

はこね

野菜いっぱいレシピ集



もくじ

●：主食 ○：主菜 ●○：副菜 それぞれが1回に摂れる料理区分です。

- ○ ○ ① 麺50gと野菜200g以上 美味しいよ
- ○ ○ ② 温玉きゅうりそうめん
- ○ ○ ③ 野菜いっぱいパスタ
- ○ ○ ④ キャベツカレー
- ○ ○ ⑤ 箱根の山登りサンド
- ○ ○ ⑥ 野菜たっぷりあんかけ焼きそば
- ○ ○ ⑦ 夏野菜スマミナカレー
- ○ ○ ⑧ カレートースト
- ○ ○ ⑨ 簡単ガレット
- ○ ○ ⑩ ジャガイモガレット、鶏肉のトマト煮添え
- ○ ⑪ 野菜と高野豆腐
- ○ ⑫ ナスのぶた肉まき
- ○ ⑬ 春まきの皮で「夏やさいのブリトー」
- ○ ⑭ 彩リスクランブルエッグ
- ○ ⑮ 朝のエネルギーいため
- ○ ⑯ 夏野菜とエビのピーマン詰め
- ○ ⑰ 蒸し鶏のモリモリ夏野菜添え
- ○ ⑯ ⑱ シチュー
- ○ ⑲ ポトフ
- ○ ⑳ 野菜2つ☆なべ（しゃぶしゃぶ）
- ○ ㉑ たっぷりキャベツの野菜炒め
- ○ ㉒ レタスとなすのぎょうざ
- ○ ㉓ 豚トマレタス
- ○ ㉔ つめた～い まるごと トマトサラダ
- ○ ㉕ キノコとあさりのジュレ 山芋ソース
- ○ ㉖ 変わりきんぴら
- ○ ㉗ ミニトマトとチーズのベーコンまき
- ○ ㉘ 枝豆焼き
- ○ ㉙ 夏野菜と卵どうふのゼリー
- ○ ㉚ にんじんのツナごま
- ○ ㉛ ジャガイものゆでたまごのせ
- ○ ㉜ アボカドサラダ
- ○ ㉝ 大根とキャベツのコチュマヨサラダ
- ○ ㉞ トマトの和風ジュレ
- ○ ㉞ 野菜チップス
- ○ ㉞ とうもろこしのかき揚げ
- ○ ㉞ ぼくのピクルス
- ○ ㉞ 夏野菜の揚げびたし
- ○ ㉞ 豆もやしのナムル
- ○ ㉞ 野菜たっぷりコンソメスープ
- ○ ㉞ せんべい汁
- ○ ㉞ 僕の味噌汁
- ○ ㉞ 野菜スープ
- ○ ㉞ 冷静カボチャスープ
- ○ ㉞ ミネストローネスープ
- ○ ㉞ けんちん汁
- ○ ㉞ きまぐれすりおろしデザート
- ○ ㉞ あまじょっぱとうもろこしプリン



★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～」から見ることができます。





「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6年7月1日～8月30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」が少ないとことから、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>

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。
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です。
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 麺50gと野菜200g以上 美味しいよ

料理区分：

調理時間：30分

〔材料：1人分〕	〔分量〕	備考
そうめん（乾麺）	50 g	
えのき（可食部）	30 g	
きゅうり	50 g	
いんげん豆	30 g	
ニラ	30 g	
ナス	50 g	
ミョウガ	10 g	
ミニトマト	10 g	
茹で卵（1/4カット）	1個	
めんつゆ（かけつゆ）	120 ml	
揚げ玉	大さじ 2	
しょうゆ	小さじ 1/2	
かつおぶし	3 g	
ごま油	大さじ 1/2	

〔作り方〕

- ① いんげん豆は5mmの斜めにスライス、きゅうりは縦半分にしてから5mmのスライスにする。ニラは1~2cmに切る。みょうがは半分に切り、細切りにする。
- ② なすを縦に4等分に切る。ごま油で炒め、しょうゆで味付けをする。
- ③ 沸騰した鍋にいんげん豆とそうめんを入れる。そうめんは記載されている時間茹でる。茹で上がる1分前にえのきとニラを入れる。
- ④ 茹で上がったら、ザルにあけ、水でしめて、水けを切り、皿に盛り付ける。
- ⑤ ④にナス、きゅうり、ミョウガ、ミニトマト、茹で卵、揚げ玉、かつお節を盛り付け、最後にめんつゆをかける。

※めんつゆは種類によって濃縮の度合いが異なるので、注意！

〔栄養価 1人分〕 エネルギー：335kcal 蛋白質：14.5g 脂質：7.6g 食塩相当量：3.9g

応募者 豆子さん



できあがり 1人分

彩りも良く、野菜でボリューム満点！
ミョウガの爽やかさが夏にぴったりのメニューです。



～ レシピポイント ～
麺にえのきを足すことでボリュームアップ。
ナスは味噌で炒めてもおいしい！
野菜と麺と一緒に茹でることで時間を短縮！
暑い夏のランチにいかがですか？

材料（1人分）



② 湯玉きゅうりそうめん

料理区分：

調理時間：15分

〔材料：1人分〕	〔分量〕	備考
そうめん	1 束	
きゅうり	1/2 本	
温泉卵	1 個	
大葉	2 枚	
うめぼし	1 個	
みょうが	2 つ	
塩	少々	
めんつゆ	60 ml	

〔作り方〕

- ① お湯を沸かし、そうめんを規定の時間ゆでる。
- ② ゆでている間に、きゅうりを千切りにし塩もみをしておく。
- ③ みょうが、大葉をきざみ、うめぼしをたたく。
- ④ そうめんがゆであがったら水でしめて、水気を切る。
- ⑤ 盛り付ける。

[栄養価 1人分] エネルギー：336kcal 蛋白質：14.8g 脂質：5.9g 食塩相当量：8.9g

応募者 匿名 さん



できあがり 1人分

梅の酸味と青葉の風味がよく、食欲のないときでも美味しいいただけます。きゅうりのシャキシャキとした食感もとても良いです。



～ レシピポイント ～
さっぱりして、夏にぴったり。

材料（1人分）



③ 野菜いっぱいパスタ

料理区分：

調理時間：20分

〔材料：1人分〕	〔分量〕	備考
パスタめん	100 g	
玉ねぎ	1/2 個	
ブロッコリー	4 房	
キャベツ	100 g	
しめじ	100 g	
まいたけ	100 g	
パプリカ赤	20 g	
パプリカ黄	20 g	
なす	80 g	
ブロックベーコン	50 g	
塩	適量	
しょうゆ	適量	
きざみのり	少々	

〔作り方〕

- ① 野菜、ベーコンを切る。
※パスタに絡みやすいように切ると食べやすい。
- ② 湯を沸かす。
- ③ フライパンで①を炒める。
- ④ パスタを規定の時間ゆで、ゆであがったパスタを③のフライパンに入れ、一緒に炒める。
- ⑤ 塩、こしょう、しょうゆで味をととのえ、盛り付ける。
- ⑥ きざみのりをかける。

[栄養価 1人分] エネルギー：719kcal 蛋白質：29.2g 脂質：23.2g 食塩相当量：1.6g

応募者 匿名 さん



できあがり1人分

具だくさんで、ボリュームたっぷりな和風スパゲティ。
ブロッコリーは女性にうれしいビタミンCと鉄分が豊富です。

～ レシピポイント ～
野菜とベーコンからなるだしで味付けをし、
調味料を少なめにして、野菜本来の味を
楽しめるように考えました。

材料（1人分）



④ キャベツカレー

料理区分：

調理時間：約40分

【材料：6～8人分】	【分量】	備考
豚ひき肉	300 g	
キャベツ	1/4～1/2 玉	
しめじ	1 袋	
玉ねぎ	1 玉	
市販のカレールー	1/2 箱	
しょうゆ	大さじ 3	
料理酒	大さじ 1と1/2	
和風だしの素	大さじ 1と1/2	
水		
米	3 合	
もち麦	200 g	
水		

【作り方】

【キャベツカレー】

- ① 鍋に市販のルーに記載されている水の量に、400ml（2カップ）追加した量のお湯を沸かします。
 - ② お湯を沸かしている間に、キャベツを一口大にちぎり、しめじは石づきを取り、食べやすい大きさにほぐします。玉ねぎは薄切りに。
 - ③ お湯が湧いたら、和風だしの素と②で用意した食材を投入します。
 - ④ キャベツがクタクタになったら豚ひき肉を投入し、軽く混ぜながらひき肉をほぐします。
 - ⑤ 灰汁をすくい、ひき肉に火が通ったら、一度火を止めて市販のカレールーを投入し溶かします。
 - ⑥ カレールーが溶けたら、しょうゆ・料理酒を加え、一煮立ちさせれば完成です。味が薄いようでしたら、しょうゆを追加してください。
- ※ひき肉は豚に限りません。また、しめじもお好みのきのこ類に変えることで、違った食感や栄養を得られます。野菜も他に、人参やナスなどを入れても美味しいです。その際には、火の通りやすい大きさに切ってください。

