

夏野菜カレー(主食)



材料 4 人分

ご飯	4 杯
牛もも肉	120g
玉ねぎ	小 1/2 個 (80g)
なす	1/2 個 (80g)
人参	1/4 本 (40g)
ピーマン	1 個 (40g)
トマト	1/4 個 (40g)
じゃがいも	1 個
カレールー	4 かけ
油	大さじ 1
おろしにんにく	小さじ 1

- ①野菜とイモは一口大、牛肉は適当な大きさに切る。
- ②鍋に油を熱して、にんにくを炒め、牛肉、野菜、いもの順番に加えて炒める。
- ③全体に油が回ったら水を加え、いもがやわらかくなるまで煮たら、カレールーを加える。
- ④皿にご飯を盛り、③のカレーをかける。

野菜たっぷりあんかけ(主食)



材料 4 人分

豚こまぎれ肉	200g
人参	1/5 本 (30g)
玉ねぎ	1/4 個 (50g)
白菜	1/8 玉 (150g)
小松菜	1/4 袋 (50g)
油	大さじ 1
かた焼きそば (粉末スープ付)	4 玉

- ①人参は細切り、玉ねぎはくし形切り、白菜は食べやすい大きさ、小松菜は3cm程度の長さに切る。
- ②フライパンに油を熱して、豚肉を炒める。次に人参、玉ねぎ、白菜、小松菜の順に炒める。
- ③水で溶いた粉末スープを入れて、とろみをつける。
- ④皿に麺を盛り、③のあんをかける。

野菜たっぷりそうめんソテー(主食)



材料 4 人分

そうめん	200g
ベーコン (ハーフサイズ)	8 枚
人参	1/3 本 (60g)
玉ねぎ	小 1/2 個 (80g)
ピーマン	1 個 (40g)
パプリカ	1/4 個 (40g)
しめじ	1/2 パック (60g)
ごま油	大さじ 2
濃口醤油	大さじ 1 と 1/2
砂糖	小さじ 1
みりん	大さじ 1 と 1/2
おろしにんにく	小さじ 1

- ①そうめんを半分に折って1分茹で、ザルにあげて水で洗いしっかりと水気を切る。
- ②ベーコンは5mmの細切りにする。
- ③人参、玉ねぎ、ピーマン、パプリカは5mmの千切りにする。しめじは石づきを切ってほぐす。
- ④フライパンにごま油をひき、②③のベーコンと野菜を炒める。ある程度火が通ったら、そうめんとAを加えて炒めながら混ぜる。

野菜たっぷり目玉焼き(主菜)



材料 4人分

キャベツ	1/8 個 (120g)
人参	1/5 本 (30g)
ピーマン	小 2 個 (60g)
しめじ	1/2 パック (50g)
コーン	20g
卵	4 個
油	少々
塩こしょうなど	お好みで

- ①キャベツ、人参、ピーマンは千切りにする。
 - ②しめじは石づきをとってほぐす。
 - ③フライパンに油をひき、野菜、しめじ、コーンを広げ入れる。その上に卵を割り入れる。
 - ④水大さじ 2 を回し入れ、ふたをして蒸し焼きにする。
- ※味付けはしていないので、お好みで塩こしょうやポン酢などをかけてください♪

なすの豚肉巻き(主菜)



材料 4人分

豚ロース薄切り	16 枚	
塩こしょう	適量	
なす	2 本 (280g)	
小麦粉	適量	
青しそ	8 枚	
A	酒	大さじ 1
	みりん	大さじ 1
	濃口醤油	大さじ 2
	梅干し	2 個
水	大さじ 4	

- ①なすは縞目に皮をむき、縦に 4 等分、横に半分に分けて、水にさらしておく。
※1 本のなすを 8 等分にする。
- ②青しそはせん切りにする。
- ③キッチンペーパーでなすの水気をふきとり、小麦粉を薄くまぶす。
- ④豚肉を広げて塩こしょうを軽く振り、なすを巻いたら、耐熱皿に並べ、ラップをして電子レンジで(600w)3~4分加熱する。
- ⑤Aを混ぜ合わせ、電子レンジ(600w)で1分加熱する。
- ⑥お皿になすの豚肉巻きを並べ、タレをかけ、青しそを散らす。

鶏むね肉と野菜のみそマヨ炒め(主菜)



材料 4人分

鶏むね肉	300g	
[みそ	大さじ 2
	マヨネーズ	大さじ 2
アスパラガス	3 本 (60g)	
長ねぎ	1/2 本 (60g)	
ごぼう	1/2 本 (60g)	
ピーマン	小 2 個 (60g)	
パプリカ	1/4 個 (40g)	
油	大さじ 1	

