

もう一品ほしいときの簡単スピードメニュー
にんじんの甘みをみそが引き立てます

にんじんのみそ炒め



◆ 材料 (大人2人分)

にんじん (せん切り)	1本 (140g)
ごま油	小さじ1
だし汁	小さじ1
みそ	小さじ1・1/3

◆ 作り方

- 1 フライパンにごま油をひいて熱し、にんじんを炒める。
- 2 にんじんに火が通ったら、だし汁で溶いたみそを加えてさっと炒め合わせる。

にんじんの切り方は、短冊切りや乱切りなど、色々な切り方を試してもよいです。なお、せん切りにすると甘みを強く感じることができます。乱切りにした場合は火が通りにくいので、予め軽く茹でるか、または油で炒めた後、蓋をして弱火で蒸し焼きにするとよいでしょう。



エネルギー
52
kcal

塩分
0.6
g

◆ 材料 (大人2人分)

さつまい	1/2本 (100g)
プルーン	4個
水	適量

さつまいの代わりにかぼちゃ、プルーンの代わりにレーズンを使ってもおいしいです。お好みの組合せでお楽しみください。

◆ 作り方

- 1 さつまいは1cm厚さの輪切りにし、水にさらしてアクを抜く。
- 2 小鍋にさつまい・プルーン・ひたひたの水を入れ、落とし蓋をして火にかける。
- 3 さつまいがやわらかくなったら火を強め、煮汁が少なくなるまで煮詰める。



エネルギー
113
kcal

塩分
0.0
g

味付けは一切なし！ 煮るだけの簡単料理でお弁当にもオススメ

さつまいのプルーン煮



ごま油の風味で野菜がおいしく味わえる一品

三色ナムル



◆ 材料 (大人2人分)

小松菜	1/4 束 (70g)
にんじん (せん切り)	1/5 本 (30g)
もやし (根をとる)	1/5 袋 (40g)
ごま油	小さじ 1 弱
★ 酢	小さじ 1 強
しょうゆ	小さじ 1 強

ナムルにする野菜は、ほうれん草やチンゲン菜、キャベツ、きゅうりなどなんでも OK です。

エネルギー
32
kcal

塩 分
0.5
g

◆ 作り方

- 1 小松菜は茹でて冷水にとり、水気をしぼってから適当な長さに切る。
- 2 鍋ににんじんを入れて水から茹で、沸騰したらもやしを加える。再沸騰したらザルにあけて水気を切る。
- 3 小松菜・にんじん・もやしを★の調味料で和える。

ゴマの香りとマヨネーズの旨みで春菊を食べやすくしました

春菊のごまマヨネーズ和え



◆ 材料 (大人2人分)

春菊	5/6 束 (140g)
しょうゆ	小さじ 1/2
マヨネーズ	大さじ 1
すりゴマ	小さじ 2

春菊が苦手なお子さんには、ほうれん草や小松菜など、他の青菜とミックスするとさらに食べやすくなります。また、ツナ缶をほぐして一緒に和えてもおいしいです。

エネルギー
75
kcal

塩 分
0.5
g

◆ 作り方

- 1 春菊は茹でて冷水にとり、水気をしぼってから適当な長さに切る。
- 2 春菊をしょうゆ・マヨネーズで和え、最後にすりゴマを混ぜる。



子どもたちに大人気の野菜料理
海苔の風味で薄味でもおいしく食べられます

ほうれん草の海苔和え



◆ 材料 (大人2人分)

ほうれん草	2/3 束 (140g)
だし汁	小さじ1
しょうゆ	小さじ1強
刻み海苔	適量

◆ 作り方

- 1 ほうれん草は茹でて冷水にとり、水気をしぼってから適当な長さに切る。
- 2 ほうれん草をだし汁・しょうゆで和え、最後に刻み海苔を混ぜる。

葉野菜が苦手な子は、味ではなく、実は噛めずに食べづらいのが理由ということもあります。葉野菜が食べにくい場合は、縦横茹で時間を長くしてやわらかくし、縦横に細かく刻むと食べやすくなります。



エネルギー
18
kcal

塩分
0.5
g

◆ 材料 (大人2人分)

