野菜を使った簡単レシピ集

① いたずらキツネ	⑦ キムチすいとん
② にんじんの辛子明太子炒め	⑧ ツルツルサラダ
③ ピーマンのお浸し	⑨ 缶詰さんまの卵とじ丼
④ にんにくチャーハン	⑩ のりまきサラダ
⑤ 削り玉	⑪ 切り干し大根サラダ
⑥ サバみそ缶のかんたん鍋	⑫ ズッキーニのチーズ焼き

湯河原町保健センター　2018 年9月作成

いたずらキツネ

大人 1 人分

ｴﾈﾙｷﾞｰ 397kcal　蛋白質 9.8g　　脂質 17.1g
塩分 2.0g

材料	分量(g)	備考
ご飯	200g	4個分
玉ねぎ	20g	
にんじん	20g	
ほうれん草	20g	
油揚げ	2枚	
カレールウ	40g	2かけ程度
水	600 cc	

※分量は大人 2 人分です。

＜つくり方＞

① 野菜は粗みじん切りにする。
② 油揚げを半分に切り袋にひらく。
③ スプーンで袋の中にご飯、①の野菜を入れ、いなり寿司の要領で口の部分を折りまとめ、楊枝でとめる。
④ 小さい鍋に湯を沸かし、カレールウを入れてカレースープを作る。
⑤ ③を④の鍋で煮込む。

【ポイント】
コンソメスープでも、ポタージュでも、みそ汁でも何で煮ても OK！具もパン、麺、おかずの残り物など何でも OK！スープに野菜を入れれば野菜たっぷりメニューになります！

にんじんの辛子明太子炒め

材料	分量(g)	備考
にんじん	100g	小1本程度
辛子明太子	30g	小1本程度
サラダ油	小さじ1	

※分量は大人 2 人分です。

大人 1 人分

ｴﾈﾙｷﾞｰ 47kcal　蛋白質 3.5g　脂質 1.6g
塩分 0.9g

＜つくり方＞

① にんじんは千切りにする。
② フライパンにサラダ油を熱し、にんじんを炒める。
③ にんじんがやわらかくなったら、袋から出した辛子明太子を加え、パラパラになるまで炒める。

【ポイント】
簡単・おいしい！
にんじんの千切りも、千切りスライサーを使えばより簡単です。

ピーマンのお浸し

材料	分量(g)	備考
ピーマン	100g	4個程度
かつお節	1g程度	ふたつまみ
刻みのり	2g程度	ふたつまみ
しょうゆ	小さじ1	

※分量は大人 2 人分です。

大人 1 人分

ｴﾈﾙｷﾞｰ 17kcal　蛋白質 1.5g　脂質 0.2g
塩分 0.5g

＜つくり方＞

① ピーマンを千切りにする。
② 電子レンジで１～２分加熱する。
③ かつお節、刻みのり、しょうゆをかける。

【ポイント】
かんたんにできます ♡

にんにくチャーハン

大人 1 人分

材料	分量(g)	備考
ご飯	360g	1人 180g
にんにく	10g	1かけ程度
サラダ油	小さじ2	
キャベツ	100g	外葉2枚程度
塩	少々	
こしょう	少々	
卵	2個	

※分量は大人 2 人分です。

ｴﾈﾙｷﾞｰ 434kcal　蛋白質 11.6g　脂肪 9.9g
塩分 0.4g

＜つくり方＞

① にんにくは薄くスライス、キャベツは粗みじん切りにする。
② フライパンに油を熱し、にんにくを炒める。
③ ②にご飯を入れて、ご飯がつやつやになるまで炒める。
④ 塩、こしょうで調味し、キャベツを入れてさらに炒める。
⑤ お皿に盛り付け、半熟の目玉焼きをのせる。

【ポイント】
簡単で、スタミナをつけたいときに！

削り玉

材料	分量(g)	備考
玉ねぎ	1個	
削り節	1g程度	
ポン酢	小さじ1	
しょうゆ	小さじ1	

※分量は玉ねぎ1個分です。

玉ねぎ 1 個分

ｴﾈﾙｷﾞｰ 70kcal　蛋白質 2.6g　脂質 0.2g
塩分 1.0g

＜つくり方＞

① 玉ねぎの皮をむく。
② 玉ねぎがすっぽりと入る耐熱容器に入れ、ラップをかける。
③ 火が通るよう、電子レンジで５分程度加熱する（大きさにより時間調整）。
④ 食べる直前に、削り節、ポン酢、しょうゆをかける。

【ポイント】
とにかく手間いらず！
熱いので、食べるとき、容器に移すとき、
要注意です。

サバみそ缶のかんたん鍋

大人 1 人分

ｴﾈﾙｷﾞｰ 278kcal　蛋白質 21.1g　　脂質 16.3g
塩分 1.1g

材料	分量(g)	備考
サバの味噌煮缶	200g	1缶
水	300 cc	
豆腐	150g	1/2 丁程度
水菜	40g	1束程度
長ねぎ	40g	中 1/2 本程度
にんじん	20g	
しめじ	40g	1/4 パック程度

※分量は大人 2 人分です。

＜つくり方＞

① 豆腐は食べやすい大きさに、水菜はざく切り、長ねぎは斜め薄切り、にんじんはいちょう切り、しめじはほぐしておく。

② 鍋に水、サバの味噌煮缶を粗くくずしながら入れて煮立たせ、切った①の材料を全て入れる。

③ 蓋をして、野菜がやわらかくなるまで煮込む。

【ポイント】
缶詰だけで味付けなので簡単！
災害時の食事にも！

キムチすいとん

大人 1 人分

ｴﾈﾙｷﾞｰ 164kcal　蛋白質 9.1g　　脂質 3.3g
塩分 1.0g

材料	分量(g)	備考
キムチ	60g	
豚肉(こま切れ)	50g	
キャベツ	40g	外葉1枚程度
もやし	50g	1/5 袋程度
にんじん	30g	
ニラ	20g	
小麦粉	40g	すいとん
水	大さじ3程度	すいとん
みそ	小さじ2	
水	600 cc	スープ

