

料理名:カラフルミニトマトのマリネ



彩りも鮮やかで
とってもフルーティ。
よく冷やして
食べるのがおすすめ。

材 料	分量(2人分)	下処理、準備
カラフル ミニトマト	140g	へたをとる
白ワインビネガー (または酢)	大さじ 1/2	A
塩	小さじ 1/6	
はちみつ	小さじ 1	
オリーブ油	小さじ 1	

作り方

- ① ミニトマトは沸騰した湯に入れ、皮がめくれたら冷水にとり、皮をむいて紙タオルで水気をふく。
- ② ボウルにAを入れて混ぜ合わせ、ミニトマトを入れて、味をなじませる。
- ③ オリーブ油を加え、軽く和える。



ここがポイント!

ミニトマトを煮すぎないようにさっとゆでるとよい。

栄養成分表示 (1人分)	
エネルギー	50kcal
たんぱく質	0.8g
脂質	2.1g
炭水化物	7.9g
食塩相当量	0.5g

料理名: ほうれん草とコーンの炒めもの



ほうれん草をゆでて炒めるとボリュームが減り食べやすくなります。付け合わせやお弁当のおかずにもおすすめ。

材 料	分量(2人分)	下処理、準備
ほうれん草	140g	
コーン	10g	
サラダ油	小さじ1	
塩	小さじ1/6	
こしょう	少々	

作り方

- ① ほうれん草はたっぷりの湯でゆで、冷水にとり、絞って2cm位の幅に切る。
- ② コーンもさっとゆで、水気をきる。
- ③ フライパンにサラダ油を熱し、①と②を入れて手早く炒めて、塩、こしょうで味をととのえる。



ここがポイント!

水気をよくきって、さっと炒めるとよい。

栄養成分表示 (1人分)	
エネルギー	37kcal
たんぱく質	1.8g
脂質	2.4g
炭水化物	3.0g
食塩相当量	0.5g

料理名: ブロccoliの生姜ナムル



さわやかな生姜の香りが食欲をそそり、ブロッコリーがたっぷり食べられます。

材 料	分量(2人分)	下処理、準備
ブロッコリー	120g	小房に分ける
生姜	20g	せん切り
白いりごま	小さじ1	
塩	小さじ1/6	
ごま油	大さじ1/2	

作り方

- 1 ブロccoliをサッと水にくぐらせて、耐熱ボウルに入れ、軽くラップをかけ、レンジで約4分加熱する。
粗熱をとり、塩をふりかけ、水気をふく。
- 2 ボウルに、ごま油を入れて、生姜、白ごま、ブロッコリーを加えて和える。



ここがポイント!

ブロッコリーの歯ごたえを残すように、加熱しすぎず、自然に冷ますとよい。

栄養成分表示 (1人分)	
エネルギー	60kcal
たんぱく質	3.0g
脂質	4.2g
炭水化物	4.1g
食塩相当量	0.6g

料理名: にんじんのおかか煮

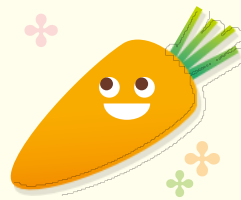


たくさんのにんじんも
削り節のうま味で
おいしく食べられます。

材 料	分量 (2人分)	下処理、準備
にんじん	140g	小さめの乱切り
だし	150cc	
さとう	小さじ 1/2	
しょうゆ	小さじ 1/2	
削り節	小1パック	

作り方

- ① 鍋ににんじんとだしを入れて煮立て、調味料を加え、落としぶたをして汁がなくなるまで煮る。
- ② 仕上げに削り節を加え、さっと混ぜる。



ここがポイント!

汁気がなくなるまで煮てから、削り節をさっとからめるとべっとりせず、おいしく仕上がる。

栄養成分表示 (1人分)	
エネルギー	33Kcal
たんぱく質	1.4g
脂質	0.1g
炭水化物	7.2g
食塩相当量	0.4g

料理名: 春きゃべつのごまコールスロー



春野菜がもりもり
食べられるメニュー。
作り置きができて
便利です。



材 料	分量 (2人分)	下処理、準備
春きゃべつ	100g	せん切り
新玉ねぎ	20g	薄切り
きゅうり	20g	斜めの薄切り
<合わせ酢>		
酢	大さじ 1	混ぜ合わせる
砂糖	小さじ 1	
塩	小さじ 1/6	
レモン	1/4 個	
白ごま	大さじ 1/2	
こしょう	少々	

作り方

- ① きゃべつ、玉ねぎ、きゅうりは、氷水の入ったボウルに入れてパリッとさせ、水気をよくきる。水気をふいたボウルに移し、食べる直前まで冷蔵庫で冷やしておく。
- ② ①のボウルに合わせ酢を加えて手早く混ぜ、レモンを搾り入れ、こしょうで味をととのえる。
- ③ 器に盛り、白ごまをふる。

ここがポイント!

