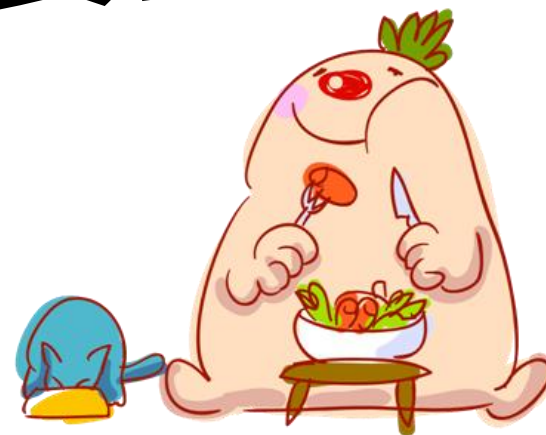


お野菜 クッキングレシピ集



長崎市 お野菜レシピ

🔍 検索

※長崎市ホームページに掲載中です！

R5.4月作成 レシピ考案 管理栄養士

※野菜を使い切るヒント※



1日5～6皿(350g以上)

野菜を食べるには..

- ・毎食、野菜料理を1～2皿食べる習慣をもつ
- ・1日のうち加熱野菜、生野菜どちらも食べる
- ・常備菜、冷凍野菜を活用する
- ・主菜にもたっぷり野菜を添える
- ・具たくさんの汁物、鍋料理を上手に利用する
- ・生で食べられる野菜を用意する



こどもの1日の野菜摂取量
(きのこ・海藻含む)の目安

大人の1/2～2/3程度
食べましょう！

※野菜の冷凍方法※

	冷凍方法	使い方
ピーマン 	半分に切る→使いやすい大きさに切る	凍ったまま炒めて使える！
きゅうり 	薄切り→塩もみ→水気を切り、絞る→使いやすい分量に小分けにする	自然解凍して和え物やポテトサラダに！
大根 	使いやすい大きさに切る→小分けにする	凍ったまま汁物や煮物に入れて調理！
キャベツ 	1cm幅、ざく切り	凍ったまま炒め物や汁物に、自然解凍して水気を絞り和え物やサラダにも！
トマト 	きれいに洗って丸ごと冷凍	半解凍でざく切りにし、スープやトマトソースに！
きのこ類 	洗わずに石づきを切り落とす→子房に分ける	凍ったまま汁物や炒め物に！

簡単野菜料理レシピ集（主食・主菜編）

材料(4人分)



電子レンジで洋風肉じゃが

じゃがいも	小1個(120g)
玉ねぎ	小1個(120g)
人参	1/3本(60g)
ベーコン	1枚(20g)
A	水 大さじ3
	しょうゆ 小さじ1
	酒 小さじ2
	コンソメ顆粒 小さじ1
	こしょう 少々
	有塩バター 小さじ1

- ①じゃがいもは小さめの乱切りにして水にさらす。水気を切り耐熱容器に入れる。
- ②玉ねぎは縦半分にして薄切り、人参は薄いいちょう切り、ベーコンは1cmの短冊に切る。
- ③じゃがいもの上に②のをせ、Aを加える。
- ④全体を混ぜて、上からラップをし、600wの電子レンジで6～7分加熱する。
- ⑤ラップをしたまま冷まし、味を染み込ませる。

1人分の栄養価

エネルギー	67kcal
たんぱく質	1.8g
脂質	3.1g
食塩相当量	0.8g

1人分の野菜類量 45g

野菜、きのこ類
海藻類をあわせて
野菜類量と示しています！



簡単キャベツのホイコーロ

豚肉	200g
キャベツ	1/2個(500g)
にら	1/2束(50g)
にんにく	1片
生姜	1かけ
サラダ油	大さじ1
A	みそ 大さじ1
	しょうゆ 大さじ1
	酒 大さじ1
	砂糖 大さじ2
	ウスターソース 大さじ1

