青じそとみょうがをのせる。

66. 冷たいなすの煮びたしあんかけ風

by Yumimiさん

材料/1人分

なす	100g
ごま油	適量
〈あんかけ用野菜〉	
たまねぎ	20g
ピーマン	15g
赤ピーマン	15g
セロリ	15g
えび	15g
しょうが	適量

〈調味料A〉	
だし汁	100cc
砂糖	大さじ1
しょうゆ	大さじ1
塩	少々
しょうが汁	適量
〈調味料B〉	
だし汁	100cc
砂糖	大さじ2
しょうゆ	大さじ2
塩	少々
しょうが汁	適量
片栗粉	小さじ1/2
水	小さじ1/2



夏、畑でたっぷり育った「なす」を仕事に行く前に煮ておく。
それを冷蔵庫で冷たく冷やしたら、100g以上食べられます!
あんかけにはしょうがをきかせます。(量には義理!!)

【1人分212kcal 塩分3.1g】

作り方

- ① なすは縦半分に切り、背に切り目を入れる。
- ② フライパンで少々焦げ目がつくくらい焼き、〈A〉で煮付ける。冷めたら冷蔵庫で冷やす。
- ③ あんかけ用の野菜をいため、ごま油と〈B〉で味付けし、水溶性片栗粉でとろみをつけて冷ます。
- ④ 食べる前に、冷えたなすに、③のあんかけ用の野菜を盛りつける。

68. なすの酢みそかけ

by オートリーさん

材料/1人分

なす	100g
油	大さじ1
〈A〉	
赤みそ	小さじ1
酢	小さじ1
砂糖	小さじ1
だし汁	大さじ1

【1人分157kcal 塩分0.8g】



作り方

- ① 〈A〉の調味料を合わせておく。
- ② なすを1cm程度の輪切りにし、熱したフライパンに油をしき弱火で両面を焼く。
- ③ やわらかくなったら表面に①のをせ、ふたをして蒸し焼きにする。

熱いうちに食べると美味しい!

69. 白菜のカンタン蒸し



野菜を切って火を通すだけ!
たくさん食べられます。
ポン酢やすだちなどをかけて食べると
さらにさっぱりして美味しいです。

材料/1人分

はくさい	130g
長ねぎ	50g
にんじん	20g
鶏ささみ肉	60g
えのき	20g
酒	大さじ1/2
しょうゆ	小さじ1

[1人分122kcal 塩分0.7g]

作り方

- ① はくさいは水洗いし、一口大にざく切りにする。
- ② 長ねぎは斜め切り、にんじんは短冊切り、えのきは石づきを切り落とし、1/2にする。
- ③ 鶏ささみ肉は一口大のそぎ切りにし、塩をひとつまみまぶしてしばらくおく。
- ④ 深さのある鍋にはくさいをしき、その上に長ねぎ、にんじん、えのき、鶏ささみ肉をのせ、酒を回しかける。ふたをして中火で12分程度加熱する。
- ⑤ 全体に火が通ったら、しょうゆを回しかける。
- ⑥ 器に盛りつけて出来上がり。

71. 白菜のツナあえ



材料/1人分

はくさい	80g
にんじん	20g
ツナ(缶)	20g
マヨネーズ	小さじ1
塩	少々
こしょう	少々

[1人分99kcal 塩分0.5g]

作り方

- ① はくさいは食べやすい短冊切りにする。
- ② にんじんは1cm幅くらいの短冊に切る。
- ③ はくさいはレンジで4~5分加熱する。にんじんは熱湯でさっとゆで、さます。
- ④ ③と汁けをきったツナをマヨネーズで混ぜ合わせる。
- ⑤ 塩、こしょうで味を調える。

鍋の白菜にあきたら
いかがですか♪

70. 白菜とハムの洋風あえもの

材料/1人分

はくさい	150g
ハム	10g
酢	小さじ1 (好みで加減してもよいです)
塩	少々
しょうゆ	小さじ1/2
こしょう	少々(好みで)