【もち麦ご飯】

米3合とその水の分量に、200gのもち麦と200ml（1カップ）の水を加えて炊く。

[栄養価1人分] エネルギー：516kcal 蛋白質：16.7g 脂質：15.3g 食塩相当量：3.0g

応募者 ミスター味っ子さん



できあがり1人分

～レシピポイント～

サラッとしたカレーの口当たりが、
もち麦ご飯のプチプチとした食感ととても合います。
暑い夏の日もサラサラと美味しく食べられる一皿です。
また、カツオ出汁のイノシン酸と、
きのこ類のグアニル酸の相乗効果により旨味が増します。
さらに、キャベツ、きのこ類、もち麦により、食物繊維と
数多くのビタミン類が取れる栄養満点なレシピです。
※火の通りやすい食材ばかりなので煮込む時間もなく、
忙しい時にもすぐに作ることができます。

材料（2人分）



うま味、栄養たっぷりで、暑い日、食欲がない時
でも、とても食べやすいですね。



⑤ 箱根の山登りサンド

料理区分：

調理時間：40分

【材料：1人分】	【分量】	備考
サンドイッチ用食パン	6枚	
じゃがいも	2個	
きゅうり	1/2本	ポテトサラダサンド
ハム	1枚	
卵	1個	
★サラダ油	適量	
★塩・こしょう・酢・砂糖	少々	
★マヨネーズ	少々	
★牛乳	大さじ1	
卵	2個	卵サンド
☆マヨネーズ	大さじ2	
☆塩・こしょう	少々	
レタス	2枚	レタスサンド
ハム	2枚	
マヨネーズ	適量	

【分量】	備考
餃子の皮	
しらす	適量
マヨネーズ	適量
チーズ	1枚
レタス	2枚
ブロッコリー	1/3個
きゅうり	1/2本
トマト	3個
えだまめ・のり・チーズ	適量
ソーセージ	2本

～ レシピポイント～
 サンドイッチは大文字山、大文字山には木や花を表現しました。
 ピザは湖とワカサギにしました。ソーセージは登山電車にしました。
 箱根の魅力が伝わるプレートを考えました。

[栄養価 1人分] エネルギー：1448kcal 蛋白質：54.8g 脂質：76.5g 食塩相当量：5.0g

応募者 對木 小春 さん



できあがり 1人分

【作り方】

- ① サンドイッチ用の食パンを三角形になるよう1/4に切る。
- ② ポテトサラダサンドを作る。じゃがいもはゆでてつぶし冷ます。きゅうりは薄く輪切りにする。ハムは短冊に切る。卵はゆで卵にする。
- ③ ②と★を混ぜて、パンにはさむ。
- ④ 卵サンドを作る。ゆで卵を作り、つぶし、☆で味付けをしてパンにはさむ。
- ⑤ レタスサンドを作る。パンにマヨネーズを塗り、ハムとちぎったレタスをはさむ。
- ⑥ ピザを作る。餃子の皮にしらす・チーズ・マヨネーズをのせて、オーブントースターで焼く。大文字山にはのりとチーズを切ってつける。
- ⑦ ソーセージは斜めに切り込みを入れ、フライパンで火が通るまで焼く。
- ⑧ サンドイッチを盛り付ける。プレートのまわりには、レタス、ブロッコリー、きゅうり、トマト、えだまめ、ソーセージを飾り、森をイメージして盛り付ける。

レシピは1人分の分量ですが、ボリューム満点で、2人で分けてもたんぱく質や野菜がしっかり摂れます。
 盛り付けもかわいく上手にできており、箱根を見事に表現されています。



⑥ 野菜たっぷりあんかけ焼きそば

料理区分：

調理時間：30分

〔材料：3人分〕	〔分量〕	備考
焼きそば麺	3人前	
豚バラ肉	200 g	
にんじん	1/3 g	
たまねぎ	1/2 個	
ほうれん草	1/2 束	
たけのこ	1/3 個	
キャベツ	1/8 玉	
パプリカ	1/2 個	
もやし	1袋	
ごま油	大さじ1	
鶏ガラの素	少々	
ウェイパー	少々	
塩こしょう	少々	
しょうゆ	少々	
酒	少々	
片栗粉	適量	

〔作り方〕

- ① キャベツ、ほうれん草は一口大に切る。
にんじん、たけのこ、パプリカは細切りにする。
たまねぎはスライス。
- ② フライパンにごま油（適量）をひき、パリパリに両面焼いて取り出す。
- ③ フライパンにごま油（適量）をひき、豚バラ肉を炒める。
- ④ ③に火が通ったら、野菜を入れ炒める。
- ⑤ ④に鶏ガラの素、ウェイパー、酒を入れて炒める。
アルコールがとんだら、塩、こしょう、しょうゆを入れて炒める。
- ⑥ 片栗粉を水で溶き、⑤に回しかけ、とろみが出るまで炒める。。
- ⑦ 皿に麺、その上から具をかけたら完成。

[栄養価 1人分] エネルギー：647kcal 蛋白質：19.4g 脂質：32.9g 食塩相当量：1.6g

応募者 杉本 怜央 さん



できあがり1人分

彩りも良く、麺が香ばしくてアクセントになっていました。
麺のパリパリと野菜のシャキシャキが良い食感です。



～レシピポイント～

野菜をたくさん使った。緑だけでなく、赤色も入れた。
普通の焼きそばをパリパリになるまで焼いた。

材料（1人分）



⑦ 夏野菜スタミナカレー

料理区分：   

調理時間：60分

〔 材料：5人分 〕	〔 分量 〕	備考
豚肉	150 g	
玉ねぎ	1 個	
にんじん	1 本	
じゃがいも	4 個	
ズッキーニ	1 本	
ナス	1 本	
パプリカ（赤）	1 個	
かぼちゃ	1/6 個	
カレールー	100 g	
水	700 ml	
オリーブオイル	大さじ 5	
塩・こしょう	少々	
コンソメ	2 個	

〔作り方〕

- ① 玉ねぎとじゃがいもは食べやすい大きさに切る。人参、パプリカは星形など好きな型で抜く。ズッキーニとナスは輪切りに、塩水でよく抜きをする。かぼちゃは5mmの厚さでスライス。
- ② たまねぎをしんなりするまで炒める。
- ③ 鍋に炒めた玉ねぎ、じゃがいも、にんじん、豚肉、水、コンソメを入れ30分程煮込む。
- ④ ③にカレールーを入れ、一度冷ましてカレーが完成。
- ⑤ 冷ましている間に、フライパンにオリーブオイルを少しひいてズッキーニとナス、パプリカは焼き色がつくまで炒め、火の通りにくいかぼやは、残ったオリーブオイルで揚げ焼きにする。
- ⑥ カレーをあたため、ごはん、カレー、⑤を盛り付けて完成。

〔栄養価 1人分〕 エネルギー：480kcal 蛋白質：11.2g 脂質：25.9g 食塩相当量：2.8g

応募者 古屋 光里 さん



できあがり1人分

～ レシピポイント ～

かぼちゃやナスなどの夏野菜をオリーブオイルで焼いて、カレーの上にのせた。神奈川県産のズッキーニを使った。パプリカなどを使って、色とりどりにした。

野菜を型で抜いて可愛くできています。
食べるとき楽しい気持ちになります。
野菜を揚げ焼きにすることで、鮮やかになり、
かぼちゃ・にんじんに含まれている
ビタミンは油と相性がいいので、吸収率もUP！



⑧ カレートースト

料理区分：



調理時間：60分

〔作り方〕

- ① じゃがいも、ナス、ズッキーニをさいの目に切る。
にんじん、たまねぎはみじん切り。
豚肉は細かく切る。
ピーマンは輪切りにする。

② じゃがいも、たまねぎ、にんじん、ナス、ズッキーニを、鍋に入れ、炒める。

③ ②に水を入れ、具がやわらかくなるまで煮る。

④ ③にルーを入れ溶かす。

⑤ 食パンにカレーを塗り、チーズとピーマンをのせる。

⑥ トースターで焼く。

[栄養価 | 1人分] エネルギー: 367kcal 蛋白質: 13.6g 脂質: 11.9g 食塩相当量: 2.1g

応募者 すみれ さん



できあがり1人分

じゃがいもは先に茹でておくと時短になります。
ボリュームがあり、具もアレンジしやすいですね。



～ レシピポイント ～
野菜をたくさん使った。

材料 (1人分)



⑨ 簡単ガレット

料理区分：

調理時間：30分

〔材料：1人分〕	〔分量〕	備考
じゃがいも	1 個	
ベーコン	1 枚	
玉ねぎ	1/2 個	
ズッキーニ	1/4 本	
ブロッコリー	2 房	
ミニトマト	2 個	
じめじ、えのきなど	1/4 房	
油	少々	
塩・こしょう	少々	
トマトケチャップ	少々	
片栗粉	小さじ 1	
ミックスチーズ	大さじ 1	

〔作り方〕

- 材料全て、ごく薄くスライス。
※じゃがいもは水洗いしない。でんぶんが流れないように。
- ①に塩、こしょう、片栗粉、チーズを入れ混ぜる。
- フライパンに油を敷き、材料を丸く流し、弱火で焼く。
- こんがりしてたら、フライ返して上から押さえ、薄くする。
- ひっくり返し、裏面も色づくまで焼く。