- ①アスパラ、長ねぎ、ごぼうは斜め切り、ピーマン、パプリカは細切りにする。
- ②ごぼうは電子レンジ(600w)で2分加熱する。
- ③鶏むね肉は皮を取り除き、一口大のそぎ切りにする。みそとマヨネーズをビニール袋に入れてよく揉みこむ。
- ④フライパンに油を熱し、③の鶏むね肉を弱めの中火で軽く両面に焼き目をつける。切った野菜を加えて一緒に炒める。

豚薬味巻きと野菜の甘酢炒め(主菜)



材料 4 人分

豚もも肉 (しゃぶしゃぶ用)	100g	
片栗粉	適量	
長ねぎ	5 cm (10g)	
玉ねぎ	小 1/2 個 (80g)	
たけのこ	70g	
人参	1/3 個 (60g)	
ピーマン	小 2 個 (60g)	
ごま油	小さじ 1	
A	酢	大さじ 1
	砂糖	大さじ 1
	濃口醤油	大さじ 1
	水	120cc
	片栗粉	小さじ 2

- ①長ねぎはみじん切り、その他の野菜は一口大に切る。
- ②豚肉を広げて片栗粉を薄くまぶし、長ねぎをのせたら、ロール状に巻く。
- ③フライパンでたけのこ、人参をさっと茹で、一旦取り出す。
- ④フライパンにごま油を熱し、②の豚肉を転がしながら焼く。肉にある程度火が通ったら、玉ねぎ、たけのこ、人参を加えて炒める。
- ⑤全体に火が通ったら、ピーマンと A を加えて炒める。

鶏肉となすのみそ炒め(主菜)



材料 4 人分

鶏もも肉	1 枚 (250g)	
小麦粉	適量	
なす	2 本 (240g)	
ピーマン	1 個 (40g)	
油	大さじ 1	
A	酒	大さじ 2
	味噌	大さじ 2
	みりん	大さじ 1 と 1/2

- ①なすは縞目に皮をむき 1cm厚さの輪切り、ピーマンは一口大に切る。
- ②鶏肉は一口大のそぎ切りにして、小麦粉を薄くまぶしておく。
- ③フライパンに油を中火で熱し、なすを入れる。なすに油をからめるように混ぜたら、ふたをして1分30秒間蒸し焼きにして、一旦取り出す。
- ④③のフライパンに鶏肉を入れ、中火で2~3分炒める。肉に火が通ったら、なす、ピーマン、Aを加え、からめるように炒める。

鮭と玉ねぎのしょうがみそ蒸し(主菜)



材料 4 人分

鮭	4 切れ	
玉ねぎ	1 個 (200g)	
しめじ	80g	
万能ねぎ	適量	
塩	少々	
A	ごま油	小さじ 2
	しょうがチューブ	4cm
B	味噌	大さじ 2
	酒	大さじ 2
	みりん	大さじ 1

- ①玉ねぎは5mm幅の薄切り、しめじは石づきを切り落としてほぐし A をまぶしておく。
- ②鮭はペーパータオルで水けを拭き、一切れを3~4等分のそぎ切りにする。
- ③ボールに B を混ぜ合わせ、鮭を加えてからめる。
- ④耐熱皿に玉ねぎとしめじを広げ入れ、鮭(調味料も含む)をのせる。
- ⑤ふんわりとラップをかけ、電子レンジ(600w)で6分加熱し一旦取り出してさっと混ぜさらに2~3分加熱する。
- ⑥小口切りにしたねぎを散らす。

夏野菜の煮びたし(副菜)



材料 4 人分

なす	大 1 本 (180g)	
オクラ	1/2 袋 (50g)	
ミニトマト	4 個 (50g)	
しょうがチューブ	2 cm	
ごま油	大さじ 1 と 1/2	
A	水	60cc
	白だし	大さじ 2
	みりん	大さじ 1

- ①なすは縦半分に切って乱切り、ミニトマトは半分に切る。
- ②オクラはネットに入れたまま擦りながら洗い、うぶ毛をとる。斜めに 3 等分に切る。
- ③フライパンにごま油を熱し、しょうがを入れて香りが立ってきたらなすを加え強火で焼く。
- ④ミニトマトを加え炒め、さらに A を加えて全体を混ぜる。
- ⑤オクラを加え、煮汁に軽くとろみがついたら、火を止める。

野菜の生春巻き(副菜)



