

# 野菜レシピ集



名瀬保健所管内行政栄養士連絡会

2018年12月作成



# 発刊にあたって

私たち行政栄養士連絡会は、「管内行政栄養士が連携し、食生活の面から住民の健康づくりや生活習慣病予防に繋げるための取り組みを行う」を目的に、様々な取り組みを行っています。

今年度は、「野菜摂取量が少ない」という住民の現状を踏まえ、野菜を摂取してもらうことに重点を置いた「野菜をプラス一皿」をテーマに、誰でも簡単に作ることができる野菜レシピ集を作成しました。

野菜摂取が少ない原因として、「野菜が高い」「料理は手間がかかる」「忙しくて時間がない」等の実態があったことから、問題を少しでも解決できるよう、「時間がかからず、各家庭にほぼ置いてある野菜や調味料で、誰でも簡単にできる野菜料理」を念頭にレシピを考案しました。

また、1品（1人分）につき野菜を40～70g程度入れ、なるべく薄味に慣れてもらうために、塩分量を可能な限り減らした51品（番外編4品）を掲載しています。

皆さまの食卓にこのレシピ集の料理が並び、より楽しく豊かな食生活をおくることを願っています。

2018年（平成30年）12月

名瀬保健所管内行政栄養士連絡会

奄美市・瀬戸内町・宇検村・龍郷町・喜界町・名瀬保健所





# なすのしぎ煮



## <材料4人分>

なす・・・中 3本 (240 g)

ピーマン・・・2 個 (80 g)

サラダ油・・・大さじ 2

- |     |   |              |
|-----|---|--------------|
| (A) | { | 砂糖・・・大さじ 1/2 |
|     |   | みりん・・・大さじ 1  |
|     |   | しょうゆ・・・小さじ 2 |
|     |   | みそ・・・小さじ 2   |
|     |   | 水・・・大さじ 4    |



<1人分>  
エネルギー/ 95 kcal 食塩相当量/ 0.8 g

## 【作り方】

- ① なすは乱切りにして水にさらし、アク抜きしたら水分をふきとる。
- ② ピーマンは食べやすい大きさに切る。
- ③ フライパンにサラダ油を熱し、なすをさっと炒めピーマンを加える。
- ④ (A) を加え、水分がなくなるまで混ぜながら煮詰める。



お好みで、削り節や唐辛子をプラスするのもおすすめです♪



# ラタトゥユ



## <材料2人分>

- なす・・・・・・・・中 1本 (80g)
- ピーマン・・・・・・・・1 個 (40g)
- トマト・・・・・・・・中 1個 (140g)
- 玉ねぎ・・・・・・・・1/4 個 (50g)
- にんにく・・・・・・・・1/4 かけ
- オリーブ油・・・・大さじ 1/2
- コンソメ (顆粒) ・・小さじ 1
- 塩・・・・・・・・少々
- こしょう・・・・・・・・少々
- ローリエ (あれば) ・・1枚



<1人分>  
エネルギー/ 68 kcal 食塩相当量/ 0.9 g

## 【作り方】

- ① トマトを湯むきし、横2つに切ってスプーン等で種を除き、ざく切りにする。
- ② なすをしま模様に皮をむいて乱切りにし、5分ほど水にさらし、アク抜きをする。
- ③ ピーマン、玉ねぎを食べやすい大きさに切る。にんにくはみじん切りにする。
- ④ 鍋にオリーブ油を熱し、にんにくを入れて炒める。香りが出たら玉ねぎ・なす・トマト・ピーマンの順に炒める。
- ⑤ コンソメを加え弱火で煮る。(あればローリエを加える)
- ⑥ 塩・こしょうで味を調える。







# キャベツともやしの酢の物



<材料4人分>

キャベツ・・・・・・・・1/4個 (200 g)

もやし・・・・・・・・60 g

乾燥わかめ・・・・・・・・大さじ 2

- (A) 酢・・・・・・・・大さじ 2
- 砂糖・・・・・・・・大さじ 1
- 白だし・・・・・・・・大さじ 1
- すりごま・・・・・・・・適量



<1人分>  
 エネルギー/ 34 kcal 食塩相当量/ 0.6 g

## 【作り方】

- ① 乾燥わかめを水で戻す。
- ② キャベツは食べやすい大きさに切り、さっと茹でる。
- ③ もやしをさっと茹でる。
- ④ しっかりと水気を切ったキャベツ、わかめ、もやしを (A) と和えて、すりごまをまぶす。



しばらく冷蔵庫に入れて、味をなじませると  
 美味しいです♪



# キャベツたっぷり カレー風味ポトフ



## <材料2人分>

- キャベツ・・・1/4 個 (200 g)
- じゃがいも・・・小 2個 (120 g)
- 人参・・・・・・1/2本 (80 g)
- 玉ねぎ・・・・・・1/4個 (50 g)
- しめじ・・・・・・1/4袋 (25 g)
- ベーコン・・・・・・2枚 (30 g)
- コンソメ (固形)・・・1個
- 水・・・・・・2カップ
- カレー粉・・・・大さじ 1/2
- 乾燥パセリ (飾り)・・・適量



<1人分>  
エネルギー/167 kcal 食塩相当量/1.4 g

## 【作り方】

- ① 人参とじゃがいもは食べやすい大きさ、玉ねぎはくし型に切る。
- ② キャベツは5センチ角、ベーコンは1.5 cm程度に切る。
- ③ しめじは石づきをとり、小房に分ける。
- ④ ①～③・コンソメ・水を鍋に入れ蓋をし、沸騰するまで煮込む。
- ⑤ カレー粉を加え、15分程度中火で煮る。
- ⑥ 器に盛り付け、乾燥パセリをふりかける。