〔栄養価1人分〕 エネルギー：311kcal 蛋白質：10.6g 脂質：12.0g 食塩相当量：1.0g

応募者 ダヤン さん



できあがり1人分

いろいろな食感が楽しめ、チーズの旨味も加わり、野菜がたくさん食べられます。



～ レシピポイント ～
薄くスライスして焼くだけ。残り野菜をいっぱい入れてボリュームあり！

材料（2人分）



⑩ じゃが芋ガレット、鶏肉のトマト煮添え

料理区分：

調理時間：60分

〔材料：4人分〕	〔分量〕	備考	〔作り方〕
鶏肉	2枚		① 鶏肉を一口大に切り、塩こしょう、塩、こしょうでもみこむ。
ズッキーニ	1本		② ズッキーニ、ナスは輪切り。ピーマン、にんじんは細切り、たまねぎはスライス。しめじはほぐし、すべて炒め、器に移す。
なす	2本		③ 鶏肉に片栗粉をまぶし、焼く。
ピーマン	5個		④ 鍋に②と③、トマト缶、コーン、★を入れ煮込む。
人参	1本		⑤ じゃがいもは千切りにする。
玉葱	1個		⑥ フライパンに油をひき（分量外）、じゃがいも、チーズ、じゃがいもの順に敷き、両面焼いてガレットを作る。
しめじ	1株		⑦ ガレットに④を添えてできあがり。
じゃがいも	4個		
トマト缶	1缶		
コーン	1缶		
★コンソメ	1個		
★マジックソルト	少々		
★砂糖	小さじ2		
★ケチャップ	大さじ2		
チーズ	適量		
塩こしょう・塩・こしょう・片栗粉	適量		

[栄養価 1人分] エネルギー：658kcal 蛋白質：36.7g 脂質：26.6g 食塩相当量：2.5g

応募者 勝俣 七星 さん



～ レシピポイント ～
野菜をたくさん使ったよ！

トマトはがん予防、動脈硬化予防、高血圧予防、疲労回復などの効用が期待できます。美味しい食べて体にもうれしいですね。



できあがり 1人分

⑪ 野菜と高野豆腐

料理区分：  

調理時間：20分

〔材料：4人分〕	〔分量〕	備考
ピーマン	2個	
にんじん	1/3本	
たまねぎ	1/2個	
なす	1本	
ブロッコリー	4房	
しめじ	60g	
高野豆腐（乾燥）	1個	
ボローニャソーセージ	100g	
塩	小さじ1月2日	
こしょう	少量	
トマトケチャップ	大さじ3	
オリーブオイル	適量	

〔作り方〕

- ① 野菜とボローニャソーセージを同じ大きさに切る。
- ② 高野豆腐を50℃のお湯につけてすぐに取り出し、水分をしぼって、野菜と同じ大きさに切る。
- ③ 野菜、ボローニャソーセージをオリーブオイルをひいたフライパンで炒める。野菜の水分が出たら、高野豆腐を入れる。
- ④ 最後に塩、こしょう、トマトケチャップで味付けをして出来上がり。

〔栄養価1人分〕 エネルギー：175kcal 蛋白質：8.0g 脂質：11.3g 食塩相当量：1.2g

応募者 匿名さん



できあがり1人分

ブロッコリーは下茹ですると火が通りやすいです。お子さんから大人まで好まれる味付け。高野豆腐がおいしさを吸って、食感も良く、ごはんが進みます！



～レシピポイント～

野菜をたくさん使いました。高野豆腐を入れることで、たんぱく質も入り栄養バランスも良くなったと思います。

材料（2人分）



⑫ ナスのぶた肉巻き

料理区分： ● ●

調理時間： 30分

〔材料：2人分〕	〔分量〕	備考
ナス	2本	
豚の薄切り肉	200 g	
砂糖	大さじ1	
しょうゆ	大さじ3	
みりん	大さじ3	
酒	大さじ2	
しょうが	1片	
にんにく	1片	
片栗粉	適量	
塩	少々	
こしょう	少々	

〔作り方〕

- ① ナスのへたを切り、縦半分に切る。その半分をさらに3等分に切ったら10分ほど水にさらす。その後、水気をきる。
- ② 豚肉を並べて、塩・こしょうをふる。その後、片栗粉もふる。
- ③ 豚肉でナスを巻く。
- ④ 砂糖、しょうゆ、みりん、酒、しょうが、にんにくを混ぜる。
- ⑤ フライパンに油をひき、ナスの豚巻きを火が通るまで焼いていく。
- ⑥ 合わせた調味料をフライパンに入れる。少し煮詰まつたらできあがり。

[栄養価 1人分] エネルギー：291kcal 蛋白質：13.7g 脂質：12.6g 食塩相当量：2.8g

応募者 ももこさん



できあがり 1人分

にんにくとしょうがアクセントになっていて、甘辛でしっかりとした味付けになっています。



～レシピポイント～
旬の野菜をつかった。

材料（2人分）



⑬ 春巻きの皮で「夏やさいのブリトー」

料理区分：  

調理時間：45分

〔 材料：2人分 〕	〔 分量 〕	備考
春巻きの皮	4 枚	
ハム	4 枚	
とろけるスライスチーズ	4 枚	
とうもろこし	1/2 本	
●パプリカ赤	1/2 個	
●ズッキーニ	1/2 本	
●玉ねぎ	1/8 個	
コンソメ	1/2 個	
塩	1 つまみ	
こしょう	少々	
サラダ油	少々	

〔作り方〕

- ① とうもろこしはゆでて実をとっておく。
- ② ●の野菜を1cm角に切って、フライパンで炒め、コンソメ（碎いて入れる）塩、こしょうで味付けする。
- ③ 春巻きの皮にハム、チーズ、②で作った野菜、①のとうもろこしをのせて包む。
- ④ フライパンにサラダ油をひいて、中火で両面焼き色がついたらできあがり。

〔栄養価 1人分〕 エネルギー：308kcal 蛋白質：15.6g 脂質：16.9g 食塩相当量：2.7g

応募者 三谷エイドリアンふみ さん



できあがり 1人分

～ レシピポイント ～
チーズで野菜が食べやすい。

彩りが良く、焼いているから、揚げるよりも低脂質ですね。
具だくさんで満足感もばっちり。



⑭ 彩りスクランブルエッグ

料理区分：

調理時間：40分

〔材料：4人分〕	〔分量〕	備考
ウィンナー	6本	
ピーマン	5個	
トマト	1個	
卵	8個	
パルメザンチーズ	大さじ6	
バジル	4枚	
油	適量	
オリーブオイル	適量	

〔作り方〕

- ① ウィンナーを小口切りにする。
- ② ピーマンを千切りにする。
- ③ トマトをさいの目ににする。
- ④ フライパンに油をひいて①を入れて焼き目がついたら②を入れる。しんなりしたら③入れ、1分くらい炒めたら器に移す。
- ⑤ ボウルに卵を全部割り入れる。
- ⑥ ⑤にパルメザンチーズを入れて混ぜる。
- ⑦ ⑥に④の野菜を入れて、少しなじませる。
- ⑧ フライパンにオリーブオイルを多めにひいて⑦を入れる。
- ⑨ かき混ぜながら卵に火を通す。
- ⑩ 皿に盛り付け、バジルをのせてできあがり。

[栄養価 1人分] エネルギー：303kcal 蛋白質：20.7g 脂質：21.7g 食塩相当量：1.3g

応募者 匿名 さん



できあがり 2人分

彩りも良く、たんぱく質もしっかり摂れます。
ウィンナーとパルメザンチーズの塩味だけでも
十分味が決まります。



～ レシピポイント ～
野菜をたっぷり入れて栄養バランスと
彩りを兼ね備えた一品です。

材料（2人分）



⑯ 朝のエネルギーいため

料理区分：  

調理時間：45分

〔材料：1人分〕	〔分量〕	備考
キャベツ	1/4 個	
ピーマン	2 個	
玉ねぎ	1 個	
ハム	1 袋	
塩・こしょう	適量	

〔作り方〕

- ① キャベツは手で一口大にちぎります。
ピーマンと玉ねぎはスライス。
ハムは短冊切りにします。
- ② フライパンでハムを炒め、器に移します。
- ③ 同じフライパンに、ピーマンと玉ねぎを炒め、キャベツを追加で入れて炒めます。
- ④ ハムを③のフライパンに戻して炒め、塩・こしょうで味をととのえたら器に盛り付けて完成。

※豚肉はロース肉で計算

〔栄養価 1人分〕 エネルギー：181kcal 蛋白質：11.2g 脂質：6.2g 食塩相当量：1.2g

応募者 石原 音羽 さん



できあがり1人分

キャベツは食物繊維が豊富★
忙しい朝でも、おいしく食べられます。



～レシピポイント～
朝に素早く作れ、バランスの良い炒め物です。

材料（2人分）



⑯ 夏野菜とエビのピーマン詰め

料理区分：  

調理時間：30分

〔材料：2人分〕	〔分量〕	備考
玉ねぎ	20 g	
じゃがいも	135 g	
とうもろこし	20 g	
えだまめ	40 g	
エビ	190 g	
★塩	小さじ 1/2	
★片栗粉	大さじ 3	
塩こうじ	小さじ 1	
塩・こしょう	少々	
油	大さじ 1	
酒	小さじ 1	
ピーマン	2 個	
パプリカ 赤	1 個	
粗挽きこしょう	少々	

