

野菜摂取量アップのためのレシピ

主菜

主菜-1 目玉焼き

[1人分の栄養価] エネルギー101kcal/たんぱく質 6.6g/脂質 6.8g/塩分 0.2g/
野菜の量 62g (緑黄色野菜32g + 淡色野菜30g)

材 料	分量 (1人分)	作 り 方
卵	1個	① レタスは大きめにちぎる。トマトはくし形に切る。 ② フライパンにバターを溶かし、レタスを敷き詰め中央を少しあげ卵を割り入れる。水大さじ1を加えふたをして焼く。 ③ 卵の黄身に薄く膜がかかったら火を止め皿に盛り、トマトとパセリを添える。
レタス	30g	
バター	小さじ1/2	
トマト	30g	
パセリ	2g	



主菜-2 あんかけ焼きそば

[1人分の栄養価] エネルギー485kcal/たんぱく質 22.3g/脂質 12.2g/塩分 1.5g/
野菜の量 92g (緑黄色野菜10g+淡色野菜82g)

材 料	分量 (1人分)	作 り 方
中華蒸し麺	150g	① 豚肉は3cm長さに切る。 ② 白菜は葉と軸の部分に分け、葉はざく切りにし、軸はそぎ切りにする。 ③ 人参は、皮を剥いて3cm長さの短冊切り、椎茸は軸を取って、そぎ切り、スナップエンドウは筋を取って斜め半分に切る。生姜はみじん切りにする。 ④ Aで合わせ調味料を作り、Bで水溶き片栗粉を作る。 ⑤ 麺をレンジで温め、熱したフライパンにごま油を入れ、両面をこんがり焼き皿に盛る。 ⑥ 同じフライパンにサラダ油と生姜を入れ炒める。香りが出てきたら豚肉を炒め、人参、白菜の軸、椎茸の順に加え、炒める。 ⑦ 全体に油が回ったらAの調味料、シーフードミックス、白菜の葉、スナップエンドウを加え煮立たせる。野菜がしんなりしてきたらBの水溶き片栗粉を回し入れ手早く混ぜ合わせ、1~2分弱火で煮立て火を止める。
ごま油	小さじ1/2	
シーフードミックス	30g	
豚もも肉	30g	
白菜	70g	
人参	10g	
生椎茸	30g	
スナップエンドウ	10g	
生姜	2g	
サラダ油	小さじ1	
水	50ml	
鶏がらスープの素	1g	
醤油	小さじ1/2	
A オイスターソース	小さじ1/3	
酒	小さじ1/2	
砂糖	小さじ1/3	
こしょう	少々	
B 片栗粉	小さじ1強	
水	同量	

※あんかけ焼きそばは主食と主菜と副菜が一皿に入っています。



主菜-3 鮭のチャンチャン焼き

[1人分の栄養価] エネルギー204kcal/たんぱく質 20.5g/脂質 8.0g/塩分 1.3g/
野菜の量 108g (緑黄色野菜18g + 淡色野菜90g)

材料	分量 (1人分)	作り方	
鮭	80g (1切れ)	① 鮭は洗って水気を拭き取る。キャベツは一口大のざく切り。人参、ピーマンは長さを揃えてせん切りにする。 ② Aの調味料を混ぜ合わせておく。 ③ ホットプレートを熱しサラダ油を敷き、鮭の皮目を上にして並べ蓋をして焼く。 ④ 鮭に焼き色がついたら裏返して、鮭の周囲に①の野菜を入れて蓋をして蒸し焼きにする。 ⑤ 野菜がしんなりしてきたら②の合わせ味噌を全体にかけ味噌の香りが立ったら器に盛り付ける。	
キャベツ	50g		
もやし	40g		
人参	10g		
ピーマン	8g		
サラダ油	小さじ1		
A	白味噌		大さじ1/2
	酒		小さじ1
	砂糖		小さじ1/2
	みりん		小さじ2/3



野菜摂取量アップのためのレシピ

副菜

副菜-1 もやしのカレー酢

[1人分の栄養価] エネルギー26kcal/たんぱく質 2.2g/脂質 0.3g/塩分 0.5g/
野菜の量 73g (緑黄色野菜 3g + 淡色野菜 70g)

