

# パパッと簡単サラダ

(米子市 間田 早苗さんの作品)



材料  
(1人分)

キャベツ …………… 2枚  
 ブロccoliリー …………… 1/4株  
 コーン …………… 大さじ2  
 (ミックスベジタブルでもよい)  
 卵 …………… 1/2個  
 かにかま …………… 少々  
 ひじきふりかけ …………… 少々  
 砂糖 …………… 小さじ1/2  
 塩 …………… 少々  
 好きなドレッシング …… 大さじ1

作り方

- ① キャベツとブロッコリー(小房にして)を電子レンジで加熱する。キャベツは冷ましてから千切りにする。(絞って水切り)
- ② コーンを入れて、炒り卵を作る。
- ③ ボウルにブロッコリー、キャベツ、炒り卵、かにかま、ひじきふりかけを入れてドレッシングで和える。

1人分の栄養量

エネルギー	塩分	脂質	炭水化物
198kcal	2.3g	11.1g	14.1g

おすすめ  
ポイント!

- 簡単に出来て野菜がいろいろ摂れます。
- 好きなドレッシングを変えて味をいろいろ変えられます。

# トマトとキノコのオムレツ

(米子市 江田 美保さんの作品)



## 材料 (1人分)

トマト …………… 半分  
 キノコ …………… 適量  
 (しめじ、ブナピー、しいたけなど)  
 卵 …………… 1個  
 あれば、緑色の野菜 …………… 適量  
 (ブロッコリーやほうれん、バジルなど)  
 塩 …………… 少々  
 こしょう …………… 少々  
 油もしくはバター …………… 少々  
 お好みでチーズ、ベーコン、ちりめん、明太子など

## 作り方

- ① トマト、キノコを切る。(大きさはお好みで。小さいと火が通りやすい。)
- ② 卵を割り、塩、こしょうを入れ、よく混ぜる。
- ③ フライパンを熱し、油またはバターをひいて、トマト、キノコを炒める。
- ④ ③に卵を入れ、ほどよく火を通す。形状やかたさはお好みで。
- ⑤ お皿に盛り、緑を添える。

## 1人分の栄養量

エネルギー	塩分	脂質	炭水化物
175kcal	0.7g	14.5g	4.6g

## おすすめポイント!

- 手早く作ることができ、しかも栄養バランス、色彩りもよい。
- チーズやベーコンを入れ洋風に、ちりめんや明太子を入れ和風にとお好みで応用がしやすい。
- トマトやキノコが苦手な人でもおいしく! 食べることができます。

# ブロッコリーのみそいため

(米子市 林陽菜さんの作品)



## 材料 (1人分)

ブロッコリー …… 70g  
 みそ …… 小さじ1  
 ベビーチーズ …… 1個  
 ごま油 …… 適量

## 作り方

- ① ブロッコリーは一口大にして、お皿に入れて、水をかけ、レンジで3分加熱する。
- ② フライパンにごま油をひき、ブロッコリーとみそを入れて炒めます。
- ③ みそが混ざってきたら、ベビーチーズを角切りに入れて入れます。
- ④ お皿に盛って少しみそをかざってできあがり!!

## 1人分の栄養量

エネルギー	塩分	脂質	炭水化物
165kcal	1.5g	12.2g	5.3g

## おすすめポイント!

- 短時間でできるので、いそがしい朝でもすぐに出来ます。
- みそを使ったので、白いご飯にととても合います。みそとチーズは相性がよく、とてもおいしくできました。

# 何でも野菜のラタトユイユ ～わが家風～

(米子市 幕田 将大さんの作品)



## 材料 (1人分)

ピーマン …………… 5g  
 たまねぎ …………… 10g  
 なす …………… 15g  
 ブロccoli …………… 5g  
 ウインナー …………… 1本  
 トマト …………… 20g  
 かぼちゃ …………… 20g  
 にんにく …………… 少々  
 塩・こしょう …………… 少々  
 オリーブオイル …… 小さじ1  
 トマトケチャップ …… 小さじ1

## 作り方

- ① にんにくはみじん切り、野菜、ウインナーはそれぞれ一口大の大きさに切る。
- ② フライパンにオリーブオイル、にんにくを入れて炒め、香りが出てきたら切った野菜、ウインナーを入れて炒める。
- ③ 火が通ったらトマトケチャップをいれ、塩こしょうで味を整え、盛りつける。

