

簡単レシピ！

カット野菜の和えもの



材料（1人分）

カット野菜 1袋
塩昆布 大さじ1（3～5g）
ごま油 大さじ1

お好みの材料

かつお節、のり、サラダチキンがおすすめ！

作り方

- ①カット野菜の袋を開ける。
- ②塩昆布、ごま油、お好みの材料をカット野菜の袋の中に入れて混ぜる。
- ③お皿に盛る。（袋のまま食べても良い）

カット野菜がカラフルだと
見た目もきれいです。
細切りの野菜でも！



栄養価(1人分あたり)

エネルギー	81 kcal	脂質	4.3 g
たんぱく質	2.6 g	炭水化物	10.6 g
		食塩相当量	0.8 g

簡単レシピ！

レンジでなすの煮浸し



材料（なす 1本あたり）

なす 1本（100～150g）
おろししょうが 5g（チューブなら3cm）
めんつゆ（2倍濃縮） 大さじ1と1/2
水(1) なすをさらす用
水(2) 大さじ2
鰹節 お好み

作り方

- ①なすを洗い、食べやすい大きさに切って10分ほど水(1)にさらす。
- ②なすの水気を切り、耐熱容器に入れて500Wで2分ほど加熱する。
- ③レンジからなすを取り出し、しょうが、めんつゆ、水(2)を加えて混ぜる。
- ④③にラップを軽く被せてから、レンジ500Wで3分加熱する。
- ⑤皿に盛り、お好みで鰹節をかける。



栄養価(100gあたり)

エネルギー	31 kcal	脂質	0.1 g
たんぱく質	1.83 g	炭水化物	6.4 g
		食塩相当量	0.97g

簡単レシピ！

しめじとベーコンの炒めもの



材料（1人分）

- しめじ 1/2パック
- ミニトマト 5～6個
- ベーコン 1枚（厚切りベーコンなら半分）
- マヨネーズ 小さじ2
- こしょう 適量

作り方

- ①しめじは石づきを除き、ばらばらにする。
- ②ミニトマトは洗ってからへたを取る。
- ③ベーコンは1 cm幅に切る。
- ④フライパンにマヨネーズを入れて、熱する。
- ⑤温まったフライパンにベーコンを入れて中火で炒める。
- ⑥ベーコンに焼き目がついてきたらしめじ、ミニトマトを⑤に入れて炒める。
- ⑦皿に盛り、こしょうをかける。



栄養価(1人分あたり)

エネルギー	127 kcal	脂質	10.1 g
たんぱく質	4.0 g	炭水化物	8.6 g
		食塩相当量	0.4 g

お好みで粉チーズをかけると
コクが増します。

簡単レシピ！

豚肉と豆腐のバターしょうゆ



材料（1人分）

豚バラ肉 50グラム
豆腐 1/2丁（絹ごしでも木綿でも）
もやし 1/2袋
バター 5g
しょうゆ 小さじ1
塩・こしょう 3ふり
サラダ油 小さじ1×2

作り方

- ①豆腐は袋から取り出し、水気をきる。
- ②フライパンにサラダ油を中火で熱し、油がはねることに気をつけて豆腐を崩しながら入れる。
- ③豆腐に焼き色をつけるように炒める。
- ④豆腐をいったん取り出し、同じフライパンにサラダ油を熱し、豚肉、もやしを入れて塩・こしょうしながら炒める。
- ⑤豆腐を戻し入れてバターを加え、全体になじませる。
- ⑥醤油を入れ、さらに全体を混ぜあわせてから皿に盛る。



栄養価(1人分あたり)

エネルギー	411 kcal	脂質	34.4 g
たんぱく質	16.7 g	炭水化物	6.3 g
		食塩相当量	1.3 g

多めに作って
作り置きしても良いです。

簡単レシピ！

カット野菜のあんかけ



材料（1人分）

豚細切れ肉 80グラム
カット野菜 1袋（炒め物用がおすすめ）
しょうが 10g（チューブだと5cm）
ごま油 小さじ1/2
片栗粉 小さじ2
めんつゆ 大さじ1と少し（2倍濃縮）
水(1) 100ml
水(2) 小さじ2

作り方

- ①しょうがをおろす。
- ②フライパンにごま油とおろししょうがを入れて中火で熱し、香りが立ったら、豚小間切れ肉、カット野菜を炒める。
- ③しんなりとしてきたら、麺つゆと水(1)を加え、一煮立ちさせる。
- ④片栗粉と水(2)をよく混ぜ合わせ、⑤に少しずつ加えながらとろみをつける。
- ⑥皿に盛る。



栄養価(1人分あたり)

エネルギー	385 kcal	脂質	24.3 g
たんぱく質	17.1 g	炭水化物	23.5 g
		食塩相当量	1.8 g

きのこを入れる、豆腐にかけると満足感アップ！そのままご飯のおかずにはもちろん、焼きそばにかけても！

簡単レシピ！

カット野菜の生春巻き



材料（1人分）

カット野菜 1/2 袋

大葉 3枚

サラダチキンやかにかま等の好きな具材

ライスペーパー 3枚

チリソースやマヨネーズ等好きなソース

作り方

- ①好きな具材を割く、切るなどして細くする。
- ②フライパンに水を張り、お風呂ぐらいの温度に加熱する。（ぬるま湯を入れても良い）
- ③フライパンにライスペーパーを入れて、しっかりぬるま湯に浸るように少し押さえる。
- ④少し硬さが残る程度で引き上げまな板の上に乗せる。
- ⑤ライスペーパーの上に大葉を敷き、好きな具材を乗せて巻く。
- ⑥半分に切り、ソースとともに皿に盛る。



栄養価(1人分あたり)

エネルギー	220 kcal	脂質	5.4 g
たんぱく質	13.7 g	炭水化物	28.9 g
		食塩相当量	0.9 g

具材を乗せるときには
固いものを手前にすると
巻きやすいです。

簡単レシピ！

マグカップで即席スープ



材料（1人分）

乾燥わかめ	小さじ1（1g）
顆粒だし（和風でも中華でも）	小さじ1/2
白ごま	お好み（無くても良い）
お湯	180ml

作り方

- ①乾燥わかめ、顆粒だし、白ごまをマグカップやお椀に入れる。
- ②①にお湯を注ぎ、よく混ぜる。



栄養価(1人分あたり)

エネルギー	21 kcal	脂質	1.6 g
たんぱく質	0.9 g	炭水化物	1.4 g
		食塩相当量	0.8 g

お好みでごま油を入れると
食欲をそそります！
サラダチキンなどを入れると
たんぱく質UP！