

# はこね

## 野菜いっぱいレシピ集



●	① 生サラダ (和風)	(173g)
●●	② 野菜カクレ餃子	(140g)
●	③ 冷やしトマトゼリー	(163g)
●●●	④ ワンパン パスタ	(346g)
●	⑤ 野菜の炒め煮	(290g)
●	⑥ 揚げなすと香味野菜のサラダ	(97g)
●●	⑦ ロールキャベツ	(175g)
●●	⑧ 具だくさんけんちん汁	(153g)
●●	⑨ 一口ハンバーグのトマト煮込み	(315g)
●	⑩ オクラとじゃがいものサブジ	(135g)
●	⑪ トマトと青菜のチーズ炒め	(166g)
●●●	⑫ ピリ辛坦々うどん	(126g)
●●	⑬ だんご汁	(494g)
●●	⑭ 野菜たっぷりミネストローネ	(310g)
●●	⑮ 夏野菜のオープン焼き	(455g)
●	⑯ ラタトゥイユ	(216g)

●: 主食 ●: 主菜 ●: 副菜 それぞれが1回に摂れる料理区分です。

※ () 内は、1回に摂れる野菜 (きのこ、豆、海藻、いも類を含む)

1人分目安です。

令和5年度応募作品 レシピを紹介!

★野菜いっぱいレシピ集は、箱根町ホームページ「野菜を食べよう～野菜いっぱいレシピ集～」から見るすることができます。



●	⑰ チーズフォンデュ風さつまいも	(210g)
●●	⑱ お母さんと作った 夏やさいカレー	(296g)
●●	⑲ 肉バラ野菜炒め	(133g)
●●	⑳ 香ばしチキンとレタスのサラダ	(186g)
●●	㉑ ポテトサラダパン	(160g)
●	㉒ 水分いっぱいサラダ	(95g)
●	㉓ ピーマンのからあげ	(106g)
●	㉔ 具たくさんスープ	(82g)
●●	㉕ 野菜たっぷりコロッケ	(214g)
●●	㉖ ピーマンのやさいたっぷり肉詰め	(106g)
●	㉗ いろどりサラダ	(278g)
●●	㉘ 野菜いため (i)	(320g)
●	㉙ 夏野菜サラダ	(133g)
●●●	㉚ 野菜いっぱいマヨネーズライス	(107g)
●	㉛ 野菜いため (ii)	(201g)
●●	㉜ いろどり野菜の炒め物	(129g)
●●	㉝ 豚肉とピーマンのみそ焼き	(72g)
●	㉞ ミネストローネ	(143g)
●●	㉟ 野菜と肉のいためもの	(295g)
●●	㊱ ラタトゥイユパスタ	(355g)
●●	㊲ いろどり野菜いため	(197g)
●	㊳ きのことたっぷりサラダ	(201g)
●	㊴ キャロットスープ	(88g)
●	㊵ 地アジを使ったなめろう	～番外編～

●: 主食 ●: 主菜 ●: 副菜 それぞれが1回に摂れる料理区分です。

※ ( ) 内は、1回に摂れる野菜 (きのこ、豆、海藻、いも類を含む) 1人分目安量です。



「はこね 野菜いっぱいレシピ集」は、町内在住や在勤の方、町立小・中学生による、神奈川県内産などの野菜を使ったオリジナルレシピを募集（令和5年7月1日～8月31日）して、応募があったものをまとめたものです。

レシピは、シンプルな味付けで野菜の味をしっかり感じるものや旬の食材を使ったり、切ってドレッシングをかけて手軽に作れるレシピなど、さまざまなアイデアと工夫がされています。

箱根町は、箱根町健康食育21（健康増進計画・食育推進計画）策定時のアンケート調査結果から、特に若い世代（20歳～39歳）において、「朝食を欠食する人」や「主食・主菜・副菜をそろえた食事が1日2回以上ほとんど毎日食べる人」が少ないことから、野菜の摂取頻度が少ないことが考えられます。

生活習慣病予防のための食生活には、1日350g以上の野菜をとることが目標とされています。

日々の食生活の中で、ぜひ、ご活用ください。

#### ◎ 料理区分：主食、主菜、副菜について

主食とは、炭水化物の供給源となる、ごはんやパン、麺類などを主材料とする料理です。

主菜とは、たんぱく質の供給源となる、魚、肉、卵、大豆・大豆製品を主原料とする料理です。

副菜とは、ビタミン、ミネラル及び食物繊維となる、野菜、いも、豆類（大豆を除く）、きのこ、海藻などを主材料とする料理です。

- 主食・・・主材料に由来する炭水化物が約40g入っているもの
- 主菜・・・主材料に由来するたんぱく質が約6g入っているもの
- 副菜・・・主材料の重量が約70g入っているもの



#### <レシピの見方>

表面：料理名や材料・分量、作り方、料理区分、調理時間（目安）、栄養価を記載しています。

裏面：できあがり、および、材料の写真、「～レシピポイント～」は応募者からのコメント、点線（青色）の囲いは、レシピ集作成時の箱根町食育サポートメイト六彩会さんなどの感想です。



## ① 生サラダ（和風）

応募者 豆子さん



できあがり 1人分

生野菜なので、見た目のボリュームが満点！ですが、食べやすいです。ポン酢は少な目ですが、かつお節がアクセントになっていて味付けは十分です。



～ レシピポイント ～  
生野菜だけで食すことができます。  
オクラも生で食べられる野菜なので、火を使わずに作れるレシピです。  
栄養を考えると、シーチキンをプラスしてもよいです。

材料（2人分）



## ② 野菜カクレ餃子

料理区分：●●

調理時間：約30分

〔材料：2人分〕	〔分量〕	備考
豚肉（バラ）薄切り	6枚	1枚：15～20cm
もやし	50g	
キャベツ	100g	2枚程
たまねぎ	1/6個	30g
にんじん	1/6本	30g
ピーマン	1個	
ミニトマト	4個	
塩	少々	
こしょう	少々	
★しょうゆ	大さじ1	
★みりん	大さじ1	
小麦粉(もしくは片栗粉)	大さじ1	
餃子の皮（大判）	6枚	
植物油	大さじ1	

### 〔作り方〕

- ① もやしの長さを3～4cmに合わせ切る。  
キャベツとにんじんは細切りにして、たまねぎは薄切りにする。  
ピーマンは縦半分に切り、種とワタを取り除いて細切りにする。  
ミニトマトは、半分に切る。（盛り付けよう）
- ② ボウルに①を入れて塩・こしょうをかけ混ぜ合わせて2～3分おき、水気をしっかり絞る。
- ③ 小麦粉を振り入れて、混ぜ合わせる。 ※野菜が包みやすくなります。
- ④ 6等分にして、餃子の皮の中央に1つ分をのせて、両側から皮で包み、さらに、豚肉で巻いて包む。（餃子が豚肉で隠れるイメージです。）  
※これを、全部で6つ作る。
- ⑤ フライパンに植物油を入れて中火にかけ、④を並べ入れて2～3分焼いて焦げ目がついたら裏返して、さらに2～3分焼く。
- ⑥ 余分なフライパン汚れをキッチンペーパーなどで拭き取り、★印の調味料を入れて絡める。

[栄養価1人分] エネルギー 405kcal 蛋白質 12.5g 脂質 27.7g 食塩相当量 1.4g



## ② 野菜カクレ餃子

応募者 マメコ さん



できあがり1人分



餃子の中身は野菜のみのためサッパリとしていますが、外側のお肉がカリカリとアクセントになっています。調理の際の植物油は、豚（バラ）肉の油が出てくるため、使用しなくても焼けそうです。お弁当にもオススメです！