# ニラとサバ缶のごま油炒め



＜材料2人分＞

サバ水煮缶・・・1缶（180g）

ニラ・・・・・・・・・・1束（100g）

人参・・・・・・・・・・1/2本（80g）

ごま油・・・・・・・・大さじ1

白ごま・・・・・・・・大さじ1/2



＜1人分＞  
エネルギー/ 261 kcal 食塩相当量/ 0.9 g

## 【作り方】

① ニラを食べやすい大きさに切り、人参は薄切りにする。



② フライパンにごま油を熱し、人参を入れ、中火で炒める。

③ ニラとサバ缶を加え、最後に白ごまをふりかける。





# ニラと納豆のお焼き



## <材料2人分>

卵・・・・・・・・3個

ニラ・・・・・・・・1束(100g)

納豆・・・・・・・・1パック(たれ付)

サラダ油・・・・大さじ1



<1人分>  
エネルギー/ 229 kcal 食塩相当量/ 0.6 g

## 【作り方】

① ニラを2cm長さに切る。



② 納豆・たれ・卵・ニラを混ぜる。



③ 熱したフライパンにサラダ油を入れ、②を流し入れ両面を焼く。(お好み焼きの要領で)



④ 食べやすい大きさに切る。







# にがうりともやし 三杯酢和え



## <材料2人分>

にがうり・・・中 1/2本 (70g)

もやし・・・1/2袋 (100g)

削り節・・・1袋

三杯酢・・・大さじ 2



<1人分>  
エネルギー/ 44 kcal 食塩相当量/ 0.7 g

## 【作り方】

① にがうりを半分に切ってわたを取り、薄く切る。



② にがうりともやしを、電子レンジで30秒加熱する。



③ ②を削り節と三杯酢で和える。



レンジで加熱後、水分が出るので、水分を切ってから三杯酢を加えると、味がなじみやすくなります。





# にがうりと人参の カニカマ卵とじ



## <材料3人分>

- にがうり・・・・・・・・小 1本 (100g)
- 人参・・・・・・・・・・1/3 本 (50g)
- カニ風味かまぼこ  
・・・・・・・・ロング2本 (40g)
- 鶏がらスープの素・・小さじ 1
- ごま油・・・・・・・・・・大さじ 1
- 卵・・・・・・・・・・・・・・1個



<1人分>  
エネルギー/ 88 kcal 食塩相当量/ 0.8 g

## 【作り方】

- ① にがうりを半分に切ってわたを取り、薄く切る。
- ② 人参をピーラーで薄く切る。
- ③ 熱したフライパンにごま油を入れ、にがうり、人参を炒め、火が通ったらカニ風味かまぼこを加える。
- ④ 鶏がらスープの素で味付けをし、卵でとじる。





# 豚肉と冬瓜のみそ炒め



## <材料2人分>

- 冬瓜・・・・・・・・・・100g
- 豚もも薄切り肉・・・・120g
- ニラ・・・・・・・・・・1/2束（50g）
- 片栗粉・・・・・・・・・・大さじ 1
- サラダ油・・・・・・・・・・大さじ 1
- 味噌だれ
 

{	みそ・・・・・・・・大さじ 1
	酒・・・・・・・・大さじ 1
	砂糖・・・・・・・・大さじ 1/2
	みりん・・・・・・・・大さじ 1/2



<1人分>  
エネルギー/264 kcal 食塩相当量/1.2 g

## 【作り方】

- ① 冬瓜は皮とわたを除いて一口大に切り、熱湯でさっと茹で、湯切りしておく。
- ② 味噌だれ（★）を作っておく。
- ③ 豚肉は食べやすい大きさに切り、片栗粉をまぶす。
- ④ フライパンにサラダ油を熱し、肉の両面を焼き、火が通ったら冬瓜を入れ、味噌だれ（★）とからめる。
- ⑤ ニラを入れ、さっと炒め合わせる。







# 冬瓜のそぼろあんかけ



## <材料2人分>

- 冬瓜・・・・・・・・・・140g
- 鶏ひき肉・・・・・・・・30g
- めんつゆ・・・・・・・・50cc  
(ストレート)
- 水・・・・・・・・・・150cc
- 水溶き片栗粉 (★)
  - 片栗粉・・・・・・・・大さじ1
  - 水・・・・・・・・・・大さじ1
- ねぎ・・・・・・・・・・少々



<1人分>  
エネルギー/ 66 kcal 食塩相当量/1.0g

## 【作り方】

- ① 冬瓜は皮とわたを除いて1口大に切り、火が通り透明になるまで茹でる。
- ② 鍋に水・めんつゆ・鶏ひき肉・冬瓜を入れ中火で煮る。
- ③ 水溶き片栗粉 (★) を作っておく。
- ④ 鶏ひき肉に火が通ったら火を止め、水溶き片栗粉でとろみをつける。
- ⑤ 最後にねぎを散らす。







# 冬瓜の鶏がらスープ



## <材料2人分>

- 冬瓜・・・・・・・・・・100g
- しめじ・・・・・・・・・・1/2袋(50g)
- 小松菜・・・・・・・・・・20g
- 水・・・・・・・・・・300cc
- 鶏がらスープの素・・・小さじ2



<1人分>  
エネルギー/19 kcal 食塩相当量/1.2 g

## 【作り方】

- ① 冬瓜は皮とわたを除いて1口大に切る。しめじは石づきを取り、小房に分ける。
- ② 小松菜は4cm幅に切る。
- ③ 鍋に冬瓜としめじを入れて煮る。
- ④ 冬瓜に火が通ったら、鶏がらスープの素と小松菜を入れ、ひと煮立ちさせる。





# 玉ねぎときゅうりの マリネ



## <材料4人分>

玉ねぎ・・・1個半 (300 g)

きゅうり・・・1本 (150 g)

ハム・・・3枚 (45 g)

塩・・・・・・・・少々

- (A) 

