



ピーマンとオクラのしょうゆ焼き

材料(2人分)

ピーマン	2個
オクラ	6本
油	小さじ1
ちりめんじゃこ (乾燥)	10g
濃口しょうゆ	小さじ 1/2
削りぶし	小 1/2 袋

野菜量
60g

作り方



ピーマンは縦にせん切りにし、オクラはヘタを切り落とし、斜めに3~4等分する。



フライパンに油を入れて熱し、①を入れて炒める。



野菜に火が通ったら火を止め、ちりめんじゃこ、濃口しょうゆを加えて混ぜ、器に盛り、削りぶしを振りかける。

POINT

仕上げに削りぶしを加えることで、少ない調味料でもしっかりした味付けになります。

せん切り



1人分栄養価

エネルギー:43kcal たんぱく質:2.7g 脂質:2.2g 食塩相当量:0.4g



キャベツと卵のお好み焼き風

材料(2人分)

キャベツ	1/4 個
もやし	1/2 袋
葉ねぎ	2 本
豚もも肉	100g
卵	2 個
油	大さじ 1 と 1/3
塩	少々
こしょう	少々
濃口しょうゆ	小さじ 1
お好み焼きソース	大さじ 1 と 1/3
削りぶし	小 1 袋

野菜量

175g

作り方

①



キャベツはせん切りに、葉ねぎは小口切り、豚肉は細切りにする。卵はボウルに溶いておく。

②



フライパンに半量の油を入れて熱し、豚肉、キャベツ、もやしの順に入れて炒め、塩、こしょう、濃口しょうゆで味をつけて、一旦取り出す。

③



フライパンに残りの油を入れて熱し、溶き卵を流し入れ薄焼き卵を作る。そこへ②を入れて包む。皿に盛り付け、ソース、削りぶし、葉ねぎをのせる。

POINT

ソース味で食べたえのある野菜メニューです。
卵で野菜を包む工程が少し難しいですが、写真を参考にチャレンジしてみてください。

せん切り



小口切り



1人分栄養価

エネルギー:301kcal たんぱく質:20.5g 脂質:18.6g 食塩相当量:1.5g



ラーメンにのせておいしいキャベツもやし炒め

材料(2人分)

キャベツ	1/4 個
もやし	1/2 袋
油	大さじ 1
インスタントラーメン	2 袋

野菜量
170g

作り方



キャベツは食べやすい大きさに手でちぎる。



フライパンに油を入れて熱し、キャベツ、もやしをいれて炒める。

③ 鍋でインスタントラーメンを作り、②をのせる。

POINT

忙しい中でも簡単に野菜が摂れます。
冷蔵庫の中に残っている野菜も活用してみましょう。

1人分栄養価 (インスタントラーメン部分を除く)

エネルギー:90kcal たんぱく質:2.4g 脂質:6.3g 食塩相当量:0g



炊飯器でポトフ

材料(2人分)

じゃがいも	1 個
キャベツ	1/8 個
にんじん	1/3 本
たまねぎ	1/2 個
ウイナーソーセージ	3 本
固形コンソメ	1 個
水	600cc
塩	小さじ 1/6
黒こしょう	少々

野菜量

135g
(185g)

()はじゃがいも
を含んだ野菜量

作り方

①



じゃがいもとにんじんは乱切りにし、じゃがいもは水につけておく。キャベツはざく切り、たまねぎはくし切り、ソーセージは食べやすい大きさに切る。

②



炊飯器ににんじん、キャベツ、じゃがいも、たまねぎ、ソーセージの順に入れ、水と固形コンソメを入れる。「早炊き」のスイッチを入れ、加熱する。

③



出来上がったら味を見て、塩、黒こしょうで味をととのえる。

POINT

スイッチを入れるだけでおいしいポトフが出来上がります。

炊飯器に「早炊き」機能がない場合は、普通炊きで30分経過後、スイッチを切りましょう。

乱切り



ざく切り



くし切り



1人分栄養価

エネルギー:166kcal たんぱく質:5.8g 脂質:7.5g 食塩相当量:2.1g



ワカメとキャベツの酢の物

材料(2人分)

