

在宅向け 簡単レシピ

副菜シリーズ (野菜のお料理を毎食2品揃えましょう)



これは野菜おかずのレシピ集です。栄養のバランスに配慮して主食、主菜、副菜を揃えた食事を3食食べることで、偏食を防ぎ体力と免疫力のつく身体をつくることができます。野菜のおかずは手間がかかるのでスキップしがちですが、食物繊維たっぷりで低エネルギーなうえ、ポリフェノールやビタミン、ミネラルが豊富です。調理に時間をかけられない人や、調理に不慣れな方でも短時間で、おいしい野菜おかずを作ることができます。

目次	P 1	~	P 3	キャベツ
	P 4	~	P 6	こまつな
	P 7	~	P 9	だいこん
	P 10	~	P 12	はくさい
	P 13	~	P 16	ほうれんそう

おかかキャベツ



材料（2人分）

キャベツ・・・3枚（150g）
味ポン酢・・・小さじ2
かつお節・・・1袋（2g）

栄養価	1人分
エネルギー	23kcal
たんぱく質	2.0g
脂質	0.2g
食物繊維	1.4g
塩分	0.3g

作り方

- ①キャベツを2cm角程度に切る。
- ②耐熱皿に入れ、ラップをかけて電子レンジ600wで3分加熱。
- ③味ポン酢をかけて、かつお節をかける。

★ワンポイントアドバイス☆≡

- ・味ポン酢のかわりに、めんつゆでもおいしくなります。
- ・千切りキャベツのカット野菜を使用してもよいです。

キャベツとえのきの生姜和え



材料（2人分）

キャベツ・・・2枚（100g）
えのき・・・・・・・・40g
しょうが・・・・・・・・5g
白だし・・・・・・・・小さじ1

作り方

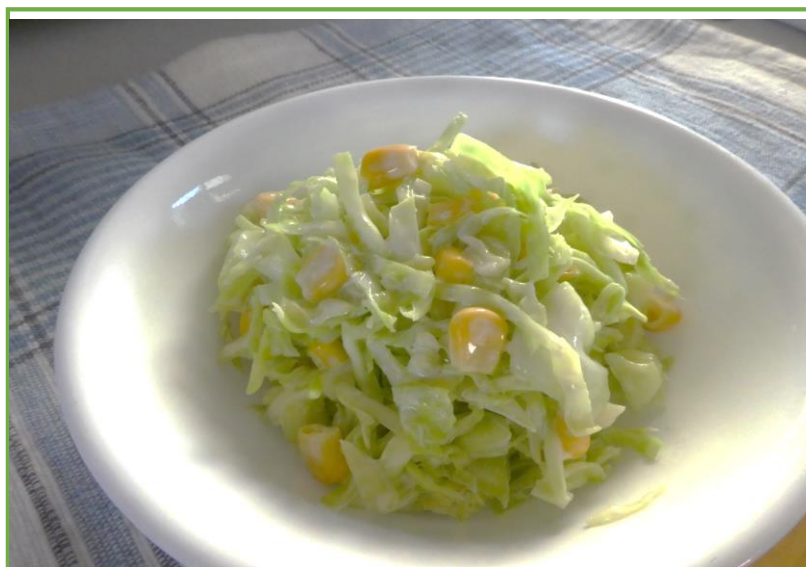
- ①キャベツは細切り、えのきは2cmくらいに切り、しょうがは千切りにする。
- ②キャベツとえのきを茹でる。
- ③キャベツとえのきの水気を切って生姜と白だしで和える。

栄養価	1人分
エネルギー	17kcal
たんぱく質	1.2g
脂質	0.1g
食物繊維	1.7g
塩分	0.4g

★ワンポイントアドバイス☆≡

- ・白だしをめんつゆにかえてもよいです。
- ・少なめの水で蒸し煮にして、昆布茶で和えても良いです。

キャベツサラダ



材料（2人分）

- キャベツ・・・140g
- コーン缶・・・60g
- 塩・・・少々
- ★マヨネーズ（ハーフ）・・・
・・・大さじ1 1/2
- ★酢・・・小さじ2
- ★砂糖・・・小さじ1
- ★塩・こしょう・・・少々