材料 4 人分

ライスペーパー	4 枚	
オクラ	4 本 (40g)	
キャベツ	1 枚 (30g)	
きゅうり	1/2 本 (50g)	
パプリカ	1 個 (120g)	
サニーレタス	4 枚 (40g)	
かにかま	4 本	
A	コチュジャン	大さじ 1/2
	マヨネーズ	大さじ 1
	砂糖	小さじ 1/2

- ①オクラはネットに入れたまま擦りながら洗い、うぶ毛をとる。熱湯で 1 分程ゆでる。
- ②キャベツときゅうりは千切り、パプリカは 5mm 幅に切る。サニーレタスは半分にちぎる。
- ③水で戻したライスペーパーに、サニーレタスを広げ、野菜とかにかまを置き、緩くならないようにしっかり巻き、食べやすい大きさに切る。
- ④A を混ぜ合わせてタレを作る。

なすの夏野菜だれ(副菜)



材料 4 人分

なす	小 2 本 (200g)	
玉ねぎ	小 1/8 個 (20g)	
ピーマン	1/2 個 (20g)	
トマト	1/4 個 (40g)	
油	大さじ 1	
A	かつおぶし	大さじ 1/2
	酢	大さじ 1/2
	みりん	大さじ 1/2
	濃口醤油	大さじ 1/2
	砂糖	小さじ 1/2

- ①なすは縞目に皮をむき、1cm 幅の斜め切りにする。
- ②玉ねぎ、ピーマンはみじん切りにしたら塩少々(分量外)をふり、水気をしぼる。トマトは小さめの角切りにする。
- ③A と②の野菜を混ぜ合わせてタレを作る。
- ④フライパンに油を熱し、なすを並べる。水大さじ 2 を回し入れ、ふたをして蒸し焼きにする。
- ⑤皿になすを盛りつけ、タレをかける。

ニース風サラダ(副菜)



材料 4 人分

サラダ菜	70g
きゅうり	1 本 (100g)
ミニトマト	4 個 (50g)
ピーマン	1/2 個 (20g)
アスパラ	2 本 (40g)
ゆで卵	2 個
じゃが芋	1 個
塩	ひとつまみ
ツナ缶	小 1 缶
マスタード	小さじ 1
酢	大さじ 1
塩こしょう	適量
オリーブ油	大さじ 3

- ① サラダ菜を一口大にちぎり洗う。きゅうりは縞目に皮をむき、2 cm 幅の輪切り、ミニトマトは半分、ピーマンは輪切り、アスパラは食べやすい大きさ、ゆで卵は縦 4 等分にする。
- ② じゃが芋は皮をつけたまま洗い、ラップで包み電子レンジ(600w)で 3 分加熱、さらに上下をかえして 3 分加熱する。一口大に切り、塩をひとつまみまぶしておく。
- ③ ツナ缶は油をよくきっておく。
- ④ マスタード、酢、塩こしょうを混ぜ合わせたものに、オリーブオイルを少量ずつ入れて混ぜる。
- ⑤ 皿に彩りよく盛り付け、タレを添える。

ピーマンと油揚げの煮物(副菜)



材料 4 人分

ピーマン	280g
油	小さじ 1
南関揚げ	2 枚
砂糖	小さじ 1
みりん	大さじ 1
A 酒	大さじ 1
濃口醤油	大さじ 1
水	1 カップ

- ① ピーマンは握りつぶし、縦半分になり、へたと種を取りのぞく(大きいものは 1/3 に切る)。
- ② フライパンに油を熱し、ピーマンに焼き目がつくように強火で焼く。
- ③ 南関揚げを手で割って加え、焼き目がついたら、A を加え、アルミホイルなどで落とし蓋をして煮る。

なすのチーズ焼き(副菜)



材料 4 人分

なす	2 本 (280g)
ベーコン (ハーフサイズ)	4 枚
ケチャップ	大さじ 2
ピザ用チーズ	40g
パセリ粉	適量

- ① なすは 1cm 幅の輪切り、ベーコンは 1cm 幅に切る。
- ② オーブントースターのトレーにアルミホイルを敷き、なすを並べる。
- ③ なすにケチャップを塗り、ベーコン、チーズの順に乗せてパセリ粉をふる。
- ④ オーブントースターで 7~8 分焼く。

焼きピーマン ～焼肉のタレ味～(副菜)



材料 4人分

ピーマン	8個(280g)
油	小さじ2
焼肉のたれ	大さじ1と1/3
水	大さじ2

- ①ピーマンは縦半分に切り、へたと種を取りのぞく。
- ②フライパンに油を熱し、焼き目がつくまでフタをして焼く。
- ③一旦火を止めて、焼肉のたれと水を入れる。
- ④再度火をつけ、からめながら煮詰める。

