

健康を気遣いつつ、忙しい時にこんな調理の工夫は いかがですか？

- 肉、魚はカットしたものを使う
- 長期保存可能な豆腐や、納豆を常備する
- すぐ洗って食べられる野菜を常備する



できるだけ
自然の味で
調理したいな…

トマト、きゅうり、キャベツ、レタス等

- 冷凍野菜を常備する

ほうれん草、枝豆、里芋、かぼちゃ、ミックスベジタブル、根菜ミックス、きのこミックス、ささがきごぼう等

- 豆製品を常備する



大豆の水煮、大豆ドライパック缶、ミックスビーンズ缶等

- 電子レンジ、シリコンチーマー、圧力鍋、タジン鍋、ホットプレート、スライサー、ハンドミキサー等をうまく使う

♪ レシピの中に調理のワンポイントが隠れています ♪



作ってみませんか？

簡単★ヘルシー♪クッキング

1 フライパンで肉じゃが(主菜・副菜)

【材料 大人5人分】

牛肩こま肉(脂身少し)200g	砂糖	大さじ1
じゃがいも 4個	酒	大さじ2
人参 1本	みりん	大さじ2
玉ねぎ 2個	水	1カップ
糸こんにゃく 100g	濃口しょうゆ	大さじ2
サラダ油 大さじ1		

フライパンひとつで
短時間でできる！
野菜もたっぷり♡

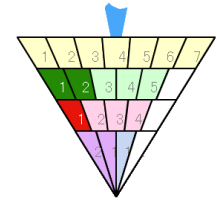


【1人分の栄養価】

エネルギー： 226kcal
たんぱく質： 9.6g
脂質： 8.6g
塩分： 1.1g
野菜量： 172g

食事バランスガイドSV:

主菜：1、副菜：2



【作り方】

- ①こんにゃくは下ゆでする(不要の商品もあり)。じゃがいも、人参、玉ねぎは皮を取り、一口大に切る。
- ②フライパンにサラダ油を熱し、牛肉を炒めて火が通ったら人参、玉ねぎを入れてよく炒める。
- ③じゃがいもを入れて軽く炒め、砂糖、酒、みりんを加える。
- ④水を加えて蓋をし、5分強火で加熱する。
- ⑤蓋を開けてこんにゃくを入れ、上と下をひっくり返すように混ぜて再度蓋をし、5分中火の強火で煮る。
- ⑥蓋を開けてしょうゆを加えてかき混ぜて弱火にし、3分煮る。ここで焦げそうなら少量水を加える。
- ⑦蓋を開けて強火で汁気を飛ばし、調味料が具にからまるように炒める。



子どもたちのからだをすこやかに



惣菜、インスタント・レトルト加工食品、スナック菓子等の化学調味料の味に小さい頃から慣れてしまうと、将来、濃い味を好み、そのような食品を好む傾向があり、生活習慣病につながる心配があります。子どもの頃からできるだけ自然の味を大事にしたいものです。

私たちは、宮崎県で行われた県民健康・栄養調査で**みやざきの子どもたちが「野菜不足」、「脂肪のとりすぎ」、「複合(味付)調味料が多い」**☹️という現状を知り、延岡の未来の子どもたちの健康と幸せを願い、食育活動の手始めとしてこのレシピを作成しました。たくさん活用していただき、ご家族の健康にお役立てください。

保育園や幼稚園、児童館、子育てサークル、学校等、ご依頼があればこのレシピを利用した出前講座も行っております。



2 チキンと野菜きのこのオープン焼き (主菜・副菜)

【材料 大人4人分】

鶏手羽元	8本	つけ込みダレ
かぼちゃ	小1/4個	濃口醤油 1/4カップ
エリンギ	小2本	オレンジマーマレード
ミニトマト	4個	大さじ2
パン粉	大さじ1	白ワインまたは酒 大1
粉チーズ	大さじ1	塩・こしょう 少々
パセリのみじん切り	小1	
*つけ野菜・きのこは何でもOK		

