

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	200g	
しめじ	50g	
ホールコーン	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(1個30g)	
人参	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	カップ1
	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	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	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	240g
玉ねぎ	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8mm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、さらに半分にする。
- 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	200g
(約1/4個)	
鮭の切り身(骨なし)	1切れ
ブロッコリー	100g
玉ねぎ	50g
A	
コンソメスープ顆粒	小さじ1
水	カップ1
みそ	大さじ1/2
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、強火にかけて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器に盛り好みに黒コショウをふる。

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	200g
人参	50g
きゅうり	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	15g
ほうれん草	80g
こんにやく	40g
人参	40g
えのき茸	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こんにやく、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