〔作り方〕

- ① ピーマンを縦半分に切り、ヘタと種を取る。
- ② じゃがいもは細切りにして、塩を振る。
えだまめは塩ゆでしてさやから出す。
玉ねぎ・とうもろこしはみじん切りにして、塩・こしょうをして、電子レンジで1分加熱し、粗熱を取る。
- ③ エビの殻、背ワタを取る。ボウルにエビに塩・片栗粉を入れて全体がなじむまで混ぜ、優しく洗い流し、水気をふき取る。細かく切り叩く。
- ④ 玉ねぎ・とうもろこしに塩こうじを加えて混ぜ、ピーマンに詰める。
その上に、エビとえだまめを混ぜたもの、じゃがいもの順にのせ、粗挽きこしょうをかける。
- ⑤ フライパンに油をひき、じゃがいもの面から中火で2分焼く。ひっくり返して酒を加え、蓋をして弱火で3分、蓋を取り、ひっくり返して中火で1分でできあがり。

[栄養価 1人分] エネルギー：271kcal 蛋白質：25.0g 脂質：8.6g 食塩相当量：0.5g

応募者 小林 煌 さん



できあがり 2人分

～ レシピポイント ～
エビの旨味と夏野菜の甘味、食感が楽しいです。
味をつけない。シンプルでさっぱり。

しっかり野菜が摂れ、塩麹は腸内環境を整える作用があります。
また、旨味がプラスされ、減塩にもなります。



⑯ 蒸し鶏のモリモリ夏野菜添え

料理区分： ● ●

調理時間：120分

〔材料：3人分〕	〔分量〕	備考
鶏むね肉	2枚	
赤パプリカ	1/2個	
黄パプリカ	1/2個	
きゅうり	1本	
ナス	2本	
ミニトマト	3個	
ドレッシング	お好みで	
塩	少々	
砂糖	大さじ1	
酒	大さじ1	
★しょうゆ	大さじ1と1/2	
★みりん	大さじ1と1/2	
★しょうが（チューブ）	小さじ1/4	
★にんにく（チューブ）	小さじ1/4	

〔作り方〕

- ① 鶏むね肉を広げて水分を拭き取ってから塩をまぶして砂糖と酒をもみこんで30分ねかす。
- ② 野菜はすべて洗ってへタを取る。
- ③ パプリカときゅうりは千切りにする。
ナスは縦半分にしたものを作らせてくし切りにする。
ミニトマトは半分に切る。
- ④ ★の調味料を混ぜ合わせる。
- ⑤ ナスをフライパンで炒め、④を回し入れる。
- ⑥ ①の鶏むね肉を1枚ずつラップに包み、鶏肉が浸るくらいのお湯で10分茹で、ひっくり返してまた10分茹でる。
- ⑦ ⑥にパプリカも入れて3分茹でる。
- ⑧ ⑥をラップから外して削ぎ切りにして、野菜と一緒に盛り付ける。
(お好みのドレッシングをかけて召し上がってください)

※ドレッシングは、和風で計算

[栄養価1人分] エネルギー：415kcal 蛋白質：46.1g 脂質：15.9g 食塩相当量：1.9g

応募者 Mika さん



できあがり3人分

～ レシピポイント ～
私の好きな野菜を入れて作ったみずみずしい料理です。
栄養バランスや色がカラフルになるようにしました。

味付けされたナスがアクセントになっています。
たんぱく質も野菜もしっかり摂れます。



⑯ シチュー

料理区分：

調理時間：30分

〔材料：4人分〕	〔分量〕	備考
にんじん	1本	
たまねぎ	1個	
じゃがいも	2個	
鶏肉	1枚	
オクラ	5本	
パプリカ	1/2個	
シチューの素	1/2箱	

〔作り方〕

- ① にんじん、たまねぎ、じゃがいも、鶏肉を食べやすい大きさに切る。
- ② オクラは縦半分に切る。
パプリカはオクラの大きさに合わせて切る。
- ③ 鍋で鶏肉と①の野菜を炒める。
- ④ 規定の水を入れ、煮込む。
- ⑤ シチューの素を入れ、煮込む。
- ⑥ オクラ、パプリカを焼き、焼き目がついたら、盛り付けたシチューの上に添える。

〔栄養価1人分〕 エネルギー：378kcal 蛋白質：17.0g 脂質：19.0g 食塩相当量：1.1g

応募者 高田 晴斗 さん



できあがり1人分

～レシピポイント～
いろんな食材を使っている。

彩りも良く、焼いていることで、香ばしさがプラスされてとても食欲が湧きますね。オクラのネバネバはペクチンという食物繊維です。また、カリウムやカルシウムも豊富です。



⑯ ポトフ

料理区分： ● ●

調理時間：60分

〔材料：5人分〕	〔分量〕	備考
キャベツ	1/2 個	
じゃがいも	3 個	
にんじん	1/4 本	
たまねぎ	1/2 個	
ブロッコリー	1/2 個	
ウィンナー	8 本	
水	160 ml	
コンソメ	1 個	

〔作り方〕

- ① 野菜を食べやすい大きさに切る。
にんじんは星形にくり抜く。
- ② 鍋に野菜と水を入れ煮立たせ、コンソメを入れる。
- ③ 野菜がやわらかくなったらウィンナーを入れ、ウィンナーに火が通ったら器に盛り付ける。

[栄養価 1人分] エネルギー：204kcal 蛋白質：7.3g 脂質：8.9g 食塩相当量：1.5g

応募者 神谷 希歌 さん



できあがり 1人分

ゴロっと具だくさんで、柔らかくなったじゃがいもがほろほろしてとても食べやすいです。型で抜いた人参がかわいいです。



～レシピポイント～
にんじんが星形。

材料（2人分）



② 野菜2つ☆なべ（しゃぶしゃぶ）

料理区分： ● ●

調理時間：30分

〔材料：4人分〕

〔分量〕

備考

〔作り方〕

キャベツ	10枚
にんじん	1/2本
豚肉	800g
塩ラーメン（袋めん）	3袋

- ① にんじんは洗って食べやすい形に切る。
- ② 鍋に①と水（適量）を入れ、蓋をして火にかける。
- ③ キャベツを洗い、食べやすい大きさに切る。
沸騰したら、キャベツを入れ、味をとのえる。
- ⑤ しゃぶしゃぶを楽しむ。
- ⑥ 好きなタイミングで、塩ラーメンを入れる。

※味付けは好みで

[栄養価1人分] エネルギー：746kcal 蛋白質：35.3g 脂質：41.7g 食塩相当量：5.0g

応募者　匿名　さん



できあがり1人分

～レシピポイント～
にんじんは好きな形に切りました。

材料（1人分）



今日は、塩ラーメンのスープで味付けをしましたが、お好みの味付けで、〆のラーメンを楽しむのもいいですね。



㉑ たっぷりキャベツの野菜炒め

料理区分： ● ●

調理時間：15分

〔材料：2人分〕	〔分量〕	備考
豚こま切れ肉	120 g	
キャベツ	1/4 個	200 g
にんじん	1/3 本	
ピーマン	2 個	
サラダ油	大さじ 1	
塩・こしょう	少々	
しょうゆ	大さじ 2	
オイスタークリーミーソース	大さじ 1	

〔作り方〕

- ① キャベツは芯を切り落とす。にんじんは皮をむく。ピーマンはへたと種を取り除き、すべて食べやすい大きさに切る。
- ② フライパンにサラダ油を入れて熱し、豚肉、塩・こしょうを入れて豚肉の色が変わるまで中火で炒める。
- ③ キャベツ、にんじん、ピーマンを加えてしんなりとするまで中火で炒める。
- ④ しょうゆ、オイスタークリーミーソースを加えて全体をよく混ぜて炒め合わせる。

[栄養価 1人分] エネルギー：298kcal 蛋白質：14.8g 脂質：20.4g 食塩相当量：3.7g

応募者 鶴井 妃舞里 さん



できあがり 1人分

オイスタークリーミーソースを使用することで、コクが出てご飯が進む味付けです。



～ レシピポイント ～
野菜をいっぱい使った（特にキャベツ）。
材料少なめで使った。

材料（2人分）



㉚ レタスとなすのぎょうざ

料理区分：

調理時間：40～50分

〔材料：2人分〕	〔分量〕	備考
たまねぎ	100 g	
なす	1本	
豚ひき肉	100 g	
にんにく	1片	
しょうが	1片	
えび	100 g	
レタス	100 g	
餃子の皮	24枚	
油	適量	

〔作り方〕

- ① たまねぎ、なすをみじん切りにして、ボウルに入れる。
- ② 次に海老（冷凍）を解凍して細かく切る。
- ③ レタスを一口大に切る。
- ④ ①に②、③、ひき肉、すりおろしたにんにくとしょうがを入れ、混ぜる。
- ⑤ 餃子の皮にタネをつめて、餃子の形にして焼く（水を入れる）。
- ⑥ 完成。

[栄養価1人分] エネルギー：953kcal 蛋白質：24.8g 脂質：9.1g 食塩相当量：0.3g

応募者 吉田 桜子 さん



できあがり1人分

にんにくとしょうがが効いていて、減塩につながります。
エビのぱりぱり食感もよく、パクパク食べられます。



～レシピポイント～
苦手なエビを小さく切って食べやすくしました。
にんにくとしょうがを入れたので、香りが良くなりました。

材料（2人分）



㉓ 豚トマレタス

料理区分： ● ●

調理時間： 10分

〔材料：2人分〕	〔分量〕	備考
豚バラ肉	5枚	
レタス	1/2玉	
プチトマト	好きなだけ	
小ねぎ	好きなだけ	
★ポン酢	大さじ3	
★ごま油	大さじ1と1/2	
★レモン汁or酢	大さじ1/2	
★いりごま	好きなだけ	
塩こしょう	少々	

