

キャベツと鮭缶の和え物



★材 料（2人分）

鮭水煮缶	20 g
キャベツ	120 g
レモン汁	少々
マヨネーズ	小さじ2
塩	

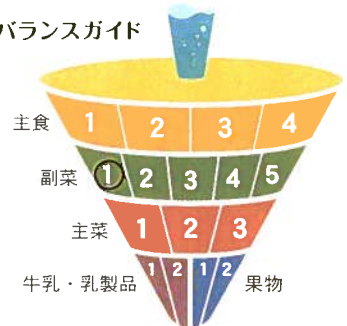
★作り方

- ①キャベツは茹でてザルに上げ、塩少々をふり冷めたらざく切りにする。
- ②鮭缶は皮と骨を取り、レモン汁をかける。
- ③キャベツと鮭缶、マヨネーズを和えて器に盛る。

1人分のエネルギー	58kcal
塩分	0.3g
野菜量	70g

副
菜

バランスガイド



小松菜としめじの 生姜炒め



★材 料（2人分）

小松菜	150 g
しめじ	40 g
生姜	4 g
塩	少々
中華だし	少々

★作り方

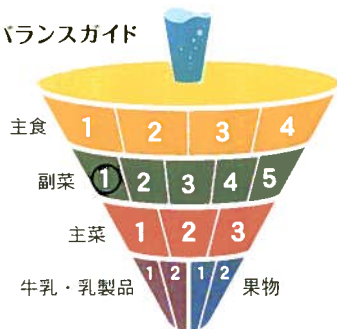
- ①小松菜はよく洗い水気を切り、4 cmの長さに切る。しめじは石づきを取り、小房に分ける。
- ②熱したフライパンにごま油をひき、小松菜、しめじを炒める。生姜、塩、中華だしで味を整える。

1人分のエネルギー 64kcal

塩 分 0.8g

野菜量 85g

バランスガイド



ラタトゥイユ



★材料 (2~3人分)

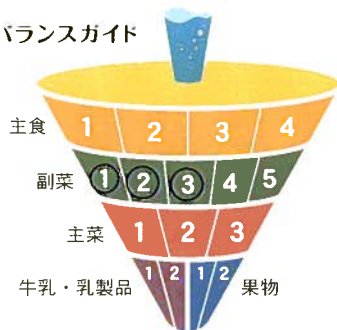
なす	2個	オリーブ油	大きじ1
玉ねぎ	1/2個	塩	小さじ1/2
ピーマン	1個	こしょう	少々
トマト	1個		
黄ピーマン	1/2個		
にんにく	1/2片		

★作り方

- ①なすはへたを取り、乱切りにして水につけあく抜きをする。トマトは皮をむいて(湯むき)種を取りざく切りにする。玉ねぎは2cm角に切り、ピーマンも同じ大きさに切る。にんにくはみじん切り。
- ②なべにオリーブ油を入れてにんにくを炒める。香りが出たら野菜を加え炒める。
- ③全体に油がまわれば塩をふり、ふたをしないで弱めの中火で15~20分煮る。

1人分のエネルギー	120kcal
塩分	1.5g
野菜量	250g

バランスガイド



いんげんのずんだ和え



★材 料（2人分）

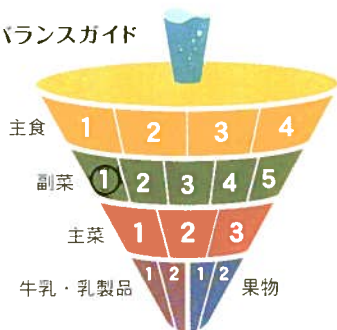
いんげん	160 g
枝豆（さや付き）	120 g
砂糖	小さじ1強(4 g)
塩	ひとつまみ

★作り方

- ①いんげんは茹でて4 cmほどに切る。
- ②枝豆は茹でて豆を取り出し、すり鉢で粗くすりつぶし、砂糖と塩で調味する。
- ③いんげんと②を混ぜ合わせる。

1人分のエネルギー	34kcal
塩 分	0.1 g
野菜量	80 g

バランスガイド



青菜のきのこ和え



★材 料（2人分）

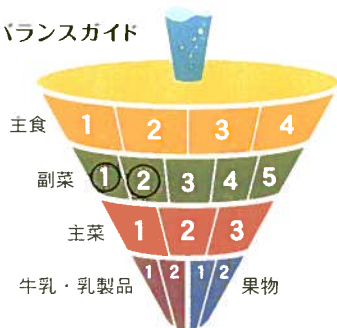
ほうれん草	150 g
しめじ	50 g
にんじん	40 g
油揚げ	10 g
しらす干し	大さじ1
しょうゆ	小さじ2