[1人分43kcal 塩分1.6g]



作り方

- ① はくさいは水洗いし、粗くせん切りにする。
- ② ①に塩をふり、手でよくもんでしばらくおく。
- ③ ハムをせん切りにしておく。
- ④ ②をよく絞り、③と合わせ、酢、しょうゆをかけてよくあえる。好みでこしょうをふる。
- ⑤ 器に盛りつけて出来上がり。

72. 白菜の七味あえ

材料/1人分

はくさい	100g
七味とうがらし	適量
ラー油	小さじ1/4

[1人分23kcal 塩分0g]



作り方

- ① はくさいは熱湯でさっとゆで、1.5cm幅くらいのざく切りにする。
- ② ラー油と七味とうがらしで混ぜ合わせる。

野菜不足を感じた時の
お助けマンだよー!

73. レタスとりんごのサラダ



材料/1人分

レタス	80g
かいわれだいこん	20g
りんご	30g
のり	5g

【1人分39kcal 塩分0.1g】

作り方

- ① レタスは洗って一口大にちぎる。かいわれだいこんの根元は切っておく。
- ② りんごは皮をところどころむき、ひょうし木切りする。
- ③ 器に盛り、細かく切ったのりをのせる。

75. レタスのみそ汁



材料/1人分

レタス	40g
にんじん	30g
たまねぎ	30g
だし汁	150cc
みそ	小さじ1

【1人分38kcal 塩分0.8g】

作り方

- ① レタスは洗って一口大にちぎる。にんじんは3cmくらい短冊切りにし、たまねぎは半分に切り、うす切りにする。
- ② だしを入れた鍋ににんじんとたまねぎを加え、煮立ったらみそを溶き入れレタスも加え、ひと煮立ちさせる。

-おすすめ-
サラダ以外にもgood

74. レタスのいためもの

材料/1人分

レタス	120g
にんじん	20g
ウインナーソーセージ	10g
塩	少々
こしょう	少々
油	小さじ2

【1人分145kcal 塩分0.4g】



作り方

- ① レタスは洗って一口大にちぎっておく。
- ② にんじんは皮をむいて2~3cmの長さのひょうし木切りにする。
- ③ ウインナーソーセージは縦半分に切り、小口切りにする。
- ④ フライパンに油を熱し、ウインナーソーセージ、にんじん、レタスの順にいためる。塩、こしょうで味を調える。

レタスは仕上げの直前に
加えるのが、おいしさの「コツ」です。

76. レタスとわかめのあえもの

材料/1人分

レタス	100g
わかめ	20g
しょうが	5g
みそ	小さじ1
砂糖	小さじ1

【1人分41kcal 塩分1.0g】



作り方

- ① レタスは食べやすい大きさにちぎり、さっと熱湯にくぐらせる。
- ② わかめは一口大に切り熱湯を通す。
- ③ しょうがはせん切りにする。
- ④ みそ、砂糖を混ぜ合わせ、材料をあえる。

レタスを和風でぜひ
楽しんでみてね!



77. かぶのきんぴら風



材料/1人分

かぶの葉	80g
かぶの皮	30g
しょうが	5g
ちりめんじゃこ	5g
しょうゆ	小さじ1
酒	小さじ1
みりん	小さじ1
砂糖	小さじ1
ごま油	小さじ1/2

【1人分83kcal 塩分1.1g】

作り方

- ① かぶの葉はざく切りにする。
- ② かぶの皮は長さ2~3cmのせん切りにする。
- ③ フライパンを火にかけ、ごま油を入れてしょうがをいためる。良い香りがたってきたら、かぶの皮をいためる。しんなりしたらかぶの葉、ちりめんじゃこを入れていためる。
- ④ かぶの葉もしんなりしたら酒、みりん、砂糖を加え、汁けが少なくなったらしょうゆを加える。