〔作り方〕

- ① レタス1/2玉分の葉をはがし、一口大にちぎる。
- ② ①を大きめの深皿に盛り、その上に豚バラ肉を5枚のせ、塩、こしょうをふる。
- ③ ②にふんわりとラップをかぶせ電子レンジ（600w）で4分ほど加熱する。
- ④ その間に、★を混ぜ合わせる。
- ⑤ ③の水を切る。
- ⑥ ④を上からかけ、プチトマトと小ねぎを好きなだけのせ、完成。

[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 まりもっこり さん



できあがり 2人分

豚肉にはビタミンB1が豊富で、糖質をエネルギーに変えるのに必要であり、疲労物質の乳酸を取り除きます。また、酢のクエン酸も疲労回復効果があり、ビタミンB1と一緒に摂取することで、さらに効果がup。

～ レシピポイント～
とてもヘルシーなのに、がっつりと食べられお腹にたまる！

材料（2人分）



㉔ つめた～い まるごと トマトサラダ

料理区分： ● ●

調理時間：120分

〔材料：3人分〕	〔分量〕	備考
きゅうり	48 g	
トマト	360 g	
人参	3 g	
玉葱	50 g	
枝豆	45 g	
じゃがいも	75 g	
パプリカ黄	12 g	
鶏の胸肉	60 g	
海老	78 g	
ローリエ	1枚	
塩・こしょう	少々	
マヨネーズ	適量	
カニスティック	24 g	
卵	162 g	
クリームチーズ	270 g	
生クリーム	150 ml	

〔作り方〕

- ① トマトは湯むきし、ヘタから2cmくらいの所を横に切り、蓋と器に分ける。器の部分の実を種ごとくり抜く。くり抜いた実は後ほど使うので捨てずに!! 実の部分はふたごと冷やして水気を飛ばす。
- ② 卵をお湯から12分茹でる。後、流水に当てて殻をむき、飾り用を残し、白身はさいの目に切り、黄身は小さなざるなどでこす。
- ③ 鶏の胸肉は筋などを取り除き、厚みがある部分に包丁目を入れ、塩・こしょうし、深い器にのせ、ラップをして、電子レンジ500w5分くらい加熱する（生の部分が残っているようなら更に1分ずつ加熱する）。鶏は割き、鶏から出た旨スープはとっておく。
- ④ じゃがいもの皮をむき、さいの目に切り茹でる。柔らかくなったら、ざるにあけて洗わずに煮熟をとる。
- ⑤ きゅうりは、小口切り、太いものは半月切り。玉ねぎは、繊維を断つようにスライス。人参は半月かスライス切り。枝豆は、茹でて薄皮をむき、ねばりが出るので、薄い塩水で洗う。
- ⑥ くり抜いたトマトの実や種を細かくカットし、ローリエ、塩少々、③の鶏の旨スープと一緒に小鍋に入れて煮て、こす。
- ⑦ ⑥をもう一度火にかけて中火で人参が柔らかくなるまで茹で、火を止め、煮熟をとる。玉葱、絞ったきゅうりを浸す（10分以上）。（割いた鶏の胸肉も一緒に浸してもよい）
- ⑧ ボウルによく絞った⑦を入れる（水気をきちんと絞ることで仕上がりがきれい）。次に、じゃがいも、漉した卵、水気を切った枝豆をマヨネーズで和える。塩・こしょうで味を調える。
- ⑨ 飾り用の海老は茹でて背からスライスする（1人半身）。パプリカはスライスする。
- ⑩ ソースを作る。クリームチーズを小鍋に入れ、弱火でのばして生クリームを入れてクリーミーに仕上げる。
- ⑪ 盛り付ける。トマトの器のくり抜いた部分にボウルで和えたサラダを詰めて、仕上げに⑨とゆで卵、カニスティックを盛り付ける。平皿に⑩のソースを敷き、盛り付けたトマトを乗せ蓋を飾る。（トマトの上から全体にソースをかけてもよい）

[栄養価 1人分] エネルギー：887kcal 蛋白質：40.0g 脂質：70.8g 食塩相当量：1.6g

応募者 小松 かおり さん



できあがり2人分

～レシピポイント～
見た目も可愛く、7種の夏野菜もこの1品で摂れる。
さわやかソースと一緒に2つも3つも召し上がり！

野菜もたんぱく質も摂れ、彩りも良く、いろいろな具材が楽しめます。トマトが器になっていておしゃれな一品です。



㉕ キノコとあさりのジュレ 山芋ソース

料理区分： ● ●

調理時間：200分

〔材料：2人分〕	〔分量〕	備考
キノコ類（酒煎後）	110 g	
あさり（酒煎後）	180 g	
ゼラチン	5 g	
山芋すりおろし	100 g	
出汁	100 ml	
オクラ	5 本	
とうもろこし（粒のみ）	120 g	
しょうゆ	大さじ 3	
塩	少々	
香辛料	少々	

〔作り方〕

- ① キノコ類（しめじ、エノキ、シイタケ、エリンギ、マイタケ、なめこ等）は酒煎りする（電子レンジOK）。
- ② アサリは砂抜きをして酒煎り。
- ③ ①に②を加えそこにゼラチンを加える。
- ④ 大きめの器に③を入れ、粗熱をとり冷蔵庫に入れる。
- ⑤ 山芋は皮ごとすりおろし、出汁を加え調味する。
- ⑥ トウモロコシ、オクラは茹でる、または電子レンジで加熱する。
- ⑦ 食べる直前に④の器に、トウモロコシ、山芋ソース、オクラの順に盛る。
- ⑧ お好みで、山椒やこしょうをかける。

〔栄養価 1人分〕 エネルギー：480kcal 蛋白質：14.1g 脂質：1.6g 食塩相当量：2.6g

応募者 加藤 康子 さん



できあがり 1人分

～ レシピポイント ～

- ・キノコ類とネバネバ野菜をたくさん取入れ、のどごしが良く、食物繊維が豊富。
- ・幼児から高齢者まで食べられるようにした。
- ・電子レンジを使用できるところは極力火を使わない。
- ・アサリから美味しい出汁が出て、キノコとの相性が良い。
- ・子どもが苦手なキノコや山芋などにトウモロコシを加えることにより食べやすくした。

山芋は滋養強壮、疲労回復、便秘改善、高血圧予防などの効用があります。食欲がないときでもつるっと食べられますね。



㉖ 変わりきんぴら

料理区分：  

調理時間：20分

〔材料：4人分〕	〔分量〕	備考
ごぼう	200 g	
にんじん	100 g	
小松菜	100 g	
豚ひき肉	50 g	
さつまあげ	2 枚	
しょうゆ	大さじ 4	
酒	大さじ 4	
砂糖	大さじ 2	
みりん	大さじ 2	
油	大さじ 2	
水	大さじ 2	

〔作り方〕

- ① ごぼうとにんじんをささがきにする。
- ② 小松菜は3cmに切り、さつまあげは短冊に切る。
- ③ 鍋に油をひき、豚ひき肉、ごぼう、にんじんを入れて炒める。
- ④ 火が通ったらさつまあげを入れ、水、しょうゆ、酒、砂糖、みりんを入れる。
- ⑤ 最後に小松菜を入れて、混ぜ合わせ味をととのえる。

〔栄養価 1人分〕 エネルギー：246kcal 蛋白質：7.9g 脂質：9.1g 食塩相当量：3.1g

応募者 Emiko さん



できあがり 1人分

～ レシピポイント ～

いつものきんぴらに野菜や肉などを入れてみました。

お肉を入れることでボリュームが出ますね。

小松菜はカルシウムが豊富なので、骨粗鬆症予防にもなります。



㉗ ミニトマトとチーズのベーコン巻き

料理区分： ● ●

調理時間：15分程

〔材料：1人分〕	〔分量〕	備考	〔作り方〕
ハーフベーコン	90 g		
ミニトマト	80 g		
チーズ	45 g		<p>① ミニトマトとチーズをつまようじで刺して、その上からベーコンで巻きます。</p> <p>② 焦がさないように、転がしながら弱火でベーコンに火が通るまで焼きます。</p>

〔栄養価1人分〕 エネルギー：541kcal 蛋白質：22.7g 脂質：47.0g 食塩相当量：3.1g

応募者 匿名 さん



できあがり1人分

トマトがトロッとした食感になり、ベーコンとチーズにとても良く合います。チーズはたんぱく質とカルシウムが摂取できます。



～レシピポイント～

簡単にできる。急いでいるとき良い。
ベーコンを焦がさないように気を付ける。

材料（2人分）



㉙ 枝豆焼き

料理区分： ● ●

調理時間： 30分

〔材料：1人分〕	〔分量〕	備考
えだまめ	200 g	
ごま油	5滴	
塩	小さじ 1/2	
味の素	ひとつまみ	
ハイミー	ひとつまみ	
ブラックペッパー（粗挽）	ひとつまみ	