オリーブ油	・	大さじ 1
酢	・	大さじ 2と 1/2
砂糖	・	小さじ 1
ブラックペッパー	・	少々



<1人分>  
 エネルギー/86 kcal 食塩相当量 /0.4 g

## 【作り方】

- ① 玉ねぎときゅうりは薄くスライスする。  
ハムは半分に切り5mm幅に切る。
- ② (A) をよく混ぜておく。
- ③ ボウルに玉ねぎときゅうりを入れ、塩を振って軽くもむ。
- ④ 野菜がしんなりとしてきたらさっと水で塩を洗い流し、絞る。
- ⑤ ボウルに野菜・ハム・(A) を入れ、よく混ぜ合わせる。
- ⑥ 器に盛り付け、ブラックペッパーを振る。





# 玉ねぎとわかめの 梅サラダ



## <材料4人分>

玉ねぎ・・・1 個 (200 g)

梅干し・・・中 1/2個 (6g)

(A) 

【	しょうゆ	・・・	小さじ 2
	みりん	・・・	小さじ 2
	ごま油	・・・	小さじ 1

乾燥わかめ・・・4 g

削り節・・・4 g



<1人分>  
エネルギー/42 kcal 食塩相当量/1.0 g

## 【作り方】

- ① 乾燥わかめは水に戻す。大きい場合はざく切りにする。
- ② 玉ねぎは薄くスライスする。梅干しは種を取り、つぶす。
- ③ ボウルに玉ねぎ・梅干し・(A) を入れて混ぜ、冷蔵庫で冷やす。
- ④ 食べる直前にわかめを混ぜ、器に盛って削り節をかける。





# ピーマンとこんにゃくの きんぴら



## <材料4人分>

ピーマン・・・ 5 個 (200 g)

こんにゃく・・・ 140 g

えのき茸・・・ 1 袋 (100 g)

ごま油・・・ 小さじ 2

白ごま・・・ 小さじ 2

- (A) 

しょうゆ	・・・	大さじ 1と 1/3
砂糖	・・・	大さじ 1
酒	・・・	大さじ 2
みりん	・・・	大さじ 1



<1人分>  
エネルギー/ 77 kcal 食塩相当量/ 0.9 g

## 【作り方】

- ① ピーマンとこんにゃくは5mm幅のせん切りにし、えのき茸は4cmに切る。
- ② えのき茸とこんにゃくをごま油で炒め、(A)を入れてさらに炒める。
- ③ 煮汁が半分程度になったらピーマンを加え、しんなりするまで炒める。
- ④ 最後に白ごまを振りかける。







# やみつきピーマン



<材料4人分>

ピーマン・・・10個（400g）

ごま油・・・大さじ1

ポン酢・・・大さじ1と1/2

白ごま・・・小さじ2

削り節・・・4g



<1人分>  
エネルギー/ 64 kcal 食塩相当量/ 0.3 g

## 【作り方】

① ピーマンは5mm幅のせん切りに切る。



② 熱したフライパンにごま油を入れ、ピーマンを炒める。



③ ポン酢で味を整え、削り節と白ごまをからめる。



削り節が旨味となり、ピーマンから出る水分も吸収してくれるので、お弁当にもおすすめ！





# オクラの豚肉巻き 甘辛きび酢だれ



## <材料2人分>

- 豚ロース・・・8枚 (200g)
- オクラ・・・16本 (130g)
- 片栗粉・・・少々
- サラダ油・・・大さじ 1/2

- (A) 

[	砂糖	]	各大さじ 1と 1/2
	しょうゆ		
	みりん		
	きび酢又は酢・・・大さじ 1		



<1人分>  
エネルギー/ 436 kcal 食塩相当量/ 2.0 g

## 【作り方】

- ① 豚肉に片栗粉をまぶし、オクラを巻く。
- ② 油をひいたフライパンに、①の巻終わりを下にして入れ、転がしながら表面を焼き、蓋をする。
- ③ 肉に火が通ったら、混ぜ合わせた(A)を加え、強火にして酢をとばしながら全体にからませる。





# トマトとオクラの ポン酢和え



<材料2人分>

トマト・・・・・・・・大1個 (200 g)

オクラ・・・・・・・・5本 (40 g)

〔 ポン酢・・・・・・・・大さじ 2

〔 砂糖・・・・・・・・小さじ 1



<1人分>  
エネルギー/ 38 kcal 食塩相当量/0.9 g

## 【作り方】

① オクラを茹でてざるに上げ、3等分に切る。



② トマトをざく切りにする。



③ オクラとトマトをポン酢と砂糖で和える。





# オクラマヨ



<材料2人分>

オクラ・・・・・・・・・10本 (80 g)

しょうゆ・・・・・・・・・小さじ 2

マヨネーズ・・・・・・・・・小さじ 2

削り節・・・・・・・・・適量



<1人分>

エネルギー/ 53 kcal 食塩相当量/1.0 g

## 【作り方】

① オクラをさっと茹でる。または電子レンジで2分加熱する。



② オクラをななめ切りにする。



③ オクラをしょうゆとマヨネーズで和え、削り節をかける。







# オクラと納豆の合昆布！ (合コン部!?)



## <材料2人分>

オクラ・・・・・・・・・・10本 (80 g)

納豆・・・・・・・・・・2 パック

塩昆布・・・・・・・・・・5 g

削り節・・・・・・・・・・1 パック (5 g)

(又は海苔・・・・・・・・適量)



<1人分>

エネルギー/104 kcal 食塩相当量/ 0.5 g

## 【作り方】

① オクラを厚めに輪切りする。



② オクラ・納豆・塩昆布を和える。



③ 削り節又は海苔をかける。





# オークラ大臣もびっくり！ 給料日前炒め♪



<材料2人分>

オークラ・・・・・・・・・10本 (80g)

さんま缶・・・・・・・・・1缶 (100g)

