

緑

:野菜

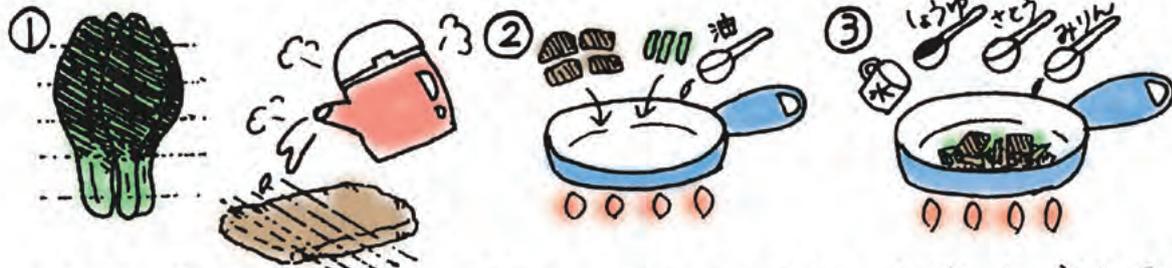
の食品を主にした
おかず



油あげと青菜のいため煮

エネルギー / たんぱく質 / 脂質
80kcal / 2.5g / 2.8g

●油揚げ…1枚 ●青菜…1束 ●みりん…大さじ2 ●さとう…大さじ1 ●しょうゆ…大さじ2 ●油…小さじ1



① 油揚げは熱湯をかけて短冊切りにし、青菜はよく洗って3cm長さに切る。

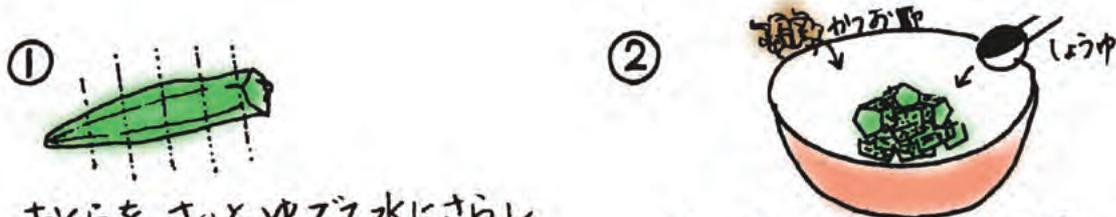
② なべに油を入れて油揚げと青菜を入れ、さっといためる。

③ さとう・しょうゆ・みりん水を入れ、汁が少なくなるまで煮る。

おくらのおかかあえ

エネルギー / たんぱく質 / 脂質
12kcal / 1.5g / 0g

●おくら…8本 ●かつお節…1パック(4g) ●しょうゆ…小さじ2



① おくらをさっとゆでて水にさらし1cmくらいの輪切りにする。

② ①のおくらをかつお節、しょうゆであえる。

★おくらかわりにグリーンアスパラガス、ほうれんそうなどでもできます。

かぼちゃのサラダ

エネルギー / たんぱく質 / 脂質
82kcal / 0.9g / 5.4g

●かぼちゃ…1/5 ●コマヨネーズ…大さじ2



① かぼちゃをしゆぎのこまくらいに切る。

② ①に水少々をふり、ラップにつつんで電子レンジでやわらかくする。(ゆでてよい。)

③ ②のかぼちゃをマヨネーズであえる。

かぼちゃのそぼろ煮

エネルギー / たんぱく質 / 脂質
88kcal / 4.4g / 2.9g

- かぼちゃ…1/8コ ● とりひき肉…60g ● しょうが…1/2かけ ● グリーンピース…大さじ1 ● 油…大さじ1/2
- さとう…大さじ1 ● しょうゆ…大さじ1

①



かぼちゃは各し切り、しょうがはみじん切りにする。

②



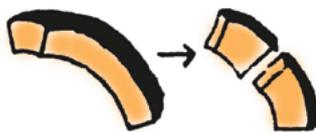
油を入れてしょうが、とりひき肉をいためる。かぼちゃと調味料を入れて煮詰めグリーンピースを入れる。