〔作り方〕

- ① 沸騰したお湯に枝豆を入れて2分茹でます。
- ② 枝豆を皮から出します。
- ③ 皮から出した枝豆をフライパンで炒めます。
焼き目がつく前に調味料を味が入るように次の順番で入れます。
 - (1) ごま油5滴
 - (2) 塩小さじ1
 - (3) 味の素ひとつまみ
 - (4) ハイミーひとつまみ
- ④ 焼き目がついたらブラックペッパー粗挽きをひとつまみ入れる。
- ⑤ 盛り付けして完成です！

〔栄養価 1人分〕 エネルギー：289kcal 蛋白質：23.5g 脂質：14.4g 食塩相当量：5.0g

応募者 マカロン さん



できあがり 1人分

～レシピポイント～
手軽に作れるようにした。神奈川県大井町産の地産を使ったこと。

枝豆は豆類ではなく野菜類になります。イソフラボン、ビタミン類が豊富な食材です。後味ひく味付けです。



㉙ 夏野菜と卵どうふのゼリー

料理区分： ● ●

調理時間：80分

〔材料：4人分〕	〔分量〕	備考
卵	4 個	
白だし	大さじ 1	
水	700 ml	
ゼラチン	4 袋 20 g	
えだまめ	お好みの量	
ミニトマト	6 個	
冷凍コーン	150 g	
オクラ	6 本	

〔作り方〕

- ① ボウルに卵を割ってよく混ぜます。
- ② ①に水150mlと白だし大さじ1/2を入れてよく混ぜます。
- ③ ②を茶碗蒸しの器2個に均等に注ぎ、爪楊枝で小さな気泡を取り除きます。
- ④ 茶碗蒸しの器に蓋をして、蒸し器で弱火～中火で20分蒸します。
- ⑤ ゼリーを作ります。水200mlと白だし大さじ1/2を合わせ、1度沸騰させ、50～60℃に冷まし、アルミの流し缶に入れます。
- ⑥ ⑤にゼラチンを振り入れよく混ぜ、冷凍庫で冷やし固めます。
- ⑦ 固めている間に、夏野菜をゆでます。
えだまめは塩水（分量外）で洗い、沸騰したお湯に塩を入れ（分量外）、ゆでる。ゆであがったら皮から出しほうるに入れます。
- ⑧ ミニトマトは4等分に切ります。オクラは茹でて輪切りにします。
ミニトマト、オクラ、冷凍コーンを⑦のボウルに入れます。
- ⑨ ④にゼリーと⑧の野菜を盛り付けて完成です。

[栄養価 1人分] エネルギー：163kcal 蛋白質：14.4g 脂質：6.9g 食塩相当量：0.8g

応募者 杉山さくらさん



～レシピポイント～
夏野菜をメインに作りました。

とうもろこしは食物繊維、ビタミンが豊富です。
卵どうふとゼリーでつるっと食べられます。



できあがり 1人分

⑩ にんじんのツナごま

料理区分： ● ●

調理時間：10分

〔材料：2人分〕	〔分量〕	備考
にんじん	150 g	1本
ツナ	70 g	
白すりごま	大さじ 1	
サラダ油	適量	
しょうゆ	大さじ 1	
酒	小さじ 2	
砂糖	小さじ 2	

〔作り方〕

- ① 人参は太めの千切りにします。
ツナは油を切っておきます。
- ② 人参をサラダ油で炒めて、油がまわり全体にしんなりしてたら砂糖を加え、さらに炒めます。
- ③ ツナと酒、しょうゆを入れて汁気がなくなるまで炒め、仕上げに白すりごまを入れて混ぜたら出来上がり。

[栄養価 1人分] エネルギー：194kcal 蛋白質：8.4g 脂質：12.5g 食塩相当量：1.7g

応募者　匿名　さん



できあがり 1人分



あと一品ほしいなという時など手軽に作れます。
すりごまの風味がとても良いです。

～ レシピポイント ～
にんじんとごまは栄養いっぱい。

材料（2人分）



③じゃがいものゆでたまごのせ

料理区分： ● ●

調理時間：20分

〔材料：1人分〕

〔分量〕

備考

たまご 1個

じゃがいも 1個

chedarチーズ 1枚

〔作り方〕

- ① ゆで卵を作る。殻をむいて、横半分に切る。
- ② じゃがいものはラップをして電子レンジで加熱する。
- ③ じゃがいもを半分に切り、切った表面に卵が縦に入るくらいの穴を作り、に卵を入れる。
- ④ チェダーチーズを③の上にのせ、トースターで1分焼く。

[栄養価 1人分] エネルギー：276kcal 蛋白質：13.1g 脂質：10.7g 食塩相当量：0.5g

応募者 原 瑞夏 さん



できあがり1人分

ゆで卵は半熟卵や固めの卵などお好みの硬さに茹でてください。
チーズの塩味だけでも十分で、素材の味がしっかり感じられます。

～レシピポイント～
栄養がある。すぐ作れる。

材料（2人分）



③ アボカドサラダ

料理区分： ● ●

調理時間：15分

〔材料：4人分〕	〔分量〕	備考
アボカド	1 個	
きゅうり	1 本	
ミニトマト	8 個	
ちくわ	5 本	
ごまドレッシング	大さじ 1	
マヨネーズ	大さじ 1	
旨ダレドレッシング	少々	
レタス	2 枚	

〔作り方〕

- ① アボカドときゅうりはさいの目に切る（大きさをそろえる）。ミニトマトは半分に切る。ちくわは輪切りにする。
- ② ①をごまドレッシングとマヨネーズで和える。
- ③ ②を盛り付け、レタスをまわりに添えて、完成！！

[栄養価 1人分] エネルギー：512kcal 蛋白質：23.6g 脂質：32.9g 食塩相当量：3.5g

応募者 森川 来季 さん



できあがり4人分

～ レシピポイント ～
すべてが一口で食べやすい。

アボカドやちくわでいろいろな食感が楽しめますね。
アボカドに含まれるビタミンEは抗酸化作用があり、動脈硬化や
血栓の予防、血圧の低下、LDL(悪玉)コレステロールの減少、細
胞膜を健全に保つなどの働きがあります。



③ 大根とキャベツのコチュマヨサラダ

料理区分 :



調理時間 30分

〔材料:4人分〕 〔分量〕 備考

大根	1/4 本
キャベツ	1/4 玉
コチュジャン	小さじ 2
マヨネーズ	好みで

〔作り方〕

- ① 大根を細切りにする。
- ② キャベツを千切りにする。
- ③ ①と②をボウルに入れ、コチュジャンとマヨネーズを混ぜ合わせる。
- ④ 味を調節してできあがり。

[栄養価 1人分] エネルギー: 137kcal 蛋白質: 1.7g 脂質: 11.6g 食塩相当量: 1.3g

応募者 あお さん



できあがり2人分

大根には消化酵素やビタミンCがたっぷりです。
食事に取り入れると消化を助けてくれます。



～レシピポイント～

- ・韓国料理の付け合わせや、食卓のあともう一品に最適！
- ・少し辛い大人の味ですが、マヨネーズの量を調節してまろやかに食べることもできます。
- ・大根のシャキシャキとキャベツのコチュマヨ
ひたひたがおいしいです。

材料 (2人分)



③4 トマトの和風ジュレ

料理区分：

調理時間：200分

【 材料 : 4人分 】	【 分量 】	備考
完熟トマト	3~5 個	
ゼラチン	5 g	
かつおだし	400 ml	
塩	少々	
しょうゆ	大さじ 2	
ポン酢	大さじ 2	
柑橘類（酢だち・かぼす・	くし切り 1/4	
細ネギ	少々	
生姜すりおろし	少々	

[栄養価 | 1人分] エネルギー：44kcal 蛋白質：3.5g 脂質：0.3g 食塩相当量：2.0g

応募者 加藤 康子 さん



できあがり 1人分

薬味がアクセントになって、さっぱりと食べられます。
トマトはがん予防、動脈硬化予防、高血圧予防、疲労回復などの効用が期待できます。



～レシピポイント～

- ・トマトをたくさん食べられます。
 - ・トマトの酸味と汁出で減塩になります。
 - ・生のトマトが手に入らなかったり、高いときは缶詰でもOK。

材料（2人份）



③ 野菜チップス

料理区分： ●

調理時間：15分

〔材料：1人分〕	〔分量〕	備考
さつまいも	30 g	
にんじん	30 g	
かぼちゃ	30 g	
れんこん	30 g	
えのき	10 g	
砂糖	小さじ 1	
塩	小さじ 1	
揚げ油	適量	

〔作り方〕

- ① 野菜を洗い、皮をむきます。
- ② その野菜を厚さ1~2mmぐらいスライスにします。
- ③ 油で2分揚げます。
- ④ 熱いうちに、砂糖と塩で味付けをします。
- ⑤ 盛り付けして完成です。

