



キャベツの洋風浅漬け

<材料 (4人分)>

キャベツ	240g
※食塩	1.6g
※粒マスタード	20g
※酢	20g

<作り方>

- ①※を合わせ、調味料をつくる
- ②茹でたキャベツを冷まし、よく水を切り1の調味料に浸す

<栄養量 (1人分)>

エネルギー	26kcal
たんぱく質	1.2g
炭水化物	3.8g
脂質	0.9g
塩分	0.6g



さつまいもとプルーン煮

<材料 (4人分)>

サツマイモ	240g
プルーン	8個
※白ワイン	16g
※砂糖	8g
※食塩	少々

<作り方>

- ①プルーンを熱湯に15分漬けやわらかくする
- ②さつまいもをひたひたの水でやわらかくなるまで弱火で煮る
- ③②に※の調味料を加え、一旦沸騰させてから弱火に戻す
- ④プルーンを加えて完全にやわらかくなるまで煮る
- ⑤火から外し、余熱で味をしみ込ませる

<栄養量 (1人分)>

エネルギー	122kcal
たんぱく質	1.0g
炭水化物	29.3g
脂質	0.1g
塩分	0.1g

おうちで簡単ヘルシーレシピ



胡瓜とひじきの甘酢和え

<材料 (4人分)>

きゅうり	200g
食塩	1.6g
人参	40g
ひじき	3g
※酢	16g
※砂糖	12g
※薄口醤油	4g
※だし汁	20g

人参はひじきと一緒に茹でると楽ですが、色が移ってくすんでしまうので、別々に茹でた方がきれいに仕上がります

<作り方>

- ①きゅうりは塩もみをして水を切る
- ②水で戻したひじきと人参を茹でる
- ③※を合わせ、調味料をつくる
- ④2がやわらかくなったら冷まして水を良く切る
- ⑤①~④を合わせて完成

<栄養量 (1人分)>

エネルギー	26kcal
たんぱく質	0.8g
炭水化物	6.0g
脂質	0.1g
塩分	0.6g



刻み昆布の酢の物

<材料 (4人分)>

刻み昆布	16g
人参	40g
れんこん	40g
※砂糖	10g
※食塩	1.2g
※酢	16g
※濃口しょうゆ	8g
※白すりごま	2g

根菜類に味付けをする時は、茹で上がり後の熱いうちに調味液に漬けておくと味がよくしみ込んで美味しいです

<作り方>

- ①1刻み昆布、2レンコン、3人参の順に同じ鍋でやわらかくなるまで茹でる
- ②※を合わせ、調味液を作る
- ③①で茹でた3種の野菜をザルにあげて湯を切り、②の調味液に漬けておく
- ④そのまま粗熱を取り冷めたら器に盛り、仕上げに白すりごまをかける

<栄養量 (1人分)>

エネルギー	30kcal
たんぱく質	0.8g
炭水化物	7.2g
脂質	0.3g
塩分	1.0g



高野豆腐と野菜の卵とじ

<材料 (4人分)>

高野豆腐	8個
玉葱 (スライス)	120g
人参 (短冊)	60g
ニラ (2cm)	40g
※だし汁	40g
サラダ油	4g
卵	2個
※濃口醤油	16g
※酒	8g
※みりん	12g

地味でパサつきそうないメージの高野豆腐ですが、ニラと卵が入ることでしっかりとしたふっくらな味に仕上がります

<作り方>

1. 高野豆腐を水で戻し、やわらかくなったらしぼって水気を切り、短冊型に切る
2. 鍋に油を熱し、玉葱・人参を炒める
3. 2に1の高野豆腐を加え、※の調味料を入れ軽く煮る
4. 最後にニラを加え、一度沸騰させ、溶いた卵でとじたら完成

<栄養量 (1人分)>

エネルギー	102kcal
たんぱく質	6.4g
炭水化物	6.6g
脂質	5.1g
塩分	0.8g

おうちで簡単ヘルシーレシピ



牛肉香炒め

<材料 (4人分)>

牛肩ロース (薄切り)	240g
青梗菜	200g
玉葱 (スライス)	120g
赤ピーマン (千切り)	40g
サラダ油	4g
※おろし生姜	3g
※オイスターソース	20g
※濃口醤油	16g
※赤ワイン	12g
※みりん	12g

材料を加えてあわせるだけの炒め物ですが、赤ワインとオイスターソースの組み合わせが面白く美味しいです

<作り方>

1. 青梗菜を食べやすい大きさに切る
2. 熱した鍋に油をしき、牛肉を炒める
3. 2の鍋に玉葱・ピーマン・青梗菜の順に加え炒める
4. ※を2に入れひと煮立ちさせたら完成