かぼちゃのフライ

エネルギー / たんぱく質 / 脂質
113kcal / 2.2g / 6.1g

- かぼちゃ…1/5コ ● 小麦粉…大さじ2 ● 卵…大さじ2 ● パン粉…大さじ4 ● 揚げ油…適量

①



かぼちゃは厚さ1cmの1口大に切る。

②



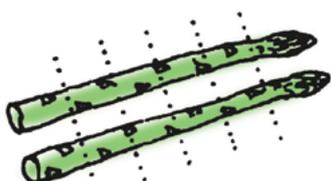
小麦粉、とき卵、パン粉をつけて、中温であげる。

グリーンアスパラガスの梅肉あえ

エネルギー / たんぱく質 / 脂質
19kcal / 2.4g / 0.2g

- グリーンアスパラガス…12本 ● 梅干し…大1コ ● かつお節…1パック(4g) ● しょうゆ…少々

①



グリーンアスパラガスをゆでて水にさらし、3~4cmに切る。梅干しは種をとりみじん切りにする。



梅干しは種をとりみじん切りにする。

②



しょうゆと梅干しをあわせ、アスパラガスをあえ、かつお節を加える。

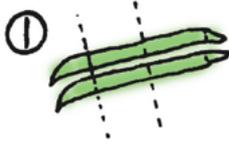
☆ きゅうりや、ゆでたぶきやにんじん、その他いろいろな野菜にあいます。



さやいんげんのピリツといため

エネルギー / たんぱく質 / 脂質
38kcal / 1.4g / 2.7g

- さやいんげん…12本
- ベーコン…2枚
- しょうゆ…小さじ1
- さとう…小さじ1
- とうぼんじゃん…少々
- みそ…小さじ1
- 油…大さじ1



① さやいんげんは、へたとすじをとって3cm長さに切る。



② ベーコンは1cmはばに切っておく。



③ フライパンに油を入れ①と②をいため調味する。



ししとうのおかかいため

エネルギー / たんぱく質 / 脂質
43kcal / 1.3g / 2.0g

- ししとう…20コ
- かつお節…1パック
- 油…小さじ2
- しょうゆ…小さじ2



① フライパンに油を入れ、ししとうをいため、しょうゆを入れかつお節をまぶす。

☆ アスパラ、いんげん、きぬさやなどでもおいいですよ!

