

食育サポーターの会おすすめレシピ

いつものお弁当のおかずに野菜のおいしさをプラス！

副菜 ～旬の野菜、兵庫県産・尼崎市産の野菜を使って～

フライパンで作る副菜レシピ

にんじんのごまみそいため

【材料】（2人分）

にんじん	50g(1/4本)
酒	小さじ1
味噌	小さじ1
すりごま	小さじ1
油	小さじ1

【作り方】

にんじんはきれいに洗って皮ごと薄い短冊切りにする。酒と味噌は混ぜ合わせておく。

フライパンを熱して油をひき、にんじんを入れてしんなりするまで炒める。（弱火にしてふたをして）

混ぜ合わせた酒と味噌を加えて混ぜ、最後にすりごまを加えて火を止める。

栄養価（1人分） エネルギー：48kcal たんぱく質：0.9g
脂質：2.6g 塩分0.4g

れんこんのきんぴら

【材料】（2人分）

れんこん	100g(1/3節)
みりん	小さじ1
こいくちしょうゆ	小さじ1
すりごま	少々
ごま油	小さじ1
(赤とうがらし	好みで)

【作り方】

れんこんは皮をむき、薄切りにしてさっと水にさらしたあと、水切りする。（赤とうがらしは小口切りにする。）

フライパンを熱してごま油をひき、れんこんを炒め、みりん、しょうゆで味付けし、仕上げにすりごま、(赤とうがらし)を加える。

栄養価（1人分） エネルギー：65kcal たんぱく質：1.5g
脂質：2.4g 塩分0.5g

お鍋で作る副菜レシピ

小松菜の磯和え

【材料】（2人分）

小松菜	100g(2～3株)
塩	少々
味付けのり	1袋
こいくちしょうゆ	小さじ1/2
すりごま	小さじ1/2

【作り方】

小松菜を塩ゆでし、水にとって冷まし、3cm幅に切り水気をしぼる。を、ちぎった味付けのり・しょうゆであえ、すりごまをふる。

栄養価（1人分） エネルギー：15kcal たんぱく質：1.6g
脂質：0.6g 塩分0.3g

ほうれん草のごま和え

【材料】（2人分）

ほうれん草	100g(2～3株)
塩	少々
すりごま	小さじ1
こいくちしょうゆ	小さじ1/2

【作り方】

ほうれん草を塩ゆでし、水にとって冷まし4cm幅に切り、水気をしぼる。

をしょうゆと、すりごまで和える。

すりごまの代わりに、粉じ-ナツや練りごまでも。

栄養価（1人分） エネルギー：20kcal たんぱく質：1.6g
脂質：0.9g 塩分0.2g

ピーマンとちりめんじゃこの甘辛煮

【材料】（2人分）

ピーマン	100g(中3個)
ちりめんじゃこ	10g(大さじ1)
たかの爪	1/4本
しょうゆ	小さじ1
みりん	小さじ1
酒	小さじ1

【作り方】

ピーマンは5mm幅の千切りにする。たかの爪を小口切りする。鍋にしょうゆ、みりん、酒を入れ、ピーマン、ちりめんじゃこ、たかの爪を加えて弱火で煮詰める。

栄養価（1人分） エネルギー：33kcal たんぱく質：2.8g
脂質：0.3g 塩分 0.8g

新じゃがの昆布茶あえ

【材料】（2人分）

新じゃがいも	100g(小1個)
バター	8g(個装1個)
昆布茶	小さじ1/3
青ねぎ	10g

【作り方】

じゃがいもは皮をむいて、5mm角の棒状に切る。ねぎは小口切りする。を形がちゃんと残るようにゆで（1～2分）ゆで汁をすてる。にねぎを加えて再び火にかけ水気を飛ばす。火を止め、熱いうちにバター、昆布茶、黒こしょうを混ぜる。

