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！

ぶた肉と夏野菜のカレーいため　１人分214kcal　食塩相当量1.4g



＜フライパンで調理＞

＜材料　４人分＞
ぶたもも肉・・２８０ｇ
玉ねぎ・・・・１個
なす・・・・・１本
ししとう・・・２０本
トマト・・・・１個
油・・・・・・大さじ１

（調味料）
こい口しょう油・・大さじ２
酒・・・・・・・大さじ２
さとう・・・・・大さじ１
カレーパウダー・・小さじ２
おろしにんにく・・小さじ１

＜作り方＞
①ぶた肉は食べやすい大きさに切り、玉ねぎはうす切り、なすはヘタを切り落とし３センチ角くらいのらん切りにする。
②ししとうはヘタを切り落とし、トマトは３センチ角に切る。
③フライパンに油を熱し、①を入れ、ぶた肉の色が変わるまでいためる。
④ししとうとトマトも加えてサッといため、調味料で味付けする。

オクラのお焼き　１人分101kcal　食塩相当量0.7g



＜フライパンで調理＞

＜材料　４人分＞
じゃがいも・・２００ｇ(大１個)
オクラ・・・・４本
ハム・・・・・４枚
粉末かつおぶし・・小さじ１
ウスターソース・・大さじ１
はくりき粉・・・・大さじ２
油・・・・・・・・少々

＜作り方＞
①じゃがいもは皮をむき、すりおろす。
②オクラは輪切り、ハムも１センチ角に切る。
③①と②と調味料・はくりき粉をまぜ合わせ、油をひいたフライパンで焼く。

お花ハンバーグ　１人分226kcal　食塩相当量2.2g



＜フライパンで調理＞

＜材料　４人分＞
パプリカ(赤・黄)・・各１個
合いびき肉・・・・・２００ｇ
玉ねぎ・・・・・・・1/2個
粒コーン・・・・・・２０ｇ
卵・・・・・・・・・小１個
お好みの添え野菜・・適量
パン粉・・・・・1/4カップ(10g)
塩・こしょう・・少々
サラダ油・・・・適量
ケチャップ・・・適量
ソース・・・・・適量

＜作り方＞
①パプリカは両はしを切り落とし、厚さの1/4の輪切りにし、しんと種をぬく。
②パプリカの両はしと玉ねぎはみじん切りにする。
③ボウルにひき肉・②・コーン・卵・パン粉・塩・こしょうを入れ、よくねりまぜる。
④①のパプリカを油をひいたフライパン(ホットプレート)に並べ、中に③の肉だねをつめる。
⑤④を火にかけ、中火から弱火で両面キツネ色になり、中まで火がとおるようフタをして、じっくりとこがさないように焼く。
⑥サラダ菜等をしいた皿にもり付け、ケチャップとソースをまぜたものをかける。

野菜deピザ　1人分311キロカロリー　食塩相当量1.5g



＜フライパンで調理＞

＜材料　4人分＞
ぎょうざの皮・・２０枚
ウインナー・・・８本
玉ねぎ・・・・・１個
ピーマン・・・・４個
ミニトマト・・・２０個
ピザソース・・・大さじ８
ピザ用チーズ・・８０ｇ

＜作り方＞
①ウインナーは輪切り、玉ねぎはうす切り、ピーマンはうすい輪切り、ミニトマトは半分に切る。
②油をうすくひいたフライパンに、ぎょうざの皮を並べ、ピザソースをぬり①の具を均一に並べフタをして焼く。
③具に火がとおったら、ピザ用チーズをのせ、チーズがとけたらできあがり。
＊トッピングは、キノコ類やツナ・コーン等お好みで変えてください。
＊ホットプレートやオーブントースターでもできます。

切りぼし大根のサラダ　1人分122キロカロリー　食塩相当量0.7g



＜材料　4人分＞
切りぼし大根・・３０ｇ
きゅうり・・・・小１本
ハム・・・・・・４枚(40g)
ミニトマト・・・6個
かいわれ大根・・1/3パック
マヨネーズ・・・大さじ３
レモンじる・・・小さじ1/2
塩・こしょう・・少々