かぶの葉と皮を使った美味しくて節約な一品です。



78. かぶのごましお風味

材料/1人分

かぶ	100g
塩	小さじ1/3
しょうゆ	小さじ1/3
酢	小さじ1/2
すりごま	小さじ1

【1人分40kcal 塩分2.3g】



作り方

- ① かぶは厚めに皮をむき、厚さ3mm程度のいちょう切りにする。
- ② ①に塩をまぶしかけてよくもみ、しばらくおく。
- ③ かぶの水けが出たら軽く絞り、しょうゆ、酢を加えてあえる。
- ④ ③にすりごまを加えてざっと混ぜる。
- ⑤ 器に盛り付けて出来上がり。

超簡単で美味しい!



79. かぶと厚揚げの煮物



材料/1人分

かぶ	100g
にんじん	30g
かぶの葉	20g
厚揚げ	60g
しょうが	5g
だし汁	1と1/2カップ
酒	小さじ1
みりん	小さじ1
しょうゆ	小さじ1と1/2

【1人分152kcal 塩分1.3g】

作り方

- ① かぶは皮をむいて半分くらいの大きさに切る。かぶの葉は3cmの長さに切る。
- ② にんじんは皮をむいて一口大くらいの大きさに切る。
- ③ 厚揚げは熱湯をかけ油抜きして4等分にしておく。
- ④ しょうがはうす切りにする。
- ⑤ 鍋に(A)を入れ火にかけ、煮立ったら厚揚げとかぶとにんじんを入れふたをして10分くらい煮る。
- ⑥ かぶがやわらかくなったら、かぶの葉も加え3~4分煮る。

かぶがとろーり、ふわっとあまい!!



80. カリフラワーのミルクスープ

材料/1人分

カリフラワー	50g
たまねぎ	30g
ブロッコリー	20g
牛乳	100cc
バター	小さじ1
固形コンソメ	1/3個

【1人分133kcal 塩分0.9g】



作り方

- ① カリフラワーとブロッコリーは小房に分け、ゆでる。
- ② たまねぎはうす切りにする。
- ③ フライパンにバターを入れ、たまねぎをいためる。
- ④ いためたたまねぎとカリフラワーをフードプロセッサーにかける。
- ⑤ 鍋に④と牛乳を入れてあたため、コンソメを入れる。
- ⑥ 器に入れブロッコリーをのせる。

牛乳とカリフラワーの相性がバッチリです。

81. カリフラワーの簡単グラタン



材料/1人分

カリフラワー	80g
ブロッコリー	20g
マヨネーズ	大さじ1
スライスチーズ (とろけるタイプ)	1/2枚
塩	少々
こしょう	少々

【1人分147kcal 塩分0.7g】

作り方

- ① カリフラワーとブロッコリーを小房に分け、ゆでる。
- ② 耐熱皿に①のカリフラワーとブロッコリーを入れ、軽く塩、こしょうをふる。
- ③ マヨネーズとチーズをのせ、オーブントースターで表面に焼き色がつくまであたためる。(5~7分)

*ウインナーやゆでたかぼちゃを入れてボリュームアップすれば主菜にもなる。

見てよし食べてよし
満足の一品です。

83. 根菜まんじゅうのあんかけ



材料/1人分

ごぼう	50g
れんこん	50g
小松菜	25g
しょうが	ひとかけ
乾燥芽ひじき	2g
めんつゆ	40cc
酒	小さじ1
塩	少々
こしょう	少々
片栗粉	大さじ1と1/4
水	大さじ1/4
ゆずの皮	少々
だし汁	20cc
油	適量

