

はこね
野菜いっぱいレシピ集





もくじ

◆レシピ集について(P2)

◆主食(P3~16)

1. 牛肉と野菜の五色丼
2. 簡単サラダ丼
3. ベジタフルタコライス
4. ガパオライス
5. 野菜のキッシュ
6. 野菜トースト
7. コーンバターしょうゆトースト
8. 夏野菜のピザトースト
9. 野菜サンドウィッチ
10. バナナオーロラサンド
11. 野菜たっぷりサンドウィッチ
12. 鯖缶とスクランブルエッグの
ホットサンド風
13. ジャがしりサンド

◆主菜(P17~33)

14. ミニチーズ豆腐サラダ
15. オムレツ①
16. オムレツ②
17. 夏野菜たっぷりガレット風オムレツ
18. 彩り野菜の具たくさんオムレツ
19. 朝にぴったり味が少しうすい
野菜炒め
20. ひき肉・野菜トロトロ包み
21. 野菜のソテー目玉焼きのせ
22. ごろごろ野菜とソーセージの洋風炒め
23. たまごと夏野菜のサラダ
24. 野菜をまるごと食べようスープ

25. 具たくさんポトフ

26. 野菜と卵のコンソメスープ
27. キャベツもりもりのトマトスープ
28. 冷製おでん
29. 野菜いっぱいせんべい汁

◆副菜(P34~53)

30. 朝から餃子
31. 温野菜サラダ
32. マカロニサラダ
33. 野菜いっぱい!ゴロゴロサラダ
34. サッパリ生春巻き
35. オクラのおかかあえ
ちくわのポテトサラダ
36. 野菜とちりめんじゃこの炒め物
37. バターしょうが野菜きのこ炒め
38. ツナ野菜炒め
39. 色とりどり野菜炒め
(そこそこおいしい)
40. 彩り野菜のせいろ
41. 夏野菜のラタトゥイユ
42. カポナータ
43. ミネストローネ
44. 野菜たっぷりトマトスープ
45. 野菜いっぱいポトフ
46. 野菜いっぱいコンソメスープ
47. 野菜たっぷりスープ
48. 野菜いっぱいスープ



レシピ集について

「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・中学生から応募いただいた、野菜をたっぷり使ったオリジナルレシピ集です。

野菜をおいしく食べる工夫が詰まったレシピを毎日の食事作りにぜひご活用ください。

このレシピ集は、「健康・食育はこね21」に基づき、野菜を食べる機会を増やし、健康的な食生活を応援することを目的に作成しています。

野菜をプラス一皿を意識しながら、毎日の健康づくりにお役立てください。

◎ 料理区分：主食、主菜、副菜について

主食・・・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
主材料に由来する料理。（穀類に由来する炭水化物約40g）

主菜・・・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。（主材料に由来するたんぱく質約6g）

副菜・・・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。（主材料の重量約70g）

<レシピの見方>

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。

「～レシピポイント～」は応募者からのコメントです。



1 皿 = 70g

野菜をプラス1皿
健康生活へ
はじめての一步

SMART LIFE PROJECT

主食



1.牛肉と野菜の五色丼

【材料:2人分】	【分量】
牛肉(小間).....	200g
れんこん.....	100g~150g
ミニトマト.....	4個
卵.....	2個
絹さや.....	15g
★しょうゆ.....	大さじ2
★酒.....	大さじ1と1/2
★みりん.....	大さじ1と1/2
★砂糖.....	大さじ2
★しょうがのすりおろし...	大さじ1/2
ごはん.....	300g

【調理時間】30分

【栄養価1人分】

エネルギー:779kcal

蛋白質:31.5g

脂質:25.5g

食塩相当量:3.1g

【応募者】大嶋 瑛太さん

【作り方】

- ① れんこんは薄いいちょう切りにして、水に10分ほどさらしておく。
- ② 絹さやの筋を取って、沸騰したお湯で30秒茹でる。
- ③ ミニトマトを縦半分に切る。
- ④ 卵2個で、いり卵を作る。
- ⑤ ★の調味料はすべて混ぜておく。
- ⑥ 牛肉とれんこんを炒めて合わせた調味料で味をつける。
- ⑦ ごはんの上に②、③、④、⑥を盛り付ける。



～ レシピポイント ～

1つのお皿に彩りよく盛り付けられて食欲もわきます。

できあがり1人分

2. 簡単サラダ丼

【材料：2人分】	【分量】
きゅうり……………	1本
トマト……………	1個
オクラ……………	3本
ツナ……………	1缶
塩昆布……………	20g
ごま油……………	大さじ2
ごま……………	小さじ1
ごはん……………	150g

【調理時間】20分

【栄養価1人分】

エネルギー：437kcal

蛋白質：13.0g

脂質：13.9g

食塩相当量：2.0g

【応募者】 杉野 紅愛さん

【作り方】

- ① 沸騰したお湯にでオクラを約3分茹で、輪切りにする。
- ② きゅうりとトマトは、小口切りにする。
- ③ ボウルを用意し、①、②、ツナ、塩昆布、ごま油、ごまを入れ、よく和える。
ラップをして冷蔵庫で冷やす。
- ④ 冷えたら、ご飯の上にかける。



～ レシピポイント ～

茹でて、切って、冷やすだけなので
短時間でつくれます。色合いもい
いです！

できあがり1人分

3. ベジタフルタコライス

【材料:2人分】	【分量】
合いびき肉……………	200g
にんじん……………	1/2本
たまねぎ……………	1/2個
生しいたけ……………	1/2個
ブロッコリーの芯……………	1/2個分
レタス……………	4枚
ミニトマト……………	4個
塩……………	ひとつまみ
こしょう……………	2ふり
中濃ソース……………	大さじ2
ケチャップ……………	大さじ1
とろけるチーズ……………	適量
ご飯……………	適量

【調理時間】30分

【栄養価1人分】

エネルギー:651kcal

蛋白質:28.0g

脂質:22.8g

食塩相当量:2.2g

【応募者】杉山 花楓さん

【作り方】

- ① にんじん、たまねぎ、生しいたけ、ブロッコリーの芯をみじん切りにする。
- ② フライパンで合いびき肉を火が通るまで炒めたら①を加えて炒める。
- ③ 野菜に充分火が通ったら塩、こしょう、中濃ソース、ケチャップで味付けをする。
- ④ レタスを一口大に切り、トマトを乱切りにする。
- ⑤ 皿にご飯を盛り、レタスをのせ、その上に③をのせる。
- ⑥ 温かいうちにとろけるチーズをかけ、トマトを散らす。



～ レシピポイント ～

お店で出てくるような普通のタコライスよりも「ベジタブル」を「フル」に使った、超!健康的タコライスです!

