



食を育む料理教室

野菜が主役の料理教室

～手軽に美味しく毎日たべよう～

今日の料理



ミルクつゆそうめん

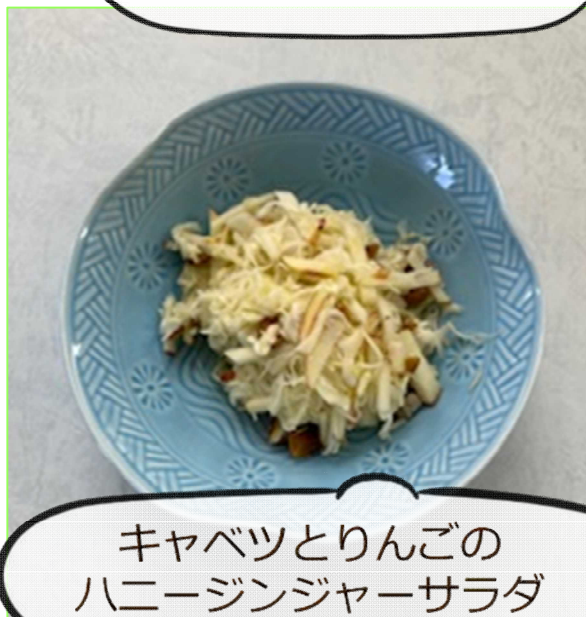
かぶのオレンジマリネ



野菜入り焼き春巻き



キャベツとりんごの
ハニージンジャーサラダ



ミルクつゆそうめん

主食

牛乳・
乳製品

～材料（2人分）～

そうめん（乾麺）・・・150g

しその葉・・・・・・・・2枚

ミニトマト・・・・・・・・2個

野菜入り肉みそ・・・30g

牛乳・・・・・・・・・・160ml

めんつゆ(3倍濃縮)・・・小さじ2

ねりごま（白）・・・・16g

～作り方～

〔1人分：382kcal／野菜摂取量19g／食塩相当量1.5g〕

- ① しその葉は千切り、ラディッシュは薄切りにする
- ② 鍋に湯を沸かし、そうめんをゆでる
- ③ ボウルにねりごまとめんつゆを入れ、よく混ぜ合わせてから、牛乳を少しずつ混ぜていく（できるだけ分離しないようにする）
- ④ 器にそうめんを入れ、肉みそ、しその葉、ラディッシュを飾る
- ⑤ 食べる直前に③のつゆをそうめんの器に注ぐ

野菜入り肉みそ

～材料（作りやすい分量～肉みそ360g程度）～

豚ひき肉・・・・・・・・200g

木綿豆腐・・・・・・・・80g

玉ねぎ・・・・・・・・80g

にんじん・・・・・・・・40g

にんにく・・・・・・・・3g

しょうが・・・・・・・・6g

サラダ油・・・・・・・・6g

みそ・・・・・・・・52g

砂糖・・・・・・・・12g

しょうゆ・・・・・・・・8g

牛乳・・・・・・・・80g

肉みそは小分けにして
冷凍保存もできます。
そのまま温かいご飯に
のせてもおいしいよ♪



～作り方～

- ① 豆腐はペーパータオルで包み、電子レンジで加熱し(500Wで2分程度)水切りをする
- ② 玉ねぎ、にんじん、にんにく、しょうがは、みじん切りにする
- ③ 鍋に油とにんにく、しょうがを入れて、弱火にかける。香りが立ったら、みじん切りにした玉ねぎとにんじんを中火で炒め、玉ねぎが透き通ってきたら豚ひき肉と①の豆腐を加え炒める
- ④ ひき肉にも火が通ったら、みそ、砂糖、しょうゆを加え混ぜ、牛乳も加えて汁気がなくなるまで中火で炒める

キャベツとりんごの

ハニージンジャーサラダ



〔1人分：89kcal／野菜摂取量53g／食塩相当量0g〕

副 菜

ソルト
フリー

キャベツは、カット野菜を使用すると便利です！
スツクリとしたレモンの
ドレッシングは、はちみつ
とりんごの優しい甘さが
引き立ちます。



～材料（2人分）～

キャベツ・・・100g

りんご・・・1/4個

レモン果汁・・・小さじ1/2

アーモンド・・・7粒（食塩不使用のもの）

A { おろししょうが・・・小さじ1
はちみつ・・・大さじ1
レモン果汁・・・大さじ1・1/2

～作り方～

- ① フライパンにアーモンドを入れ、弱めの中火でゆっくり から炒りする。表面がカリッとしたら取り出し、粗熱が 取れたら、粗く刻む
- ② キャベツはせん切りにする。りんごは皮つきのまま細切りにし、レモン果汁を入れてからめる
- ③ ボウルにAを混ぜ合わせ、②を入れてあえ、①を加えて全体を混ぜる

かぶのオレンジマリネ

副 菜

果物

ソルト
フリー



〔1人分：64kcal／野菜摂取量50g／食塩相当量0g〕

～作り方～

- ① オレンジは皮をむき1cm程の半月切りにする
- ② かぶは皮をむき2～3mm程の半月切りにし、小さじ1/2の塩(分量外)で塩もみ後、5分置いた後、水で洗い流し、水気を絞る
- ③ ビニール袋に①と②、Aを入れ軽くもんで混ぜ、冷蔵庫で1時間以上漬ける

～材料（3人分）～

かぶ 2個(150g)

オレンジ 1個

A [オリーブオイル 大さじ1
酢 小さじ2
黒こしょう 適量

オレンジを他の柑橘
類や、キウイに代え
てもGood！

野菜入り焼き春巻き



〔1人分：149kcal／野菜摂取量32g／食塩相当量0.7g〕

～作り方～

- ① ほうれん草を茹でて冷水に取り、水気を絞って2cmくらいに切る
- ② 鯖缶は汁気を切りほぐしておく
- ③ 長ねぎは斜めの薄切りにする
- ④ ボウルに①～③、チーズを混ぜ合わせる
- ⑤ 生春巻きの皮を戻し、④を乗せて巻く
- ⑥ フライパンにごま油を入れ、焼き目がつくまで焼く

～材料（1本分）～

鯖味噌煮缶 20g

ほうれん草 20g

長ねぎ 8g

とろけるチーズ 6g

生春巻きの皮 1枚

ごま油 小さじ2/3

ライスペーパーを使用
した満足感のある料理。
具の水分は少ない方が
キレイに焼けます。