

## オクラと長芋のポン酢がけ



### 【1人分の栄養価】

- ◆エネルギー 65kcal
- ◆タンパク質 2.8g
- ◆脂質 0.3g
- ◆食塩 0.6g
- ◆野菜の使用量 115g

～ポイント～

とろろ昆布を野菜になじませながら食べると、うまみが広がって美味しく食べられます。

材 料	2人分の使用量
オクラ	1 ネット (60g)
長芋	1/4 本 (150g)
ミニトマト	2 個 (20g)
とろろ昆布	お好みで
ポン酢	大さじ 1 弱
※ポン酢がない時は	
醤油	大さじ 1/2
酢	大さじ 1/2

### 【作り方】

- ① オクラは水洗いしてヘタを切り落として斜め切りにし、レンジ(500W)で1分加熱する。
- ② 長芋は皮を剥き、細切りにして酢水に浸す。
- ③ 長芋、オクラ、ミニトマトを器に盛り、ポン酢をかけ、とろろ昆布を乗せる。

## オクラとイカの中華炒め



### 【1人分の栄養価】

- ◆エネルギー 88kcal
- ◆タンパク質 8.3g
- ◆脂質 3.5g
- ◆食塩 0.9g
- ◆野菜の使用量 115g

～ポイント～

塩分控えめでも、旨味を活かしたあんをからめると美味しく食べられます。

材 料	2人分の使用量
オクラ	1 ネット (60g)
もやし	1/2 袋 (130g)
しいたけ	2 個 (40g)
冷凍イカ	2 切れ (60g)
油	大さじ 1/2
中華だしの素	小さじ 1
片栗粉	小さじ 1 弱 (水大さじ 1 で溶く)

### 【作り方】

- ①オクラはヘタを落とし乱切りにする。しいたけは薄切りにする。イカは食べやすい大きさに切る。
- ②フライパンに油を熱し、いか、おくら、もやし、しいたけの順に加えて炒め、中華だしを混ぜる。
- ③水溶き片栗粉でとろみをつけてできあがり。

## ナスの和え物



### 【1人分の栄養価】

◆エネルギー	33 kcal
◆タンパク質	4.4 g
◆脂質	0.2 g
◆食塩	0.7 g
◆野菜の使用量	75 g

～ポイント～

チンして、和えるだけなので、忙しい時にも手軽な一品です。

材 料	2人分の使用量
ナス	1本 (50g)
きゅうり	1/2本 (50g)
もやし	1/2袋 (50g)
ツナ缶 (水煮)	1/2缶 (40g)
麺つゆ (3倍濃縮)	小さじ1
粗挽き黒こしょう	適宜
※麺つゆがない時は 醤油・酢	各小さじ1
ごま油	小さじ1/2

### 【作り方】

- ① ナスは縦半分に切って斜め薄切りにし、あく抜きし、きゅうりは細切りにする。
- ② ①のナスともやしをレンジ (500W) で1分30秒加熱し、水を切って冷やす。
- ③ ナス、もやし、きゅうり、ツナを麺つゆで和える。好みに黒こしょうをかける。

## ナスの牛乳スープ



### 【1人分の栄養価】

◆エネルギー	95 kcal
◆タンパク質	4.3 g
◆脂質	5.0 g
◆食塩	1.0 g
◆野菜の使用量	110 g

～ポイント～

野菜の甘みで、子供からお年寄りまで食べやすい味です。

材 料	2人分の使用量
ナス	1本 (100g)
白菜	2枚 (120g)
ベーコン	約1/4枚 (10g)
牛乳	3/4カップ (150ml)
水	3/4カップ (150ml)
固形コンソメ	1個 (約5g)
コショウ	少々

### 【作り方】

- ① ナスは1cm角に切り、あく抜きをする。白菜・ベーコンは1cm幅に切る。
- ② 鍋に水とコンソメ、ナス、白菜、ベーコンを入れ、好みの固さに煮る。
- ③ 野菜に火が通ったら、牛乳を加えてさっと煮て、こしょうを振る。

