

目次 (主たる野菜別)

・ピーマン

- ④0 ピーマンとエリンギのオイスターソース炒め
- ④1 ピーマンのチーズ炒め
- ④2 病みつき！無限ピーマン

・ほうれん草

- ④3 大人も子供もやみつき！具だくさん白和え
- ④4 ほうれん草のおから和え
- ④5 ほうれん草の豆腐プリン～豆乳ソースがけ～

・モロヘイヤ

- ④6 夏野菜のねばねば和え

・レタス

- ④7 レタスとトマトの卵スープ

・れんこん

- ④8 シャキシャキ！れんこん餃子

40

ピーマンとエリンギの オイスターソース炒め

【野菜量】
40g

【1人分の栄養価】

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
214kcal	6.2g	17.9g	7.8g	1.4g



【1人分の材料】

- ・ピーマン…小2個(40g)
- ・エリンギ…30g
- ・厚切りベーコン…35g
- ・オイスターソース…小1(6g)
- ・みりん…小1(6g)
- ・酢…小2(6g)
- ・サラダ油…小1(4g)

【作り方】

- ①ベーコンは1cm幅の短冊切りをし、エリンギとピーマンは食べやすい大きさに切る。
- ②フライパンにサラダ油を引き、火をつけ、ベーコンの軽く焼き目がつくまで中火で炒める。
- ③ピーマン、エリンギを入れ、少し焼き目のつくように焼く。
- ④オイスターソース、みりん、酢を入れ全体に味を絡め、水分を飛ばす。
- ⑤器に盛り付けて完成！

【コツ・ポイント】

味を染み込ませるために、水分が飛ぶまで炒めます。また、ベーコンをしっかり焼くことで、香ばしさを増すことができます！エリンギの風味は変わってしまいますが、他のキノコでも代用できます！

オイスターソースが
香ばしくて美味しい！
エリンギの触感も良い！

41

ピーマンのチーズ炒め

【野菜量】

50g

【1人分の栄養価】

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
132kcal	8.8g	8.4g	4.6g	1.1g



【1人分の材料】

- ・ピーマン…50g
- ・しらす干し…30g
- ・チーズ…15g
- ・ごま油…12g
- ・ウスターソース…9g
- ・かつお節…0.5g

【作り方】

- ①ピーマンを細切りにする。
- ②フライパンにごま油を引き、ピーマンを炒める。
- ③ピーマンに火が通ったら、しらす干しを入れ、さらに炒める。
- ④ウスターソースで調味する。
- ⑤弱火にしてチーズを入れ、チーズが少し溶けてきたら火を止める。
- ⑥お皿に盛って、かつお節をかけたら完成。

お子様でも苦手な
ピーマンを食べやすく！

【コツ・ポイント】

私はピーマンの苦みが大好きで、家で物足りないとき、ピーマンを使ってさっさと一品作ってしまうことが多いです。周りのそれほどピーマンが好きでない人たちに、ピーマンのおいしさが伝わるよう、ソースとチーズを使用し食べやすく仕上げました。

42

病みつき！ 無限ピーマン

【野菜量】
120g

【1人分の栄養価】

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
166kcal	8.5g	12.0g	6.9g	1.0g



【1人分の材料】

- ・ピーマン…5個(120g)
- ・ツナ缶…1/2缶(40g)
- ・顆粒だし…小1/3(1g)
- ・塩…0.2g
- ・こしょう…少々
- ・ごま油…適量(3g)

【作り方】

- ①ピーマンのヘタの部分の内側に押し込み、ヘタと種を取り除く。
- ②①のピーマンを、電子レンジで600W・2分間加熱する。
- ③加熱したピーマンに、顆粒だし、塩、胡椒をかけ、上にツナ缶をのせ、ごま油をかける。