栄養価（1人分） エネルギー：138kcal たんぱく質：2.1g
脂質：6.7g 塩分 0.7g

トースターで作る副菜レシピ

ブロッコリーのチーズ焼き

【材料】（2人分）

ブロッコリー	60g(6房)
塩	少々
スライスチーズ	1/2枚

【作り方】

ゆでたブロッコリーの水気を切り、アルミカップに入れる。に塩を軽くふり、ちぎったスライスチーズをのせオーブントースターで5～8分焼く。

栄養価（1人分） エネルギー：2.6kcal たんぱく質：2.6g
脂質：2.9g 塩分 0.2g

キャベツとツナのチーズ焼き

【材料】（2人分）

キャベツ	40g(1枚)
ツナ水煮缶	大さじ1(1/4缶)
ピザ用チーズ	5～10g?
塩	少々

【作り方】

キャベツは千切りにし、塩もみする。軽く水気を切り、ツナを加えて混ぜ合わせる。アルミカップに を入れ、ピザ用チーズをのせて、オーブントースターでチーズがとろりとするまで焼く。ツナの代わりにちりめんじゃこやハムでも。

栄養価（1人分） エネルギー：41kcal たんぱく質：2.6g
脂質：2.9g 塩分 0.2g

電子レンジで作る副菜レシピ

えのきとツナのおかかあえ

【材料】（2人分）

えのき	100g(小1パック)
ツナ水煮缶	40g(小1/2缶)
しょうゆ	小さじ1
かつお節	1袋(4g)
カットわかめ	2g

【作り方】

えのきは石づきを落とし、長さを半分に切ってほぐす。わかめは水でもどし、しぼっておく。耐熱容器にえのき、わかめを入れ、ツナを汁ごと加えて軽く混ぜ、ラップをして電子レンジで1分加熱する。にかつお節、しょうゆを入れてよく混ぜる。

栄養価（1人分） エネルギー：78kcal たんぱく質：6.9g
脂質：4.5g 塩分 0.9g

レンジでブタじゃが風煮物

【材料】（2人分）

じゃがいも	100g(小1個)
にんじん	50g
しめじ	30g(1/3パック)
豚ばら肉	60g
めんつゆ	大さじ2
みりん	大さじ1

【作り方】

じゃがいもは皮をむき、2mmの半月切りにする。にんじんは2mmのいちょう切りにする。しめじは石づきを取り1本ずつばらす。豚ばら肉は2~3cm幅に切る。を合わせておく。

材料を2等分し、器にじゃがいも・にんじん・しめじ・1番上に豚ばら肉をのせ、合わせたをふりかけ、ラップをして電子レンジで約2分加熱し、一旦かき混ぜ、さらに1分加熱。(1人分ずつ加熱)

栄養価(1人分) エネルギー:104kcal たんぱく質:8.4g
脂質:1.3g 塩分0.4g

ナムル3種・・・単品でもお弁当に活用できます！

【材料】（2人分）

にんじんのナムル	
にんじん	100g(1/2本)
こい口しょうゆ	小さじ1
ごま油	小さじ1/2
すりごま	小さじ1
もやしのナムル	
もやし	100g(1/2袋)
しょうゆ・酢	各小さじ1
ごま油	小さじ1/2
すりごま	小さじ1
ほうれん草のナムル	
ほうれん草	120g
しょうゆ	小さじ1/2
すりごま	小さじ1

【作り方】

にんじんは、4cm長さの薄切りにし、軽く水をふりかけ、電子レンジで加熱する。ごま油で炒めてしょう油で味付け、白ごまをまぶす。

もやしは洗って耐熱容器に入れラップをし、電子レンジで加熱する。冷めたら水気をしぼり、しょうゆ・酢・ごま油・白ごまとあえる。ほうれん草は洗って耐熱容器に入れラップをし、電子レンジで加熱する。水にとり冷まし、4cm幅に切り、しょうゆ・ごま油・すりごまとあえる。