★作り方

- ①ほうれん草は茹でて水にとり、水けを絞って3～4 cmに切る。にんじんは短冊切りにして茹でる。しめじも茹でる。
油揚げは油抜きして細切りにする。
- ②しらす干しと①を和えてしょうゆで味付けする。

1人分のエネルギー	49kcal
塩 分	1.0 g
野菜量	120 g

バランスガイド



友禅炒め



★材 料 (2人分)

にんじん	75 g
さやえんどう	25 g
たらこ	35 g
サラダ油	小さじ1
しらたき	20 g

★作り方

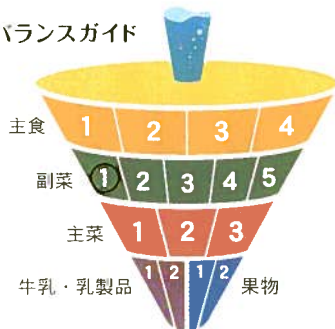
- ①さやえんどうは筋を取り、斜めせん切りにしてさっと茹でる。にんじんは4 cmのせん切りにする。
たらこは薄皮を取り中身をしごき出す。
- ②サラダ油でにんじんとしらたきを炒め、しんなりしたら、たらこを加えてほぐし、さやえんどうも加えて、たらこが白くなるまで炒める。

1人分のエネルギー 60kcal

塩 分 0.8 g

野菜量 50 g

バランスガイド



キャベツのマリネ



★材 料

ツナ缶	60 g
パプリカ赤	60 g
キャベツ	2 枚
a	マリネ液* 大さじ1
	塩、こしょう 少々
	オリーブ油 少々

*マリネ液

酢、水	各1カップ
はちみつ	大さじ2
塩	小さじ1/2
粒黒こしょう	小2
赤唐辛子（種は除く）	1本

★作り方

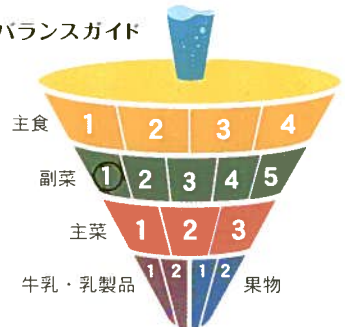
- ①キャベツは食べやすい大きさにちぎる。耐熱皿にキャベツとツナを混ぜ合わせ、ふんわりとラップをかけてレンジ（600w）で約1分加熱する。
- ②ピーマンはあらみじん切り、aと混ぜ合わせる。これを①に加えて混ぜ合わせる。

1人分のエネルギー 112kcal

塩 分 0.6 g

野菜量 90 g

バランスガイド



きのこのポテトグラタン



★材 料（2人分）

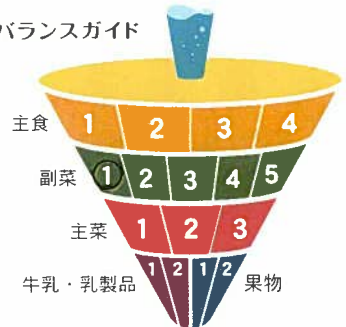
しめじ	1パック	粉チーズ	大きじ 1
エリンギ	2本	油	小さじ 1
玉ねぎ	1/2個	塩、こしょう、パセリのみじん切り	
ベーコン	2枚(40g)		
じゃがいも	2個		
牛乳	1/2カップ		

★作り方

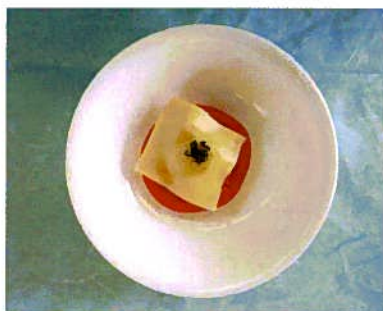
- ①しめじは石づきを切り落としほぐしておく。エリンギは縦半分に分けてから斜め7mm幅に切る。玉ねぎは薄切りにする。ベーコンは5mm幅に切る。
- ②フライパンに油を熱し、ベーコンをさっと炒めてから①のきのこを加え、少し焼き色がつくくらいにしっかりと炒め、塩、こしょう各少々をふる。
- ③②に①の玉ねぎを加えてさっと炒め、耐熱容器に入れ、パセリのみじん切り少々をふる。
- ④じゃがいもは皮をむき、ひと口大に切り、水に5分ほどつける。鍋にかぶるくらいの水とともに入れ、柔らかくなるまで茹でる。
- ⑤じゃがいもの湯をきり、フォークを使って細かくつぶし、塩小さじ1/3、こしょう少々、牛乳を加えてよく混ぜる。
- ⑥⑤を③の上にかけて粉チーズをふり、オーブントースターで少し焼き色がつくまで8分ほど焼く。

