



うま塩もって野菜レシピ



主食

いろどりごはん

材 料 (4人分)

米	2合
とうもろこし(生)	中1本分
むぎ枝豆(冷凍)	40g
有塩バター	20g

1人分 ① エネルギー: 324kcal ② 食塩相当量: 0.1g ③ 野菜使用量: 30g

- レシ
ピ
1. 米は洗って炊飯器に入れ、通常の水を入れておく
 2. とうもろこしは生のまま実をはずす
 3. ①にとうもろこし、枝豆、有塩バターを入れ炊飯する
 4. 炊きあがったら10分程蒸らし、茶碗に色よく盛る



材 料 (2人分)

豚口ス薄切(生姜焼き用)	120g (20g×6)
塩	適宜 (0.4g)
コショウ	少々
小麦粉	適宜
サラダ油	大さじ2弱
玉ねぎ	40g
ナス小	1本 (100g)
かいわれ大根	1/4パック
青じそ	4枚
梅肉(梅干しの果肉)	小さじ2
めんつゆ(ストレート)	小さじ2
酢	小さじ2
砂糖	少々

主菜 梅肉ソースでさっぱりミルフィーユ

1人分 ① エネルギー: 217kcal ② 食塩相当量: 1.4g ③ 野菜使用量: 77g

- レシ
ピ
1. 玉ねぎはうす切りにし、しばらくおいてから、たっぷりの水に入れて手でよくもみ、水気をきっておく
青じそは縦半分に切り、かいわれ大根は根元を落としておく
 2. ナスは縦に7mmの厚さに切り(長ければ半分の長さにする)、油をひいたフライパンで両面を焼いておく
 3. 梅肉ソースの材料を混ぜ合わせておく
 4. 豚肉は塩・コショウをし、小麦粉を薄くつけてフライパンに油をひき焼く
 5. 皿に豚肉、ナス、玉ねぎ、かいわれ、青じその順にきれいに重ねる
 6. ⑤に梅肉ソースをかけてできあがり



副菜 アレンジ自在ラタトゥイユ

材 料 (6人分)

ナス	1本 (120g)
パプリカ(赤)	1/2個 (80g)
パプリカ(黄)	1/2個 (80g)
ピーマン	2個 (70g)
きゅうり	1本 (90g)
トマト	1個 (160g)
オリーブオイル	大さじ1
にんにく	1かけ

A	トマトホール缶	100g
	ケチャップ	大さじ3
	固形コンソメ	1/2個
	水	1カップ

1人分 ① エネルギー: 53kcal ② 食塩相当量: 0.4g ③ 野菜使用量: 115g

- レシ
ピ
1. にんにくはみじん切り、その他の野菜はすべて1~2cm角に切っておく
 2. 鍋にオリーブオイルとにんにくを入れ、香りがたつまで弱火で炒める
 3. ②の鍋にトマト以外の野菜を入れ、少ししんなりしたらトマトを入れてサッと混ぜる
 4. ③にAの調味料を入れ、水分が半分くらいになるまで煮込む



材 料 (6人分)

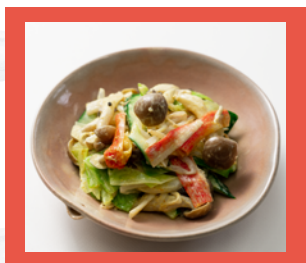
キウイフルーツ	100g	
バナナ	100g	
ブルーベリー	30g	
A	水	1カップ
	粉寒天	小さじ1(2g)
	砂糖	大さじ1
	はちみつ	大さじ1/2
	レモン汁	大さじ1

デザート キラッサマーゼリー

1人分 ① エネルギー: 36kcal ② 食塩相当量: 0g ③ 野菜使用量: 0g

- レシ
ピ
1. キウイ、バナナは皮をむき、小さめにきっておく
ブルーベリーは洗って水気をきっておく
 2. 容器(流し型など)に①のフルーツがぎっしり詰まるように並べる
 3. 鍋にAを入れて煮立て、混ぜながら2分加熱し、砂糖とはちみつを加えて煮溶かす
 4. ③を火からおろし、レモン汁を加え、果物が浮き上がらないように②にそっと流し入れ、あら熱をとってから冷蔵庫に入れて冷やし固める
 5. 冷えたら型から抜き、6等分に切って器に盛る

※レシピは作りやすい分量にしています



副菜 カレーマヨサラダ

材 料 (2人分)

キャベツ	60g
もやし	60g
きゅうり	60g
しめじ	30g
カニカマボコ	10g
マヨネーズ	大さじ1
カレー粉	小さじ1/2
塩	少々(0.4g)

1人分 ① エネルギー: 70kcal ② 食塩相当量: 0.4g ③ 野菜使用量: 90g

- レシ
ピ
1. キャベツは短冊切り、きゅうりは縦半分に切り薄い斜め切り、しめじは石づきを切り落とし、小房に分ける
カニカマは適度な長さに切りほぐす
 2. しめじ、キャベツ、もやし、きゅうり、の順に入れ、サッとゆでておく(レンジでも可)
 3. ゆでた野菜、カニカマ、マヨネーズ、カレー粉、塩を入れ、よく混ぜる

Instagram: oita.kenkodukuri

#もって野菜シルブプレ



*レシピはInstagramとクックパッドでも紹介しています。
*このレシピで作った写真やあなたのおすすめ野菜レシピをInstagram「#もって野菜シルブプレ」でシェアしてね♪



Instagram



cookpad