たかな漬けの油いため

エネルギー / たんぱく質 / 脂質
40kcal / 1.6g / 2.1g

- たかな漬け…千切り1/2カップ
- いらごま…大さじ1
- ちりめんじゃこ…大さじ1
- 酒…大さじ1
- 油…小さじ1

①



たかな漬けをせん切りにする。塩が強い場合は水をかけ、塩ぬきをして、せん切り。

②



フライパンに油を入れ、たかな漬け、ちりめんじゃこ、ごまをいため、調味する。

ちんげん菜のソテー

エネルギー / たんぱく質 / 脂質
34kcal / 0.8g / 1.1g

- ちんげん菜…2株
- 塩…少々
- こしょう…少々
- ごま油…少々

①



ちんげん菜は2~3cmに切り、葉とくきを分けておく。

②



フライパンにごま油を入れ、ちんげん菜のくきをいため、火が通ったら、葉を加え、塩、こしょうをふる。

☆ピーマンやほうれんそうなど、いろいろな野菜で！ 豚肉やベーコンを入れてもおいしいですよ！

菜の花のからしじょうゆあえ

エネルギー / たんぱく質 / 脂質
54kcal / 1.8g / 0.1g

- 菜の花…1/2束
- しょうゆ…小さじ2
- ねりがらし…少々

①



菜の花をゆで、水にさらし2~3cmに切る。

②



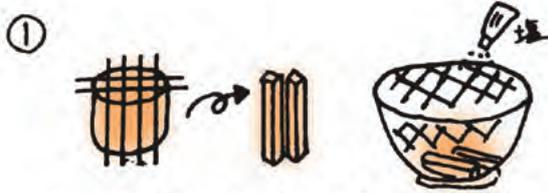
ねりがらし、しょうゆをあわせ、①の菜の花をあえる。

★ほうれんそうやブロッコリーなど、いろいろな野菜でもできます。

にんじんのからしマヨネーズあえ

エネルギー / たんぱく質 / 脂質
47kcal / 0.2g / 4.6g

●にんじん…中4cm程度 ●マヨネーズ…大さじ2 ●ねりがらし…少々 ●塩…少々



① にんじんはせん切りにし、うす塩をする。

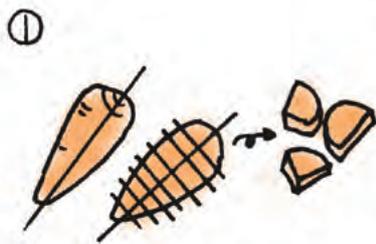


② マヨネーズとからしをまぜ、にんじんをあえる。

にんじんのグラッセ

エネルギー / たんぱく質 / 脂質
54kcal / 0.5g / 2.5g

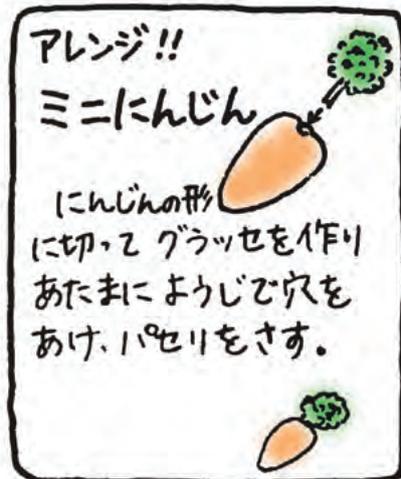
●にんじん…1本 ●さとう…大さじ2 ●バター…大さじ1 ●塩…少々 ●パセリ…少々



① にんじんは厚めのいちよう切りにする。



② なべに、にんじん、バター、さとう、塩を入れ、ひたひたになるくらいの水を入れ、煮る。

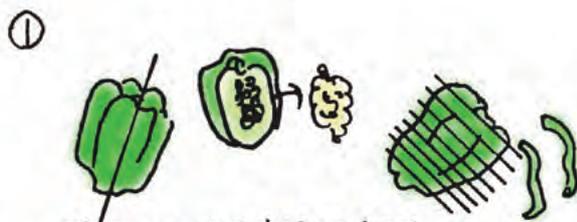


にんじんの形に切ってグラッセを作り、あたりにようじで穴をあけ、パセリをさす。

ちりめんピーマン

エネルギー / たんぱく質 / 脂質
33kcal / 3.7g / 1.5g

●ピーマン…4コ ●ちりめんじゃこ…大さじ3 ●ごま油…小さじ1/2 ●しょうゆ…大さじ1 ●酒…大さじ1/2



① ピーマンはたて半分に切り、種をとり、せん切りにする。



② フライパンにごま油を入れ、ピーマン、ちりめんじゃこをいため調味する。

ブロッコリーとえびのカップ焼き

エネルギー / たんぱく質 / 脂質
189kcal / 14.8g / 12.9g

- ブロッコリー…1/2株 ● えび…8尾 ● 卵黄…4コ ● とろけるチーズ…大さじ2 ● マヨネーズ…大さじ2
- パン粉…少々 ● 塩…少々 ● こしょう…少々



① えびは殻をむき 背わたをとり、ブロッコリーといっしょに、塩少々を入れた湯で2分ゆでる。



② ブロッコリー、エビをオイルケースなどに入れ、上からとろけるチーズと卵黄とマヨネーズをあわせたものをかけ、パン粉少々をふるオーブントースターで5~6分チーズにこげ目がつくまで焼く。

