

レタスのスープ

(米子市 木村 幾子さんの作品)



材料 (1人分)

トマト…………… 1/2個
 レタス…………… 3枚
 卵…………… 1/2個
 ベーコン(ウインナーでも可) …… 2枚
 塩…………… 少々
 こしょう…………… 少々
 コンソメスープの素…………… 適量

作り方

- ① 鍋に水を入れ、コンソメスープの素を入れて火にかける。
- ② レタスはザク切り、トマトはくし形に切り、鍋に入れて塩・こしょうで味を調える。
- ③ 溶き卵を流し入れる。

1人分の栄養量

エネルギー	塩分	脂質	炭水化物
195kcal	2.3g	15.7g	5.9g

おすすめ
ポイント!

● あっという間にスープができます。

キャベツのココット

(米子市 八木橋 輝美さんの作品)



材料 (1人分)

キャベツ …………… 2枚
ミニトマト ……… 3～4個
ベビーチーズ………… 1個
卵 …………… 1個
塩 …………… 少々

作り方

- ① キャベツを適当に刻む。ミニトマトのへたを取り半分に切る。
- ② 器に刻んだキャベツを入れ、塩少々をふりかけラップをして電子レンジで加熱する(40秒程度)。
- ③ ラップを一度はがし、切ったミニトマト、ちぎったベビーチーズをのせ、その上に卵を割り入れる。黄身に箸で穴をあける。
- ④ 再度、ラップをして電子レンジで1分20秒加熱する。

1人分の栄養量

エネルギー	塩分	脂質	炭水化物
177kcal	1.4g	11.1g	7.0g

おすすめポイント!

- 油を使わず電子レンジだけでできる。
- 5分くらいですぐできる。
- 食べるときにミニトマトからしみ出るトマトエキスがじゅわーっとおいしい。

お野菜いろいろ甘酢サラダ

(鳥取市 廣田 奈美さんの作品)



材料 (1人分)

野菜…………… 70g
 (キャベツ・キュウリ・たまねぎ・にんじん・パプリカ・コーンなど)
 塩…………… 小さじ1/2
 A { 酢…………… 大さじ1
 砂糖…………… 大さじ1/2
 サラダ油…………… 大さじ1/2
 塩…………… 小さじ1/4
 細切りの乾燥こんぶ…………… 少々
 お好みで赤唐辛子

作り方

- ① Aの調味料を合わせておく。細切りの乾燥こんぶを水でもどしておく。
- ② 野菜は食べやすい大きさに切り、塩をまぶして少しおく。出てきた水分は捨てる。
- ③ ①と②を袋の中でもみあわせる。お好みで赤唐辛子も入れる。

少し時間をおいたら食べられます。
 こんぶの戻し汁はお味噌汁に使えます。

1人分の栄養量

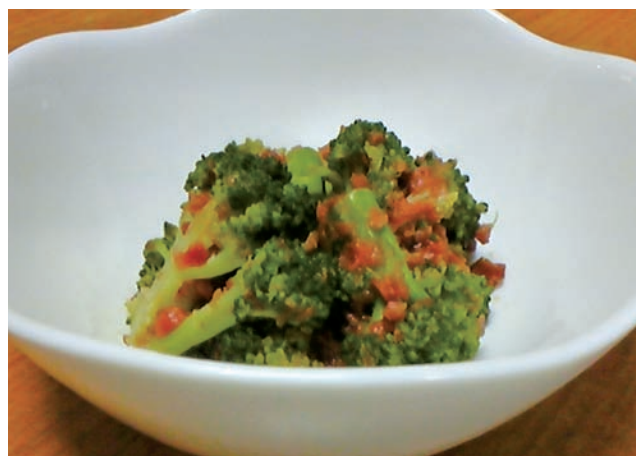
エネルギー	塩分	脂質	炭水化物
97kcal	3.2g	6.1g	10.6g

おすすめポイント!

- 暑い夏・忙しい朝など、おいしくたくさんのお野菜が食べられるレシピです。
- まとめて作って、常備野菜にも!

ブロッコリーの梅おかか和え

(大山町 松本 絵理さんの作品)



材料
(1人分)

- ブロッコリー …………… 70g
- 梅干し(はちみつ漬け) …… 15g
- かつお節 …………… 1.5g
- めんつゆ …………… 小さじ1
- ごま …………… 適量

作り方

- ① ブロッコリーを電子レンジで2分加熱する。
- ② 梅干は包丁でたたいておく。
- ③ ビニール袋に①、②、かつお節、めんつゆを入れ、もみこんでしばらく置く。
- ④ お好みでごまをかけて出来上がり。

1人分の栄養量

エネルギー	塩分	脂質	炭水化物
30kcal	1.1g	0.3g	4.6g

おすすめ
ポイント!

● 調理時間が短く、ビニール袋に入れ混ぜるだけなので、無駄な調理器具を使わなくてよく、後片付けが楽。

誰でも簡単！元気100%になるおひたし

(米子市 黒川 沙優さんの作品)



1人分の栄養量

エネルギー	塩分	脂質	炭水化物
41kcal	1.1g	0.8g	7.2g

材料 (1人分)

ほうれん草…………… 40g
 もやし…………… 30g
 ミニトマト…………… 15g
 しそ昆布…………… 10g
 さきいか…………… 3g
 めんつゆ…………… 適量

作り方

- ① ほうれん草ともやしをゆでる。
- ② 冷水で冷まして、水を切る。
- ③ ほうれん草を約4cmの大きさに切る。
- ④ さきいかをお湯でふやかす。
- ⑤ ボールに、ほうれん草、もやし、しそ昆布、ふやかしたさきいかを入れめんつゆで和える。
- ⑥ ミニトマトを4等分に切り⑤に加え再度和える。
- ⑦ 盛りつけて“完成”。

おすすめ ポイント!