乾燥ワカメ	4g
キャベツ	1/8 個
酢	大さじ 2
砂糖	大さじ 2
薄口しょうゆ	大さじ 1
ごま油	小さじ 1
白ごま	小さじ 1/2

野菜量
60g
(80g)

()は乾燥ワカメ
2gを水で戻した
重量20gを含ん
だ野菜量

作り方



乾燥ワカメは水で戻し、食べやすい大きさに切る。キャベツも食べやすい大きさに切る。



①を熱湯でさっと茹でる。ざるにあげ、手でしっかり水気を絞る。



酢、砂糖、薄口しょうゆ、ごま油を混ぜ合わせ、②と和える。最後に白ごまをふりかける。

POINT

乾燥ワカメを使うことで簡単に酢の物ができます。

酢・砂糖・しょうゆの合わせ酢を作るのが面倒なときは、すし酢としょうゆを合わせて作ってください。

1人分栄養価

エネルギー:78kcal たんぱく質:1.6g 脂質:2.2g 食塩相当量:1.8g

春キャベツとアスパラガスのカレー炒め



材料(2人分)

春キャベツ	1/4 個
アスパラガス	2 本
カレールウ	1 かけ
油	小さじ 1

野菜量

135g

作り方



キャベツはせん切りにし、アスパラガスは根元の固い部分をピーラーで剥き、薄く斜めに切る。



フライパンに油を入れて熱し、アスパラガス、キャベツの順に入れ炒める。



野菜がしんなりしてきたら、細かく刻んだカレールウを加え、混ぜ合わせる。

POINT

カレーの味付けでごはんがすすむ一品です。
カレールウが1かけ余ったら、ぜひ作ってください。

せん切り



1人分栄養価

エネルギー: 101kcal たんぱく質: 2.6g 脂質: 5.7g 食塩相当量: 1.1g



きゅうりとツナの塩昆布あえ

材料(2人分)

きゅうり	2本
塩	少々
大葉	2枚
ツナ缶	1/2缶
塩昆布	5g
白ごま	小さじ1/2

野菜量
100g

作り方



きゅうりは薄切りにし、塩少々を振ってもんでおく。水分が出てくるため、水でさっと洗って水けをしっかりと絞る。

② 大葉はせん切りにし、ツナ缶は汁気を十分にきっておく。



きゅうり、大葉、ツナ、塩昆布、白ごまを合わせ、味をなじませる。

POINT

火を使わない調理なので、とても簡単です。
大葉の風味がアクセントになっています。

薄切り



せん切り



1人分栄養価

エネルギー:95kcal たんぱく質:6.3g 脂質:6.6g 食塩相当量:0.9g



きのこ野菜のいろいろりポン酢しょうが焼き

材料(2人分)

豚バラ肉	3～4枚
生しいたけ	4個
なす	1/3個
春菊	1株
にんじん	1/2本
油	小さじ1
ポン酢	大さじ1と1/3
しょうが	チューブ3cm

野菜量

122g

作り方



①

しいたけは薄切り、春菊は4cmの長さに切り、にんじんも4cmの長さの短冊切りにする。なすは薄切りにし、水につけておく。豚バラ肉も野菜の大きさに合わせて切る。



②

フライパンに油を入れて熱し、豚バラ肉を炒める。肉に火が通ったら、にんじん、なす、しいたけを順に入れて炒める。



③

全体に火が通ったら、春菊を加え、ポン酢としょうがを混ぜ合わせたものを回し入れ火を止める。

POINT

炒めるだけで簡単にできます。色々な食材を使っているので彩りが良く、食欲をそそります。

薄切り



短冊切り



1人分栄養価

エネルギー:272kcal たんぱく質:9.3g 脂質:22.3g 食塩相当量:0.7g



味噌麻婆茄子

材料(2人分)