[栄養価1人分] エネルギー：223kcal 蛋白質：2.0g 脂質：12.3g 食塩相当量：5.0g

応募者 マカロン さん



食物繊維も摂れ、野菜の甘さが味わえ、カリカリ食感がやみつきになりますね。



～レシピポイント～
地産を使いました（小田原市産、大井町産）。
なるべくうすく切ってカリカリにしました。



③とうもろこしのかき揚げ

料理区分：



調理時間：30分

【材料：2人分】	【分量】	備考
コーン缶	200 g	1缶
小麦粉	大さじ 5	

【作り方】

- ① コーン缶の汁は捨てずに、そのままボウルに入れ、小麦粉を入れて混ぜ合わせる。
- ② フライパンに多めの油をしき中火にかけ、①を大さじ1くらいを1個分として並べて揚げ焼きにする。
- ③ 両面をそれぞれ1分ずつ揚げたら、キッチンペーパーにのせて油をきってできあがり。

☆おすすめのコーンは食塩無添加・砂糖不使用のものです。
素材の味そのままの方が天ぷらにしたときおいしい。

【栄養価1人分】 エネルギー：524kcal 蛋白質：4.0g 脂質：40.8g 食塩相当量：0.5g

応募者　匿名　さん



できあがり1人分

～レシピポイント～
天ぷらとコーンの味。

シンプルだけどコーンの甘さを味わえる
おいしい一品ですね。



③ ぼくのピクルス

料理区分： ●

調理時間： 15分

〔材料：2人分〕	〔分量〕	備考
きゅうり	35 g	
玉ねぎ	35 g	
★酢	250 ml	
★水	250 ml	
★砂糖	大さじ 5	
★塩	大さじ 1	
★とうがらし	1 本	
★しょうが	1 片	
★味の素	少々	

〔作り方〕

- ① しょうがを細かく切る。
とうがらしは細く輪切りにする。
★を鍋に入れ、煮立たせる。
- ② 食べやすい大きさにきゅうりやたまねぎを切る。塩もみしてから少し置いておき（塩分量外）、よく水をきる。
- ③ 容器に①と②を入れて、完成。

[栄養価 1人分] エネルギー：133kcal 蛋白質：0.9g 脂質：0.3g 食塩相当量：2.7g

応募者 田中 竜乃介 さん



できあがり 1人分

～ レシピポイント ～
小田原で作られているきゅうりや玉ねぎをたくさん使いました。

地産地消でとても良いですね。たまねぎをは、表面に傷がなく、乾いていて、つやがあるものを選びましょう。



③ 夏野菜の揚げびたし

料理区分：
調理時間：55分

〔材料：4人分〕	〔分量〕	備考
ナス	3 本	
いんげん	100 g	
アスパラ	4 本	
パプリカ（赤・黄）	各1 個	
ズッキーニ	1 本	
ミニトマト	10 個	
揚げ油		
★水	400 ml	
★しょうゆ	300 ml	
★みりん	200 ml	
★砂糖	40 g	
かつおぶし	50 g	

〔作り方〕

- ① ★を鍋に入れ、少し煮詰める。粗熱が取れたら冷蔵庫で冷やす。
- ② 野菜を食べやすい大きさに切る。
- ③ キッチンペーパーで野菜の水分をしっかりとる。
- ④ 油を温め、野菜を素揚げする。
- ⑤ 揚がった野菜を油切りして、①につける。
- ⑥ 器に盛りつけて、最後にかつおぶしをかけておわり！

野菜のみ：[栄養価1人分] エネルギー：201kcal 蛋白質：2.7g 脂質：0.2g 食塩相当量：0.0g
 調味液含む：[栄養価1人分] エネルギー：559kcal 蛋白質：20.0g 脂質：23.4g 食塩相当量：20.9g

応募者 磯崎 心那 さん



できあがり 2人分

～ レシピポイント ～
 夏野菜をいっぱい使って、色とりどりに仕上げた。
 作り置きできて便利。

野菜もたくさん摂れて、彩りもよく、食べ応えがありますね。
 アスパラにはアスパラギン酸が含まれており、これは疲労回復に効果があります。また、妊婦さんに必要な葉酸も多く含まれています。



③ 豆もやしのナムル

料理区分： ●
調理時間： 10分

〔材料：5～6人分〕	〔分量〕	備考
豆もやし	400 g	
にんじん	1/3 本	
★サラダ油	大さじ 1	
★酒	大さじ 1	
★みりん	小さじ 1	
★砂糖	大さじ 1	
★だし（中華）	少々	
★しょうゆ	大さじ 1/2	
大葉	4 枚	
ごま油	小さじ 1	

〔作り方〕

- ① にんじんと大葉は細切りにする。
- ② 豆もやしとにんじんを5分茹でる。
- ③ ②の水気をきり、★の調味料と和える。
- ④ 大葉をちらし、ごま油をかける。

[栄養価 1人分] エネルギー：54kcal 蛋白質：1.3g 脂質：2.6g 食塩相当量：0.3g

応募者 梅澤 圭太 さん



できあがり 2人分

もやしのシャキシャキとした食感と、大葉の爽やかさがいいアクセントになっています。大葉はβカロテンが豊富で、免疫力UP！



～ レシピポイント ～

なるべく材料を少なくして、簡単にした。

材料（2人分）



④〇 野菜たっぷりコンソメスープ

料理区分： ● ●

調理時間：30分

〔材料：2人分〕	〔分量〕	備考
トマト	1/4 個	
ベーコン	40 g	
マッシュルーム	3 個	
たまねぎ	1/4 個	
コーン	50 g	
キャベツ	1/8 個	
コンソメキューブ	2 個	
塩・こしょう	少々	

〔作り方〕

- ① 鍋に水375ml入れます。
- ② コンソメキューブを入れ、中火にかけます。
- ③ トマト・玉ねぎ・マッシュルーム・キャベツは細かく切り、ベーコンは縦2.5cm・横1cmの短冊に切ります。
- ④ ②に③の野菜とコーン、塩・こしょうを入れて10分くらい火を通したらできあがり。

[栄養価1人分] エネルギー：109kcal 蛋白質：6.4g 脂質：2.8g 食塩相当量：2.8g

応募者 奥津 遥斗 さん



できあがり 2人分

彩りも良く、マッシュルームの風味もトマトの酸味と旨味もとても良いです。野菜がたくさん摂れる一品です。



～ レシピポイント ～
トマトを入れより味を濃くしている。

材料（2人分）



④せんべい汁

料理区分：

調理時間：30分

〔材料：2人分〕	〔分量〕	備考
せんべい	4枚	
えのき	1/2袋	
大根	1/6本	
ねぎ	2/3本	
鶏モモ肉	1/2枚	
糸こんにゃく	1/2袋	
板麩	10g	乾燥の場合の目安量は2.5g
ゴボウ	1/4本	
凍み豆腐	1/2枚	
にんじん	1/4本	
しょうゆ	50ml	
酒	25ml	
塩	少々	

〔作り方〕

- ① 肉の表面の色が変わるまで焼く。
 - ② お湯1リットルに肉とゴボウを入れ、弱火で煮る。
 - ③ ②に糸こんにゃくを入れたら強火にして表面の灰汁を取る（このとき油を取らないようにする）。
 - ④ ③に凍り豆腐、人参、大根、えのきを入れてさらに煮る。
 - ⑤ 板麩を加え、材料にすべて火が通ったら調味料を入れて味をととのえる。
 - ⑥ 最後にねぎを入れ、せんべいを食べる分だけ入れる。完成！
- ※せんべいは好みの硬さ

〔栄養価1人分〕 エネルギー：326kcal 蛋白質：18.9g 脂質：12.6g 食塩相当量：3.4g

応募者 四條 結愛 さん



できあがり2人分

せんべい汁の発祥は青森県八戸市です。せんべいは冷害が多く米がよく取れなかった地域の貴重な保存食でした。これを味噌汁や鍋に入れて煮たものが「せんべい汁」です。



～レシピポイント～
野菜をたくさん使った。

材料（2人分）



④俺の味噌汁

料理区分：

調理時間：30分

【材料：1人分】	【分量】	備考
〈汁具〉		
ナス	15 g	
ミニトマト	2 個	約30 g
南瓜	25 g	
ミョウガ	半分	
長葱	10 g	
生姜（好みで）	1 g	
〈汁〉		
味噌	小さじ1と 1/3	
水	200 ml	
煮干（大）	2 本	

【作り方】

ナス…薄切りしたら水にさらしておく

ミニトマト…半分

南瓜…一口大に切り、皮はとる

ミョウガ…半分に切り、千切り

長葱…薄い小口切り

生姜…みじん切り

〈出汁〉

① 頭と腸を取り除いた煮干と水を鍋に入れ弱火にかけ、途中灰汁を取りながら出汁をとる。（事前に煮干を30分ほど水に浸けておくとスムーズに出汁が取り出せます）

② 別の鍋にナスと、ナスがつかる程度に水を入れ、中火で加熱し、ひとつ煮たらナスを取りだす。

③ 出汁が入った鍋に切った、かぼちゃとミニトマトを入れ中火で加熱し、沸騰したら弱火で5分ほど煮込み、ナス、ミョウガ、長葱、生姜を入れてひと煮立ちさせる。

④ かぼちゃが柔らかくなったら火を止めて、味噌を溶かし器に盛り付けて完成。

※塩分量は水分で調整してください

[栄養価 1人分] エネルギー：67kcal 蛋白質：4.7g 脂質：0.9g 食塩相当量：1.2g

応募者 箱根リハビリテーション病院 管理栄養士 さん



できあがり 1人分

～レシピポイント～
味噌汁にトマト！？と思うかもしれません、トマトが持つ旨味「グルタミン酸」と、煮干が持つ旨味「イノシン酸」が旨味の相乗効果により予想外の美味しさを生みます。切って煮るだけと男性でも簡単にできます、ぜひお試しあれ！！

