

## 連白炒蛋爆(たっぷりキャベツ入り炒め卵スープ)

難易度  
約10分

材料はキャベツと卵だけ！先に炒めた卵がフワフワです。  
キャベツの代わりにレタスを使っても美味しいです！



熱量: 150Kcal、食塩相当量: 1.2g

### 材料(2人前)

キャベツ	140g(2~3枚)
卵	2個
ラード又はオリーブ油	小さじ2
鶏ガラスープ	400cc
日本酒	大さじ1
塩	小さじ1/4
砂糖	小さじ1/5
コショウ	少々
しょうゆ	少々

- 1 キャベツは2cm角ぐらいのザク切りにする。
- 2 卵は割りほぐしておく。
- 3 フライパンにラード(又はオリーブ油)を入れて熱し、2の卵を入れて香ばしく焼きながらサクッと混ぜる。
- 4 3に鶏ガラスープと調味料を入れ、1のキャベツも加え、3分ほど煮る。
- 5 味を整えて、器に盛り付ける。



Point!

## 麻婆豆芽(マーボーもやし)

約15分

ピリ辛でコクのある味。ひき肉を炒めて一度取り出すのがポイントです！豆もやしがない場合は、普通のもやしでも作れます。



熱量: 176Kcal、食塩相当量: 1.5g

### 材料(2人前)

豆もやし	150g
豚ひき肉	120g
長ねぎ	1/3本
日本酒	小さじ1
しょうゆ	小さじ1
甜麵醬	小さじ1
豆板醬	小さじ2/3
鶏ガラスープ	200ml
日本酒	大さじ1
しょうゆ	小さじ2/3
オイスターソース	小さじ1/3
コショウ	少々
水溶き片栗粉	大さじ1

※甜麵醬は、みそ大さじ1に醤油小さじ1/2、砂糖小さじ1/2・ごま油1滴加えたもので代用できます。

- 1 豆もやしはサッと洗い、ひげ根を取り除く。
- 2 豚ひき肉をフライパンで炒める。火が通ってきたら調味料Aを入れて味付けをして、一度取り出す。Point!
- 3 2のフライパンに、豆板醬を入れて弱火で炒め、香りが出てきたら、もやしとスープ、調味料B、2のひき肉を加えて煮込む。
- 4 みじん切りにしたねぎを加えて、水溶き片栗粉でとろみをつけて仕上げる。

## 素炒不碎(いろいろ細切り野菜炒め)



約10分

難易度



家に残りがちな野菜ですぐ作れます。酢の酸味でさっぱりとした味わい。  
最初に野菜をゆでるのがポイント！短時間で仕上がります。



熱量: 47Kcal、食塩相当量: 0.7g

### 材料(2人前)

キャベツ	50g(1枚程度)
にんじん	15g
ピーマン	1個
玉ねぎ	1/4個
えのきだけ	1/3束
砂糖	小さじ1
日本酒	大さじ1
酢	小さじ1/3
しょうゆ	調味料A  小さじ1
こしょう	ポウルにあわせて  少々
塩	少々
水	大さじ1
片栗粉	小さじ1/4
油	小さじ1/2

- 1 キャベツは8mm幅に切る。にんじんとピーマンは繊維に沿って細切りにし、玉ねぎは繊維を立つように5mm幅のスライスにする。
- 2 えのきだけは石づきを切り落とし、しっかりとほぐす。
- 3 鍋にお湯を沸かし、1と2の野菜を30秒茹でてザルに取り、しっかりと水分を取り除く。
- 4 フライパンを熱して油を入れ、3の野菜を炒める。調味料Aを加えて炒め、お皿に盛り付ける



Point!