野菜を冷水に入れてパリッとさせて水気をよくきってから、冷蔵庫で冷ますとよい。

栄養成分表示 (1人分)	
エネルギー	52Kcal
たんぱく質	1.8g
脂質	2.6g
炭水化物	6.6g
食塩相当量	0.5g

料理名: 新玉ねぎとアラスカ豆の煮物



新玉ねぎの甘味を生かし、カレー風味に仕上げた和風の煮物です。

材 料	分量(2人分)	下処理、準備
新玉ねぎ	140g	大きめのイチョウ切り
アラスカ豆 (グリーンピース)	10g	さっとゆでる
めんつゆ(2倍)	大さじ1	
水	100cc	
カレー粉	小さじ1/2	

作り方

- ① 鍋にめんつゆと水を入れ、玉ねぎを入れて煮る。
- ② 火が通ったら、カレー粉を加えて混ぜ、アラスカ豆を入れ、少し煮て火を止める。



ここがポイント!

アラスカ豆は最後に入れ、さっと火を通すだけで、煮すぎないようにするとよい。

栄養成分表示 (1人分)	
エネルギー	39kcal
たんぱく質	1.4g
脂質	0.2g
炭水化物	8.6g
食塩相当量	0.6g

料理名: そうめん南瓜の中華風サラダ



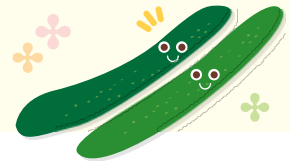
さっぱり味！
暑い夏におすすめ

材 料	分量(2人分)	下処理、準備
そうめん南瓜	200g	ゆでてほぐす
きゅうり	小1/2本	せん切り
ハム	1枚半	せん切り
もやし	1/6袋	食べやすく切る
卵	1/2個	錦糸卵にする
塩	小さじ1/4	A
酢	大さじ1/2	
さとう	大さじ1/2	
うすくちしょうゆ	大さじ1/2	
すり白ごま	大さじ1	
ごま油	小さじ1/2	
ラー油	小さじ1/2	
ガラスープの素	小さじ1/6	

作り方

- ① もやしは熱湯でさっとゆで、ザルにあげて水気をきり、冷ます。
- ② そうめん南瓜、きゅうり、ハム、錦糸卵、①をAで和える。

※ Aのかわりに、マヨネーズ大さじ2と1/2、しょうゆ、ごま油各小さじ1/2、からスープの素少々であえてもおいしい。



ここがポイント！

そうめん南瓜をゆですぎないことがポイント！

そうめん南瓜のゆでかた

- ① そうめん南瓜は2～3cmの輪切りにして種をとる。
- ② たっぷりの湯で7～8分くらいゆで、先がほぐれてきたらOK。
- ③ ゆであがったら、水にとって冷ます。
- ④ そうめん南瓜を手でほぐす。

栄養成分表示 (1人分)	
エネルギー	140kcal
たんぱく質	6.3g
脂質	6.8g
炭水化物	8.7g
食塩相当量	1.6g

料理名：冬瓜とかにかまぼこのあんかけ

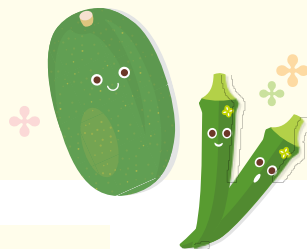


出来立てでも、冷やして食べてもおいしい。
エネルギーが低く、たっぷり食べられます。

材 料	分量(2人分)	下処理、準備
冬瓜	200g	皮と芯を取り、一口大に切り皮面に格子状に切れ目を入れる
だし汁	200ml	A
酒	大さじ1	
みりん	大さじ1/2	
うすくちしょうゆ	小さじ1/2	
塩	少々	
オクラ	2本(25g)	輪切り
かにかまぼこ	20g	手でほぐす
しょうが	5g	すりおろす

作り方

- ① だし汁で冬瓜を少し透き通るまで煮る。
Aを入れて10分ほど弱火で煮る。
- ② オクラとかまぼこを加え、とろみがついたら火を止める。
- ③ おろししょうがを加え混ぜる。



ここがポイント!