味噌汁にすることで、野菜の嵩が減り、野菜を多く取れますね。
ミョウガが爽やかさをプラスしています。



④3 野菜スープ

料理区分： ●

調理時間：20分

〔材料：5人分〕	〔分量〕	備考
キャベツ	100 g	
たまねぎ	50 g	
ベーコン	50 g	
コーン	40 g	
にんじん	30 g	
しめじ	50 g	
水	800 ml	
★顆粒コンソメ	大さじ1	
★ハーブソルト	少々	
★こしょう	少々	
パセリ	少々	

〔作り方〕

- ① キャベツは一口大に切る。にんじんは細切り、たまねぎ、ベーコンは薄切り、しめじはほぐす。
- ② 鍋に①と水を入れ、火にかける。野菜がやわらかくなったら、コーンを加える。
- ③ ②に★の調味料を入れ、味付けし、パセリを散らす。

〔栄養価1人分〕 エネルギー：45kcal 蛋白質：2.8g 脂質：1.5g 食塩相当量：1.7g

応募者 もちづき しんや さん



できあがり1人分

～ レシピポイント ～
野菜をたくさん使った。

材料（2人分）



ハーブソルトがとても風味がよく、アクセントになっていて、食材の旨味を引き出してくれています。



④ 冷静カボチャスープ

料理区分：
調理時間：60分

〔材料：3人分〕	〔分量〕	備考
かぼちゃ	1/4 個	
牛乳	300 ml	
玉ねぎ	1/2 個	
スープの素	1 個	
バター	10 g	
水	200 ml	

〔作り方〕

- ① かぼちゃはラップをして5分ほど電子レンジで温めます。
やわらかくなったら身だけ出して鍋に入れます。
- ② スープの素を100mlの水に入れ、電子レンジに2分ほど加熱し溶かします。
- ③ みじん切りにした玉ねぎを、バターを溶かしたフライパンできつね色になるまで炒めます。
- ④ 鍋に玉ねぎ、スープの素、水100ml、かぼちゃを入れ、かぼちゃが柔らかくなるまで蓋をして弱火で煮込みます。
- ⑤ ④と牛乳をミキサーにかけて、なめらかにします。
- ⑥ 冷蔵庫で冷やして完成。

〔栄養価 1人分〕 エネルギー：207kcal 蛋白質：5.7g 脂質：7.5g 食塩相当量：0.9g

応募者 川上 リサ さん



できあがり 2人分

かぼちゃとたまねぎの甘味を感じられる一品です。
かぼちゃにはβカロテンが豊富で、免疫力を高めて感染症を
予防します。「冬至にかぼちゃを食べると風邪を引かない」
といわれる原因是このためです。



～ レシピポイント ～
かぼちゃが苦手な子でも食べられる。夏にぴったり。

材料（目安：4人分）



④ ミネストローネスープ

料理区分：



調理時間：30分

〔材料：6人分〕	〔分量〕	備考
ベーコン	80 g	
セロリ	40 g	
★にんじん	1本	
★トマト	1個	
★じゃがいも	2個	
★たまねぎ	1個	
★キャベツ	1/4個	
コンソメ	4個	
カットトマト	200 g	
塩・こしょう	少々	
水	800 ml	
オリーブオイル	小さじ2	

〔作り方〕

- ① ベーコン、にんじん、トマト、じゃがいも、たまねぎを角切りにする。
- ② セロリはみじん切りにする。
- ③ 鍋にオリーブオイルをひく。
- ④ セロリとベーコンを炒める。
- ⑤ ★の材料をすべて炒める。
- ⑥ 水、コンソメ、カットトマトを入れ、灰汁を取りながら15分ほど煮る。
- ⑦ 塩、こしょうで味をととのえ、完成。

[栄養価1人分] エネルギー：132kcal 蛋白質：5.0g 脂質：3.3g 食塩相当量：1.7g

応募者 加藤 楽結 さん



できあがり1人分

トマトの酸味やじゃがいもの甘みが合っています。
野菜の大きさも同じなので、とても食べやすいです。



～レシピポイント～

食べやすくサイズを小さくしたり、やわらかい野菜をたくさん使っているので、栄養バランスが満点です。

材料（2人分）



④6 けんちん汁

料理区分： ●

調理時間：50分

〔材料：2人分〕	〔分量〕	備考
人参	95 g	
大根	100 g	
ごぼう	75 g	
里芋	125 g	
かつおだし	800 ml	
みりん	大さじ 1/2	
しょうゆ	大さじ 1/2	
塩	2.5 g	
こんにゃく	125 g	
ごま油	小さじ 1/2	

〔作り方〕

- ① 人参、大根、里芋はいちょう切りにする。
ごぼうはささがきにする。
こんにゃくはスプーンで一口大にちぎる。
- ② 鍋にごま油をひき、①の野菜を炒める。
- ③ 野菜全体に油がまわったら、だしと調味料を入れて、具がやわらかくなるまで煮る（弱めの中火で約10分）。

〔栄養価1人分〕 エネルギー：116kcal 蛋白質：3.4g 脂質：1.3g 食塩相当量：1.9g

応募者 匿名さん



できあがり2人分

根菜がたっぷりで、食物繊維が摂れます。
けんちん汁は神奈川県発祥の料理です。



～レシピポイント～

調味料など、たくさん使った。野菜もたくさん切った。

材料（2人分）



④7 きなぐれすりおろしデザート

料理区分：
調理時間：15分

〔材料：2人分〕	〔分量〕	備考
にんじん	1本	140g
りんご	1/2個	
レモン汁	1/4個	
水	50g	

〔作り方〕

- ① ミキサーににんじんを入れて、そのあとりんごを入れる。
- ② レモン汁を入れる。
- ③ スイッチオン！完成。

[栄養価1人分] エネルギー：101kcal 蛋白質：0.6g 脂質：0.4g 食塩相当量：0.1g

応募者 匿名さん

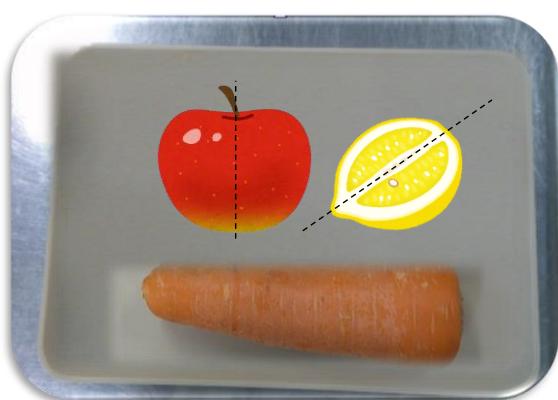


できあがり1人分

レモンがとても爽やかで、にんじんとリンゴの甘みもあり、朝ごはんやおやつにちょうどいいです。



～レシピポイント～
にんじんとりんごは相性がいいからアピールしたい。
みかんを入れたらもっとおいしいと思います。



材料（2人分）

④8 あまじょっぱとうもろこしプリン

料理区分： ●

調理時間：50分

〔材料：4人分〕	〔分量〕	備考
----------	------	----

ゆでとうもろこし（粒）	1本
牛乳	300 ml
きび砂糖	50 g
ゼラチン	5 g

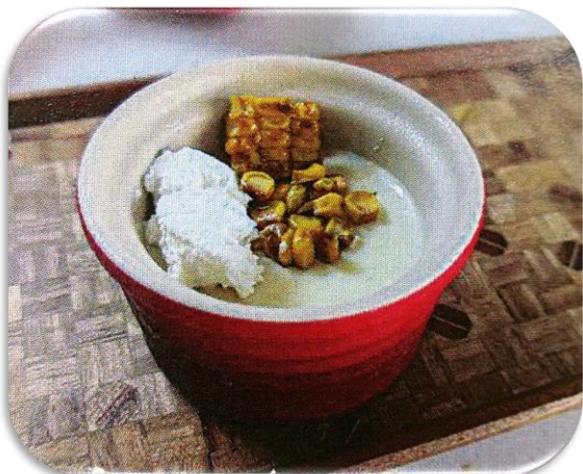
（飾り用）	
ゆでとうもろこし（粒）	1/4 本
しょうゆ	少々
ホイップクリーム	適量
油	少々

〔作り方〕

- ① とうもろこしをミキサーなどでペースト状にする。
- ② ①と牛乳、きび砂糖を鍋に入れ、弱火で沸騰するまで煮立たせ、漉す。
- ③ ②を鍋に戻して、ゼラチンを振り入れ、よく混ぜながら再度沸騰させる。
- ④ 容器に流し入れ、冷蔵庫で30分ほど、冷やし固める。
- ⑤ 飾り用のとうもろこしを油で焼き、しょうゆを回しかける。
- ⑥ ⑤とホイップクリームを固まったプリンに飾り付けてできあがり。

[栄養価 1人分] エネルギー：173kcal 蛋白質：5.5g 脂質：5.7g 食塩相当量：0.4g

応募者 金子 結さん



できあがり 1人分

～レシピポイント～

甘いとうもろこしプリンにあまじょっぱいとうもろこしが合うところです。

とうもろこしのなめらかなプリンはおやつやデザートにぴったりですね。