作り方

- ①キャベツは千切りにして、塩もみしてから水気を絞る。
- ②①と★をよく混ぜて、コーンを入れて混ぜる。



栄養価	1人分
エネルギー	82kcal
たんぱく質	1.7g
脂質	4.0g
食物繊維	2.3g
塩分	0.9g

★ワンポイントアドバイス☆≡

食べ応えがあるよう生で使用し、ドレッシングにはマヨネーズのハーフタイプを使い、エネルギーを控えましたが、おいしいです。

小松菜しめじ柚子和え



材料（2人分）

小松菜・・・100g
しめじ・・・40g
柚子・・・2g
薄口しょうゆ・小さじ1

作り方

- ①小松菜は3cm長さに切り、しめじは石づきをとって小房に分ける
- ②①を熱湯でさっとゆで、冷水でさまし、水気を取る。
- ③ゆずは千切りにしてうすくちしょうゆと②を和える。

栄養価

1人分

エネルギー	12kcal
たんぱく質	1.6g
脂質	0.3g
食物繊維	1.7g
塩分	0.5g



★ワンポイントアドバイス☆≧

小松菜としめじであっさり柚子の風味で和えました。シャキシャキの小松菜を少し、柔らかめにゆでて和えましょう。梅昆布茶で和えたり、昆布で和えたりアレンジして楽しみましょう

小松菜なめ茸かけ



材料（2人分）

小松菜・・・120g
なめ茸・・・大さじ1

作り方

- ①小松菜はゆでて、冷水に浸し、水気を切っておく
- ②①を3cmくらいの食べやすい長さに切り、なめたけをかける

栄養価

1人分

エネルギー	18kcal
たんぱく質	1.2g
脂質	0.1g
食物繊維	1.1g
塩分	0.4g

★ワンポイントアドバイス☆≡

歯ざわりのいい小松菜になめ茸を調味料として使用することで、減塩の副菜であり、エネルギーも低いです。

小松菜煮びたし



材料（2人分）

小松菜・・・120g

厚揚げ・・・40g

★だし・・・150ml

★薄口しょうゆ 小さじ1

★みりん・・・小さじ2/3

作り方

①厚揚げは熱湯をかけて油抜きし、食べやすい大きさに切り、小松菜は3cmに切る。

②鍋に★を合わせて火にかけて厚揚げを先に入れ、3分煮て、小松菜を加え、煮る。

③小松菜がしんなりしたら火を止める。そのまま冷やし味を含ませる。

栄養価

1人分

エネルギー

46kcal

たんぱく質

3.3g

脂質

2.3g

食物繊維

1.3g

塩分

0.6g

★ワンポイントアドバイス☆≡

小松菜はカロチン、ビタミンC、カルシウムが豊富です。だしの旨味をしっかりと吸わせた煮びたしです

塩もみ大根の炒めナムル



材料（2人分）

- ・大根 . . . 200g
- ・塩 . . . 小さじ 1/2
- ・ゴマ油 . . . 小さじ 1
- ・鶏ガラ
スープの素 . . . 小さじ1/3
- ・砂糖 . . . 小さじ1/3
- ・白ごま . . . 小さじ1/2

作り方

- ① 大根は細切りにして塩をまぶし、数分おいてから水気を絞る。
- ② フライパンにごま油を中火で熱して、①を炒め、鶏ガラスープの素、砂糖、白ごまを加えかき混ぜる。

栄養価

1人分

エネルギー	44kcal
たんぱく質	0.6g
脂質	2.5g
食物繊維	1.4g
塩分	0.4g



★ワンポイントアドバイス☆≡

大根は細短冊切で。大根は、塩でもむのでかさが減りたくさん食べられます。作りおきができます。

焼き大根



材料（2人分）

- ・大根・・・200g
- ・細ねぎ・・・10g
- ・ごま油・・・大さじ1と1/2
- ・糸かき・・・適量
- ・黒こしょう・・・適量
- ・しょうゆ・・・適量

作り方

- ①大根は2cmの輪切りを2枚を皮をむいて十文字に隠し包丁を入れる。残り的大根はおろす。
- ②細ねぎは小口に細かく刻む。
- ③フライパンにごま油を軽く熱し、輪切の大根を並べ、ふたをして、弱火で4～5分焼く。
- ④こんがり焼き色がついたら裏返し、さらに3～4分かけて焼き色をつける。
- ⑤④を器にのせ、大根おろしと細ねぎをのせ、黒こしょうをふって糸けずりをこんもりとのせる。しょうゆを適量かける。

