



野菜レシピ ~ キャベツ を使って~

さば缶のさっぱりキャベツ蒸し



材料
(2~3人分)

- さば水煮缶……………1缶(180g)
- キャベツ……………1/4玉(250g)
- 鶏がらスープの素…小さじ1
- ごま油……………小さじ1/2
- ゆず胡椒……………適宜

作り方

- ①キャベツはざく切りにして、フライパンに入れ、さば水煮缶を汁ごと加え、鶏がらスープの素をふりかけ、ふたをして中火で蒸す。
- ②キャベツがしんなりしたら、ごま油を回しかける。
- ③お好みで、ゆず胡椒を加え、スープに溶かす。

栄養価(1人分)
 ・エネルギー 212kcal
 ・食物繊維 2.3g
 ・食塩相当量 1.4g
 (2人分で計算した場合)

調理
アドバイス

●さば水煮缶の代わりに、味噌煮缶やしょうゆ缶を使用する場合は、鶏がらスープの素がなくてもよいです。

おすすめポイント/
 フライパンひとつで手軽に作れます。
 蒸し煮にするので、焦げる心配がありません。
 1人分の野菜使用量は
83~125g
 だよ!

野菜レシピ ~ もやし を使って~

もやしとピーマンの和え物



材料
(2人分)

- もやし……………1/2袋(100g)
- ピーマン……………1個(30g)
- 塩こんぶ……………8g

作り方

- ①もやしはさっと洗い、水気を切る。
- ②ピーマンは縦半分になり、種をとって細く切る。
- ③沸騰した湯でもやしとピーマンをさっと茹でてざるにあげる。
- ④水気が切れたら塩こんぶを加えて和える。

栄養価(1人分)
 ・エネルギー 15kcal
 ・食物繊維 1.5g
 ・食塩相当量 0.7g

調理
アドバイス

●お好みで、塩こんぶの量を調整してください。
 ●和えてから少し時間をおくと、味がなじみます。

おすすめポイント/
 塩こんぶのみの味付けで簡単です。
 1人分の野菜使用量は
65g
 だよ!



野菜レシピ ~ 小松菜 を使って~

小松菜スープ



材料
(2人分)

- 小松菜……………100g
- しめじ……………30g
- 玉ねぎ……………1/8個(30g)
- 水……………300ml
- 鶏がらスープの素…小さじ2
- ごま油……………小さじ1/2
- こしょう……………少々

作り方

- ①小松菜は3cmくらいの長さに切る。しめじはほぐし、玉ねぎはうす切りにする。
- ②鍋に水とスープの素を入れ火にかけ、玉ねぎとしめじを煮る。
- ③小松菜を加え、火が通ったら、こしょうを加える。
- ④器に入れて、ごま油をかける。

栄養価(1人分)
 ・エネルギー 29kcal
 ・食物繊維 1.8g
 ・食塩相当量 1.2g

調理
アドバイス

●小松菜はやや硬めの葉物なので、食べにくい方は長さを短めに切るとよいでしょう。
 ●おろししょうがを加えたり、ごま油をラー油に変えると違った味わいになります。

おすすめポイント/
 最後に入れるごま油で香り良く仕上がります。
 1人分の野菜使用量は
65g
 だよ!