- ①豚肉は4～5cm幅に切り、キャベツは大きめの一口大に切る。にらは、5cm長さに切る。
- ②にんにく、生姜はみじん切りする。(チューブでも可)
- ③Aを合わせておく。
- ④フライパンに油を熱し、にんにく、生姜を入れ、弱火で炒めて香りを出す。
- ⑤④に豚肉を入れ、火が通ってきたらキャベツを入れサッと炒め、③を入れてからめる。
- ⑥最後ににらを入れて、ひと煮立ちしたら火を止める。

1人分の栄養価

エネルギー	205kcal
たんぱく質	11.8g
脂質	11.5g
食塩相当量	1.4g

1人分の野菜類量 142g



冷凍レタス、人参、たまねぎを使った煮物

じゃがいも	1個(200g)
人参	2/3本(100g)
玉ねぎ	小1個(120g)
レタス	2～3枚(60g)
厚揚げ	1枚(200g)
出し汁	3/4カップ(150ml)
しょうゆ	大さじ1・1/2
酒	大さじ1
砂糖	大さじ1/2

- ①人参は一口大、玉ねぎは薄切り、レタスは1枚ずつはがして冷凍する。
- ②じゃがいもは一口大に切る。
- ③鍋に人参とじゃがいもを入れて、出し汁、しょうゆ、酒を入れて火にかける。
- ④厚揚げは油抜きしておく。
- ⑤沸騰したら玉ねぎ、8等分に切った厚揚げ、砂糖を加えて煮る。
- ⑥じゃがいも、人参が煮えたら、冷凍レタスを大きく砕いて入れ、ひと煮立ちさせる。

1人分の栄養価

エネルギー	133kcal
たんぱく質	7.5g
脂質	5.8g
食塩相当量	1.1g

1人分の野菜類量 63g

簡単野菜料理レシピ集（主食・主菜編）

材料(4人分)

ごぼうとツナのまぜご飯

米または胚芽米	2合
ごぼう	1/3本(50g)
人参	1/4本(40g)
油	大さじ1/2
ツナ缶	小1缶(75g)
A	
うすくちしょうゆ	大さじ1
酒	大さじ1
砂糖	大さじ1

- ①米は洗い、通常通り炊く。
- ②ごぼうはたわしでよく洗い、皮ごと ささがきに(水にさらさない)、人参も皮ごとたわしでよく洗い、皮ごと千切りにする。
- ③フライパンに油を熱し②のごぼう、人参を入れ炒め火が通ったらツナ缶(汁ごと)とAの調味料を加え、ひと煮立ちさせ、煮汁が半分になるまで弱火で煮る。
- ④炊き上がったご飯に③を入れてさっくりと混ぜる。

1人分の栄養価

エネルギー	363kcal
たんぱく質	8.0g
脂質	5.0g
食塩相当量	0.9g

1人分の野菜類量 22g

パプリカの肉巻き

豚もも薄切り	320g
塩	少々
こしょう	少々
ピーマン	小2個(60g)
黄パプリカ	1個半(200g)
赤パプリカ	1個半(200g)
片栗粉	大さじ1
サラダ油	大さじ1
A	
しょうゆ	大さじ1
みりん	大さじ1
砂糖	大さじ1

- ①薄切り肉は軽く塩・こしょうし、下味をつける。
- ②縦に千切りにしたピーマン、パプリカを肉で巻いて、片栗粉をまぶす。
- ③フライパンに油をいれ、②を転がしながら弱火で全面に焼き色をつける。
- ④中まで火が通ったら余分な油をふき取り、調味料Aを加え、からめて煮詰める。

1人分の栄養価

エネルギー	210kcal
たんぱく質	18.5g
脂質	9.5g
食塩相当量	0.8g

1人分の野菜類量 115g

ピザ風巣ごもり卵

玉ねぎ	中1個(160g)
キャベツ	1/5個(200g)
ピーマン	小2個(60g)
赤ピーマン	1/4個(40g)
サラダ油	小さじ2
塩	小さじ1/2
こしょう	少々
卵	4個
とろけるチーズ	2枚(40g)
ケチャップ	大さじ1

