



## 01.オクラとわかめの酢みそ和え



### 材料 (2人分)

オクラ	50 g
乾燥わかめ	4 g
すまき	20 g
/白みそ	小さじ2
A 砂糖	小さじ2
\酢	小さじ2



- ①わかめは水でもどして水気をきる。  
 ②オクラは茹でて5mm幅の斜め切りにする。  
 ③すまきは斜め切りする。  
 ④Aの調味料を混ぜ合わせて酢みそを作り、①②③を加えて和える。

## 02.チンゲン菜の塩昆布炒め



### 材料 (2人分)

チンゲン菜	200 g
にんにく	6 g
塩昆布	10 g
サラダ油	適宜



- ①チンゲン菜は葉と軸に分け、食べやすい大きさに切り、にんにくはみじん切りにする。  
 ②油を熱したフライパンに、にんにくを入れて香りが出たら、塩昆布を加えて少し炒める。  
 ③②にチンゲン菜の軸を加えて炒め、少ししんなりしたら葉の部分も加えてさっと炒める。

## 03.キャベツとウインナーの りんごドレッシング和え

### 材料 (2人分)

キャベツ	150 g
にんじん	30 g
ウインナー	20 g
りんご	80 g
/ゆのす	小さじ2
オリーブ油	小さじ1/2
A 薄口しょうゆ	小さじ2
\砂糖	小さじ1/2
こしょう	少々



- ①キャベツはざく切り、にんじんは千切り、ウインナーは斜め切りにする。  
 ②①をゆで、ざるに取り冷ます。  
 ③りんごはすりおろして、Aの調味料とよく混ぜ合わせてドレッシングを作る。  
 ④②の野菜とウインナーに③のドレッシングを加えて和える。



## 04.長いもと野菜の含め煮

### 材料 (2人分)

長いも	120g	A	だし汁	400cc
ごぼう	80g		砂糖	大さじ1/2
にんじん	30g	B	みりん	小さじ1/2
いんげん(筋なし)	20g		酒	小さじ1/2
			薄口しょうゆ	大さじ1/2



①長いもは2cm厚さのいちょう切り、ごぼうは3mm厚さのななめ切り、にんじんは乱切り、いんげんは長さ半分に斜めに切る。

②鍋にAを入れ、ごぼうを加えて軽く火が通るまで煮たら、にんじんを加えてさらに煮る。

③にんじんに軽く火が通ったら、長芋を加えて煮る。

④長芋がやわらかくなってきたら、いんげんとしょうゆを加え、5分程度煮る。



## 05.ほうれん草のお鍋



### 材料 (2人分)

豚肉	150g
ほうれん草	200g
水	400cc
にんにく	6g
しょうが	6g
濃い口しょうゆ	大さじ2



①ほうれん草は6cmくらいのざく切りにする。にんにくは包丁の背でつぶし、しょうがは薄く切る。

②土鍋に水とにんにく、しょうがを入れ、煮る。

③しょうゆで味をつける。

④豚肉を入れ、煮立ったらほうれん草を入れる。(ほうれん草はぐつぐつ煮ない)

## 06.小松菜とちりめんじゃこの梅和え



### 材料 (2人分)

小松菜	150g
ちりめんじゃこ	20g
梅干し(しそ漬)	2個(1個12g位のもの)
サラダ油	適宜



①小松菜は食べやすい大きさに切る。

②梅干しは種を取り除き、果肉はできるだけ細かくたたき、クリーム状にする。

③フライパンに油を熱し、小松菜、ちりめんじゃこを入れて炒める。梅肉を少しずつ入れ、味を見ながら仕上げる。

※お好みでごまやねり梅を使ってもよい。

## 07.ごぼうとにんじんのたらこ炒め

### 材料 (2人分)

ごぼう	80g
にんじん	40g
たらこ	60g
酒	小さじ4
サラダ油	適宜



①ごぼうはささがきにしてさっと水にさらし、ザルにあげて水気をきる。

②にんじんは千切りにする。

③たらこは皮を除き、酒を加えてほぐす。

④フライパンにサラダ油を入れて熱し、ごぼうとにんじんを炒め、しんなりしたら②を加え炒める。





## 08.なすの煮浸し

### 材料 (2人分)

なす	200g	A	だし汁	150cc
油揚げ	30g		薄口しょうゆ	大さじ1
			みりん	大さじ1/2
			酒	小さじ2



- ①なすはへたを取り、縦半分に切り、さらに縦に4~5mm厚さに切る。
- ②油揚げは短冊切りにする。
- ③鍋にAを入れ、①のなすを加えて火にかける。
- ④煮立ったら、②の油揚げを加え、なすに味がしみるまで煮る。

