

計量スプーンは代用できます

作り方

小さじ1



↓
ティースプーン1杯

大さじ1



↓
ティースプーン3杯



野菜の甘さが引き立つ！ キャベツとツナの炊き込みごはん

<材料(作りやすい分量)>

- ・米 …………… 2合
- ・キャベツ …………… 3枚 (1/8個)
- ・ツナ缶 …………… 1缶
- ・めんつゆ(3倍濃縮) …… 大さじ3
- ・刻みねぎ …………… 適量

- 1 米は洗って炊飯器に入れ、水を1合の目盛り線まで入れて30分ほど置いておく。
- 2 1.にめんつゆ、ツナ缶(汁ごと)を入れ、水を2合の目盛りまで入れる。
- 3 キャベツは洗って一口大にちぎり、2.にのせて広げ、通常炊飯する。
- 4 炊けたら器に盛り付け、お好みで刻みねぎを散らす。

栄養価
(1/4量分)

エネルギー：313kcal
炭水化物：62.4g

たんぱく質：8.2g
食物繊維：3.4g

脂質：4.8g
食塩相当量：0.7g



レンジですぐできる！ キャベツの中華風温サラダ

<材料(作りやすい分量)>

- ・キャベツ …………… 3枚 (1/8個)
- ・鶏がらスープの素 …… 小さじ1
- ・ごま油 …………… 大さじ1

- 1 キャベツは洗い、食べやすい大きさにちぎる。
- 2 耐熱容器に入れてラップをかぶせ、電子レンジ(600W・2分)で加熱する。
- 3 水気を軽く切り、鶏がらスープの素、ごま油を加えて和える。

栄養価

エネルギー：145kcal
炭水化物：8.9g

たんぱく質：2.3g
食物繊維：2.7g

脂質：12.3g
食塩相当量：1.4g



簡単食材でほっこり キャベツとブロッコリーの コンソメスープ

<材料(作りやすい分量)>

- ・キャベツ…………… 4枚 (1/8個)
- ・ブロッコリー(冷凍) …… 8個
- ・ウインナー …… 4個
- ・水 …… 600ml
- ・コンソメ …… 小さじ2(固形:1個)
- ・塩・こしょう …… 少々

- 1 キャベツは洗い、食べやすい大きさにちぎる。
- 2 鍋に食材、水、コンソメを入れて蓋をし、加熱する。
- 3 野菜が柔らかくなったら、塩・こしょうで味を整える。

栄養価
(1/4量分)

エネルギー：152kcal
炭水化物：6.5g

たんぱく質：7.0g
食物繊維：2.4g

脂 質：12.6g
食塩相当量：1.4g



カットトマトで簡単！ キャベツのトマト鍋

<材料(作りやすい分量)>

- ・キャベツ …… 4枚 (1/8個)
- ・お好みの肉 …… 100g
(豚こま肉やソーセージなど)
- ・ブロッコリー(冷凍) …… 3個
- ・しめじ …… 40g(1/2袋)
- ・カットトマト …… 100g
- ・水 …… 200ml
- ・コンソメ …… 小さじ1(固形:1/2個)

- ・ごはん …… 150g
- ◇ ・ピザ用チーズ …… 適量
(スライスチーズや粉チーズでもOK)

栄養価(◇含む)

エネルギー：573kcal
たんぱく質：32.6g
脂 質：20.8g
炭水化物：73.9g
食物繊維：9.5g
食塩相当量：1.7g

- 1 キャベツは洗い、食べやすい大きさにちぎる。
しめじは石づきをとってほぐす。
- 2 鍋に材料を全て入れて蓋をし、食材に火が通るまで煮る。
- ◇ 鍋にごはんとチーズを加え、チーズがとろけるまで加熱する。



レンジで簡単！ もやしのとん平焼き風

<材料(作りやすい分量)>

- ・卵 …………… 2個
- ・千切りキャベツ …… 50g(キャベツ1枚)
- ・もやし …………… 50g(1/4袋)
- ・塩・こしょう …………… 少々
- ・ソース・マヨネーズ・かつおぶし…適量

- 1 大きめの皿にラップを敷き、その上に卵を割り、はしなどで混ぜる。
- 2 1の上に千切りキャベツ、もやしを乗せ、塩・こしょうを振る。
- 3 ラップをかぶせ、電子レンジ(600W・4分)で加熱する。
- 4 上のラップは外し、下のラップを持ち上げ、半分に折りたたむ。
- 5 ソース、マヨネーズ、かつおぶしをお好みでかける。

栄養価

エネルギー：212kcal	たんぱく質：15.4g	脂 質：13.5g
炭水化物：8.9g	食物繊維：1.7g	食塩相当量：1.6g



作り置きにもおすすめ ほうれん草ともやしのナムル

<材料(作りやすい分量)>

- ・カットほうれん草(冷凍) …… 100g
 - ・もやし …………… 1袋
- ・塩・こしょう …………… 少々
 - ・にんにくチューブ …… 2cm位
 - A ・ごま油 …………… 大さじ1
 - ・白ごま …………… 適量

- 1 耐熱容器にカットほうれん草と洗ったもやしを入れ、ラップをかぶせ、電子レンジ(600W・4分)で加熱する。
- 2 水気をしっかりとしぼり、Aを加えて和える。

栄養価 (1/4量分)

エネルギー：48kcal	たんぱく質：1.8g	脂 質：3.7g
炭水化物：2.9g	食物繊維：1.6g	食塩相当量：0.2g



食感が楽しい♪ 豆苗とのりのマヨ和え

<材料(作りやすい分量)>

- ・豆苗 …………… 70g(1袋)
- ・(味付け)のり …………… 8切4枚(2g)

- A
- ・めんつゆ(3倍濃縮) …… 小さじ1/2
 - ・マヨネーズ …………… 小さじ2

1 豆苗は洗い、キッチンばさみで食べやすい大きさに切る。

2 ポリ袋に1.、ちぎったのり、Aを入れ、振って和える。

栄養価

エネルギー：81kcal
炭水化物：3.6g

たんぱく質：3.8g
食物繊維：2.0g

脂 質：6.4g
食塩相当量：0.7g

お好みのドレッシングをかけても
おいしく食べられます



鍋不要で注ぐだけ！ 豆苗とわかめの味噌汁

<材料(1杯分)>

- ・豆苗 …………… 15g
- ・乾燥わかめ …………… 小さじ1
- ・みそ …………… 小さじ1
- ・めんつゆ(3倍濃縮) …… 小さじ1/2
- ・お湯 …………… 150ml

1 豆苗は食べやすい大きさに切る。

2 お椀に1.、乾燥わかめ、みそ、めんつゆを入れる。

3 2にお湯を加えて混ぜ、味噌を溶かす。わかめが戻ったら完成。

栄養価 (1/4量分)

エネルギー：22kcal
炭水化物：3.3g

たんぱく質：1.7g
食物繊維：1.3g

脂 質：0.5g
食塩相当量：1.4g

インスタント味噌汁に
豆苗を加えるのもおすすめです

