

# 野菜たっぷり<sup>ホイコーロー</sup>回鍋肉

- ★野菜が150gとれてご飯が進むおかずです。
- ★お好みの野菜を加えたり、クミンパウダーを入れてもおいしい！

エネルギー 258kcal  
野菜量 150g



## <材料 1人分>

豚バラ薄切り肉 50g  
ラー油 小さじ1/4

テンメンジャン  
甜面醬 大さじ1/2

A { キャベツ 80g  
白ねぎ 15g  
ピーマン 10g(1/4個)  
パプリカ(赤) 20g  
ヤングコーン 1本  
水 20ml

にら 10g

しょうゆ 小さじ1/4

片栗粉 小さじ1/2  
水 小さじ1

## <下準備>

- ・鍋に湯を沸かし、ヤングコーンをさっと茹で斜めに半分に切る。その湯で豚肉を色が変わるまで茹でておく。
- ・キャベツは手で5cmほどのざく切りにする(芯は薄切り)。
- ・白ねぎは斜め薄切りにする。
- ・ピーマン・パプリカは乱切りにする。

## <作り方>

- ①Aをフライパンに入れふたをし、蒸し焼きにし(強火2分~たまに上下をひっくり返す)取り出しておく。
- ②①のフライパンにラー油と茹でた豚肉を入れて強火で炒め、テンメンジャン甜面醬を加えて全体に混ぜ合わせる。
- ③①とにら、しょうゆを加え炒める。(30秒程度)
- ④水溶き片栗粉を加えて全体に混ぜながら加熱する。

# 野菜たっぷりポトフ

- ★簡単にたくさん野菜がとれます。
- ★冷蔵庫にある野菜でアレンジもできます。

エネルギー 130kcal  
野菜量 110g



## <材料 1人分>

ウインナー	1本
キャベツ	50g
じゃがいも	50g
たまねぎ	20g
ブロッコリー	20g
にんじん	20g
水	150ml
コンソメ	小さじ1/2
黒こしょう	少々
粒マスタード	お好みで。

## <下準備>

- ・ウインナーは斜めに切り込みを入れておく。
- ・キャベツはざく切り、じゃがいもは幅1cmのちょうちりにして水にさらし、たまねぎは幅2cmのくし切り、にんじんは乱切りにする。
- ・ブロッコリーは小房に分ける。

## <作り方>

- ①鍋に水・コンソメ・じゃがいも・にんじんを入れ中火にかける。
- ②じゃがいものフチが透明になってきたら、ウインナー・キャベツ・たまねぎ・ブロッコリーを加え、さらに中火で煮る。
- ③野菜が柔らかくなったら、黒こしょうで味をととのえる。
- ④器に盛り付け、お好みで粒マスタードを添える。

# 野菜とツナのパプリカボード

★塩のかわりに砂糖をもみこんでも水分を抜くことができます。  
オーブンの代わりにトースターや魚焼きグリルでも作れます。

1人分 エネルギー 225kcal  
野菜量 100g

## <材料 2人分>

パプリカ（赤）	1個
オリーブオイル	小さじ1
キャベツ	50g
砂糖	小さじ1/2
ツナ缶	80g
たまねぎ	20g
マヨネーズ	20g
カレー粉	小さじ1/4
黒こしょう	少々
塩	小さじ1/8

A



©ABC Cooking Studio

## <下準備>

- ・パプリカ（赤）は4等分にし、ワタと種を除いておく。
- ・たまねぎ・キャベツは小さめのみじん切りにし、砂糖をもみこみしばらく置く（5分〜）。
- ・ツナ缶は油を切っておく。
- ・オーブンは予熱を入れておく（200℃）。

## <作り方>

- ①フライパンにオリーブオイルを熱し、中火でパプリカを両面焼く。  
軽く焦げ目がついたら取り出しておく。
- ②ボウルにAを入れて混ぜ、水気を絞ったキャベツを入れ全体を和える。
- ③パプリカを器にして②をのせ、オーブンで焼く（200℃10分〜）。