ごま油・・・・・・・・・大さじ 1/2



<1人分>  
エネルギー/166 kcal 食塩相当量/ 0.9 g

## 【作り方】

① オークラを2～3等分する。



② さんま缶を漬け汁ごとフライパンに入れ、  
オークラと炒める。



③ 最後にごま油をかける。



缶詰はお好きな味を選んでください♪  
サバ缶でもOK！





# もやしと肉のピリ辛炒め



## <材料2人分>

- 鶏もも肉・・・・・・・・・・100 g
- もやし・・・・・・・・・・1袋（200g）
- しょうが（チューブ）・1 cm
- 豆板醤・・・・・・・・・・小さじ 1/2  
（又は一味唐辛子・・少々）
- ニラ・・・・・・・・・・10 g
- ごま油・・・・・・・・・・少々



<1人分>  
エネルギー/181 kcal 食塩相当量/1.5 g

- (A) 

[	みそ・・・・・・・・・・大さじ 1
	砂糖・・・・・・・・・・大さじ 1/2
	みりん・・・・・・・・・・大さじ 1/2
	酒・・・・・・・・・・大さじ 1/2
	片栗粉・・・・・・・・・・小さじ 1
- 水溶き片栗粉 

[	水・・・・・・・・・・小さじ 1
---	------------------

## 【作り方】

- ① (A) を合わせておく。
- ② 鶏肉は食べやすい大きさに切り、ニラは3 cm 長さに切る。
- ③ フライパンにごま油を熱し、鶏肉としょうがを入れて炒める。
- ④ 火が通ったらもやしとニラを入れて炒め、(A) と豆板醤を入れる。
- ⑤ 最後に水溶き片栗粉でとろみをつける。





# もやしのピリ辛ナムル



<材料2人分>

もやし・・・・・・・・・・1袋（200g）

- (A) 

ごま油	・・・・・・・・	大さじ 1
ごま	・・・・・・・・	大さじ 1/2
鶏がらスープの素	・・・・	小さじ 1
にんにく（チューブ）	・・	2 cm
一味唐辛子	・・・・・・・・	適量



<1人分>  
エネルギー/ 90 kcal 食塩相当量/ 0.7 g

## 【作り方】

- ① (A) の調味料を混ぜておく。
- ② もやしに軽くラップをして、電子レンジで3分加熱する。
- ③ 水気を切ってボウルに入れ、(A) と混ぜる。







# もやし中華サラダ



## <材料2人分>

もやし・・・1袋（200g）

きゅうり・・・2/3本（100g）

ハム・・・2枚（30g）

ごま・・・大さじ 1/2

中華ドレッシング・・・大さじ 2



<1人分>  
エネルギー/101 kcal 食塩相当量/1.2 g

## 【作り方】

① もやしをさっと茹で、きゅうりとハムはせん切りにする。



② ①を中華ドレッシングで和える。



③ 器に盛り、ごまをかける。





# 簡単！豚しゃぶう～♪



## <材料2人分>

- 豚こま切れ肉・・・100 g
- もやし・・・・・・・・1 袋 (200 g)
- 青じそ・・・・・・・・適量
- ごまドレッシング・・大さじ 1と 1/2



<1人分>  
エネルギー/187 kcal 食塩相当量/ 0.4 g

## 【作り方】

- ① もやしを洗い、耐熱皿に入れる。
- ② もやしの上に、豚肉をのせる。
- ③ ラップをかけてレンジで10分ほど加熱する。
- ④ 粗熱がとれたら刻んだ青じそを飾る。
- ⑤ ドレッシングをかける。



お好みのドレッシングをかけてください。  
青じその代わりにねぎでもいいですよ！





# もやしのとトロ和え？ いいえ、トロ和え♪



## <材料2人分>

- もやし・・・・・・・・1袋（200g）
- かまぼこ・・・・・・・・1/2個（70g）
- とろろ昆布・・・・・・・・3g
- 三杯酢・・・・・・・・大さじ2



<1人分>  
エネルギー/ 72 kcal 食塩相当量/1.6 g

## 【作り方】

- ① もやしは茹でるか、電子レンジで3分加熱する。
- ② かまぼこを拍子木切りに切る。
- ③ もやし、かまぼこ、とろろ昆布を三杯酢で和える。



炒り卵を混ぜてもOK！





# トマトの塩昆布和え



<材料2人分>

トマト・・・中 1個 (140 g)

塩昆布・・・5 g

ごま油・・・小さじ1



<1人分>  
エネルギー/ 34 kcal 食塩相当量/ 0.5 g

## 【作り方】

① トマトはヘタを取り、くし形に切る。



② 塩昆布、ごま油を加えて和える。







# トマトのチーズ焼き



<材料2人分>

トマト・・・・・・・・中 1個 (140 g)

とろけるチーズ・・・・・・・・1枚

ブラックペッパー・・・・・・・・少々



<1人分>  
エネルギー/ 44 kcal 食塩相当量/ 0.3 g

## 【作り方】

① トマトはヘタを取り、1 cm幅の輪切りにし、キッチンペーパーで水気を取る。



② 耐熱皿にトマトを並べて、上からとろけるチーズをかけ、オーブントースターで焦げ目がつくまで焼く。(3分程度)



③ ブラックペッパーを振る。



なすをトマトと同じ厚さに切って、アク抜きした後、トマトの間に重ねて焼くのもOK!