- ①玉ねぎはうす切りにする。
- ②キャベツは1cm程のざく切りにする。
- ③ピーマン、赤ピーマンは縦に割り種を除き千切りにする。
- ④フライパンに油を熱し、①②③を炒め塩・こしょうで調味する。
- ⑤④の中に4ヶ所くぼみを作り卵を割り入れチーズを散らし、フタをして蒸し焼きにする。
- ⑥皿に盛りケチャップをかける。

1人分の栄養価

エネルギー	155kcal
たんぱく質	9.9g
脂質	10.0g
食塩相当量	1.4g

1人分の野菜類量 115g

簡単野菜料理レシピ集（副菜編）

材料（4人分）



きのこのサツと煮

えのき茸	1袋(100g)
しめじ	1袋(100g)
なめこ	1袋(100g)
しょうゆ	大さじ1・1/2
みりん	大さじ2
酒	大さじ1

- ① えのき茸は石づきをとり2つに切る。しめじは石づきをおとし、小房に分ける。なめこは、水でさっと洗う。
- ② 鍋に調味料を入れて煮立て、きのこ類を入れて弱火で4～5分煮る。（密封容器に入れ、冷蔵庫で3～4日間位保存可能。）

※ほうれん草のお浸しに加えたり、卵とじやそのままアツアツのご飯にのせて食べても美味しいです。



1人分の栄養価

エネルギー	51kcal
たんぱく質	2.3g
脂 質	0.2g
食塩相当量	1.0g

1人分の野菜類量 75g



れんこんとツナのレンジきんぴら

れんこん	1節(200g)
しめじ	1/2袋(50g)
ホールコーン	1/3缶(20g)
ツナ缶(水煮)	小1缶(75g)
A	砂糖 小さじ2
	しょうゆ 小さじ2
	みりん 小さじ2
	ごま油 小さじ1・1/2

- ① れんこんは皮を剥いて、薄いいちょう切りにし、さっと水にさらし、ざるにあげる。しめじは石づきをおとし小房に分ける。
- ② れんこん、しめじ、コーン、汁気を切ったツナ缶とAを全て耐熱容器に入れる。
- ③ ざっくり混ぜて、ラップをして、600Wの電子レンジに4～5分かける。出来上がったら全体的によく混ぜ合わせる。

ツナ缶はオイルタイプでも大丈夫です。オイルを切って使ってください。



1人分の栄養価

エネルギー	82kcal
たんぱく質	4.6g
脂 質	1.8g
食塩相当量	0.6g

1人分の野菜類量 67g



野菜たっぷり！簡単チャプエ

豚ひき肉	100g
ピーマン	2個(60g)
人参	1/4本(40g)
にら	1/2束(50g)
もやし	1袋(200g)
春雨	60g
ごま油	小さじ1・1/2
A	しょうゆ 大さじ1・1/2
	みりん 大さじ1
	すりおろしにんにく 小さじ1/2(チューブ可)
	水 1カップ(200ml)
	白ごま 小さじ2
七味とうがらし	お好みで

- ① ピーマン、人参はせん切りにする。にらは3cm位に切り、春雨は半分位に切り、Aを合わせておく。
- ② フライパンにごま油を熱し、豚ひき肉を炒め、肉の色が変わったらピーマン、人参、もやしを加え炒める。
- ③ ②にAを加え、ひと煮立ちしたら春雨を乾燥したままの状態に入れ、ほぐしながら中火で炒め合わせる。
- ④ 春雨全体に色がついたら、にらを加えてしんなりするまで炒める。
- ⑤ 器に盛りごまを振りかける。お好みで七味とうがらしをふる。

1人分の栄養価

エネルギー	167kcal
たんぱく質	7.6g
脂質	7.5g
食塩相当量	1.1g

1人分の野菜類量 86g

簡単野菜料理レシピ集（副菜編）

材料(4人分)