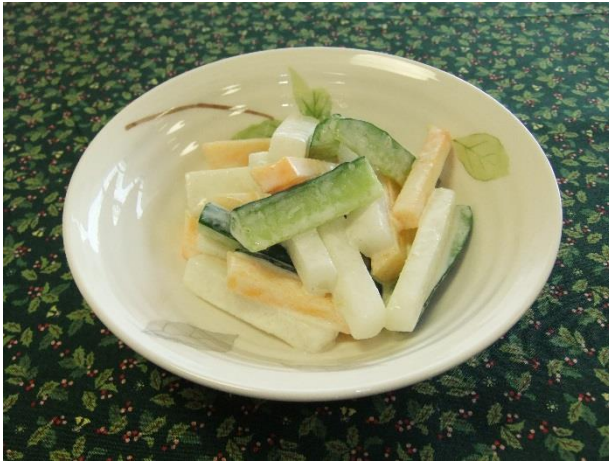
材 料	分量 (1人分)	作 り 方	
もやし	60g	① 人参は4cm長さのせん切りにしてもやしと一緒に茹でて冷ます。きゅうりは4cm長さのせん切り。ボンレスハムは半分にして端から5mm幅に切る。	
きゅうり	10g		
人参	3g	② Aの調味料でドレッシングを作り、①を加え混ぜ合わせる。	
ボンレスハム	5g		
A	砂糖		小さじ1/2
	酢		小さじ1/2
	醤油		小さじ1/4
	塩		0.1g
	カレー粉		小さじ1/4弱



副菜-2 大根と柿の柚子こしょうサラダ

[1人分の栄養価] エネルギー55kcal/たんぱく質0.8g/脂質3.2g/塩分0.2g/
野菜の量 60g (緑黄色野菜0g+淡色野菜60g)

材 料	分量 (1人分)	作 り 方
柿	20g	① 大根ときゅうりは3cm長さの拍子木切りにし、塩を振りしばらく置き、しんなりしたら洗って水気を切る。
大根	40g	
きゅうり	20g	
塩	少々	② 柿は皮を剥いて、3cm長さの拍子木切りにする。
マヨネーズ	小さじ1	
A { ヨーグルト	小さじ1	③ Aの調味料を合わせ、①、②を和える。
柚子こしょう	1g	



副菜-3 ごぼうのおかか炒め

[1人分の栄養価] エネルギー62kcal/たんぱく質 1.1g/脂質 4.1g/塩分 0.3g/
野菜の量 30g (緑黄色野菜10g + 淡色野菜20g)

材料	分量 (1人分)	作り方
ごぼう	20g	① キクラゲは水でもどしせん切り。ごぼうと人参は皮をむきピーラーで3cm長さにスライスする。 ② キクラゲとごぼう、人参を合わせ、電子レンジで2分加熱し水気を取る。 ③ フライパンにサラダ油を熱し②を炒め、焼き肉のタレを加え最後にかつお節を入れ手早く混ぜ合わせる。
人参	10g	
キクラゲ	2g	
焼き肉のタレ	小さじ1	
かつお節	0.2g	
サラダ油	小さじ1	



副菜-4 きくか
菊花かぶ

[1人分の栄養価] エネルギー25kcal/たんぱく質0.4g/脂質0.0g/塩分0.2g/
野菜の量 42g (緑黄色野菜2g+淡色野菜40g)

材料	分量 (1人分)	作り方
白かぶ	40g	① 白かぶは皮を剥き葉が付いていた方を下にしてまな板に置き、割り箸などで挟み、底を切り離さないようにして縦横に薄く切れ目を入れ3%の塩水(水200ccに塩6g)に30分程浸し、しんなりさせる。 ② 赤唐辛子は種を出し輪切りにする。 ③ Bの調味料をよく混ぜ合わせる。 ④ ①のかぶの水気を絞り、赤唐辛子と一緒に③の調味液に入れ30分以上漬ける。 ⑤ 器に青じそを敷き④のかぶを形よく盛り付け赤唐辛子を上にあしらう。
3%の塩水	適量	
B { 米酢	小さじ2	
砂糖	小さじ1	
水	小さじ1/2	
赤唐辛子	少々	
青じそ	2g(1枚)	



