



# チキンとたっぷり野菜の トースターオムレット

野菜たっぷり+缶詰でたんぱく質

## 材料（2人分）

卵	… 2個	やきとり(缶詰)	… 150g
かぼちゃ	… 50g	マヨネーズ	… 3g
にんじん	… 50g	こしょう	… 少々
ブロッコリー	… 50g		
ミニトマト	… 3個		



写真は2人分です

## 作り方

- ①かぼちゃ・にんじん・ブロッコリーを小さく切る。ミニトマトは半分、焼き鳥は大きければ半分に切る。
- ②かぼちゃ・にんじん・ブロッコリーをレンジで3分加熱し、やわらかくする。
- ③卵を溶き、マヨネーズ、こしょうを合せる。
- ④耐熱皿にすべての材料を入れ、オーブントースターで15分加熱する。



このメニューでとれる  
1人分の野菜の量

**90g**



- ・調理済みのやきとりの缶詰を使用することで時短&簡単に！
- ・これ一品で主菜と副菜が摂れます！

1人分の栄養価：エネルギー 253kcal 食塩相当量 1.9g

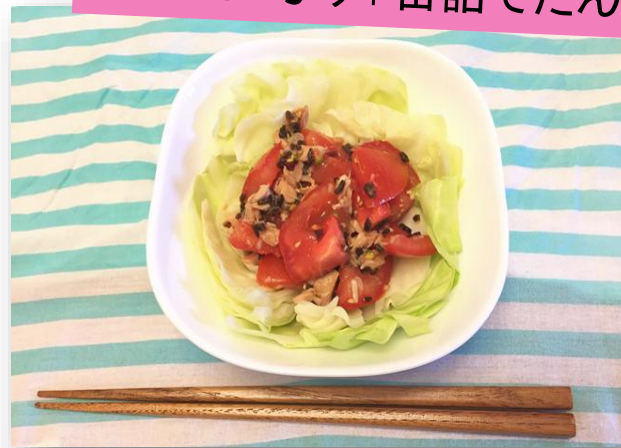


## うま味満載！キャベツのレンジ蒸し

野菜たっぷり+缶詰でたんぱく質

### 材料（2人分）

キャベツ	…	150g（1/4玉）
トマト	…	150g（1個）
ツナ缶	…	40g（1/2缶）
塩昆布	…	4g（小さじ2）
ごま	…	2g（小さじ1）



### 作り方

- ①キャベツは一口大に切り、耐熱容器に入れ、ラップをしてレンジ（600W2～3分程度）で加熱する。
- ②トマトは一口大に切り、ボウルでツナと塩昆布と混ぜておく。
- ③①のキャベツの中央部分に②を盛りつけ、お好みでごまを振りかける。



このメニューでとれる  
1人分の野菜の量

**150g**



- ・キャベツはレンジ加熱でかさが減り食べやすくなります。
- ・味付けは塩昆布のみで簡単！
- ・ツナ缶でたんぱく質も一緒に食べよう



1人分の栄養価：エネルギー 93Kcal 食塩相当量 0.6g



## さば缶となすの簡単炒め

野菜たっぷり+缶詰でたんぱく質



### 材料 (2人分)

- さば缶(みそ煮) … 1缶 (150~200g程度)
- なす … 小2本 (140g)
- 玉ねぎ … 1/2個 (120g)
- 油 … 適量 (小さじ2程度)
- ねぎ小口切り … 少々 (10g)