栄養価(1人分) エネルギー:82kcal たんぱく質:3.7g
脂質:4.3g 塩分0.7g

主菜 ～～野菜もうまく組み合わせて～～

豚肉のみそマヨネーズ焼き

【材料】（2人分）

豚肉(しょうが焼き用)	100g
塩・こしょう	少々
ししとう	4本
味噌	小さじ1
マヨネーズ	小さじ1

【作り方】

しし唐は洗ってへたをとる。

豚肉は塩・こしょうで下味をつけ、一口大に切る。

下味をつけた豚肉と、ししとうに味噌とマヨネーズをからめ、オーブントースターでししとうも一緒に両面をしっかりと焼く。

冷めても美味しい一品！

栄養価(1人分) エネルギー:146kcal たんぱく質:10.1g
脂質:10.4g 塩分0.5g

ほうれん草のキッシュ

【材料】（カップ2個分）

卵	1個
ほうれん草	20g(1株)
ウインナー	1本
牛乳	大さじ1
塩こしょう	少々

【作り方】

ほうれん草は細かくきざみ、ウインナーは薄切りする。

ボウルに卵を割り、牛乳、塩こしょう、を入れて混ぜ合わせる。

シリコンカップに を入れ、600wの電子レンジで3~4分加熱する。

ゆでブロッコリー、キャベツ、トマト、しめじなどでも作れます。

栄養価(1人分) エネルギー:70kcal たんぱく質:4.6g
脂質:5.2g 塩分0.3g

鶏むね肉のゆかりあえ

【材料】 (2人分)

鶏むね肉	80g
塩・コショウ	少々
キャベツ	80g(2枚)
ゆかり	小さじ1
オリーブ油	小さじ1/2

【作り方】

むね肉は繊維を断ち切るように、ひと口大のそぎ切りにし、塩・こしょうで下味をつける。

キャベツは洗って3cm角に切る。

フライパンにオリーブ油を熱し を炒め火がとおったら を加えてさらに炒める。

にゆかりをふりかけてあえる。

えのきや、薄くスライスしたれんこん・やまいもなどでも作れます。

栄養価(1人分) エネルギー: 68kcal たんぱく質: 9.5g
脂質: 2.2g 塩分 0.4g

鶏むね肉の大葉炒め

【材料】 (2人分)

鶏むね肉	80g
塩・こしょう	小さじ1/4
小麦粉	小さじ2
大葉	10枚
ごま油	小さじ1/2

【作り方】

大葉を千切りにする。

むね肉は繊維を断ち切るように、ひと口大のそぎ切りにし、塩・こしょうをする。

に小麦粉をまぶし、ごま油を熱したフライパンで焼く。

鶏肉が焼けたら火を止め、大葉を加え余熱であえる。

栄養価(1人分) エネルギー: 63kcal たんぱく質: 9.4g
脂質: 1.5g 塩分 0.4g

きのこの牛肉巻き

【材料】 (2人分)

牛薄切り肉	100g(4枚)
えのき・えりんぎ	合せて100g
砂糖	小さじ1/2
みりん・しょうゆ	各小さじ1

【作り方】

えのきは根元を切り落とし、ほぐしておく。

エリンギは棒状に切る。

牛肉を広げて、きのこを巻く。

フライパンを熱し、 の巻き終わりを下にして入れ、ふたをして焼き、火が通ったら、さとう・みりん・しょうゆを加えてからめる。

栄養価(1人分) エネルギー: 134kcal たんぱく質: 11.8g
脂質: 7.3g 塩分 0.5g

主食 ~ごはんに手づくりのふりかけをトッピング~

簡単、ツナそばろ

【材料】

にんじん	80g
ツナ水煮缶	80g(1缶)
ねぎ	30g
ごま油	小さじ1
酒・砂糖・しょうゆ	各小さじ1
ごま	大さじ1

【作り方】

にんじんは薄い輪切りにし少量の水をふりかけ、耐熱容器に入れ、ラップをして電子レンジで2分加熱する。

ねぎは小口切りにする。

のにんじんを小さめの短冊に切る。

フライパンを熱しごま油をひき、 と とツナ(缶の汁ごと)、酒、砂糖、しょうゆを入れて弱火で汁気がなくなるまで炒める。

にごまを入れて火を止める。

簡単、ふりかけ

【材料】

ちりめんじゃこ・ねぎ	各30g
桜えび	10g
ごま油	大さじ1/2
酒・砂糖・しょうゆ	各大さじ1/2
ごま	大さじ1

【作り方】

ねぎを刻む。酒、砂糖、しょうゆを合わせておく。

フライパンを熱しごま油をひき、ちりめんじゃこ、刻んだねぎ、桜えびを入れて1~2分炒める。

に合わせた調味料を加えて炒りつけ、ごまを加えて火を止める。