



# スイスチャードの 豚肉炒め



## －作り方－

### －材料（2人分）－

スイスチャード・・・120g  
豚肉・・・・・・・・・・50g  
サラダ油・・・・・・・・小1  
塩・コショウ・・・・少々

1. スイスチャードを下茹でし、水気を絞り、3cmの長さに切る。
2. 油を熱し豚肉を炒め、色が変わったらスイスチャードを加えてさっと炒め、しんなりしたら塩・コショウで味をととのえる。

栄養データ(1人分)  
野菜60g  
エネルギー86kcal  
塩分0.6g

メモ : スイスチャードの歯ごたえを残すように手早く炒めて。



# とんぴら



## －作り方－

### －材料（2人分）－

ごぼう……75g  
にんじん……25g  
豚肉……50g  
鷹の爪……少々  
水……1/2カップ  
酒……小2  
ごま油……小1  
砂糖……小1  
しょうゆ……小1  
みりん……小1

1. ごぼうはさがきにして水にさらした後、よく水を切る。
2. にんじんはさがきにする。
3. 豚肉を細切りにし酒小1をまぶす。
4. 鍋にごま油と小口切りにした鷹の爪を入れて熱し、香りが立ったら豚肉を加え、色が変わるまで炒める。
5. ごぼうとにんじんを加えて軽く炒めたら水・調味料を加え、汁気がなくなるまで煮る。

メモ : 噛みごたえのあるおかずは満腹感をアップさせてくれます。

栄養データ(1人分)  
野菜50g  
エネルギー110kcal  
塩分0.4g



# にんじんとごぼうの ベーコン巻き



## －作り方－

### －材料（10個分）－

にんじん……中1本  
ごぼう……1/2本(80g)  
ベーコン……110g  
油………大1  
酒………大1

1. にんじん、ごぼうは太さ1cm角、長さ5cmに切りゆでる。
2. 1のごぼうを1本、にんじんを2本、ベーコンで巻き爪楊枝でとめる。
3. 油を熱し、2を入れて酒をふりかけ、蓋をして蒸らす。

栄養データ(2個分)  
野菜50g  
エネルギー136kcal  
塩分0.5g

メモ : ベーコンをこがさないように中火で



# ひじきの煮物



## －作り方－

### －材料（2人分）－

干しひじき・・・20g  
にんじん・・・10g  
小松菜・・・・・・20g  
ゆで大豆・・・・26g  
砂糖・・・・・・小さじ2/3  
しょうゆ・・・小さじ1  
油・・・・・・小さじ1

1. ひじきはたっぷりの水で10分ほど戻し、水気を切る。
2. 小松菜はゆで、水毛をよく絞って3cmほどの長さに切る。
3. にんじんは短冊切りにする。
4. ひじき、にんじん、大豆を油で軽く炒めたら調味料を加えて汁気がなくなるまで煮る。
5. 火をとめる直前に小松菜を加えてさっと煮る。

栄養データ(1人分)  
野菜85g  
エネルギー70kcal  
塩分1.1g

メモ : 定番おかずに小松菜を加えて彩り良く♪



# 里いもの 海苔ゴマ焼き



## —材料 (2個分) —

里芋……………140g  
しらす干し…7g  
炒りゴマ……2g  
焼きのり……1/3枚  
塩……………少々  
サラダ油……少々

栄養データ(1人分)  
野菜70g  
エネルギー81kcal  
塩分1.0g

## —作り方—

1. 里芋を洗い、電子レンジで約5分加熱し、皮をむき、つぶす。
2. しらす干し、いりゴマ、塩を加えて良く混ぜ、小判型に整えのりを巻く。
3. サラダ油を熱し、こんがり焼色をつける。