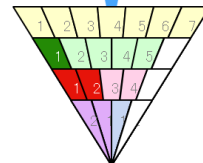
朝肉とつけ込みダレを
ビニール袋に入れて
冷蔵保存、帰って
夕食焼くだけ♪



【1人分の栄養価】

エネルギー:	219kcal
たんぱく質:	14.3g
脂質:	9.9g
βカロチン:	2586μg
ビタミンE:	3.3g
塩分:	1.1g

食事バランスガイドSV:
主菜:2、副菜:1
野菜量: 95g



【作り方】

- ①つけ込みダレをビニール袋に入れ、ペーパータオルで水分を拭き取った手羽元を入れ、冷蔵庫で3時間以上おいて味をしみ込ませる。
- ②かぼちゃをラップに包んでレンジで2分加熱して切りやすくし、5mmくらいの厚さに切る。エリンギは縦に棒状に切る。ミニトマトはへたをとって水分を拭き取る。
- ③みじんにしたパセリ、パン粉、粉チーズを混ぜ合わせる。
- ④天板にクッキングシートを敷き、半分に仕切り用のシートをもう1枚敷き、肉と野菜を分けて並べる。
- ⑤かぼちゃ、ミニトマト、エリンギに③をふりかけ、200℃に温めたオーブンで20分程度焼く。
- ⑥焼き上がったら皿に並べて、好みに野菜に塩・こしょうをふりかける。



作ってみませんか？

簡単★ヘルシー♪クッキング

3 魚のカップグラタン(主菜)

【材料 大人3人分】

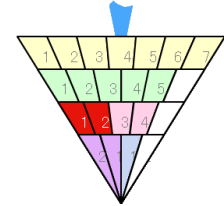
しいら切身 60g×3切れ
*白身魚なら何でもOK、鮭でも
塩 小さじ1/4
酒 大さじ1
ミックスベジタブル冷凍 50g
スライスチーズ 1枚半
(又はピザ用) (30g)
ハーフマヨネーズ 大さじ1

余った分は
お弁当の1品に！

【1人分の栄養価】

エネルギー： 134kcal
たんぱく質： 15.8g
脂質： 5.6g
塩分： 1.0g
カルシウム： 75mg

食事バランスガイド*SV:
主菜2



【作り方】

- ①魚に塩と酒をふって臭みをぬき、一口大に切る。
- ②魚をフライパンに油をしかずに焼く。
(キッチンペーパーをしいて焼くときれいに焼けます)
- ③耐熱皿またはアルミカップに魚、ミックスベジタブル、マヨネーズ、チーズの順にのせてレンジで1分温める。

☆ オープントースターなら②の行程は省いて15分焼いても良いでしょう。オープンなら200℃で15分焼きます。



作ってみませんか？

簡単★ヘルシー♪クッキング

21 ぷるぷる寒天ヨーグルトゼリー

春を感じるゼリー♪
お肌もぷるぷる?!



【材料 大人4人分】

粉寒天	1/2袋(2g)
飲むヨーグルト	1本(200cc)
低脂肪牛乳	100cc
いちご	8粒
はちみつ	大さじ1弱
レモン汁	大さじ1/2
(あれば飾り用のミントの葉 少々)	

【1人分の栄養価】

エネルギー:	83kcal
カルシウム:	131mg
ビタミンB2:	0.16mg
ビタミンB12:	0.3μg
ビタミンC:	21mg

食事バランスガイドSV:
ひも



【作り方】

- ①飲むヨーグルトは冷蔵庫から出し、常温に戻しておく（急ぐときはぬるま湯につけて戻す）。
- ②鍋に牛乳と粉寒天を入れ中火にかけ、木べらでかき混ぜながら煮溶かし、1分沸騰させて荒熱がとれたら①を少しずつよく混ぜる。
- ③容器に均等に入れ、冷蔵庫で冷やし固める。
- ④いちごはへたをとり、4粒を飾り用として残し、残りをボウルに入れ、はちみつとレモン汁を加え、フォークでつぶす。
- ⑤固まったゼリーに飾り用のいちごをのせ、ソースをかける。
(ミントの葉を添える)