※分量は大人 2 人分です。

＜つくり方＞

① 豚肉とキャベツは、食べやすい大きさに、にんじんはいちょう切り、ニラは４㎝幅に切る。
② 鍋に湯を沸かし、豚肉、キムチ、野菜を全て入れて煮る。
③ 小さめのボウルに小麦粉と水を入れ、すいとんのタネを作る。固さはお好みで。
④ ③のすいとんのタネをスプーンですくって、②の鍋に落とし入れる。
⑤ すいとんが浮かび上がったら、火を止め、みそを溶き入れる。

【ポイント】
野菜はあまりもの食材で OK！
ごはんがなくても満足できます。

ツルツルサラダ

材料	分量(g)	備考
キャベツ	80g	外葉2枚程度
白菜	60g	外葉1/2枚程度
にんじん	30g	
もずく酢	80g	1パック

※分量は大人 2 人分です。

大人 1 人分

ｴﾈﾙｷﾞｰ 44kcal　蛋白質 1.3g　脂質 0.2g
塩分 0.8g

＜つくり方＞

① キャベツ、白菜、にんじんは千切りにする。
② ①を耐熱容器に移し、１～２分程度加熱する。
③ ②をもずく酢で和える。

【ポイント】
簡単、さっぱり、5分で出来る！

缶詰さんまの卵とじ丼

大人１人分

ｴﾈﾙｷﾞｰ　494kcal　蛋白質　20.3g　　脂質　12.2g
塩分　1.9g

材料	分量(g)	備考
ご飯	300g	
さんまの蒲焼き缶	100g	１缶
小松菜	60g	１茎程度
長ねぎ	40g	中 1/2 程度
切り干し大根	20g	
にんじん	20g	
卵	２個	
だし汁	200 cc	1カップ
酒	小さじ1	
しょうゆ	小さじ2	
みりん	小さじ1	
粉山椒	少々	お好みで

A

※分量は大人 2 人分です。

＜つくり方＞

① 切り干し大根は水で戻し、水気を切ってざく切りにする。
② にんじんは千切り、小松菜は３㎝幅に、長ねぎは斜め薄切りにする。
③ 鍋にＡを煮立て、切り干し大根、にんじん、長ねぎ、小松菜を順に入れ、蓋をして煮る。
④ 野菜がやわらかくなったら、③にさんまの蒲焼き缶を汁ごと加え、さっと煮る。
⑤ 溶き卵を回し入れ、半熟に火を通す。
⑥ 丼にご飯を盛り、その上に⑤をのせ、お好みで粉山椒をふる。

【ポイント】
買い置きができ、手間いらずの缶詰はシニアにもおすすめ！缶汁ごと使うので味付けも楽々！

のりまきサラダ

大人１人分

ｴﾈﾙｷﾞｰ　130kcal　蛋白質　10.2g　　脂質　8.5g
塩分　1.3g

材料	分量(g)	備考
のり（手巻き用）	６枚	
ロースハム	３枚	
きゅうり	180g	大１本程度
レタス	60g	外葉1枚程度
ごま油	小さじ2	A
しょうゆ	小さじ2	A
酢	大さじ2	A
白すりごま	小さじ1	A

※分量はのり巻き6個分です。

＜つくり方＞

① ハム、きゅうり、レタスは、のりで巻きやすいように細めのざく切りにし、大皿に盛る。
② 小さめの器にＡを入れ、混ぜ合わせる。
③ のりで①を自由に巻き、②のたれにつけて食べる。

【ポイント】
お好みの市販品ドレッシングでもおいしく作れます。子どももいっしょに楽しく作れます！

切り干し大根サラダ

大人 1 人分

ｴﾈﾙｷﾞｰ 91kcal　蛋白質 2.0g　脂質 3.7g
塩分 0.6g

材料	分量(g)	備考
切り干し大根	30g	
きゅうり	40g	1/2 本程度
にんじん	30g	
ごま油	小さじ1	A
酢	小さじ2	A
しょうゆ	小さじ1	A
みりん	小さじ 1/2	A
こしょう	少々	A
白ごま	小さじ2	A

※分量は大人 2 人分です。

＜つくり方＞

① 切り干し大根は水でもどし、水気を切る。
② にんじん、きゅうりは千切りにする。
③ ボウルにＡの調味料を混ぜ合わせる。
④ ③に①と②を加えて和える。

【ポイント】
たかの爪を入れてもおいしくできます！

ズッキーニのチーズ焼き

大人 1 人分

材料	分量(g)	備考
ズッキーニ	120g	小1本程度
スライスチーズ	2枚	
塩	少々	
こしょう	少々	

※分量は大人 2 人分です。

ｴﾈﾙｷﾞｰ 69kcal　蛋白質 4.9g　脂質 4.7g
塩分 0.7g

＜つくり方＞

① たて半分に切ったズッキーニをさらに 1/3 の長さに切る。

② アルミの器に①のズッキーニを入れ、切り口に塩、こしょうをし、適当な大きさに切ったチーズをのせる。

③ オーブンで５分程度焼く。

【ポイント】
最後にオリーブ油をかけてもおいしいです！