## じゃがいものシャキシャキサラダ



### 【1人分の栄養価】

- ◆エネルギー 104 kcal
- ◆タンパク質 1.9 g
- ◆脂質 3.1 g
- ◆食塩 1.0 g
- ◆野菜の使用量 100 g

～ポイント～

程よい歯ごたえが残るように茹でて、シャキシャキ感を楽しむ一品です。

材 料	2人分の使用量
じゃがいも	中1個(140g)
にんじん	1/5本(30g)
きゅうり	1/3本(30g)
【A】	
しょうゆ	小さじ2強
酢	大さじ1
砂糖	大さじ1/2
ごま油	大さじ1/2

### 【作り方】

- ① じゃがいも、にんじん、きゅうりは細切りにする。
- ② 熱湯でにんじんとじゃがいもをさっと茹で、水にさらしよく水気を切る。
- ③ 器に【A】を入れよく混ぜ、全ての野菜を加えてよく和える。

## ポテトガレット



### 【1人分の栄養価】

- ◆エネルギー 145 kcal
- ◆タンパク質 6.2 g
- ◆脂質 7.4 g
- ◆食塩 1.0 g
- ◆野菜の使用量 78 g

～ポイント～

外はカリカリ、中はホクホク！

じゃがいもは水にさらさないことで、芋同士がくっつく力を利用して形作ります。

### 【作り方】

材 料	2人分の使用量
じゃがいも	小2個(140g)
にんじん	輪切り2cm位(15g)
塩	少々
こしょう	少々
ロースハム	2枚(20g)
ピザ用チーズ	30g
油	小さじ1(4g)

- ① じゃがいもとにんじんは皮をむいて千切りにし、ハムは5mm角に切り、塩、こしょうを加えて混ぜる。  
※じゃがいもは絶対に水にさらさない
- ② フライパンに油を熱し、①を広げ、ヘラで押さえつけ形を整えながら中火で4分焼く。
- ③ じゃがいもの縁が透き通ってきたら裏返し、チーズを散らして約4分焼き、形を整えながら皿に移す。

## パンプキンスープ



### 【1人分の栄養価】

- ◆エネルギー 135 kcal
  - ◆タンパク質 4.3 g
  - ◆脂質 3.2 g
  - ◆食塩 0.6 g
  - ◆野菜の使用量 100g～90g位
- ～ポイント～

かぼちゃの皮は、豚肉と一緒に炒めしょうゆとみりんで味付けすると美味しく食べられます。

材 料	2人分の使用量
冷凍かぼちゃ	200g (皮含む)
牛乳	3/4カップ(150ml)
固形コンソメ	1/2個 (2.5g)
こしょう	少々
水	1/4カップ(50ml)

### 【作り方】

- ① かぼちゃと水を耐熱皿に入れて蓋をし、レンジ(500w)で5分加熱する。
- ② かぼちゃの皮を除き、実を鍋に移してなめらかになるまでつぶす。
- ③ 牛乳を加えて火にかけ、いただいたコンソメを混ぜ、こしょうで味を調える。

## かぼちゃサラダ



### 【1人分の栄養価】

- ◆エネルギー 122 kcal
  - ◆タンパク質 2.5 g
  - ◆脂質 0.8 g
  - ◆食塩 0.3 g
  - ◆野菜の使用量 100g
- ～ポイント～

短時間で簡単に作ることができるので、忙しい時のお弁当のおかずとしておすすめです。

材 料	2人分の使用量
かぼちゃ	1/7個(160g)
水	大さじ1 (15g)
にんじん	1/3本(40g)
レーズン	20g
プレーンヨーグルト	大さじ2 (30g)
カレー粉	小さじ1/2 (1g)
塩	少々
こしょう	少々

### 【作り方】

- ① かぼちゃは種とワタを除いて一口大に切り、耐熱皿に入れ水を加えラップをかけ、レンジ(500w)で5分加熱する。  
人参は千切りにし、レンジで1分加熱する。
- ② かぼちゃの粗熱が取れたら皮から実を取りボウルに入れよくつぶす。
- ③ にんじん、レーズン、プレーンヨーグルト、カレー粉、塩、こしょう、を加えて混ぜる。