キャベツとしめじの塩ゴマナムル

キャベツ	1/4個(300g)
しめじ	1袋(100g)
A	炒りごま 大さじ1
	塩 小さじ1/5
	中華顆粒だし 小さじ1
	ごま油 小さじ1

- ①キャベツはざく切り、しめじは石づきをおとし小房に分け、さっと茹でる。(キャベツとしめじをボウルに入れ、軽くラップして600wで約3分加熱してもよい)
- ②温かいうちにAを加えざっくりと混ぜる。しばらくおいて味を馴染ませる。

1人分の栄養価

エネルギー	46kcal
たんぱく質	2.1g
脂質	2.5g
食塩相当量	0.6g

1人分の野菜類量 102g

えのき茸と小松菜のナムル

えのき茸	1袋(100g)
小松菜	1束(300g)
しらす干し	大さじ1強(20g)
A	小ねぎ(刻む) 1本(5g)
	にんにく(刻む) 1/2片
	しょうゆ 大さじ1
	ごま油 小さじ1
	砂糖 小さじ1
	塩・こしょう 少々
	七味とうがらし 少々

- ①えのき茸は根元を切り、長さを半分に切って熱湯でさっと茹でる。
- ②小松菜も熱湯でさっと茹で、4cm長さに切る。
- ③ボウルにAを入れ、水気を切ったえのき茸、小松菜を加え混ぜる。

1人分の栄養価

エネルギー	44kcal
たんぱく質	4.2g
脂質	1.4g
食塩相当量	1.0g

1人分の野菜類量 102g

かぼちゃのヨーグルトソース和え

かぼちゃ	1/3個(240g)
玉ねぎ	小1/2個(40g)
ミックスベジタブル	40g
加糖ヨーグルト	大さじ4
(無糖の場合は好みで砂糖を加える)	
マヨネーズ	大さじ1

- ①かぼちゃは皮付きのまま、約1cm幅程度にスライスし、さらに一口大に切る。玉ねぎは縦にスライスして、さらに半分に切る。
- ②かぼちゃを先に茹で、火が通ったら玉ねぎ、ミックスベジタブルも加え、さっと茹でて、水気を切って冷ます。
- ③ヨーグルト、マヨネーズを合わせてソースを作り、この中に②を入れて和える。

1人分の栄養価

エネルギー	65kcal
たんぱく質	2.1g
脂質	2.5g
食塩相当量	0.1g

1人分の野菜類量 80g

簡単野菜料理レシピ集（副菜編）

材料(4人分)



キャベツと鮭のみそバター煮

キャベツ	約1/5個(200g)
鮭の切り身(骨なし)	1切れ
ブロッコリー	1/2房(100g)
玉ねぎ	小1/2個(50g)
A	コンソメスープ顆粒 小さじ1
	水 1カップ(200ml)
	みそ 大さじ1/2
	有塩バター(マーガリン) 小さじ1
粗引き黒コショウ	少々

- ①キャベツは芯をつけたままくし形に切る。ブロッコリーは小房にわけ、玉ねぎは縦に薄切りにする。鮭は2cm角に切る。
- ②フライパンにバターを入れ、玉ねぎ、キャベツを炒める。Aを入れ、強火にかけ煮立ったら鮭を入れ、ふたをして中火で10分ほど蒸し煮にする。ブロッコリーを加えて再びふたをしてさらに3～5分ほど蒸し煮にする。
- ③器に盛り好みで黒コショウをふる。

1人分の栄養価

エネルギー	63kcal
たんぱく質	6.5g
脂質	2.7g
食塩相当量	0.7g

1人分の野菜類量 87g



野菜の梅おかか漬け

白菜	2～3枚(200g)
人参	1/3本(50g)
きゅうり	1/2本(50g)
梅干し	1個
削り節	小1袋(3g)
ごま油	小さじ1
しょうゆ	小さじ1

- ①白菜は一口大に、人参は千切り、きゅうりは薄切りの輪切りにし、ビニール袋に入れ、梅干し1個を種ごと加える。
- ②削り節、ごま油、しょうゆを加え、袋の上から手でもみ混ぜ、梅肉を全体にいきわたらせる。
- ③空気を抜きながら口を閉じ、冷蔵庫に入れて30分くらいおく。
- ④梅干しの種を取り除き、器に盛る。