色どりのきれいな
ヘルシー
カルパッチョです♪



4 白身魚のカルパッチョ(主菜・副菜)

【材料 大人2人分】

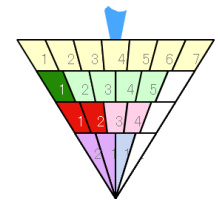
鯛刺身薄切り 120g
塩 小さじ1/6
こしょう 少々
サラダ菜 4枚
クレソン 6本

玉ねぎ 1/6個
赤・黄パプリカ 各1/4個
オリーブオイル 大さじ1
粒マスタード 大さじ1
レモン汁 大さじ1.5
砂糖 小さじ1
濃口しょうゆ 小さじ1
塩・こしょう 少々

【1人分の栄養価】

エネルギー: 199kcal
たんぱく質: 14.2g
ビタミンE: 2.6mg
ビタミンB1: 0.24mg
ビタミンB6: 0.31mg
ビタミンC: 27mg
塩分: 1.4g

食事バランスガイドSV:
主菜2、副菜:1



野菜量 : 47g

【作り方】

- ①ドレッシングを作る。玉ねぎ、パプリカは5mm角に切り、ほかの材料と瓶などに入れて蓋をし、シェイクする。そのまま冷蔵庫で20～30分置いておく。
- ②鯛に塩、こしょうをふり、器に盛る。葉を摘み取ったクレソンとちぎったサラダ菜（スプラウト・貝割れでも：写真はスプラウト）を合わせて添え、①をかける。





22 おから人参マフィン

【材料 6個分】

おから	100g
すり下ろし人参	60g
てんさい糖(又は砂糖)	60g
豆乳	100cc
オリーブ油	大さじ2
薄力粉	100g
ベーキングパウダー	小さじ1
シナモン	少々

食物繊維たっぷりのおやつをお子さんと一緒に作ってみませんか？



【1個分の栄養価】

エネルギー:	173kcal
脂質:	5.8g
鉄:	0.5g
βカロチン:	828 μg
食物繊維:	2.6g

食事バランスガイドSV:
ひも



【作り方】

- ①ボウルにおから、すり下ろした人参、砂糖、豆乳、オリーブ油を入れて混ぜる。
- ②薄力粉とベーキングパウダー、シナモンを混ぜ合わせ、ふるいにかけてながら①に加える。さっくりと混ぜ合わせ、カップ8分目まで入れる。
- ③200℃に予熱したオーブンで約20分焼く。

☆卵も牛乳もバターも使わないオール植物性のベジスイーツです。



作ってみませんか？

簡単★ヘルシー♪クッキング



簡単スープで
野菜量アップ！

19 もやしのスープ(副菜)

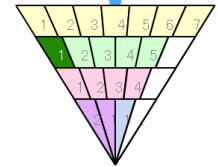
【材料 大人3人分】

もやし 1/2袋
カットわかめ 大さじ1
水 2カップ強
固形コンソメ 1個
いりごま 大さじ1
こしょう・一味唐辛子 少々
(子どもさん分は入れる前に盛り付け)

【1人分の栄養価】

エネルギー: 24kcal
塩分: 0.8g
野菜量: 47g

食事バランスガイドSV:
副菜1



【作り方】

- ①鍋にもやしと水とコンソメを入れて火にかける。
- ②もやしに火が通ったら、カットわかめを入れる。
- ③火を止めてごま、こしょう・一味唐辛子少々で味をつける。

☆インスタントスープに野菜をプラスの発想で！

時間がないときは、市販のわかめスープ2袋にもやしを入れたり、スライスし、電子レンジで2分加熱した玉ねぎ1/2玉を入れるなどすると、不足しがちな野菜がとれます。



作ってみませんか？

簡単★ヘルシー♪クッキング

5 ポトフ(主菜・副菜)

