



2日目 朝食

野菜料理(★)の分量・作り方について
ご紹介します。



トースト
目玉焼き
★サラダ
★野菜スープ



↑ 使った野菜はこちら

サラダ

食品名	分量 (4人分)	野菜量
サラダ用カット野菜	1袋	100g
ミニトマト	1/2パック	100g
ドレッシング	適量	

1人分野菜量：50g

サラダ用のカット野菜と、洗ったミニトマトを添えるだけ。忙しい朝の時短メニューにぴったり！

野菜スープ

食品名	分量 (4人分)	野菜量
玉ねぎ	1/3個	63g
キャベツ	1/12個	100g
人参	1/2本	75g
ベーコン	20g	
水	600cc	
コンソメ	小さじ2	
塩・こしょう	少々	

1人分野菜量：59g

作り方

- ① 野菜は一口大に切る。ベーコンは2cm幅の短冊切りにする。
- ② 鍋に水を入れ、①の具材とコンソメを加えて中火で煮る。
- ③ 野菜に火が通ったら、味をみて、塩・こしょうで調整する。



2日目 昼食



↓ 使った野菜はこちら



ビビンバ (韓国風まぜご飯)

食品名	分量 (4人分)	野菜量
ごはん	お茶碗4杯分	
牛こま切れ肉	300g	
サラダ油	小さじ2	
焼き肉のたれ	大さじ3	
ほうれん草	1束	270g
もやし	1袋	200g
にんじん	1本	150g
◎ごま油	大さじ2	
◎砂糖	小さじ1	
◎塩	小さじ1/2	
コチュジャン	適量	

1人分野菜量：155g

作り方

- ① フライパンで油を熱し、牛肉を炒める。肉に火が通ったら、焼き肉のたれをからめる。
- ② ほうれん草は束のままゆでて水にさらし、水気を絞って5cm長さに切る。もやしはゆでてざるに上げ、粗熱が取れたら水気を絞る。にんじんは千切りにし、ゆでておく。
- ③ ◎の調味料を3等分にし、②の野菜をそれぞれ和える。
- ④ お皿にご飯を盛り、①の肉と③の野菜を盛り付け、コチュジャンをのせて出来上がり。



- ごはん
 ★焼き魚
 ★トマトサラダ
 ★なすの味噌汁



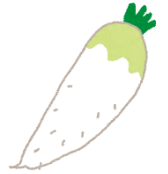
↑ 使った野菜はこちら

焼き魚（大根おろし添え）

食品名	分量（4人分）	野菜量
焼き魚	4切れ分	
大根	1/8本	125g

1人分野菜量：31g

焼いたお魚やお肉にすりおろした大根を添えるだけ。さっぱりと食べられます。



トマトサラダ

食品名	分量（4人分）	野菜量
トマト	1個	200g
玉ねぎ	1/3個	63g
塩	少々	

1人分野菜量：65g

作り方

- ① トマトはくし形に切る。
- ② 玉ねぎは薄くスライスし、塩少々でもむ。水にさらして絞り、①のトマトに添える。

なすの味噌汁

食品名	分量（4人分）	野菜量
なす	2本	140g
だし汁	600cc	
合わせ味噌	大さじ2	

1人分野菜量：35g

作り方

- ① なすはへたを取り、輪切りにし水にさらす。
- ② だし汁に水気を切った①のなすを加えて煮、合わせ味噌を溶き入れる。

（お好みで、油揚げや細ねぎを加えてもおいしいです。）