メモ : 海苔・ごま・じゃこの香ばしさがたまらない！  
しょうゆを少々ふりかけてもおいしい



# 里芋の チーズ入り肉巻き



## －作り方－

### －材料（1個分）－

里芋……………60g  
豚薄切り肉…1枚  
チーズ……………10g  
バター…小さじ1/2  
粗引きコショウ…少々  
しょうゆ…小さじ1/2

1. 里芋を洗い電子レンジで約5分加熱し、皮をむき、つぶす。
2. チーズを里芋で包み、肉を巻く。
3. フライパンに中火でバターを熱し、2を入れて焼く。焼色がついたら、コショウ、しょうゆを加える。

栄養データ(1人分)  
野菜60g  
エネルギー162kcal  
塩分0.6g

メモ : ポリュームのわりに低エネルギーな一品。  
メインのおかずにもなります。



# 野菜オムレツ



## －作り方－

### －材料（5個分）－

卵……………5個  
小松菜………4束  
にんじん… 10g  
玉ねぎ………中1/2個  
ブロッコリー・中1/4株  
塩……………小さじ1/4  
こしょう……少々  
サラダ油…大さじ2

1. 小松菜は3cmほどの長さに切る。
2. にんじんは1cm角に切り、ゆでる。
3. 玉ねぎは粗いみじん切りにする。
4. ブロッコリーは小房に分けてゆで、1-2cm角ほどに切る。
5. フライパンに小さじ1杯分の油を熱し、玉ねぎを炒める。  
全体に油が回ったら、小松菜、にんじんの順に入れ炒め合わせてからいったん皿に取り出す。
6. 玉子1個をボウルに溶き、5の1/5と塩ひとつまみ、こしょう少々を入れて軽く混ぜる。
7. フライパンに小さじ1杯分の油を熱し、6を入れて焼く。
8. 6～7を繰り返し5個のオムレツを作る。

栄養データ(1個分)  
野菜60g  
エネルギー135kcal  
塩分0.5g

メモ : ケチャップをかけても美味しい♪





# スコッチベジタブル

## －材料（4個分）－

ブロッコリー…4房  
豚挽肉…160g  
玉ねぎ…50g  
パン粉…10g  
塩、こしょう、ナツメグ  
…各小1/2  
小麦粉…少々  
溶き卵…10g  
オリーブ油…大1/2

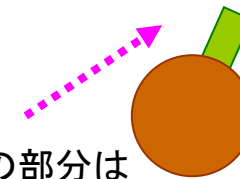
栄養データ(1個分)  
野菜30g  
エネルギー140kcal  
塩分0.8g

## －作り方－

1. たまねぎをみじん切りにし、豚挽肉、塩・コショウ、ナツメグを加えよく練る。
2. フライパンにオリーブ油を熱し、中火でパン粉を軽く炒める。
3. 固めにゆでたブロッコリーを1で包み、小麦粉、溶き卵、パン粉の順につける。
4. 180度のオーブンで約30分焼く。

メモ : スコッチエッグの野菜版。

挽肉でブロッコリーを包むとき、茎の部分は外に出しておく、かわいい形になります。







# 小松菜のチーズ焼き

## －材料（2人分）－

小松菜……5株  
チーズ……20g  
ベーコン……1枚  
塩、コショウ…少々  
油……………小さじ1  
バター………小さじ1/2

## －作り方－

1. 小松菜は硬めにゆで、水気をよくしぼって5cm長さに切る。
2. フライパンにサラダ油を熱し、ベーコンと1を炒める。
3. 耐熱皿にバターを薄くぬり、2を入れ、塩・コショウを振る。
4. チーズをのせ、オーブンでチーズがとけるまで焼く。



栄養データ(1人分)  
野菜70g  
エネルギー83kcal  
塩分0.8g



# ジャガイモ炒め バジル風味



## －材料（2人分）－

じゃが芋…中1個半  
バジル…4枚  
塩…小さじ1/5  
コショウ…少々  
オリーブ油…小2

## －作り方－

1. じゃがいもは細めの短冊切りにし、水にさらした後水気をよく切っておく。
2. フライパンにオリーブ油を熱し、1を入れ透き通ってくるまで炒める。
3. 塩・コショウで味をととのえ、手でちぎったバジルを加えて軽く炒める。