～ レシピポイント ～  
野菜を餃子の皮で包み、さらに豚バラ肉で包むので、餃子の姿がないです。  
野菜と肉で美味しいです。

材料（2人分） ※具は作りやすい分量



### ③ 冷やしトマトゼリー

料理区分：●

冷やす時間(20  
~30分)除く

調理時間：15~20分

〔材料：2人分〕	〔分量〕	備考
オクラ	1本	
ミニトマト	2個	
ホールコーン	大さじ 1	
ミックスビーンズ	大さじ 1	
バジル (もしくはパセリ)	少々	
むきエビ	2尾	
片栗粉	適量	
酒	小さじ 1程	
★水	100 ml	
★アガー	4 g	※なければ、寒天やゼラチンで代用可
トマトジュース(無塩)	200 ml	
顆粒コンソメ	小さじ 1/4	
こしょう(粗挽き)	少々	

#### 〔作り方〕

- ① オクラは塩をまぶして板ずりをし、沸騰した湯に入れて茹でて、輪切りにする。  
ミニトマトは4等分に切る。  
バジルは水で洗っておく。
- ② むきエビは、片栗粉をまぶし汚れを取り除く。小鍋に水(分量外)と酒を入れて火にかけ、沸騰してきたらむきエビを入れて茹でる。
- ③ 鍋に水とアガーを入れてかき混ぜながら中火にかけ、フツフツと沸騰してきたから1~2分煮る。  
※アガーの代わりに、ゼラチンを使用する場合は水を沸騰させないで、50~60℃くらいで溶かしましょう。
- ④ ③にコンソメを加えて混ぜ、トマトジュースを入れて温まったら、オクラとミニトマト、ホールコーン、ミックスビーンズを入れて混ぜ合わせる。
- ⑤ 粗熱を取り除き、器に入れて冷蔵庫で冷やす(20~30分)
- ⑥ 食べる前に、むきエビとバジルを飾り、好みでこしょう(粗挽き)をかける。

※片栗粉、こしょう除く

[栄養価 1人分] エネルギー 78 kcal    蛋白質 8.3 g    脂質 0.6 g    食塩相当量 0.7 g



### ③ 冷やしトマトゼリー

応募者 金子 千支 さん



できあがり 1人分

トマトはゼリー状のため、喉越しがよく、オクラやミックスビーンズ、バジルがアクセントになっていて、暑い時期に爽やかに食べられる一品です。



～ レシピポイント ～  
夏の暑い日にぴったり栄養満点。  
トマトジュースを使用して簡単レシピ。

材料（2人分）



## ④ ワンパン パスタ

料理区分：●●●

調理時間：約30分

〔材料：2人分〕	〔分量〕	備考
パスタ（スパゲティ）	150 g	
豚肉（ひき肉）	100 g	
たまねぎ	中1/2 個	
にんじん	小1/2 本	
ピーマン	1 個	パプリカ代用可
なす	1/2 本	
トマト（缶詰）	1 缶	内容量390g
水	300 ml	
にんにく（チューブ）	2 cm	
塩、こしょう	適量	
※ソース、ケチャップ	適宜	
※お好みで、パセリや青しそを盛り付ける。		

### 〔作り方〕

- ① たまねぎ、にんじん、ピーマン、なすは、みじん切りにする。
- ② フライパンに、豚肉と①、にんにくを入れて中火にかけて炒める。  
※油脂は使わない！
- ③ さらに、トマト缶と水を加えて沸騰させ、パスタを1/2に折り入れる。  
塩・こしょうを振り入れ、フタをして、パスタの表示時間分茹でる。
- ④ 味をみて、ソースやケチャップ等で味を整える。

※フライパンは、大きめのものを使用するとよい。

※パスタは必ず1/2に折って入れる。

※野菜は、家の残り物でもOK！

※塩、こしょう、ソース、ケチャップは除く

[栄養価1人分] エネルギー 490kcal    蛋白質 21.2g    脂質 10.6g    食塩相当量 0.1g

#### ④ ワンパン パスタ

応募者 ダヤン さん

～ レシピポイント ～  
フライパン1つで手軽に作れます。  
残り野菜の活用にもよいです。



できあがり 1人分

みじん切りを頑張れば、1日分の野菜摂取目標量（350g/日以上/人）の8～9割の野菜が摂れる一品です。野菜を煮る際に、パスタを加えてフライパン一つで作れるため、洗い物や手間が少なくてすみます。



材料（2人分）







## ⑤ 野菜の炒め煮

応募者 深沢 ふみ子 さん



できあがり 1人分

野菜の水分のみで蒸し煮にしているため、味付けもシンプルのため、野菜の甘みや旨味を濃く感じます。ベーコンを使うので、オリーブ油や塩は少し控えめでもよいと思います。1日分の野菜摂取目標量(350g/日以上/人)の7割の野菜が摂れる一品です。



順次

～ レシピポイント ～  
夏野菜が一番おいしい時期のメニューです。  
彩りをよくしました。

材料 (2人分)





## ⑥ 揚げなすと香味野菜のサラダ

料理区分：●

調理時間：20分

〔材料：2人分〕	〔分量〕	備考
なす	2本	160g程
みょうが	1個	
青しそ	5枚	
かいわれだいこん	5g	1/10パック
ミニトマト	2個	
和風ドレッシング	20ml	1人小さじ2杯
植物油	適量	

### 〔作り方〕

- ① なすは乱切りにし、植物油をひいたフライパンで揚げ焼きにする。粗熱がとれたら、冷蔵庫で冷やしておく。
- ② みょうが、青しそは、細めの千切りにする。かいわれだいこんは、根元を切り落とし、長さを半分に切る。ミニトマトは、半分に切る。
- ③ なすが冷えたら、みょうが、青しそ、かいわれだいこんと一緒にボウルに入れて、和風ドレッシングを加えて和える。
- ④ 皿に盛り、半分に切ったミニトマトを盛り付ける。

[栄養価1人分] エネルギー 134kcal 蛋白質 1.5g 脂質 11.3g 食塩相当量 0.7g

## ⑥ 揚げなすと香味野菜のサラダ

応募者 箱根リハビリテーション病院 栄養士 さん



できあがり 1人分

シンプルな料理ですが、香味野菜のピリッとしたアクセントや爽やかな香りなどでさっぱりと食べられます。なすだけ先に作り置きして冷やしておけば、後は、切って和えるだけなので時短にもなります。

また、ドレッシングを自分好み（ノンオイルや



～ レシピポイント ～  
なすと香味野菜の相性は抜群！  
さっぱりと召し上がれます。  
どんなドレッシングにも合うので、味変する  
のもよいです。

材料（2人分）



## ⑦ ロールキャベツ

料理区分：●●

調理時間：30～35分

〔材料：2人分〕	〔分量〕	備考	〔作り方〕
豚肉(ひき肉)	140g程		① キャベツを切らずに1枚ずつはずし、沸騰した湯に20秒～30秒程入れる。キャベツが少ししんなりします。
キャベツ	4枚		② ①の芯の部分は、薄く切る。
にんじん	1/2本		<タネ作り>
たまねぎ	1/4個		③ にんじん、たまねぎはみじん切りにする。
水	350ml		④ ボウルに、豚肉と②、③を入れて、塩・こしょうをふり、混ぜ合わせる。
コンソメ(固形)	1個		<キャベツで包む>
塩・こしょう	少々		⑤ キャベツを1枚広げて、芯側に、④を長細い丸の形(俵型)にして置き、左右を内側に折りながらタネを包みながら巻く。
爪楊枝	4本		巻き終わりを爪楊枝で刺して形が崩れないようにする。
			※全部で、4つ作る。
			<煮込む>
			⑥ 鍋にキャベツを並べて、水を加えて中火で20分程煮る。
			⑦ キャベツが柔らかくなったら、コンソメ、塩・こしょうを入れて、5～10分程煮込む。