オクラでとろみをつけます。
しょうがを加えるのがポイント

栄養成分表示(1人分)	
エネルギー	49kcal
たんぱく質	2.1g
脂質	0.2g
炭水化物	8.2g
食塩相当量	0.6g

料理名: キャベツのさっぱり煮



野菜の上にツナ缶をのせて煮るだけ。簡単に作れます。

材 料	分量 (2人分)	下処理、準備
キャベツ	1/8個 (150g)	一口大のざく切り
ツナ缶	1/2缶 (35g)	うす切り
玉ねぎ	1/4個 (50g)	いちよう切り
にんじん	15g	
バター	2.5g	
固形コンソメ	1/2個 (2.5g)	
水	75ml	
塩	少々	
こしょう	少々	

作り方

- 鍋にバター、コンソメ、たまねぎ、にんじん、キャベツを入れ、ツナを上のにせる。
- 分量の水を加えて強火にかける。煮立ったら弱火にし、ふたをしてキャベツがやわらかくなるまで時々混ぜながら煮る。
- 塩、こしょうで味をととのえる。

ここがポイント!

キャベツの芯もうす切りにして一緒に煮よう。
おいしく食べられます。
キャベツのかわりに白菜でも作れます。



栄養成分表示 (1人分)	
エネルギー	84kcal
たんぱく質	3.2g
脂質	2.8g
炭水化物	10.9g
食塩相当量	1.1g

料理名：小松菜のごまみそ和え

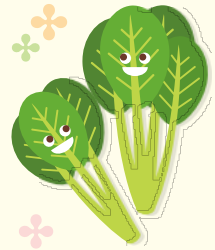


定番料理の青菜の
和え物をアレンジ。
ごまみそ味が
おいしい！

材 料	分量（2人分）	下処理、準備
小松菜	3/4束 (150g)	ゆでて水にとり、2～3cmに切って水気をしぼる。
しめじ	1/2パック (50g)	石づきをとり、小房にわける。
すり白ごま	大さじ2	A
みそ	大さじ3/4	
さとう	大さじ1/2	
だし汁	大さじ1/2	

作り方

- ① しめじはさっとゆでて水にとって冷ます。
- ② 小松菜としめじをAで和える。



ここがポイント！

ごはんがすすむごまみそ味。
小松菜以外の青菜でも作れます。

栄養成分表示（1人分）	
エネルギー	90kcal
たんぱく質	4.4g
脂質	5.6g
炭水化物	8.3g
食塩相当量	0.8g

料理名: 白菜のクリーム煮



小麦粉を野菜と一緒に炒めてから水気を加えるので、ダマにならず、簡単にとろみがつきます。

材 料	分量 (2人分)	下処理、準備
白菜	2枚 (200g)	3cmのざく切り
たまねぎ	1/4個 (50g)	うす切り
ベーコン	2枚 (40g)	3cmに切る
小麦粉	大さじ1/2	A
水	50ml	
豆乳	100ml	
固形コンソメ	1/2個	
バター	2.5g	
塩	少々	
こしょう	少々	

作り方

- 鍋に油を熱し、白菜、たまねぎ、ベーコンを入れて炒める。野菜がしんなりしたら小麦粉を加えてさらに炒める。
- 小麦粉がなじんだらAを加えてよく混ぜ、とろみがつくまで煮る。バター、塩、こしょうを加えて味をととのえる。

※チンゲン菜で作ってもおいしい。
豆乳がない場合は牛乳で作る。

ここがポイント!

焦げやすいので、木べらでなべ底をかき混ぜながら煮るのがポイント!



栄養成分表示 (1人分)	
エネルギー	168kcal
たんぱく質	5.8g
脂質	12.1g
炭水化物	9.4g
食塩相当量	1.2g

料理名: キャベツのひじき和え



野菜も海藻も
サッパリと美味しく
食べられます！

材 料	分量 (2人分)	下処理、準備
キャベツ	110g	千切り
人参	30g	千切り
ハム	10g	千切り
コーン	10g	
ひじき (乾)	2g	水に戻す
砂糖	小さじ 1と1/2	
酢	大さじ2	★
ごま油	小さじ1	
黒こしょう	少々	お好みで！

作り方

- ① ひじきは水に戻して水分をきり、ごま油で炒める。
- ② キャベツ、人参をゆでる。
- ③ 調味料★を合わせておく。
- ④ キャベツ、人参、ハム、コーン、ひじきの水分を十分にきり、調味料★を加えて和える。

