

# 青菜ともやしのナムル

[1人分 65kcal 塩分0.8g]

副菜 1つ (SV)

～もやしは一年中出回るお助け素材、旬の青菜と組み合わせた一品です～

## 〈材料〉

2人分

もやし	80g	
青菜	80g	
塩	少々	
にんじん	40g	
かまぼこ	30g	
A	ごま油	大さじ1/2
	しょうゆ	小さじ1
	塩	少々
	しょうが(しぼり汁)	小さじ1/2
いりごま(白)	少々	

## 〈作り方〉

- ①もやしはサッと塩ゆでにし、青菜は塩ゆでした後、水に取り絞る。
- ②にんじんは、もやしと大体同じ長さのせん切りにしてゆでる。
- ③青菜も同じ長さに切る。
- ④①②③とAを合わせる。
- ⑤皿に盛り、かまぼこのせん切りといりごまを飾る。

# 五目煮浸し

～野菜がたっぷりいただけます～

[1人分 38kcal 塩分0.7g]

副菜 2つ (SV)

## 〈材料〉

2人分

きゃべつ …………… 100g

にんじん …………… 25g

さやいんげん …………… 15g

しいたけ …………… 2枚

えのきだけ …………… 1/2袋

A { だし汁 …………… 1/2カップ

うすくちしょうゆ …… 大さじ1/2

みりん …………… 大さじ1/2

## 〈作り方〉

- ①きゃべつとにんじんは短冊切り、さやいんげんは斜め薄切り、しいたけはそぎ切り、えのきだけは3cm長さに切る。
- ②Aを合わせて、ひと煮立ちさせ、冷ましておく。
- ③①をゆで、水気を切って、②のだし汁に浸す。器に汁ごと盛り、さやいんげんを適宜、天盛りにする。



# ひじきと野菜のさらさあえ

[1人分 143kcal 塩分0.8g]  
副菜 1つ (SV)

～たっぷりの野菜と和えて具だくさんに～

## 〈材料〉 2人分

木綿豆腐	100g
芽ひじき (乾)	5g
ごぼう	25g
酢	少々
にんじん	25g
さやいんげん	25g
すりごま (白)	大さじ1・1/2
だし汁	75ml
A 砂糖	小さじ1
しょうゆ	小さじ1
みりん	小さじ1
B 砂糖	大さじ1
白みそ	大さじ1/2
みりん	大さじ1/2

## 〈作り方〉

- ①豆腐は、水気をよく切っておく。
- ②ひじきは、水でやわらかく戻す。ごぼうは、ささがきにして、酢を入れた湯でさっとゆでる。にんじんとさやいんげんは、せん切りにする。
- ③Aの調味料で②を煮て汁気を切っておく。
- ④すり鉢にすりごまと①を入れ、すりこぎですりませ、Bを入れ、調味しておく。
- ⑤④に③を入れ、よくあえる。



# 大根とカリカリじゃこのサラダ

[1人分 84kcal 塩分1.5g]

副菜 1つ (SV)

～カリカリじゃこがおいしい～

## 〈材 料〉

2人分

大根	100g	
かいわれ	1/3パック	
ちりめんじゃこ	25g	
サラダ油	少々	
かつお節 (ダシ用)	5g	
A	しょうゆ	大さじ1/2
	サラダ油	大さじ1/2
	酢	小さじ2
	こしょう	少々

## 〈作り方〉

- ①かつお節をボウルに入れ、熱湯 50ml を注いで漉し、Aを加えて、ドレッシングを作る。
- ②大根は5cm長さのせん切りにし、かいわれは根元を切り落とし、洗って水気を切る。じゃこは油でカリッと揚げる。
- ③大根、かいわれを混ぜ、器に盛り、じゃこを上へのせ、ドレッシングをかける。

※カリカリじゃこは電子レンジでも OK (ラップなしで)

# かんたんキャベツのサラダ

[1人分 58kcal 塩分1.0g]

副菜 1つ (SV)

～野菜が足りない時の一品に!あっという間に出来上がります～

## 〈材料〉

2人分

キャベツ	3枚
にんじん	少々
きゅうり	少々
サラダ油	大さじ1
すし酢	大さじ1
塩	少々

## 〈作り方〉

- ①キャベツ、にんじん、きゅうりはせん切りにし、混ぜあわせ塩をふり、器に盛る。
- ②サラダ油とすし酢をあわせ、①にかける。



# ゴーヤのかき揚げ

[1人分 265kcal 塩分0.5g]  
副菜 1つ (SV)