<栄養量 (1人分)>

エネルギー	189kcal
たんぱく質	12.1g
炭水化物	7.1g
脂質	11.5g
塩分	1.4g



鶏の甘酢炒め

<材料 (4人分)>

鶏もも皮付き	20g×12個 (240g)
*おろし生姜	1.2g
*酒	8g
*食塩	0.4g
*白こしょう	少々
片栗粉	20g
サラダ油	32g
玉葱 (乱切り)	120g
ピーマン (乱切り)	100g
人参 (乱切り)	80g
サラダ油	4g
※酢	20g
※砂糖	12g
※濃口醤油	10g
※ケチャップ	24g
※中華味	2g
※水	60g
片栗粉	2g

4でトロミをつけることで揚げた肉のかりかり感が保てます

<栄養量 (1人分)>

エネルギー	304kcal
たんぱく質	11.4g
炭水化物	15.6g
脂質	20.6g
塩分	1.0g

<作り方>

1. 鶏肉に*で下味をつけておく
2. 1に片栗粉をまぶして170℃の油で揚げる
3. 玉葱と人参を軽く素揚げする (1で使用した油)
4. ※を鍋で一度沸騰させ、片栗粉を入れてトロミがいたら火を止める
5. フライパンに油をしき、ピーマンを軽く炒める
6. 5に2の肉と3の野菜を加えて、4のあんをからめて完成





白菜の中華風甘酢漬け

<材料 (4人分)>

白菜	240g
食塩	適量
(塩もみ用)	
キクラゲ	0.8g
※おろし生姜	0.4g
※砂糖	10g
※濃口醤油	4g
※酢	14g
※ごま油	3g
七味唐辛子	適量

食欲がないときなども、甘酢の酸味と七味の辛さが食欲をわかします

<作り方>

1. 白菜を食べやすい大きさに切り、塩もみして水分を抜き、よく絞る
2. 水で戻しておいたキクラゲを千切りにし、白菜とあわせる
3. ※を合わせて調味料をつくり、2に混ぜ盛り付ける
4. お好みで七味唐辛子をふりかけて完成

<栄養量 (1人分)>

エネルギー	27kcal
たんぱく質	0.6g
炭水化物	4.7g
脂質	0.9g
塩分	1.1g



切干大根煮

<材料 (4人分)>

切干大根	24g
油揚げ (千切り)	16g
人参 (千切り)	32g
インゲン (ななめ切り)	20g
サラダ油	3g
※だし汁	40g
※濃口醤油	12g
※酒	8g
※みりん	14g

油で炒めることで、水っぽいイメージの切干大根がしっかりとした味に仕上がります

<作り方>

1. 切干大根を水で戻し、下茹でする
2. 鍋に油をしき、1と人参を入れ炒める
3. ※を合わせて調味料をつくり、油揚げを加えて煮る (水分がなくなるまで弱火で煮ると味が中までしみ込んで美味しいです)
4. 最後に別で茹でたいんげんを加え軽く混ぜたら火を止める

<栄養量 (1人分)>

エネルギー	59kcal
たんぱく質	1.9g
炭水化物	7.1g
脂質	2.2g
塩分	0.4g

おうちで簡単ヘルシーレシピ



胡瓜の中華風和え物

<材料 (4人分)>

きゅうり (輪切り)	2本
食塩	適量
(塩もみ用)	
長葱 (みじん切り)	40g
わかめ (乾)	2g
※豆板醤	0.5g
※砂糖	4g
※ごま油	3g
※食塩	0.8g
※濃口醤油	8g
※オイスターソース	8g

オイスターソースのコクが味の深みをたたせます

<作り方>

1. きゅうりを塩もみし、余分な水分をだす
2. ワカメを水で戻し、食べやすい大きさに切る
3. ※を合わせ、1と2と長葱を加えて混ぜる
4. 仕上げにごま油をかけて完成

<栄養量 (1人分)>

エネルギー	27kcal
たんぱく質	1.2g
炭水化物	4.5g
脂質	0.9g
塩分	0.8g



中華風春雨サラダ

<材料 (4人分)>

緑豆春雨 (乾)	20g
きゅうり (千切り)	40g
長葱 (千切り)	20g
カニフレーク	30g
中華ドレッシング	40g
トマト (スライス)	60g

<作り方>

1. 春雨をゆで、流水にさらし冷ましてから水気を切る
2. 千切りきゅうり、長葱、カニフレークを1にあわせ、中華ドレッシングで和える
3. 盛り付けたお皿にトマトを添えて完成

<栄養量 (1人分)>

エネルギー	38kcal
たんぱく質	1.8g
炭水化物	7.4g
脂質	0g
塩分	0.8g

市販のものでも十分おいしく仕上がります。お好みで白ごまを入れたり、カニフレークのかわりにハムを千切りにして入れたりしても美味しいです