

# 野菜たっぷりかんたん料理



高知県には新鮮で美味しい地元野菜が、たくさんあります。  
1日の野菜目標摂取量350gを目指して、かんたんにできるレシピばかりなので、ぜひお家で作ってみてくださいね！

## 菜めし(4人分) 1人分 339kcal

### <材料>

ご飯	600g	サラダ油	少々
大根葉	60g	塩・コショウ	少々
にんじん	40g	しょう油	小さじ1
ちりめんじゃこ	60g		



<フライパンで調理>

### <作り方>

- ①大根葉、にんじんは細かくきざむ。
- ②フライパンにサラダ油を入れ、①をやわらかくなるまでいため、調味料を加える。
- ③ちりめんじゃこも加えいためたら、ご飯とまぜあわせる。

## さばカレー(6人分) 1人分 186kcal(災害食)

### <材料>

切りぼし大根	40g	サバの水にかん	1かん
水	400ml	コーン水にかん	1かん
カットトマトかん	400g	カレールー	100g



<なべで調理>

### <作り方>

- ①なべに切りぼし大根と水を入れ、ふたをして弱火でやわらかくなるまでにする。
- ②①にカットトマトかん・カレールー・サバの水にかん・コーン水にかんをしるごと加える。
- ③サバをほぐし全体がなじんで、とろみがつくまでにごむ。

## ぶた肉の野菜まき(4人分) 1人分 185kcal

### <材料>

ぶたうす切り肉(もも)	240g	日本酒	小さじ2
オクラ	12本	さとう	大さじ1
うす口しょう油	大さじ2	サラダ油	少々



<フライパンで調理>

### <作り方>

- ①オクラのヘタとガクを切り取り、表面のうぶ毛を塩でこすりながらとる。
- ②なべに湯をわかし、塩のついた①を入れ、2分てい度ゆでる。
- ③ぶた肉でオクラをまく。
- ④調味料を合わせておく。
- ⑤フライパンに油をひき、まき終わりを下にして中火で焼く。
- ⑥焼き目がついたらころがして火を弱め、ふたをして弱火でむし焼きにする。
- ⑦ぶた肉の色が変わり、火が通ったら中火にもどし④の調味料を入れ、にからめる。

\*オクラの無い時期は、人参やインゲン豆、アスパラガス、かぼちゃ等に中身を変えると良い。

## 野菜のチーズ焼き（4人分） 1人分 230kcal

### <材料>

かぼちゃ・・・160g      じゃがいも・・・120g  
にんじん・・・80g      ウィナー・・・60g  
ブロッコリー・・・120g      ピザ用チーズ・・・120g

### <作り方>

- ①かぼちゃは一口大に切る。一口大のらん切りにする。
- ②ブロッコリーは小ふさに分ける。
- ③ウィナーはスライスか小口切りにする。
- ④①～②の野菜は下ゆでする。（ラップをしてレンジで加熱でも良い）
- ⑤たいねつ皿かアルミカップに①～⑤を入れてチーズをのせ、オーブン・オーブントースター・魚焼きグリル等でチーズにこんがりとかげ目がつくまで焼く。



<なべとオーブンで調理>

## ピーマンのつくだに（4人分） 1人分 56kcal

### <材料>

ピーマン・・・4ヶ      しょう油・・・小さじ2  
ちりめんじゃこ・・・40g      レタス・・・適量  
サラダ油・・・大さじ1

### <作り方>

- ①ピーマンはたて半分に切って千切りにする。
- ②フライパンに油をひき、①とちりめんじゃこをいため、しょう油で味をつける。
- ③皿にレタスをしき、②をもりつける。



<フライパンで調理>

## かぼちゃのあんかけ（4人分） 1人分 138kcal

### <材料>

かぼちゃ・・・300g      サラダ油・・・適量  
ピーマン・・・大2ヶ      めんつゆのうしゆく2倍・・・160ml  
はくさい・・・200g      水・・・200ml  
にんじん・・・100g      水とき片くり粉  
しめじ・・・200g      =片くり粉大さじ2 + 水大さじ6

### <作り方>

- ①かぼちゃは食べやすい大きさに切り、ラップをかけレンジでやわらかくなるまで加熱する。
- ②にんじんは1.5センチはばのうす切り、ピーマンは千切りにする。
- ③しめじは石づきをとり、こぶさに分ける。
- ④はくさいは食べやすい大きさに切る。
- ⑤フライパンに油をひき、②～④の野菜をいため火が通ったら、めんつゆと水も加え中火で2分にこむ。
- ⑥水とき片くり粉を加え、とろみがついたら火をとめ①のかぼちゃにかける。



<フライパンで調理>

## にんじんしりしり（4人分） 1人分 50kcal

### <材料>

にんじん・・・100g      めんつゆ（ストレート）・・・大さじ1.5  
ツナかん・・・30g      ゴマ油・・・小さじ2

### <作り方>

- ①にんじんは細切りにする。（スライサーを使うとかんたん）
- ②フライパンにゴマ油をひきにんじんをいため、しんなりしてきたら油をきったツナかんを加えさらにいためる。
- ③火が通ったらめんつゆを加え全体に味をなじませる。