1人分の栄養価

エネルギー	25kcal
たんぱく質	1.6g
脂質	1.1g
食塩相当量	0.7g

1人分の野菜類量 75g



ゆで干し大根の洋風和え

ゆで干し大根	
ひとつかみ	(15g)
ほうれん草	1/2束(80g)
こんにゃく	1/3枚(40g)
人参	1/4本(40g)
えのき茸	1/2袋(50g)
A	すりごま 大さじ2
	マヨネーズ 大さじ2
	しょうゆ 大さじ1

- ①ゆで干し大根はぬるま湯で戻し、食べやすい大きさに切る。
- ②ほうれん草はゆでて3cmに切り、しぼる。
- ③こんにゃく、人参は3cmの細切り、えのき茸は石づきをとり、3cm位に切り、すべて一緒に熱湯でさっと茹でて絞る。
(電子レンジだと700Wで1分30秒)
- ④すべての材料をボウルに入れてAであえる。

Aの調味料のかわりに
胡麻ドレッシングでも！



1人分の栄養価

エネルギー	93kcal
たんぱく質	2.6g
脂質	7.2g
食塩相当量	0.8g

1人分の野菜類量 46g

基本編

だしの取り方

	材料	作り方	
昆布だし	水 500ml 昆布 5 g	①昆布は乾いた布でさっとふき、鍋に水と昆布を入れて30分程度置く。 ②蓋をしないで、火にかけ沸騰直前に昆布を取り出す。	昆布の量は、水の重量の1%の割合が目安です。
煮干しだし	水 500ml 煮干し 10 g	①鍋と水に煮干しを入れ、30分程度つける。 ②鍋を火にかけ沸騰したらアクをすくい、火を弱め10分くらい煮だして取り出す。	煮干しの量は、水の重量の2%の割合が目安です。
かつおだし	水 500ml かつお節 10 g	①鍋に水を入れ、沸騰させる。 ②沸騰したら火力を弱めて、かつお節を入れ、30～60秒煮て火を止める。 ③かつお節が沈んだらザルでこす。	かつおぶしの量は、水の重量の2%の割合が目安です。
混合だし (昆布・かつお節)	水 500ml 昆布 5 g かつお節 10 g	①鍋に水を入れて30分程度置き、蓋をしないで火かけ、沸騰直前に昆布を取り出す。 ②昆布を取り出し、再び沸騰したらかつお節を入れる。 ③数秒煮て火を止め、かつお節が沈んだらザルでこす。	昆布の量は、水の重量の1%、かつおぶしの量は、水の重量の2%の割合が目安です。

簡単編

	材料	作り方	ワンポイント
昆布だし	水 500ml 昆布 5 g	①水と昆布をタッパーorボトルに入れ冷蔵庫で一晩おく。	最低でも3時間は漬けましょう！
煮干しだし	水 100ml 煮干し 2-3尾	①煮干しと水を容器に入れ、電子レンジで煮立つまで加熱する。	いりこの頭とワタを取り除くと、雑味がなく上品な味わいのだしになります！
かつおだし	熱湯 150ml かつお節 5 g	①かつお節と熱湯を容器に入れる。 ②かつお節が沈んだら茶こしでこす。	

簡単野菜料理レシピ集 (汁物編)

材料(4人分)



具たくさんみそ汁

キャベツ	2枚(100g)
玉ねぎ	中1/2個(80g)
かぼちゃ	4cm角2個(80g)
人参	2cm程度(20g)
しめじ	1/2パック(40g)
小ねぎ	2本(12g)
カットわかめ	2g
だし汁	3カップ(600ml)
〔水	4カップ(800ml)
煮干し	20g
みそ	大さじ2(36g)