1人分のエネルギー	288kcal
塩分	1.2g
野菜量	110g

バランスガイド



トマトのチーズ焼き



★材 料（2人分）

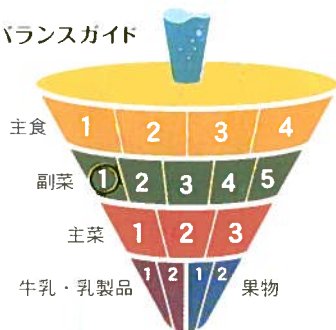
トマト	100 g
ツナ缶詰	40 g
とろけるチーズ	1/2枚
マヨネーズ	小さじ1
パセリのみじん切り	少々

★作り方

- ①トマトは、へたをとり、輪切りにする。
- ②トマトの上にツナを乗せ、マヨネーズも小1/2ずつ乗せる。
- ③最後にチーズを乗せてアルミホイルの上に置き、オーブントースター、またはレンジで加熱。パセリのみじん切りを散らして皿に盛る。

1人分のエネルギー 54kcal
野菜量 50g

バランスガイド



鮭とキャベツの さっぱりあえ



★材 料（2人分）

甘塩さけ	2切れ	昆布茶	小さじ1/4
酒	大さじ1	しょうが	1/4片
こしょう	少々	酢	大さじ2
マヨネーズ	大さじ1	粗びきこしょう	少々
キャベツ	2枚(160g)		
じゃがいも	1個(100g)		

★作り方

- ①鮭を耐熱皿に入れ、酒、こしょうをふり5分程おいてから、ラップをかけレンジで3分30秒加熱、粗熱がとれたら皮と骨をとり、身をほぐしマヨネーズで和えておく。
- ②キャベツは4cm角に切る。
じゃがいもは、皮をむき芽をとりキャベツと同じ大きさに薄くスライスに切り、水でさっと洗う。しょうがは皮をむき薄い千切りにする。
- ③耐熱ボールにキャベツ、じゃがいもを入れて昆布茶をからめる。ラップをかけレンジで5～6分加熱する。酢をふり、鮭としょうがと和えて器に盛り黒こしょうを少々ふる。

1人分のエネルギー	248kcal
野菜量	80g
塩分	1.1g

バランスガイド



薩摩芋のカレーコロッケ



★材 料（2人分）

薩摩芋	250 g
合い挽き肉	100 g
玉ねぎ	1/4個
マッシュルーム	1/4パック
バター	大さじ1/2
塩	小さじ1/4
こしょう	
小麦粉	大さじ1
カレーペースト(中辛)	50 g
〔小麦粉	
卵	

〔パン粉
揚げ油

キャベツの浅漬け

キャベツ	2枚
水	1カップ
酢	大さじ2
塩	小さじ1/2
砂糖	大さじ1/2
味の素	

★作り方

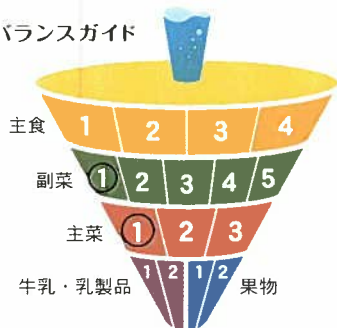
- ①薩摩芋は1cmの輪切りにして皮をむき、水から茹でたら、熱いうちにマッシュャーでつぶします。
- ②玉ねぎをみじん切りにし、バターで炒め、しんなりしてきたらマッシュルームのみじん切り、ひき肉を加え炒めます。
- ③塩、こしょう、小麦粉、カレーペーストを加え炒め、火がとおったら8等分します。
- ④①の薩摩芋は裏ごしすると口あたりが良いですが、面倒ならば①の状態のまま4等分にし、③を包んで団子に丸めます。
- ⑤④の団子に小麦粉、卵、パン粉の順にまぶして、約180度の油で揚げます。