なす	1 個	
たまねぎ	1/4 個	
木綿豆腐	1/2 丁	
鶏むね肉	100g	
葉ねぎ	少々	
油	大さじ 1	
味噌	大さじ 1	
A {	塩	少々
	顆粒風味調味料	小さじ 1/2
	水	50cc
}	片栗粉	小さじ 1
	水	小さじ 1
	一味唐辛子	少々

野菜量
100g

作り方



玉ねぎはくし切り、なすはたまねぎの大きさに合わせて細長く切る。豆腐は2cm角に切り、鶏肉も豆腐と同じ大きさに切る。葉ねぎは小口切りにする。



フライパンに油を入れて熱し、鶏肉、たまねぎ、なす、豆腐の順に入れて炒める。



具材に火が通ったら、Aを加える。火を止めて、水溶き片栗粉を回し入れる。再び火をつけ、かき混ぜながらとろみをつけ、葉ねぎを加え、お好みで一味唐辛子を振りかける。

POINT

いつもは「^{もと}素」を使って作る麻婆茄子も、味噌を使って簡単に作れます。一味唐辛子はお好みで振りかけてください。

くし切り



小口切り



1人分栄養価

エネルギー: 221kcal たんぱく質: 19.3g 脂質: 10.6g 食塩相当量: 1.7g



大根ステーキ

材料(2人分)

大根	1/2 本
サラダ菜	2 枚
バター	大さじ 1
ポン酢	大さじ 1
塩	少々
こしょう	少々

野菜量
304g

作り方

※電子レンジは600Wに設定

①



大根1.5cm程度の輪切りにして皮を剥き、耐熱ボウルに入れラップをし、レンジで3~4分加熱する。

②



フライパンにバターを入れて熱し、大根を入れて両面に焼き色がつくまで焼き、塩、こしょうを振る。

③



ポン酢をかけて味がしみこむまで加熱する。大根を皿に盛り、サラダ菜を添える。

POINT

電子レンジの利用で大根が簡単に柔らかくなります。
バターの香りが香ばしく、冷めても美味しくいただけます。

輪切り



1人分栄養価

エネルギー:152kcal たんぱく質:2.1g 脂質:5.6g 食塩相当量:0.9g



大根とサバ缶の煮物

材料(2人分)

大根	1/4 本
サバ水煮缶	1 缶
こんにゃく	1/2 枚
味噌	大さじ 1 と 1/2
料理酒	大さじ 1

野菜量
150g
(200g)

()はこんにゃくを
含んだ野菜量

※好みで
葉ねぎ 少々

作り方



① 大根は皮を剥き、乱切りにする。



② こんにゃくはスプーンで食べやすい大きさにし、沸騰した湯で2～3分下茹でする。



③ 大根、水を切ったサバ缶、こんにゃくを鍋に入れ、材料にかぶるくらいの水を入れ火にかける。沸騰したら酒を入れ、大根に火が通ったら味噌で味付けをし、さらに5～6分煮る。

※出来上がりに好みで葉ねぎをふりかける。

POINT

大根とサバ缶で簡単に「和」のおかずが作れます。
大根は、辛みが少なく太さも均一な真ん中の部分が煮物に向いています。

乱切り



1人分栄養価

エネルギー:312kcal たんぱく質:18.9g 脂質:8.7g 食塩相当量:2.2g

白菜とベーコンとしめじのミルクスープ



野菜量

120g

材料(2人分)