※塩・こしょう除く

[栄養価1人分] エネルギー 222kcal    蛋白質 14.5g    脂質 12.4g    食塩相当量 1.2g

## ⑦ ロールキャベツ

応募者 匿名



できあがり 1人分

野菜とたんぱく質、両方がしっかりとれる料理です。  
煮込むためキャベツが柔らかくなり味もしみて見た目  
以上に食べやすいです。



～ レシピポイント ～  
野菜が苦手でも、美味しく食べることができ、  
体が温まり、栄養が摂れます。  
おなかにもしっかりとたまります。

材料（2人分）



## ⑧ 具だくさんけんちん汁

料理区分：●●

調理時間：60分

〔材料：2人分〕	〔分量〕	備考
だいこん	2 cm	70 g 程
にんじん	小 1/5 本	30g
さつまいも	1/5 本	40g程
ごぼう	1/3 本	
たまねぎ	1/4 個	
ぶなしめじ	1/4 袋	
つきこんにゃく	70 g 程	
豆腐	85 g 程	
鶏肉(モモ：皮あり)	80 g	
★だし(粉)	小さじ 1/2	
★塩	小さじ 1/3	
★しょうゆ	小さじ 1 1/2	
★顆粒風味調味料	少々	※味の素
★おろししょうが、にんにく	少々	
水	600 ml	
根深ねぎ(輪切り)	5 cm	

### 〔作り方〕

- ① だいこん、にんじん、さつまいも、ごぼう、たまねぎは、食べやすい大きさに切る。  
ぶなしめじは、石づきを取り除いて、小房に分ける。
- ② つきこんにゃくは長い場合は、2～3cm長さに切る。  
豆腐と鶏肉は、一口くらいの大きさに切る。
- ③ 深めの鍋に肉と①、つきこんにゃくを入れて中火にかけ炒め、さらに豆腐を加えて炒める。
- ④ 鶏肉と野菜の色が変わったら、水を加えて煮る。  
※途中、アクを取り除く。
- ⑤ 具が柔らかくなったら、だし(粉)、塩、しょうゆ、顆粒風味調味料、しょうが、にんにくを加えて味を整える。
- ⑥ 最後に、輪切りにした根深ねぎを散らす。

※顆粒風味調味料、おろししょうが、にんにくを除く ※豆腐は木綿豆腐で計算

[栄養価1人分] エネルギー 191kcal 蛋白質 12.0g 脂質 7.8g 食塩相当量 2.1g



## ⑧ 具たくさんけんちん汁

応募者



できあがり 1人分

材料が多くて下準備はたいへんに感じますが、具たくさんのため、野菜もしっかり摂れるしさまざまな栄養がとれます！

肉や豆腐を少し増やせば、主菜のかわりにもなりそうですね！



～ レシピポイント ～  
家にある野菜で色とりどりのけんちん汁を作りました。他にも、皆さんが食べやすいように切ったことがポイントです。

材料（2人分）



## ⑨ 一口ハンバーグのトマト煮込み

料理区分：●●

調理時間：30分

〔材料：2人分〕	〔分量〕	備考
★豚ひき肉	200 g	
★たまねぎ	60 g	
★パン粉	大さじ 1	
★卵	1/2 個	
★塩・こしょう	少々	
★牛乳	20 ml	
ピーマン	2 個	
なす	1 本	
ミニトマト	5 個	
トマト(缶詰)	1 缶	内容量390g
ソース	少々	
水	50 ml	

※好みでパスタを入れてもよい。

### 〔作り方〕

#### <ハンバーグを作る>

- ① たまねぎをみじん切りにする。
- ② ボウルに、豚肉、たまねぎ、パン粉、卵、塩・こしょう、牛乳を入れて混ぜ合わせ、小さめに丸める。※12個くらいがオススメです。
- ③ フライパンに②を並べて中火にかけ、両面こんがり焼き、一度お皿に取っておく。

#### <煮込む>

- ④ ピーマンはワタと種を取り除いて、細切りにする。  
なすは、半月切り、ミニトマトは4等分に切る。
- ⑤ ③の空いたフライパンに、④を入れて炒め、ハンバーグを戻して、トマト(缶詰)、水を加えて煮込む。
- ⑥ ハンバーグや野菜に火が通ったら、ソースで味を調える。

※塩・こしょう、ソースは除く

[栄養価1人分] エネルギー 352 kcal    蛋白質 23.3 g    脂質 19.7 g    食塩相当量 0.2 g

## ⑨ 一口ハンバーグのトマト煮込み

応募者 勝俣 慧土 さん



できあがり1人分

肉は1人100gなので、ボリューム満点です。大人だと半量でも十分です。フライパン一つで作れて、野菜も煮込むためしっかり量が摂れます。



～ レシピポイント ～  
肉を食べたいけど、嫌いな野菜も食べられるように、トマト味で煮込みました。

材料（2人分）







## ⑩ オクラとじゃがいものサブジ

応募者 石田近江守治部三成 さん



できあがり 1人分

電子レンジを利用することで、蒸し煮の時間を短縮できます。  
カレー粉のスパイスが引き立ち、塩分控えめにもできますね♪  
オクラ、じゃがいも、トマト、たまねぎのそれぞれの食感が楽しめます。



～ レシピポイント ～  
野菜を5種類つけた、カレー風味の食べやすいおかずです。

材料（2人分）※白飯除く







# ⑪ トマトと青菜のチーズ炒め

応募者 思い入れ鳥皮



できあがり1人分

じゃがいもを先に茹でるため、炒め始めたらサッと作れます。  
緑黄色野菜がしっかり摂れて、味付けは塩・こしょうと  
パルメザンチーズのみでシンプルですが、ベーコンの塩気や  
コク、トマトの酸味やじゃがいもの甘みが合って食べやすいです。



～ レシピポイント ～  
炒めたトマトが美味しいです。  
野菜とベーコン、チーズを使って、栄養バ  
ランスを整えています。

材料（2人分）



## ⑫ ピリ辛坦々うどん

料理区分：●●●

調理時間：20～30分

### 『材料：1人分』

〔分量〕

備考

『作り方』

〈下準備〉

豚肉	100 g
うどん	1 玉
キャベツ	1 枚
にんじん	20 g
もやし	50 g
なると	1 cm
水	400 ml
牛乳	100 ml
中華調味料	小さじ 2
しょうゆ	大さじ 1
にんにく(すりおろし)	小さじ 1
ラー油	お好みで！
こしょう	適宜

① 豚肉とにんじんは、短冊切りにする。

② キャベツは適当な大きさに切る。

なるとは、4～5枚の輪切りする。

③ フライパンに、①と②、中華調味料を入れて炒め、野菜がしんなりしてきたら、水と牛乳を加えて煮込む。

④ うどんを加えてさらに煮込み、しょうゆ、にんにくを加えて煮る。

⑤ ④を皿に盛り付けて、お好みでラー油とこしょうをかける。

※ラー油、こしょうは除く

[栄養価] エネルギー 639kcal 蛋白質 34.2g 脂質 24.2g 食塩相当量 6.1g

## ⑫ ピリ辛坦々うどん

応募者 熊澤 陸希さん



できあがり 1人分

豚肉がたっぷり入り、具沢山でボリュームがあります。  
味はあっさりしてちゃんぽん風です！  
ラー油をかけると辛みがあるため味がしまる感じでした。



～ レシピポイント ～

野菜もたくさん摂れて、お腹にもたまります。

材料（2人分）



## ⑬ だんご汁

料理区分：●●

調理時間：40分

〔材料：2人分〕	〔分量〕	備考	〔作り方〕
◎小麦粉	70 g	1/3カップ程	<p>&lt;だんごを作る&gt;</p> <p>① ボウルに◎の材料を入れて、混ぜてよくこねる。 生地がまとまったら、親指くらいの大きさにちぎり、水でぬらし固く絞った布巾をかけて20分以上ねかせる。</p> <p>② 干ししいたけを水（分量外）で戻す</p> <p>③ 大根、にんじんは、いちよう切りにする。 さといもは皮をむいて乱切りにし、塩（分量外）をかけてもみ込み、水で洗いぬめりを落とす。 はくさいは、ざく切りにする。</p> <p>④ 深めの鍋に、植物油をひき、豚肉を炒める。</p> <p>⑤ 豚肉の色が変わり始めたら、水としいたけの戻し汁を入れて、だいこんとにんじん、さといもを加えて煮る。</p> <p>⑥ 野菜が柔らかくなったら、白菜としいたけを入れて、①の団子を平べったく15～20cmの長さに伸ばしながら、鍋に入れる。</p> <p>⑦ 団子が浮いてきたら、顆粒だしとみそを溶き入れる。</p>
◎水	40 ml		
◎塩	少々		
豚（こま切れ）	150 g		
だいこん	200 g	1/5本	
にんじん	1/2 本		
さといも	2 個		
はくさい	4 枚		
干ししいたけ	2 枚		
顆粒だし	小さじ 2		
みそ	大さじ 2		
水	500 ml		
植物油	大さじ 1/2		

