



かぼちゃとベーコン のマリネサラダ

一人分

エネルギー109kcal 塩分 0.9g 野菜摂取量 45g

☆ 材 料 ☆ (二人前)

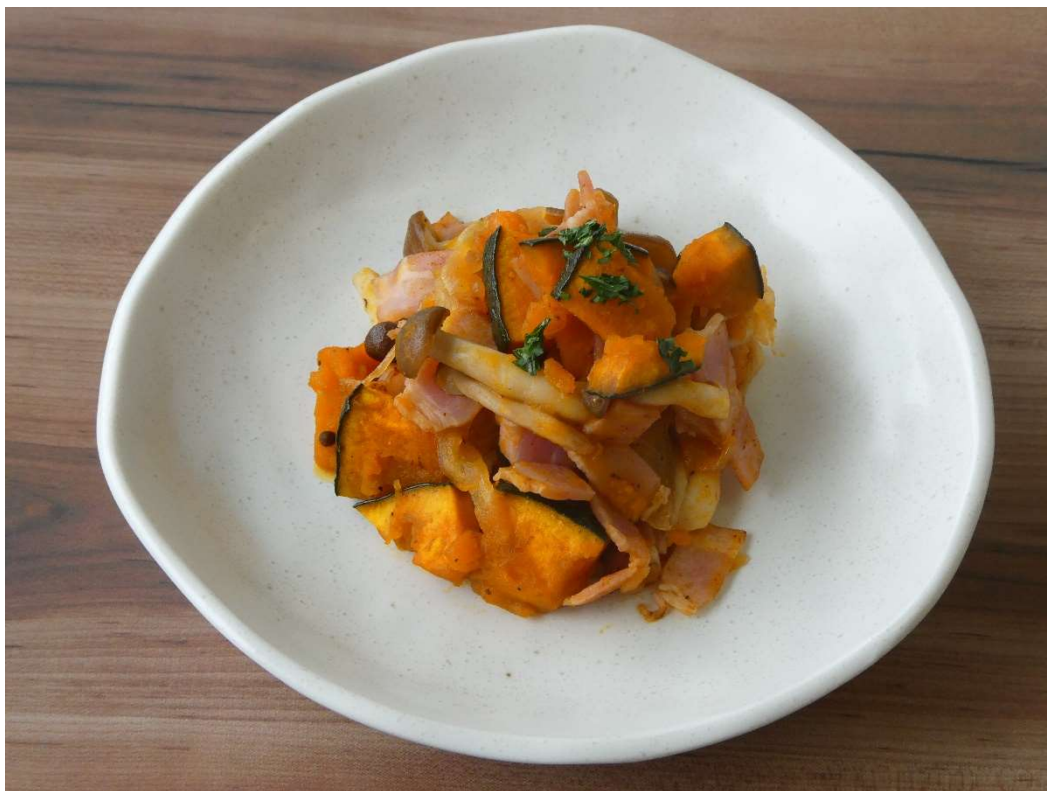
- かぼちゃ：70g
- ベーコン：30g
- しめじ：35g
- 玉ねぎ：30g
- オリーブオイル：小さじ2
- パセリ：少々

<調味料>

- 白だし：小さじ1と1/2
- 酢：小さじ2
- 黒こしょう：少々

= 作 り 方 =

- ① 玉ねぎは薄切り、かぼちゃは幅 1.5～2cmの薄切り、ベーコンは 1.5cm幅に切る。しめじは石づきを切り落とし、大きいものは長さを半分にしておく。
- ② かぼちゃはレンジで 500W 2～3分加熱する。
- ③ 調味料を混ぜ合わせる。
- ④ フライパンにオリーブオイルを引き、ベーコン、しめじ、玉ねぎを炒める。
- ⑤ ④に火が通ったら、②のかぼちゃを加え、弱火にし、③の調味料で味を付け、火を止める。
- ⑥ 細かくしたパセリを散らす。





鶏じゃがもち

一人分

エネルギー165kcal 塩分 0.4g 野菜摂取量 10g

☆ 材 料 ☆ (二人前)