## 葱油拌芥蘭(イカとブロッコリーの葱ソース和え)



約20分

難易度



茹でた野菜といかの水分をしっかりと取りましょう。  
葱ソースは、鶏肉むね肉や茹でた白菜やきのこにも合います。



熱量: 252Kcal、食塩相当量: 1.3g

### 材料(2人前)

いか	100g
ブロッコリー	100g(1/2株)
いんげん	50g
長ねぎ	1/2本
オリーブ油	大さじ3
塩	小さじ1/3
砂糖	小さじ1/3
コショウ	少々
日本酒	大さじ2

調味料A

- 1 長ねぎをみじん切りにして、ポウルに入れ調味料Aを入れて混ぜ合わせる。
- 2 **Point!** オリーブオイルをフライパンで熱し、1に加え、混ぜ合わせる。
- 3 イカは包丁目を入れて花切りにする(切っただけでもよい)。いんげんは3cmにカットする。ブロッコリーは子房に分ける(冷凍でもよい)。
- 4 お湯を沸かし、ブロッコリーといんげんを軽くボイルする。イカもボイルして水分をしっかりと取り除く。
- 5 2の調味料に4を入れて和え、器に盛り付ける。



Point!

## 午 羅 蔔 (にんじんと大根のきんぴら炒め)



約20分

難易度



最後に酢を加えるので、コクがあるのにさっぱりとしています。  
常備菜として作り置きもできます。




熱量: 130Kcal、食塩相当量: 1.2g

### 材料(2人前)

にんじん	150g(小1本)
大根	150g(輪切り3cm程度)
セロリ	100g(1本)
赤とうがらし	2本
セロリの葉	
サラダ油	大さじ1
豆板醤	小さじ1
日本酒	大さじ1
甜麺醤	調味料A 大さじ1
こしょう	少々
しょうゆ	小さじ1/2
酢	小さじ1

※甜麺醤は、みそ大さじ1に醤油小さじ1/2、砂糖小さじ1/2・ごま油1滴加えたもので代用できます。

- 1 にんじん、大根、セロリをなるべく長さ4cmの5mm角の棒状に切る。
- 2 フライパンにサラダ油を入れて、まずにんじんを入れて中火で炒める。少ししんなりしてきたら、大根とセロリも加える。
- 3 2に赤とうがらしを入れて、大根に透明感が出てきたら、調味料Aを加えてさらに炒める。
- 4  **Point!**  
水分がなくなったのを確認して、仕上げに酢を入れて器に盛り付ける。

## 素 糸 粉 絲 (野菜たっぷり春雨そば仕立て)



約15分

難易度



優しい味の具たくさんスープ。夜遅くなった時や小腹が空いた時にピッタリです。忙しい時はカット野菜を使っても作れます。



熱量128Kcal、食塩相当量: 1.0g

### 材料(2人前)

春雨	50g
にんじん	20g
キャベツ	1枚(50g程度)
玉ねぎ	1/6個
ピーマン	1個
しいたけ	1枚
鶏ガラスープ	400cc
塩	小さじ1/4
砂糖	調味料A 小さじ1/4
日本酒	大さじ1
コショウ	少々
しょうゆ	小さじ1/4

- 1 春雨はたっぷりの水につけて戻し、やわらかくなったら5cmに切る。
- 2 野菜はそれぞれ細切りにする。
- 3 鍋に調味料Aを全て入れて沸かす。
- 4 3に1の春雨と2の野菜を入れて3~5分煮る。

## 奶油会白菜(白菜のクリーム煮込み)



約20分

難易度



白菜が主役のクリーム煮込み。茹でた白菜の水気をしっかり切るのがポイントです。ショウガが香る体が温まる1品です。



### 材料(2人前)

白菜	200g(2~3枚)
ロースハムスライス	200g
鶏ガラスープ	200cc
日本酒	大さじ1
砂糖	小さじ1/4
塩	少々
こしょう	少々
おろしショウガ	小さじ1/3
牛乳又は生クリーム	40cc
水溶き片栗粉	大さじ2