- 不器用なお父さんにも！ヘルシーに食べたいお母さんにも！パパッと食べて学校に行きたい子供たちにも！
- 忙しい朝、“誰でも”簡単に作れて、ペロッと食べられちゃう美味しさで朝から元気100%☆
- しそ昆布とさきいかで、味・香りのアクセント◎
- ほうれん草ともやしのシャキシャキしたハーモニー◎
- 体にもとっても良い朝にオススメの一品！！

シャキシャキスープ

(若桜町 小嶋 薫さんの作品)



材 料
(1人分)

レタス …………… 2枚(50g)
ミニトマト …………… 2ヶ(20g)
即席わかめスープの素 …… 1袋(1人分)
湯 …………… 160ml

作り方

- ① レタスは洗って食べやすい大きさにちぎります。
- ② ミニトマトは洗ってへたを取ります。
- ③ スープ皿に①、②を入れ、わかめスープの素をかけて湯を160mlほど加えます。
- ④ 軽く混ぜ、ラップをかけて電子レンジで40秒ほどあたためれば出来上がりです。

1人分の栄養量

エネルギー	塩 分	脂 質	炭水化物
32kcal	1.7g	1.7g	3.3g

おすすめ
ポイント!

● 単身赴任や普段料理をしない1人暮らしの方でも簡単にすぐできる料理です。

水菜ともやしのシャキシャキ炒め

(米子市 松原 加歩理さんの作品)



材料
(1人分)

- 水菜 …………… 25g
- もやし …………… 1/3袋
- ウインナー …… 2～3本
- サラダ油 …………… 適量
- めんつゆ …………… 20g

作り方

- ① 水菜とウインナーを食べやすい大きさに切る。
- ② フライパンに油をひき、ウインナー、水菜、もやしの順番に炒める。
- ③ 適度に油がなじんできたら、めんつゆを入れてもう少し炒めたら完成。

1人分の栄養量

エネルギー	塩分	脂質	炭水化物
248kcal	1.4g	21.3g	5.4g

おすすめ
ポイント!

- すぐ作れて、ごみが出ない。

手搾り(てばかり)鳥取野菜の旨味チーズ蒸し

(鳥取市 木村 信子さんの作品)



材料 (1人分)

片手山盛り1杯分の緑黄色野菜
 鳥取県産ブロッコリー …… 1/2個(小房にして)
 A { しょうゆ …… 小さじ1/2
 ゴマ油 …… 小さじ1/2
 かつお節 …… 1/2パック(2g)
 とろけるスライスチーズ …… 1枚

作り方

- ① 水洗いした野菜は、水気のついたまま、耐熱タッパーに入れ、Aとよく混ぜる。ラップで覆い、電子レンジ600Wで1分半、加熱する。
 - ② 一度電子レンジから取り出し、かつお節を振り入れよく混ぜる。チーズをのせ、ラップをしないで電子レンジで30秒加熱し、チーズが溶けたら、完成。
- ★小松菜やほうれん草などでも、いろいろ応用が効き、美味しくできますよ。

1人分の栄養量

エネルギー	塩分	脂質	炭水化物
112kcal	1.0g	7.1g	4.2g

おすすめポイント!

- 不足の野菜は手で計って目安にする!
現状より、片手山盛り1杯分野菜をとるよう意識することを提案します。
- 電子レンジで材料を入れるだけの簡単調理は、速くできるので栄養を逃さない!
器具や洗い物も少なく済み、栄養を逃さず調理します。
- 地産の野菜の栄養のがさず、美味しく調理する!
地元の野菜は、新鮮なうちに手に入るので、栄養価も高く、美味しいので、是非使いたいもの。

とまとの冷奴風

(琴浦町 栗根 千絵子さんの作品)



材料
(1人分)

- トマト …………… 70g
- かつお節 …………… 小さじ1
- オリーブオイル …………… 小さじ1
- しょうゆ …………… 小さじ1
- バジル(大葉でもよい) …… 1~2枚

作り方

- ① トマトを食べやすい(1cm位)サイズに切る。
- ② 器にトマトを入れ、オリーブオイル、しょうゆをかける。
- ③ かつお節、バジルを上のにのせ、食べる際に混ぜる。

1人分の栄養量

エネルギー	塩分	脂質	炭水化物
58kcal	0.9g	4.1g	3.8g

おすすめ
ポイント!

●火を使わず、調理器具も包丁、まな板だけで手早くでき、あっさり食べられます。

のっけてご飯

(江府町 森田 美代子さんの作品)



材料 (1人分)

なす …………… 50g
 ピーマン …………… 20g
 にんじん …………… 10g
 大葉 …………… 1/2枚
 A { みそ …………… 大さじ1/2
 砂糖 …………… 大さじ1/2
 酒 …………… 少々
 ごま油 …………… 大さじ1/2
 サラダ油 …………… 小さじ1
 ごはん

作り方

- ① なす、ピーマン、にんじんを千切りにする。
- ② フライパンにごま油、サラダ油を熱して①の野菜を入れて炒める。
- ③ 調味料Aを混ぜ合わせたものを②の中に入れて火を止める。
- ④ フライパンの中で味をなじませてからご飯の上のにせる。上に大葉をちらす。(又は好みにより、ごま、とろけるチーズ等)

1人分の栄養量

エネルギー	塩分	脂質	炭水化物
400kcal	1.1g	11.1g	66.7g

おすすめ
ポイント!

- 野菜は季節のものを使用出来ます。