[栄養価] エネルギー 439kcal    蛋白質 25.9g    脂質 12.9g    食塩相当量 3.6g



### ⑬ だんご汁

応募者 なつあいさん



できあがり 1人分

ボリュームがあり、だんごも入っているのでお腹にたまります。  
味はちょうどよく、体が温まります。



～ レシピポイント ～  
色とりどりにしました。

材料 (2人分)



## ⑭ 野菜たっぷりミネストローネ

料理区分：●●

調理時間：30分

〔材料：2人分〕	〔分量〕	備考
たまねぎ	1/2 個	
にんじん	1/2 本	
キャベツ	125 g	2枚程
ズッキーニ	1/2 本	
セロリ	1/4 本	
ウィンナー	3 本	
オリーブ油	大さじ 1	
水	500 ml	
ローリエ	1 枚	
トマト(缶詰)	1/2 缶	200g
コンソメ(固形)	1 個	
塩・こしょう	少々	
とろけるチーズ	適量	

### 〔作り方〕

- ① 野菜は全て1cm程度のさいの目切りにする。
- ② 鍋にオリーブ油と①を入れて中火にかけ炒める。
- ③ 水を加えて少し煮込み、さらにトマト（缶詰）とウィンナーを加えて、野菜が柔らかくなるまで煮込む。
- ④ コンソメ、塩・こしょうを加えて味を整える。
- ⑤ 皿によそり、とろけるチーズを盛る。

※塩・こしょう含まない、とろけるチーズは10gで計算

[栄養価1人分] エネルギー 269kcal    蛋白質 9.6g    脂質 17.7g    食塩相当量 2.0g

## ⑭ 野菜たっぷりミネストローネ

応募者 ここなっつさん



できあがり1人分

野菜の種類があるので、切るのは少し手間ですが、作り始めたら炒めて煮込むだけなので簡単に作れます！



～ レシピポイント ～  
いろいろな野菜をたくさん使い、栄養満点です。

材料（2人分）



## ⑮ 夏野菜のオーブン焼き

料理区分：●●

調理時間：30分

〔材料：2人分〕	〔分量〕	備考	〔作り方〕
とうもろこし	1/2 本		① とうもろこしは3cm幅の輪切りにする。 ジャガイモは、一口大切る。 ズッキーニとなすはヘタを取り除いて、1cm幅の輪切りにする。 パプリカとピーマンは、種とワタを取り除いて、乱切りにする。 キャベツは、適当な大きさに手でちぎる。 ② ベーコンは、2cm角の厚さに切る。 ③ オーブンの天板に、①と②を彩りよくひきつめて、上から、オリーブ油を回しかけて、★印をふりかける。 ④ 180℃に温めたオーブンで、15～20分程焼く。
じゃがいも	中2 個		
ズッキーニ	1/2 本		
なす	1 本		
パプリカ(赤・黄)	各1/2 個		
ピーマン	1 個		
キャベツ	5 枚		
ベーコン(ブロック)	200 g		
★スパイス(お好みの)	適量		
★塩・こしょう	適量		
オリーブ油	適量		

※スパイス、塩・こしょう、オリーブ油は除く

[栄養価1人分] エネルギー 607kcal    蛋白質 19.7g    脂質 40.4g    食塩相当量 2.0g



## ⑮ 夏野菜のオーブン焼き

応募者 猫澤♡ココナッツ さん



できあがり 1人分

1人分で、1日分の野菜摂取目標量（350g/日以上/人）が摂れるボリューム満点レシピです。味付けはシンプルのため、野菜のおいしさを味わえる一品です。ベーコンを使うため、オリーブ油や塩は控えめでもよさそうです。



～ レシピポイント ～  
多くの種類の野菜を使い、彩りもよく、簡単に作れます！

材料（2人分）







## ⑩ ラタトゥイユ

応募者 匿名さん



できあがり1人分

野菜のおいしさがギュッとされていて、温かくても冷たくても両方おいしく食べられそうです。バジルとパセリの香りがアクセントになっています！



～ レシピポイント ～

塩しか使わず、野菜の水分で煮込みました。

材料（2人分）



## ⑰ チーズフォンデュ風さつまいも

料理区分：●

調理時間：122分

〔材料：1人分〕	〔分量〕	備考
さつまいも（160g）	1/2 本	縦に半分
にんじん	10 g	
じゃがいも	10 g	
ブロッコリー	2 房	
とろけるチーズ	80 g	

### 〔作り方〕

- ① さつまいもを洗い、水に5分浸ける（でんぷんを取る）。
- ② さつまいもをラップで包み、電子レンジ500Wで4分程温める。  
※硬い場合は、30秒ずつ追加して温める。
- ③ 温かいうちに、さつまいもの中をくり抜いて、チーズを入れて溶かす。
- ④ にんじん、じゃがいもは、半月切りして、ブロッコリーと一緒に耐熱皿に入れて、ラップをフワッとかけて、電子レンジ500Wで2分温める。
- ⑤ ③に、④とくり抜いたさつまいもを盛り付ける。

### ※電子レンジの目安

いも100g = 電子レンジ500Wで2分30秒目安

[栄養価1人分] エネルギー 507kcal    蛋白質 21.6g    脂質 21.3g    食塩相当量 2.3g

## ⑰ チーズフォンデュ風さつまいも

応募者 田中 絆さん



できあがり 1人分

さつまいもの甘さとチーズの塩味で、ちょうどよい味でした。  
チーズの種類を変えれば、味変になります。  
電子レンジのみで手軽に作れました。



～ レシピポイント ～

オリジナルレシピを考え、一人で作りました。  
さつまいもとチーズがすごく合います。

材料 (2人分)







⑱ お母さんと作った 夏やさいカレー

応募者 石井 太掌さん



できあがり 1人分

夏野菜をたくさん使っていて、野菜しっかり感じられます！  
肉も鶏肉のため、食べ応えはありますが、比較的さっぱり  
として食べられる夏にピッタリのカレーです！



～ レシピポイント ～  
夏野菜をいっぱい使いました。

材料（2人分）



## ①9 肉バラ野菜炒め

料理区分：●●

調理時間：15分

〔材料：2人分〕	〔分量〕	備考
豚肉（ばら）	80 g	
たまねぎ	2/3 個	
にんじん	1/3 本弱	
ピーマン	4 個	
植物油	小さじ 2	
★塩	少々	
★こしょう	少々	
★中華顆粒だし	適量	(目安)小さじ 2

### 〔作り方〕

- ① 豚肉、にんじん、ピーマン、たまねぎは、それぞれ食べやすい大きさに切る。
- ② フライパンに、植物油と豚肉を入れて中火程度で炒める。
- ③ 豚肉に火が通ってきたら、たまねぎ、にんじん、ピーマンを入れてさらに炒める。
- ④ たまねぎがしんなりしてきたら、★印を入れて軽く炒めたら完成。

※塩・こしょう含まない 中華顆粒だしは、1人分小さじ1杯で計算

[栄養価1人分] エネルギー 280 kcal 蛋白質 9.4 g 脂質 21.8 g 食塩相当量 1.5 g

## ⑱ 肉バラ野菜炒め

応募者 匿名 さん



できあがり 1人分

野菜（2皿分）で緑黄色野菜もしっかり摂れる野菜炒めで、味付けがシンプルのため、飽きずに食べられます！油脂が気になる場合は、肉の部位をロースやももに替えてもよいと思いました。