【1人分231kcal 塩分1.7g】

作り方

- ① ごぼうは皮をこそげ、適当な長さに切り、下ゆでする。粗熱がとれたらすりおろし、水けを切る。
- ② れんこんは皮をむき、すりおろして、水けを切る。
- ③ ①②をボールに入れ、おろししょうがの絞り汁、酒、塩、こしょう、乾燥芽ひじきを加え、よく練り合わせる。ひじきが水分を含んだら、片栗粉(大さじ1)を加え、さらに練り合わせて平たく丸める。
- ④ ③を揚げ油に型がくずれないようにそっと入れ、きつね色になるまで揚げる。
- ⑤ 鍋にめんつゆを入れ、一口大に切った小松菜を入れて軽く煮る。小松菜がやわらかくなったところで、水で溶いた片栗粉(大さじ1/4)を入れ、とろみをつける。
- ⑥ 揚げたてにあんをかけ、ゆずの皮をちりばめて完成。

82. 根菜の簡単漬け

材料/1人分

ごぼう	40g
にんじん	30g
だいこん	30g
〈A〉	
だし汁	50cc
しょうゆ	小さじ2と1/2
みりん	小さじ1/2
酒	小さじ1/2

【1人分63kcal 塩分2.2g】



かみごたえがある料理です

作り方

- ① ごぼうは5cm幅に切り、太いところは縦4等分に切る。にんじん、だいこんは短冊に切る。
- ② ごぼう、にんじん、だいこんの順に入れ3~4分煮る。
- ③ 熱湯から取り出して水けを切り、熱いうちに〈A〉につけこみ、さましながら味をしみこませる。

84. セロリの酢の物

材料/1人分

セロリ	50g
にんじん	30g
だいこん	20g
酢	大さじ2
砂糖	小さじ1
しょうゆ	小さじ1
ごま	少々

【1人分65kcal 塩分1.0g】



セロリを食べやすくした料理です。

作り方

- ① セロリは筋をとり斜め切りに、にんじん、だいこんは皮をむきせん切りにする。
- ② ①をさっと湯通しして水けを切っておく。
- ③ 酢、砂糖、しょうゆを混ぜ合わせ、②を加えてあえる。
- ④ ごまをふる。

85. セロリとベーコンのいため物



材料/1人分

セロリ(葉も含む)	50g
にんじん	50g
ベーコン	15g
塩	少々
こしょう	少々
油	小さじ1

【1人分125kcal 塩分0.7g】

作り方

- ① セロリは筋をとり斜め切りに、葉の部分は大きめに切る。にんじん、ベーコンは短冊切りにする。
- ② フライパンに油を熱し、ベーコン、にんじん、セロリの順にいためる。
- ③ 塩、こしょうをして仕上げる。

セロリ丸ごとの
歯ごたえを楽しめます。

87. 冬野菜のポトフ



材料/1人分

白ねぎ	50g
にんじん	30g
キャベツ	30g
ブロッコリー	30g
だいこん	30g
ベーコン	20g
コンソメ顆粒	2g
塩	少々
こしょう	少々
水	100cc

【1人分133kcal 塩分1.5g】

作り方

- ① にんじん、だいこん、ブロッコリーは一口大に切る。白ねぎは5cm程度の斜め切りにする。キャベツは大きめに切る。
- ② ベーコンを切り、鍋でいためる。
- ③ 水を②に入れ、①の野菜とコンソメを入れて炊く。
- ④ 最後にブロッコリーを入れる。
- ⑤ 塩、こしょうで味を調える。

あたたまる料理です。
たくさん野菜が食べられます。

86. ねぎのバターしょうゆ焼き

材料/1人分

白ねぎ	100g
にんじん	20g
バター	10g
しょうゆ	小さじ1/2

【1人分112kcal 塩分0.6g】

箸がとまらなくなる
バターしょうゆ味

作り方

- ① 白ねぎは5cmの斜め切りにする。
- ② にんじんは細切りにする。
- ③ フライパンにバターを半量入れて弱めの中火でとかし、白ねぎとにんじんを入れて焼き色をつけ、しんなりするまで焼く。
- ④ 残りのバターとしょうゆを加えて全体にからめる。