### 作り方

- ①なすは一口大、玉ねぎは半月切りにして、油で炒める。
- ②さば缶をほぐして加えて、味をなじませ、ねぎを散らしてできあがり。

このメニューでとれる  
1人分の野菜の量

**130g**



- ・野菜や缶詰の種類を変えて作っても◎
- ・味付けは、さば缶のみ！
- ・これ一品で主菜と副菜が摂れます！



1人分の栄養価：エネルギー 266kcal 食塩相当量 1.0g



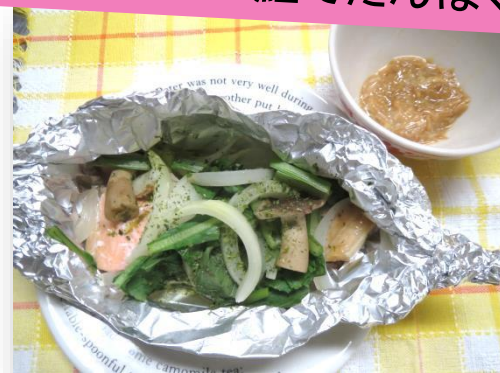
# 鮭と野菜のホイル焼き

野菜たっぷり+鮭でたんぱく質

## 材料（2人分）

生鮭・・・2切れ（60g×2）  
酒・・・・・・・・・・小さじ1  
玉ねぎ・・・・・・・・・・80g  
はたけしめじ・・・・・・・・50g  
小松菜・・・・・・・・・・25g

青のり粉・・・少々  
【A】  
えのき茸味付け瓶詰め・・・大さじ2  
練りからし・・・・・・・・小さじ1/2



## 作り方

- ①玉ねぎは薄いくし型に、小松菜は3cmに切る。はたけしめじは石づきを取りばらす。
- ②アルミホイルの真ん中に鮭の皮を下にして置き酒を振り、上に野菜をのせて包む。
- ③フライパンに水を注ぎ、②を並べてフタをし、弱火で12分～15分蒸し焼きにする。
- ④皿にホイルごと置き、ホイルの上を開き青のり粉を振る。

【A】の材料を混ぜ合わせてタレを作り、上からかけていただく。



このメニューでとれる  
1人分の野菜の量

77.5g



## 一人分の栄養価

- ・調味料を沢山使わず青のり粉を活用して減塩♪
- ・練りからしを使うことで減塩♪
- ・たんぱく質と野菜と一緒に摂れるメニューです

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	カリウム	食物繊維	食塩相当量
115kcal	15.4g	2.8g	8.5g	453mg	2.4g	0.9g



# 春キャベツとツナの黒酢和え

野菜たっぷり+缶詰でたんぱく質

## 材料 (2人分)

- 春キャベツ・・・5～6枚(140g)
- ツナ缶水煮・・・1缶(70g)
- 黒酢・・・大さじ1 (無ければ普通の酢でOK!)
- ごま油・・・小さじ1



## 作り方

- ①水洗いしたキャベツをざく切りにして耐熱容器に入れ、ラップをかけて電子レンジ(600W 2分)で加熱。
- ②少し冷ました後、他の材料と合わせて和えたら完成!



- ・酢を使うことで減塩に
- ・ごま油が酢をまろやかにしてくれます
- ・ツナの缶詰で手軽にたんぱく質アップ!



このメニューでとれる  
1人分の野菜の量

70g



## 一人分の栄養価

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	カリウム	食物繊維	食塩相当量
70kcal	7.3g	3.0g	4.0g	238mg	1.3g	0.2g



# さば缶と大根の煮物

野菜たっぷり+さば缶でたんぱく質

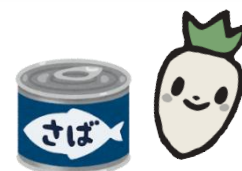
## 材料 (2人分)

大根	60g	さば缶詰(水煮缶)	70g
人参	30g	砂糖	小さじ1/2
里いも(冷凍等)	40g	濃口醤油	小さじ2/3
干し椎茸・小1個(2g(戻して11g))		干し椎茸の戻し汁+水	100ml
三度豆	20g		



## 作り方

- ①干し椎茸は水につけて戻しておく。三度豆は下ゆでし食べやすい長さに切る。
- ②大根、人参、里芋、干し椎茸は食べやすい大きさに切る。
- ③鍋に②と戻し汁と水をいれて煮る。
- ④野菜がやわらかくなったら、さば缶、砂糖、醤油を加えて煮こみ、最後に三度豆を加える。



- ・缶詰で手軽にたんぱく質と野菜と一緒に摂れます！
- ・干し椎茸のうま味で調味料が少ない減塩メニューです♪

このメニューでとれる  
1人分の野菜の量

80g



## 一人分の栄養価

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	カリウム	食物繊維	食塩相当量
100kcal	8.4g	3.9g	8.0g	303mg	1.9g	0.6g