# キャロットラペ



## <材料2人分>

人参・・・・・・・・・・3/4本(120g)

- 塩・・・・・・・・・・2つまみ
- 酢・・・・・・・・・・小さじ2
- 砂糖・・・・・・・・・・4g
- オリーブ油・・・・・・小さじ2

ブラックペッパー・・少々



<1人分>  
 エネルギー/ 68 kcal 食塩相当量/0.4 g

## 【作り方】

① 人参はせん切りにし、塩もみをする。しんなりしてきたら、水気を絞る。



② ボウルに酢・砂糖・オリーブ油を混ぜ、人参と和える。



③ 器に盛り、上からブラックペッパーを振る。





# 人参のゆかり和え



## <材料2人分>

人参・・・・・・・・3/4 本 (120 g)

ゆかり・・・・・・・・小さじ 1/2

酢・・・・・・・・大さじ 1

砂糖・・・・・・・・大さじ 1/2



<1人分>  
エネルギー/ 35 kcal 食塩相当量/ 0.6 g

## 【作り方】

① 人参は細いせん切りにする。



② 電子レンジで人参が柔らかくなるまで加熱する。  
または、さっと茹で、水気を絞る。



③ 人参にゆかり・酢・砂糖を加えて和える。





# 島うりの酢みそ和え



<材料4人分>

島うり・・・中1本(240g)

- みそ・・・大さじ2
- 砂糖・・・大さじ2
- 酢・・・大さじ2
- みりん・・・小さじ1



<1人分>  
 エネルギー/ 45 kcal 食塩相当量/1.1 g

## 【作り方】

① 島うりは皮をむいて縦半分に切り、中わたをスプーン等でこそげ取り、2mm厚さにスライスして軽く塩もみをする。



② 塩を洗い落とし、水気をしっかり切る。

③ 調味料を全部混ぜて弱火にかけ、砂糖が溶けたら火からおろし、冷めたら島うりと混ぜる。



④ しばらく置いて味をなじませる。







# ほうれん草のピザ



## <材料2人分>

- ほうれん草・・・1袋 (200 g)
- バター・・・・・・・・小さじ 2 (8 g)
- スイートコーン (缶)・・・60 g
- マヨネーズ・・・・・・・・大さじ 2
- とろけるチーズ (スライス)・・・2 枚



<1人分>  
エネルギー/218 kcal 食塩相当量/0.9 g

## 【作り方】

- ① ほうれん草は塩を入れた熱湯でさっと茹で水にとり、水気を絞った後、食べやすい大きさに切る。
- ② フライパンにバターを入れ、ほうれん草とスイートコーンを入れて炒め、マヨネーズを混ぜる。
- ③ とろけるチーズをのせて蓋をし、チーズが溶けるまで置いておく。



お好みで、削り節や唐辛子をプラスするのもおすすめです♪





# ほうれん草と卵の サラダ



## <材料2人分>

ほうれん草・・・1袋（200 g）

卵（茹で）・・・2個

スイートコーン（缶）・・・大さじ1

マヨネーズ・・・大さじ2

塩こしょう・・・少々



<1人分>  
エネルギー/185 kcal 食塩相当量/0.7 g

## 【作り方】

- ①ほうれん草は塩を入れた熱湯でさっと茹で水にとり、水気を絞った後、粗みじんに切る。ゆで卵も粗みじんに切る。



- ②ほうれん草、ゆで卵、スイートコーンを混ぜ、マヨネーズで和え、塩こしょうで味を整える。





# エリンギとほうれん草 のバター炒め



## <材料 2人分>

- エリンギ・・・・・・・・1 パック (100 g)
- ほうれん草・・・・・・・・2/3 袋 (125 g)
- バター (有塩)・・・・・・・・10 g
- 塩・・・・・・・・少々
- ブラックペッパー・・・・・・・・少々



<1人分>  
エネルギー/58 kcal 食塩相当量/0.3 g

## 【作り方】

- ① ほうれん草は塩を入れた熱湯でさっと茹で水にとり、水気を絞った後、食べやすい大きさに切る。
- ② エリンギは食べやすい大きさに切る。
- ② フライパンにバターを入れ、中火でエリンギ、ほうれん草を炒める。
- ③ 塩、ブラックペッパーで味を整える。



卵を加え、ケチャップ味にするとお弁当のおかずにもOK!  
ほうれん草は若葉なら下茹でしなくてもOK!







# 小松菜と卵のおかか炒め



## <材料2人分>

- 小松菜・・・・・・・・1袋 (200 g)
- 〔 卵・・・・・・・・1 個
- 〔 塩・・・・・・・・少々
- ごま油・・・・・・・・大さじ 1
- ★塩・・・・・・・・2 つまみ
- 削り節・・・・・・・・1 パック



<1人分>  
 エネルギー/108 kcal 食塩相当量/0.9 g

## 【作り方】

- ① 小松菜は、食べやすい大きさに切る。
- ② 卵に塩を入れ、よく混ぜておく。  
 フライパンにごま油の半量を熱して卵を流し、炒り卵を作って取り出す。
- ③ 空いたフライパンに残りのごま油と塩 (★) を入れ、小松菜を炒める。
- ④ ③に炒り卵を戻し入れて、削り節を混ぜる。







# 小松菜の辛子和え



## <材料2人分>

小松菜・・・・・・・・・・1袋（200 g）

- (A) 練り辛子・・・・・・・・3 cm  
 しょうゆ・・・・・・・・小さじ 1  
 本みりん・・・・・・・・小さじ 1  
 和風顆粒だし・・・・・0.5 g

削り節・・・・・・・・・・適量



<1人分>  
エネルギー/32 kcal 食塩相当量/0.8 g

## 【作り方】

- ① 小松菜は塩を入れた熱湯でさっと茹で水にとり、水気を絞った後、食べやすい大きさに切る。  
 (A) を混ぜ合わせておく。



- ② ボウルに小松菜と (A) を入れ、混ぜ合わせる。



- ③ 最後に削り節を和える。





# 青梗菜のそぼろ炒め



## <材料2人分>

- 豚ひき肉・・・・・・・・60 g
  - 青梗菜・・・・・・・・1 袋 (180 g)
  - 人参・・・・・・・・1/4 本 (40 g)
  - 長ネギ・・・・・・・・1/4 本 (20 g)
  - にんにく・・・・・・・・1/2 かけ
  - しょうが・・・・・・・・5 g
  - 豆板醤・・・・・・・・小さじ 1/3~1/2
  - ごま油・・・・・・・・大さじ 1/2
- (A) {
- 酒・・・・・・・・大さじ 2
  - しょうゆ・・・・・・・・小さじ 1
  - 砂糖・・・・・・・・小さじ 1/2
  - かたくり粉・・・・・小さじ 1/2