ほうれんそうのなたねあえ

エネルギー / たんぱく質 / 脂質
42kcal / 2.6g / 2.6g

- ほうれんそう(青菜でもよい)…1/2束 ● 卵…1コ ● 油…小さじ1 ● さとう…小さじ1 ● しょうゆ…小さじ2



① ほうれんそうはゆでて水にさらし3cmに切る。



② フライパンに油を入れ、ときほぐした卵を入れ、いり卵をつくる。

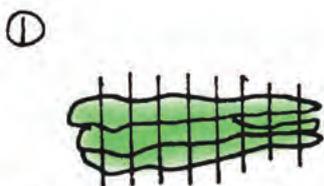


③ ほうれんそうとさました卵を、さとう、しょうゆであえる。

ほうれんそうのピーナッツバターあえ

エネルギー / たんぱく質 / 脂質
47kcal / 2.7g / 2.3g

- ほうれんそう…1束 ● ピーナッツバター…小さじ4 ● さとう…小さじ2 ● しょうゆ…小さじ2



① ほうれんそうはゆでて水にさらし2~3cmに切る。



② ピーナッツバターにさとう、しょうゆをあわせ、ほうれんそうとあえる。

★ キャベツを使ってもよいです。

野菜のごまマヨネーズあえ

エネルギー / たんぱく質 / 脂質
69kcal / 1.6g / 5.9g

- ほうれんそう…1/4束 ●キャベツ…1枚 ●にんじん…2cm ●いりごま…大さじ2 ●マヨネーズ…大さじ2
- しょうゆ…小さじ2



① キャベツはたんざく切り、にんじんはせん切りにしてゆでる。ほうれんそうはゆで、水にさらし2~3cmに切る。



② ごまはおりごまか切りごまにする。

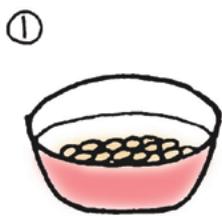


③ ごま、マヨネーズ、しょうゆをあわせ材料をあえる。

煮豆

エネルギー / たんぱく質 / 脂質
58kcal / 1.6g / 0.2g

- うすら豆…1/4カップ ●さとう…大さじ4 ●塩…少々



① 豆はよく洗い、たっぷりの水に1晩つけておく。



② たっぷりの水で豆を煮る。煮汁がこい茶色になったらゆで汁をすて、もう一度水をかえてゆでる。

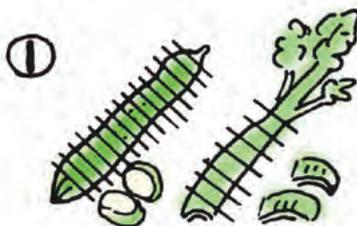


③ 豆がやわらかくなったら煮汁をすて、さとう、塩を加えて煮る。
20分くらい

ピクルス(甘酢漬け)