## にんじんとしめじの炒め煮



### 【1人分の栄養価】

◆エネルギー	84 kcal
◆タンパク質	2.2 g
◆脂質	2.3 g
◆食塩	0.8 g
◆野菜の使用量	100 g

～ポイント～

にんじんに多いβ-カロチンで、皮膚や粘膜が強くなり風邪等をひきにくくなります。油に溶けるビタミンなので、油で調理すると吸収率がアップ！

材 料	2人分の使用量
にんじん	小1本 (約100g)
れんこん	1/2節 (約60g)
しめじ	1/2袋 (約40g)
ごま油	小さじ1/2
しょうゆ	大さじ1/2
酒	小さじ1
みりん	大さじ1/2
かつおぶし	少々
ごま	少々

### 【作り方】

- ① れんこんは薄く切り酢水につけ、人参も薄く切る。しめじは石づきを取り小房に分ける。
- ② 耐熱容器に、ごま以外の材料を入れ混ぜる。
- ③ ②にふたをして電子レンジで3分加熱し全体を混ぜ、更に3分程度加熱する。
- ④ 野菜が好みの固さになって味がなじんだら、ごまをかけてできあがり。

## にんじんと白菜のあんかけ



### 【1人分の栄養価】

◆エネルギー	101 kcal
◆タンパク質	5.5 g
◆脂質	4.5 g
◆食塩	0.9 g
◆野菜の使用量	110 g

～ポイント～

エビなどを加えても美味しいですよ♪

材 料	2人分の使用量
にんじん	小1本(100g)
白菜	2枚(120g)
豚肉(こま切れ)	40g
サラダ油	小さじ1
【A】	
しょうゆ	小さじ1
みりん	小さじ1
酒	小さじ1
鶏ガラスープの素	小さじ1/2
かたくり粉	小さじ1弱

### 【作り方】

- ①にんじんは半分に切り、斜めに薄切りにする。白菜はそぎ切りにする。
- ②油を熱したフライパンでにんじんを炒め油がなじんだら豚肉と白菜を炒める。
- ③【A】を加え火が通ったら、かたくり粉を水に溶いたものでとろみをつける。

## 小松菜と桜えびのチヂミ



材 料	2人分の使用量
小松菜	2株(100g)
にんじん	小1/2本(50g)
桜えび	4g
小麦粉	40g
片栗粉	20g
水	60cc
鶏ガラスープの素	小さじ1/2
ごま油	小さじ1/2
【タレ】	
しょうゆ・ポン酢	各小さじ1
ごま・ごま油	適宜

### 【1人分の栄養価】(タレ除く)

◆エネルギー	150kcal
◆タンパク質	4.1g
◆脂質	2.6g
◆食塩	0.5g
◆カルシウム	138mg
◆野菜の使用量	75g

～ポイント～

小松菜と桜えびにはカルシウムが豊富に含まれています。お好みでタレをつけてどうぞ。

### 【作り方】

- ① 小松菜を3cmくらいに切る。にんじんは千切りにする。
- ② ボールにタレ以外の材料を入れてよく混ぜる。
- ③ ごま油を熱したフライパンに②を薄く広げ、両面がこんがりするまで焼く。

## 小松菜とチーズの肉巻き



材 料	2人分の使用量
小松菜	4株(160g)
豚肉(薄切り)	4枚(60g)
スライスチーズ	1枚(18g)
片栗粉	適宜
塩こしょう	少々
サラダ油	小さじ1
【A】	
しょうゆ	小さじ1
みりん	小さじ1
さとう	小さじ1

### 【1人分の栄養価】

◆エネルギー	139kcal
◆タンパク質	9.8g
◆脂質	8.1g
◆食塩	1.0g
◆カルシウム	195mg
◆野菜の使用量	80g

～ポイント～

小松菜は薬物でもアクが少なく食べやすい野菜です。

### 【作り方】

- ④ 小松菜は2株ずつ左右逆に並べて5等分にし、塩コショウをふる。
- ⑤ 小松菜とチーズを豚肉で巻き、片栗粉をつける。
- ⑥ 油を熱したフライパンに並べ、全体に焼き色がつくまで焼く。
- ⑦ 【A】の調味料を合わせて回しかけて照りがつくまで焼く。