<フライパンで調理>

## ヘルシーなすのたたき(4人分) 1人分 135kcal

### <材料>

なす(中)・・・4本  
サバ・・・1/4尾  
しょうが・・・1かけ  
にんにく・・・1かけ  
ねぎ・・・2~3本  
油・・・大さじ1

### <たれ>

ぽんず・・・100ml  
だしじゅ・・・150ml  
無塩ゆずす・・・50ml  
さとう・・・大さじ1.5  
日本酒・・・大さじ1



<フライパンで調理>

### <作り方>

- ① なすはあつさ1センチのななめ輪切りにし、水にさらしアクをぬいておく。
- ② しょうが、にんにくはみじん切り、ねぎは小口切りにする。
- ③ サバは焼いて骨と皮をとり、身をほぐす。
- ④ ①のなすの水気をふきとり、熱したフライパンに油をひき、むし焼きにする。
- ⑤ なすを大皿等にきれいにならべ、上にサバと②をちらす。
- ⑥ たれの材料をまぜ合わせておき、食べる前に⑤にかける。

\*なすの加熱方法は、油であげたりむし器でむしたり、いろいろあります。

## ブロッコリーのおかかこんぶ和え(4人分) 1人分 27kcal

### <材料>

ブロッコリー・・・200g  
塩こんぶ・・・6g  
かつお節(小ぶくろ)・・・1パック

### <作り方>

- ① ブロッコリーはこぶさに切り分けてゆで、水気をよくきる。
- ② 温かいうちに塩こんぶとかつお節をまぜ合わせる。



<なべで調理>

## いろいろ野菜のナムル(4人分) 1人分 42kcal

### <材料>

ほうれん草・・・1/2たば  
もやし・・・50g  
にんじん・・・30g  
しめじ・・・1パック  
ゴマ油・・・適量

### (調味料)

さとう・・・小さじ1  
しょう油・・・小さじ2  
ごま油・・・小さじ1  
すりごま・・・適量



<なべとフライパンで調理>

### <作り方>

- ① にんじんは千切りにしてゆでる。
- ② ほうれん草もゆでて水にとり2センチはばに切りしぼっておく。
- ③ しめじは石づきを取り、手でこぶさに分け長いものは長さ半分に切る。
- ④ フライパンにごま油を熱し、もやしとしめじをしんなりするまでいためる。
- ⑤ ①②④を調味料で和える。

## ハムともやしのカレーいため(4人分) 1人分 121kcal

### <材料>

もやし・・・1袋	す・・・大さじ4
ハム・・・4枚	さとう・・・大さじ1
キャベツ・・・葉3～4枚	塩・・・小さじ1/3
サラダ油・・・大さじ1	カレー粉・・・小さじ1

### <作り方>

- ①もやしは冷水にとり水気をきる。
- ②ハム、キャベツは千切りにする。
- ③調味料はまぜ合わせておく。
- ④フライパンにサラダ油を入れ、もやし・ハム・キャベツをいため、③の調味料で味付けする。



<フライパンで調理>

## はくさいとリンゴのサラダ(4人分) 1人分 54kcal

### <材料>

はくさい・・・250g	こい口しょう油・・・小さじ1
りんご・・・1/4個	す・・・大さじ1
ホールコーン(かん)・・・20g	すりごま・・・大さじ1
ごま油・・・小さじ1	さとう・・・大さじ1

### <作り方>

- ①はくさいは千切りにしてゆで、水をしっかりきる。
- ②りんごも細切りにして塩水につけてから、ざるにあげ水をきる。
- ③ごま油と調味料をまぜ合わせておき、①・②・コーンともり付け直前に和える。



<なべで調理>

## かぼちゃのクッキー(30まい分) 1まい分 37kcal

### <材料>(30まい分)

バター・・・50g	かぼちゃ・・・100g
さとう・・・55g	ごま・・・小さじ1
小むぎ粉・・・110g	
ベーキングパウダー・・・3g(小さじ1)	

### <作り方>

- ①室温にもどしたバターをボールに入れクリームじょうにねり、さとうも加えまぜる。
- ②小むぎ粉とベーキングパウダーを合わせた粉を①と合わせクッキー生地を作る。
- ③かぼちゃは皮をむいて、うすく切り、レンジで1分40秒加熱しつぶしてさます。
- ④②の生地と③のかぼちゃ、ごまをまぜ合わせ冷そう庫(冷とう庫)で冷やす。
- ⑤めんぼうでのばし好みの型でぬき、170℃のオーブンで約18分焼く。



<オーブンで調理>

## さつまいものゆずに(4人分) 1人分 116kcal

### <材料>

さつまいも・・・1本(約200g)	さとう・・・大さじ1
水・・・300ml	ゆず茶・・・160ml

### <作り方>

- ①さつまいもはらん切りにし、水にひたしてからザルにあげておく。
  - ②なべに材料を全部入れ、落としふたをして中火にかけふつとうしたら弱火にして7～8分にする。
- \*落としふたがなければ、クッキングシートに十文字に切りこみを入れたものでもよい。



<なべで調理>