できあがり1人分

4. ガパオライス

【材料：2人分】

パプリカ赤	1/2個
パプリカ黄	1/2個
ピーマン	1/2個
たまねぎ	1/4個
にんじん	1/4個
おろしにんにく	小さじ1/2
鶏ひき肉	200g
卵	2個
ナンプラー	大さじ1
オイスターソース	大さじ1/2
砂糖	小さじ1/2
しょうゆ	小さじ1/2
塩・こしょう	少々
ごはん	適量

【調理時間】30分

【栄養価1人分】

エネルギー：537kcal
蛋白質：29.1g
脂質：17.7g
食塩相当量：3.6g

【応募者】 齋藤 ここなさん

【作り方】

- ① パプリカ（赤・黄）、ピーマン、たまねぎ、にんじんを粗みじん切りにする。
- ② フライパンに①とおろしにんにく、鶏のひき肉を入れ、炒める。
- ③ 火が通ったら、ナンプラー、オイスターソース、砂糖、しょうゆを加えて炒め、お好みで塩・こしょうで味をととのえる。
- ④ 別のフライパンで、目玉焼きをつくる。
- ⑤ お皿にご飯と③を盛り、目玉焼きをのせる。



～ レシピポイント ～
色とりどりの野菜をたくさん使っていることです。

できあがり1人分

5.野菜のキッシュ

【材料:2人分】

材料	分量
たまご	3個
ほうれん草	80g
たまねぎ	1/4個
じゃがいも	1/4個
ベーコン	20g
コンソメキューブ	1個
牛乳	250ml
塩・こしょう	少々
クロワッサン	4個

【調理時間】30分

【栄養価1人分】

エネルギー500kcal
蛋白質20.2g
脂質30.1g
食塩相当量2.8g

【応募者】川合 生織さん

【作り方】

- ① ほうれん草は3~4cmの長さに切る。たまねぎは薄切り。じゃがいもはいちょう切りで薄切り。ベーコンは1cm幅に切る。クロワッサンは縦半分に切る。
- ② ボウルに卵、牛乳、コンソメ、塩・こしょうを入れ、混ぜる。①も加えて混ぜる。
- ③ せいろにクッキングシートを敷き、クロワッサンを焼き目を外側にして隙間なく敷き詰める。
- ④ ③に②を流し入れる。
- ⑤ 10分蒸す。



材料(2人分)



～ レシピポイント ～

野菜を多く使って色合いをよくしました。
※加熱が不十分の場合は、様子を見ながら少しずつ追加加熱してください。

できあがり1人分

6. 野菜トースト

【材料：2人分】

【分量】	
食パン	2枚
スライスチーズ	2枚
ケチャップ	大さじ2
ピーマン	1個
たまねぎ	1/4個
ブロッコリースプラウト	20g
ハム	2枚

【調理時間】30分

【栄養価1人分】

エネルギー：271kcal

蛋白質：12.4g

脂質：9.2g

食塩相当量：2.2g

【応募者】水田 僚哉さん

【作り方】

- ① ピーマンは縦に半分切り、種を取り出します。
繊維を切るようにピーマンを横に置き、細切りにします。
- ② たまねぎは1cmくらいの角切りにする。
- ③ 食パンにケチャップをぬり、チーズ、ハムの順にのせる。
- ④ ③全体にピーマン、たまねぎ、ブロッコリースプラウトをのせる。
- ⑤ トースターで3～4分焼く。



～ レシピポイント ～
野菜をたくさん使いました。

できあがり1人分

7. コーンバターしょうゆトースト

【材料：1人分】	【分量】
食パン.....	1枚
とうもろこし.....	1/4本
たまねぎ.....	10g
パプリカ赤.....	10g
ピーマン.....	10g
バター.....	10g
とろけるチーズ.....	25g
しょうゆ.....	小さじ1

【調理時間】30分

【栄養価1人分】

エネルギー：377kcal

蛋白質：13.9g

脂質：18.1g

食塩相当量：2.5g

【応募者】 ふみさん

【作り方】

- ① とうもろこしはゆでて、身をとる。
たまねぎはスライス、パプリカ赤、ピーマンは細切りにする。
- ② フライパンでとうもろこしを入れ、しょうゆを加えて、さっと炒めたら、火を止める。
- ③ パンにバターをぬる。
- ⑤ パンの上にとろけるチーズ、①で炒めたコーン、たまねぎ、パプリカ赤、ピーマンを乗せる。
- ⑥ トースターでこんがり焼いたらできあがり。



～ レシピポイント ～

しょうゆの香ばしいにおいで、お祭りの焼きとうもろこしみたいな夏のトーストです。
ピーマンものせてカラフルにしました。

できあがり1人分

8. 夏野菜のピザトースト

【材料：1人分】	【分量】
ミニトマト	3個
ズッキーニ	1/4本
アスパラ	1本
アボカド	1/4個
かぼちゃ	1/10個
ベーコン	2枚
食パン	1枚
コンソメ	少々
塩・こしょう	少々
マーガリン	小さじ1〜2
ピザソース	小さじ1〜2
ピザ用チーズ	20g

【調理時間】30分

【栄養価1人分】

エネルギー：516kcal

蛋白質：17.2g

脂質：24.1g

食塩相当量：2.5g

【応募者】久保 芳佳さん

【作り方】

- ① ミニトマト、ズッキーニ、アスパラ、アボカド、かぼちゃ、ベーコンを2cm角くらいのサイコロ状に切る。※かぼちゃは5分レンジで加熱してから切ると切りやすい。
- ② フライパンで①炒め、コンソメ、塩こしょうで味をつける。
- ③ パンにマーガリンとピザソースを塗り、②をのせ、チーズをちらす。
- ④ トースターで4〜5分焼く。



～ レシピポイント ～

夏野菜をたくさん使いました。
なるべく簡単に作れるようにパンを使用しました。
野菜の味がわかるようにコンソメ・塩・こしょうで味付けをしました。

できあがり1人分

9. 野菜サンドウィッチ

【材料：1人分】	【分量】
食パン（サンドイッチ用）	6枚
きゅうり	1/2本
トマト	1個
ハム	3枚
マヨネーズ	大さじ3

【調理時間】30分

【栄養価1人分】

エネルギー：679kcal

蛋白質：19.6g

脂質：37.8g

食塩相当量：3.1g

【応募者】 山下 さくらさん

【作り方】

- ① きゅうりは斜めスライス。
- ② トマトは輪切りにする。
- ③ 食パンにマヨネーズをぬる（④で使う分もあるので、調整する）。
- ④ ③にハム、きゅうり、トマトの順でのせ、マヨネーズをぬり、ハム、食パンの順でのせる。
- ⑤ 半分に切り、盛り付ける。



～ レシピポイント ～

誰でも簡単にできて、おいしいサンドウィッチ！

夏野菜を使い、色とりどりに見せるように工夫した。

できあがり1人分

10. バナナオーロラサンド

【材料：1人分】

【分量】	
食パン.....	2枚
レタス.....	1枚
トマト.....	1/2個
バナナ.....	1/4本
ケチャップ.....	大さじ2
マヨネーズ.....	大さじ2

【調理時間】20分

【栄養価1人分】

エネルギー：573kcal

蛋白質：10.4g

脂質：4.0g

食塩相当量：3.0g

【応募者】 つুকんさん

【作り方】

- ① レタスは食べやすい大きさに手でちぎる。
- ② トマトは薄くスライスする。
- ③ バナナを輪切りにする。
- ④ ケチャップとマヨネーズを混ぜてオーロラソースを作る。
- ⑤ 食パン1枚にレタス、バナナ、トマトをのせ、オーロラソースをかける。
もう1枚の食パンで挟んで、ぎゅっとおさえます。
- ⑥ 少しおさえて、三角形に切る。



～ レシピポイント ～
バナナを入れて甘くしています。
見た目がきれいです。

できあがり1人分

11. 野菜たっぷりサンドウィッチ

【材料：2人分】

【分量】

食パン(8枚切り)..... 4枚
じゃがいも..... 小3個
にんじん..... 1/2本
たまねぎ..... 1/2個
オリーブオイル..... 適量
塩・こしょう..... 少々
うま味調味料..... ひと振り
マヨネーズ..... 少々
レタス..... 1/4個
フルーツトマト..... 2個
きゅうり..... 1/2個
粉チーズ..... 少々

【調理時間】30分

【栄養価1人分】

エネルギー：459kcal
蛋白質：13.0g
脂質：12.7g
食塩相当量：1.9g

【応募者】 沙羅さん

【作り方】

- ① じゃがいも、にんじん、たまねぎはみじん切りにして、オリーブオイルで炒める。
- ② ①を塩・こしょう、うま味調味料、マヨネーズで調味する。
- ③ きゅうりはスライスにする。
- ④ 食パン4枚の片面にオリーブオイルを塗り、2枚に炒めた野菜をのせ、粉チーズをかけ、レタス、キュウリものをせ、残りの食パンでそれぞれはさむ。
- ⑤ 半分に切って盛り付け、トマトを添える。