～ レシピポイント ～  
色合い。夏にピッタリなスタミナ野菜です。

材料（2人分）



## ⑳ 香ばしチキンとレタスのサラダ

料理区分：●●

調理時間：15分

〔材料：2人分〕	〔分量〕	備考
鶏肉（むね）	280g	
にんにく（薄切り）	1/2片	
★塩・こしょう	各少々	
★酒	小さじ1	
★オリーブ油	小さじ1	
植物油	小さじ1	
トマト	小2個	
きゅうり	1本	
レタス	2枚	
水菜	1株	
ゆで卵	2個	
ごまだれ（市販品）	適量	（目安）大さじ2

### 〔作り方〕

- ① 鶏肉は厚さ1cm程にし、一口大に切り、★印をもみ込み、薄切りにしたにんにくをのせて15分程おく。
- ② トマト、きゅうり、レタス、水菜、ゆで卵は、食べやすい大きさに切り、レタスと水菜は冷水にさらし、水気を切っておく。
- ③ フライパンに植物油と鶏肉を入れて強火にかけ、焼き色がついたらひっくり返してサッと焼き、火を通す。  
※中まで熱が通っているか確認をしましょう！
- ④ ボウルに②と③を入れて和え、皿に盛り付けてごまだれをかける。

※塩・こしょうを除く、ごまだれは1人分大さじ1杯で計算

[栄養価1人分] エネルギー 403kcal 蛋白質 39.2g 脂質 20.2g 食塩相当量 0.8g



## ⑳ 香ばしチキンとレタスのサラダ

応募者 お豆三郎 さん



できあがり1人分

レシピは2人分の分量ですが、ボリューム満点で、4人で分けてもたんぱく質や野菜がしっかり摂れるサラダです。

鶏肉の香ばし加わり、手間はありますが、市販のサラダチキンは2g程度の塩分があるため、塩加減を自分で調整できるのがポイントですね！ドレッシングのかけ過ぎにも気をつけましょう。



～ レシピポイント ～  
(市販の) サラダチキンを使わず、鶏肉を焼いて香ばしさをだすのがポイントです。

材料 (2人分)





## ②1 ポテトサラダパン

料理区分：●●

調理時間：60分

〔材料：2人分〕	〔分量〕	備考
じゃがいも	中2個	
きゅうり	1/2本	
ハム	2枚	
水	大さじ1	
マヨネーズ	大さじ2	
ソース	適量	(目安)小さじ4
(食)パン	2枚	

### 〔作り方〕

- ① ジャがいもは、皮をむいて1cm幅のいちょう切りにする。
- ② 耐熱ボウル(皿)に、①と水を振り入れてラップをフワッとかけて、電子レンジ600Wで6分加熱する。そのまま5分蒸らしてから粗くつぶす。
- ③ きゅうりは小口切りにする。  
ハムは半分に切ってから1cm幅に切る。
- ④ ②に、③とマヨネーズを加えて混ぜる。
- ⑤ (食)パンに④をのせて、ソースをかけて完成。

※ソースは中濃ソースで1人分小さじ2杯で計算、パンは食パン6枚切りで計算

[栄養価1人分] エネルギー 400kcal    蛋白質 11.7g    脂質 14.3g    食塩相当量 2.3g

## ②1 ポテトサラダパン

応募者 中村 樹 さん



できあがり 1人分

ポテトサラダは電子レンジ調理のため、時間もかからず簡単に作れました。ポテトサラダと食パンにソースをかけることで、味にまとまり感がでておいしさがUP！です。



～ レシピポイント ～  
できるだけ野菜を使いました。  
ポテトサラダとパンだけではなく、ソースを最後にかけるとおいしいです。

材料 (2人分)



## ② 水分いっぱいサラダ

料理区分：●

調理時間：10分

〔材料：2人分〕

〔分量〕

備考

〔作り方〕

キャベツ

1枚

レタス

1枚

きゅうり

1本

ミニトマト

4個

① キャベツとレタスは、ちぎって皿にのせる。

きゅうりは、斜め45度で先端から少し厚目に切り、皿に盛り付ける。

② ミニトマトを盛り付ける。

[栄養価1人分] エネルギー 15kcal 蛋白質 0.9g 脂質 0.1g 食塩相当量 0.0g

## ② 水分いっぱいサラダ

応募者 匿名 さん



～ レシピポイント ～  
熱中症予防のために、水分が多いきゅうり  
やトマトを使用しました。  
サッと作れるようにしました。

材料（2人分）



できあがり1人分

とてもシンプルで手軽に作れるレシピで、野菜を味わえ、暑い日や汗をたくさんかいた時に食べやすそうです！

塩・こしょうやお好みのドレッシングなどをかけてもよいと思いました。



## ②③ ピーマンのからあげ

料理区分：●

調理時間：25分

〔材料：2人分〕	〔分量〕	備考
ピーマン	6個	
★しょうゆ	大さじ1と1/2	
★酒	大さじ1	
★砂糖	大さじ1/3	
★にんにく(すりおろし)	2cm	
★しょうが(すりおろし)	1cm	
片栗粉	適量	
植物油	適量	

### 〔作り方〕

- ① ピーマンを丸ごと洗う。
- ② ヘタをつけたまま、半分～4等分に切る。  
※中の種とワタは取らなくてもおいしくなるため、取らずにそのままにする。
- ③ ボウルに★印を入れて混ぜ、②を入れて調味料をもみ込み、10分程おき、味をしみ込ませる。  
※種とワタの部分にもしっかり味をつける。
- ④ ③に片栗粉を両面につける。※水気を少し切ると作りやすいです。
- ⑤ 鍋（フライパン）に、植物油を2cm程入れて中火にかけ、温まったら、④を入れて、カラッと揚げ、油を切って皿に盛る。  
※種などがはじけて、油がとんでくるので、要注意！！

[栄養価1人分] エネルギー 301kcal 蛋白質 2.1g 脂質 24.1g 食塩相当量 2.0g



## ㊸ ピーマンのからあげ

応募者 GK.Y さん



～ レシピポイント ～  
小田原の新鮮なピーマンを使いました。  
ピーマンが苦手な子どもでも、ぜったいおいしく丸ごと食べられます。



0

できあがり2人分

種とワタもすべて食べられるレシピで、作り方もシンプルで作りやすいレシピです。ピーマンに味付けをしているので、そのまま十分においしく食べられます。





## ②④ 具たくさんスープ

応募者 匿名 さん



できあがり 1人分

身近な食材を使っているなので、手軽に作れます。  
ナスを取り入れることで、旬を感じるレシピになっています！



～ レシピポイント ～  
野菜をたくさん使った。

材料 (2人分)



## ②5 野菜たっぷりコロッケ

料理区分：●●

調理時間：60分

〔材料：4人分〕	〔分量〕	備考	〔作り方〕
豚肉（ひき肉）	200g		<p>① ジャがいもは、皮をむいて水に浸し、水気を切る。 鍋にジャがいもと水（ジャがいもがかぶるくらいの）を入れて中火にかけ茹でる。※ジャがいもを4等分に切ってから茹でると時短になります。 ジャがいもが柔らかくなったら、水を切り、ボウルに入れて熱いうちにつぶす。</p> <p>② たまねぎ、にんじん、ピーマンはみじん切りにする。</p> <p>③ フライパンに豚肉を入れて炒めたら、一度取り出す。</p> <p>④ ③の空いたフライパンに、植物油と②、ホールコーンを入れて炒め、野菜がしんなりしてきたら、③を戻して、塩・こしょうをして炒める。</p> <p>⑤ ①に④を入れて混ぜ合わせて、12等分にして、1つずつ丸める。 ※具が熱い場合は、少し冷ましておきます。</p> <p>⑥ ⑤を小麦粉→卵→パン粉の順につける。 鍋に揚げ油を入れて中火にかけ、180℃程の油で揚げる。 ※菜箸を入れて、多くの泡が勢いよく上がる状態 衣がきつね色になったら、完成。</p>
植物油	大さじ2		
ジャがいも	中4個		
たまねぎ	1/2個		
にんじん	1/2本		
ピーマン	1個		
ホールコーン	60g		
★小麦粉			
★卵	1個		
★パン粉			
★塩・こしょう	各少々		
揚げ油	適量		

