

# 野菜レシピ

料理名

## タコライス



### 材料 (2人分)

ごはん	400g	★しょうゆ	小さじ4
豚ひき肉	140g	★酒	小さじ4
玉ねぎ	1/2 個	★砂糖	小さじ1
コーン	40g	おろしにんにく	小さじ1
なす	1/2 個	チーズ	30g
ピーマン	1 個		
ミニトマト	5 個		
レタス	6 枚		

### ポイント

- ✿フライパンでちょっとおしゃれなご飯が作れる！
- ✿チーズの代わりにマヨネーズでも美味しい！
- ✿実は日本発祥の料理！

### 作り方

- 1 玉ねぎ、なす、ピーマンを 1cm の角切りにする。
- 2 フライパンにサラダ油を熱し、にんにくを炒める。香りが出てきたら、ひき肉を炒める。ひき肉の色が変わってきたら、玉ねぎ、コーン、なす、ピーマンを炒め、★を加える。
- 3 ミニトマトは半分に切り、レタスは食べやすい大きさにちぎる。
- 4 お皿にレタス、ごはんを盛り、炒めた具材をのせる。チーズとトマトを飾る。

# 野菜レシピ

料理名

## トマト缶カレー



### 材 料 (2人分)

ごはん	360g
ひき肉	40g
玉ねぎ	1/2個
かぼちゃ	40g
トマト缶	1缶
カレーフレーク	40g

### ポイント

- ❖ トマトの酸味が加わり、カレーの辛さがまろやかになるよ！
- ❖ 具材の野菜は好きなものを入れてOK！
- ❖ ひき肉の代わりにサバ缶でも美味しい！

### 作り方

- 1 玉ねぎはみじん切り、かぼちゃは一口大に切る。
- 2 フライパンにサラダ油を熱し、玉ねぎを炒め、透き通ってきたら、ひき肉を加えて炒める。
- 3 かぼちゃ、トマト缶、カレーフレーク、水を入れ、ひと煮立ちさせる。
- 4 お皿にごはんとカレーを盛り付ける。

# 野菜レシピ

料理名

## ポトフ



### 材料 (2人分)

キャベツ	60g
玉ねぎ	20g
にんじん	40g
ブロッコリー	30g
ウインナー	4本
じゃがいも	40g
★コンソメ	5g
★水	2カップ

### ポイント

- ❁ 材料を切って鍋に入れるだけ！短時間でできる！
- ❁ アレンジができるので、様々な料理が楽しめる！
- ❁ 寒い冬に簡単に作れて、体を温めるスープ！

### 作り方

1	キャベツは6cm角、じゃがいもは一口大、にんじんは乱切り、たまねぎは薄切りにする。ブロッコリーは小房にわける。
2	鍋に水、コンソメ、キャベツ、じゃがいも、にんじん、たまねぎをいれ、煮立ってから15分煮る。
3	ブロッコリーとウインナーをいれ、5分煮る。

# 野菜レシピ

料理名

## グラタン（ポトフをアレンジ）



### 材料（2人分）

ポトフ（具のみ）	おたまで4杯分
ポトフスープ（または水）	100ml
牛乳	200ml
ホワイトソースミックス	40g
マカロニ	お好みの量
チーズ	30g
バター	5g

### ポイント

- ✳️残ったポトフをグラタンに変身！
- ✳️自分の好きな野菜やきのこを加えるとさらに美味しい！

### 作り方

- 1 ポトフを中火で火にかける
- 2 火を止め、ホワイトソースミックス、水、牛乳の順に入れてよく混ぜる。マカロニを加えてさらに混ぜる。
- 3 中火にかけ、かき混ぜながら煮る。沸騰したら火を弱めて3分ほど煮る。
- 4 耐熱皿に移し、チーズとバターをのせてオーブントースターで7～8分くらい焼く。

# 野菜レシピ

料理名

## 和風パスタ（ポトフをアレンジ）



### 材料（2人分）

ポトフ（具のみ）	おたまで 2～3 杯分
パスタ	80～100g
バター	10g
しょうゆ	小さじ 1
塩こしょう	適量

### ポイント

- ✿ポトフと少ない調味料で簡単に和風パスタが作れる！
- ✿トマト缶などを使うことで違う味を楽しむこともできる！

### 作り方

- 1 リットルの水に塩を 10g 入れて沸騰させたら、パスタを入れて茹でる。
- 2 熱したフライパンにバターをしき、ポトフ、しょうゆ、塩こしょうを加えて味をととのえる。
- 3 2 に茹でたパスタを加え、混ぜ合わせる。

# 野菜レシピ

料理名

## ひき肉とたっぷり野菜の辛味炒め



### 材料（2人分）

豚ひき肉	100g
もやし	200g
ニラ	1/4本
にんじん	1/2本
キャベツ	1/8個
しょうゆ	大さじ1/3
酒	大さじ2/3
豆板醤	小さじ1/2

### ポイント

- ❖ カット野菜でも作ることができる。
- ❖ 色々な野菜で作ることも可能。
- 例 玉ねぎ、小松菜、チンゲンサイなど
- ❖ 豆板醤のかわりにキムチ（100g）でも美味しい！

### 作り方

- 1 ニラ、にんじん、キャベツを食べやすい大きさに切る。  
または、売っているカット野菜を使用する。
- 2 フライパンにサラダ油（大さじ1）を熱し、ひき肉、野菜の順に加え、炒める。
- 3 全体に油が回ったら、調味料を加えてからめるように炒める。
- 4