～ レシピポイント ～

色とりどりの野菜を細かく切り
食べやすくしました。

できあがり1人分

12. 鯖缶とスクランブルエッグの ホットサンド風

【材料：1人分】

食パン	2枚
サバ水煮缶	1缶
キャベツ	60g
にんじん	1/4本
ピーマン	1個
卵	1個
ケチャップ	大さじ1
こしょう	少々
バター	適量

【分量】

【調理時間】40分

【栄養価1人分】

エネルギー：795kcal
蛋白質：48.4g
脂質：33.8g
食塩相当量：3.9g

【応募者】横山 拓海さん

【作り方】

- ① キャベツ、、にんじん、ピーマンは細切りにする。
サバ缶は汁気を切ってほぐし、ケチャップ、こしょうを加え混ぜる。
- ② 卵は溶いて、フライパンでスクランブルエッグを作る。
- ③ 食パンの片面にバターを塗る。
その上にサバ→スクランブルエッグ→キャベツ→ニンジン→ピーマン→食パンの順にのせる。
- ④ フライパンを中火で熱し、③をかるく抑えながら両面を2～3分焼く。
- ⑤ 両面に焼き色がついたら、食べやすい大きさに切る。



～ レシピポイント ～

ビタミン、食物繊維など栄養バランスがしっかり摂れる朝食となっています。

できあがり1人分

13. じゃがしりサンド

【材料：1人分】

【分量】

じゃがいも…………… 2個
にんじん…………… 1/3個
ハム…………… 1枚
スライスチーズ…………… 1枚
片栗粉…………… 大さじ1
粉チーズ…………… 少々
牛乳…………… 適量
塩・こしょう…………… 少々
サラダ油…………… 適量
粉末和風だし…………… 小さじ1/2
ごま油…………… 適量
ケチャップ…………… 適量

【調理時間】30分

【栄養価1人分】

エネルギー：527kcal
蛋白質：15.3g
脂質：15.2g
食塩相当量：2.7g

【応募者】宮沢 朔さん

【作り方】

- ① じゃがいもの皮をむき、一口大に切り、耐熱性の皿に入れ、電子レンジで6分加熱する。
- ② ①を熱いうちにつぶし、片栗粉、粉チーズ、牛乳、塩こしょうを加え、よく混ぜる。
(牛乳はじゃがいもがひとまとまりになるよう調整する)
- ③ ②を2等分にして、丸くかたちをととのえ平らにする。
- ④ フライパンに油をひき、③を焼き目がつくまで両面焼く。
- ⑤ にんじんの皮をむき、千切りにし、耐熱性の皿に入れ、電子レンジで2分30秒加熱する。
- ⑥ ⑤に和風だしとごま油を加え混ぜる。
- ⑦ ④の一つにスライスチーズ、ハム、にんじんをのせ、もう一つのじゃがいもでサンドする。
ケチャップを添える。



～ レシピポイント ～

色とりどりでボリューム満点

できあがり1人分

主菜



14.ミニチーズ豆腐サラダ

【材料:2人分】	【分量】
豆腐	150g
チーズ	20g
にんじん	1/2本
レタス	1/2個
きゅうり	2本
サラダチキン	1個
ドレッシング	大さじ2

【調理時間】15分

[栄養価1人分]

エネルギー:189kcal

蛋白質:19.9g

脂質:6.1g

食塩相当量:2.3g

【応募者】匿名さん

【作り方】

- ① 豆腐、チーズ、レタス、サラダチキンは食べやすい大きさに切る。
- ② にんじんときゅうりは千切りにする。
- ③ お皿に盛り付けて、お好みのドレッシングをかける。



～ レシピポイント ～

豆腐は食感がやわらかく他の野菜とよく合います。

できあがり1人分

15.オムレツ①

【材料:2人分】

卵	2個
ピーマン	1/2個
コーン	大さじ3
ミニトマト	3個
ウインナー	1本
塩	ひとつまみ
こしょう	少々
サラダ油	小さじ1
ごはんまたはパン	適量

【分量】

【調理時間】20分

【栄養価1人分】

エネルギー:175kcal

蛋白質:8.5g

脂質:12.3g

食塩相当量:0.7g

【応募者】 匿名さん

【作り方】

- ① ピーマンとウインナーはみじん切り、ミニトマトは4等分に切る。
- ② フライパンに油を入れて温め、ピーマン、ウインナー、コーンを軽く炒める。
- ③ 卵を溶き、塩、こしょうを入れて混ぜ、フライパンに流し入れる。
- ④ ゆっくり混ぜながら火を通し、半熟になったら火を止める。
- ⑤ 最後にミニトマトを加え、オムレツのかたちに彩りよくととのえる。
- ⑥ ごはんやパンと一緒に盛り付けて完成。



～ レシピポイント ～

野菜をたくさん使いました。

できあがり1人分

16. オムレツ②

【材料：2人分】

ほうれん草…………… 1袋
じゃがいも…………… 3個
卵…………… 4個
塩…………… 小さじ1/2
こしょう…………… 小さじ1/2
砂糖…………… 小さじ1

【分量】

【調理時間】30分

【栄養価1人分】

エネルギー：378kcal
蛋白質：18.7g
脂質：11.0g
食塩相当量：1.7g

【応募者】多田 陽葵さん

【作り方】

- ① ほうれん草は、水を張った鍋に入れシャキッとさせる（ふやかす）。
- ② じゃがいもはいちょう切りにして、ラップをかけて電子レンジで柔らかくなるまで加熱する（6～8分）。
- ③ ほうれん草は水気をきり、3cmに切る。
- ④ ボウルに卵をとき、塩、こしょう、砂糖を加えて混ぜる。
- ⑤ ④にじゃがいも、ほうれん草加えて、かるく混ぜ、耐熱皿に流し入れる。
※器は直径20～22cmのグラタン皿程度のもの
- ④ 180℃のオーブンで20～30分温める。



～ レシピポイント ～

普通のオムレツではなく、野菜を使用し、バランスをよくしました。

できあがり1人分

17.夏野菜たっぷりガレット風 オムレツ

【材料：2人分】	【分量】
ズッキーニ……………	1/2本
トマト……………	1個
たまねぎ……………	1/4個
卵……………	2個
オリーブオイル……………	小さじ2
塩……………	ひとつまみ
こしょう……………	少々
バジル……………	適量

【調理時間】30分

【栄養価1人分】

エネルギー：140kcal

蛋白質：7.4g

脂質：9.3g

食塩相当量：0.4g

【応募者】南 彩香さん

【作り方】

- ① ズッキーニは薄い輪切り、トマトは薄いくし切り、たまねぎは薄切りにする。
- ② フライパンにオリーブオイルを入れ、たまねぎとズッキーニをさっと炒める。
トマトも加え、形が残るように軽く炒める。
- ③ 卵を溶き、塩ひとつまみ、こしょうを加えて混ぜる。炒めた野菜に回しかける。
薄く弱火でじっくり！表面が半熟くらいで火を止めて余熱で仕上げる。
- ④ 最後にバジルを散らして完成。



～ レシピポイント ～

野菜をたくさん使って、学校の授業で作ったガレットのようにしました。

できあがり2人分

18. 彩り野菜の具たくさんオムレツ

【材料：2人分】

【分量】

【調理時間】50分

卵	3個
牛乳	大さじ2
たまねぎ	1/4個
ピーマン	1個
パプリカ(赤・黄)	各1/4個
ベーコン	2枚
ミックスチーズ	30g
バター	10g
塩・こしょう	少々
ケチャップ	お好みで
ブロッコリー、ミニトマト	お好みで

