

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 酢	大さじ1
个	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。
- 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5.1 g 食塩相当量0.1 g



玉ねぎスライスの酢サラダ



材料(2人分)	分量
玉ねぎ	1個(200g)
ピーマン	半個(10g)
香	大さじ1
A 砂糖	小さじ 1/2
し 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。
- Aの調味料で和える。

🐶 作り方 🧼 🔗 🧀



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めです。



なすの焼きびたし

	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
	おろししょうが	大さじ1
Δ-	しょうゆ	小さじ1
, ,	みりん	少々
	水	120ml





- 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

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



學作月方 🤲 🚫 🔞

- 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便利です。





キャベツたっぷりスープ

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	300 cc
こしょう	少々



- 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

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

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 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。



* 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)
ミニトムト	6個
ĎВ	1個
マヨネーズ	大さじ1
塩こしょう	少々





- 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
酢	大さじ2
A 砂糖	小さじ1
しょうゆ	小さじ1



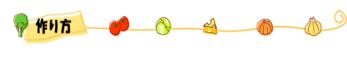


- ① きゅうりは輪切りにする。塩 をふり5分程度おき、汁気を しぼる。わかめは水でもどし ておく。生姜は千切りにする。
- ② ボウルにAを混ぜ合わせ、① を和える。

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 1品にいかがでしょうか。

** 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 (40g)
納豆のたれ	1袋
かつお節	1袋(2g)
塩こんぶ	小さじ1



- 小松菜は洗って3cmの長さに切る。キャベツは2~3cm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10.5g 脂質2.2g 食塩相当量0.4g



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	300 cc
みそ	小さじ2
すりごま	小さじ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。







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
「 粒マスタード	20 g
A オリーブオイル	大さじ1
レモン果汁	小さじ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

- 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、味噌を溶きいれる。



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

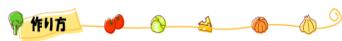


1人分

* 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
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

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♪



- 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。





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



- 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。

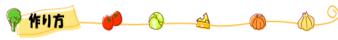
ピーマンは**B**カロテン、 ビタミン**C**などのビタミン 類を多く含みます。





※ ゴーヤの梅みそあえ

材料(2人分)	分量
ゴーヤ	140g
塩	少々
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



- 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

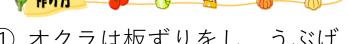
エネルギー47kcal たんぱく質2.1g 脂質0.4g 食塩相当量0.9g



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 マヨネーズ	小さじ 2
^ マヨネーズ	小さじ2





- 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。