※塩、こしょう除く

[栄養価1人分] エネルギー 569kcal    蛋白質 15.1g    脂質 36.7g    食塩相当量 0.3g

## ㊥ 野菜たっぷりコロッケ

応募者 匿名 さん



できあがり 1人分

色とりどりの野菜が入っていて、色合いもきれいです。  
みじん切りになっているので、苦手な野菜でも食べやすく工夫されていました。



～ レシピポイント ～  
私がきれいな野菜を細かくして入れることで、  
食べやすくしました。

材料 (2人分)





## ②⑥ ピーマンのやさいたっぷり肉詰め

料理区分：●●

調理時間：60分

〔材料：4人分〕	〔分量〕	備考	〔作り方〕
豚肉（ひき肉）	200 g		① ピーマンを半分に切って、たねを取り除く。
ピーマン	6 個		② ビニール袋に①と小麦粉を入れて振る。
A:にんじん	5 cm		③ A（にんじん、たまねぎ、ピーマン）をみじん切りにして、植物油（小さじ1）で炒める。
A:たまねぎ	1/2 個		④ ボウルに豚肉（ひき肉）と③、ご飯、塩、こしょう、★印の調味料を入れてよくこねる。
A:ピーマン	1 個		⑤ ④を②のピーマンにつめる。
ご飯	50 g		⑥ フライパンに植物油大さじ1（分量外）を入れて⑤を肉を下にして焼く。焼き目がついたら、◆印を混ぜ合わせて入れ、蓋をして蒸し焼きにする。火が通ったら、蓋をとり、ソースを煮詰める。
植物油	小さじ 1		
小麦粉	大さじ 1		
★卵	1 個		
★牛乳	大さじ 2		
★パン粉	1/2 加ッ°		
塩・こしょう	少々		
◆オイスターソース	大さじ 2		
◆酒	大さじ 1		
◆みりん	大さじ 1		
◆水	1/2 加ッ°		

※塩、こしょう除く

[栄養価1人分] エネルギー 255 kcal    蛋白質 13.7 g    脂質 12.0 g    食塩相当量 1.2 g

## ②⑥ ピーマンのやさいたっぷり肉詰め

応募者 かねこ ゆい さん



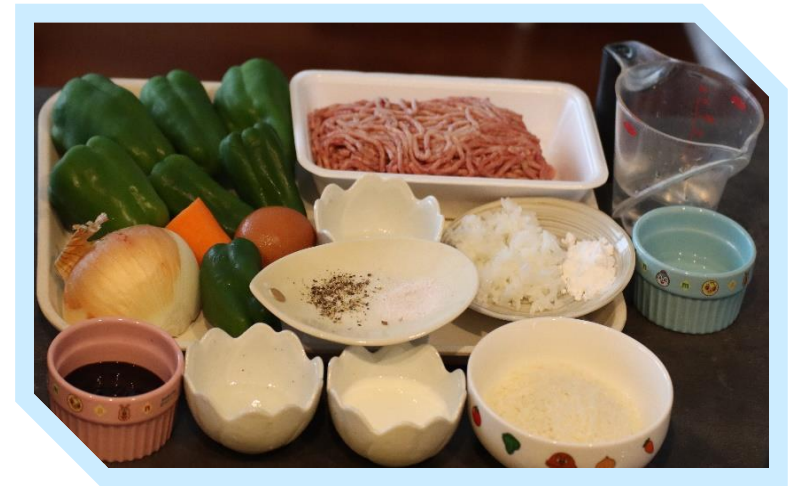
できあがり2人分

具に野菜やごはんを入れたことで、ボリュームがでて食べ応えがありますし、塩分も控えめでとてもよいです。ソースを絡めることで外側に味がついているのでご飯がすすみます。



～ レシピポイント ～  
肉をへらしてやさいとごはんをたねにまぜて、ヘルシーにしあげました。

材料（4人分）



②⑦ いろどりサラダ

料理区分：●

調理時間：20分

〔材料：4人分〕	〔分量〕	備考	〔作り方〕
トマト (大)	1 個		① 野菜をしっかりと洗う。
レタス	8 枚		② トマトは、くし切りにする。 にんじん、きゅうりは、角切りにする。
にんじん	1/2 本		③ レタスは適当な大きさに切り、大きめのボウルに入れる。
きゅうり	1 本		④ パプリカ、ピーマンは、小さめの角切りにして、水にさらし、水気を切り③のボウルに入れる。
パプリカ	1/2 個		⑤ とうもろこし、ミックスビーンズは、水気を切り、③のボウルに入れる。
ピーマン	1 個		⑥ ③のボウルの野菜を混ぜ合わせて、皿に盛り付ける。
とうもろこし (ホール)	1 缶		⑦ 上に、トマト、にんじん、きゅうりを盛り付ける。
ミックスビーンズ	1/2 袋		

[栄養価1人分] エネルギー 94kcal 蛋白質 3.3g 脂質 0.7g 食塩相当量 0.3g

## ②⑦ いろどりサラダ

応募者 あい さん



できあがり 1人分

野菜それぞれの食感や味をととても感じながら、とうもろこしやミックスビーンズがアクセントになり、食べ応えがあります。



お好みのドレッシングなどをかけて食べてもよいと思いました。

～ レシピポイント ～  
野菜をたくさん使った。見る人がおいしそう  
と思えるように作った。

材料（4人分）



## ②⑧ 野菜いため (i)

料理区分：●●

調理時間：15分

〔材料：4人分〕	〔分量〕	備考
豚肉（ロース薄切り）	500g	
キャベツ	1/2個	
にんじん	1/2本	
たまねぎ	1個	
もやし	1袋	
パプリカ	2個	
にんにく	1かけ	
★しょうゆ	大さじ2	
★鶏がらスープの素	小さじ2	
★オイスターソース	大さじ1	
ごま油	大さじ1	

- 〔作り方〕
- ① 豚には、3cm幅程に切る。
  - ② 野菜を適当な大きさに切る。
  - ③ フライパンにごま油とをい肉を入れて炒め、肉に火を通す。
  - ④ 肉に火が通ったら、野菜を入れて炒める。
  - ⑤ ★印を入れて、強火にして炒め、完成！

[栄養価1人分] エネルギー 456kcal    蛋白質 29.4g    脂質 27.6g    食塩相当量 2.6g



## ⑳ 野菜いため (i)

応募者 望月 信也 さん



できあがり 1人分

お肉もたっぷり入っていて、ボリュームと食べ応えがあります。  
にんにくや調味料にオイスターソースなどが使われていて  
本格的な味付けです。



～ レシピポイント ～  
あつあつシャキシャキの野菜いためです。

材料 (2人分)



## ② 夏野菜サラダ

料理区分：●

調理時間：15分

〔材料：2人分〕	〔分量〕	備考
きゅうり	1本	
トマト	1個	
★湘南ゴールド（果汁）	1/4 個分	
★オリーブ油	大さじ 1	
★塩	ひとつまみ	
★こしょう	ひとつまみ	
★酢	大さじ 1	

- 〔作り方〕
- ① きゅうりは輪切りにする。  
トマトはくし切りにする。
  - ② ボウルに★印を入れて混ぜ合わせる。
  - ③ 皿に①を盛り付けて、②をかける

