



冬野菜のほっこりミルクスープ

材料(4人分)	分量	
白菜	300g	
ほうれん草	80g	
水	200ml	
A	牛乳	400ml
	コンソメキューブ	2個(10g)
	こしょう	少々



作り方

- ① 白菜は1.5cm幅の細切りにする。
- ② ほうれん草は茹でて、ざるにあげて粗熱をとり、4cmの長さに切る。
- ③ 鍋に水を入れて火にかけ、白菜の芯、葉の順に入れる。しんなりしたらAとほうれん草を加え弱火で煮る。



イモ類・根菜・キノコ類などもおいしいです!残りもの野菜で作ってみてください♪



1人分

エネルギー 98kcal たんぱく質 4.5g 脂質 6.1g 食塩相当量 1.2g



ひじきと大根のサラダ

材料(4人分)	分量	
芽ひじき	大きじ2(6g)	
大根	300g	
きゅうり	1/2本(60g)	
塩	少々	
A	砂糖	小さじ1
	しょうゆ	大きじ1
	レモン汁	大きじ1
	ごま油	大きじ1



作り方

- ① 芽ひじきは水にもどし、水気を切る。耐熱容器に入れ、600wのレンジで1分加熱する。
- ② 大根ときゅうりは細めの千切りにする。塩少々をもみこみ、約3分置いて水気をしぼる。
- ③ ボウルに①を②を入れ、Aを加え混ぜる。



芽ひじきは、ひじきの先端の芽や小枝の柔らかい部分なので、サラダや和え物に向いています!



1人分

エネルギー 61kcal たんぱく質 2.3g 脂質 3.3g 食塩相当量 0.6g



大根のピリ辛和え

材料(4人分)	分量	
大根	320g	
ほうれん草	80g	
塩	少々	
A	いりごま	小さじ2
	砂糖	小さじ2
	七味唐辛子	少々
	酢	大さじ2
	ごま油	小さじ2



- ① 大根は細いせん切りにし、塩ひとつまみを振り、しばらく置く。
- ② ほうれん草は塩ゆでし、3cmくらいの長さに切る。
- ③ ボウルにAを混ぜ合わせ、水気をしぼった①と②を加え、和える。



七味唐辛子は日本独特のスパイスミックスです。お好みで調整してみてください♪



1人分

エネルギー 63kcal たんぱく質 2.2g 脂質 1.1g 食塩相当量 0.2g



白菜とツナのポン酢和え

材料(2人分)	分量	
白菜	100g	
人参	1/3本(50g)	
ツナ缶	20g	
A	いりごま	ひとつまみ
	ポン酢	小さじ1
	ごま油	小さじ2



- ① 白菜と人参は4cmの長さの細切りにする。
- ② 耐熱容器に①を入れ、600wのレンジで2分加熱する。
- ③ ボウルにAを混ぜ合わせ、水気をしぼった②を加え混ぜる。

白菜は収穫後も成長が続きます。芯の部分を切り抜いておけば、成長が止まり、長持ちします！



1人分

エネルギー 86kcal たんぱく質 7.3g 脂質 4.0g 食塩相当量 0.7g



白菜のナムル

材料(4人分)	分量	
白菜	100g	
ほうれん草	1/2束	
もやし	1/2袋	
A	しょうゆ	小さじ1
	白ごま	大さじ1
	砂糖	大さじ1
	粉とうがらし	小さじ1
B	酢	大さじ2
	ごま油	小さじ1



- ① 白菜は長めの千切り、ほうれん草は4cmの長さに切る。
- ② 鍋に湯を沸かし、①を茹でる。取り出し、同じ湯でもやしを茹でる。
- ③ ②の水気をよく切り、Aと合わせる。
- ④ ③とBを合わせる。



1人分

エネルギー 54kcal たんぱく質 2.4g 脂質 2.8g 食塩相当量 0.3g



人参とれんこんの味噌炒め

材料(4人分)	分量	
人参	100g	
れんこん	100g	
ごま油	小さじ1	
A	味噌	小さじ2
	酒	小さじ2
	みりん	小さじ2



- ① 人参は千切りにする。
- ② れんこんは薄い半月切りにして水にさらす。水気を切る。
- ③ フライパンにごま油を熱し、人参とれんこんを炒める。Aを加えて炒め合わせる。



れんこんは穴が空いていることから「将来の見通しがいい」と言われ、縁起物とされています♪



1人分

エネルギー 51kcal たんぱく質 1.1g 脂質 1.3g 食塩相当量 0.4g



ブロッコリーとアボカドのサラダ

材料(4人分)	分量	
ブロッコリー	120g	
アボカド	1個	
玉ねぎ	1/8個 (25g)	
卵	1個	
A {	マヨネーズ	大さじ2
	酢	小さじ1
	こしょう	少々



- ① ブロッコリーは、食べやすく切り分けて茹でる。
- ② アボカドは、半分は粗みじん切り、半分は1口大に切る。
- ③ 玉ねぎは、みじん切りにし、水にさらして水気を切る。
- ④ ゆで卵を作り、粗みじん切りにする。
- ⑤ ボウルに①～④を入れ、Aを加えてさっくり混ぜる。最後にこしょうをふる。



ブロッコリーを選ぶときは、蕾が小さく、密集しているものがおすすめです!



1人分 エネルギー 131kcal たんぱく質 3.9g 脂質 11.7g 食塩相当量0.2g



野菜のあんかけスープ

材料(4人分)	分量	
白菜	160g	
しいたけ	40g	
玉ねぎ	80g	
しょうが	1かけ	
A {	水	600cc
	鶏がらスープの素	小さじ3
	酒	小さじ2
しょうゆ	小さじ1	
片栗粉	大さじ2	



- ① 白菜、しいたけ、玉ねぎは大きめの角切りにする。しょうがはみじん切りにする。
- ② 鍋にAをいれ、①を入れて煮る。
- ③ 材料がやわらかくなってきたらしょうゆを加える。
- ④ 片栗粉を同量の水で溶き、③に入れてとろみをつける。



1人分 エネルギー 28kcal たんぱく質 1.9g 脂質 0.2g 食塩相当量 0.8g