【栄養価1人分】

エネルギー：305kcal

蛋白質：16.0g

脂質：23.2g

食塩相当量：1.9g

【応募者】横山 来夢さん

【作り方】

- ① たまねぎ、ピーマン、パプリカ(赤・黄)、ベーコンはすべて1cm角に切る。
- ② フライパンを中火であたためバターを溶かし、①を炒める。
野菜がしんなりしたら、塩・こしょうで軽く味付けをし、皿に取り出す。
- ③ ボウルに卵を割りほぐし、牛乳、塩・こしょうを加えて混ぜる。
- ④ ③に②とミックスチーズを入れ混ぜる。
- ⑤ フライパンを軽くふき、再度バター(分量外)少量を加えて熱し、卵液を流し入れる。
- ⑥ 半熟状になったら菜箸で大きく混ぜ、形をととのえながら外から内へよせる。
焼き色がついたら、ひっくり返して反対側も焼き、中まで火を通す。
- ⑦ 器に盛り、お好みでケチャップをかける。



～ レシピポイント ～

野菜がいっぱいで栄養満点！
お腹いっぱいになります。

できあがり1人分

19.朝にぴったり味が少しうすい 野菜炒め

【材料：2人分】

にんじん……………1本
たまねぎ……………1個
キャベツ……………1/3玉
鶏ささみ缶…………2缶
油……………大さじ1
塩……………小さじ1/2
こしょう……………小さじ1/2

【分量】

【調理時間】30分

【栄養価1人分】

エネルギー：304kcal
蛋白質：16.9g
脂質：12.7g
食塩相当量：2.9g

【応募者】 岩城 雄皇さん

【作り方】

- ① にんじんを短冊切り、さいの目、拍子切りと3種類に切る。
- ② たまねぎはくし切り、キャベツは千切りにする。
- ③ フライパンに油をひき、①を入れ炒める。
- ④ ③にたまねぎ、鶏のささみ缶、キャベツの順に入れ、その都度、塩・こしょうそれぞれ小さじ1加えて炒める。



～ レシピポイント ～

野菜をたくさん使い、しっかり炒めた。

できあがり1人分

20. ひき肉・野菜トロトロ包み

【材料：2人分】

豚ひき肉	450g
にんじん	1/2本
ピーマン	1個
しいたけ	1個
たまねぎ	1個
ズッキーニ	1/3本
サラダ菜orレタス	1/2個
しょうゆ	小さじ2
砂糖	小さじ1
酒	小さじ1
みりん	小さじ1
片栗粉	小さじ1
サラダ油	小さじ1

【分量】

【調理時間】20分

【栄養価1人分】

エネルギー：669kcal
蛋白質：44.2g
脂質：41.2g
食塩相当量：1.2g

【応募者】らいきさん

【作り方】

- ① サラダ菜orレタス以外の野菜をみじん切りにする。
- ② フライパンに油をひいて、中火でひき肉と野菜を炒める。
- ③ 火が通ったら、片栗粉以外の調味料を加え、煮込む。
- ④ 味がしみたら水小さじ2（分量外）で片栗粉をといて、加えてよく混ぜ、とろみをつける。
- ⑤ 洗ったサラダ菜orレタスに包む。



～ レシピポイント ～

甘めに味付けをした具でサラダ菜orレタスがたくさん食べられます。

21. 野菜のソテー目玉焼きのせ

【材料：2人分】

たまねぎ	1/2個
にんじん	1/3個
キャベツ	3枚
ピーマン	1個
パプリカ赤・黄	各1/2個
ベーコン(ハーフ)	4枚
コーン(缶)	約70g
卵	2個
ウィンナー	4本
サラダ油	小さじ2
塩・こしょう	少々
顆粒コンソメ	小さじ1

【分量】

【調理時間】25分

【栄養価1人分】

エネルギー：410kcal

蛋白質：16.9g

脂質：28.6g

食塩相当量：2.9g

【応募者】 高山さん

【作り方】

- ① 野菜は細切りにする。
- ② ベーコンとウィンナーは食べやすい大きさに切る。
- ③ あたためたフライパンに油ひき、①と②を炒める。
- ④ 塩・こしょう、顆粒コンソメで味をととのえる。
- ⑤ 別のフライパンで目玉焼きをつくる。
- ⑥ 皿に④を盛り付けその上に⑤をのせる。



～ レシピポイント ～

色合いやヘルシーさを意識して
作りました。

できあがり1人分

22. ごろごろ野菜とソーセージの 洋風炒め

【材料：1人分】	【分量】
じゃがいも……………	1個
ブロッコリー……………	3房
たまねぎ……………	1/4個
ソーセージ……………	3本
顆粒コンソメ……………	小さじ1/2

【調理時間】15分

【栄養価1人分】

エネルギー：371kcal

蛋白質：14.0g

脂質：17.8g

食塩相当量：2.5g

【応募者】飯島 汐理さん

【作り方】

- ① 野菜は一口大に切り、ソーセージは3等分にななめ切りにする。
- ② じゃがいもは10～15分水から茹でる。
- ③ ブロッコリーは沸騰したお湯で1～2分茹でる。
- ④ フライパンでソーセージを炒める。野菜を加えてさらに炒める。
- ⑤ 全体的に火が通ったら顆粒コンソメを加え、炒める。



～ レシピポイント ～

色合いやヘルシーさを意識して
作りました。

できあがり1人分

23. たまごと夏野菜のサラダ

【材料：1人分】 【分量】
とうもろこし…………… 1/4本
キャベツ…………… 100g
枝豆（さや付き）………… 75g
たまご…………… 1個
塩…………… 適量

【調理時間】30分

【栄養価1人分】
エネルギー：246kcal
蛋白質：18.0g
脂質：10.9g
食塩相当量：2.7g

【応募者】松本 啓司さん

【作り方】

- ① 枝豆を流水でよく洗い、キャベツをざく切りにする。
- ② 沸騰した鍋に塩を入れ（分量外）、材料をそれぞれ茹でる。
キャベツは1分茹で、冷水にさらす。
とうもろこしは5分茹で、冷めたらそぎ切りにする。
枝豆は、3～5分茹で、ザルにあげ冷めたら身を取り出す。
- ③ ゆで卵をつくり、輪切りにする。
- ④ ボウルにキャベツと枝豆を入れ、塩で調味して混ぜ合わせる
（味見をしながら）
- ⑤ お皿に④ととうもろこし、ゆで卵を盛り付ける。



～ レシピポイント ～
夏野菜を使いました。

できあがり1人分

24.野菜をまるごと食べようスープ

【材料:2人分】	【分量】
にんじん……………	1本
ブロッコリー(芯あり)……	1/3株
れんこん……………	1個
たまねぎ……………	1/2個
キャベツ……………	3枚
鯖缶……………	1個
水……………	2カップ
コンソメキューブ……………	1個

【調理時間】30分

【栄養価1人分】

エネルギー348kcal

蛋白質:26.4g

脂質:11.5g

食塩相当量:3.3g

【応募者】匿名さん

【作り方】

- ① にんじん、ブロッコリーの芯、れんこん、たまねぎ、キャベツは1cmの角切りにする。
- ② ブロッコリーは小房に分ける。
- ③ 鍋に水と①、鯖缶、コンソメキューブを入れて煮る。
- ④ 火が通ったら完成。