- ①キャベツは1センチ幅、玉ねぎは半分に切り2～3ミリの厚さ、かぼちゃは3ミリの厚さ、人参は短冊に切る。
- ②しめじは石突を取り、小房に分ける。
- ③ねぎは小口切りにする。
- ④水カップ4に煮干しを30分つけ、蓋をしないで火にかける。沸騰したら火を止め、煮干しを取り出す。
- ⑤④のだし汁カップ3をとり、かぼちゃ、人参を入れ、煮立ったら玉ねぎ、しめじ、キャベツを加え野菜に火が通ったら、みそを解き、わかめを入れる。
- ⑥器につぎ分け、ネギを散らす。

1人分の栄養価

(甘味噌の時)		(淡色辛味噌の時)	
エネルギー	46kcal	エネルギー	44kcal
たんぱく質	2.3g	たんぱく質	2.5g
脂質	0.6g	脂質	0.9g
食塩相当量	0.9g	食塩相当量	1.4g
カルシウム	39mg	カルシウム	40mg

1人分の野菜類量 84g



飛鳥汁

かぶ	1個(100g)
キャベツ	1枚(80g)
にら	1/2束(40g)
人参	1/3本(40g)
さつま芋	1/6個(40g)
だし汁	2カップ(400ml)
〔水	3カップ(600ml)
煮干し	15g
麦みそ	大さじ1・1/3(25g)
牛乳	1カップ(200ml)

- ①水に煮干しを30分つけてから蓋をしないで火にかけ、沸騰したら火を弱め、10分ぐらいして火を止め、煮干しを取り出す。
- ②かぶは縦にくし形切り、キャベツはざく切り、にらは3～4cm長さ人参はイチョウ切り、さつま芋は厚めのイチョウ切りにする。
- ③①のだし汁を2カップとり、人参、かぶ、さつま芋を柔らかく煮、キャベツとにらを加える。みそを溶き、牛乳を加えて、煮立つ直前に火を止める。

1人分の栄養価

エネルギー	72cal
たんぱく質	3.1g
脂質	2.4g
食塩相当量	0.9g

1人分の野菜類量 65g

飛鳥汁(あすかじる)は、奈良県の伝統料理で、鶏肉や野菜の入った味噌汁に牛乳を加えた汁物。飛鳥時代に宮廷に献上されていた牛乳を入れて作られたのが起源らしいよ！



簡単野菜料理レシピ集 (汁物編)

材料(4人分)



ミネストローネ

人参	小1本(100g)
キャベツ	2枚(120g)
玉ねぎ	小1個(100g)
ブロッコリー	1/2房(80g)
ベーコン	2枚(40g)
水	4カップ(800ml)
トマト缶	100g
固形スープの素	1個
こしょう	少々

- ①人参、キャベツ、玉ねぎは1cmの角切りにする。
- ②ベーコンは1cm幅に切る。ブロッコリーは小房に分けておく。
- ③鍋に水を入れ、ブロッコリー以外の野菜、ベーコンを入れて煮る。
- ④火が通ったら、トマト缶、固形スープの素を入れ、ブロッコリーを入れて煮る。
- ⑤こしょうで味をととのえる。

1人分の栄養価

エネルギー	76kcal
たんぱく質	3.5g
脂質	4.2g
食塩相当量	0.7g

1人分の野菜類量 125g



キャベツとハムのスープ

キャベツ	1/4個(250g)
玉ねぎ	小1個(100g)
ハム	2枚
A	固形スープ 1個
水	2カップ(400ml)
牛乳(または豆乳)	1カップ(200ml)
塩、こしょう	少々

- ①キャベツはざく切りにする。
ハムは短冊切りにする。
- ②玉ねぎは薄切りにする。
- ③鍋にAを入れて中火で煮立て、固形スープが溶けたらキャベツ、玉ねぎ、ハムを入れる。
- ④キャベツ、玉ねぎに火が通ったら牛乳を加えて火を弱め、温まったら塩、こしょうで調味する。(牛乳、豆乳は沸騰させない程度に加熱する)

