



レンジ蒸しなすの酢味噌和え



【材料：4人分】

なす	6個(500g)
A	味噌 ……大さじ2
	酢 ……大さじ2
	砂糖 ……大さじ1・1/2

【作り方】

- ① なすはヘタを除き、電子レンジで軟らかく加熱する。あら熱が取れたら、さいて長さを半分に切り器に盛る。
- ② Aを合わせ①にかける。

なすの他、青菜やきのご類を使って、おいしく出来ます。
(写真：ブロッコリーの茎)



彩り野菜炒め



冷蔵庫の食材
一掃メニュー！
野菜は1人分120g位を
目安にあるものを
活用しましょう！

【材料：4人分】

じゃが芋	小1個(100g)
玉ねぎ	1/2個(100g)
キャベツ	2枚(100g)
人参	1/3本(70g)
ピーマン	1個(35g)
生シイタケ	2枚
豚薄切り肉	80g
生姜(千切り)	少々
卵	2個
サラダ油	大さじ1・1/2

A	塩	小さじ1/3
	こしょう	少々
	しょう油	大さじ1
	酒	大さじ2

白ごま ……少々

【作り方】

- ① じゃが芋は短冊切りにして水にさらし、他の材料も同様に大きさを揃えて切る。
- ② フライパンに油の半量を熱して溶き卵を入れ、半熟状になったら一旦皿に取り出す。
- ③ 残りの油を足して生姜を炒め、肉を入れて火が通ったら、火が通りにくい材料から順番に加えて炒め、Aで味を調べて、②を戻して炒め合わせる。器に盛って、ごまをふる。

エネルギー 273kcal

野菜の使用量 約75g

大根菜としらす干しの炒り豆腐



【材料：4人分】

大根の葉	150g
木綿豆腐	1丁(400g)
しらす干し	大さじ2
サラダ油	大さじ1
ごま油	大さじ1/2
酒	大さじ1
しょうゆ	大さじ1
塩	少々
白炒りごま	適宜

【作り方】

- ① 豆腐は水切りする。大根の葉は、しんなりする程度に茹でて水にとり、水気をよく絞って細かく刻む。
- ② しらす干しはザルに入れ、熱湯を回しかけて水気を切る。
- ③ 鍋にサラダ油・ごま油を中火で熱し、豆腐を崩しながら入れてパラパラになるまで炒め、大根の葉・しらす干しを加えてさらに炒め、味付けする。
- ④ 器に盛り、炒りごまを振りかける。

エネルギー 123kcal

野菜の使用量 約40g

じゃが芋とひき肉の重ね焼き



【材料：4人分】

じゃが芋 ……………3個(400g)
 牛ひき肉 ……………200g
 玉ねぎ ……………小2個(300g)
 サラダ油 ……………大さじ1強
 塩・こしょう・ナツメグ ……………少々
 長芋 ……………約20cm(240g)
 卵 ……………2個
 しょうゆ ……………大さじ2
 ピザ用チーズ ……………100g
 バター ……………少々
 パセリ(みじん切り) ……………適宜

ホワイトソースや生クリーム
 の代わりに長芋を使って

時間の節約+ヘルシー!

【作り方】

- ① じゃが芋は薄い輪切りにしてさっと茹でておく。玉ねぎはみじん切りにする。
- ② 長芋はすりおろし、卵、しょうゆを混ぜ合わせる。
- ③ フライパンにサラダ油を熱し、玉ねぎを色づくまで炒め、更にひき肉を加えてポロポロに炒めて塩、こしょう、ナツメグで味付けする。
- ④ 耐熱容器にバターを薄く塗り、じゃが芋と③を交互に重ね、上から②をかけてチーズを散らし、180℃のオーブンで20分焼く。
- ⑤ パセリのみじん切りを散らす。

エネルギー 302kcal

野菜の使用量 約75g

トマトの包み揚げ



【材料：4人分】

ミニトマト ……………小16玉
 大葉 ……………8枚
 スライスチーズ ……………4枚
 鶏ささみ肉 ……………4本
 塩・こしょう ……………少々
 春巻きの皮 ……………8枚
 揚げ油 ……………適量

もっとエコ!

ささみを、ゆで鶏やハムにかえて、焼き春巻きにすると油を節約できます。

【作り方】

- ① ささみは薄くそぎ切りにし、1本を2枚にして軽く塩・こしょうを振る。トマトはヘタをとり半分に切る。
- ② 春巻きの皮を広げてささみ、チーズ1/2枚、ミニトマト2個分、大葉1枚を順にのせて包む。
- ③ ②をきつね色に揚げる。
 ※トマトの水分で春巻きの皮がやぶれないよう、包んだらすぐに揚げましょう。

エネルギー 357kcal

野菜の使用量 約40g

南瓜とマカロニのサラダ



【材料：4人分】

南瓜 ……………1/4玉(350g)
 マカロニ(乾) ……………45g
 オリーブ油 ……………少々
 さやいんげん ……………75g
 トマト ……………小1個(150g)
 ハム ……………3枚
 塩・こしょう ……………少々

A { マヨネーズ ……………大さじ1・1/2
 ヨーグルト ……………大さじ3

【作り方】

- ① マカロニは茹でて水気を切り、オリーブ油をまぶす。
- ② 南瓜は一口大に切って軟らかく茹でる(レンジ可)。
- ③ いんげんは筋を取って茹で、ざく切り、ハムは千切り、トマトは荒いみじん切りにする。
- ④ ①～③をボウルに入れ、塩・こしょうしてAで和える。

エネルギー 204kcal

野菜の使用量 約145g

南瓜の種も捨てずに利用してみませんか?

きれいに洗ってよく乾燥させ、外側の硬い部分を除いて使います。



アイデアその1

フライパンで空炒りし、塩少々を振って食べる。

アイデアその2

空炒りしてからすり鉢ですりおろし、和えものの衣にする。

アイデアその3

外側のかたい部分を取り除いたら、そのまま揚げ物の衣に加える。