～かき揚げにすることでゴーヤの苦手な方も食べやすくなります～

## 〈材 料〉

2人分

ゴーヤ	大1/2本
たまねぎ	大1/2個
にんじん	小1/2本
こうなご	適量
ゆずの皮	適量
卵	1/2個
小麦粉	50g
塩	少々
サラダ油	大さじ2

## 〈作り方〉

- ①ゴーヤは種とわたをスプーンできれいに取り、5～6mmに切る。
- ②たまねぎは、半分に切って薄切りにし、にんじんは、4～5cm長さのせん切りにする。
- ③ゆずの皮は細かく刻む。
- ④小麦粉、卵を、冷水で軽く混ぜる。
- ⑤④に①②③と、こうなご、塩を入れて、混ぜる。少し小さめの形にして、カリッと揚げる。

# ゴーヤの薬味ソースかけ

[1人分 71kcal 塩分1.3g]  
副菜 1つ (SV)

～香りの良い薬味ソースが決めて!～

## 〈材 料〉

2人分

ゴーヤ	1/2本
薬味ソース	
長ねぎ	5 cm
しょうが	1片
ごま油	大さじ1/2
しょうゆ	大さじ1
酒	大さじ1/2
砂糖	小さじ1/2
すりごま (白)	小さじ2

## 〈作り方〉

- ①ゴーヤは縦半分に切り、種とわたをスプーンなどでくり抜き、薄切りにし、熱湯でサッとゆでる。
- ②薬味ソースを作る。長ねぎ、しょうがはみじん切りにし、ごま油で炒め、しょうゆ、酒、砂糖を加え、ひと煮立ちさせ冷ます。
- ③器にゴーヤを盛り、②の薬味ソースをかけ、上にすりごまを散らす。

※薬味ソースは鶏肉や豚肉をゆでたものにかかけたり多めに作っておくと、他のものにも利用できる。

# 小松菜のごまマヨネーズあえ

～マヨネーズにすりごまを加えコクと香りが美味～

[1人分 195kcal 塩分1.1g]

主菜 1つ (SV)

副菜 1つ (SV)

## 〈材料〉

2人分

小松菜	120g	
油揚げ	1/2枚	
しめじ	1/2パック	
A	すりごま (白)	大さじ2
	マヨネーズ	大さじ2
	しょうゆ	小さじ2
	酢	小さじ2
	砂糖	小さじ1/2

## 〈作り方〉

- ①小松菜はゆでて水気を絞り、3cm長さに切る。
- ②油揚げは熱湯をかけて油抜きし、水気をふいて開き、フライパンで両面を焼く。縦半分に切り、せん切りにする。
- ③しめじは石づきを取り、太めのものは縦に裂いて、半分の長さに切り、サッとゆでる。
- ④ボウルにAを入れて混ぜ合わせ、①②③をあえる。





# もやしの梅風味

[1人分 10kcal 塩分0.1g]

副菜 1つ (SV)

～もやしを使ったさわやかで手軽な一品です～

## 〈材料〉

2人分

もやし……………100g

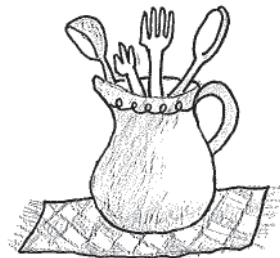
梅肉入りゆかり…………… 小さじ2

(ふりかけ)

## 〈作り方〉

①もやしは洗って水気を切る。耐熱皿に、もやしを広げラップをして、電子レンジで1分30秒加熱する。

②①に梅肉入りゆかりをふりかける。



# 切干し大根のサラダ

[1人分 151kcal 塩分0.7g]

副菜 1つ (SV)

～切干し大根のちょっと新鮮ないただき方です～

## 〈材料〉

2人分

切干し大根	18g
きゅうり	1/2本
にんじん	15g
たまねぎ	1/4個
ツナ缶詰	小1/2缶
中華ドレッシング	大さじ1/2
マヨネーズ	大さじ1
塩	少々

## 〈作り方〉

- ①切干し大根はよく水洗いし、水で戻して適当な長さに切り、サッとゆでて熱いうちに中華ドレッシングをかける。
- ②きゅうり、にんじん、たまねぎはせん切りにし、塩をふり、しんなりさせ水気を絞っておく。
- ③ツナは油を切り①と②を合わせ、マヨネーズであえる。

# キャベツと桜えびのおひたし

[1人分 29kcal 塩分0.7g]

副菜 1つ (SV)

～桜えびのうまみがたっぷり～

## 〈材料〉

2人分

キャベツ	150g
桜えび	5g
だし汁	大さじ1
しょうゆ	小さじ1
すりごま (白)	少々
塩	少々

## 〈作り方〉

- ①キャベツは3cm幅のざく切りにし、塩を加えた熱湯でサッとゆで、冷水に取り水気を絞る。
- ②桜えびは湯通しする。
- ③だし汁にしょうゆを加え、①と②を浸す。味がなじんだら、器に盛り、すりごまを上につる。