ここがポイント！

黒こしょうを効かすと美味しいです。



栄養成分表示 (1人分)	
エネルギー	65kcal
たんぱく質	1.9g
脂質	2.9g
炭水化物	8.3g
食塩相当量	0.2g

料理名: チンゲン菜の和え物



からしマヨネーズの
ピリ辛味がクセに
なります。

材 料	分量 (2人分)	下処理、準備
チンゲン菜	110g	千切り
人参	30g	
ハム	10g	千切り
コーン	15g	
マヨネーズ	小さじ2	★
オイスターソース	小さじ2/3	
和からし	小さじ1/3	
白ごま	適宜	

作り方

- ① チンゲン菜をゆで、3cm 長さに切る。
- ② 人参をゆでる。
- ③ 調味料★を合わせ、チンゲン菜、人参、ハム、コーンの水気を十分にきり、絡める。
- ④ 器に盛り付け、白ごまを振る。



ここがポイント!

チンゲン菜はゆで過ぎないでくださいね。
調味料★を変えるだけで、アレルギー対応レシピ

☆ [マヨネーズ (卵なし) …… 大さじ1と1/2
レモン汁 …… 小さじ2
ごま …… 小さじ1

栄養成分表示 (1人分)	
エネルギー	66kcal
たんぱく質	1.8g
脂質	4.6g
炭水化物	4.7g
食塩相当量	0.6g

料理名: ニラと桜えびのねぎ油和え

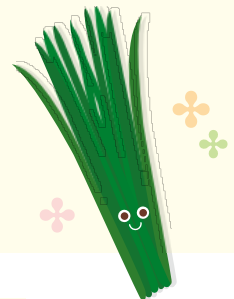


桜えびとごまねぎ油の
いい香りでお箸が
止まりません！

材 料	分量 (2人分)	下処理、準備
ニラ	110g	2~3cmに切る から炒りする
桜えび	6g	
ねぎ	30g	みじん切り
ごま油	13g	★
塩	少々	
しょうゆ	小さじ1	
こしょう	少々	

作り方

- ① ニラは、熱湯でさっとゆでて水にとり、水気を絞る。
- ② ボウルに★を合わせて、ニラと桜えびを和える。



ここがポイント！

ニラだけでなく、ほうれん草などの緑の野菜なら、なんでも同じように調理できます。

栄養成分表示 (1人分)	
エネルギー	88kcal
たんぱく質	3.3g
脂質	6.8g
炭水化物	3.6g
食塩相当量	0.9g

料理名：揚げかぼちゃとなすのおろしドレッシングかけ



味のしみ込んだ
夏野菜をおろし
ドレッシングで♪

材 料	分量 (2人分)	下処理、準備
かぼちゃ	90g	ゆでる
なす	20g	
しめじ	35g	★
大根おろし	30g	
しょうゆ	小さじ1	小口切り
油	小さじ2	
酢	小さじ2	
塩こしょう	少々	
ねぎ	2g	

作り方

- ① かぼちゃは6cm長さ、5mm厚さに切る。なすは半分の長さ、1cm厚さに切る。
- ② かぼちゃとなすを170度の油(分量外)で素揚げにする。
- ③ おろしドレッシング★を混ぜ合わせる。
- ④ 揚げたてのかぼちゃ、なす、しめじにおろしドレッシングをかけ、ねぎを散らす。

ここがポイント!

揚げたての熱いうちにおろしドレッシングをたっぷりかけるのが味をしみ込ませるコツです。フライパンで多めの油で焼いてもいいです。



栄養成分表示 (1人分)	
エネルギー	90kcal
たんぱく質	1.8g
脂質	4.3g
炭水化物	11.8g
食塩相当量	0.4g

料理名: 白菜と柿のサラダ



白菜と柿が、意外と美味しくマッチング！うま味がたくさんのサラダです。

材 料	分量 (2人分)	下処理、準備
白菜	140g	千切り
塩	少々	
柿	1/3個	千切り
めんつゆ (3倍希釈の場合)	大さじ1/2	★
酢	小さじ1	
すりごま	小さじ1	
塩昆布	大さじ1	
かつお節	1g	

作り方

- ① 白菜に塩をふって、しばらく置き、水分が出たら水で洗い、水気を絞る。
- ② ★を合わせておく。
- ③ ①に柿と②の★を入れ、かつお節を加え混ぜ合わせる。



ここがポイント!

少し硬めの柿を使うのがオススメです。
白菜にふった塩はよく洗い流して、しっかりと水気を絞ってください。

栄養成分表示 (1人分)	
エネルギー	43kcal
たんぱく質	1.9g
脂質	1g
炭水化物	8.2g
食塩相当量	0.8g