～ レシピポイント ～

ブロッコリーの芯も使って、最後まで無駄なく野菜が食べられ、栄養もしっかり摂れます。

できあがり1人分

25. 具たくさんポトフ

【材料：2人分】	【分量】
キャベツ……………	250g
じゃがいも……………	150g
にんじん……………	150g
たまねぎ……………	100g
ベーコン……………	100g
にんにく……………	1片
オリーブオイル……………	小さじ2
コンソメ……………	大さじ1
水……………	1400ml
塩……………	少々
黒コショウ……………	少々
粒マスタード……………	適量

【調理時間】40分

【栄養価1人分】

エネルギー：403kcal

蛋白質：11.3g

脂質：24.8g

食塩相当量：4.6g

【応募者】勝又 玲皇さん

【作り方】

- ① すべての野菜とベーコンを1cm角に切る。
- ② 鍋にオリーブオイルを熱し、①を入れ炒める。
- ③ しんなりしてきたら、水とコンソメを入れる。
- ④ 30分ほど煮て、塩、黒こしょうで味をととのえる。
- ⑤ 器に盛り付け、粒マスタードを添える。



～ レシピポイント ～

野菜がやわらかく、細かいため、朝でも食べられます。

最後の一口までおいしい！

できあがり1人分

26.野菜と卵のコンソメスープ

【材料：1人分】	【分量】
たまねぎ	25g
にんじん	25g
ブロッコリー	25g
水	150ml
コンソメ顆粒	2.5g
卵	1個

【調理時間】10分

【栄養価1人分】

エネルギー：109kcal

蛋白質：7.8g

脂質：5.5g

食塩相当量：1.3g

【応募者】emikoさん

【作り方】

- ① たまねぎ、にんじん、ブロッコリーを細かく切る。
- ② マグカップに①と水、コンソメ顆粒を入れ、電子レンジで4分加熱する。
野菜が柔らかくなるまで少しずつ加熱する。
- ③ 野菜が柔らかくなったら、溶き卵を入れ、30秒加熱する。
- ④ かき混ぜて、できあがり。



～ レシピポイント ～

冷蔵庫にある野菜なら何でもOKです。
火を使わず、電子レンジで調理できます。

できあがり1人分

27. キャベツもりもりのトマトスープ

【材料：2人分】	【分量】
キャベツ	1/6個
にんじん	1/2本
じゃがいも	1個
厚切りベーコン	100g
ホールトマト	200g
コンソメ	小さじ1
ブロッコリー	100g
ローリエ	2枚
オリーブオイル	少々
水	200ml
にんにく	1片
塩・こしょう	少々
粉チーズ	少々

【調理時間】40分

【栄養価1人分】

エネルギー：397kcal

蛋白質：13.4g

脂質：25.1g

食塩相当量：2.8g

【応募者】米澤 花音さん

【作り方】

- ① ブロッコリーは一口大に切り、塩ゆでする。
- ② じゃがいもとにんじんを半月切り、キャベツはざく切り、ベーコンは短冊切りにする。
- ③ にんにくはつぶす。
- ④ 鍋にオリーブオイルとにんにくを入れ、火にかける。
- ⑤ にんにくの香りがしてきたらベーコンを加えて炒める。
- ⑥ ベーコンに火が通ったら、じゃがいも、にんじん、キャベツを加え炒める。
- ⑦ 野菜がしんなりしたら水、ホールトマト、コンソメ、ローリエを入れ、蓋をして、20分間煮る。
- ⑧ 塩・こしょうで味をととのえ、器に盛り付ける。
- ⑨ ブロッコリーを添え、粉チーズをかける。

～ レシピポイント ～

とにかくキャベツをたくさん使いました。

ブロッコリーで彩りよくしました。



できあがり1人分

28.冷製おでん

【材料：2人分】

【分量】

トマト	2個
オクラ	4本
アスパラ	2本
スナップエンドウ	5個
ナス	2本
とうもろこし	1/4本
みょうが	2個
さつまあげ	4枚
玉こんにゃく	4個
白だし	50ml
水	350ml

【調理時間】30分

【栄養価1人分】

エネルギー：382kcal

蛋白質：25.5g

脂質：10.1g

食塩相当量：6.9g

【応募者】大河さん

【作り方】

- ① トマトは、湯むきをする。
アスパラ、オクラは塩茹でする。
ゆで卵を作る。
- ② ナスととうもろこしは、水にくぐらせてからラップで包み、電子レンジで2分ほど加熱する。（固ければ追加で少しずつ加熱する）
- ③ 鍋に、白だし、水、すべての材料を入れ火にかける。
- ④ すべてに火が入ったら、火を止め、粗熱を取る。
- ⑤ 冷めたら、保存容器にうつし、冷蔵庫で冷やす。



～ レシピポイント ～

夏野菜をたくさん使いました。彩り
良かったです。
前日に仕込むことで、朝すぐに食
べられます。

29.野菜いっぱいせんべい汁

【材料:2人分】	【分量】
せんべい.....	4枚
にんじん.....	1/2本
ごぼう.....	1/3本
しめじ.....	1袋
鶏肉.....	100g
だし汁.....	500ml
しょうゆ.....	大さじ1/2
酒.....	大さじ1/2
みりん.....	小さじ1
塩.....	小さじ1/2

【調理時間】30分

【栄養価1人分】

エネルギー:266kcal

蛋白質:14.6g

脂質:10.2g

食塩相当量:2.8g

【応募者】 中村 湊さん

【作り方】

- ① にんじんは、皮をむき、5mm幅のいちょう切り。
ごぼうは、さがきにする。
しめじは、ほぐしておく。
鶏肉は一口大に切る。
- ② 鍋にだし汁、調味料、鶏肉、①を入れ、火にかける。
- ③ 火が通ったら、せんべいを割り入れ、3分ほど煮込んでできあがり。



～ レシピポイント ～

おばあちゃんが住んでいる八戸の郷土料理とぼくの地元神奈川野菜を組み合わせました。

できあがり1人分

副菜



30.朝から餃子

【材料：1人分】	【分量】	【材料：1人分】	【分量】
豆苗……………	30g	ポン酢またはめんつ……	大さじ 1
キャベツ……………	30g	マヨネーズまたはバター…	小さじ 1
にんじん……………	10g	餃子の皮……………	4枚
もやし……………	20g		
パプリカ赤……………	30～40g (1/4個)		
青じそ……………	8枚		
ウインナー……………	40g (2個)		
魚肉ソーセージ……………	30g (1/2本)		
サラダ油……………	大さじ1		

【調理時間】30分

【栄養価1人分】

エネルギー：435kcal

蛋白質：14.0g

脂質：31.0g

食塩相当量：2.6g

【作り方】

- ① 豆苗は根元切り落とし、約半分(7～8cm)に切る。
- ② キャベツ、にんじんは長さ5～7cmで千切りにする。
- ③ パプリカはを幅1cmで縦に切る。
- ④ ウインナーは縦半分に切りそれぞれ青じそを1枚ずつ巻く。
- ⑤ 餃子の皮に、青じそを乗せ、その上にキャベツ、豆苗を乗せる。
その中央に④のソーセージを乗せ、包む。これをあと1個作る。
魚肉ソーセージも同様に2個作る。
- ⑤ フライパンに油をひき、餃子と、にんじん、もやし、パプリカ、残ったキャベツと豆苗もフライパンに入れ、約2分焼く。
- ⑥ さらに水を入れ、蓋をして、約1分蒸す。

【応募者】 山の豆子さん



～ レシピポイント ～

豆苗、もやしは安く、栄養的にも優秀。
ウインナー、魚肉ソーセージでたんぱく
質が摂れます。
残りの野菜で焼き蒸します。

できあがり1人分

31. 温野菜サラダ

【材料：2人分】	【分量】
ブロッコリー.....	150g
じゃがいも.....	130g
にんじん.....	30g
ゆで卵.....	1個
ドレッシング.....	適量