88. 焼白ねぎのマリネ

材料/1人分

白ねぎ	100g
(A)	
酢	大さじ2 (あればレモンでも可)
砂糖	小さじ1
しょうゆ	小さじ1

【1人分52kcal 塩分0.9g】



作り方

- ① ねぎは適当な長さに切る。
- ② ねぎをフライパンでころがしながら火が通るまで焼く。(油はひかなくてよい)
- ③ (A)を合わせた調味料を作って置き、ねぎをつける。

ねぎの甘みを味わって

89. ゴーヤチャンプル

by はねこさん



材料/1人分

にがうり	100g
さつま揚げ	80g
卵	50g
かつお節	少々
しょうゆ	大さじ1
油	小さじ1

【1人分254kcal 塩分3.0g】

作り方

- ① さつま揚げは細長く一口大に切る。
- ② にがうりは縦半分に切り、スプーンで種とわたを取り除き、厚さ3~5mmの食べやすい大きさに切る。
- ③ フライパンでにがうりとさつま揚げをいためる。(ふたをすると、にがうりが早くしんなりする。)しんなりしたら、かつお節としょうゆをまぶし入れて少しいため、とき卵をまわし入れて卵とじにする。

ゴーヤは、かつお節としょう油味が美味しい!!
夫の母の家庭料理。

91. 水菜の豆腐いため



材料/1人分

水菜	100g
豆腐	50g
鶏がらだし	小さじ1/2
塩	少々
こしょう	少々

【1人分59kcal 塩分0.3g】

作り方

- ① 水菜は5cm程度の長さに切る。
- ② フライパンに豆腐を入れ、つぶしながらいためる。
- ③ 鶏がらだしを入れ、水菜を入れて火を通す。
- ④ 塩、こしょうで味を調える。

水菜をいためすぎないでね。

90. ゴーヤの佃煮

by コロネくんさん

材料/1人分

にがうり	100g
(A)	
しょうゆ	小さじ2
酒	小さじ2
みりん	小さじ2
だし汁	50cc

【1人分64kcal 塩分1.7g】



作り方

- ① にがうりを縦に切り、種とわたの部分のスプーンで取り除く。半月切りに薄く切る。
- ② (A)の調味料を合わせたもので、にがうりを煮つけ、汁けがなくなるまで加熱する。

常備菜として
作りおきも大丈夫

92. 水菜のサラダ

材料/1人分

水菜	70g
にんじん	30g
ゆで卵	1/5個
ロースハム	10g
ブロッコリー	40g
マヨネーズ	大さじ1
塩	少々
こしょう	少々

【1人分159kcal 塩分0.8g】



作り方

- ① 水菜は5cm程度の長さに切る。にんじんはせん切りにする。
- ② にんじん、水菜の順にゆで、水けを切ってさます。
- ③ ②とつぶしたゆで卵、ロースハムのせん切りを混ぜ、マヨネーズであえ、塩、こしょうで味付けする。

水菜の糖ごたえがあるサラダです。



93. 水菜ともやしの梅肉あえ



材料/1人分

水菜	70g
もやし	50g
梅肉	5g
しょうゆ	小さじ1

【1人分42kcal 塩分1.3g】

作り方

- ① 水菜を5cm程度の長さに切る。
- ② 水菜、もやしをゆでて水切りする。
- ③ 梅肉、しょうゆを合わせたもので②をあえる。

梅肉でさっぱり



94. 野菜たっぷり生春巻(水菜)

材料/1人分

水菜	50g
だいこん	40g
にんじん	30g
サニーレタス	20g
かにかまぼこ	30g
生春巻の皮	3枚

(たれ)	
ポン酢しょうゆ	大さじ1
ラー油	少々
からし	少々
(お好みで)	

【1人分159kcal 塩分2.0g】



作り方

- ① 水菜を5~6cmの長さに切る。だいこんとにんじんを5~6cmのせん切りにする。
- ② サニーレタスはちぎっておく。
- ③ かにかまぼこはほくしておく。
- ④ 生春巻の皮をぬるま湯でもどし、①②③を包む。