簡単で野菜たっぷり♡
多めに作ると、バリエーションが広がります♪



【材料 大人4人分】

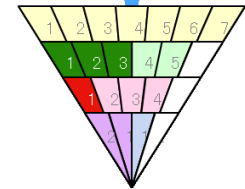
★a	豚ロース肉	200g
	キャベツ	1/4個
	にんじん	大1本
	たまねぎ	大1個
	じゃがいも	2個
	水	3カップ
	コンソメ	2個
	(塩・こしょう)	少々)
	冷凍ブロッコリー	4切れ

【1人分の栄養価】

エネルギー:	226kcal
たんぱく質:	11.8g
脂質:	10.1g
塩分:	1.4g
カルシウム:	58mg
野菜量	230g

食事バランスガイド*SV:

主菜:1、副菜:3



【作り方】

- ①「★a」の肉と皮をむいた野菜は、ころころの一口大に切って、コンソメと水とともに鍋に入れ、中火にかける。
- ②沸騰したら少し火を弱め、10分間煮る。
(あくをとった方がさらに美味:あく取りシートを使っても)
- ③塩、こしょうを入れて5分間煮る。
- ④冷凍ブロッコリーを入れ、1分したら出来上がり。

時間に余裕がある時は...

肉は塊りのまま、野菜も皮をむくだけで切り分けずにそのままコトコト煮ると、野菜の甘みと旨みが引き出せます。
食べる前に子どもさん分は切り分けてあげるといいでしょう。





20 もずくスープ(副菜)

【材料 大人4人分】

洗いもずく	100g
しょうが	1かけ
レタス	80g
出し汁	3カップ
薄口しょうゆ	小さじ1
塩	小さじ1/2

【作り方】

- ①出しをとる（材料：昆布・かつお節 各水に対して1%重量）。昆布は1時間前からつけておく（前の晩か朝つけて夜でも）。鍋に昆布とつけ汁を入れて火にかけ、沸騰してきたらかつお節を入れ、30秒煮立たせ、火を消してしばらく置く。
- ②ざるの底にキッチンペーパーを敷き、①を入れてこし、ぎゅっと絞りとる（この行程までは天然出しパックでも可）。
- ③②にさっと洗ったもずく、しょうがのすりおろし、ちぎったレタスを加えて煮る。
- ④薄口しょうゆと塩で味をととのえる。

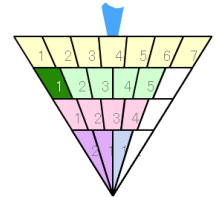
天然だしで
からだにやさしく、
腸も喜ぶ♪



【1人分の栄養価】

エネルギー:	6kcal
食物繊維:	0.7g
塩分:	0.8g
野菜量:	50g

食事バランスガイドSV:
副菜1





6 ポトフ☆七変化（主菜・副菜）

★ ポトフを作るとレパートリーが7つに増える！

【作り方】

- ① ベーシックポトフ : 材料は前レシピの材料以外でも、骨付き鶏肉やかぶ、セロリ、パプリカなど、お好みで自由に変化を楽しめる。
- ② 中華風に... : コンソメ・塩・こしょうのかわりに中華だしとオイスターソースとすりゴマ、ゆずこしょうで味を付ける。
- ③ トマト味に... : ベーシックポトフに完熟トマト(缶詰でも可)とトマトケチャップで味を付ける。
- ④ カレー味に... : ベーシックポトフにカレー粉(他ターメリック・ガラムマサラなど)で風味を付ける。
- ⑤ 簡単ホワイトシチューに... : ベーシックポトフに簡単ホワイトソース(千切りたまねぎ100gをバター20gで炒めて小麦粉大さじ1をまぶして牛乳200ccを加えたもの)を加える。
- ⑥ 簡単グラタン : 茹でたマカロニに簡単ホワイトシチューをかけ、とろけるチーズやパン粉をかけてオーブントースターで焦げ目をつける。
- ⑦ 簡単ドリア : ごはんに簡単ホワイトシチューをかけ、とろけるチーズやパン粉をかけてオーブントースターで焦げ目をつける。



