



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！