1人分の栄養量

エネルギー	塩分	脂質	炭水化物
135kcal	1.0g	9.8g	8.5g

**おすすめ  
ポイント!**

- 数種類の野菜を煮て作るフランス料理のラタトユイユを参考に、家庭の冷蔵庫の残り物で何でも加えて作ることができる料理です。特に、にんにく、トマト、オリーブオイルは健康維持にうって付けの簡単料理です。また、ごはんのにせて丼にしてもおいしいです!!

## 千切りキャベツのじゃこトマトソースがけ

(米子市 角 昌子さんの作品)

材料  
(1人分)

キャベツ …………… 1.5枚(約70g)  
 ちりめんじゃこ …………… 5g  
 トマト …………… 1/4個(約40g～)  
 しょうが …………… 小1/3かけ  
 大葉 …………… 1～2枚  
 ごま油 しょうゆ } …………… 適量  
 酢 砂糖 }

## 作り方

- ① キャベツは千切りにし、水にさらして水気を切り、器に盛る。
- ② トマトは1cm角、しょうがはみじん切り、大葉は千切りにする。
- ③ フライパンにゴマ油大さじ1を中火で熱し、ちりめんじゃこ、しょうがを炒め、トマトを加えてさらに炒める。
- ④ ③にしょう油、酢、砂糖を加え、火から下ろし、大葉を加える。①にかける。

## 1人分の栄養量

エネルギー	塩分	脂質	炭水化物
83kcal	0.8g	4.4g	8.1g

おすすめ  
ポイント!

- トマト(夏やさいを使う)の甘みが効いたソース、あつあつソースでキャベツがたくさん食べられます。
- キャベツの他にも、レタス、キュウリなど、他の野菜にも活用可。又、作りおきできるソースです。

# ブロッコリーとじゃがいものサラダ

(米子市 林 陽菜さんの作品)



材料  
(1人分)

ブロッコリー …………… 70g  
 じゃがいも …………… 小1個  
 マヨネーズ …………… 大さじ1/2  
 塩、こしょう …………… 少々  
 黒ごま …………… 適量

作り方

- ① じゃがいもは1口大に切って粉ふきいもにする。
- ② ブロッコリーは、1口大にして皿に入れて水をかけて電子レンジで3分加熱する。
- ③ 粉ふきいもとブロッコリーを、マヨネーズ、塩・こしょうで混ぜる。
- ④ お皿に盛って、黒ゴマをかけたらできあがり!!

1人分の栄養量

エネルギー	塩分	脂質	炭水化物
138kcal	0.7g	6.2g	18.3g

おすすめ  
ポイント!

- 短時間でできるので、忙しい朝でもすぐにできます。
- ブロッコリーをゆでずにレンジをつかうことで、ブロッコリーの栄養素が出ていくのを防ぎました。

# チャチャっとかぼちゃ

(湯梨浜町 山田 典子さんの作品)



材料  
(1人分)

西洋かぼちゃ …………… 90g  
 塩 …………… 少々  
 牛乳 …………… 少々  
 レーズン …………… 5g  
 ベビーチーズまたはスライスチーズ … 10g  
 バターまたは油 …………… 適量  
 ミニトマト(付け合せ) …………… 適量

作り方

- ① かぼちゃは2cm角くらいに、チーズは8mm角に、ミニトマトも食べやすくそれぞれ切る。
- ② 小さめのどんぶりに①のかぼちゃを入れ、ふんわりとラップ(またはレンジ用ふた)をかぶせ、電子レンジ600Wで約4分加熱する。
- ③ やわらかくなったら、フォーク等でつぶし、塩少々をふる。(水分が足りないようなら、少し牛乳を足す。)
- ④ ③を2等分し、片方にはレーズン、もう一方は中にチーズを入れて、形を丸くつくる。
- ⑤ 時間のない時は、そのままトマトと共に盛り付ける。あるいは、フライパンにバターを熱し、こんがりと両面を焼く。または魚焼きグリルの網にアルミホイルをしき、その上にかぼちゃをのせて焼くと、余分な油分摂らずによりホクホクといただける。

1人分の栄養量

エネルギー	塩分	脂質	炭水化物
159kcal	0.9g	6.3g	21.8g

おすすめ  
ポイント!