栄養データ(1人分)  
野菜90g  
エネルギー104kcal  
塩分0.5g

メモ : 洋風料理のおかずに。  
超・かんたんなのに、とってもおいしい！



# 厚揚げの オイスター炒め



## －材料（2人分）－

厚揚げ……………40g  
豚薄切り肉…………20g  
さやいんげん…………40g  
竹の子水煮…………30g  
赤ピーマン…………30g  
しいたけ……………40g  
サラダ油……………小2  
オイスターソース・大1  
しょうゆ・砂糖・酒少々

## －作り方－

1. 豚肉は2～3cm長さに切る。
2. 厚揚げは1cm厚さ、竹の子は5mm厚さの一口大に切る。
3. 赤ピーマン、しいたけは食べやすい大きさに切る。
4. いんげんはゆでて4～5cm長さに切る。
5. フライパンにサラダ油を熱し、肉を炒める。  
色が変わったら、竹の子、しいたけを入れ、  
火が通ったら厚揚げ、赤ピーマン、いんげんを加える。
6. 調味料を加え、炒め合わせる。

栄養データ(1人分)  
野菜70g  
エネルギー118kcal  
塩分1.1g

メモ : ポリュームたっぷり、彩りも良いおかずです。  
厚揚げは湯通ししてから使うと、油臭さが消え  
風味がアップ。



# 油揚げと水菜の サッと炒め



## －材料（2人分）－

油揚げ・・・1/2枚  
水菜・・・・・・70g  
小松菜・・・2株  
卵・・・・・・1/2個  
いりゴマ・・・小さじ1  
麺つゆ・・・・大さじ1  
サラダ油・・・小さじ1

## －作り方－

1. 油揚げは細切りに、水菜と小松菜は4～5cm長さに切る。
2. フライパンにサラダ油を熱し、溶き卵を入れスクランブル状にする。
3. 油揚げ、水菜、小松菜、調味料を加え、サッと炒める。
4. いりゴマをかける。

メモ : 水菜はすぐに火が通るので、手早く炒めて。

栄養データ(1人分)  
野菜70g  
エネルギー99kcal  
塩分0.9g



# きのここと 切干のサラダ



## －材料（2人分）－

切干大根・・・10g  
にんじん・・・10g  
まいたけ・しめじ  
・・・・・・・・各1/4パック  
しいたけ・・・・1枚  
ほうれん草・・・40g  
ガーリックオイル・小1  
塩・コショウ・・・各少々

栄養データ(1人分)  
野菜70g  
エネルギー44cal  
塩分0.4g

## －作り方－

1. 切干大根は水でもどし、食べやすい長さに切ってさっとゆで、水気を絞る。
2. にんじんは細切り、しいたけは薄切りにする。まいたけ、しめじは小房に分ける。
3. ほうれん草はゆでて水気を絞り、食べやすい長さに切る。
4. フライパンにガーリックオイルを熱し、にんじん、きのこ類を炒める。
5. 4に1と3を加えて混ぜ、塩・コショウ・ガーリックオイルで味をととのえる。

メモ : ガーリックオイルがなければ、にんにくの  
みじん切りとサラダ油で。



# 青梗菜の しょうが和え



## －材料（2人分）－

青梗菜……………2束  
おろししょうが…小2  
しょうゆ……………小さじ1  
塩……………少々

## －作り方－

1. チンゲン菜を4cmに切り、さっとゆでる。
2. おろししょうがと調味料を1に加え、和える。

栄養データ(1人分)  
野菜70g  
エネルギー12kcal  
塩分0.6g

メモ : しょうが風味でさっぱりと。  
食欲のないときにもおすすめです。





# なすとピーマンの味噌炒め



## －材料（2人分）－

なす……………大1個  
ピーマン……大1個  
豚薄切り肉…35g  
みそ……………小さじ2  
砂糖……………小さじ2  
お湯……………小さじ2  
油……………小さじ2