食事にもう1品野菜摂取！！
包丁を使わず、電子レンジで
簡単に調理！！

【コツ・ポイント】

普段包丁で切り落としてしまうヘタの周りも食べることが出来ます。ラー油をお好みで追加しても、ピリ辛で美味しく食べることが出来ます。

43

大人も子供もやみつき！ 具たくさん白和え

【野菜量】
70g

【1人分の栄養価】

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
82kcal	6.7g	3.4g	8.1g	0.9g



【1人分の材料】

枝豆(冷凍)…20g
コーン(缶詰)…10g
ほうれん草…40g
絹ごし豆腐…1/4丁(75g)
塩こんぶ…大さじ1/2(2g)
すりごま…小さじ1/2(1g)

【作り方】

- ①絹ごし豆腐は水気をしっかり切る。
- ②枝豆は流水解凍もしくはレンジで加熱して、さやから取り出す。
- ③ほうれん草は水で洗った後、沸騰した鍋に茎から入れて1分程茹でる。
- ④③のほうれん草をしっかりと水気を切り、3cm幅にきる。
- ⑤ボールに水切りした絹ごし豆腐を泡立て器などで滑らかになるまでかき混ぜる。
- ⑥⑤のボールに②と④、コーン、塩昆布、すりごまを入れ混ぜ合わせる。

ご家庭にあるもので、簡単に
白和えを作ってみませんか？

【コツ・ポイント】

絹ごし豆腐を滑らかになるまでかき混ぜることで、食材の絡みが良くなります！
また、ほうれん草などの水切りをしっかり行うことで水っぽくない滑らかな白和えに仕上がります。

44

ほうれん草の おから和え

【1人分の栄養価】

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
105kcal	5.0g	3.1g	15.6g	0.8g

【野菜量】
100g



【1人分の材料】

- ・ほうれん草…70g
- ・にんじん…30g
- ・おからパウダー…10g
- ・白味噌…3g
- ・濃口醤油…3g
- ・砂糖…3g
- ・みりん…2g
- ・いりごま…2g

【作り方】

- ①にんじんを細切りにし、2分程茹でる。
- ②ほうれん草を1分程茹で、水気を絞り食べやすい大きさに切る。
- ③味噌、濃口醤油、砂糖、みりんを合わせておく。
- ④野菜と③を混ぜ合わせる。
- ⑤最後におからパウダーを加え、混ぜ合わせる。
- ⑥ごまを振って完成！

【コツ・ポイント】

なかなか使い方の分からないおからを使って、簡単に出来る和え物を作ってみました。おからパウダーは水分を吸うため、水分が出やすい和え物とも相性がいいです。

おからパウダーを使用！
簡単美味しいレシピ！

45

ほうれん草の豆腐プリン ～豆乳ソースがけ～

【野菜量】
20g

【1人分の栄養価】

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
90kcal	5.8g	3.4g	9.3g	0.1g



【1人分の材料】

- ・ほうれん草…1/2株(20g)
- ・絹ごし豆腐…37.5g
- ・牛乳…50g
- ・A 砂糖…4.5g
- ・粉ゼラチン…1.6g
- ・水…7.5g
- ・豆乳…7.5g
- ・B 砂糖…0.75g
- ・コーンスターチ…0.1g

【作り方】

- ①豆腐は水切りをしておく。
- ②粉ゼラチンを水でふやかしておく。
- ③ほうれん草は茹でた後、水気を搾る。
- ④①・③・牛乳・A砂糖をミキサーにかける。
- ⑤②を電子レンジで約30秒ほど加熱して溶かす。完全に溶けていない場合は、10秒ずつ加熱し様子を見る。(沸騰させないように注意する。)
- ⑥④に⑤を加え、さらに攪拌する。
- ⑦⑥をカップに濾しながら流し入れて、冷蔵庫で冷やし固める。
- ⑧豆乳・B砂糖・コーンスターチを軽く混ぜ合わせ、電子レンジでとろみがつくまで加熱した後、冷蔵庫で冷やす。
- ⑨⑦のプリンが固まったら、⑧のソースをかける。

