

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	120g	
玉ねぎ	120g	
人参	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	5g

- 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	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	200g
人参	2/3本(1本150g)
玉ねぎ	1/2個(1個200g)
レタス	60g
厚揚げ	1枚(200g)
出し汁	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	50g
人参	40g
油	大さじ1/2
ツナ缶	小1缶
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米は洗い炊飯器の2の目盛に水加減して炊く。
- 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	60g(中2個)
黄パプリカ	200g(1個半)
赤パプリカ	200g(1個半)
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	160g
キャベツ	200g
ピーマン	60g
赤ピーマン	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	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