便利な冷凍野菜

☆色の濃い野菜は
冷凍しておくると便利☆

- ① 冷凍オクラ
生のまま5mmに切って
- ② 冷凍ほうれん草
生のまま5cmに切って
- ③ 冷凍小松菜
生のまま5cmに切って
- ④ 冷凍ねぎ
生のまま3~5mmに切って
- ⑤ 冷凍いんげん
軽く塩茹で3~5cmに切って

作ってみませんか？

簡単★ヘルシー♪クッキング

シリコンスチーマー
で野菜たっぷり
ヘルシーに

7 魚と野菜の蒸し物(主菜・副菜)

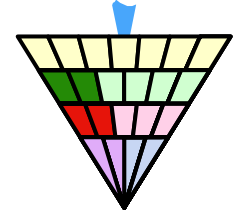
【材料 大人3人分】

秋鮭味無切り身	3枚	→ その他白身魚が合う
塩こうじ	小さじ1強	
白菜	大2枚	
人参	1/2本	→ お好みの野菜でいくら でも増やしてOK
しいたけ	6枚	
ポン酢またはごまだれ	適宜	

【1人分の栄養価】

エネルギー： 112kcal
たんぱく質： 15.9g
塩分： 1.6g
野菜量： 107g

食事バランスガイドSV:
主菜：2、副菜：2



【作り方】

- ①魚は1口大に切り、塩こうじをもみこんでおく。
- ②シリコンスチーマーに野菜を敷きつめ、その上に魚の切り身をのせる。
- ③電子レンジで約3分加熱し、そのまま3分蒸らしたらできあがり。
- ④お好みでポン酢やごまだれをかけて食べる。



作ってみませんか？

簡単★ヘルシー♪クッキング

きのこはお好みでどうぞ。
調味料の配合を
覚えて自然味に★

17 かぼちゃときのこの温サラダ(副菜)

【材料 大人3人分】

冷凍かぼちゃ 1/3袋
きのこ 1袋
オリーブ油 小さじ1
酒 小さじ1
塩 2つまみ
こしょう 少々

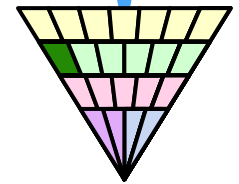
味噌 小さじ1
しょうゆ 小さじ1
マヨネーズ 小さじ1
酢 小さじ1

【1人分の栄養価】

エネルギー： 92kcal
塩分： 0.7g
野菜量： 93g

食事バランスガイドSV:

副菜: 1



【作り方】

- ①シリコンスチーマーに冷凍かぼちゃを入れ、1分加熱し、キッチンばさみで一口大にカットする。
- ②きのこにオリーブ油と酒をふりかけてまぜたものを①に入れて3分加熱する。
- ③②に塩、こしょうを入れて軽く混ぜる。
- ④味噌、しょうゆ、マヨネーズ、酢を混ぜ合わせ、②に加えて全体をよく混ぜ合わせる。





8 豆腐グラタン(主菜・副菜)

たまには豆腐料理に挑戦してみませんか？

【材料 大人3人分】

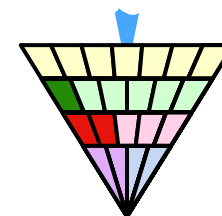
豆腐	1丁	味噌	大さじ1
ほうれん草	1/2袋	マヨネーズ	大さじ1
玉ねぎ	1/2個		
ホールコーン	30g	とろけるチーズ	1枚半
ウィンナーソーセージ	3本		

【1人分の栄養価】

エネルギー：265kcal
たんぱく質：15.4g
カルシウム：246mg
鉄分：2.4g
塩分：1.4g
野菜量：66g

食事バランスガイドSV:

主菜：2、副菜：1



【作り方】

- ①豆腐を軽く水切りし、形が無くなるまでつぶし、マヨネーズと味噌を入れて混ぜ合わせる。
- ②ほうれん草は茹でて粗みじんにし、玉ねぎもみじん切りにする。ウィンナーは輪切りにする。
- ③①に②とコーンを混ぜ合わせ、耐熱皿に盛り、とろけるチーズをのせてオーブントースターで焦げ目がつくまで焼いたらできあがり。