エネルギー / たんぱく質 / 脂質
53kcal / 1.3g / 0.1g

- かぶ…1コ ●きゅうり…1本 ●セロリー…1/2本 ●にんじん…1/3本 ●酢…1/3カップ ●さとう…大さじ1+1/2
- 塩…小さじ1 ●こしょう…少々



① きゅうりは1cm厚手の輪切り、セロリーはすじをとって1cmはばに切る。



② にんじん、かぶは皮をおき、1.5cm角に切る。



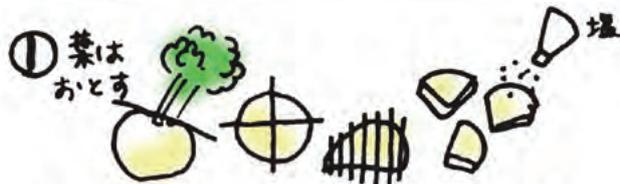
③ 調味料をなべで煮たて冷まし、材料をつけこむ。

別容器に入れ冷蔵庫で保管する。

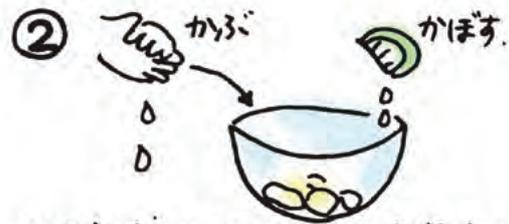
かぶの千枚漬け

エネルギー / たんぱく質 / 脂質
26kcal / 0.6g / 0g

- かぶ…1コ
- 塩…少々
- かぼす果汁…少々



① 葉はおとす
かぶは皮をむき、うすいいちょう切りにし、塩をする。

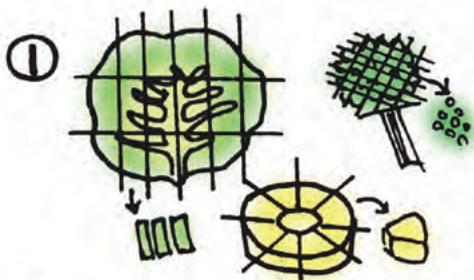


② かぶがしんなりしたら水気をしぼり、かぼすのしぼり汁をふる。

ドレッシングキャベツ

エネルギー / たんぱく質 / 脂質
49kcal / 0.4g / 3.0g

- キャベツ…1枚
- パイン(缶)スライス…2枚
- パセリ…大さじ1
- サラダ油…小さじ3
- 酢…小さじ2
- 塩…少々
- こしょう…少々



① キャベツはせん切り、パセリはあらみじん切り、パインは一口大に切る。

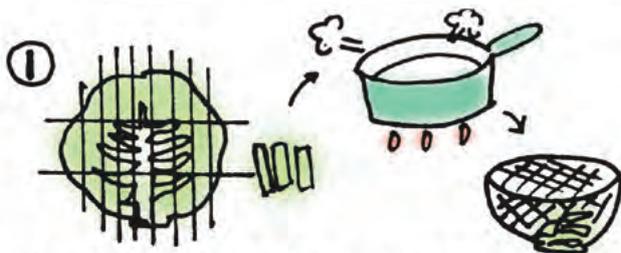


② 調味料をあわせて器でよくませ、ドレッシングを作り、材料をあえる。

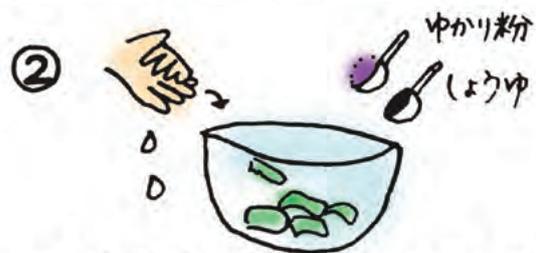
ゆかりあえ

エネルギー / たんぱく質 / 脂質
7kcal / 0.5g / 0.1g

- キャベツ…1枚
- ゆかり粉(赤じそのふりかけ)…小さじ1/2
- しょうゆ…小さじ1



① キャベツはたんざく切りにし、ゆでて水気をきる。

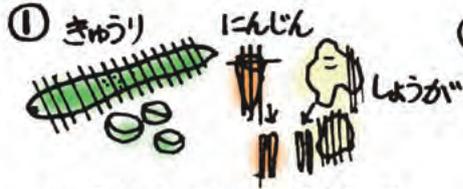


② しぼったキャベツにゆかり粉としょうゆをませる。

きゅうりの土佐漬け

エネルギー / たんぱく質 / 脂質
17kcal / 1.6g / 1.6g

- きゅうり…1+1/2本 ●にんじん…少々 ●しょうが…少々 ●かぼす果汁…小さじ1 ●かつお節…1パック(4g)
- しょうゆ…小さじ1+1/2 ●いりごま…小さじ1



① きゅうり、にんじん、しょうが
きゅうりは厚めの輪切り、
にんじん、しょうがはせん切り
にする。



② きゅうり、にんじんに
うす塩をし、水気をきる。

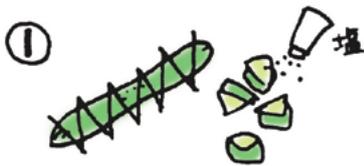


③ ②とすりごま・かつお節
しょうがを合わせ、調味する。

中華きゅうり

エネルギー / たんぱく質 / 脂質
14kcal / 0.5g / 0.5g

- きゅうり…1+1/2本 ●塩…少々 ●かぼす果汁…小さじ1 ●酢…小さじ1/2 ●さとう…小さじ1
- しょうゆ…小さじ1+1/2 ●ごま油…少々 ●一味とうがらし…少々



① きゅうりは舌し切りにし、
塩をする。



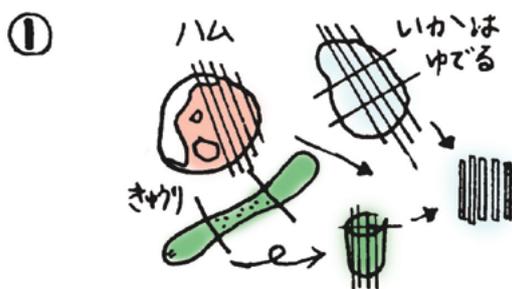
② 調味料をあわせ、きゅうりを漬けこむ。



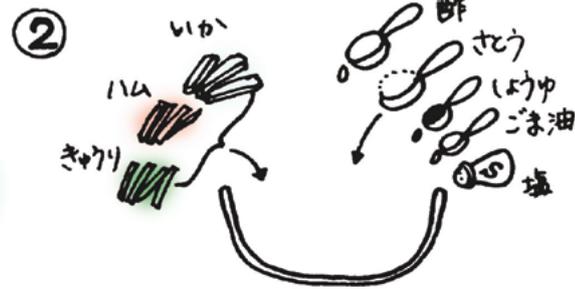
ばんさんすう 拌三絲

エネルギー / たんぱく質 / 脂質
43kcal / 3.3g / 1.9g

- ハム…2枚 ●いか(甲)…1/2枚 ●きゅうり…2/3本 ●ごま油…小さじ1 ●酢…大さじ1 ●さとう…大さじ1
- しょうゆ…小さじ1 ●塩…少々



① 材料はすべてせん切りにする。



② 調味料をあわせ、材料をあえる。

きんぴらごぼう

エネルギー / たんぱく質 / 脂質
59kcal / 0.7g / 3.4g

- ごぼう…1/3本 ●にんじん…1/5本 ●しょうゆ…小さじ2 ●みりん…小さじ2 ●さとう…小さじ2
- いりごま…小さじ1 ●油…大さじ1 ●一味とうがらし…少々

①

ごぼう、にんじんは 5cm長さの たんざく切りにし、ごぼうは 水につけアクぬきする。

②

一味とうがらしは好みによって

フライパンに油を入れごぼう、にんじんをいため、調味料で味をつけ煮る。でき上がりにすりごまをふる。

きんぴらのバリエーション

いろいろな材料でできあよ!

