



おにぎり

- ★キャベツとウインナーのソース炒め
- ★ゆでブロッコリー
- ★蒸しとうもろこし
- ★かきたま汁



← 使った野菜はこちら

野菜料理(★)の分量・作り方についてご紹介します。

キャベツとウインナーのソース炒め

食品名	分量(4人分)	野菜量
キャベツ	1/6個	200g
ウインナー	1袋	
サラダ油	小さじ2	
中濃ソース	大さじ1	

1人分野菜量：50g

作り方

- ① キャベツは芯を取り、ざく切りにする。
- ② ウインナーは食べやすい大きさに切る。
- ③ フライパンにサラダ油を熱し、ウインナーを軽く炒めてキャベツを加えて更に炒める。
- ④ キャベツがしんなりしたら、中濃ソースを加えなじませて出来上がり。

ゆでブロッコリー

食品名	分量(4人分)	野菜量
ブロッコリー	1/2個	75g

1人分野菜量：18g



ブロッコリーは、1個を小房に分けてゆでておく、便利です。

蒸しとうもろこし

食品名	分量(4人分)	野菜量
とうもろこし	1本	150g

1人分野菜量：37g



とうもろこしの皮をむいてラップで包み、電子レンジ(600ワット)で1本あたり約5分加熱します。

かきたま汁

食品名	分量(4人分)	野菜量
玉ねぎ	1/2個	95g
卵	2個	
だし汁	150cc	
塩	少々	
薄口しょうゆ	小さじ1	

1人分野菜量：23g

作り方

- ① 玉ねぎはスライスする。
- ② 卵は溶いておく。
- ③ だし汁に玉ねぎを加えて煮、玉ねぎに火が通ったら塩・薄口しょうゆで調味する。
- ④ ③の火をかけたまま、②の溶き卵を回し入れる。



↑ 使った野菜はこちら

ぶっかけそうめん

食品名	分量 (4人分)	野菜量
そうめん	4束	
きゅうり	1本	100g
おくら	1/2袋	50g
ミニトマト	1/2パック	100g
大根	1/8本	125g
ツナ缶 (小)	1缶	
もみのり	適量	
そうめんつゆ	適量	

1人分野菜量：93g

作り方

- ① きゅうりは輪切りにする。おくらはゆでて輪切りにする。ミニトマトは半分に切る。大根はすりおろす。
- ② そうめんは袋に表示されている時間とおりにゆでて、流水で洗い、水気をしっかり切る。
- ③ ②のそうめんを器に盛り、①の野菜とツナ缶、もみのりを彩りよく盛り付ける。
- ④ そうめんつゆを適量回しかけ、出来上がり。



↑ 使った野菜はこちら

夏野菜カレー

食品名	分量 (4人分)	野菜量
ごはん	お茶碗4杯程度	
肉	200g	
玉ねぎ	1個	190g
にんじん	1/2本	75g
なす	1本	70g
ピーマン	1/2袋	62g
かぼちゃ	1/8個	150g
サラダ油	大さじ1	
水	500cc	
カレールー	70g	

1人分野菜量：136g

作り方

- ① 肉 (豚・牛・鶏肉お好きなもの) は一口大に切る。
- ② 玉ねぎはくし形切りに、にんじん・なす・ピーマンは乱切りに、かぼちゃは一口大に切る。なすは水にさらしておく。
- ③ 鍋にサラダ油を熱し、①の肉を表面の色が変わる程度炒める。②の野菜を順番に加えて炒める。全体に油がなじんだら水を加え、煮立ったら野菜がやわらかくなるまで煮る。
- ④ いったん火をとめて、ルーを割り入れて溶かす。再度弱火でかき混ぜながらとろみがつくまで煮る。