【調理時間】20分

【栄養価1人分】

エネルギー：130kcal

蛋白質：8.1g

脂質：3.0g

食塩相当量：1.3g

【応募者】 日本さん

【作り方】

- ① ブロッコリーとじゃがいもは食べやすい大きさに切る。
にんじんは1cm幅の輪切りにする。
- ② ①をそれぞれ好みの固さに茹でる。
- ③ ゆで卵は4等分に切る。
- ④ お皿に盛り付けて、お好みのドレッシングをかける。



～ レシピポイント ～
栄養豊富です。

できあがり1人分

32.マカロニサラダ

【材料:2人分】	【分量】
卵.....	1個
マカロニ.....	100g
きゅうり.....	1本
ハム.....	4枚
リンゴ.....	1/4個
マヨネーズ.....	大さじ4
塩・こしょう.....	少々

【調理時間】30分

【栄養価1人分】

エネルギー:450kcal

蛋白質:14.5g

脂質:22.2g

食塩相当量:1.1g

【応募者】 ななせさん

【作り方】

- ① 卵は好みのかたさに茹で、皮をむいてつぶし、冷ましておく。
- ② マカロニは既定の時間茹で、ザルにあけ、冷ましておく。
- ③ きゅうりは薄い輪切り、ハムは短冊切り、リンゴは薄いいちょう切りにする。
- ④ 卵とマカロニが冷めたら、ボウルに入れ、きゅうり、ハム、リンゴも加えて全体を混ぜる。
- ⑤ ④にマヨネーズ、塩、こしょうを加え、和える。



～ レシピポイント ～
リンゴを使いました。

33. 野菜いっぱい！ゴロゴロサラダ

【材料：2人分】

紫玉ねぎ	1/2個
ミニトマト	4個
ナス	1本
かぼちゃ	1/8個
山芋	1/8個
さつまいも	小1/2個
アスパラ	2本
しめじ	1/4株
生ハム	4枚
揚げ油	適量
お好みのドレッシング	適量（おすすめはイタリアン、たまねぎ）

【調理時間】30分

（冷やす時間は除く）

【栄養価1人分】

エネルギー：384kcal

蛋白質：10.8g

脂質：17.4g

食塩相当量：2.2g

【応募者】 つまようじ さん

【作り方】

- ① 紫玉ねぎはスライスし、水にさらす。ミニトマトは半分に切る。
- ② ナスはヘタを取り、乱切りにして、水にさらす。
- ③ かぼちゃは5mm幅の薄切り、山芋とさつまいもは5mm幅の輪切りにする。
- ④ アスパラガスは根元を1cmくらい切り下ろす。根本側の皮をピーラーで剥き、斜め切りで4等分する。しめじは石づきを取ってほぐす。
沸騰したお湯にアスパラガスとしめじを入れ、1分程茹で、水気を切る。
- ⑤ ナス、かぼちゃ、山芋、さつまいもの水気をふきとり、素揚げにして、冷ます。
- ⑥ ボウルに水気をふきとった①、④、⑤を合わせ、冷蔵庫で1時間程冷やす。
- ⑦ ⑥にドレッシングをかけ、一口大にさいた生ハムをのせる。



～ レシピポイント ～

野菜をたくさん使い、見た目も
鮮やかなサラダです！

できあがり1人分

34. サッパリ生春巻き

【材料:2人分】

ライスペーパー	2枚
サニーレタス	50g
きゅうり	20g
にんじん	10g
パプリカ赤	40g
ミニトマト	2個
たまねぎ	20g
ハム	4枚
酢	大さじ1
砂糖	15g
みりん	大さじ1弱
豆板醤	5g
おろしにんにく	5g
片栗粉	5g
水	小さじ1

【調理時間】30分

【栄養価1人分】

エネルギー:143kcal

蛋白質:3.6g

脂質:1.9g

食塩相当量:0.9g

【応募者】能美 円香さん

【作り方】

- ① たまねぎを薄切りにして、水にさらす。
- ② きゅうり、にんじん、パプリカを千切りにして、ミニトマトは輪切りにする。
- ③ ライスペーパーを40℃の湯に20～30秒浸し、水気をとる。
- ④ たまねぎの水気を取る。
- ⑤ ライスペーパーに具材を並べて巻く。
- ⑥ 器に酢、砂糖、みりん、豆板醤、おろしにんにく、片栗粉、水を入れよく混ぜてから、電子レンジ(500w)で20秒加熱する。
※砂糖の溶け残りなどあるようなら、様子を見ながら10秒ずつ加熱する
- ⑦ ⑤に⑥のソースをかけて完成。



～ レシピポイント ～

色とりどりで、とにかく簡単で作りやすいです。

できあがり1人分

35.オクラのおかかあえ ちくわのポテトサラダ

【材料:2人分】

〈オクラのおかかあえ〉

オクラ…………… 60g(6本)

おかか…………… 5g

めんつゆ…………… 小さじ1

白ごま…………… 適量

〈ちくわのポテトサラダ〉

じゃがいも…………… 200g(2個)

ちくわ…………… 60g(2本)

冷凍枝豆…………… 50g

塩・こしょう…………… 少々

★マヨネーズ…………… 大さじ2

★ごまドレッシング…………… 大さじ1

【分量】

【調理時間】15分

【栄養価1人分】

〈オクラのおかかあえ〉 〈ちくわのポテトサラダ〉

エネルギー:32kcal

エネルギー:285kcal

蛋白質:3.1g

蛋白質:9.4g

脂質:0.9g

脂質:15.9g

食塩相当量:0.5g

食塩相当量:1.3g

【応募者】 かさはら ゆきさん

【作り方】

〈オクラおかかあえ〉

① オクラを水洗いし、まな板に置き、塩少々(分量外)をふって転がす。爪楊枝で、数か所穴をあける。

② ①を沸騰したお湯に入れ、1分茹でる。(電子レンジ600wで40秒でもOK)

③ 茹でたオクラを斜めに一口大に切る。

④ ③をおかか、めんつゆ、白ごまであえてできあがり。

〈ちくわのポテトサラダ〉

① じゃがいもの皮を剥いてやわらかくなるまで茹でる。(電子レンジ600wで3分加熱し、軽く混ぜてもう3分加熱してもよい)

② 冷凍枝豆は解凍してさやから出す。

③ ちくわは1cmの角切りにする。

④ じゃがいもはつぶし、塩、こしょうをして、よく冷ます。

⑤ ②、③を④に入れ、マヨネーズとごまドレッシングを加えてよく混ぜて、できあがり。

(トマトはお好みで★)

～ レシピポイント ～

前日の夜に作って冷蔵庫に入れておけば、忙しい朝は出して食べるだけ!