## 鶏むね肉と玉ねぎのレンジ蒸し

野菜たっぷり+鶏肉でたんぱく質

### 材料（2人分）

鶏むね肉・・・1/2枚(100g) ぽん酢醤油・・・大さじ2  
玉ねぎ・・・1/2個(120g) ごま油・・・小さじ2  
ぶなしめじ・1/2パック(50g) ねぎ小口切り・・・10g



### 作り方

- ①玉ねぎは薄切り、ぶなしめじは石づきをとってほぐす。  
鶏むね肉は食べやすい大きさに切る。
- ②耐熱容器にぽん酢醤油とごま油を入れて混ぜ、さらに①を加えて混ぜる。
- ③ラップをかけて電子レンジ(600W 5分)で加熱し、ねぎをかけて完成。



このメニューでとれる  
1人分の野菜の量

90g



### 一人分の栄養価

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	カリウム	食物繊維	食塩相当量
168kca	11.7g	10.0g	8.0g	383mg	2.0g	1.1g

- ・たんぱく質として鶏肉以外に豚肉を使っても◎
- ・野菜を変えても◎
- ・ごま油で風味を高めた減塩メニューです



# 豆腐とツナのチャチャッとチャンフルー

野菜たっぷり+豆腐+ツナ缶でたんぱく質

## 材料（2人分）

木綿豆腐 . . . . . 100g	小松菜 . . . . . 50g
食塩 . . . . . 小さじ1/10	ツナ水煮缶 . . . 70g
長ネギ . . . . . 30g	サラダ油 . . . . . 大さじ1/2
にんじん . . . . . 20g	にんにく . . . . . 1片（5g）
はたけしめじ . . . 30g	土生姜 . . . . . 5g
A { 卵 . . . . . 1個	B { 酒 . . . . . 大さじ1/2
こしょう . . . . . 少々	濃口醤油 . . . . . 小さじ1/2
サラダ油 . . . . . 小さじ1	削り節 . . . . . 少々



## 作り方

【下準備】豆腐はペーパータオルに包んで重しをのせ、30分置いて水切りをして手で一口大にちぎる。  
長ネギは斜め切り、にんじんは短冊切り、小松菜はざく切り、しめじは縦に2等分する。  
にんにく、土生姜はみじん切りにする。



- ①卵とこしょうを溶きほぐし、フライパンにAの油を引き軽く炒めて取り出す。
- ②①のフライパンに油大さじ1/4を入れ、中火で豆腐を焼き、塩をふって取り出す。
- ③残りの油を入れて熱し、にんにくと土生姜を入れてにんじんを炒める。しんなりしたら、しめじ、小松菜、ツナ缶（汁もすべて）を加えて中火で炒め、②の豆腐とBの調味料、長ネギを入れ全体を軽く混ぜフタをして2～3分加熱する。
- ④全体に味が馴染んだら、①の炒り卵を入れ軽く混ぜて火を止める。
- ⑤器に盛り、上から削り節を乗せる。

・手軽にたんぱく質と野菜が一緒に摂れます！  
・香味野菜をたっぷり使用し、減塩メニューです♪

このメニュー  
でとれる  
1人分の野菜の  
量

70g



## 一人分の栄養価

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	カリウム	食物繊維	食塩相当量
170kcal	13.6g	10.1g	5.4g	449mg	2.0g	0.8g



## 蒸し鶏の中華和え

野菜たっぷり＋鶏肉でたんぱく質

### 材料（2人分）

A	鶏もも肉・100g	きゅうり・・・60g	B	上白糖・・・小さじ2
	酒・・・適量	たまねぎ・・・30g		濃口醤油・小さじ2
	生姜絞り汁・適量	にんじん・・・20g		酢・・・小さじ1強
	葉ねぎ・・・10g	コーン・・・20g		ごま油・小さじ1弱



### 作り方

- ①鶏肉は食べやすい大きさに切り、酒と生姜の絞り汁と混ぜておく。
- ②①の鶏肉に小口切りにした葉ねぎを混ぜ、一緒に蒸す。  
(電子レンジ700wで約2分でも、できます)
- ③きゅうりは千切りにする。玉ねぎは薄いスライスにして、水にさらす。  
にんじんは千切りにして、ゆがく。
- ④Bを混ぜ合わせて、ドレッシングを作る。
- ⑤②の鶏肉と③の野菜を④のドレッシングで和える。