- じゃがいも：70g
- 鶏ミンチ：50g
- れんこん：25g
- 油：小さじ2
- 片栗粉（まぶす用）：大さじ1

<調味料>

- マヨネーズ：大さじ1
- 片栗粉：小さじ1と1/3
- 食塩：少々
- 青のり：小さじ1/2

= 作 り 方 =

- ① じゃがいもは皮をむいて4～6等分にする。やわらかく茹で、熱いうちによくつぶす。
- ② れんこんは5mm角にカットし、レンジで 500W 2分加熱する。
- ③ 鶏ミンチと②を炒める。
- ④ ボウルに①のじゃがいも、③、調味料、水大さじ1を加え、よく混ぜる。
- ⑤ 丸く平たく成形し、表面に片栗粉を薄くまぶす。
- ⑥ フライパンに油を広げ、⑤の両面をこんがり焼く。（または揚げる）。





ココロ スパイシーポテト

☆ 材 料 ☆ (二人前)

- ブロッコリー：100g
- ジャがいも：80g
- 薄切りベーコン：30g
- 油：小さじ1

<調味料>

- カレー粉：ひとつまみ
- コンソメ(粉末)：小さじ1 / 3

一人分

エネルギー95kcal 塩分 0.6g 野菜摂取量 50g

＝ 作 り 方 ＝

- ① ブロッコリーは一口サイズの小房に分け、じゃがいもは皮をむいて1cm角に切る。
- ② 鍋に水とじゃがいもを入れ、火にかける。沸騰したらブロッコリーを加えて、3分程茹でる。
- ③ ベーコンを1.5cm幅に切り、油を引いたフライパンで炒める。
- ④ ③に②のじゃがいも・ブロッコリーを加えて炒め、調味料で味をつける。





冬野菜たっぷり！ ミルクカレー グラタン

一人分

エネルギー237kcal 塩分 2g 野菜摂取量 62g

☆ 材 料 ☆ (二人前)

- さといも：95g
- れんこん：50g
- かぶ：45g
- ブロッコリー：25g
- コーン：大さじ2
- ウインナー：2本
- ホワイトソース：140g

★手作りの場合

バター：20g
小麦粉：20g
牛乳：200g
塩：0.8g
こしょう：少々

- カレールウ：1／2ブロック（カレー粉の場合は1g）
- チーズ：20g

＝ 作 り 方 ＝

- ① さといも、れんこん、かぶは皮をむき、一口大に切る。ブロッコリー、ウインナーも一口大に切る。
- ② ①で切った野菜を茹でて火をとおす。
- ③ カレールウを細かく刻む。
- ④ 鍋でウインナーを炒め、③と 50ml 程度の水を追加し、カレールウをのばす。
- ⑤ ④にホワイトソースを加え、よく混ぜ、さらに②の具材とコーンを加えて混ぜる。
- ⑥ ⑤を耐熱容器に移し、上からチーズをかけて、焼き目がつくまでオーブンで焼く。





根菜たっぷり ほっこり煮

一人分

エネルギー76kcal 塩分0.64g 野菜摂取量97.5g

☆ 材 料 ☆ (二人前)

- ・ツナ缶(水煮)：30g
- ・じゃがいも：80g
- ・白菜：30g
- ・大根：30g
- ・にんじん：50g
- ・たまねぎ：30g
- ・油：小さじ2／3

<調味料>

- ・濃口しょうゆ：小さじ1
- ・みりん：小さじ1／2
- ・上白糖：小さじ2／3

＝ 作 り 方 ＝

- ① ジャがいも、大根、にんじんは皮をむいて一口大に切る。白菜も一口大に切る。
- ② たまねぎは皮をむいて薄切りにする。
- ③ 鍋に油をひき、①・②の具材を軽く炒める。
- ④ ツナ・調味料・かぶるくらいの水を入れ、落とし蓋をして、具材が軟らかくなるまで加熱する。
- ⑤ 落とし蓋を外して、汁気が半分くらいになるまで煮詰める。

