



キャベツのコールスローサラダ

材料 (2人分)	分量	
キャベツ	150 g	
人参	20 g	
冷凍コーン	50 g	
A {	マヨネーズ	大さじ1
	酢	小さじ1
黒こしょう	少々	



- ① キャベツと人参は千切りにし、水気を切っておく。
- ② コーンは電子レンジで600w 30秒加熱し、冷ましておく。
- ④ Aと①、②を混ぜ合わせる。
- ⑤ 最後に黒こしょうを少々ふる。



キャベツは食べやすい大きさに切り、冷凍用保存袋に入れて冷凍庫へ。さっとゆでて水切りしたものや、水気を切ったものも冷凍保存ができます。



1人分 エネルギー89kcal たんぱく質1.9g 脂質5.1g 食塩相当量0.1g



玉ねぎスライスの酢サラダ

材料 (2人分)	分量	
玉ねぎ	1個 (200 g)	
ピーマン	半個 (10 g)	
A {	酢	大さじ1
	砂糖	小さじ1/2
	粒マスタード	小さじ1/2



- ① 玉ねぎは薄切りにし、水に約10分さらす。軽く絞って水気を切っておく。
- ② ピーマンは薄く切り、水にさらして軽く絞っておく。
- ③ Aの調味料で和える。



アリシンという疲労回復が期待できる栄養成分が含まれていることは有名です。血液をサラサラにして、動脈硬化を防ぐ効果があるといわれています。新玉ねぎの頃は生で食べる事がおすすです。



1人分 エネルギー51kcal たんぱく質1.4g 脂質0.5g 食塩相当量0.1g



なすの焼きびたし



作り方



材料 (2人分)	分量	
なす	200 g	
ごま油	大さじ1	
玉ねぎ	20 g	
かつお節	適量	
A	おろししょうが	大さじ1
	しょうゆ	小さじ1
	みりん	少々
	水	120ml

- ① なすは食べやすい大きさに切り、水にさっとさらす。
- ② 鍋にごま油を熱し、なすを炒める。
- ③ なすに軽く火が通ったら、Aを加えて、中火から弱火で約10分煮る。
- ④ たまねぎは薄く切り、水に10分ほどさらした後、水気を切る。
- ⑤ ③を器に盛り、玉ねぎとかつお節をのせる。



西条特産の絹皮ナスを使ってみてはどうでしょうか。柔らかく滑らかな食感で、果肉の白さと種の少ないのが特徴です！



1人分

エネルギー147kcal たんぱく質1.4g 脂質12.4g 食塩相当量0.5g



ほうれんそうとコーンのソテー



作り方



材料 (2人分)	分量
ほうれんそう	120 g
コーン	30 g
にんにく(みじん切り)	小さじ1
サラダ油	小さじ1/2
しょうゆ	小さじ1
こしょう	少々

- ① ほうれん草は長さ5cmに切り、水につけてパリッとさせる。
- ② フライパンにサラダ油とにんにくを入れ、弱火にかけて香りを出す。
- ③ ②のフライパンにほうれん草とコーンを入れ、しんなりしてきたらしょうゆを回し入れる。
- ④ こしょう少々をふる。



とうもろこしは、粒にすることで、色々な料理に使うことができます。旬のトウモロコシを茹でて芯を外して冷凍しておくとも便利です。



1人分

エネルギー43kcal たんぱく質2.2g 脂質1.5g 食塩相当量0.5g



キャベツたっぷりスープ



作り方



材料 (2人分)	分量
キャベツ	100 g
玉ねぎ	60 g
たまご	1個
コンソメ	1個
水	300cc
こしょう	少々

- ① キャベツは1cm角に切る。玉ねぎは横半分にし、薄切りにする。
- ② 鍋に水を入れコンソメを溶かし、中火で加熱する。沸騰したら玉ねぎとキャベツを入れる。
- ③ たまごを割りほぐし、沸騰した鍋にゆっくり回し入れ、火を止める。