<1人分>  
エネルギー/116 kcal 食塩相当量/0.8g

## 【作り方】

- ① 青梗菜は食べやすい大きさに切り、軸と葉を分けておく。人参は短冊切り、長ネギ、にんにく、しょうがはみじん切りにする。(A)は混ぜておく。
- ② フライパンにごま油を熱し、長ネギ、にんにく、しょうがを中火で炒める。香りがでたら豚ひき肉を加えて強火にし、パラパラになるまで炒める。
- ③ 豆板醤を加えて混ぜ合わせて中火にし、青梗菜の軸と人参を加え、しんなりするまで炒める。葉を加えて、(A)を回しかけ、絡めながら炒める。





# はんだまの酢みそ和え



## <材料2人分>

はんだま・・・・・・1袋  
(葉のみ140g)

ツナ缶(油漬)・・・1/4缶

(A) 

[	みそ	・・・	大さじ 1
	砂糖	・・・	小さじ 2
	酒	・・・	大さじ 1

  
酢・・・・・・大さじ 1



<1人分>  
エネルギー/77 kcal 食塩相当量/1.3g

## 【作り方】

① はんだまの葉を、塩を入れた熱湯でさっと茹でて水にとり、水気を絞った後、食べやすい大きさに切る。



② (A) を鍋に入れ、木杓子で混ぜながら弱火にかけ、ゆるくなってきたら火を止める(もしくは、電子レンジで加熱する)。冷めたら酢を混ぜ合わせる。



③ はんだまとツナ缶を ②で和える。



はんだまは、茎を取り除き、葉のみ使います♪







# はんだまとチーズの納豆和え



## <材料2人分>

- はんだま・・・1袋  
(葉のみ 140g)
- プロセスチーズ・・・30g
- 納豆・・・1パック(40g)
- しょうゆ・・・小さじ1と1/2



<1人分>  
エネルギー/107 kcal 食塩相当量/1.1 g

## 【作り方】

- ① はんだまの葉を塩を入れた熱湯でさっと茹で水にとり、水気を絞り、食べやすい大きさに切る。
- ② プロセスチーズを角切りにする。
- ③ 納豆としょうゆを混ぜ合わせ、はんだまとチーズを加えて和える。







# 大根とハムのマリネ



## <材料 2人分>

大根・・・・・・・・・・1/4 本 (250 g)

ロースハム・・・・・・・・2 枚 (30 g)

- (A) 

すし酢	・・・・・・・・	小さじ 2
オリーブ油	・・・・	大さじ 1
パセリ	・・・・・・・・	小さじ 1



<1人分>  
 エネルギー/116 kcal 食塩相当量/0.7 g

## 【作り方】

- ① (A) を混ぜ合わせておく。
- ② 大根はいちょう型に薄くスライスする。
- ③ ロースハムは 4等分にカットし、大根と同じボウルに入れる。
- ④ 混ぜ合わせた (A) を③にかけ、20分以上漬けてなじませる。





# 大根もち



## <材料 2人分>

- 大根・・・・・・・・・・1/6 本 (170 g)
- 小麦粉・・・・・・・・・・大さじ 1
- 片栗粉・・・・・・・・・・大さじ 1
- ごま油・・・・・・・・・・大さじ 1
- ポン酢 (つけだれ) ・・・・大さじ 1



<1人分>  
エネルギー/104 kcal 食塩相当量/0.5 g

## 【作り方】

① 大根をすりおろし、軽く水気を切る。



② ①に小麦粉と片栗粉を混ぜ合わせる。

③ フライパンにごま油を入れ、②をスプーンで形を作って入れ、両面がこんがりするまで焼く。





# 鶏ヒル炒め



## <材料2人分>

- 鶏もも肉・・・・・・・・・・120 g
- ヒル・・・・・・・・・・1 束 (100 g)
- もやし・・・・・・・・・・1 袋 (200 g)
- にんにく (チューブ) ・・ 2cm
- ごま油・・・・・・・・・・大さじ 1/2
- (A)
  - 酒・・・・・・・・・・大さじ 1
  - しょうゆ・・・・・・・・大さじ 1
  - 砂糖・・・・・・・・・・小さじ 1



<1人分>  
 エネルギー/224 kcal 食塩相当量/1.7 g

## 【作り方】

- ① 鶏肉は一口大、ヒルは 3cm長さに切る。
- ② フライパンにごま油の半量を熱し、にんにくを炒め、香りが出たら鶏肉を炒める。
- ③ ②にもやし、ヒルを加えて、(A)を絡め、仕上げに残りのごま油を回し入れる。







# ヒル餃子



## <材料4人分>

- 餃子の皮・・・・・・・・・・30 枚
- 豚ひき肉・・・・・・・・・・100 g
- キャベツ・・・・・・・・・・5 枚 (250 g)
- ヒル・・・・・・・・・・1/2 束 (50 g)
- (A)
  - しょうが (チューブ) ・・ 1cm
  - しょうゆ・・・・・・・・小さじ 2
  - ごま油・・・・・・・・小さじ 1/2
- サラダ油・・・・・・・・・・小さじ 2
- 水または湯・・・・・・・・・・大さじ 2
- ごま油 (仕上げ用) ・・小さじ 1/2
- ポン酢 (つけだれ) ・・大さじ 2



<1人分>  
エネルギー/244 kcal 食塩相当量/1.2 g

## 【作り方】

- ① キャベツをみじん切りにし、電子レンジで 2分加熱する。(水気をよく切る)
- ② みじん切りにしたヒルと①、豚ひき肉、(A)を混ぜる。
- ③ ②を餃子の皮で包む。
- ④ フライパンを熱してサラダ油をひき、中火で焼く。餃子のふちが半透明になったら水を注ぎ、蓋をして蒸し焼きにする。最後にごま油を回し入れる。