＜作り方＞
①切りぼし大根は、たっぷりの水でもみ洗いし15～20分程水につけてもどし、しっかりしぼる。
②きゅうりとハムは千切り、ミニトマトはくしがた、かいわれ大根は根元を切り落とし、長さ半分に切っておく。
③ボウルにほぐした切りぼし大根ときゅうり・ハム・マヨネーズ・レモンじる・塩・こしょうを入れまぜ合わせ、皿にもりトマトをかざる。

ハムと野菜のサラダ　1人分98キロカロリー　食塩相当量1.1g



＜材料　4人分＞
ロースハム・・８枚
レタス・・・・葉４枚
大根・・・・・１６０ｇ
にんじん・・・４０ｇ
玉ねぎ・・・・1/4個

（ドレッシング）
す・・・・・・・・大さじ２
うす口しょうゆ・・大さじ１強
さとう・・・・・・小さじ２
ごま油・・・・・・大さじ１

＜作り方＞
①レタスは一口大にちぎり、大根とにんじんは皮をむき長さ５センチ長さの千切りにする。
②玉ねぎはせんいをたつようにうす切りにする。
③ハムは半分に切って１センチはばに切る。
④ボウルにドレッシングの材料をまぜ合わせ、①②の野菜とハムを入れまぜ合わす。

小松菜のゴマこんぶあえ　1人分19キロカロリー　食塩相当量0.4g



＜なべで調理＞

＜材料　4人分＞
小松菜・・・２００ｇ
塩こんぶ・・８ｇ
いりごま・・小さじ２

＜作り方＞
①小松菜は根元に切り込みを入れ半分にさき、よく洗う。
②湯をわかし小松菜の根元から入れてゆで、火が通ったら冷水にとり冷やしてから水けをしぼる。
③②を長さ３センチに切り、もう１度水けをしぼり、塩こんぶといりごまと合わせる。

新潟県の郷土料理　のっぺ　1人分170kcal　食塩相当量2.3g



＜なべで調理＞

＜材料　4人分＞

里いも・・・・１２０g
ごぼう・・・・小１本
しいたけ・・・２枚
大根・・・・・1/8本
にんじん・・・1/2本
とりもも肉・・1/2枚
こんにゃく・・1/2枚
あつあげ・・・1/2枚
だしじる・・・５００ml
しょうゆ・・・大さじ３
さとう・・・・大さじ１
みりん・・・・大さじ１
片くり粉・・・大さじ１

＜作り方＞

①材料は一口大に切る。
②ごぼうとこんにゃくはアク抜きのため、それぞれ下ゆでしておく。
③なべに材料とだしじるを入れ、ふっとうしたら火を弱め材料が柔らかくなったら調味料も加え、につまってきたら、水とき片くり粉でとろみをつける。

キャベツナエッグ　１人分130kcal　食塩相当量0.5g



＜レンジで調理＞

＜材料　4人分＞

キャベツ・・・・・・葉大４枚
ブロッコリー・・・・1/2かぶ
ツナかん(ライト)・・小１缶(70g)
卵・・・・・・・・４個
塩・こしょう・・少々
ラップ

＜作り方＞

①キャベツの葉は太めの千切りにする。
②ブロッコリーは洗ってこふさにわける。
③深めのココット皿等にキャベツをしき、②のブロッコリーとツナかんの1/4量を上にのせ、真ん中に卵を割り入れ、塩・コショウ少々を振り、ラップをかけレンジで３分加熱する。
＊お好みでぽんずやドレッシングをかけても良い。

ナポリタンもやし　1人分68kcal　食塩相当量0.8g



＜フライパンで調理＞

＜材料　4人分＞

根切りもやし・・１６０g
玉ねぎ・・・・・小1/2個
ピーマン・・・・小２個
ハム・・・・・・６５g
ケチャップ・・・大さじ３
塩・こしょう・・少々
いため油・・・・少々
ハーブソルト・・あれば少々

＜作り方＞

①もやしは洗ってザルにあげ、水けを切る。
②玉ねぎはたてに５ミリの細切り、ピーマンはヘタと種をのぞき横に５ミリの細切りにする。
③ハムも５ミリの細切りにする。
④フライパンに油を熱し、玉ねぎ・もやし・ピーマンの順に加えて強めの中火でいためる。しんなりしたらハム・ケチャップの順に加えてサッといため、塩・コショウで味をととのえる。

