



1人分  
エネルギー：140kcal  
塩分：0.2g  
野菜量：70g

## 作り方

- ① 白ごまはすりつぶしておく。  
ボールにAを入れ、たれを作る。
- ② キャベツはひと口大にし、  
にんじんは細切りにする。
- ③ キャベツ、にんじんを湯通しし、  
水気をしっかりしぼる。  
きゅうりは薄い輪切りにして軽く塩もみをし、  
水分をしぼる。
- ④ ①に③との野菜を混ぜ、器に盛り、  
かつお節をかける。

## 野菜のカミカミ和え

### 材料（4人分）

キャベツ	1/6個（150g）	
にんじん	1/2本（60g）	
きゅうり	小さめ1本（80g）	
塩	少々	
A	みそ	小さじ2
	酢	小さじ2
	砂糖	小さじ1
	白ごま	大さじ1/2
	かつお節	2g





※写真は4人分

## 切り干し大根の①ミルク煮

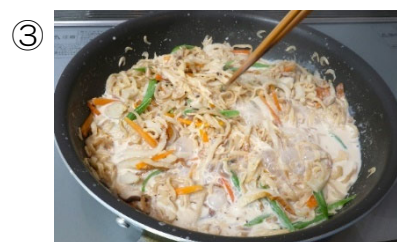
### 材料（4人分）

切り干し大根（乾）	40g（水で戻して160g）
にんじん	1/4本（20g）
しいたけ	2個（30g）
ちくわ	2本
さやいんげん	3～4本（20g）
干しえび（小）	20g
サラダ油	小さじ1
牛乳	400ml
だしの素	小さじ1
しょうゆ	小さじ1



1人分  
エネルギー：140kcal  
塩分：1.3g  
野菜量：50g

- ① 切り干し大根はたっぷりの水でもどし、よく水気を切り、4cmぐらいに切っておく。にんじん、しいたけは千切りにし、さやいんげん、ちくわは斜め薄切りにする。
- ② フライパンにサラダ油を熱し、切った材料を入れて炒める。
- ③ 牛乳、だしの素、しょうゆ、干しえびを入れ、水分がなくなるまで煮詰める。



# 青菜のカッテージチーズ和え



1人分  
エネルギー：70kcal  
塩分：1.0g  
野菜量：25g

## 材料（4人分）

青菜	4株程度（120g）
塩蔵わかめ（戻して）	40g
カッテージチーズ	100g
A	白いりごま 大さじ3
	しょうゆ 小さじ1
	塩 小さじ1/3



柿がある場合の材料の写真



柿（1/4くらい）を加えても  
美味しいです♪

## 作り方

- ① Aを合わせておく。
- ② 青菜は茹でて2~3cm程度に切る。
- ③ 塩蔵わかめ20gを水洗いしてからさっと熱湯に通す。  
その後冷水にとり、水を切ってから、ひと口大に切る。
- ④ ボールに②と③を入れ、①で和える。



## ★カッテージチーズも簡単に手作りできます♪

【材料（約100g分のカッテージチーズができる）】

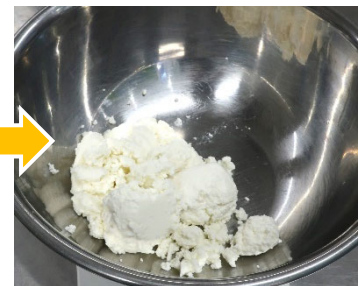
牛乳 500ml、酢 大さじ2と1/2

- ① 鍋に牛乳を入れ、鍋肌にブツブツと泡が出る（80～90℃）まで温めて、火からおろす。  
酢を回し入れ、木べらで静かに混ぜ、人肌くらいの温度になるまでそのまま冷やす。



- ② 布巾または厚手のキッチンペーパーでこし、軽く絞る。

＼ 完成 ／



### 柿のカッテージチーズ和え

＼ 和えるだけ！ ／



柿	30g
カッテージチーズ	30g
レモン汁	少々
胡椒	少々
はちみつ	少々
オリーブオイル	小さじ1

余った汁（ホエー）には栄養いっぱい！  
お味噌汁に少し加えるのもオススメ♪





## にんじんしりしり

1人分  
エネルギー：55kcal  
塩分：0.5g  
野菜量：30g

### 材料（4人分）

にんじん	2/3~1本（100g）	
ツナ缶（オイル漬け）	40g	
コーン缶（ホール）	20g	
白いりごま	小さじ1	
A	砂糖	大さじ1/2
	しょうゆ	大さじ1/2
	酢	大さじ1/2
	酒	大さじ1/2