栄養価	1人分
エネルギー	101kcal
たんぱく質	0.4g
脂質	9.1g
食物繊維	1.5g
塩分	0.3g

★ワンポイントアドバイス☆≡

大根をレンジで加熱してからフライパンで焼くと時間が短縮します。
ねぎの代わりに大葉の千切りでも・・・

大根きんぴら



材料（2人分）

大根	200g
人参	60g
サラダ油	小さじ1
しょうゆ	小さじ1
みりん	小さじ1
砂糖	小さじ1
だしの素	少々
ごま油	少々
サクラエビ	2g

作り方

- ①大根、人参は細切りにし、フライパンにサラダ油を入れて、大根が透き通るまで炒める。
- ②火が通ってきたら砂糖、だしの素をいれて煮る。
- ③大根が柔らかくなったら しょうゆ、みりんをいれる。サクラエビを加える
- ④仕上げにごま油、をふるかける。

栄養価	1人分
エネルギー	104kcal
たんぱく質	3.3g
脂質	7.2g
食物繊維	2.0g
塩分	1.8g

★ワンポイントアドバイス☆≡

人参は大根より細切にした方が火がとおりやすく味がしみやすい。
白ごまを加えてもよい。

白菜のスープ煮



材料（2人分）

白菜	120g
絹ごし豆腐	80g
生シイタケ	10g
スナップエンドウ	5g
春雨	20g
チキンスープ	2C
豆板醤	小さじ1
塩	小さじ1/3
ごま油	小さじ1

栄養価	1人分
エネルギー	89kcal
たんぱく質	5.0g
脂質	2.7g
食物繊維	1.3g
塩分	1.8g

作り方

①春雨は熱湯でもどし、長ければ切っておく。白菜は4,5cm四方に切り、軸と葉先に分けておく。生椎茸は千切り、スナップエンドウは斜め切り、豆腐は4,5cm長さにカットしておく

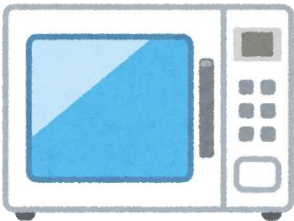
②鍋にチキンスープを入れて中火で沸かし、白菜の軸を加える
再び沸いたら、葉先を加え、柔らかくなるまで煮る

③ほかの材料を加え、温まったら、豆板醤、塩で味を整え、ごま油少々を加え、ひと煮立ちさせる

★ワンポイントアドバイス☆≡

白菜が透き通るほど柔らかくなるまで煮て、十分に甘味をひきだしましょう。寒い日に具たくさんのおスープで満足感が得られる1品です

白菜としめじレンジ蒸し



材料（2人分）

白菜・・・・・・・・ 160g
しめじ・・・・・・・・ 60g
ショルダーベーコン・・ 20g
ポン酢しょうゆ小さじ2 (12g)
ゆずこしょう・・・・ 1g

作り方

- ①白菜とベーコンは1cm幅に切る。
しめじは石づきをとり、手でほぐす
- ②耐熱ボールに①を入れ、ふんわりラップをかけ、電子レンジ600wで1分半加熱する
- ③一度取り出して全体を混ぜ合わせ、再度ラップをかけて電子レンジ600wで1分加熱する
- ④水気をペーパータオルでとり、ポン酢しょうゆとゆずこしょうで和えたらできあがりです

栄養価	1人分
エネルギー	38kcal
たんぱく質	3.4g
脂質	1.5g
食物繊維	2.2g
塩分	0.7g

★ワンポイントアドバイス☆≡

食材を切ったら電子レンジで加熱するだけで簡単にあと1品の野菜料理に変身、常備菜の白菜がゆずこしょうの辛味でパンチのきいた味に

白菜と桜えび和え



材料（2人分）

白菜 80g
桜えび（乾） . . . 大さじ2(5g)
塩昆布 大さじ1/2(3g)
サラダ油 大さじ1/2
酒 大さじ1

作り方

- ①白菜は2cm幅の一口大に切る
- ②フライパンにサラダ油大匙1/2を中火で熱し、桜えびを炒める。香ばしくなったら白菜を加えてサッと炒め、酒大匙1をふり、塩昆布を加えて混ぜる