# トマトドレッシングのサラダ

- ★簡単にできるトマトで作るドレッシングのサラダです。
- ★オリーブオイルはエクストラバージンオイルに変えると風味がさらに良くなります。



エネルギー 32kcal  
野菜量 40g

## <材料 1人分>

トマト	1/8個
砂糖	小さじ1/4
塩	少々
酢	小さじ1/2
粒マスタード	小さじ1/4
オリーブオイル	小さじ1/2
グリーンリーフ	20g

## <下準備>

- ・トマトはヘタを取って洗い、1cmの角切りにする。
- ・グリーンリーフは食べやすい大きさにちぎり、水にさらし、水気を切っておく。

## <作り方>

- ①ボウルにトマト・砂糖・塩を入れて、和えておく（5分〜）。
- ②酢・粒マスタード・オリーブオイルを加え、混ぜる。
- ③お皿にグリーンリーフを盛り付け、①②をかける。

# キャベツのかんたんお浸し

- ★少し野菜が足りないと感じるときにプラスしてみてください。
- ★電子レンジとボウルだけで出来る簡単時短レシピです。

エネルギー 21kcal  
野菜量 50g



©ABC Cooking Studio

## <材料 1人分>

キャベツ	50g
水	20ml
めんつゆ（3倍濃縮タイプ）	小さじ1
かつおぶし	適量

## <下準備>

- ・ボウルに水・めんつゆを入れ、混ぜ合わせておく。
- ・キャベツは食べやすい大きさに手でちぎっておく。

## <作り方>

- ①耐熱容器にキャベツを入れ、ラップをふんわりとかけ、電子レンジで加熱する（500W3分～）。
- ②粗熱を取って水気を除き、めんつゆに入れてラップを密着させ、なじませる（5分～）。
- ③器に盛り付け、かつおぶしを飾る。

# ミニトマトのハニーマリネ

- ★簡単で美味しいので作り置きにもぴったり！
- ★湯むきの時に茹ですぎないように注意してくださいね。

エネルギー 60kcal  
野菜量 48g



## <材料 1人分>

ミニトマト 3個  
ミニトマト（黄） 3個

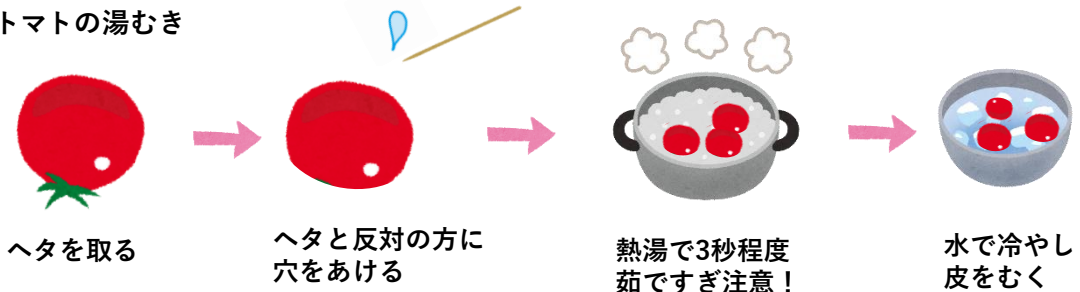
「はちみつ 小さじ1/2  
A レモン汁 小さじ1/2  
」 塩・こしょう 各少々

オリーブオイル 小さじ1/2

## <下準備>

- ・ミニトマト・ミニトマト（黄）はヘタを取り、爪楊枝で穴をあけて、熱湯（分量外）で湯むきしておく。

ミニトマトの湯むき



## <作り方>

- ①ボウルにAを入れて混ぜ合わせ、ミニトマト・ミニトマト（黄）を加えて和える。
- ②ラップを密着させてかけ、冷蔵庫でなじませる（30分～）。