レタスとベーコンのスープ　1人分61kcal　食塩相当量0.7g



＜なべで調理＞

＜材料　4人分＞

レタス・・・・・2枚
えのきだけ・・・1/2袋
ベーコン・・・・１枚
ぎょうざの皮・・６枚
ごま油・・・・・・・・・小さじ１
水・・・・・・・・・・・６００ml
とりがらスープのもと・・小さじ２
いりごま・・・・・・・・少々

＜作り方＞

①えのきだけは５センチ長さに切り、ほぐしておく。
②ベーコンはたんざく切り、ぎょうざの皮とレタスは細切りに切る。
③なべを中火で熱し、ごま油でえのきだけとベーコンをいためる。
④③に水ととりがらスープのもとを加え、ふっとうしたらレタスとぎょうざの皮を入れサッと火をとおす。
⑤器にそそぎ、ごまをふる。

まんぷく野菜スープ　１人分145キロカロリー　食塩相当量1.1g



＜なべで調理＞

＜材料　4人分＞

さつまいも・・１００ｇ
じゃがいも・・１００ｇ
にんじん・・・１００ｇ
たまねぎ・・・１００ｇ
キャベツ・・・１００ｇ
ブロッコリー・・・・・・１００ｇ
ウインナーソーセージ・・４本
粉末コンソメ・・・・・・小さじ２
水・・・・・・・・・・・７００ml

＜作り方＞

①さつまいもは皮つきのまま、じゃがいもは皮をむき１センチあつさのイチョウ切りにして水にさらしザルにあげる。
②にんじんは皮をむき５ミリあつさのイチョウ切りに、玉ねぎとキャベツは２センチ大に切る。
③ブロッコリーはこふさに分け、ウインナーはななめ半分に切る。
④なべに水と①②の野菜を入れ、に立ったら弱火にして約10分アクを取りながらにる。
⑤野菜がやわらかくなったら、③とコンソメを加え３分程にたら出来上がり！

＊その他、残り野菜なんでも入れて作ってみてください。

豆腐白玉のずんだソース　１人分101キロカロリー　食塩相当量0.1g



＜なべで調理＞

＜材料　6人分＞

白玉粉・・・・４０ｇ
塩・・・・・・ひとつまみ
絹ごし豆ふ・・７０ｇ

（ずんだソース）

ゆで枝豆（正味）・・７０ｇ
さとう・・・・・・・大さじ２
塩・・・・・・・・・ひとつまみ
豆乳・・・・・・・・７０ｍｌ

＜作り方＞

①ビニールぶくろに白玉粉と塩・絹ごし豆ふを入れ、固まりがなくなり耳たぶくらいの固さになるまで豆ふをつぶしながら、よくこね一口大に丸める。
②①を、たっぷりの湯でゆで、とう明感がでてうき上がってきたら水をはったボウルに取り出す。
③枝豆・さとう・塩・豆乳をミキサーにかけ、なめらかになったらなべに移し、ひとにたちさせ火を止める。
④器にずんだソースを入れ、水切りしただんごを並べる。

＊写真の白玉は上から時計回りに、イチゴパウダー、かぼちゃパウダー・紫芋パウダー・抹茶をまぜている。(野菜パウダーは、じばさん品の直えい店などで売ってます。）

かぼちゃのプリン　１個分53キロカロリー　食塩相当量0.1g



＜なべで調理＞

＜材料　10個分＞

かぼちゃ・・・２００ｇ
塩・・・・・・ひとつまみ
豆乳(牛乳)・・３００ｍｌ
水・・・・・・３００ｍｌ
粉かんてん・・小さじ１(３g)
さとう・・・・大さじ５(６０ｇ)

＜作り方＞

①かぼちゃは(皮をむき)角切りにし、塩をふり、やわらかくなるまでむす。
②豆乳と①のかぼちゃをミキサーにかけておく。
③なべに水と粉かんてんを入れ、よくまぜ合わせてから火にかけにとかし、さとうと②も加え、ふっとうしてきたら火を止める。
④あら熱がとれたら、プリン型にそそぎ、冷ぞう庫で冷やし固める。
＊季節のフルーツや木の実、チョコをトッピングするとおしゃれになる。
＊皮の黄色いかぼちゃは皮をむかなくても良い。