

にしかん  
やさいのレシピ

やさいのおかずでもう一皿





レンジで簡単お惣菜

## ごまびたし

1皿分  
野菜摂取量  
70g

塩分  
0.6g

エネルギー 41kcal

材料の  
原寸大



材料(5皿分)

- なす 4本
- すり白ごま 大さじ1.5
- めんつゆ 大さじ2
- 青しそ 20枚

- 1 なすはヘタをとり、長さ1/2、縦に4~6等分に切る  
水につけてアク抜きをする
- 2 水気をきってポリ袋に入れかるく口をしめて、  
電子レンジで500w4分~、裏返して4分~  
柔らかくなるまで加熱する
- 3 かるく水分をとり、めんつゆとごまで和える
- 4 冷めてからきざんだ青しそを混ぜる

2 レンジに入れる



# なす *eggplant*

漬物もおいしいですが、塩分のとりすぎも  
気になる場所…。レンジで手軽にできて、  
作り置き可能、アレンジ自在のなすレシピ  
をご紹介します。うす味だけど、満足おらずに  
仕上げています。



レシピデザイン

フードデザインHonma  
本間 真弓  
管理栄養士・  
フードコーディネーター





アレンジ多彩！はまるおいしさ！！

## なすのトマトマリネ

作りやすい量(10皿分)

なす 6本 (600g)	A	しょうゆ 大さじ1.5
トマト 大1個		酢 大さじ2
オクラ 10本		はちみつ 小さじ2
玉ねぎ 1/4個		昆布茶 少々
にんにく 1片		こしょう 少々
オリーブ油 大さじ2		

- 1 なすは乱切りして水につけてアク抜きをする  
オクラはななめ半分切る
- 2 トマトは湯むきをして種をとり、きざむ
- 3 玉ねぎ・にんにくはみじん切り
- 4 ②③とAの調味料を合わせてボールに入れる
- 5 なすの水気をきり、オリーブ油をまぶして  
フライパンに入れフタをして蒸し焼きにする  
途中でオクラを加える
- 6 ⑤を④に入れて合わせる

塩分  
0.5g  
1皿分  
野菜摂取量  
85g

エネルギー 55kcal



### アレンジメニュー

「なすのトマトマリネ」を使って

## フライパンパエリア

材料(4皿分)

上記「なすのトマトマリネ」の マリネ液 全量	エビ 大4尾	アサリ 160g
マリネ野菜 半量	固形コンソメ 1個半	カレー粉小さじ 1/2
米(洗わない) 2合	オリーブオイル 大さじ2	B 水+マリネ液 350ml (マリネ液は全量)
赤パプリカ 1/2個	黄パプリカ 1/2個	レモン 1/2個
鶏手羽肉 4本		

- 1 「なすのトマトマリネ」を汁と具に分ける
- 2 パプリカを切る **ポイント**
- 3 フライパンにオリーブオイル大さじ1を熱し、  
鶏手羽肉に焼き目をつけて取り出す **ポイント**
- 4 残りのオリーブオイルを足し、米が透き通るまで炒める
- 5 カレー粉、パプリカを加える
- 6 Bの1/2と固形コンソメを加え混ぜる
- 7 残りのB・マリネ野菜を入れて混ぜ、  
米を平らにして鶏肉・アサリ・エビをのせる
- 8 フタをして中火～弱火で20分炊き、15分蒸らす
- 9 盛り付けてレモンを添える

塩分  
1.8g  
1皿分  
野菜摂取量  
100g

エネルギー 390kcal



3 焼き目をつける  
**ポイント**

4 米を炒める  
**ポイント**



モリモリ食べられるさっぱりピクルス

## レンジピクルス

塩分  
0.3g  
1皿分  
野菜摂取量  
70g

エネルギー 15kcal

作りやすい量(10皿分)

きゅうり 4本	A	酢 100ml	しょうが(スライス) 10g
セロリ 1本		水 300ml	黒粒コショウ 8粒
人参 1/2本		砂糖 40g	ローリエ 1枚
パプリカ 1個		塩 小1/2	ローズマリー 1本
塩 小1/2		唐辛子 1本	



材料の  
原寸大

- 野菜は食べやすい乱切りにし、塩を混ぜ水分が出たら軽くしぼる
- 耐熱のジッパー袋に①とAの調味料、**ポイント**香辛料を入れてかるく口をしめ500w5分～マリネ液が熱くなるまで加熱する
- 冷まして冷蔵庫でなじませる

2 かるく口をしめ、レンジに入れる



# きゅうり *cucumber*

新鮮きゅうりにほどよい酸味とハーブの香り、オリーブオイルの風味をまわせて、素材の味を生かした、このうす味がむしろおいしい!と思うきゅうりのレシピです。大量に作って保存可能なのもうれしいところ。