空気を抜きながら包むと皮が破れにくくなります。  
パチパチ音になるまで焼く♪





# ヒルレバ炒め



## <材料2人分>

- レバー・・・・・・・・140 g
- ヒル・・・・・・・・1 束 (100 g)
- もやし・・・・・・・・1 袋 (200 g)
- にんにく (チューブ) ・・・ 2cm
- ごま油・・・・・・・・大さじ 1
- 焼肉のたれ・・・・・・・・大さじ 3



<1人分>  
エネルギー/222 kcal 食塩相当量/1.6 g

## 【作り方】

- ① 一口大に切ったレバーを牛乳に15分漬けて、臭みをとる。
- ② ヒルを3cm長さに切る。
- ③ フライパンにごま油をひいてにんにくを入れ、レバーを炒める。
- ④ もやし、ヒルを入れて炒め、焼き肉のたれで味付けをする。





# もちり ヒルの韓国チヂミ



## <材料2人分>

- ヒル・・・・・・・・・・1束(100g)
- 玉ねぎ・・・・・・・・1/2個(100g)
- (A) 薄力粉・・・・・・・・50g
- 片栗粉・・・・・・・・40g
- 鶏がらスープの素・・小さじ1
- 水・・・・・・・・・・100cc
- ごま油・・・・・・・・大さじ1



<1人分>  
エネルギー/254 kcal 食塩相当量/0.6 g

## 【作り方】

① ヒルは3cm長さ、玉ねぎは薄切りにする。



② (A) の調味料を混ぜておく。



③ ①と②を混ぜる。

④ ごま油をひいて③を半量ずつ中火で両面焼く。



ポン酢とごまを合わせたタレもおすすりめです♪





# ヒル麻婆豆腐



## <材料2人分>

- 木綿豆腐・・・・・・・・1/2 丁 (200 g)
- 豚ひき肉・・・・・・・・100 g
- 人参・・・・・・・・1/4 本 (40 g)
- ヒル・・・・・・・・1 束 (100 g)
- 麻婆豆腐の素・・・・1 人分
- ごま油・・・・・・・・小さじ 1



<1人分>  
エネルギー/239 kcal 食塩相当量/0.4 g

## 【作り方】

- ① 水気を切った豆腐を 2cm角に切り、フルは 1cm長さ、人参は粗みじんに切る。
- ② フライパンにごま油を熱し、中火でヒル・豚ひき肉・人参を炒め、火が通ったら麻婆豆腐の素を加える。
- ③ ②に豆腐を加えて軽く火を通す。



麻婆豆腐を冷やした中華そばや、お湯で戻した春雨にかけてもおいしいです♪







# ブロッコリーのツナ焼き



## <材料2人分>

- ブロッコリー・・・1房 (150 g)
- 深ねぎ・・・・・・・・10 g
- (A)
  - しょうが (チューブ)・・・1cm
  - ツナ缶 (油漬)・・・1缶 (80 g)
  - 干しいたけ・・・・・・・・1/2 枚
  - 赤みそ・・・・・・・・8 g
  - 砂糖・・・・・・・・小さじ 1
  - 卵・・・・・・・・1/5 個
- アルミカップ中・・・・・・・・2 枚



<1人分>  
エネルギー/168 kcal 食塩相当量/1.0 g

## 【作り方】

- ① ブロッコリーは一口大に切り、さっと茹で水気を切る。
- ② 深ねぎは粗みじん、水で戻した干しいたけはスライスに切り、ツナ缶は油をよくきっておく。
- ③ (A) をよく混ぜ合わせた後、①と②を加え和える。
- ④ ③をアルミカップに入れ、オーブントースターで焦げ目がつくまで焼く。







# ブロッコリーの白和え



## <材料2人分>

- ブロッコリー・・・1/2 房 (75g)
- 白菜・・・・・・・・・・葉1/2 枚 (60 g)
- 木綿豆腐・・・・・・・・1/5 丁 (80 g)
- 干しいたけ・・・・・・・・2 g
- 干しいたけ (戻し汁)・・・200 cc
- 削り節・・・・・・・・・・1 パック (5 g)
- 薄口しょうゆ・・・・・・・・大さじ 1/2
- (A) 

[	白すりごま・・・・・・・・小さじ 2
	塩・・・・・・・・・・2 つまみ
	砂糖・・・・・・・・・・10 g



<1人分>  
エネルギー/96 kcal 食塩相当量/1.3 g

## 【作り方】

- ① ブロッコリーは小房に分け、熱湯で茹でる。
- ② 干しいたけは水で戻してスライスし、白菜は短冊切りにし茹でる。
- ③ 干しいたけ戻し汁に削り節、②のしいたけ、薄口しょうゆを入れ、しいたけが柔らかくなったら、ブロッコリーと白菜を加え煮含める。
- ④ 豆腐は、電子レンジで温め水分をとばし、クッキングペーパーで水気をとる。
- ⑤ ④に (A) を合わせ、汁気を切った③を和える。





# ブロッコリーの たれマヨ和え



<材料2人分>

ブロッコリー・・・・・・・・1房 (150g)

(A) 

[	焼き肉のたれ	・・・・・・・・	大さじ 1
	マヨネーズ	・・・・・・・・	大さじ 1

白すりごま・・・・・・・・小さじ 1



<1人分>  
エネルギー/87 kcal 食塩相当量/0.6g

## 【作り方】

① ブロッコリーを小房に分け、熱湯で茹で水気を切る。



② ボウルに (A) を混ぜ合わせ、①を絡める。



③ 最後に白すりごまを振りかける。





# 白菜のクリーム煮

## <材料 2人分>

- 白菜・・・・・・・・1/8 個 (320 g)
- しめじ・・・・・・・・1/2 袋 (50 g)
- ベーコン・・・・・・・・2 枚 (30 g)
- バター・・・・・・・・小さじ 2 (8 g)
- 小麦粉・・・・・・・・大さじ 1
- 無調整豆乳・・・・・・・・1 カップ
- コンソメ顆粒・・・・小さじ 1 と 1/2