18 アボガド&グレープフルーツサラダ(副菜)

【材料 大人4人分】

きゅうり	2本	レモン汁	小さじ1
アボガド	1/2個	塩	小さじ1/3
ミニトマト	4個	こしょう	少々
グレープフルーツ	1/2個	オリーブオイル	大さじ1.5
生ハム	2枚	(粗挽きこしょう)	少々

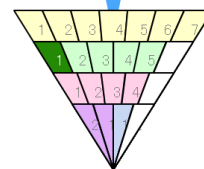
お助けアンチ
エイジングさ・ら・だ



【1人分の栄養価】

エネルギー: 89kcal
 ビタミンB1: 0.09mg
 ビタミンC: 27mg
 塩分: 0.8g
 野菜量: 60g

食事バランスガイドSV:
副菜: 1



【作り方】

- ①きゅうりは輪切り（ピーラーでリボン状にしても）、ミニトマトは放射状に1/4カット、グレープフルーツは皿の上で房をとって一口大に切る（汁も使う）。
- ②アボガドの皮をむいて5mm角にさいころ切りにし、レモン汁をふりかけておく。
- ③ボウルにきゅうり、トマト、グレープフルーツ、アボガド、一口大に切った生ハム、オリーブ油、塩、こしょうを加えて混ぜ合わせる。
- ④器に盛って、軽く粗挽きこしょうをふりかける。



作ってみませんか？

簡単★ヘルシー♪クッキング

シリシリとは沖縄の
千切りにするという
意味です★
朝食にどうぞ！

15 人参のシリシリ(主菜・副菜)

【材料 大人4人分】

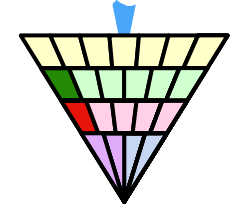
人参	2本	薄口しょうゆ	大さじ1
ほうれん草	1/3袋	みりん	大さじ1
ツナ缶(油入り)	1缶	ごま油	小さじ1
かつお節 小袋	1/2袋		
卵	2個		

【1人分の栄養価】

エネルギー： 140kcal
たんぱく質： 7.4g
塩分： 1.1g
野菜量： 96g

食事バランスガイドSV:

主菜：1、副菜：1



【作り方】

- ①人参を千切りスライサーでスライスし、ほうれん草は3~4cmに切る。
- ②熱したフライパンにツナ缶の油を入れ、人参を炒める。
- ③人参がしんなりしたらツナ缶、ほうれん草、かつお節を加えて炒める。
- ④薄口しょうゆ、みりん、ごま油を加える。
- ⑤溶き卵を流し入れてざっくり炒めて卵に熱が入ったらできあがり。



作ってみませんか？

簡単★ヘルシー♪クッキング

9 納豆オムレツ(主菜)

【材料 大人3人分】

納豆	1パック
卵	2個
牛乳	大さじ2
納豆のたれ	1袋
こしょう	少々
サラダ油	小さじ1

【作り方】

- ①ボウルに卵と牛乳、納豆のたれ、こしょうを入れてかき混ぜる。
- ②まとまったら納豆を加えてさらになめらかにかき混ぜる。
- ③フライパンに油を熱し、②をざっと入れてオムレツにする。

アレンジ

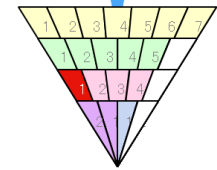
納豆を冷凍野菜60g程度(冷凍のオクラ・ほうれん草・小松菜・ねぎ・いんげん・ブロッコリー等)に変えて「レンジスクランブル」ができます。①冷凍野菜は耐熱容器に入れて下ごしらえにレンジで1分加熱しておきます。②①を入れ混ぜてさらにレンジで1分、③よくかき混ぜて更にレンジで30秒を2回すれば、油いらすのふわふわヘルシースクランブルエッグのできあがり♪