### 作り方

- ① にんじんは千切りにし、コーンは汁を切っておく。
- ② フライパンにツナ缶のオイルをひき、にんじんを入れ、しんなりするまで炒める。
- ③ Aとツナ、コーンを入れる。  
（調味料は混ぜておくと楽かも♪）
- ④ 汁気がなくなるまで炒め、最後に白ごまをふる。

①



④



／  
ノンオイルのツナでも  
油をひいて炒めれば大丈夫だよ！  
＼



## 小松菜となすの甘酢みそかけ

1人分  
エネルギー：105kcal  
塩分：0.8g  
野菜量：95g

### 材料（2人分）

小松菜	2株（60g）	
なす	1本（80g）	
パプリカ（赤・黄）	各1/6個（各25g）	
厚揚げ	1/2枚（75g）	
＊甘酢みそ		
A	みそ	小さじ2
	酢	小さじ2
	砂糖	小さじ1
	みりん	小さじ1
	すりごま（白）	小さじ1

### 作り方

- ① なすは長さを半分に切り、縦4つに切る。  
小松菜は茹でて、3cm長さに切る。  
パプリカは3cmくらいの太めのせん切りにする。  
厚揚げは熱湯をかけて油抜きをし、6等分する。
- ② 耐熱皿になすを並べ、ラップをかけて電子レンジ（500w）で3分加熱する。
- ③ Aを混ぜ合わせる。
- ④ 野菜と厚揚げを器に盛り、③をかける。

①



### 小松菜ミニ知識



小松菜は鉄分、カルシウムなどが豊富に含まれているよ！

選ぶときは、葉の色が鮮やか、葉そのものが肉厚でみずみずしくピンと張っているものを選ぶと良いよ！



# かぼちゃの カレーマヨネーズあえ

1人分  
エネルギー：155kcal  
塩分：1.1g  
野菜量：125g

材料（4人分）		
かぼちゃ	1/3個（500g）	
A	カレー粉	小さじ1
	マヨネーズ	大さじ5
	塩	小さじ1/2
	こしょう	少々
粉チーズ	適量	

## 作り方

- ① かぼちゃはさっと水にくぐらせてラップでふんわりと包み、電子レンジ(500W)で2分加熱して切りやすくする。切りやすくなったら、5mm厚の短冊切りにする。
- ② ①を熱湯に入れてさっと茹で、ざるに上げてゆで汁をきり、粗熱を取る。
- ③ ボウルにAを入れて混ぜ合わせ②とあえる。
- ④ 器に盛り粉チーズをかける。

①



## ミニ知識



### 1日に目標としたい野菜量って??

1日の目標は350gとされているよ。  
小鉢5皿を目標に野菜を食べる意識を高めよう！

<1日5皿（小鉢）350gの例>



ほうれん草の  
お浸し



きんぴら  
ごぼう



かぼちゃの  
煮物



臭たくさん  
味噌汁



生野菜サラダ



## 五目きんぴら

1人分  
 エネルギー：190kcal  
 塩分：1.5g  
 野菜量：85g

### 材料（2人分）

豚もも肉	70g	
ごぼう	1/2本（70g）	
ピーマン	2個（60g）	
パプリカ（赤）	1/4個（40g）	
白滝	1/4袋（50g）	
ごま油	大さじ1	
A	砂糖	大さじ1/2
	みりん	大さじ1
	酒	大さじ1
	しょうゆ	大さじ1
白ごま	適量	

### 作り方

- ① 豚肉は繊維にそって細切り。  
 ごぼうは5cm長のせん切りにし水にさらす。  
 ピーマン、パプリカは縦半分にし種をとりせん切り  
 白滝は5cmに切り熱湯にくぐらす。
- ② フライパンにごま油を熱しごぼうを炒める。  
 油が回ったら豚肉を加え炒める。
- ③ パプリカ、白滝、Aを加えて  
 4～5分炒め煮にする。
- ④ 汁気がほとんどなくなってきたら  
 ピーマンを加え1～2分煮る。
- ⑤ 器に盛りお好みで白ごまをふる。

①



②

③



④







## 切って混ぜるだけ 夏野菜のカラフルサラダ

1人分  
エネルギー：200kcal  
塩分：0.6g  
野菜量：75g

材料：（2人分）	
ミニトマト	6個（60g）
きゅうり	1/2本（50g）
パプリカ（黄）	1/4個（40g）
モッツアレラチーズ	50g
A	{
オリーブオイル	大さじ2
しょうゆ	小さじ1
練わさび	小さじ1/2

### 作り方

- ① ミニトマトはヘタをとり半分に切る。  
きゅうりは乱切りにする。  
パプリカは種を取り2cm角に切る。
- ② Aを混ぜ合わせる。
- ③ ボールにA、野菜、チーズを入れ、和える。

①



＼カッテージチーズでも美味しいですよ！