<1人分>  
エネルギー/232 kcal 食塩相当量/1.5 g

## 【作り方】

- ① 白菜は食べやすい大きさに、ベーコンは幅 1 cm に切る。
- ② しめじは石づきを取り、小房に分ける。
- ③ 鍋にバターを溶かし、白菜、しめじ、ベーコンを炒める。
- ④ 小麦粉を入れ、なじんだら豆乳とコンソメ顆粒を入れ、とろみが出るまで煮る。







# 白菜のツナマヨ和え

## <材料 2人分>

- 白菜・・・・・・・・葉 2 枚 (200 g)
- ツナ缶 (水煮)・・・・1 缶
- マヨネーズ・・・・・・・・大さじ 2
- 塩・・・・・・・・1 つまみ



<1人分>  
 エネルギー/122 kcal 食塩相当量/0.5 g

## 【作り方】

① 白菜は細切りにし、電子レンジでしんなりするまで加熱する。



② ①が冷めたら水気を絞る。



③ 白菜とツナ缶をマヨネーズと塩で和える。







# 野菜の浅漬け



<材料4人分>

野菜・・・・・・・・・・250 g

砂糖・・・・・・・・・・大さじ 1/2

塩・・・・・・・・・・小さじ 1

酢・・・・・・・・・・大さじ 1/2



<1人分>  
エネルギー/16 kcal 食塩相当量/ 0.7 g

## 【作り方】

① 野菜は同じ位の大きさの短冊切りにする。



② ボウルに野菜を入れ、砂糖・塩・酢の順に加え、その都度混ぜる。



③ 上から重しをして、しばらく冷蔵庫に入れておく。




④ 野菜に水が上がれば出来上がり。



冷蔵庫にある残り野菜を使って♪  
白菜、きゅうり、セロリ、大根などがおすすめ!





# 野菜レシピ集 (番外編)





# えのきとしめじの 煮しめ



## <材料 4人分>

- えのき茸・・・2袋 (200g)
- しめじ・・・1袋 (100g)
- ニラ・・・1/4束 (25g)
- しょうが・・・20g
- めんつゆ (ストレート)・・・50ml



<1人分>  
エネルギー/22 kcal 食塩相当量/0.4g

## 【作り方】

- ① えのき茸、しめじは石づきをとり、えのき茸は2等分、しめじは小房に分ける。
- ② えのき茸、しめじ、めんつゆを加え蓋をし、5分ほど中火で煮詰める。  
(あくが出たら取り除く)
- ③ 2~3cmに切ったニラを入れ、さらに煮詰める。
- ④ 最後にせん切りしょうがを加える。



レモン汁をかけても美味しくいただけます！





# きのこと人参のサラダ



## <材料 2人分>

- 人参・・・・・・・・・・ 1/4 本 (40 g)
- ★塩・・・・・・・・・・ 少々
- しめじ・・・・・・・・・・ 1/2 袋 (50 g)
- えのき茸・・・・・・・・・・ 1/2 袋 (50 g)
- エリンギ・・・・・・・・・・ 1/2 パック (50 g)
- サラダ油・・・・・・・・・・ 小さじ 2
- にんにく・・・・・・・・・・ 1/2 かけ
- ツナ缶 (水煮) ・・・・ 1/2 缶 (40 g)



- (A) {
- レモン汁・・・・・・・・ 20 cc
  - 塩・・・・・・・・・・ 1 つまみ
  - ブラックペッパー・・・・ 少々
  - 砂糖・・・・・・・・・・ 小さじ 1

<1人分>  
エネルギー/88 kcal 食塩相当量/0.6 g

## 【作り方】

- ① 人参はせん切りにして塩もみし、しんなりさせておく。にんにくはみじん切りにする。
- ② えのき茸、しめじは石づきをとり、えのき茸は 2cm長さに切り、しめじは小房に分ける。エリンギは 2cm長さにスライスする。
- ③ フライパンにサラダ油をひき②を炒め、しんなりしたらにんにくとツナ缶を加えてさっと炒める。
- ④ 水気をしっかり絞った人参に粗熱のとれた③と (A) を加えて和える。







# しいたけのパン粉焼き



## <材料 2人分>

- しいたけ・・・ 6枚 (150g)
- えのき茸・・・ 1/2袋 (50g)
- ベーコン・・・ 1枚 (15g)
- にんにく・・・ 1/2かけ
- パセリ・・・ 少々
- パン粉・・・ 大さじ 1
- 塩・・・ 少々
- こしょう・・・ 少々
- オリーブ油・・・ 大さじ 1



<1人分>  
エネルギー/112 kcal 食塩相当量/0.4g

## 【作り方】

- ① しいたけの軸をみじん切りにする。
- ② しいたけの笠はオーブントースターで内側を下にして、しんなりするまで4分ほど焼く。
- ③ 石づきをとったえのき茸、ベーコン、にんにく、パセリをみじん切りにする。
- ④ ①、パン粉、塩、こしょう、オリーブ油をフライパンに入れて弱めの中火にかけ、香ばしく色づくまで約5分炒める。
- ⑤ 器に、焼いたしいたけの内側を上にして盛り、④をのせ、パセリを振りかける。





# 万能ヒルドレ



## <材料2人分>

ヒル・・・・・・・・・・1/4 束 (25 g)

ごま油・・・・・・・・・・大さじ 1/2

きび酢・・・・・・・・・・大さじ 1

しょうゆ・・・・・・・・・・大さじ 1/2

おろししょうが・・小さじ 1



<1人分>  
エネルギー/39 kcal 食塩相当量/0.5 g

## 【作り方】

① ヒルをみじん切りにする。

② 材料をすべて混ぜる。