しらあ
副菜-5 白和え

[1人分の栄養価] エネルギー81kcal/たんぱく質 4.8g/脂質 4.5g/塩分 0.5g/
野菜の量 40g (緑黄色野菜40g + 淡色野菜0g)

材料	分量 (1人分)	作り方	
ほうれん草	30g	① 木綿豆腐はペーパータオルで包み重しをして、冷蔵庫に30分位置き水切りをする。 ② ほうれん草は茹でて3cm長さに切る。 人参は長さ3cmの短冊切りにして茹でる。 糸こんにゃくは長さ3cmに切り、茹でこぼす。 椎茸は焼いて薄切りにする。	
人参	10g		
糸こんにゃく	10g		
椎茸	10g		
和え衣	木綿豆腐	35g	③ すり鉢で①の豆腐をすり、白ねりごま、白味噌、砂糖、薄口醤油を加えよくすり混ぜ、和え衣を作る。 ④ 和え衣で下ごしらえした②の野菜を和える。 (ゴムベラを使うと混ぜやすい。)
	白ねりごま	小さじ1	
	白味噌	小さじ1/2	
	砂糖	小さじ2/3	
	薄口醤油	小さじ1/8	



野菜摂取量アップのためのレシピ

汁物

汁物-1 ミルクスープ

[1人分の栄養価] エネルギー139kcal／たんぱく質 5.2g／脂質 5.7g／塩分 0.9g／
野菜の量 85g (緑黄色野菜35g + 淡色野菜50g)

材 料	分量 (1人分)	作 り 方
ブロッコリー	20g	① ブロッコリーは小房に分け下茹でする。カリフラワーは小房に分ける。人参はいちょう切り。しめじは石づきを取り小房に分ける。玉葱は薄切り。じゃが芋は皮を剥き一口大の乱切り。
カリフラワー	30g	
人参	15g	
しめじ	15g	
玉葱	20g	② 鍋にバターを溶かし、玉葱をしんなりするまで炒め、小麦粉を振り入れ焦がさないように更に炒める。
じゃが芋	30g	
バター	小さじ1	③ 水、固形コンソメ、カリフラワー、人参、しめじ、じゃが芋を加え煮る。
小麦粉	小さじ1.5	
固形コンソメ	1/3個	
水	150ml	④ ③に火が通ったらブロッコリーと牛乳を加え、温まったらこしょうで味を調える。(牛乳を入れたら煮過ぎない。)
牛乳	50ml	
こしょう	少々	



汁物-2 ^{しおこうじ} サンラータン風塩麴スープ

[1人分の栄養価] エネルギー18kcal/たんぱく質 1.4g/脂質 0.1g/塩分 1.1g/
 野菜の量 40g (緑黄色野菜20g + 淡色野菜20g)

材 料	分量 (1人分)	作 り 方
玉葱	20g	① 玉葱は薄切りにし、えのき茸は石づきを取り長さ3cmに切る。青梗菜は長さ3cmの短冊切りにする。
えのき	20g	
青梗菜	20g	
ワカメ (乾)	0.5g	② 鍋にだし汁を沸かし、玉葱、えのき茸を煮る。次に青梗菜を加える。
だし汁	160ml	
塩麴	大さじ1/2	③ 野菜が柔らかくなったら、ワカメ、塩麴、酢を加え、器に盛る。
酢	小さじ1/2強	



汁物-3 なめこのみぞれ汁

[1人分の栄養価] エネルギー27kcal/たんぱく質 1.6g/脂質 0.1g/塩分 1.0g/
野菜の量 65g (緑黄色野菜15g + 淡色野菜50g)

材料	分量 (1人分)	作り方
なめこ	15g	① なめこはサッと洗ってザルにあげる。ほうれん草は茹でて長さ3cmに切る。大根は皮を剥き、すりおろす。
ほうれん草	15g	
大根	50g	② 鍋にだし汁を沸かして塩、醤油、みりんで味付けし、なめこを入れ煮る。再び沸騰してきたらほうれん草、大根おろしを加えふわっとしたら火を止める。
だし汁	150ml	
塩	0.3g	
醤油	小さじ2/3	
みりん	小さじ1/2	