# 野菜レシピ

料理名

## 白菜とにんじんとハムのチーズ重ね蒸し



### 材料 (2人分)

白菜	1/4 株 (400~500g)
にんじん	1/2 本 (50g)
ハム	4 枚
クリームチーズ	50g
★塩	小さじ 1/2
★水	大さじ 4
粗挽きこしょう	少々

### ポイント

- ❖ フライパンで蒸し料理が作れる！
- ❖ 一品加えるだけで華やかに！
- ❖ クリームチーズで濃厚さUP！

### 作り方

- 1 白菜は芯をつけたまま、縦半分のくし形切りにする。ハムは半分、にんじんは縦に薄切りにする。
- 2 白菜をかるく曲げながらフライパンに並べる。白菜の間にハムとにんじんをはさみ込む。
- 3 ★を白菜に回しかけ、クリームチーズを 1cm ぐらいにちぎり、上に散らす。ふたをして中火にかけ、★が煮立ったら弱火にする。
- 4 白菜がしんなりしたら器に盛り、残った蒸し汁を回しかけ、こしょうを散らす。

# 野菜レシピ

料理名

## サバのトマトチー焼き



### 材料 (2人分)

サバ水煮缶	1缶 (190g)
たまねぎ	100g
卵	1個
ホールコーン	70g
しめじ	30g
ミニトマト	5個
パン粉	大さじ3
カレー粉	小さじ1/2
チーズ	30g

### ポイント

### 作り方

- ✿夏はピーマンをみじん切りにして入れると美味しい！
- ✿切るのは玉ねぎだけ！
- ✿DHA、EPAが摂れる！

- 1 しめじはさっと洗って子房に分ける。サバの水煮は汁気を切ってほぐしておく。たまねぎは粗みじん切りにする。
- 2 ボウルにサバ、玉ねぎ、卵、コーン、パン粉、カレー粉を入れて混ぜる。
- 3 アルミホイルのふちを折ってお皿の形にする。2を入れて、ミニトマト、しめじ、チーズを上にはらす。
- 4 180℃のオーブンまたはトースターグリルで約15分焼く。



# 野菜レシピ

料理名

## カット野菜を使った具だくさんうどん



### 材料（2人分）

カット野菜	200g（1袋）
ゆでうどん	2玉（340g）
卵	2個
白だし	80ml
水	560ml

### ポイント

- ❖ コンビニで買える食材を使用！
- ❖ 誰でも手軽に作れる！

### 作り方

- 鍋に白だしと水を入れて中火にかけ、カット野菜を加えて煮る。
- 野菜がしんなりしてきたらうどんを加えてひと煮たちさせる。
- 卵を割り入れ、半熟になるまでふたをして静かに加熱し火を止める。
- 器にうどんを盛り、野菜と卵をのせて汁を注ぐ。

# 野菜レシピ

料理名

## 電子レンジでナムル



### 材料 (2人分)

もやし	80g
にんじん	40g
ほうれん草	50g
白ごま	適量
しょうゆ	小さじ2
ごま油	小さじ2
おろしにんにく	4g
鶏ガラスープの素	1g

### ポイント

### 作り方

✿おろしにんにくの代わりにおろししょうがでもOK!

- 1 ほうれん草は水で洗い、ラップに包み600Wで30秒加熱し、水にさらす。水気を切り、3cm幅に切る。
- 2 にんじんは千切りにし、ボウルにもやしとにんじんを入れ600Wで2分30秒加熱する。
- 3 調味料を混ぜ合わせたら、野菜を加えて混ぜ器に盛り白ごまをちらす。
- 4

# 野菜レシピ

料理名

## ビビンバ風おにぎらず（ナムルをアレンジ）



### 材料（2人分）

ごはん	260g	しょうゆ	小さじ1
ナムル	160g	砂糖	小さじ1
豚ひき肉	60g	酒	小さじ1/2
長ねぎ	40g	豆板醤	小さじ1/2
焼きのり	2枚	ごま油	適量

### ポイント

- ❖野菜だけではなくごはんも一緒に食べられるお手軽レシピ！
- ❖ピリ辛の味付けで食べやすく、お弁当や補食にもオススメ！

### 作り方

1	長ねぎは小口切りにする。フライパンにごま油を熱し、豚ひき肉と長ねぎを炒め、調味料で味付けをする。
2	ラップの上に焼きのりをしき、ごはんを半量のせてナムルと2の材料をのせる。その上に残りのごはんをのせる。
3	焼きのりの角を中央に向けて合わせてごはんを包む。焼きのりがなじんだら半分に切る。
4	

# 野菜レシピ

料理名

## ブロッコリーの塩昆布和え



### 材料 (2人分)

ブロッコリー	170g (1/2本)
塩昆布	4g
ごま油	小さじ1
ごま	少々

### ポイント

- ❖茹でないのでビタミンCを損ないにくい!
- ❖あと一品ほしいと思ったときに手軽に作れる!

### 作り方

- 1 ブロッコリーを子房に分け、耐熱容器に入れラップをして、電子レンジ 500W で3分加熱する。
- 2 ブロッコリーを冷水で冷やしザルにあげる。
- 3 ブロッコリーと塩昆布、ごま油、ごまを混ぜ器に盛る。
- 4

× ㄉ