汁ものは具沢山にすることで、野菜がたっぷりとれるだけでなく、塩分も少なくすることができます♪



1人分

エネルギー65kcal たんぱく質4.5g 脂質3.2g 食塩相当量1.2g



マーマレードドレッシングサラダ



作り方



材料 (2人分)	分量	
大根	100g	
きゅうり	50g	
人参	20g	
塩	ひとつまみ	
A	酢	小さじ1
	オリーブ油	小さじ2
	マーマレード	大さじ1

- ① 大根・きゅうり・人参はせん切りにし、塩をふってしばらくおく。野菜がしんなりしてきたらしっかり絞る。
- ② Aを混ぜ合わせ、①と和えて器に盛る。



さわやかな風味の手作りドレッシングです♪ぜひお試しください！



1人分

エネルギー46kcal たんぱく質0.6g 脂質1.6g 食塩相当量0.2g



レタスとトマトの卵炒め

材料 (2人分)	分量
レタス	1/2玉(170g)
ミニトマト	6個
卵	1個
マヨネーズ	大さじ1
塩こしょう	少々



作り方

- ① レタスは一口大に切り、ミニトマトは半分に切る。
- ② フライパンにマヨネーズを熱し、レタスを炒める。
- ③ レタスがややしんなりしたらレタスを端によせ、溶き卵を大きくかき混ぜながら炒める。
- ④ ミニトマトを加え、全体を混ぜ合わせ、塩こしょうで味をととのえる。



レタスは炒めることでかさが減り、たくさん食べることができます。さっと短時間で炒めることがポイントです。



1人分

エネルギー105kcal たんぱく質4.3g 脂質8.3g 食塩相当量0.3g



きゅうりとわかめの酢の物

材料 (2人分)	分量	
きゅうり	1本(100g)	
乾燥わかめ	2g	
生姜	1片	
塩	ひとつまみ	
A {	酢	大さじ2
	砂糖	小さじ1
	しょうゆ	小さじ1



作り方

- ① きゅうりは輪切りにする。塩をふり5分程度おき、汁気をしぼる。わかめは水でもどしておく。生姜は千切りにする。
- ② ボウルにAを混ぜ合わせ、①を和える。



生姜がアクセントになり、よりさっぱり酢の物を食べることができます♪暑い夏の日のお一品にいかがでしょうか。



1人分

エネルギー35kcal たんぱく質0.9g 脂質0.1g 食塩相当量0.8g



キャベツと小松菜の納豆あえ

材料 (2人分)	分量
小松菜	100 g
キャベツ	50 g
納豆	1 パック (40 g)
納豆のたれ	1 袋
かつお節	1 袋 (2 g)
塩こんぶ	小さじ1



作り方



- ① 小松菜は洗って3 cmの長さに切る。キャベツは2～3 cm角に切る。野菜をゆで、ザルにあげて水にとった後、水気をしぼる。
- ② 小松菜、キャベツ、納豆、納豆のたれ、かつお節、細かく刻んだ塩昆布を混ぜ合わせて器に盛る。

小松菜と納豆には、
ビタミン・カルシウム・
鉄が豊富に含まれます！



1 人分

エネルギー57kcal たんぱく質10.5 g 脂質2.2 g 食塩相当量0.4 g



トロトロ味噌汁

材料(2人分)	分量
長いも	140 g
オクラ	2本
なめこ	40 g
だし汁	300cc
みそ	小さじ2
すりごま	小さじ1



作り方



- ① 長いもは皮をむいてすりおろす。オクラは小口切りにする。
- ② 鍋にだし汁を入れて火にかけ、洗ったなめこを入れる。沸騰したら弱火にし、みそを溶き入れる。長いもとオクラを加え、火を止める。
- ③ お椀に盛り、すりごまを振り入れる。

長いもは、シャキ
シャキほくほくトロ
トロなど調理方法で
いろいろな食感が楽
しめます。



1 人分

エネルギー74kcal たんぱく質3.0 g 脂質2.4 g 食塩相当量0.6 g



アスパラサラダ

材料 (4人分)	分量	
アスパラ	150 g	
まいたけ	50 g	
A	粒マスタード	20 g
	オリーブオイル	大さじ1
	レモン果汁	小さじ1



- ① アスパラは下部1/3の皮をむき、3cmの長さに切り、ゆでる。
- ② まいたけはほぐして、レンジで40秒ほど加熱する。
- ③ Aの調味料を混ぜておく。
- ④ アスパラとまいたけの粗熱が取れたら、③を全体に和える。