切り干し大根	16g
油揚げ (細切り)	1/2 枚 (15g)
にんじん (細切り)	1/4 本 (40g)
だし汁	1 カップ
しょうゆ	小さじ1強

◆ 作り方

- 1 切り干し大根は水洗いし、水気をしぼったら食べやすい長さに切る。油揚げは熱湯をかけて油抜きする。
- 2 小鍋にだし汁・にんじん・切り干し大根を入れ、蓋をしてやわらかくなるまで弱火でコトコト煮る。
- 3 油揚げとしょうゆを加え、煮汁がなくなるまで煮含める。

水に浸けすぎると切り干し大根の旨みがにげてしまうため、水には浸さず、弱火でコトコト煮るのが旨みを引き出すポイントです。

まとめて作り、保存袋などに薄くのばして冷凍しましょう。常備菜やお弁当のおかずで大活躍します。

エネルギー
61
kcal

塩分
0.6
g

味付けはしょうゆだけ 作りおきしておく便利な常備菜

切り干し大根の煮物



だしの旨みをたっぷり含んだ高野豆腐は子どもたちも大好き

高野豆腐の含め煮



◆ 材料 (大人2人分)

高野豆腐	1 枚 (16g)
にんじん (輪切り)	3cm (30g)
絹さや	4 枚 (8g)
だし汁	1 カップ
★ 砂糖	小さじ 1・1/3
しょうゆ	小さじ 1

エネルギー
59
kcal

塩 分
0.5
g

◆ 作り方

- 1 高野豆腐をたっぷりのぬるま湯につけ、ふっくらしたら水気をしぼって4等分に切る。
- 2 絹さやはすじを取ってさっと茹でる。
- 3 小鍋に★とにんじんを入れて火にかけ、沸いたら高野豆腐を加えて落とし蓋をしながら弱火で汁が少なくなるまで煮る。
- 4 器に高野豆腐とにんじん、絹さやを盛りつける。

◆ 材料 (大人2人分)

れんこん	7cm (140g)
ごま油	小さじ 1
だし汁	1/5 カップ
塩	ひとつまみ
★ しょうゆ	小さじ 1/2
みりん	小さじ 1
いりゴマ	少量

◆ 作り方

- 1 れんこんは薄く半月切り (またはいちょう切り) にし、水にさらしておく。
- 2 フライパンにごま油をひいて熱し、れんこんを炒める。
- 3 れんこんが透き通ったら★を加え、汁気をとばすようにして全体を炒め煮にする。
- 4 最後にいりゴマをふる。

れんこんを炒める時に箸でかき混ぜすぎると、粘りがでるので気をつけましょう。

エネルギー
79
kcal

塩 分
0.6
g

れんこんの歯ざわりと風味を楽しめる優しい味付けが魅力の一品

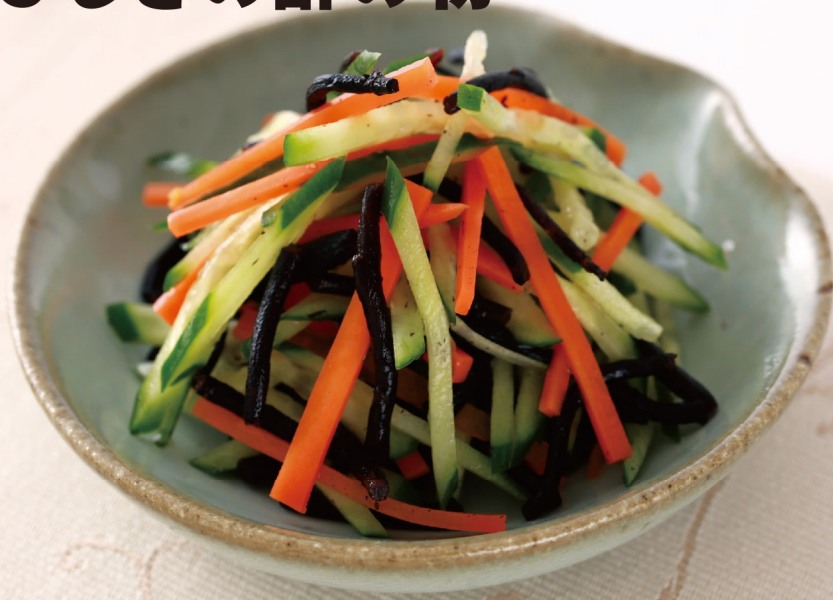
きん びら

れんこんの金平



彩り華やかにさっぱりと食べられる一品

ひじきの酢の物



◆ 材料 (大人2人分)