# なすのくずうち

[1人分 56kcal 塩分0.9g]

副菜 1つ (SV)

～なすの色もあざやかに。のどごしよくいただけます～

## 〈材 料〉

2人分

なす	2個
かたくり粉	大さじ2
みょうが	1個
青じそ	2枚
しょうが汁	小さじ1
めんつゆ(三倍濃厚)	大さじ1

## 〈作り方〉

- ①なすはへたを取り縦6つに切り、さらに横半分切る。  
水にさらし水気をふき取り、かたくり粉を全体にまぶす。
- ②熱湯の中に①を入れゆでる。ざるに取り冷水をかけ水気を切る。
- ③みょうが、青じそはせん切りにする。
- ④器に②のなすを盛り、③の薬味を上のにのせ、めんつゆを薄めてかける。好みでしょうが汁を加える。

※ゆでたそうめんを盛り合わせてもいい。



# 野菜の炒りなます

[1人分 92kcal 塩分0.9g]

副菜 1つ (SV)

～多めに作って野菜たっぷり常備菜に～

## 〈材 料〉

2人分

ごぼう	40g	
にんじん	10g	
しらたき	50g	
干しいたけ	1枚	
れんこん	50g	
ごま油	小さじ2	
A	酢	大さじ1
	砂糖	大さじ1
	塩	小さじ1/3
	しょうゆ	大さじ1/2

## 〈作り方〉

- ①ごぼうは包丁の背でこそげ、3cm長さのせん切りにし、水にさらし水気を切る。
- ②にんじんは皮をむき、3cm長さのせん切りにする。干しいたけは水で戻して細いせん切りにする。
- ③しらたきはゆでて水気を切り、2～3cmに切る。
- ④れんこんは皮をむき、縦二つまたは4つ切りにし、薄く切って酢水にさらし水気を切る。
- ⑤鍋にごま油を熱し、①～④を加えてよく炒める。
- ⑥⑤にAの調味料を加え、汁気がなくなるまで炒りつける

# 白菜と塩昆布のもみサラダ

[1人分 76kcal 塩分1.6g]

副菜 1つ (SV)

～塩昆布とりんごがアクセント さっぱりしたサラダです～

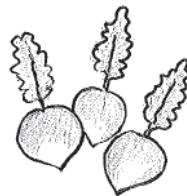
## 〈材料〉

2人分

白菜	1枚
ハム	2枚
りんご	1/4個
塩昆布	5g
ノンオイルドレッシング	大さじ1
塩	小さじ1/5
レモン汁	小さじ1

## 〈作り方〉

- ①白菜は1cm幅のざく切りにし、ボウルに入れ塩をふってもみ、サッと水洗いして水気を絞る。
- ②ハムはせん切りにする。りんごは芯を取り、さらに半分に分けて、皮付きのまま2mmほどの厚さのちょう切りにし、塩水にさらし水気を切る。
- ③①に塩昆布と②を加え、レモン汁を加え、ノンオイルドレッシングを加え、混ぜ合わせる。



# チンゲンサイと卵のとろーりスープ

[1人分 47kcal 塩分1.1g]  
副菜 1つ (SV)

~のどごしの良いやさしいスープです~

## 〈材料〉

2人分

チンゲンサイ …………… 150g  
卵 …………… 1/2個  
水 …………… 300ml  
酒 …………… 大さじ1/2  
塩・こしょう …………… 少々  
鶏がらスープの素 …………… 大さじ1/2  
かたくり粉 …………… 大さじ1/2  
水 …………… 大さじ1

## 〈作り方〉

- ①チンゲンサイは根元に包丁で切り目を入れ、手で半分  
に裂き、葉と茎の部分に切り分けて洗う。
- ②鍋に分量の水と鶏がらスープの素、酒を入れ、チンゲ  
ンサイを加え、ひと煮立ちさせ、塩・こしょうで味を  
調える。
- ③②に水溶きかたくり粉でとろみをつけ、卵を溶き入れ  
火を止める。



# キャベツのスープ煮

[1人分 137kcal 塩分1.2g]

副菜 1つ (SV)

～野菜がたっぷり食べられます。パン食にも～

## 〈材料〉

2人分

キャベツ	100g
にんじん	30g
たまねぎ	1/4個
ベーコン	1枚
水	2カップ
粉末スープ(コーンクリーム)	1袋(18g)
塩・こしょう	少々
バター	小さじ1

## 〈作り方〉

- ①キャベツはざく切りにする。にんじん、たまねぎは薄切りにする。ベーコンは1cm幅に切る。
- ②鍋に水と①を入れ、7～8分煮る。
- ③野菜がやわらかくなったら、粉末スープを加え、ひと煮立ちさせる。
- ④塩・こしょうで味を調え、仕上げにバターを加える。