簡単だけど栄養しっかり、野菜を添えて朝ごはんのお供に！

【1人分の栄養価】

エネルギー:	96kcal
たんぱく質:	6.6g
脂質:	6.4g
塩分:	0.9g
カルシウム:	40mg

食事バランスガイド*SV:
主菜1





16 カロチンたっぷり人参サラダ(副菜)

【材料 大人3人分】

人参	大1本(正味200g程度)
オリーブオイル	大さじ1.5
レモン汁	大さじ1.5
塩	小さじ2/5
こしょう	少々
レーズン	大さじ1
りんご	小1/4個

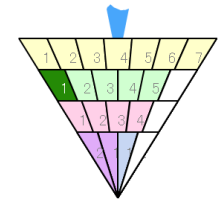
ビタミンたっぷり
お肌にうれしい
さ・ら・だ♡



【1人分の栄養価】

エネルギー: 93kcal
 ビタミンA: 341 μgRE
 βカロチン: 4115μg
 塩分: 0.8g
 野菜量: 50g

食事バランスガイドSV:
副菜1



【作り方】

- ①人参はせん切りにする(スライサーが楽)。
レーズンは粗みじん、りんごはきれいに洗って皮を少しむいてせん切りにする。
- ②ビニール袋にオリーブオイル、レモン汁、塩・こしょうを入れ、少しもんだ後、人参とレーズンを入れてさらに絞りながらもむ。
- ③しばらくして、しんなりとしたらりんごを入れ、軽く混ぜて出来上がり。

☆子どもさんが食べやすいようにレーズン、りんごを入れましたが、量を少し増やした人参だけでも良いです。





10 油揚げの和風ピザ(副菜)

カルシウム強化おつまみ、子どもさんと一緒に作っても♪

【材料 8枚分】		
油揚げ	4枚	塩 小さじ1/6 こしょう 少々 ぽん酢 小さじ2 一味唐辛子 少々 (子どもさんは、こしょう・唐辛子はいれない)
しめじ	1パック	
ロースハム	2枚	
スライスチーズ (又はピザ用)	2枚	
小ネギ	2本	

【1枚分の栄養価】

エネルギー: 74kcal
たんぱく質: 4.4g
脂質: 5.9g
カルシウム: 68mg
塩分: 0.4g

食事バランスガイドSV:
なし(2枚分なら副菜1)

【作り方】

- ①油揚げは横にスライスして1枚を平面2枚にする。ハムは1cmくらいに切る。しめじは石づきを取って手でほぐす(子どもさんにさせても)。ネギは小口切りにする。
- ②フライパンに油なしでハムを入れて炒め、しめじも加えて塩こしょうして炒める。
- ③洗ったフライパンに油をしかずに油揚げの白い方を上にしてその上に②とチーズをちぎって入れる。
- ④火をつけ、ふた(又はアルミホイルでも良い)をして中~弱火で焼く。
- ⑤チーズが溶けて油揚げがカリカリになったらぽん酢を少量たらし、ネギを散らして出来上がり。



作ってみませんか？

簡単★ヘルシー♪クッキング

11 野菜たっぷり☆大豆のトマト煮(副菜)

【材料 大人5人分】

大豆(水煮)	1袋(200g)	オリーブオイル	大さじ1
ホールトマト水煮缶	1缶	水	1/2カップ
玉ねぎ	中1個	固形コンソメ	1個
人参	中1/2本	ローリエ	1枚
じゃがいも	大1個	トマトケチャップ	大さじ3
ピーマン	1個	砂糖	小さじ1
ベーコン	2枚	塩・こしょう	少々
にんにく	1かけ	白ワイン	大さじ1

【作り方】

- ① にんにくはみじん切りし、野菜やベーコンは1センチ角のサイコロ状に切る。
- ② 鍋にオリーブオイルを熱し、にんにくを炒める。香りが立ったら大豆とカットした材料を炒める。
- ③ ②の鍋にホールトマトを崩しながら入れ、白ワイン、コンソメ、トマトケチャップ、ローリエ、砂糖を入れ煮る。
- ④ 煮汁が半分ぐらいになったら火を止め、ローリエを取り出し塩・こしょうで味をととのえて出来上がり。