⑤味をみて、薄いようであれば、塩(材料外)で味を整える。



## 09.ピーマンのごまドレッシング和え



### 材料 (2人分)

ピーマン	70g
にんじん	10g
えのき茸	25g
ちりめんじゃこ	15g
ごまドレッシング	大さじ1



- ①ピーマンとにんじんは千切り、えのき茸は石づきを取り除いて半分の長さ切る。
- ②①を茹でてザルにあげ冷まし、ちりめんじゃこを加えてドレッシングで和える。

## 10.野菜入りスクランブルエッグ



### 材料 (2人分)

ハム	20g	卵(M)	2個
ピーマン	30g	サラダ油	適宜
レタス	60g	塩	少々
トマト	30g	こしょう	少々



- ①ハムは1cm幅の短冊切り、ピーマンは半月型の細切り、レタスは2~3cm幅の短冊切り、トマトは1cm角に切っておく。
- ②卵は割りほぐしておく。
- ③フライパンに油を熱し、①を入れて軽く炒め、塩、こしょうで味付けする。

④③に②の卵を加えて軽く混ぜながら火を通し、器に盛り付ける。

## 11.野菜スープ

### 材料 (2人分)

じゃがいも	20g	ベーコン	15g
にんじん	30g	にんにく	5g
玉ねぎ	30g	水	300cc
キャベツ	30g	コンソメ	5g
チンゲン菜	15g	塩	少々
しめじ	15g	こしょう	少々



- ①じゃがいもとにんじんは短冊切り、玉ねぎは1cm幅のくし形切り、キャベツとチンゲン菜はざく切りにする。しめじは石づきを取り除いてほぐしておく。
- ②ベーコンは2cm幅に切る。

③にんにくはみじん切りにする。  
④鍋を火にかけ、ベーコン、にんにくを炒め、野菜を加えてさらに炒める。

⑤野菜がしんなりしたら、じゃがいもと分量の水、コンソメを加えて煮込む。

⑥全体が柔らかくなったなら、味をみて、塩、こしょうで味を調える。





## 12.大根サラダ

### 材料 (2人分)

大根	150g
にんじん	20g
かいわれ大根	20g
かちり	20g
たまねぎ	40g
サラダ油	小さじ1

味ぽん 小さじ4  
A 砂糖 少々



- ①だいこん、にんじんは細い千切りに、かいわれ大根は根を取り除く。
- ②玉ねぎはみじん切りにして、サラダ油であめ色になるまでじっくり炒める。
- ③Aと②の玉ねぎを混ぜ合わせてドレッシングを作り、①の野菜を和える。



## 13.いもどり野菜の中華風酢の物



### 材料 (2人分)

にんじん	60g	酢	大さじ1
きゅうり	60g	砂糖	大さじ1
じゃがいも	30g	A 薄口しょうゆ	小さじ1
しめじ	20g	ごま油	小さじ1
かちり	10g		



- ①にんじん、きゅうりは千切りにする。(塩はしない)
- ②じゃがいもは、千切りにしてさっとゆで、水気をきる。
- ③しめじは小房に分けてゆで、水気をきる。
- ④Aの材料を混ぜ合わせ、かちりと①②③の材料を和え、野菜がしんなりするまで少しおく。

## 14.ブロッコリーの八宝菜風



### 材料 (2人分)

ブロッコリー	100g	にんじん	30g
むきえび	50g	オリーブ油	適宜
エリンギ	50g	しょうが汁	小さじ1

水 80cc / 片栗粉 小さじ1  
A 濃口しょうゆ 小さじ2 B 水 小さじ1  
砂糖 小さじ2/3



- ①ブロッコリーは小房に分け、茎部分は5cmの短冊切りにする。にんじんとエリンギも5cmの短冊切りにする。
- ②むきえびは洗って水気をきっておく。
- ③フライパンに油を熱し、①と②を火の通りにくいものから加えて炒める。
- ④③に火が通ったらAを加えて、1~2分味をしみこませた後、しょうが汁を加え、よく混ぜたBを加えてとろみをつける。

## 15.白菜の椎茸ソース

### 材料 (2人分)

白菜	200g		
干椎茸	4g		
しょうが	6g	/ 酢	小さじ4
唐辛子	1本	A 砂糖	小さじ4
ごま油	小さじ2	\ 塩	ふたつまみ



- ①干椎茸は水で戻して千切りにし、Aの調味料は合わせておく。
- ②白菜は2~3cm幅に切って茹で、しっかり水気をきり、器に盛り付けておく。
- ③しょうがは千切り、唐辛子は種を除き小口切りにしておく。
- ④フライパンにごま油を熱し、③のしょうがと唐辛子を加え、香りが出てきたら①の椎茸を加えて炒め、火を止める。さらにAの調味料を加え、温かいうちに②の白菜にかける。