※チーズや牛乳を加えると更においしい！





# 帆立のおろし汁

[1人分 72kcal 塩分1.3g]

副菜 1つ (SV)

～ほっとするやさしい味 心もからだも温まります～

## 〈材料〉

2人分

帆立缶詰 ……………70g (1/2缶)

大根 ……………180g

塩・こしょう …………… 各少々

A { だし汁 …………… 1・1/2カップ  
帆立缶詰

B { みりん …………… 大さじ1/2  
しょうゆ …………… 小さじ1  
塩 …………… 少々

C { かたくり粉 …………… 大さじ1/2  
水 …………… 大さじ1

万能ねぎ …………… 15g

## 〈作り方〉

- ①帆立缶詰は身と汁に分け、ほぐしておく。
- ②大根はおろす。
- ③Aと大根おろしを鍋に入れ、煮立ててBで調味する。
- ④ほぐした帆立を③に加え、Cでとろみをつける。
- ⑤器に盛り、小口切りの万能ねぎを散らす。



# 大根の甘酢漬け

～大根のおいしい季節に たくさん作って箸休めに～

## 〈材 料〉

大根	500g	
塩	10g	
A	砂糖	50g
	酢	大さじ5
	ゆずの皮	1個分
	たかの爪	1本

## 〈作り方〉

- ①大根は4～6つ割りにして、いちよう切りにし、塩をまぶして、そのまま20分おく。
- ②①をざるにあげて、30分おく。
- ③たかの爪は種を出し、小口切りにする。ゆずの皮は細いせん切りにする。Aの材料を合わせる。
- ④Aに②の大根を漬け込む。

※大根は絞らない。

すぐに食べられるが、1～2日漬け込むとおいしい。



# 長いもとしめじの辛子酢みそあえ

[1人分 81kcal 塩分2.5g]

副菜 1つ (SV)

～辛子酢味噌でいただく シャキッとした歯ざわりがおいしい～

## 〈材 料〉

2人分

長いも …………… 5cm

塩昆布 …………… 少々

しめじ …………… 1/2パック

出し汁 …………… 1カップ

A うすくちしょうゆ …… 大さじ1/2

みりん …………… 大さじ1/2

B 練り辛子 …………… 小さじ1

白みそ …………… 30g

酢 …………… 小さじ1・1/2

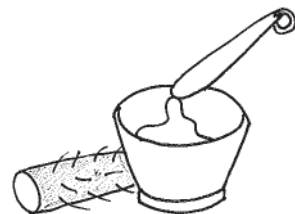
うすくちしょうゆ …… 小さじ1

## 〈作り方〉

①長いもは、せん切りにし、塩昆布と混ぜる。

②しめじはAでサッと煮る。

③②にBを混ぜる。



# かぼちゃとさつまいもの豆サラダ

[1人分 154kcal 塩分0.2g]

副菜 1つ (SV)

～ヨーグルトの酸味がさわやかな味に～

## 〈材料〉

2人分

かぼちゃ …………… 100g

さつまいも …………… 50g

ミックス煮豆 …………… 40g

A { マヨネーズ …………… 大さじ1

プレーンヨーグルト ……大さじ1

塩 …………… 少々

## 〈作り方〉

- ①かぼちゃは一口大に切る。さつまいもは1cm角に切り、水にさらす。
- ②鍋にさつまいもと水を多めに入れ、火にかける。沸騰したら、かぼちゃを入れてやわらかく煮る。
- ③ミックス煮豆をほぐし、③に加え、Aであえる。



# ピザ風ポテト

～チーズとじゃがいもの相性ピッタリ～

[1人分 252kcal 塩分1.2g]

副菜 1つ (SV)

牛乳・乳製品 1つ (SV)

## 〈材 料〉

2人分

じゃがいも	150g
たまねぎ	1/4個
ベーコン	2枚 (30g)
ピザソース	大さじ1
ケチャップ	大さじ1/2
牛乳	大さじ2
パセリみじん切り	少々
塩・こしょう	少々
とろけるチーズ	2枚
サラダ油	小さじ2

## 〈作り方〉

- ①じゃがいもは2mm厚さに切り水にさらす。たまねぎは薄切りにし、ベーコンは1cm幅に切る。
- ②フライパンにサラダ油を熱し①を炒める。野菜に油がなじんだら火を弱め、牛乳を加え、ふたをして、蒸し焼きにする。
- ③じゃがいもに火が通ったら塩、こしょう、ピザソース、ケチャップを一面に塗り、パセリを散らす。
- ④③にとろけるチーズを並べ、チーズが溶けたら出来上がり。