栄養満点のおかずです😊



できあがり1人分

36. 野菜とちりめんじゃこの炒め物

【材料：2人分】	【分量】
豆苗……………	1/2袋
小松菜……………	2束
にんじん……………	20g
さつま揚げ(小判)……………	1枚
ちりめんじゃこ……………	大さじ1
しょうが(すりおろし)……………	10g
★酒……………	小さじ1
★しょうゆ……………	小さじ1/2
ごま油……………	大さじ1/2

【調理時間】15分

【栄養価1人分】

エネルギー：546kcal

蛋白質：15.3g

脂質：47.0g

食塩相当量：1.9g

【応募者】金子 千支さん

【作り方】

- ① 豆苗は、根元から切り、半分の長さに切る。
- ② 小松菜は洗って4～5cmの長さに切る。
- ③ にんじんは千切りにする。
- ④ しょうがはすりおろす。
- ⑤ ★の調味料を合わせる。
- ⑥ 鍋にお湯を沸かし、さつま揚げを油抜きして、薄切りにする。
- ⑦ フライパンにごま油を入れる。あたたまったら②と③を入れ、炒める。
- ⑧ 火が通ったら、①を入れ炒める。
- ⑨ 最後に④と⑤、ちりめんじゃこを入れ炒める。

～ レシピポイント ～

カルシウムやカロテンなど朝から元気のもとがいっぱい入っています。
アレンジもできます。



できあがり1人分

37. バターしょうが野菜きのこ炒め

【材料：2人分】	【分量】
キャベツ	1/8個
たまねぎ	1個
にんじん	1/2本
しめじ	1株
えのき	1/2株
バター	10g
しょうが	大さじ1/2

【調理時間】20分

【栄養価1人分】

エネルギー：141kcal

蛋白質：4.2g

脂質：6.8g

食塩相当量：0.2g

【応募者】望月 信也さん

【作り方】

- ① キャベツ、たまねぎ、にんじんをみじん切りにする。
- ② しめじとえのきはほぐす。
- ③ フライパンにバターを入れ、①と②を入れて5分炒める。
- ④ ③にしょうがを加えて3分ほど炒めたら完成。



～ レシピポイント ～

野菜のバランスや噛み応えが
いいです。

できあがり1人分

38. ツナ野菜炒め

【材料：2人分】

もやし	1袋
ピーマン	1個
人参	1/4本
しめじ	1/4株
ツナ	1缶
ごま油	大さじ1
塩・こしょう	少々

【調理時間】30分

【栄養価1人分】

エネルギー：116kcal
蛋白質：8.3g
脂質：6.9g
食塩相当量：0.7g

【応募者】 貞廣 航汰さん

【作り方】

- ① もやしに合わせて、にんじん、ピーマンを細切りにする。
- ② しめじはほぐす。
- ③ フライパンを熱して、ごま油をひく。
- ④ ①と②を炒める。
- ⑤ 火が通ったら、ツナ缶と汁を加え、炒める。
- ⑥ 塩・こしょうで味をととのえる。



～ レシピポイント ～

様々な野菜が細切りで食べやすい、他にもいろいろな野菜を入れてもいいです。

できあがり1人分

39. 色とりどり野菜炒め (そこそこおいしい)

【材料：1人分】 【分量】
ピーマン…………… 1個
たまねぎ…………… 1/2個
にんじん…………… 1/2個
スライスハム…………… 2枚
サラダ油…………… 適量
塩・こしょう…………… 少々

【調理時間】45分

【栄養価1人分】
エネルギー：170kcal
蛋白質：6.1g
脂質：7.8g
食塩相当量：1.2g

【応募者】橘川 旭さん

【作り方】

- ① ピーマンの種を取り、千切りにする。たまねぎは半月切り、にんじんは火が通りやすいように薄い短冊切りにする。
- ② ハムは短冊切りにする。
- ③ フライパンに油をひいて、中火にかける。あたたまってきたら、にんじんを入れてしんなりするまで炒める。
- ④ ③にピーマン、たまねぎを入れ、たまねぎがあめ色になったらハムを加え、ハムが少しカリカリになるまで炒め、最後に塩・こしょうで味をととのえる。



～ レシピポイント ～

野菜をたくさん使いました。栄養たっぷり、おいしく、ご飯によく合います。

できあがり1人分

40. 彩り野菜のせいろ

【材料：2人分】 【分量】
パプリカ（赤・黄）…………… 各1/4個
ピーマン…………… 1個
なす…………… 1/2本
ウィンナー…………… 2本
ドレッシング…………… お好みで
塩…………… お好みで

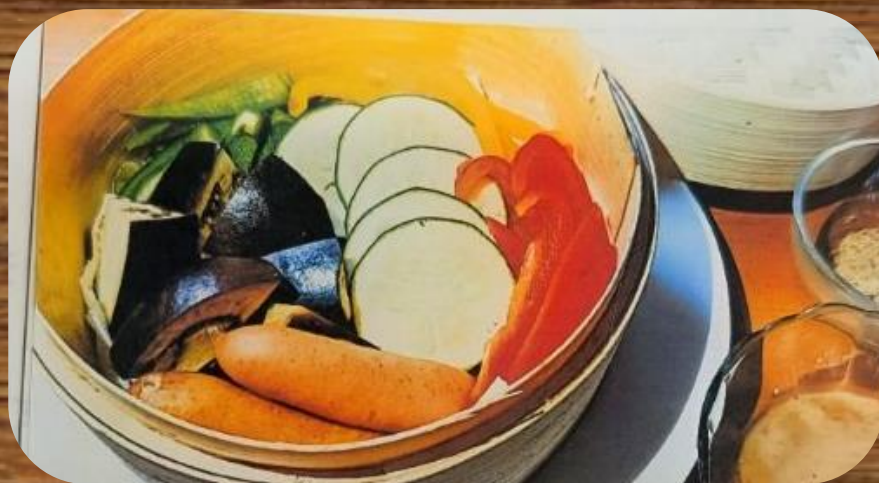
【調理時間】20分

【栄養価1人分】
エネルギー：151kcal
蛋白質：5.3g
脂質：1g
食塩相当量：1.8g

【応募者】匿名さん

【作り方】

- ① パプリカ、ピーマンを縦に5mm幅の千切り、ズッキーニは輪切り、なすは乱切りで8等分にする。
- ② せいろを水でぬらし、クッキングシートをひく。
- ③ 野菜とウィンナーを彩りよく盛り付ける。
- ④ せいろが乗る鍋に水を半分くらい入れ、沸騰したらせいろを乗せ、15分蒸す。
- ⑤ 味付けは、そのままで、お好みのドレッシングや塩で。



～ レシピポイント ～
彩りが良く、切る蒸すだけ
なので簡単です。

41.夏野菜のラタトゥイユ

【材料:2人分】

【分量】

【調理時間】30分

ズッキーニ……………1/2本
ナス……………1/2本
パプリカ赤……………1/2個
パプリカ黄……………1/2個
たまねぎ……………1/2個
トマト(完熟)……………1個
にんにく(きざみ)……………1g
オリーブオイル……………大さじ1
塩・こしょう……………少々
ハーブ(タイム・バジル・ローリエ)・・・お好みで

【栄養価1人分】

エネルギー:107kcal

蛋白質:1.9g

脂質:6.7g

食塩相当量:0.2g

【応募者】 稲荷 鈴々さん

【作り方】

- ① たまねぎとトマトは2cm角に切り、ズッキーニ、ナスは幅3cmのいちよう切り、パプリカ(赤・黄)は乱切りにする。
- ② フライパンにオリーブオイルとにんにくを入れて弱火で熱して、香りを出し、たまねぎを加えて、しんなりするまで炒める。
- ③ ②にナス、ズッキーニ、パプリカ、トマトの順に加えて炒める。
- ④ 全体が馴染んだら、塩、こしょう、ハーブを加えて蓋をし、弱火で15~20分ほど、蒸し煮にする。(焦げそうなときは少し水を入れる)
- ⑤ 野菜がくったりしたら塩加減をみて味をととのえ、火を止めて少し蒸らす。



～ レシピポイント ～

野菜をたくさん使いました。
夏野菜を多く使いました。
色とりどり。

できあがり1人分

42. カポナータ

【材料：2人分】

【分量】

ナス・・・・・・・・・・・・・・・・ 3本
ズッキーニ・・・・・・・・・・・・ 1本
パプリカ黄・・・・・・・・・・・・ 1/2個
ミニトマト・・・・・・・・・・・・ 10個
にんにく・・・・・・・・・・・・ 1片
塩・・・・・・・・・・・・・・・・ 小さじ2/3
はちみつ・・・・・・・・・・・・ 大さじ1/2
白ワインビネガー・・・・・・・・ 大さじ1
オリーブオイル・・・・・・・・ 大さじ2