アスパラは西条の名産品です！
疲労回復に効果のあるアスパラギン酸が多く含まれます。



1人分

エネルギー49kcal たんぱく質1.6g 脂質3.9g 食塩相当量0.2g



ひらひら人参の洋風味噌スープ

材料 (4人分)	分量
キャベツ	4枚
人参	1本
玉ねぎ	1/2個
コーン	40g
コンソメ	小さじ2
味噌	小さじ2
水	600ml



- ① キャベツは適当な大きさにちぎり、人参はピーラーで薄切り、玉ねぎは細切りにする。コーンは水気をきっておく。
- ② 鍋に具材とコンソメ、水を加え、具材に火を通す。
- ③ 具材がやわらかくなったら、火を止め、味噌を溶き入れる。



コンソメの旨みと味噌の
コクがよく合います♪
具たくさんで野菜もたっ
ぷり摂れます！



1人分

エネルギー55kcal たんぱく質2.2g 脂質0.5g 食塩相当量1.0g

＊ なすのからしみそあえ

材料 (2人分)	分量	
なす	2個(140g)	
塩	小さじ1/4	
A	砂糖	小さじ1
	味噌	小さじ1
	練りからし	小さじ1/4
	酢	小さじ1

＊ 作り方

- ① なすはへたをとって縦半分に切り、3mm厚さの半月切りにする。塩をまぶして約10分おき、水気を絞る。
- ② Aを混ぜ合わせて、①と和える。



なすとからしみそは相性ばっちりです！辛さはお好みで調整してください♪



1人分

エネルギー27kcal たんぱく質1.1g 脂質0.3g 食塩相当量0.9g

＊ ピーマンの塩昆布あえ

材料(2人分)	分量
ピーマン	5個(150g)
塩昆布	大さじ1
レモン果汁	小さじ2
かつお節	適量

＊ 作り方

- ① ピーマンは縦半分に切って、横に細切りにする。さっと茹でる。
- ② ボウルにレモン果汁と塩昆布を合わせ、ピーマンと和える。器に盛ってかつお節をかける。

ピーマンはBカロテン、ビタミンCなどのビタミン類を多く含みます。



1人分

エネルギー22kcal たんぱく質1.1g 脂質0.2g 食塩相当量0.5g

＊ゴーヤの梅みそあえ

材料（2人分）	分量	
ゴーヤ	140g	
塩	少々	
A	砂糖	小さじ1
	みりん	小さじ1
	味噌	大さじ1
	梅	中1個
ちりめんじゃこ	大さじ1	

＊作り方

- ① ゴーヤはしっかりワタを取って薄切りにする。軽く塩をふり5分程度置く。
- ② ゴーヤをボウルに入れ、洗わずにそのまま熱湯をかけて混ぜる。ザルにあげて水洗いしてしっかり絞る。
- ③ Aを小鉢で練り合わせ、レンジで30秒加熱する。
- ④ ②と③とちりめんじゃこを混ぜ合わせる。



ゴーヤの苦みが苦手な方は、たっぷりのお湯でゆがくと苦みがやわらぎます。



1人分

エネルギー47kcal たんぱく質2.1g 脂質0.4g 食塩相当量0.9g

＊おくらの粒マスタード

材料（2人分）	分量	
オクラ	10本	
ミニトマト	5個	
A	粒マスタード	小さじ2
	マヨネーズ	小さじ2

＊作り方

- ① オクラは板ずりをし、うぶげを取る。トマトはへたを取り、半分に切る。
- ② おくらは熱湯で1分茹で、ざるで冷まして水気を飛ばす。
- ③ 食べやすい大きさに切り、Aで和える。



オクラにはカリウム、葉酸、カルシウム、食物繊維が多く含まれます。



1人分

エネルギー45kcal たんぱく質1.5g 脂質2.5g 食塩相当量0.2g