



食を育む料理教室

野菜が主役の料理教室 ～手軽においしく毎日たべよう～

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）	150 g	牛乳	160 ml
しその葉	2枚	めんつゆ（3倍濃縮）	小さじ2
ミニトマト	2個	ねりごま（白）	16 g
野菜入り肉みそ	30 g		

～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、牛乳を少しづつ混ぜていく（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	200 g	サラダ油	6 g
木綿豆腐	80 g	みそ	52 g
玉ねぎ	80 g	砂糖	12 g
にんじん	40 g	しょうゆ	8 g
にんにく	3 g	牛乳	80 g
しょうが	6 g		

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！
スッキリとしたレモンの
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)

～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！

～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

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)

～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

～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

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。