

毎日食べよう！  
野菜 350g

野菜でわくわく♪

—野菜レシピ—



## 【野菜 de ソース】

### ★材料 (2人分)

エネルギー：357kcal 食塩：0.7g

枝豆…140g《30さや》  
なす…60g《小1本》  
きゅうり…80g《中1本》  
トマト…160g《中1/2個》  
オクラ…42g《中4~5本》  
とうもろこし(缶詰)…60g  
油…3g  
塩コショウ…0.3g



### ★作り方

- ①：枝豆は湯がいてさやから出す。オクラも茹でておく。
- ②：なす、きゅうり、トマトは5mm角に、茹でたオクラは5mm幅に切る。
- ③：温めたフライパンに油をひいて、なすを炒める。
- ④：炒めたなすはキッチンペーパーで油をとる。
- ⑤：①から④、とうもろこしと一緒に混ぜ、塩コショウで調味する。

### ★アレンジ

レモン汁をかけたり、ラー油をかけると更においしくなります。

★野菜の量：271g



何につけても、ウマイ!!

## 【お好み焼き】

### ★材料 (2人分)

エネルギー：75kcal 食塩：0.1g

レンコン(水煮)…20g 人参…15g《中1/6本》  
ピーマン…30g《中1/2個》 大根…50g《幅1cm》  
小松菜…70g《7枚》 かぼちゃ…35g《一口大1個分》  
アスパラガス…20g《1本》 ごぼう…15g《5cm》  
もやし…25g《12本》 白菜…60g《1枚》  
お好み焼きの粉…35g  
水…大さじ4  
卵…1個



### ★作り方

- ①：材料を火が通りやすい大きさに切る。
- ②：お好み焼きの粉に水と卵を加え混ぜる。
- ③：②に①を加え、しっかり混ぜる。
- ④：油をひいたフライパンに、③の生地を焼く。
- ⑤：周りが固まってきたら、ひっくり返す。
- ⑥：しっかり火が通ったら完成。

### ★アレンジ

肉の代わりに、薄切りにしたなすやカボチャを焼いてのせてもおいしいです。

野菜の量：170g



お肉は、入ってなくても  
おいしいよ。



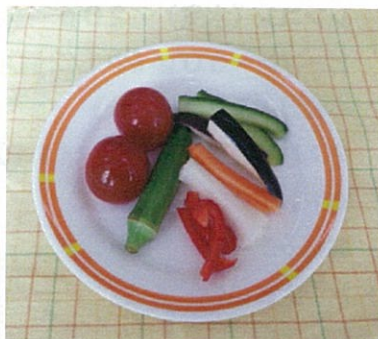


## 【残り野菜でピクルス】

### ★材料 (2人分)

エネルギー：53kcal

きゅうり…30g《中1/3本》  
人参…30g《中1/3本》  
玉ねぎ…30g《中1/8個》  
らっきょう酢…100ml



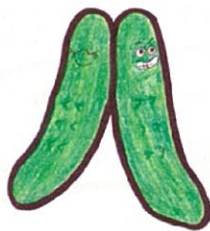
### ★作り方

- ①：野菜を食べやすい大きさに切る。
- ②：①とらっきょう酢を混ぜ合わせる。
- ③：半日くらい漬ける。

### ★アレンジ

大根、プチトマト、オクラ、パプリカ、白菜など、季節にあわせて  
色々な野菜を漬けてみて下さい！

野菜の量：45g



漬けておくだけで  
超カンタン!!

## 【水菜とツナの柚子サラダ】

### ★材料 (2人分)

エネルギー：125kcal 食塩：0.4g

水菜…40g《2束》  
ツナ…80g  
大根…150g《3cm幅》  
ゆず胡椒…3g



### ★作り方

- ①：水菜をしっかり洗って水気をきっておく。ツナの油をきる。
- ②：水菜を4～5cm幅に切る。大根は皮をむいて、すりおろす。
- ③：おろした大根に、①のツナとゆず胡椒を合わせる。
- ④：③に水気を切った水菜を加え、よく和える。

野菜の量：95g



いつもと違った味付けを  
楽しもう!