1人分の栄養価

エネルギー	77kcal
たんぱく質	4.7g
脂質	3.7g
食塩相当量	0.8g

1人分の野菜類量 87g



もずくのかき玉スープ

もずく	100g
にら	1/2束(50g)
卵	1個
鶏がらスープの素	小さじ1
水	3カップ(600ml)
A	うすくちしょうゆ 小さじ1
塩	小さじ1/5
こしょう	少々
いりごま	小さじ1

- ①もずくはザルに入れ、流水で洗う。にらは1cm位のざく切りにする。
- ②鍋に分量の水を煮立てスープの素を入れ、もずくとにらの根元の方を加え、ひと煮立ちしたらAで調味する。
- ③②に溶き卵を回し入れ卵が固まってきたら、残りのにらを加えて火を止める。
- ④器に盛り、いりごまを散らす。

1人分の栄養価

エネルギー	29kcal
たんぱく質	2.2g
脂質	1.8g
食塩相当量	1.1g

1人分の野菜類量 37g



人参とさつまいものクリームスープ

人参	中1本(200g)
さつまいも	1本(200g)
牛乳	3カップ(600ml)
(または)	
牛乳	400ml
水	200ml
塩、こしょう	少々

- ①人参とさつまいもは小さめの乱切りにし、ひたひたの水を加え柔らかくなるまで茹でる。
- ②水気を切り、ミキサーに入れ、牛乳(または牛乳と水)とともに滑らかになるまで攪拌する。
- ③鍋に戻し入れ、塩、こしょうで味をととのえて加熱をする。(牛乳を沸騰させない程度に加熱する)

1人分の栄養価

エネルギー	174kcal
たんぱく質	5.7g
脂質	5.7g
食塩相当量	0.3g

1人分の野菜類量 50g

簡単野菜料理レシピ集（おやつ編）



ほうれん草のムース

（プリンカップ4個分）

ほうれん草 1/2束(100g)
牛乳 3/4カップ(150ml)
マシュマロ 70g

- ①ほうれん草はやわらかくなるまで茹でて、水で洗い軽く絞る。
- ②根本は取り、茎、葉は細かく切り、牛乳と一緒になめらかになるまで、ミキサーにかける。
- ③鍋に入れ、弱火で温め、マシュマロを入れてふきこぼれないように注意しながら溶かす。
- ④型に入れて冷やし固める。

1個分の栄養価

エネルギー 8kcal
たんぱく質 2g
脂質 1.5g
食塩相当量 0.1g

1個分の野菜類量 25g



さつまいもレンジ蒸しパン

（8個分）

ホットケーキミックス 100g
人参(すりおろし) 1/3本(40g)
さつまいも 1/2個(100g)
トマト 小1個(100g)
牛乳 1/4カップ(50ml)
レーズン 20g

- ①さつまいもは皮を剥いて1cm角に切る。さっと水洗いして耐熱容器に入れ、ラップをして600w電子レンジで1分30秒位加熱する。トマトは粗みじんに切る。レーズンはぬるま湯に浸し、柔らかくなったら水気を切って、みじん切りにする。
- ②ボウルにホットケーキミックス、牛乳、①を入れ、よく混ぜる。
- ③耐熱容器(またはタッパー)に入れ、ラップをして600w電子レンジで3分位加熱し、竹串を刺してなにもつかなければ完成。（つく場合は加熱時間を調整）

1個分の栄養価

エネルギー 77kcal
たんぱく質 1.5g
脂質 0.8g
食塩相当量 0.1g

1個分の野菜類量 17g



人参豆腐ドーナツ

（10個分）

ホットケーキミックス 100g
絹ごし豆腐 1/4丁(100g)
人参(すりおろし) 1/2本(70g)
白ごま 大さじ1
揚げ油 適量
きなこ 大さじ1
砂糖 大さじ1

