



ごはん  
 ★おくら入り納豆  
 ★かぼちゃ煮  
 ★大根の味噌汁



↑ 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。**

**おくら入り納豆**

食品名	分量(4人分)	野菜量
納豆	4パック	
納豆のたれ	4袋	
おくら	1/2袋	50g

1人分野菜量：12g

**作り方**

- ① おくらはゆでて輪切りにする。
- ② 納豆とたれ、①のおくらを和えて出来上がり。

**かぼちゃ煮**

食品名	分量(4人分)	野菜量
かぼちゃ	1/8個	150g
水	ひたひた程度	
薄口しょうゆ	大さじ1/2	
砂糖	小さじ2	

1人分野菜量：37g

**作り方**

- ① かぼちゃは種とわたを除き、一口大に切る。
- ② 鍋に①のかぼちゃを入れ、ひたひた程度の水を加えて煮る。煮立ったら、砂糖を加えてかぼちゃがやわらかくなるまで煮、しょうゆを加えて更に煮る。煮汁が半量程度になったら、出来上がり。

**大根の味噌汁**

食品名	分量(4人分)	野菜量
大根	1/4本	250g
油揚げ	1枚	
わかめ(塩蔵)	20g	
だし汁	600cc	
合わせ味噌	大さじ2	

1人分野菜量：62g

**作り方**

- ① 皮をむいた大根と油揚げは短冊切りにする。
- ② わかめは水につけて塩抜きし、水気を絞って食べやすい大きさに刻む。
- ③ だし汁に①を加えて、大根がやわらかくなるまで煮、味噌を溶き入れる。②のわかめを加えてさっと煮れば出来上がり。



↑ 使った野菜はこちら

- ★焼きそば
- ★ブロッコリーのとろろ昆布和え

### 焼きそば

食品名	分量 (4人分)	野菜量
焼きそば用麺	4玉	
豚こま切れ肉	200g	
キャベツ	1/4個	300g
玉ねぎ	1/2個	95g
にんじん	1/2本	75g
ピーマン	1/2袋	62g
サラダ油	大さじ2	
塩・こしょう	少々	
中濃ソース	大さじ4	
かつお節	お好みで	
青のり	お好みで	

1人分野菜量：133g

### 作り方

- ① 豚肉は食べやすい大きさに切る。
- ② キャベツはざく切りに、玉ねぎは薄切りに、にんじん・ピーマンは短冊切りにする。
- ③ フライパンにサラダ油半量を熱し、①の豚肉を炒める。②の野菜を加えて更に炒め、塩こしょうで味を調べて、一度取り出す。
- ④ フライパンに残りのサラダ油を熱し、麺をほぐしながら炒め、③の具を加える。中濃ソースを加えて香ばしい香りが出るまで炒める。
- ⑤ お好みでかつお節や青のりを散らす。

### ブロッコリーのとろろ昆布和え

食品名	分量 (4人分)	野菜量
ブロッコリー	1/2個	75g
とろろ昆布	ひとつかみ	

1人分野菜量：18g

小房に分けてゆでたブロッコリーにとろろ昆布を和えて出来上がり。

お弁当にもおすすめです！



ごはん  
★豚しゃぶサラダ  
★さつまいもの味噌汁



↑ 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。**

**豚しゃぶサラダ**

食品名	分量(4人分)	野菜量
豚薄切り肉	300g	
サラダ用 カット野菜	1袋	100g
きゅうり	1本	100g
トマト	1個	200g
にんじん	1/2本	75g
オリーブ油	大さじ3	
酢	大さじ2	
塩こしょう	少々	
砂糖	小さじ1	

1人分野菜量：118g

**作り方**

- ① 鍋にお湯を沸かし、豚肉を1枚ずつ広げてゆでる。肉に火が通ったらざるにあげ、粗熱を取る。
- ② きゅうりは千切りに、トマトはくし形に切る。
- ③ にんじんはすりおろし、オリーブ油、酢、塩こしょう、砂糖を混ぜ合わせてドレッシングを作る。
- ④ お皿にカット野菜と①の肉、②の野菜を盛り、③のドレッシングをかけて出来上がり。

**さつまいもの味噌汁**

食品名	分量(4人分)	野菜量
さつまいも	1本	
玉ねぎ	1/3個	63g
だし汁	600cc	
合わせ味噌	大さじ2	

1人分野菜量：15g

**作り方**

- ① さつまいもは乱切りにし、水にさらす。
- ② 玉ねぎは2cm幅に切る。
- ③ だし汁に水気を切った①のさつまいもと、②の玉ねぎを入れて具がやわらかくなるまで煮、味噌を溶き入れる。