【コツ・ポイント】

ゼラチンは沸騰させると固まりにくくなるので、電子レンジでの加熱時間に注意してください。

お好みで甘さをプラスしたい場合は豆乳ソースに黒蜜を加えたり、小豆をトッピングしても美味しく召し上がれます！！

ほうれん草と豆腐で
ヘルシープリン！！

46

夏野菜の ねばねば和え



夏バテでもさっぱり！！
つるいとした喉ごしで
食べやすい！

【野菜量】
79g

【1人分の栄養価】

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
44kcal	5.2g	0.7g	6.2g	0.7g

【2人分の材料】

オクラ・・・48g
モロヘイヤ・・・110g
しらす・・・20g
いりごま・・・0.8g
めんつゆ(3倍濃縮)・・・10ml

【作り方】

- ①鍋でお湯を沸かす
- ②オクラを1分30秒茹でる
- ③モロヘイヤを加えてさらに30秒茹でる
- ④②、③を冷水にさらし、ザルにあげる
- ⑤オクラは5mm幅に輪切り、モロヘイヤは3cm幅に切る
- ⑥ボウルに全ての材料を入れ、和える
- ⑦盛り付けていりごまをかける

【コツ・ポイント】

野菜は一つの鍋で茹でるため、茹で時間に気を付けることがポイントです。野菜をしっかりと冷やすことで夏でもサッパリと美味しく食べられます。茹でてから切るのので、やけどをしないようにしっかりと冷やしてから切ってください。

47

レタスとトマトの 卵スープ

【野菜量】
85g

【1人分の栄養価】

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
54kcal	3.8g	2.7g	4.4g	1.1g



【1人分の材料】

- ・ミニトマト…2個(25g)
- ・レタス…2枚(60g)
- ・卵…1/2個(25g)
- ・水…150ml
- ・コンソメ顆粒…1/2個(2g)
- ・塩…少々
- ・こしょう…少々

【作り方】

- ①鍋でお湯を沸かし、コンソメ顆粒を溶かす。
- ②ミニトマトは半分、レタスは一口大に切る。
- ③①の鍋を弱火にし、②のミニトマトとレタスを加える。
- ④レタスがしんなりしてきたら、塩で味をととのえる。
- ⑤溶き卵を回し入れ、沸騰したらお皿に盛り付け、お好みでこしょうを振りかける。

【コツ・ポイント】

野菜は火を通すことでかさが減るため、生野菜のサラダよりも多くの野菜をとりやすくなります。
火の通りにくい食材を使っておらず、短時間で調理出来るため、朝食時など時間のない時にも手軽に野菜をとることが出来ます。

簡単！
野菜をとるのに最適！

48

シャキシャキ！ れんこん餃子

【野菜量】
75.5g

【1人分の栄養価】

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
196kcal	12.5g	9.6g	13.6g	1.4g



餃子の皮不使用！
れんこんで餃子をヘルシーに！
キャベツとれんこんで
シャキシャキ歯ごたえ！

【1人分の材料】

- ・れんこん…80g
- ・鶏ひき肉…120g
- ・キャベツ…80g
- ・大葉…5枚(4g)
- ・しょうが…2g
- ・濃口醤油…大1/2(9g)
- ・料理酒…大1/2(7.5g)
- ・片栗粉…大1(9g)
- ・ごま油…小1(4.5g)
- ・ポン酢…小1(12g)
- ・小ねぎ …5g

【コツ・ポイント】

餃子のタネをしっかりと混ぜ、粘り気を出します。スライスで余ったれんこんをみじん切りにして、タネに入れることで、れんこんとキャベツの食感を感じることができます。大葉を入れたことで風味を感じ、さっぱりと食べられるレシピにしました。

【作り方】

- ①れんこんをスライスし、酢水につける。
- ②キャベツと余ったれんこん、大葉をみじん切りにし、しょうがをすりおろす。
- ③鶏ひき肉とみじん切りにしたキャベツ、れんこん、大葉、しょうが、濃口醤油、料理酒を全て入れ、粘り気が出るまで混ぜる。
- ④スライスしたれんこんの水気を取り、片栗粉をまぶす。
- ⑤れんこんに肉ダネを包み、ごま油をひいたフライパンに並べる。
- ⑥両面に焼き目がついたら、水を入れ、蒸し焼きにする。
- ⑦お皿に並べ、小口切りにした小ねぎを散らす。
ポン酢をつけていただきます。