- ・たんぱく質と野菜がたっぷり食べられます
- ・中華の味つけが、食欲をそそります★

このメニューでとれる  
1人分の野菜の量

70g



### 一人分の栄養価

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	カリウム	食物繊維	食塩相当量
162kcal	9.5g	9.2g	9.1g	316mg	1.3g	1.0g





# 豆乳ポトフ

野菜たっぷり+鶏もも肉でたんぱく質

## 材料（2人分）

玉ねぎ	・・・	30g	鶏もも肉	・・・	80g
人参	・・・	20g	炒め油	・・・	小さじ2
じゃがいも	・・・	40g	水	・・・	160ml
キャベツ	・・・	40g	豆乳	・・・	100ml
ブロッコリー	・・・	20g	コンソメ	・・・	3g



## 《 作り方 》

- ①玉ねぎ・人参・じゃがいも・キャベツは食べやすい大きさに切る。
- ②ブロッコリーは色よくゆでておく。
- ③鍋に油を熱し、鶏肉を炒める。
- ④③に玉ねぎ・人参・じゃがいもを加えて炒め、水を入れ煮込む。
- ⑤④がやわらかくなったら、コンソメとキャベツを加えてさっと煮る。
- ⑥豆乳を加えて沸騰直前まで温め、最後にブロッコリーを加える。

- ・手軽にたんぱく質と野菜が一緒にとれる、まろやかなポトフです。
- ・鶏もも肉の皮なしを使用することで約30kcalおさえることができます。

このメニューでとれる  
1人分の野菜の量

75g



## 一人分の栄養価

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	カリウム	食物繊維	食塩相当量
166kcal	10.1g	11g	9.6g	441mg	3.2g	0.7g





# キャベツしゅうまい

野菜たっぷり+豚ひき肉でたんぱく質

材料（2人分）（直径3cmのボール6個分）

豚ひき肉	80g	【A】	ごま油	小さじ1/5
たまねぎ	90g		しょうゆ	小さじ2/3
キャベツ	55g		三温糖	小さじ1/5
しょうが	0.5g		酒	小さじ1/4
			塩	少々
			片栗粉	小さじ2と2/3



## 《作り方》

- ①たまねぎはみじん切り、キャベツは縦3～4cmの細かいふんわりとした千切りにする。
- ②しょうがは皮をむいてすりおろし、しぼる。
- ③ボウルに豚ひき肉、たまねぎ、しょうがのしぼり汁、調味料【A】を加えて混ぜ合わせる。
- ④③を6等分し、丸める。
- ⑤④の周りにキャベツを付ける。ぎゅっと強めに丸める。  
（余ったキャベツは上にのせる）
- ⑥耐熱皿にのせ、軽くラップをかぶせて、レンジで加熱する。  
（700W、約2分）



- レンジ調理で手軽に野菜とたんぱく質と一緒に摂ることができます。
- やさしい味付けで、小さなお子さんでも食べられます。

このメニューでとれる  
1人分の野菜の量

72g



## 一人分の栄養価

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	カリウム	食物繊維	食塩相当量
128kcal	8.2g	7.4g	9.1g	253mg	1.2g	0.4g



# 大豆と野菜のあったかスープ

野菜たっぷり+大豆でたんぱく質

## 材料(2人分)

大豆水煮	40g	ベーコン	20g
人参	30g	土生姜	5g
玉ねぎ	50g	水	400ml
キャベツ	40g	コンソメ	1/2個(2.5g)
しめじ	20g	こしょう	少々



## 《作り方》

- ① 人参、玉ねぎ、ベーコンはせん切り、キャベツは細かく、ざく切りにする。しめじはほぐしておく。土生姜はみじん切りにする。
- ② 鍋に水、コンソメ、大豆、人参、土生姜を入れて沸騰させ、その後残りの野菜ときこの、ベーコンを入れて煮込む。
- ③ 野菜がやわらかくなったら、こしょうで味を整える。