☆ 残ったらまた野菜(キャベツや白菜等)を加えて煮込み、次の朝の朝食にどうぞ

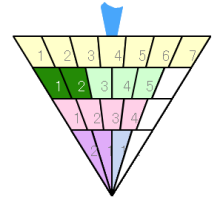
冷蔵庫にある野菜で、栄養満点の一品はいかが？



【1人分の栄養価】

エネルギー:	200kcal
たんぱく質:	9.2g
ビタミンC:	24g
食物繊維:	5.5g
塩分:	1.5g
野菜量:	149g

食事バランスガイドSV:
副菜2



作ってみませんか？

簡単★ヘルシー♪クッキング

袋に入れて
バンバンたたく
だけ～

13 きゅうりのバンバン漬け(副菜)

【材料 大人4人分】

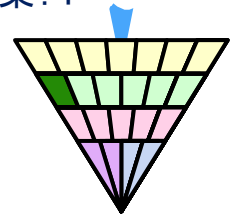
きゅうり	2本	しょうゆ	大さじ1
		酢	大さじ1
		ごま油	大さじ1
		白ごま	小さじ2

【1人分の栄養価】

エネルギー： 48kcal
塩分： 0.7g
野菜量： 50g

食事バランスガイドSV:

副菜：1



【作り方】

- ①きゅうりをビニール袋に入れ、上から麺棒などでバンバンたたく。
- ②調味料を入れ、食べる直前まで冷蔵庫に入れてつけ込む。
- ③ごまをふって、さっと混ぜて食べる。





12 ジャがいもとトマトの重ね煮(副菜)

鍋の中に
重ねて煮るだけ
♪

【材料 大人4人分】

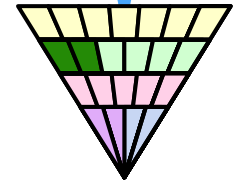
じゃがいも	2個	固形コンソメ	1個
トマト	2個	塩	小さじ1/4
玉ねぎ	1個	こしょう	少々
ベーコン	2枚	水	1/4カップ

【1人分の栄養価】

エネルギー: 82kcal
塩分: 1.1g
野菜量: 138g

食事バランスガイドSV:

副菜: 2



【作り方】

- ①じゃがいもは1 cm厚さの半月切り、玉ねぎは薄切り、トマトはざく切り、ベーコンは細切りにする。
- ②厚手の鍋（または蓋付きのフライパン）にじゃがいも、玉ねぎ、ベーコン、トマトの順に何度が重ねて入れる。
- ③水とコンソメを②に入れて蓋をして弱火にかけ、蒸し煮にする。
- ④じゃがいもがやわらかくなったら、塩・こしょうで味を調える。





14 キャベツのさっぱり和え(副菜)

【材料 大人3人分】

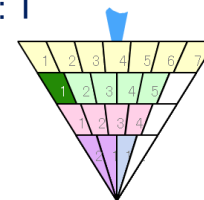
キャベツ	大4枚
きゅうり	1本
焼きのり	1枚
しらす干し	大さじ2
ごま油	小さじ1
ポン酢	小さじ2

小魚でお子さんの
カルシウムアップに

【1人分の栄養価】

エネルギー: 37kcal
カルシウム: 47mg
塩分: 0.5g
野菜量: 75g

食事バランスガイドSV:
副菜: 1



【作り方】

- ①のりは細かくちぎっておき、キャベツは一口大にちぎって(子どもさんでも出来ます)耐熱皿に入れ、ラップをして2分程度電子レンジでチンする。きゅうりは千切りにする。
 - ②しらす干しをごま油で炒め、ポン酢につける。
 - ③キャベツときゅうりとのりを加えて和える。
- ☆ キャベツだけでも十分、その場合は2枚増やしてネ味付けのりのときはポン酢を加減します。