じゃがいも+ピーマン

小1個 1個
まん棒くらいに切り、水にさらす。ピーマンは5cm長さのせん切り。

糸こんにゃく+ちくわ

1袋 1本
ゆでて、一口大に切る 5mmの輪切り

れんこん

5cmくらい
皮をむいてうす切りにし、水につける。

かぼちゃ

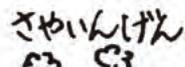
1/6
せん切りにする。

筑前煮

エネルギー / たんぱく質 / 脂質
93kcal / 4.8g / 3.6g

- 鶏肉(角切り) … 60g
- さといも … 1コ
- こんにやく … 1/3枚
- れんこん … 2cm
- 干しいたけ … 2枚
- ごぼう … 10cm
- にんじん … 1/5本
- さやいんげん … 2本
- さとう … 大さじ1+1/3
- しょうゆ … 大さじ2
- みりん … 小さじ2
- 油 … 小さじ2
- 塩 … 少々

① 材料はすべて乱切りにする。



②



材料を油でいため 適量の水と調味料を入れ煮る。
しあげに さやいんげんを加える。

野菜のかき揚げ

エネルギー / たんぱく質 / 脂質
72kcal / 1.7g / 2.6g

- ごぼう … 20cm
- にんじん … 1/4本
- 小麦粉 … 大さじ5
- 卵 … 大さじ1
- 塩 … 少々
- 揚げ油 … 適量

①



②



③



少しづつ、はしでまとめて揚げる。

☆バリエーション: さやいんげん・たまねぎ・だいこんで作ってもおいしいですよ!

切り干しだいこんの即席漬け

エネルギー / たんぱく質 / 脂質
24kcal / 0.7g / 0g

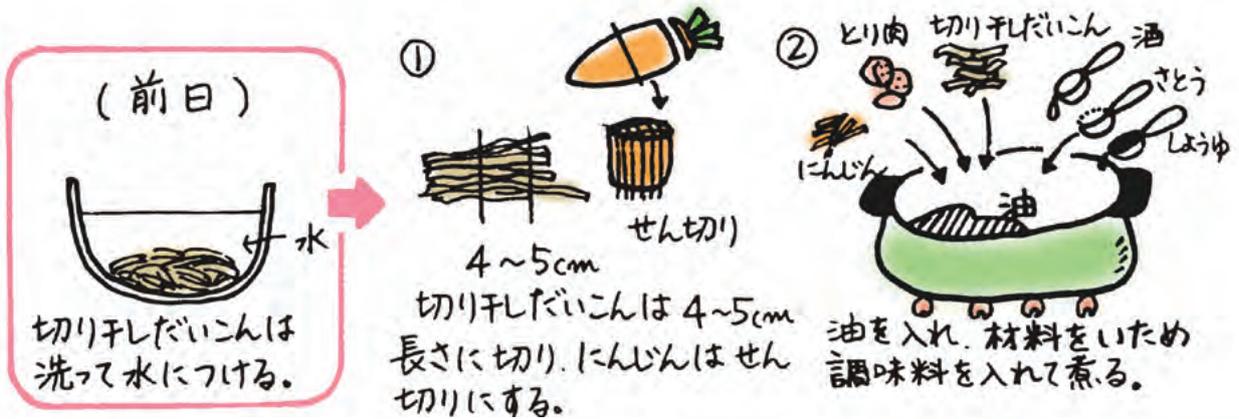
- 切り干しだいこん…20g ● きざみ昆布…少々 ● さとう…大さじ1 ● しょうゆ…大さじ1/2 ● 酢…大さじ1



切り干しだいこんの含め煮

エネルギー / たんぱく質 / 脂質
50kcal / 1.6g / 1.9g

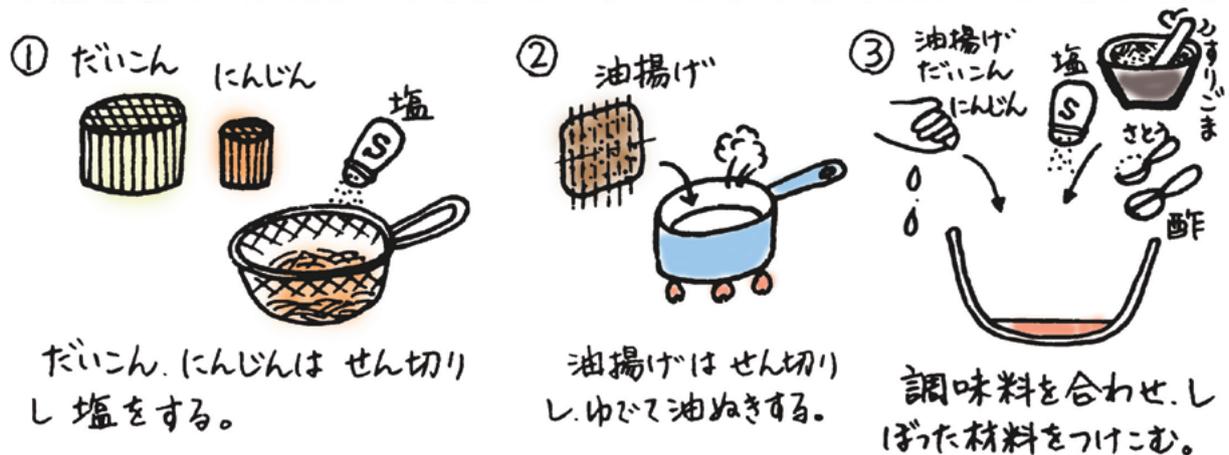
- 切り干しだいこん…20g ● とり肉…20g ● にんじん…1/4本 ● 油…小さじ1 ● さとう…小さじ2 ● 酒…小さじ1 ● しょうゆ…小さじ2 ● 塩…少々