熱量: 131Kcal(牛乳使用)、  
199Kcal(生クリーム使用)  
食塩相当量: 1.4g

- 1 白菜を縦4cm、横幅1cmにカットし、30秒茹でる。
- 2 白菜をザルにあけて冷水でしっかりと冷まし、水気を取り除く。
- 3 ロースハムをみじん切りにして、フライパンに入れて弱火で炒め、調味料Aを入れて沸かす。
- 4 3に2の白菜を入れて煮立ってきたら、牛乳(又は生クリーム)を入れ、水溶き片栗粉でとろみをつけて盛り付ける。

## 蟹肉芥蘭菜(カニとブロッコリーの淡雪煮込み)



約20分

難易度



レタスとブロッコリーの緑色とカニ肉と卵白の白色がきれいな煮込みです。



### 材料(2人前)

レタス	1/2個
ブロッコリー	1/2個
カニ肉(又はカニかまぼこ)	60g
細ねぎ	1本
鶏ガラスープ	400cc
バター	小さじ1
日本酒	大さじ1
砂糖	小さじ1/2
塩	小さじ1/2
コショウ	少々
おろしショウガ	小さじ1/3
水溶き片栗粉	大さじ1
卵白	1個分

熱量113Kcal、食塩相当量: 2.4g

- 1 冷凍ブロッコリーを2~3カットに切る。レタスは手でちぎり、3cm位の大きさにする。
- 2 細ねぎを1cmの小口切りにする。
- 3 フライパンにカニ肉と2の葱を入れて弱火でじっくり炒める。
- 4 調味料Aとブロッコリーを入れて弱火で3分ほど煮る。
- 5 4にレタスを加えて水溶き片栗粉でとろみをつけ、卵白を回しいれて淡雪仕立てにする。

## 杏鮑菇炒飯(エリンギチャーハン)



約40分

難易度



お米を使わない炒飯！エリンギを刻むのが少し大変ですが、見た目は炒飯そのもの。味も絶品です！



熱量: 407Kcal、食塩相当量: 4.6g

### 材料(1人前)

エリンギ	200g
チャーシュー	50g
卵	1個
カニ風味かまぼこ	4本
グリーンピース	20粒
長ネギ	1/2本
サラダ油	大さじ1
塩	小さじ1/4
コショウ	少々
しょうゆ	小さじ1/4
オイスターソース	小さじ1/4
鶏ガラ顆粒	小さじ1/4

調味料A

- 1 エリンギは5mm角に切る(米に見立てる)。チャーシューは8mm角に切る。カニ風味かまぼこは、8mmぐらいにカットする。葱はみじん切りにする。
- 2 ボウルに卵を入れてときほぐし、1のエリンギ、調味料Aを加えてよく混ぜる。
- 3 フライパンにサラダ油を入れて、2を中火でパラパラになるように炒める。
- 4 3にチャーシューとカニ風味かまぼこを入れてさらに炒め、仕上げにグリーンピースと葱のみじん切りも加えて、強火にして炒めあげ、器に盛り付ける。

## 油淋炸茄子(茄子の揚げ物～油淋ソースがけ～)



約40分

難易度



ショウガと葱のみじん切りがきいたソースが揚げた野菜とよく合う一品です。野菜を少なめの油で揚げ焼きにすると楽に調理できます。



熱量182Kcal、食塩相当量: 1.9g

### 材料(2人前)

なす	1本
れんこん	40g
かぼちゃ	40g
トマト	1/2個
砂糖	大さじ1
酢	大さじ1と1/2
ショウガみじん切り	小さじ1
しょうゆ	大さじ1と1/2
黒醋	小さじ1
ゴマ油	小さじ1
葱のみじん切り	大さじ2

調味料

- 1 なすは皮むき器などで、3本ライン皮をむき、一口大に切る。れんこん、かぼちゃは食べやすい大きさに切り、5mm幅でスライスする。
- 2 トマトはスライスしてお皿に盛り付ける。
- 3 調味料をボウルで合わせる。
- 4 1の野菜にコーンスターチをまぶして霧吹きで軽く水をかけてから、170℃の油でカリッと揚げて2のトマトの上に盛り付ける。
- 5 4にたっぷり3のソースをかける。