## 【野菜の肉まき焼き】

★材料 (2人分) エネルギー：334kcal 食塩：0.6g

豚ばら肉…60g《4枚》  
人参…10g《中1/8本》  
ごぼう…20g《6cm》  
もやし…20g《約12本》  
片栗粉…5g  
濃い口しょうゆ…5g  
酒…15g  
砂糖…5g  
油…小さじ1



### ★作り方

- ①：人参、ごぼうは5cmの拍子木切りにして、軽く茹でる。
- ②：もやしは汚れを取り、時間があれば芽をとる。
- ③：人参、ごぼう、もやしをお好みの組み合わせで豚ばら肉で巻いていく。巻き終わりは必ず下にして置く。
- ④：③の肉に片栗粉をまぶしていく。この時、バラバラになりやすいので、巻き終わりに片栗粉を最初にまぶす。
- ⑤：温めたフライパンに油をひき、巻き終わりを下にして、肉を焼く。
- ⑥：全体に焼き色がついたら、皿に取る。
- ⑦：肉を炒め終わったフライパンに、酒と砂糖を加え、砂糖が溶けたら濃い口しょうゆを加え混ぜる。
- ⑧：⑥の肉をフライパンに戻しタレとからめる。

野菜の量：50g

## 【卵とブロッコリーの炒め物】

★材料 (2人分) エネルギー：188kcal 食塩：1.1g

ブロッコリー…160g《半株》  
長ねぎ…100g《中1本》  
卵…110g《中2個》  
しょうゆ…12g  
みりん…18g  
かつお節…4g  
オリーブ油…小さじ2



### ★作り方

- ①：ブロッコリーは食べやすい大きさに切り分け、水に3分ほどつけて水気をきる。長ねぎは斜め薄切りにする。
- ②：フライパンにオリーブ油を熱し、①を炒める。水大さじ1をふってふたをし、1分ほど蒸し焼きにする。
- ③：調味料を加えて炒め合わせ、溶きほぐした卵を加えて大きく混ぜる。火を止め、かつお節を加えて混ぜ、器に盛る。

野菜の量：130g



## 【きゅうりのツナごま和え】

★材料 (2人分) エネルギー：175kcal 食塩：1.4g

きゅうり…180g《中2本》

ツナ(缶)…40g《1/2缶》

酢…大さじ…1/2

塩…1g

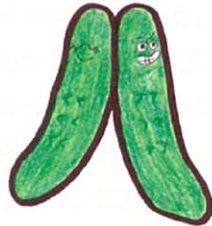
すり白ごま：大さじ1



### ★作り方

- ①：きゅうりは両端を切り落とし、すりこぎなどで軽く叩いて一口大にする。
- ②：ツナはザルにあげて汁気をとる。
- ③：ボウルにツナ、酢、塩、すり白ごまを入れ、混ぜ合わせる。
- ④：きゅうりを入れて和え、器に盛る。

野菜の量：90g



3分で作れちゃう!

## 【角切り大根のキムチ和え】

★材料 (2人分) エネルギー：76kcal 食塩：1.4g

大根…60g《幅1.5cm》

塩…少々

白菜キムチ…500g

昆布(刻み)…1.5g

だし汁…大さじ1

ごま油…小さじ1

塩…適量



### ★作り方

- ①：大根は皮をむき、1.5cmの角切りにする。
- ②：ポリ袋に①と塩を入れ、よく塩をもみ込む。水気が出たらしっかり絞る。
- ③：白菜キムチは、ざく切りにする。
- ④：全ての材料を混ぜ合わせ、器に盛る。