だいこんの酢のもの

エネルギー / たんぱく質 / 脂質
50kcal / 1.7g / 2.4g

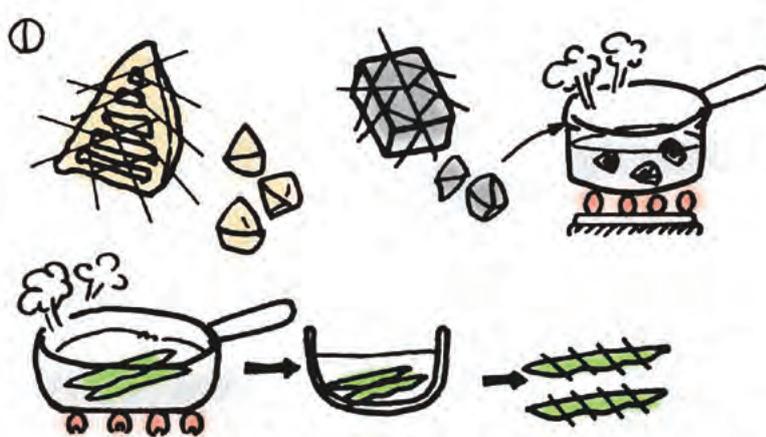
- だいこん…1/4本 ● にんじん…中2cm程度 ● 油揚げ…1枚 ● いろごま…大さじ1 ● さとう…大さじ1 ● 酢…小さじ2 ● 塩…少々



たけのこのおかか煮

エネルギー / たんぱく質 / 脂質
63kcal / 5.6g / 2.9g

- たけのこ (水煮) …60g ● とり肉 (角) …40g ● かつお節…1パック (4g) ● こんにやく…1/5枚 ● さやいんげん…4本
- 油…小さじ1 ● さとう…小さじ1 ● しょうゆ…小さじ2 ● みりん…小さじ1/2 ● 塩…少々