- 甘みもあり、小さな子供でも大好きなかぼちゃ。
- その日の朝の忙しさにより、調理方法を変えられる。  
(作り方の⑤・・・そのまま/フライパン/グリル)
- 電子レンジ加熱だけでも食べられる。
- ご飯にもパンにも合う。
- 彩りが良く、朝から食欲UP。
- かぼちゃは、一口大に切って、冷凍ストックしておく、よりスピーディに作れる。

# 野菜たっぷりミルクハット

(倉吉市 田中 瑛さんの作品)



## 材料 (1人分)

にんじん	20g	牛乳	150ml
ピーマン	20g	コンソメ	1個
キャベツ	30g	塩・こしょう	適宜
かぼちゃ	20g		
ごはん	100g		

## 作り方

- ① にんじん・ピーマン・かぼちゃは1cmの色紙切り、キャベツは2cm幅にざく切りにする。
- ② ご飯がかぶるより少し多めの水を鍋に入れ、中火でにんじんとかぼちゃを水から煮る。
- ③ にんじんとかぼちゃに火が通ったらピーマンとキャベツも加え少し煮る。
- ④ ③の鍋にごはん(冷やごはんの場合は温めてから)を加えよくほぐしながら弱めの中火で煮る。
- ⑤ 煮えてきたら牛乳と刻んだコンソメを加える。塩・こしょうで味を整えたら、水分が少なくなるまで焦げないように時々混ぜながら弱火で煮込む。

## 1人分の栄養量

エネルギー	塩分	脂質	炭水化物
316kcal	2.8g	6.6g	54.2g

## おすすめポイント!

- 緑黄色野菜を3種類摂取できる。
- 切って煮るだけなので簡単に作ることができる。
- 残った冷やご飯も使うことができる。
- 野菜と一緒に不足しがちなカルシウムを牛乳で補うことができる。
- 満腹感が得られ午前中の活動の力になる。



# 豚とキャベツのミルフィーユ蒸し

(米子市 村上 知恵子さんの作品)



## 材料 (1人分)

- キャベツ …………… 5枚
- 豚バラ …………… 100g  
(スライス又は細切れ)
- 水 …………… 50cc  
(フライパンの場合)
- ポン酢 …………… お好みで

## 作り方

- ① 電子レンジ用のシリコンスチーマーにキャベツを手でちぎり、その上に豚肉、キャベツを重ね、また豚肉という風にミルフィーユの様に重ねて、レンジで3分半蒸します。
  - ② 仕上げにポン酢をかけて出来上がりです。
- ※ フライパンの場合は、一番下に水を入れ、中火でふたをして蒸します。

## 1人分の栄養量

エネルギー	塩分	脂質	炭水化物
459kcal	3.8g	35.0g	14.3g

おすすめ  
ポイント!

●簡単!早い!おいしい!

## 炒めピーマンのおかかあえ

(鳥取市 安木 玲子さんの作品)

材 料  
(1人分)

ピーマン …………… 3コ程度  
 かつお節 …………… 1/2袋～1袋  
 薄口しょうゆ …………… 適量  
 味の素 …………… 少々  
 サラダ油 …………… 少々  
 お好みで、ちりめんじゃこや塩こんぶ、  
 しめじなどもOK

## 作り方

- ① ピーマンを繊維とは逆にせん切りにする。
- ② サラダ油を少しフライパンにひき、ピーマンを炒める。
- ③ しんなりしてきたら、味の素少々としょうゆを加え、さっとまぜる。
- ④ 火を止めて、最後にかつを節をまぜ合わせてできあがり。

1人分の栄養量

エネルギー	塩 分	脂 質	炭水化物
90kcal	1.7g	6.5g	4.9g

おすすめ  
ポイント!

- 調理時間も短く方法も簡単。
- 材料も少なく、冷蔵庫や家にあるものですぐできる。
- 何よりも、作り置きをしてもOKだし、弁当のおかず、お酒のおつまみにも最高です。
- 夏は家でとれたとうがらし、ピーマンでも最高です。