【調理時間】30分

【栄養価1人分】

エネルギー：213kcal
蛋白質：4.3g
脂質：13.4g
食塩相当量：2.0g

【応募者】 オバナ・ナツキさん

【作り方】

- ① ナスは輪切り、ズッキーニとパプリカ黄は乱切り、にんにくはみじん切りにする。
- ② ①に分量の塩を加え、和える。
- ③ ミニトマトは半分に切り、塩ひとつまみをふる。
- ④ フライパンににんにくとオリーブオイルを入れ、香りが出るまで炒める。
- ⑤ ④に②と③を加えて炒め、はちみつ、白ワインビネガーを加えて少し煮込む。



～ レシピポイント ～

夏野菜をたくさん使いました。
暑い夏にぴったりの料理です！

できあがり1人分

43.ミネストローネ

【材料:2人分】

トマト	1個
たまねぎ	1/2個
じゃがいも	1個
にんじん	1/3本
ベーコン	20g
にんにく(みじん切り)	1/2片
トマトの水煮缶	1缶
オリーブオイル	大さじ1
コンソメキューブ	1個
ハーブソルト	小さじ1/2
砂糖	小さじ1
こしょう	少々
水	200ml

【調理時間】45分

【栄養価1人分】

エネルギー242kcal

蛋白質5.6g

脂質10.6g

食塩相当量2.1g

【応募者】四條 結愛さん



材料(2人分)

【作り方】

- ① 野菜とベーコンを1cm角に切る。
- ② 鍋にオリーブオイルを入れ、にんにくを炒め、①の具材を入れ、炒める。
- ③ ②の鍋に水と調味料を入れ、10分間煮る。
- ④ ③にトマトの水煮缶を入れて沸騰させてから、弱火で20分煮る。
- ⑤ とろみが出てきたら完成。



～ レシピポイント ～

色とりどりの野菜をたくさん使いました。
アレンジにタバスコをかけてもいいです!

できあがり1人分

44. 野菜たっぷりトマトスープ

【材料：1人分】

にんじん	10g
たまねぎ	20g
キャベツ	10g
ブロッコリー	5g
コーン	5g
ウィンナー	1本
トマト缶	10ml
コンソメ	1/2個
水	200ml
塩・こしょう	少々
粉チーズ	少々
乾燥パセリ	少々

【分量】

【調理時間】40分

【栄養価1人分】

エネルギー：118kcal
蛋白質：5.2g
脂質：8.0g
食塩相当量：2.1g

【応募者】 矢後 優斗さん

【作り方】

- ① にんじん、キャベツは1cm角に切る。たまねぎは薄切りにする。ウィンナーは1cm幅の輪切りにする。
- ② 鍋に①と水を入れ火にかける。
- ③ 野菜が柔らかくなったら、ウィンナー、ブロッコリー、コーン、トマト缶を加え、ひと煮立ちさせる。
- ④ コンソメ、塩、こしょうで味をととのえ、粉チーズを加える。
- ⑤ 器に盛り付け、乾燥パセリをかける。



～ レシピポイント ～

野菜を細かく切り、食べやすく、
たくさん食べられるようにしました。

できあがり1人分

45. 野菜いっぱいポトフ

【材料：2人分】

にんじん	80g
ブロッコリー	30g
ウィンナー	3本
じゃがいも	80g
キャベツ	30g
たまねぎ	40g
水	450ml
コンソメ	小さじ2
塩	少々
こしょう	少々

【分量】

【調理時間】30分

【栄養価1人分】

エネルギー：170kcal

蛋白質：6.3g

脂質：9.0g

食塩相当量：3.3g

【応募者】西銘 歩楓さん

【作り方】

- ① にんじん、じゃがいもは乱切り、たまねぎはくし切り、キャベツはざく切りにする。
ブロッコリーは小房に分ける。
- ② 鍋に水、にんじん、じゃがいもを入れ、火にかけ沸騰したら中火にして、にんじんとじゃがいもがやわらかくなるまで煮る。
- ③ 残りのブロッコリー、ウィンナー、キャベツ、たまねぎを入れ煮る。
- ④ ③にコンソメを加え、塩、こしょうで味をととのえる。



～ レシピポイント ～

簡単にできて、栄養もたくさんとれて、
おいしく作れます。
色も鮮やかにしました。

できあがり1人分

46. 野菜いっぱいコンソメスープ

【材料：2人分】	【分量】
キャベツ……………	1/4個
たまねぎ……………	1/2個
にんじん……………	1/2本
ベーコン……………	30g
コンソメ……………	2個
水……………	400ml

【調理時間】30分

【栄養価1人分】

エネルギー：139kcal

蛋白質：4.8g

脂質：6.5g

食塩相当量：2.5g

【応募者】 柳川 柚希さん

【作り方】

- ① キャベツ、たまねぎ、にんじんは一口大に切る。
- ② ベーコンは1cm幅の短冊に切る。
- ③ 鍋に材料と水とコンソメを入れ、火にかけ、材料が柔らかくなるまで煮る。



～ レシピポイント ～
野菜を切るのをがんばりました。

できあがり1人分

47. 野菜たっぷりスープ

【材料：2人分】	【分量】
たまねぎ.....	80g
キャベツ.....	80g
にんじん.....	35g
生しいたけ.....	15g (1個)
ハーフベーコン.....	32g (1パック)
コンソメ.....	1個
水.....	600ml
酒.....	小さじ2
ローリエ.....	1枚
塩・こしょう.....	少々
しょうゆ.....	小さじ1/2

【調理時間】30分

【栄養価1人分】

エネルギー：107kcal

蛋白質：3.6g

脂質：6.5g

食塩相当量：2.1g

【応募者】匿名さん

【作り方】

- ① たまねぎ、生しいたけは薄切り、キャベツは1cm角に切る。にんじんは千切り、ベーコンは5mm幅に切る。
- ② 鍋にキャベツ以外の野菜とベーコン、水、酒、ローリエを入れて火にかけて煮る。
- ③ アクを取りながら、キャベツ、コンソメ、塩、こしょうを入れ10分煮る。
- ④ 最後にしょうゆを加え、味をととのえる。



～ レシピポイント ～

夏は冷たいものを摂りすぎるので、野菜たっぷりのスープにしました。煮ることで野菜の量をたくさん摂れるのがポイントです。

できあがり1人分

48.野菜いっぱいスープ

【材料：2人分】	【分量】
水……………	500ml
たまねぎ……………	1/2個
にんじん……………	1/2本
ニラ……………	1/2束
小松菜……………	1/4束
豆腐……………	1/2丁
鶏がらスープの素……………	大さじ1と1/2
溶き卵……………	1個
ごま油……………	大さじ1/2
塩……………	少々
こしょう……………	少々

【調理時間】30分

【栄養価1人分】

エネルギー：150kcal

蛋白質：7.6g

脂質：7.6g

食塩相当量：2.0g

【応募者】みどりさん

【作り方】

- ① たまねぎは薄切り、にんじんはいちょう切りの薄切り、ニラ、小松菜は4cmくらいに切る。
- ② 鍋に水を入れて熱し、沸騰したら①を入れ、中火で煮る。
- ③ 豆腐は1cmのさいの目に切り、②に入れる。
- ④ 再び沸騰したら、鶏がらスープの素で味つけをし、塩、こしょうで味をととのえ、溶き卵を回し入れ、ゆっくり混ぜる。
- ④ ごま油を入れる。



～ レシピポイント ～

野菜は切って冷凍しておく则便利で、簡単に作れます。

卵、豆腐でたんぱく質摂取&ボリュームあり。

できあがり1人分