たけのこは乱切り、こんにやくは乱切りしゆでる。さやいんげんはゆでて水にとり、2~3cmに切る。

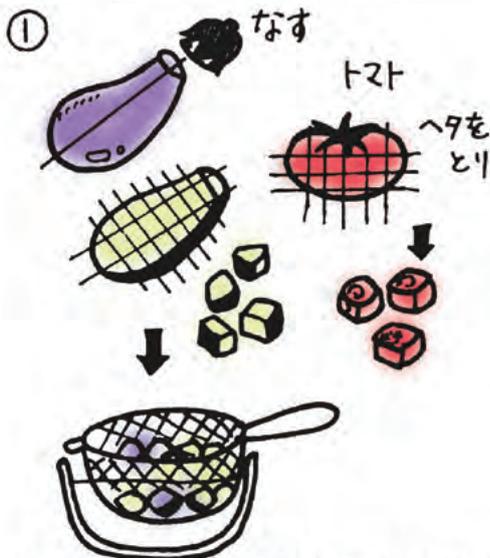


油を入れ、とり肉、たけのこ、こんにやくをいため調味料を入れて煮る。しあげにかつお節とさやいんげんを加える。

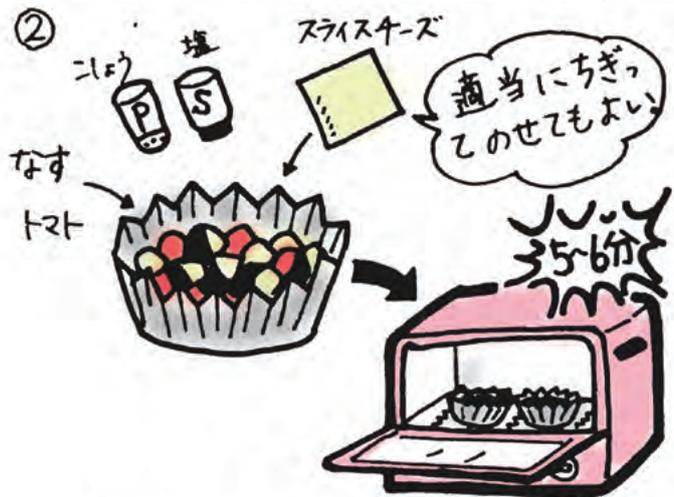
なすとトマトのチーズ焼き

エネルギー / たんぱく質 / 脂質
42kcal / 2.7g / 2.6g

- なす1本 ● トマト…1/2コ ● 塩…少々 ● こしょう…少々 ● スライスチーズ…2枚



なすは1cmの角切りにし水につけアクぬきする。トマトも1cmの角切りにする。



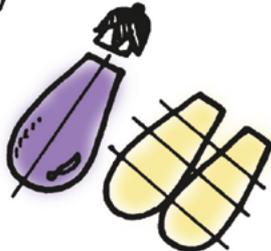
アルミカップになすとトマトを入れ塩、こしょうをし、スライスチーズをのせてオーブントースターで5~6分焼く。

なすのソテー

エネルギー / たんぱく質 / 脂質
29kcal / 1.3g / 2.1g

● なす…1本 ● 油…小さじ1 ● かつお節…1パック(4g) ● しょうゆ…大さじ1

①



なすはヘタをとり
4等分にし、水につける。

②



フライパンに油を入れ
弱火でなすの両面を焼く。

③



アルミカップに焼いた
なすを入れ、かつお節
しょうゆをかける。

はくさいの浅漬け

エネルギー / たんぱく質 / 脂質
5kcal / 0.7g / 0g

● はくさい…1枚 ● 塩…少々 ● ちりめんじゃこ…大さじ1 ● 酢…小さじ1 ● しょうゆ…大さじ1

①



はくさいは たんざく切りにし
塩をする。

②



ちりめんじゃこ
は熱湯をかけ
酢をふいておく。

③



はくさいの水気をしぼり
ちりめんじゃこ、しょうゆ
を入れて混ぜる。

もやしのカレーいため

エネルギー / たんぱく質 / 脂質
23kcal / 0.8g / 2.1g

● もやし…1/2袋 ● 塩…少々 ● カレー粉…小さじ1 ● 油…大さじ1/2

①



もやしはよく洗い
いためやすいように
半分くらいに切る。

②



フライパンに油を入れ
もやしをいためる。

③



火が通ったら塩、カレー
粉で味をつける。

🍈 スイートかぼちゃ

エネルギー / たんぱく質 / 脂質
63kcal / 1.1g / 1.2g

- かぼちゃ…300g ● 干しぶどう…10g ● さとう…20g ● バター…5g ● 卵黄…少々

① かぼちゃはむしてうらごしする。
干しぶどうに湯をかける。

② かぼちゃがあついうちに
バター、砂糖、干しぶどうを
かぼちゃにまぜる。

③ 卵黄をぬる
アルミカップにつめて
焼き色がつくまで
オーブントースターでやく。

🍈 ほうれんそうのキッシュ

エネルギー / たんぱく質 / 脂質
140kcal / 5.3g / 9.5g

- 冷凍パイシート…1枚 ● ほうれんそう…200g ● たまねぎ…100g ● ベーコン…50g
- Ⓐ ● 卵…3コ ● 牛乳…200g ● 生クリーム…150cc ● 塩…少々 ● こしょう…少々

① パイシートを3mmの厚さにめん棒でのばして(21cm型)型にしき、170℃のオーブンで10分空焼きする。

② ほうれんそう、玉ねぎを切りベーコンといためる。

③ Ⓐをまぜる。
180℃のオーブンで30分やく。

フォークで穴をあける

しょうこしょう

🍈 りんごのオーブントースター焼き

エネルギー / たんぱく質 / 脂質
140kcal / 0.6g / 3.6g

- りんご…1.5コ ● さとう…25g Ⓐ ● 小麦粉…20g ● さとう…15g ● バター…17g ● アルミカップ

① りんごは8割りりして
しん皮をとる。
うす切りして砂糖をまぶす。

② りんごをやわらかく
なるまで
にる。
やわらかくなった
りんごをアルミカップにいれる。

③ Ⓐの材料を手でまぜ
1まろ1まろにする。
りんごの上
のせてオーブン
トースターで色づく
までやく。