ひじき	6g
だし汁	1/2 カップ
きゅうり (せん切り)	1/2 本 (40g)
にんじん (せん切り)	2cm (20g)
酢	小さじ 1 強
砂糖	小さじ 1
しょうゆ	小さじ 1
塩	ひとつまみ

◆ 作り方

- 1 ひじきはたっぷりの水で戻し、適当な長さに切ってからだし汁で茹でる。
- 2 にんじんはさっと湯通しする。
- 3 小鍋に★の調味料を入れ、火を入れてひと煮立ちさせる。
- 4 3の合わせ酢が冷めたら、ひじき・にんじん・きゅうりを和える。

ひじきを水ではなくだし汁で茹でること
で、だし汁の旨み加わり、ひじき独特
の臭みがやわらぎます。

ひじきには芽ひじきと長ひじき
があります。長ひじきの方がや
わらかくできるので、小さなお
子さんにはお勧めです。

エネルギー
19
kcal

塩 分
0.9
g

冷めてもおいしい根菜たっぷりの煮物

筑前煮



◆ 材料 (大人2人分)

サラダ油	小さじ 1
鶏もも肉 (一口大)	60g
にんじん (乱切り)	1/2 本 (60g)
れんこん (乱切り)	3cm (50g)
ごぼう (乱切り)	15cm (30g)
大根 (乱切り)	2cm (60g)
干しいたけ	1 個 (3g)
絹さや	2 枚 (4g)
だし汁	1/2 カップ
塩	少々
しょうゆ	小さじ 1・1/2
みりん	小さじ 1 強

◆ 作り方

- 1 にんじん・れんこん・ごぼう・大根はそれぞれ軽く下茹でをする。干しいたけは水で戻し、4等分に切る。絹さやはすじを取ってさつと茹で斜め半分に切る。
- 2 鍋に油をひいて熱し、鶏肉を炒める。
- 3 鶏肉の色が変わったら、絹さや以外の野菜を全て入れてさつと炒め合わせる。
- 4 油が全体にまわったら、★の調味液を加え、落し蓋をして煮る。
- 5 汁が少なくなったら強火にし、照りがでるように煮汁をからめ、最後に絹さやを加える。

エネルギー
136
kcal

塩 分
0.9
g

手作りドレッシングで味わう

フレンチサラダ



◆ 材料 (大人2人分)

キャベツ (せん切り)	2枚 (80g)
にんじん (せん切り)	2cm (20g)
きゅうり (せん切り)	1/2本 (40g)
レーズン	大さじ1 (12g)
酢	小さじ1・1/2
塩	小さじ1/6
オリーブ油	小さじ2

◆ 作り方

- 1 ボウルに酢・塩を入れ、オリーブ油を少しずつ入れながら泡立て器でよく混ぜる。
- 2 キャベツ・にんじん・きゅうり・レーズンを入れて、さっと和える。

フレンチドレッシングを上手に作るポイントは、酢と塩を先に混ぜ、あとから油を少しずつ混ぜ合わせること。酢と油が分離せず、乳化したドレッシングができます。多めに作り、空きビンに入れて冷蔵保存しておくとう便利です。

エネルギー
72
kcal

塩分
0.5
g

◆ 材料 (大人2人分)

カリフラワー (小房に切る)	80g
きゅうり (乱切り)	1/3本 (30g)
にんじん (乱切り)	1/5本 (30g)
水	1カップ
砂糖	大さじ1
★ 塩	小さじ1/3
酢	大さじ1・1/3
カレー粉	小さじ1

◆ 作り方

- 1 小鍋に★を入れて火にかけ、ひと煮立ちさせる。
- 2 カリフラワー・にんじん・きゅうりを耐熱の保存容器に入れ、1を熱いうちに注ぎかける。
- 3 密閉して冷蔵庫で一晩おく。

カブやセロリ、パプリカ、小玉ねぎなど、色々な野菜を入れて、たっぷり作りおきしておくのがお勧めです。

固いものが苦手な方には…
野菜を軽く下茹でしてからピクルス液に浸けると食べやすくなります。

エネルギー
26
kcal

塩分
0.3
g

彩り鮮やかなカラフルピクルス おもてなしにも最適です

カリフラワーのカレーピクルス