- 生姜の風味で、塩分を控えることができます。
- 具材を切って煮込むだけなので、とっても簡単です。
- 冬にぴったりのスープです◎



このメニューでとれる  
1人分の野菜の量

72g



## 一人分の栄養価

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	カリウム	食物繊維	食塩相当量
89kcal	5g	5.4g	7.2g	237mg	3g	0.8g



# 鮭のあけほの焼き

野菜たっぷり+鮭でたんぱく質

- 材料 (2人分)
- 鮭・・・2切れ (60g×2)
  - 塩こしょう・・・適量
  - 人参・・・50g
  - 玉ねぎ・・・20g
  - ブロッコリー・・・70g(うち60gは付け合わせ)
- 【A】
- マヨネーズ・・・大さじ1と1/3
  - 粉チーズ・・・小さじ1



## 《 作り方 》

- ①鮭に塩こしょうをする。
- ②人参はすりおろし、玉ねぎとブロッコリーの花蕾(茎以外)10gはみじん切りにする。
- ③②に【A】を混ぜ合わせる。
- ④①に③をのせて、オーブン(180℃)で約7分焼く。
- ⑤④を皿に盛り、湯がいたブロッコリーを添える。

- ・マヨネーズソースに人参だけでなく、玉ねぎを入れることで甘みがUPします。
- ・たんぱく質と野菜と一緒に摂れるメニューです。



このメニューでとれる  
1人分の野菜の量

70g



## 一人分の栄養価

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	カリウム	食物繊維	食塩相当量
158kcal	13.5g	8.5g	5.7g	464mg	2.7g	0.4g



# 大根と厚揚げのそぼろ煮

野菜たっぷり+厚揚げでたんぱく質

## 材料（2人分）

厚揚げ	100g	【A】	油	少々
豚ひき肉	50g		しょうゆ	小さじ1と1/3
ごぼう	20g		酒	小さじ1/2強
人参	30g		三温糖	小さじ1弱
大根	100g		みりん	小さじ1弱
いんげん	10g		だし汁	1/2カップ
干しいたけ	1/4個 (戻して4g)		片栗粉	大さじ1



## 《 作り方 》

- ①厚揚げは油抜きをして一口大に切る。
- ②ごぼうは皮をむいて薄切り、人参と大根はいちょう切り、いんげんは食べやすい大きさに切る。
- ③干しいたけは戻して、食べやすい大きさに切る。
- ④鍋に油を入れ、豚ひき肉、厚揚げ、いんげん以外の野菜を炒めた後、【A】を入れ煮る。
- ⑤野菜が煮えたら、いんげん入れ、ひと煮たちさせた後、水溶き片栗粉でとろみをつける。

- ・たんぱく質と野菜と一緒に摂れるメニューです。
- ・根菜類もたっぷり入っており、食べごたえのあるメニューです。



このメニューでとれる  
1人分の野菜の量

82g



## 一人分の栄養価

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	カリウム	食物繊維	食塩相当量
180kcal	10.0g	9.9g	10.9g	398mg	2.4g	0.7g

鍋1つで出来る時短レシピ

+たんぱく

なんたん♪  
かんたん♪  
やさしい料理

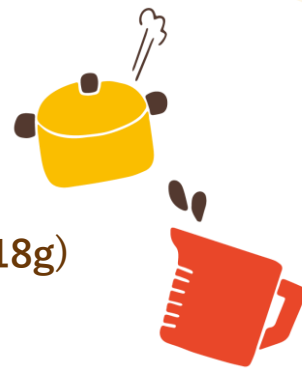
カードNo. 102

## ごぼうのみそ炒め



### 材料 (2人分)

ごぼう・・・・・・・・ 2/3本(100g)  
ツナ水煮・・・・・・・・ 1缶(70g)  
にんじん・・・・・・・・ 中1/5本(20g)  
三度豆・・・・・・・・ 5本(20g)  
マヨネーズ・・・・・・ 大さじ1・1/2(18g)  
みそ・・・・・・・・・・ 小さじ1(6g)  
油・・・・・・・・・・ 少々



### 作り方

- ①ごぼうはさがき、にんじんは千切り、三度豆は斜め切りする。
- ②鍋に油をひき、①の野菜を軽く炒め、少量の水(分量外)を加えて、蓋をし、水気がなくなるまで蒸し焼きにする。
- ③②に水気を切ったツナを入れ、マヨネーズとみそで味付けをする。