白菜	1/6 個
しめじ	1/3 パック
ベーコン	50g
油	小さじ 1
牛乳	500cc
固形コンソメ	1 個
塩	少々
黒こしょう	少々

作り方

①



白菜、ベーコンは2cm幅のざく切りにする。しめじは石づきを取りほぐしておく。

②



鍋に油を入れて熱し、ベーコン、しめじを炒め、しんなりしたら白菜を加えて炒める。

③



牛乳を加え、温まってきたら固形コンソメを入れる。味をみて、塩、黒こしょうで味をととのえる。

POINT

冬にぴったりの温かいミルクスープです。
材料を大きく切ること食べごたえがあります。
牛乳は加熱しすぎると吹きこぼれることがあるため、注意してください。

ざく切り



1人分栄養価

エネルギー: 287kcal たんぱく質: 12.9g 脂質: 19.5g 食塩相当量: 1.0g



もやしとえのきのパスタ風

材料(2人分)

もやし	1袋
たまねぎ	1/2個
えのき茸	小 1/2袋
カニ風味かまぼこ	5本
にんにく	1片
顆粒中華だし	小さじ2
塩	少々
こしょう	少々

野菜量
167g

作り方



たまねぎは薄切り、えのき茸はいしづきを取り、半分の長さ切る。カニ風味かまぼこは食べやすく割しておく。にんにくは皮をむき薄くスライスする。



フライパンに油とにんにくを入れて熱し、たまねぎを炒める。たまねぎがしんなりしてきたらもやしと顆粒中華だしを加える。



もやしに火が通ったら、カニ風味かまぼことえのき茸を入れ、塩、こしょうで味をととのえる。

POINT

もやしとえのき茸の食感が楽しい料理です。
パスタに加えて量増ししても、ボリュームたっぷりでおすすめです。

薄切り



1人分栄養価

エネルギー:72kcal たんぱく質:6.2g 脂質:0.4g 食塩相当量:2.4g



れんこんとにんじんのカリカリチーズ焼き

材料(2人分)

れんこん	4~5cm
にんじん	1/3本
ピザ用チーズ (またはスライスチーズ (溶けるタイプ))	60g
油	小さじ 1
こしょう	少々

野菜量
55g

作り方

①



フライパンに油を入れて熱し、0.5cm幅の輪切りにしたれんこん、にんじんを焼き、火が通ったら一旦取り出す。

②



同じフライパンにチーズの1/3をれんこんの枚数分盛り、加熱する。チーズが溶け始めたらにんじんをのせ、その上に1/3量のチーズをのせる。

③



その上にれんこん、チーズ、にんじんの順でのせ、カリカリに焼く。最後にこしょうを振りかける。

POINT

カリカリした食感で、おやつやおつまみに最適です。
今回は輪切りにしていますが、型抜きで抜いた野菜を使ってもかわいらしく仕上がります。

輪切り



1人分栄養価

エネルギー: 149kcal たんぱく質: 7.6g 脂質: 9.9g 食塩相当量: 0.9g



ほうれん草と卵の炒め物

材料(2人分)

ほうれん草	1束
ベーコン	2枚
冷凍コーン	50g
卵	2個
ピザ用チーズ	20g
濃口しょうゆ	小さじ 1/2
油	小さじ 1
塩	少々
こしょう	少々

野菜量
100g

作り方



ほうれん草は3~4cmの食べやすい長さに切り、ベーコンは細切りにする。ボウルに卵を溶きほぐし、ピザ用チーズ、濃口しょうゆで味をつけておく。



フライパンに油を入れて熱し、ベーコン、コーン、ほうれん草を入れて炒める。



ほうれん草がしんなりしたら、溶いた卵を回し入れ、菜箸でかき混ぜながら火を通す。塩、こしょうで味をととのえる。

POINT


食物繊維、たんぱく質等が一度に摂れる、忙しい朝にぴったりの一品です。

細切り



1人分栄養価

エネルギー: 247kcal たんぱく質: 13.8g 脂質: 17.6g 食塩相当量: 1.3g



その他レシピ、栄養や食生活に関する情報は、
松山市ホームページ

栄養・食生活 で検索



松山市保健所 健康づくり推進課
〒790-0813 松山市萱町六丁目30番地5
TEL 089-911-1859 FAX 089-925-0230
MAIL shokuiku@city.matsuyama.ehime.jp

令和2年9月改訂