キャベツの浅漬け

a を煮立たせ、熱いうちにキャベツの粗い千切りにかけそのままおきます。

1人分のエネルギー	563kcal
塩分	1.9g
野菜量	95g

バランスガイド



椎茸のパン粉焼き



★材 料（2人分）

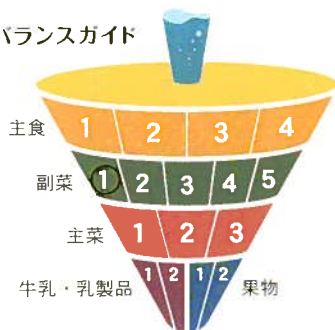
生椎茸	6 枚	パセリ	少々
ベーコン	2 枚	サニーレタス	
粉チーズ	大さじ2		
パン粉	少々		
油	小さじ1		
プチトマト	4 個 (40g)		

★作り方

- ①ベーコンはみじん切りにし粉チーズと混ぜる。
- ②じくをとった椎茸に①を乗せ、その上にパン粉をふる。油をパン粉の上にかける。
- ③あたためておいたオーブントースターで4～5分焼く。
- ④付け合せにプチトマトを飾る。パセリはみじん切りでふりかける。

1 人分のエネルギー	115kcal
塩 分	0.6 g
野菜量	20g

バランスガイド



人参のピーナッツ和え



★材 料（2人分）

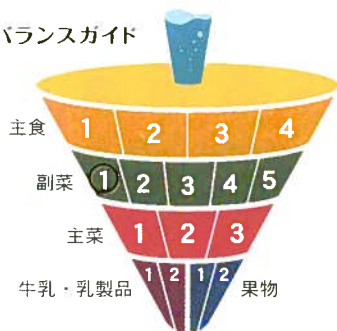
人参	70g
ピーナッツ粉	大さじ3
砂糖	大さじ1
しょうゆ	大さじ1/2

★作り方

- ①人参は千切りし、さっとゆでる。
- ②ピーナッツ粉、砂糖、しょうゆをあわせておく。
- ③ゆでた人参を②で和える。

1人分のエネルギー	243kcal
塩分	0.6g
野菜量	70g

バランスガイド



ひき肉と長いもの カレー風味煮



★材料（2人分）

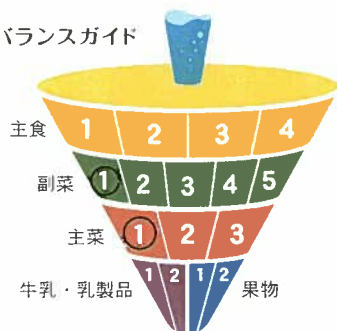
合いびき肉	150 g	酒	大さじ 2
長いもの	1/3(約200g)	しょうゆ	大さじ 2
オクラ	4本	砂糖	小さじ 1
カレー粉	大さじ 1/2	水	3/4カップ
サラダ油	大さじ 1/2		

★作り方

- ①長いものはピーラーで皮をむき、大きめの乱切りにする。オクラは左下を参照して下ごしらえをし、斜め半分に切る。
- ②フライパンにサラダ油大さじ1/2を中火で熱し、ひき肉を入れて木べらで混ぜながら3分ほど炒める。肉の色が変わってぼろぼろになったら、カレー粉を加えてさっと炒め、酒、しょうゆ、砂糖、水を入れて混ぜる。
- ③煮立ったら、長いもとオクラを加えてふたをし、弱火で7～8分煮る。ふたを取り、フライパンをかるく揺すって水分をとばしながら炒め、汁けがほとんどなくなったら火を止めて、器に盛る。

1人分のエネルギー	278kcal
塩分	2.7g
野菜量	20g

バランスガイド



野菜の重ねチーズ焼き



★材 料（2人分）

かぼちゃ	100 g
トマト	1 個
ねぎ	1/2本
ピザ用チーズ	40 g

a	塩	少々
	顆粒コンソメ	少々
	こしょう	少々
	ナツメグ	少々

★作り方

- ①かぼちゃは薄切り、トマトは角切り、ねぎは斜め薄切りにする。
- ②耐熱皿にかぼちゃとねぎを並べ、チーズとaの調味料をふり、トマトを散らす。
- ③220℃のオーブンかオーブントースターで約10分焼く。

1人分のエネルギー	160kcal
塩 分	0.9 g
野菜量	120 g

バランスガイド