思ったより使いやすい生春巻きです。
あるもの野菜をつみこんでください。



95. シャキシャキ

by みゆうさん



材料/1人分

もやし	100g
えのき	30g
ごま油	大さじ1
塩	少々
こしょう	少々

【1人分132kcal 塩分0.2g】

ローカロリー、ローコスト。
でも、とても美味しい!!
もやしがシャキシャキです。

作り方

- ① 鍋に水を1cmくらい入れてわかし、もやしとえのきを加え蒸し煮にする。
- ② ザルにあげて、熱いうちにごま油をまわしかけ、最後に塩、こしょうで味を調える。



96. もやしとにんじんのナムル

by かいさん

材料/1人分

もやし	100g
にんじん	50g
塩	少々
こしょう	少々
ごま油	大さじ1/2
すりごま	小さじ1/2

【1人分162kcal 塩分0.3g】



作り方

- ① にんじんはスライサーでせん切りにする。
- ② 鍋でにんじん、もやしの順にゆでる。
- ③ ゆで上がったら水けを十分に切り、塩、こしょう、ごま油、すりごまを入れて混ぜ合わせる。

97. もやしいため

by あっきーなさん



材料/1人分

もやし	90g
ピーマン	25g
にら	20g
にんじん	15g
豚バラ肉	30g
しょうゆ	小さじ2
塩	少々
こしょう	少々
片栗粉	小さじ1
水	小さじ1
油	小さじ1

【1人分219kcal 塩分1.9g】

水溶き片栗粉を使って、
少しとろみをつけるところがポイントです。

作り方

- ① 豚バラ肉は食べやすい大きさに、ピーマン、にんじんは細切り、にらは約5cmの長さ切っておく。
- ② 熱したフライパンに油を入れ、豚肉をいため軽く火が通ったら、一旦取り出す。
- ③ にんじん、ピーマンをいため、火が通ったら②の豚肉と、もやし、にらを入れいためる。
- ④ 塩、こしょう、しょうゆで味を調え、最後に水溶き片栗粉を加え、とろみをつければ出来上がり。

99. れんこんとオクラの梅うま!サラダ

by 山下 咲さん



材料/1人分

れんこん	100g
オクラ	10g
梅肉	適量
しょうゆ	小さじ1
かつお節	少々
だし汁	適量

【1人分87kcal 塩分1.3g】

作り方

- ① れんこんを半月切りにし、好みのかたさにゆでる。
- ② オクラもさっとゆで、小口切りにする。
- ③ ①、②と梅肉、しょうゆ、かつお節、だし汁をあえる。

切って、ゆでて、まぜるだけ。超簡単!!

98. 中華風もやし

材料/1人分

もやし	80g
きゅうり	20g
ポン酢しょうゆ	大さじ1
ごま油	少々

【1人分63kcal 塩分1.2g】



作り方

- ① もやしをレンジで加熱する。
- ② きゅうりはせん切りし、もやしと合わせる。
- ③ ②にポン酢しょうゆとごま油をかける。

100. れんこんとブロッコリーの七味いため

材料/1人分

れんこん	70g
ブロッコリー	60g
さつま揚げ	30g
しょうゆ	小さじ1
みりん	小さじ1
酒	小さじ1
だし汁	大さじ1
七味とうがらし	少々
油	小さじ1

【1人分168kcal 塩分1.7g】



作り方

- ① れんこんは一口大の乱切り、ブロッコリーは食べやすい房に分け、それぞれ硬めにゆでる。
- ② さつま揚げは食べやすい大きさに切る。
- ③ ①と②を油でいため、しょうゆ、みりん、酒、だし汁を入れ、汁けがなくなるまでいためる。
- ④ 七味とうがらしを好みでひとふりし、盛りつける。