栄養価	1人分
エネルギー	53kcal
たんぱく質	2.2g
脂質	2.2g
食物繊維	0.7g
塩分	0.4g



★ワンポイントアドバイス☆≡

余った白菜を使って、桜えびの香ばしさで簡単においしい1品に変わります。

ほうれん草のピリ辛炒め



材料（2人分）

ほうれん草・・・170g
にんにく・・・1片
鷹の爪・・・半本
油(オリーブ油)・小さじ1
酒・・・・・・・・大さじ1
みりん・・・・・・・・大さじ2/3
しょうゆ・・・・・・・・小さじ1

栄養価	1人分
エネルギー	109Kcal
たんぱく質	2.7g
脂質	5.4g
食物繊維	2.8g
塩分	0.7g

作り方

- ①にんにくはみじん切り、ほうれん草は根元を切り落として食べやすい大きさにざく切にする。鷹の爪は種を除いておく。
- ②フライパンに油、ニンニク、鷹の爪を入れて火にかける。ニンニクのいい香りがしてきたら、ほうれん草の茎の部分の先に炒める。
- ③少し、透き通ってしんなりしてきたら、葉の部分を入れて炒める。酒、みりん、しょうゆを入れて出来上がり。

※ 仕上げに、いり胡麻や 花カツオを散らすと美味しくなります。

★ワンポイントアドバイス☆

- ・ ビタミン、ミネラル、食物繊維の豊富な緑の野菜を食べましょう。青菜類は体の免疫機能を高める大切な栄養食材です。

ほうれん草とえのきの胡麻和え



材料（2人分）

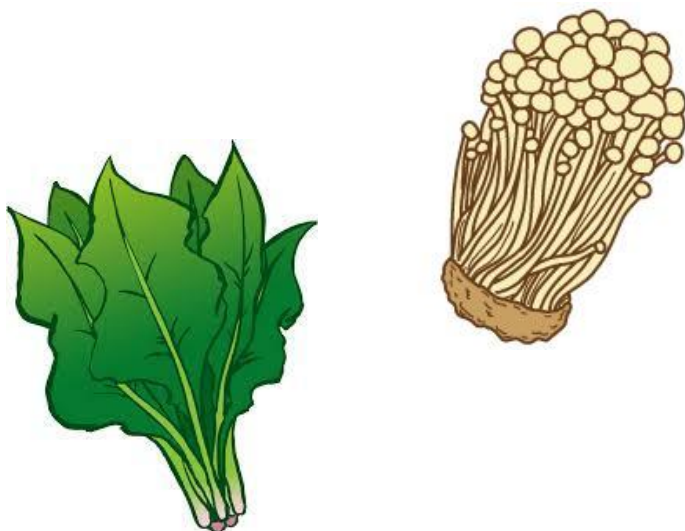
ほうれん草・・・100g
えのきだけ・・・40g

★すり白胡麻・・・小さじ2
★しょうゆ・・・小さじ1
★だし・・・小さじ1
★砂糖・・・少々

作り方

- ①ほうれん草は3cm長さに切り、えのきだけは石づきをとって、同じ長さに切る。
- ②熱湯で①をゆで、冷水にとり水気を絞る。
- ③★を混ぜて、②と和える。

栄養価	1人分
エネルギー	36kcal
たんぱく質	2.4g
脂質	1.8g
食物繊維	2.6g
塩分	0.4g



★ワンポイントアドバイス☆≡

ほうれん草とえのきだけの全く違う食感の野菜を胡麻でやさしく和えました。さっぱり美味しい一品です。

ほうれん草バター炒め



材料（2人分）

ほうれん草・・・150g
人参・・・15g
バター・・・5g
こしょう・・・少々
しょうゆ・・・小匙1/2

作り方

- ①ほうれん草と人参は3cmに切りそろえる。
- ②熱湯で①をさっとゆで、冷水にとり、水気を絞る。
- ③フライパンにバターを溶かし、②を入れて炒め、しょうゆ、こしょうで味付けする。

栄養価

1人分

エネルギー	38kcal
たんぱく質	1.9g
脂質	2.3g
食物繊維	2.3g
塩分	0.3g



★ワンポイントアドバイス☆≡

バター風味を生かした1品です。ほうれん草と人参を炒めることで、ビタミンAの吸収がよくなります。