- ①ボウルに絹ごし豆腐を入れ、泡立て器で混ぜて滑らかにする。
- ②人参を加えて混ぜ合わせたら、ホットケーキミックス、白ごまを加え、スプーンで粉っぽさがなくなるまで混ぜ合わせる。
- ③スプーン2本で一口大にまとめ、170℃の揚げ油でキツネ色になるまで揚げる。
- ④粗熱が取れたら、混ぜ合わせたきなこ砂糖を振って器に盛る。

1個分の栄養価

エネルギー 86kcal
たんぱく質 1.6g
脂質 5.0g
食塩相当量 0.1g

1個分の野菜類量 7g

簡単！美味しい！減塩レシピ

材料(4人分)



豚肉のマヨネーズ炒め

豚ロース薄切り肉(脂身なし)	240g
ピーマン	2個(60g)
玉ねぎ	小1個(100g)
人参	1/2本(60g)
しめじ	1/2袋(50g)
片栗粉	小さじ2
こしょう	少々
サラダ油	大さじ1
A	オイスターソース 小さじ2
	マヨネーズ 大さじ1
	砂糖 小さじ1
	酒 小さじ1
	生姜 小さじ1/2(チューブ可)

- ①ボウルに一口大に切った肉を入れ、こしょう、片栗粉をまぶす。
- ②Aの調味料を合わせておく。
- ③ピーマン、玉ねぎ、人参は薄切り、しめじは石づきをとり、子房に分ける
- ④サラダ油大さじ2/3をフライパンに入れ熱し、豚肉を入れて炒め、火が通ったら取り出す。
- ⑤サラダ油大さじ1/3を入れ、③を炒める。
- ⑥野菜に火が通りしんなりしてきたら、肉と調味料を入れ、全体にからませ火を止め、器に盛る。

1人分の栄養価

エネルギー	167kcal
たんぱく質	13.2g
脂質	10.6g
食塩相当量	0.5g

1人分の野菜類量 53g



もずく酢のカラフルサラダ

もずく酢(市販味付き2パック)	120g (1パック60g)
ミニトマト	8個
きゅうり	中1本(100g)
ホールコーン	40g

- ①もずく酢をボウルに入れる。
- ②ミニトマトは4つ切り、きゅうりは薄い輪切りにする。ホールコーンは熱湯をかけておく。
- ③①に②を入れ混ぜ合わせる。

1人分の栄養価

エネルギー	31kcal
たんぱく質	0.8g
脂質	0.2g
食塩相当量	0.5g

1人分の野菜類量 69g



豆乳コーンスープ

豆乳(無調整)	1カップ(200ml)
クリームコーン缶	200g
玉ねぎ	小1個(120g)
干しいたけ	3枚(9g)
卵	1個
うすくちしょうゆ	小さじ2
こしょう	少々

- ①干しいたけは水1カップ(200ml)につけて戻し、石づきを除いてせん切りにする。(戻し汁はとっておく)玉ねぎは薄切りにする。
- ②卵は割りほぐす。
- ③しいたけの戻し汁と水を合わせて2カップ(400ml)にし、鍋に入れ、①を入れて中火にかける。
- ④具がしんなりしたら、クリームコーン、豆乳、うすくち醤油を加え、好みでこしょうを振る。
- ⑤ひと煮立ちしたら、卵を流し入れてかき混ぜる。

1人分の栄養価

エネルギー	101kcal
たんぱく質	5.1g
脂質	2.7g
食塩相当量	0.9g

1人分の野菜類量 80g

簡単！美味しい！減塩レシピ

もずく酢のカラフルサラダ

市販のもずく酢（1人分
1/2パック）を利用し、
野菜を合わせることで、
量も増えて減塩につなが
ります！



豚肉のマヨネーズ炒め

マヨネーズを使うこと
で「こく」を出し、生
姜の風味で薄味でも美
味しく食べられます。
生姜はお好みで調整
してください♪



しいたけの戻し汁を
使うことで、旨味が
でて、簡単に中華
スープができます！

豆乳コーンスープ



1人分の栄養価

エネルギー 533kcal(米飯150g入れて)

脂質 13.8g

食塩相当量 1.9g

たんぱく質 22.1g

野菜類量 202g