野菜の量：280g



角切り大根で、  
噛みこたえバツグ

## 【シャキシャキレンコンのはさみ揚げ】

★材料 (2人分) エネルギー：273kcal 食塩：0.1g

レンコン…60g《1個》

酢…少々

{タネ}

鶏ひき肉…50g

卵黄…20g《2個分》

白ねぎ…3g

片栗粉…小さじ1

{衣}

小麦粉…大さじ1

片栗粉…大さじ1

水…40ml

揚げ油…適量

### ★作り方

- ①：レンコンは皮をむいて、1cm幅に切り酢水に浸しておく。
- ②：しいたけは水で戻して水気を絞り、石づきは切り落として、みじん切りにする。白ねぎとしょうがもみじん切りにする。
- ③：ボウルに小麦粉以外の {タネ} の材料を加えてよく混ぜ合わせて、6等分にする。
- ④：レンコンの水気を拭き取り。片面に薄く {タネ} の小麦粉をつけ、タネを挟む。
- ⑤：混ぜ合わせた {衣} に④を通し、170℃の油で揚げる。
- ⑥：半分に切って盛りつける。

野菜の量：30g

しいたけ(干し)…1個  
酒…少々  
しょうが…0.5g  
小麦粉…大さじ2~3



## 【ごぼうときゅうりの味噌マヨネーズ和え】

★材料 (2人分) エネルギー：150kcal 食塩：0.8g

ごぼう…80g《1本》

きゅうり…100g《中1.5本》

白ごま…適量

合わせみそ…大さじ1/2

マヨネーズ…大さじ1



### ★作り方

- ①：ごぼうときゅうりはよく洗い、長さ5cmの棒状に切り、水にさらして水気を切る。ごぼうはラップをかけてレンジ(500w)で約3分加熱する。
- ②：ボウルにAを混ぜ合わせて①を和える。
- ③：器に盛り白ごまを散らす。

野菜の量：90g



味噌とマヨネーズで  
クリーミー、初めての  
カ・ン・カ・ク。



## 【レンジで簡単！】

### なすとオクラの豚肉巻きサラダ

★材料 (2人分) エネルギー：395kcal 食塩：1.1g

なす…70g《中1本》  
オクラ…35g《中3本》  
みょうが…20g《大1個》  
キャベツ…120g《1/6個》  
人参…45g《中1/2本》  
プチトマト…20g《2個》  
豚バラ肉…120g《5枚》  
ドレッシング…適量



#### ★作り方

- ①：なすとみょうがは縦半分に切る。キャベツは2cm幅に切る。  
人参は5mm角の拍子木切りにする。
- ②：豚バラ肉を少し重ねるように広げ、その上に①とオクラをのせて巻く。
- ③：器にぬらして軽く絞ったキッチンペーパーを材料が軽く隠れるようにかけて、500Wのレンジで約6分加熱する。
- ④：③のキッチンペーパーを取り除いた後、好みの厚さに切り、器に盛り付けて4等分に切ったプチトマトを飾りドレッシングをかける。

野菜の量：155g



レンジでチンッ！  
カンタン調理。  
一皿で1日の約半分  
野菜量が食べられる。

## 【ほうれん草の長芋がけ】

★材料 (2人分) エネルギー：44kcal 食塩：0.5g

ほうれん草…170g《1袋》  
長芋…60g《幅3cm》  
焼きのり…2g  
＜わさびしょうゆ＞  
練りわさび…2.4g  
しょうゆ…小さじ1



#### ★作り方

- ①：ほうれん草はサッとゆで、水に取り、粗熱が取れたら水気を絞り、根元を切り落として3cmの長さに切る。
- ②：長芋は皮をむいてひとくち大に切り、ビニール袋等に入れてすりこぎでたたき、粗くつぶす。
- ③：焼きのりは小さくちぎる。
- ④：＜わさびしょうゆ＞の材料を混ぜ合わせる。
- ⑤：器にほうれん草を盛ってたたいた長芋をかけ、焼きのりを散らす。
- ⑥：食べる直前に＜わさびしょうゆ＞で和える。