※湘南ゴールド、塩・こしょうは除く

[栄養価1人分] エネルギー 80kcal 蛋白質 1.1g 脂質 6.1g 食塩相当量 0.0g

## ② 夏野菜サラダ

応募者 中野 達基 さん

～ レシピポイント ～  
トマトときゅうりです。



材料（2人分）



できあがり1人分

湘南ゴールドの香りがアクセントになっているドレッシングです。  
湘南ゴールドの旬（3月～4月の春にも食べたいレシピです！）



## ③⑩ 野菜いっぱいマヨネーズライス

料理区分：●●●

調理時間：15分

〔材料：2人分〕	〔分量〕	備考
ミニトマト	6個	
きゅうり	1/2本	
パプリカ	1/2個	
ツナ	1缶	70g
とうもろこし(ホール)缶	適量	(目安)大さじ2
マヨネーズ	適量	(目安)大さじ2
塩・こしょう	少々	
ご飯	2人分	(目安)1人150g

### 〔作り方〕

- ① ミニトマトは縦に切る。  
きゅうりは薄切りにする。  
パプリカは1cm角に切る。
- ② ボウルにご飯と①、水気を切ったとうもろこしとツナ、塩・こしょう、マヨネーズを入れて混ぜ合わせる。

※塩・こしょうは除く

[栄養価1人分] エネルギー 459kcal 蛋白質 13.0g 脂質 16.9g 食塩相当量 0.7g

### ③⑩ 野菜いっぱいマヨネーズライス

応募者 カワウソ さん



できあがり 1人分

手軽な食材で、野菜もしっかり摂れて、ツナとマヨネーズのご飯に、野菜を加えることで、さっぱりと食べられるレシピです。



～ レシピポイント ～  
野菜を使って簡単でおいしいです。

材料（2人分）





### ③1 野菜いため (ii)

料理区分：●

調理時間：20分

〔材料：4人分〕	〔分量〕	備考
キャベツ	1/4 個	
たまねぎ	1 個	
にんじん	1 個	
じゃがいも	1 個	
塩・こしょう	少々	
ケチャップ	大さじ 1	
にんにく (すりおろし)	大さじ 1	
植物油	適量	(目安)大さじ1

#### 〔作り方〕

- ① キャベツはざく切りにし、たまねぎは、薄切りにする。  
にんじん、じゃがいもは、皮をむいて、短冊切りにする。
- ② フライパンに植物油を回し入れて、①を入れて炒め、野菜が柔らかくなったら、塩・こしょう、ケチャップ、にんにくを入れて炒め、全体に味がいきわたったら完成。

[栄養価1人分] エネルギー 117kcal 蛋白質 2.5g 脂質 3.3g 食塩相当量 0.4g

### ③① 野菜いため (ii)

応募者 小林 佳介 さん



できあがり 2人分

手軽な食材で、時間もかからずに作れます。じゃがいもが入っているので、食べ応えがあり、ケチャップやにんにくが味のアクセントになっています。



～ レシピポイント ～  
野菜をいっぱい使っています。

材料 (2人分)



## ③2 いろいろ野菜の炒め物

料理区分：●●

調理時間：15分～20分

〔材料：2人分〕	〔分量〕	備考	〔作り方〕
にんじん	1/4 本		① フライパンにオリーブ油を入れてよくのぼし火にかけ、にんじんを入れて炒める。 にんじんの色が濃くなってきたら、海老とぶなしめじ、料理酒を入れて、さらに炒める。 ② 海老に火が通ってきたら、カラーピーマン、ブロッコリー、ベーコンを加えて少し炒め、こしょう、ガーリックソルトを入れてサッと炒め、レタスを入れる。 ③ 最後に、★印を入れてサッと炒めたら完成。
ぶなしめじ	1/4 株		
カラーピーマン(赤・黄)	各1/4 個		
ブロッコリー	1/4 株		
レタス	2 枚		
海老	50 g		
ベーコン	50 g		
オリーブ油	大さじ 1		
こしょう	少々		
ガーリックソルト	適量		
料理酒	小さじ 2		
★バター	2 g		
★しょうゆ	適量		
★レモン汁	適量		

※こしょう、ガーリックソルト、しょうゆ、レモン汁除く

[栄養価1人分] エネルギー 231 kcal    蛋白質 9.9 g    脂質 17.8 g    食塩相当量 0.6 g

## ③2 いろいろ野菜の炒め物

応募者 匿名 さん



～ レシピポイント ～  
色とりどりの野菜をたくさん使ったカラフルな野菜炒めです。

材料（2人分）



できあがり2人分

緑黄色野菜、根菜類、きのこ類とさまざまな野菜類がとれます。  
最後にバターやしょうゆ、レモンを加えることで、風味があり、調味料が少量ですみます。



### ③③ 豚肉とピーマンのみそ焼き

料理区分： ● ●

調理時間：7分

〔材料：2人分〕	〔分量〕	備考
ピーマン	4 個	
豚肉	120 g	
オリーブ油	大さじ 1	
みそ	大さじ 2	
みょうが	1 つ	
梅干し	1 個	

#### 〔作り方〕

- ① ピーマンは、種とワタを取り除いて細切りにする。  
みょうがは、みじん切りにする。  
梅干しは種と取り除く。
- ② フライパンにオリーブ油を入れて中火にかけ、温まってきたら豚肉を入れて焼く。
- ③ 豚肉に火が通ってきたら、ピーマンを加えて炒める。
- ④ 豚肉とピーマンに火が通ったら、みそを加えてサッと炒める。
- ⑤ 皿に盛り、みょうがと梅干を盛り付けたら完成。

※豚肉はロース肉で計算

[栄養価1人分] エネルギー 264 kcal    蛋白質 14.5 g    脂質 18.7 g    食塩相当量 2.5 g



### ③ 豚肉とピーマンのみそ焼き

応募者 匿名 さん



できあがり 2人分

みょうがや梅干しが入って、さわやかで暑い日でも食べやすそうです。  
味付けがしっかりしているので、塩分を控えたい方は、



～ レシピポイント ～  
みそをまあまあ入れて夏バテ対策をしました。

材料 (2人分)



## ③4 ミネストローネ

料理区分：●

調理時間：30分

〔材料：作りやすい分量〕	〔分量〕	備考
トマト	2 個	
キャベツ	1/4 個	
たまねぎ	1/2 個	
にんじん	1/2 個	
じゃがいも	1 個	
ズッキーニ	1 本	
なす	1 本	
オリーブ油	適量	(目安)大さじ2
コンソメ	少々	(目安)1個
湘南ゴールド(果汁)	少々	
塩・こしょう	少々	

### 〔作り方〕

- ① 野菜は、2 cm角程に切る。
- ② 鍋にオリーブ油と①を入れて炒める。
- ③ 野菜全体に火が通ったら、水とコンソメを加えて煮込む。
- ④ 野菜が煮えたら、塩・こしょうで味を調え、湘南ゴールドをかけて完成！

※ 1人分として、オリーブ油は大さじ1/4、コンソメ1/8個で計算。湘南ゴールドと塩・こしょうは除く。

[栄養価 1/8人分] エネルギー 71 kcal 蛋白質 1.6 g 脂質 3.2 g 食塩相当量 0.3 g

### ③④ ミネストローネ

応募者 中野 莉乃音 さん



できあがり 2人分

野菜を切って煮込むだけで、比較的簡単に作れます。  
調味料は控えめで、それぞれの野菜の旨味がギュッと出ていてやさしい味です。湘南ゴールドの香りがアクセントになっています。



～ レシピポイント ～  
野菜をたっぷり入れて湘南ゴールドを隠し味で入れました。

材料 (目安：4人分)



## ③⑤ 野菜と肉のいためもの

料理区分：●●

調理時間：40分

〔材料：2人分〕	〔分量〕	備考
豚肉（ロース薄切り）	200g	
キャベツ	1/4個	
パプリカ	2個	
ピーマン	2個	
植物油	小さじ2	

- 〔作り方〕
- ① 豚肉を3cm幅程に切る。
  - ② キャベツは適当な大きさにきり、パプリカとピーマンは細切りにする。
  - ③ フライパンに植物油と①を入れて炒める。
  - ④ 豚肉に火が通ったら、②を入れて、強火→中火→弱火にして炒めて完成。

