



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

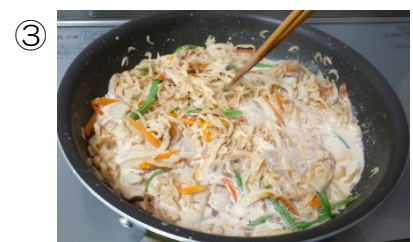
材料（4人分）

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

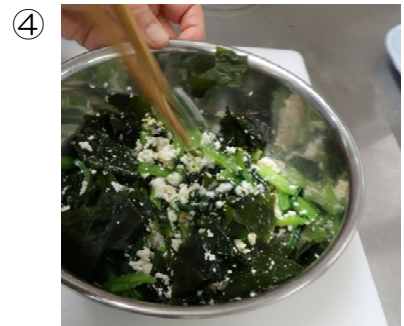


／
柿（1/4くらい）を加えても
美味しいです♪
＼



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



臭だくさん
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！