野菜の量：85g

## 【水菜と鶏皮のからし和え】

★材料 (2人分) エネルギー：212kcal 食塩：0.6g

水菜…20g 《1/2束》

鶏皮…80g

塩コショウ…少々

油…大さじ1/2

(和えダレ)

だし汁…大さじ1 1/2

練りからし…小さじ1

醤油…大さじ1/2



### ★作り方

- ①：水菜はきれいに水洗いし、4cmの長さに切る。
- ②：鶏皮は熱湯で茹でてきれいに水洗いし、水気を拭き取り細切りにする。
- ③：(和えダレ)を混ぜ合わせる。
- ④：フライパンに油を中火で熱し、鶏皮をゆっくりカリカリに炒め、塩コショウをする。
- ⑤：塩を入れた熱湯で水菜の軸側から入れてゆでる。ザルに上げてしっかりゆで汁をきり、4cmの長さに切る。
- ⑥：②にカリカリの鶏皮を加え、さっと和える。

野菜の量：10g

## 【アスパラのクリーミー焼き】

★材料 (2人分) エネルギー：80kcal 食塩：0.5g

アスパラガス…80g 《4本》

マッシュルーム…50g 《4個》

{合わせクリーム}

クリームチーズ…24g

マヨネーズ…6g

プレーンヨーグルト…8g

塩コショウ…少々

パン粉…4g



### ★作り方

- ①：アスパラガスは莖の堅い部分を少し切り落とし、ハカマを取る。皮が堅い場合はピーラー等で皮とハカマを削ぎ、塩を入れた熱湯でサッとゆでて水に取り、粗熱が取れたら水気を拭き取り、3cmの長さに切る。
- ②：マッシュルームは石づきを切り落とし、縦4等分に切る。
- ③：クリームチーズは常温にもどし、他の{合わせクリーム}の材料と合わせておく。
- ④：{合わせクリーム}にアスパラガス、マッシュルームを加えて和え、アルミカップに1/4量ずつのせ、パン粉をかけてトースターで3～4分焼く。お好みでコショウをふって下さい。

野菜の量：40g



トロトロ、クリーミー♡



## 【なすの蒸しサラダ】

★材料 (2人分) エネルギー：16kcal 食塩：1.3g  
なす…140g 《中2本》  
かいわれ大根…20g 《1/4パック》  
ドレッシング…適量



### ★作り方

- ①：なすは下手を切り落とし、ラップで包み、レンジ(500W)で約3分加熱し、ラップをかけたまま水にとって水気をきり、手で裂く。
- ②：かいわれ大根は根元を切り落とす。
- ③：器に①と②を盛りつけ、ドレッシングをかける。

野菜の量：80g

超かんたん♡ なすサラダ  
蒸しなすパート1!



## 【わかめとオクラのおろし和え】

★材料 (2人分) エネルギー：11kcal 食塩：0.3g  
わかめ…25g  
オクラ…36g 《4本》  
大根…60g 《幅1.5cm》  
塩…少々  
和風ドレッシング…適量



### ★作り方

- ①：わかめは食べやすい大きさに切る。
- ②：オクラは塩をまぶして板ずりし、熱湯でゆでて水にとる。水気をきって小口切りにする。
- ③：大根はすりおろす。
- ④：器に①②の順に盛りつけ、その上に大根おろしをのせて和風ドレッシングをかけ、全体をよく和える。

野菜の量：48g

## 【蒸しなすのねぎダレかけ】

★材料 (2人分) エネルギー：16kcal 食塩：1.3g

長なす…200g《中3本》

{ねぎダレ}

白ねぎ(みじん切り)…18g

しょうが(みじん切り)…1かけ

醤油…大さじ1

ごま油…小さじ1/2



### ★作り方

- ①：長なすはヘタを切り落としてすりこ木で軽く叩き、火の通りをよくする。
- ②：{ねぎダレ}の材料を混ぜ合わせる。
- ③：蒸し器を湯気が立つ状態に準備する。
- ④：長なすを蒸し器で12～15分蒸し、竹串がスツと刺さったら取り出す。  
長さを半分に切り、さらに食べやすい大きさに裂く。
- ⑤：器に長なすを盛り、{ねぎダレ}をかける。

野菜の量：109g

蒸しなすパート2!