※1人分の植物油は小さじ1で計算

[栄養価1人分] エネルギー 377kcal      蛋白質 22.6g      脂質 23.8g      食塩相当量 0.1g

### ③⑤ 野菜と肉のいためもの

応募者 岩原 音羽 さん



できあがり 2人分

パプリカがたくさん入り色とりどりの炒めものです。  
肉もたっぷり入っているので主菜にもなります！  
塩・こしょうで少し味付けをするのもよいですね。



～ レシピポイント ～  
野菜をたくさん使いました。

材料（2人分）





## ③⑥ ラタトゥイユパスタ

料理区分：●●

調理時間：20分程

〔材料：2人分〕	〔分量〕	備考	〔作り方〕
なす	2本		① パスタは塩を加えたたっぷりの湯で茹でておく。 ② なすとズッキーニは、1cm幅の輪切りにする。 たまねぎは、食べやすい大きさに切る。 にんにくは、みじん切りにする。 ③ フライパンに、にんにくとオリーブ油を入れて火にかけて、ナス、ズッキーニ、たまねぎを入れて炒める。 ④ 野菜に熱が通ってきたら、ホールトマトと★印を加えて、5分程煮詰める。 ※ホールトマトをしゃもじなどでつぶしながら炒めるとよいです。 ⑤ 最後に、①の茹でたパスタを加え混ぜ、皿に盛り付け、バシル、粉チーズ、タバスコをかける。
たまねぎ	1/2個		
ズッキーニ	1/2本	80g	
ホールトマト(缶詰)	1缶		
にんにく	1片		
オリーブ油	大さじ1と1/2		
パスタ(乾燥)	200g		
★コンソメ	小さじ1		
★食塩	小さじ2/3		
★酒	大さじ1と1/2		
バジル(乾燥)	小さじ1		
粉チーズ	1～2振り		
タバスコ	1～2振り		

※粉チーズ、タバスコは除く

[栄養価1人分] エネルギー 567kcal    蛋白質 16.4g    脂質 11.6g    食塩相当量 3.1g

## ③⑥ ラタトゥイユパスタ

応募者 匿名 さん

～ レシピポイント ～  
野菜をたくさん使いました。



材料（2人分）



できあがり2人分

夏野菜たっぷりでしっかりとれます！ボリュームがあるので、4人で分けても野菜がしっかり摂れます。パスタはかために茹でるとちょうどよい感じでに仕上がります。



# ③7 いろいろ野菜いため

料理区分：●●

調理時間：20分

〔材料：2人分〕	〔分量〕	備考	〔作り方〕
ウインナー	3 本		① ウインナー、ベーコンは細かくきり、卵は溶いておく。 ② たまねぎ、にんじん、じゃがいも、きくらげは、食べやすい大きさに切る。 ③ フライパンに植物油（分量外）を入れて、にんじんとじゃがいもを強火で5分焼く。 ④ ウインナー、ベーコン、たまねぎ、きくらげを加えて炒め、3分程炒めたら、卵を全体に回し入れて、塩・こしょうをして、2分程炒めて完成。
ベーコン	25 g		
卵	1 個		
たまねぎ	2/3 個		
にんじん	1/2 本		
じゃがいも	1 個		
きくらげ（生）	25 g	乾燥の場合の 目安量は2.5g	
塩・こしょう	少々		

※1人分の植物油は小さじ1で計算。塩・こしょうは除く。

[栄養価1人分] エネルギー 280kcal      蛋白質 10.9g      脂質 16.2g 食塩相当量 1.0g

### ③⑦ いろいろ野菜いため

応募者 匿名 さん



できあがり2人分

手軽な食材で作れて、きくらげやじゃがいも、ウィンナーや卵など、いろいろな食感があり、野菜と一緒にたんぱく質も摂れるレシピです。



～ レシピポイント ～  
きくらげを使い、いろいろな食感を出しました。

材料（2人分）



※きくらげは、乾燥きくらげを使用

## ③⑧ きのことたっぷりサラダ

料理区分：●

調理時間：15分

〔材料：2人分〕	〔分量〕	備考	〔作り方〕
ブロッコリー	1/4 株		① ブロッコリーは、小房に分ける。 きゅうりは、縦半分に切り、さらに斜めに切る。 にんじんは、短冊切りにする。 エリンギは、縦半分に切り、さらに斜めに切る。 しめじ類は、石づきを取り除いて小房に分ける。
きゅうり	1/2 本		
にんじん	小1/2 本		
エリンギ	25 g		② 鍋に湯を沸かして、①のきゅうり以外をそれぞれ茹で、ザルにあけて水気を切る。
しめじ(白)	1/2 袋	50g	
しめじ	1/2 袋	50g	③ 皿に盛り付けて、ドレッシングをかける。
れんこん	100 g		
ドレッシング	大さじ 2		
※ドレッシングはお好みのでよいです。			

※ドレッシングは、和風で計算

[栄養価1人分] エネルギー 80 kcal 蛋白質 4.7 g 脂質 0.6 g 食塩相当量 1.2 g




### ③⑧ きのことたっぷりサラダ

応募者 匿名 さん



できあがり2人分

野菜たっぷり、根菜類やきのこ類がしっかりとれて不足しがちな食物繊維などが補えるレシピです。野菜を茹でる時、同じ茹で、 にんじん、れんこん→ブロッコリー→きのこ類の順に茹でました。

～ レシピポイント ～  
野菜をたくさん使いました。  
簡単にできます。

材料（2人分）



## ③⑨ キャロットスープ

料理区分：●

調理時間：15分

〔材料：2人分〕	〔分量〕	備考
にんじん	大1/2本	125g
たまねぎ	1/4個	50g
ごはん	30g程	(目安)茶碗1/2
※米(15g)でもよい		
水	1カップ	200ml
スープの素	1個	コンソメ使用
ローリエ	1/4枚	
牛乳	150ml	
塩	小さじ1/8	
こしょう	少々	
パセリ	少々	
※クルトン		
食パン8枚切り1枚とバター5g		

### 〔作り方〕

- ① にんじん、たまねぎは薄切りにする。
- ② 鍋に①とごはん(米の場合は、といでから入れる)と水、スープの素を入れ、火にかけて15分煮て、粗熱を取り除く。  
※水分がなくならないように気をつけましょう。
- ③ ミキサーに②を入れて攪拌する。  
※熱い状態のままだとやけどに注意！！
- ④ ③を鍋に戻して、牛乳を加えて弱火で温め、塩、こしょうで味を整える。
- ⑤ 器に盛り、パセリ(やクルトン)を浮かせる。

※ローリエを使う場合は、ミキサーにかける前に取り出す。

※③の状態でも冷凍しておくと、便利です。

※クルトンを入れるとおいしさがアップします。

食パンを5mm角に切って、バターでカリっとする(きつね色)まで炒めれば作れます！

※こしょう、パセリ、クルトンは除く

[栄養価1人分] エネルギー 113kcal    蛋白質 3.8g    脂質 3.1g    食塩相当量 1.6g

### ③⑨ キャロットスープ

応募者 お野菜大好き♡ さん



できあがり2人分

不足しがちな緑黄色野菜やカルシウムがしっかりとれるレシピです。  
多めに作って冷凍保存しておくと、便利だと思いました。



～ レシピポイント ～  
不足しがちな緑黄色野菜（にんじん）をたっぷりとれます。※冷凍保存もできます！  
にんじんが苦手な人もおいしく食べられます

材料（2人分）



+米(ご飯)





## ④ 地アジを使ったなめろう

応募者 やまだ きっぺい さん



できあがり2人分

アジは三枚おろし（皮なし）で購入すれば、後は刻む（たたく）だけで作れます。香味野菜がアクセントになってご飯との相性がバッチリでご飯がすすみます！



～ レシピポイント ～  
たたくだけで、火を使わないため、簡単に作れます。

材料（2人分）