## －作り方－

1. 豚肉は2～3cm長さに切る。
2. なすは横半分に切ってからくし切りに、ピーマンは乱切りにする。
3. フライパンにサラダ油を熱し、1を炒め、2も加えてさらに炒める。
4. 調味料を加え、炒める。

栄養データ(1人分)  
野菜70g  
エネルギー114kcal  
塩分0.7g

メモ : 夏にぴったりの、ボリュームのあるおかず。



# カリフラワーと リンゴのサラダ



—材料 (2人分) —  
カリフラワー1/4個  
きゅうり1/3本  
セロリ1/5本  
りんご1/8個  
シーザードレッシング大1  
レモン汁小2  
粒入りマスタード小1  
塩・コショウ少々

## —作り方—

1. カリフラワーは小房に分けてゆで、  
りんごはいちょう切りにする。

きゅうりは輪切り、セロリは薄切りにする。

2. 調味料を合わせ、1に加え、  
ざっくりと混ぜ合わせる

栄養データ(1人分)  
野菜56g  
エネルギー62kcal  
塩分0.4g

メモ : りんごの甘みと、粒マスタードの  
ピリリとした辛味がさわやかで相性抜群。



# 大根とオクラ梅和え



## －材料（2人分）－

大根……………40g  
オクラ……………3本  
さやいんげん・4本  
塩分8%梅干  
（種なし）……………半個  
ちりめんじゃこ・小1

## －作り方－

1. 大根は千切りにし、塩でもみ水気を切る。
2. オクラはゆでて小口切りに、  
いんげんはゆでて食べやすい長さに切る。
3. じゃこは乾煎りをする。
4. すべての材料をボールで混ぜる。

栄養データ(1人分)  
野菜60g  
エネルギー22kcal  
塩分0.7g

メモ : 梅干の酸味でさっぱりとした中にも  
じゃこの旨みが効いた一品。



# 肉もやし炒め ローズマリー風味



## －材料（2人分）－

豚ロース……30g  
竹の子水煮…40g  
もやし……1/2袋  
塩・コショウ…少々  
油……………少々  
ローズマリー  
…好みで量を加減

## －作り方－

1. 豚肉、竹の子は細切りにする。
2. フライパンにサラダ油を熱し、豚肉を炒める。
3. 竹の子、もやし、ローズマリーを加えて炒め、塩・コショウで味をととのえる。

栄養データ(1人分)  
野菜85g  
エネルギー55kcal  
塩分0.6g

メモ : 定番の肉もやし炒めも、ローズマリーで新しい味に。



# 南瓜とチーズの 茶巾絞り



## －材料（2人分）－

かぼちゃ……140g  
プロセスチーズ・1切  
いりゴマ……小さじ1  
砂糖………小1/3  
塩………少々

## －作り方－

1. かぼちゃを適当な大きさに切り、電子レンジで約6分加熱し、皮をむきつぶす。
2. いりゴマ、角切りチーズを加えて混ぜ、4等分してラップに包み、茶巾絞りにする。

栄養データ(1人分)  
野菜70g  
エネルギー96kcal  
塩分0.2g

メモ :ほんのりした甘みがやさしい一品。おやつにも。



# にんじんと パプリカのサラダ



## －材料（2人分）－

にんじん……1/2本  
赤ピーマン…30g  
黄ピーマン…30g  
オリーブオイル・小1強  
酢……………小4  
レモン汁……小2/3  
砂糖…………小2/3  
塩・コショウ…少々

栄養データ(1人分)  
野菜65g  
エネルギー54kcal  
塩分0.4g

## －作り方－

1. にんじん、パプリカは食べやすい大きさに切り、さっとゆでる。
2. 調味料を合わせ、1と和える。

メモ : 前の日につくっておけば、味がなじんで美味しい。  
パプリカをゆでるときは歯ごたえを残すため、  
湯通しする程度に。