## 【水菜の豆乳汁】

★材料 (2人分) エネルギー：123kcal 食塩：1.5g

水菜…70g《4束》

油揚げ…30g《正方形一枚》

豆乳…200ml

だし汁…200ml

練りごま…1.5g

塩…1.5g



### ★作り方

- ①：水菜は根元を切り落とし、4cmの長さに切る。
- ②：油揚げは熱湯をかけ油を抜きし、細切りにする。
- ③：鍋に豆乳、だし汁、練り白ごま、塩を入れてよく混ぜ、火にかける。
- ④：煮たったら水菜と油揚げを加え、軽く煮て器に注ぐ。

### ★アレンジ

お好みで分量外の一味唐辛子や七味唐辛子をかけてもいい。

野菜の量：35g

ヘルシーおいしーうれしー  
お汁(・▽・)/





## 【マヨネーズで！ふんわり野菜チヂミ風】

★材料 (2人分) エネルギー：360kcal 食塩：1.9g

長ねぎ…30g《1/3本》

人参…40g《中1/2本》

白菜…85g《葉2枚》

ごま油…小さじ1

A：小麦粉…50g

卵…50g(1個)

和風だし…120ml

マヨネーズ…大さじ3



### ★作り方

- ①：長ねぎ、人参、白菜は長さ4cmのせん切りにする。
- ②：ボウルにA、①、マヨネーズ大さじ2を入れ、混ぜる。
- ③：フライパンにごま油適量を熱し、②を半量流す。  
焼き色がついたら裏返して、両面を色良く焼く。同様にうもう1枚焼く。
- ④：マヨネーズ大さじ1、しょうゆ、ごま油を混ぜ合わせる。
- ⑤：器に3を盛りつけて、④を添える。

野菜の量：75g



おつまみにピッタリ!!

## 【ピーマンのちりめんじゃこ和え】

★材料 (2人分) エネルギー：43kcal 食塩：0.8g

ピーマン…30g《中1個》

ちりめんじゃこ…8g

ごま油…小さじ1/2

めんつゆ…小さじ2



### ★作り方

- ①：ピーマンはヘタと種を取り横に千切りにし、めんつゆと合わせる。
- ②：フライパンにごま油をひき、ちりめんじゃこをカリカリになるまで炒める。
- ③：①に②を入れ混ぜ合わせ器に盛る。

野菜の量：15g



超～簡単。  
お弁当の彩りに♡

## 【人参ともやしの塩麹ナムル】

★材料 (2人分) エネルギー：95kcal 食塩：0.6g

人参…40g《中1/2本》

もやし…40g《1/4袋》

塩麹…18g

ごま油…大さじ1

いりごま…3g



### ★作り方

- ①：塩麹、ごま油、いりごまを混ぜ合わせる。
- ②：人参は長さ4cmの千切りにする。
- ③：もやしはサツとゆでる。
- ④：①の半量を②と混ぜ合わせ、①の残りと③を混ぜ合わせる。
- ⑤：④の人参ともやしを混ぜ合わせ器に盛る。

野菜の量：40g



冷蔵庫の残り物で  
作れちゃう!!

## 【トマトの塩麹和え】

★材料 (2人分) エネルギー：34kcal 食塩：0.1g

ミニトマト…90g《6個》

玉ねぎ…30g《1/8個》

塩麹…大さじ1/4

A：大葉…1枚

カテージチーズ…8g

### ★作り方

- ①：ミニトマトは半分に、玉ねぎはみじん切りにし、塩麹とよく混ぜ合わせて冷蔵庫で冷やしておく。
- ②：①に、千切りした大葉、カテージチーズを加えて和える。

野菜の量：60g



塩麹で和えるだけ!!