### POINT

- ・缶詰で手軽にたんぱく質と野菜が一緒に摂れます!
- ・子どもも喜ぶ味付けです。

### 1人分の

野菜量 70g

エネルギー 131kcal

たんぱく質 7.4g

食塩相当量 0.7g

フライパン1つで作れる時短レシピ

+たんぱく

なんたん♪  
かんたん♪  
やさしい料理

カードNo. 104

## 豚肉の酢じょうゆ炒め



### 材料 (2人分)

豚肉・・・・・・・・ 120g  
玉ねぎ・・・・・・・・ 中1/2個弱(100g)  
にんじん・・・・・・・・ 中1/5本(20g)  
にら・・・・・・・・ 約1/5束(20g)  
ごま油・・・・・・・・ 小さじ1弱(4g)  
かんたん酢・・・・・・・・ 小さじ2弱(8g)  
濃口しょうゆ・・・・ 小さじ1/3(2g)  
みりん・・・・・・・・ 小さじ2/3(4g)



### POINT

・手軽にたんぱく質と野菜が一緒に摂れます！

・ごま油を入れることで風味がアップし、減塩にもつながります。

### 1人分の

野菜量 70g

エネルギー 177kcal

たんぱく質 12.5g

食塩相当量 0.4g

### 作り方

- ①材料を食べやすい大きさに切る。
- ②フライパンにごま油をひき、①の食材を炒める。
- ③調味料を加えて炒める。

切って！茹でて！和えるだけ！時短レシピ

+たんぱく

なんたん♪  
かんたん♪  
やさしい料理

カードNo. 107

## ささみ和え



### 材料 (2人分)

鶏ささみ	1本(50g)
にんじん	中1/5本(20g)
キャベツ	2枚(120g)
かんたん酢	小さじ2弱(8g)
淡口しょうゆ	小さじ2/3(4g)
ごま油	小さじ1弱(4g)



### POINT

- ・手軽にたんぱく質と野菜が一緒に摂れます！
- ・レンジを使うとより手軽に調理ができます。
- ・お酢やごま油の風味で、少量の調味料でもおいしくいただけます。

### 1人分の

野菜量	70g
エネルギー	66kcal
たんぱく質	6.9g
食塩相当量	0.5g

### 作り方

- ①鶏ささみをゆがいて、ほぐす。
- ②人参とキャベツを食べやすい大きさに切って湯がき、十分水気を切る。
- ③①と②を調味料で和え、冷蔵庫で冷やす。

混ぜて焼くだけ！時短レシピ

+たんぱく

なんたん♪  
かんたん♪  
やさしい料理

カードNo. 109

# さっぱりトマトの豆腐グラタン



焼き時間含む



## 材料 (2人分)

ミニトマト	8個(100g)
ほうれん草	2株弱(40g)
ベーコン(スライス)	ハーフ2枚(20g)
チーズ(スライス)	1枚弱(10g)
絹豆腐	小1パック(150g)
マヨネーズ	小さじ2(9g)
コンソメ顆粒	小さじ2/3(1.7g)
片栗粉	小さじ1(3g)



## 作り方

- ① キッチンペーパーを2枚重ねにして、豆腐を包み、耐熱皿にのせ、ラップをせずに600w 2分加熱する。  
※加熱後は、豆腐を新しいキッチンペーパーで包み、底が平らな平皿等の重石をのせて水切りをしておく Good
- ② ミニトマトを半分、ほうれん草は3cm幅、ベーコンは1cm幅に切る。
- ③ ①の豆腐をつぶしながら調味料、片栗粉を混ぜ合わせる。
- ④ ②と③を混ぜ合わせ、耐熱容器に入れ、手でさいたチーズをのせたらオーブン(200°C15分)で焼く。

## POINT

- ・オーブンに入れるまでの調理時間はたったの10分！
- ・豆腐をホワイトソース代わりに使用するため、たんぱく質も一緒にとれるグラタンです。

## 1人分の

**野菜量** 70g

**エネルギー** 138kcal

**たんぱく質** 7.8g

**食塩相当量** 0.8g