やみつきになる美味しさ！

## きゅうりと ツナのサラダ

塩分  
0.2g  
1皿分  
野菜摂取量  
70g

エネルギー 49kcal

作りやすい量(7皿分)

きゅうり 3本

紫たまねぎ 1/2個

ミニトマト 120g

ツナ缶 40g

塩昆布(刻む) 大1

酢 大さじ1

オリーブ油 大さじ1

- 1 きゅうりはスライサーで薄切りにして塩少々でもみ、水気を絞る
- 2 紫たまねぎは粗みじん切り、トマトは1/4に切る
- 3 ボールに汁気をきったツナ缶、②・細かく切った塩昆布、酢、オリーブ油を合わせる
- 4 きゅうりとトマトを合わせる

1 スライサーで薄切り



アレンジメニュー

パンにはさんでもおいしい



# はくさい *brassica pekinensis*

淡泊な味わいこそ白菜の魅力。いろんな味になじみます。旬の甘い白菜の栄養を丸ごと食べられる体にやさしい、大量消費可能なうれしいレシピです。

やさしい味のほっこりシチュー

## はくさいの豆乳シチュー

塩分 0.7g  
1皿分  
野菜摂取量  
112g  
エネルギー 112kcal

材料(6~8皿分)

白菜 400g	玉ねぎ 1/2個	塩・こしょう 少々
きのこ 100g	ウィンナー 90g	無塩バター 大1
ブロッコリー 100g	調整豆乳 400ml	米粉 大3~4
人参 1本	固形コンソメ 2個	(片栗粉でもOK)

- 1 白菜は洗って切る。玉ねぎ、人参、ソーセージは食べやすい大きさに切る。きのこ、ブロッコリーは小房に分ける
- 2 鍋に白菜、玉ねぎ、人参、ソーセージを入れてコンソメ、水200mlを入れ、フタをして柔らかくなるまで加熱する
- 3 柔らかくなったらきのこ、ブロッコリーを加える  
豆乳を加え、塩、こしょうで調味する **ポイント**
- 4 同量の水で溶いた米粉でとろみをつける
- 5 バターで風味付けする



材料の  
原寸大

- 3 煮立たせないようにする



**ポイント**





混ぜて簡単お好み風

## 白菜の米粉焼き

塩分  
0.4g  
1皿分  
野菜摂取量  
112g

エネルギー 257kcal

材料(4皿分)

白菜 300g

小松菜 1/2束

長ねぎ 1/2本

桜エビ 40g

おろし長芋 150g

だし汁 150ml

卵 1個

米粉 100g

(小麦粉でもOK)

サラダ油 適宜

青ネギ 2本

- 1 白菜、小松菜、長ねぎは細かく刻む
- 2 おろし長芋、だし汁、卵、米粉を混ぜる
- 3 ②に①と桜エビをよく混ぜる
- 4 フライパンにサラダ油をひき、生地を1/4ずつフタをして弱火で両面こんがり焼く
- 5 小口切りにした青ネギを添える



簡単スピードメニュー  
ホットサラダ

塩分 0.7g  
1皿分  
野菜摂取量  
70g  
エネルギー 38kcal

材料の  
原寸大



材料(4皿分)

大根 1/4本  
ベーコン 1枚  
にんにく 1片分  
オリーブ油 大さじ1/2  
塩 少々  
黒こしょう 適宜  
パセリ 少々

- 1 大根は拍子切り、ベーコンは細切りにする
- 2 フランパンにオリーブ油とみじん切りのにんにくを入れて火にかける
- 3 香りがでたらベーコンを炒める
- 4 大根を入れて少し透明感が出るまで炒める **ポイント**
- 5 塩、こしょうで味を整え、刻んだパセリをちらす

4 炒める **ポイント**



# だいこん *white radish*

煮物以外の大根料理。中まで味がしみていなくてもいいんです！炒めたり、焼いたり、おいしいソースをからめたりするだけで、減塩できてしかもおいしい。新感覚の大根料理を召し上がれ。







旨味凝縮 お肉に負けない美味しさ  
ステーキだいこん

塩分  
0.7g  
1皿分  
野菜摂取量  
70g

エネルギー 55kcal

材料(4皿分)

大根 2cm厚さ4個

無塩バター 大さじ1

しょうゆ 大さじ1

はちみつ 大さじ1

バルサミコ酢 大さじ4

- 1 大根は2cm厚さに切り、皮をむいて、両面に格子の切り目を入れる
- 2 皿に並べてラップをかけ、500w3分～、裏返して3分～柔らかくなるまで加熱する
- 3 フライパンにバターを溶かし、大根を両面じっくり焼く **ポイント**
- 4 大根を取り出し、しょうゆ、はちみつ、バルサミコ酢を入れてとろみがつくまで煮詰めソースにする
- 5 皿に盛りつける

2 ラップをかけレンジへ



3 両面じっくり焼き色をつける **ポイント**