オクラの大根おろし和え(副菜)



材料 4人分

オクラ	1袋(100g)
大根	4cm(180g)
酢	大さじ1と1/2
砂糖	大さじ1と1/2
塩	少々

- ①オクラはネットに入れたまま擦りながら洗い、うぶ毛をとる。熱湯で1分程ゆでる。
- ②大根はすりおろして軽く水気を切る。
- ③材料をすべて混ぜ合わせる。

ゴーヤの梅ツナ和え(副菜)



材料 4人分

ゴーヤ	1本(250g)
みょうが	2個(30g)
梅干し	2個
ツナ缶	小1缶
ぽん酢	小さじ2
白ごま	適量

- ①ゴーヤは種を取って2~3mm幅に切り、塩少々(分量外)をふり5分程おく。熱湯で1分程ゆで、水気をしっかりしぼる。
- ②みょうがは薄切り、梅干しは種を取って刻む。
- ③ツナ缶は油を軽くきっておく。
- ④材料をすべて混ぜ合わせる。

人参とツナの炒めもの(副菜)



材料 4 人分

人参	2 本(280g)
ツナ缶	小 1 缶
卵	2 個
ごま油	大さじ 1
塩・こしょう	少々

- ①人参は千切り、ツナ缶は油を軽くきっておく。
- ②フライパンにごま油を熱し、溶いた卵を入れ、かき混ぜながら炒り卵を作り、一旦取り出す。
- ③フライパンで人参を炒め、塩こしょうをふる。
- ④人参がやわらかくなってきたら、ツナと卵を加え、さっと炒める。最後に塩こしょうで味を整える。

ゴーヤの酢のもの(副菜)

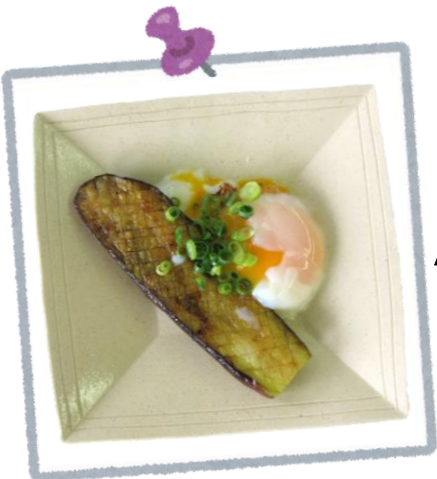


材料 4 人分

ゴーヤ	大 1 本(280g)	
かつお節	適量	
A	酢	大さじ 2
	砂糖	大さじ 2
	塩	小さじ 1
	白だし	小さじ 1

- ①ゴーヤは種を取って 2~3 mm幅に切り、塩少々(分量外)をまぶして 5 分程おく。熱湯で 1 分程ゆで、水気をしっかりしぼる。
- ②A を混ぜ合わせ、電子レンジ(600w)で 1 分加熱し、ゴーヤと和える。
- ④皿に盛り付け、かつお節をかける。

なすの温玉かば焼き(副菜)



材料 4 人分

なす	2 個(280g)	
片栗粉	適量	
油	大さじ 2	
A	濃口醤油	大さじ 1
	酒	大さじ 1/2
	砂糖	大さじ 1/2
温泉卵	2 個	
万能ねぎ	適量	

- ①なすは縦半分に切り、両面に格子状に切り目を入れ、切り口に片栗粉を薄くまぶす。
- ②フライパンに油を中火で熱し、フタをしてなすを 1 分 30 秒ずつ両面焼く。
- ③A を混ぜ合わせ、なすにからめながら焼く。
- ④皿に盛り付け、温泉卵を添えて小口切りにしたねぎを散らす。

ピーマンの塩昆布和え(副菜)



材料 4 人分

ピーマン	8 個 (280g)
ちくわ	2 本
塩昆布	10g
ごま油	大さじ 2
塩	ひとつまみ
白すりごま	大さじ 1

- ①ピーマンは縦半分になり、へたと種を取り、横に 5 mm幅に切る。ちくわは輪切りにする。
- ②耐熱皿にピーマンとちくわ、塩昆布を入れて、ふんわりとラップをかけた後電子レンジ (600 w) で 2 分 30 秒加熱する。
- ③全ての材料を混ぜ合わせる。

野菜たっぷりサラダ風南蛮漬け(副菜)



材料 4 人分

玉ねぎ	1/4 個 (50g)
れんこん	1/2 節 (60g)
人参	1/3 本 (50g)
白菜	1 枚 (60g)
ブロッコリー	4 房 (60g)
ちくわ	1 本
A 酒	大さじ 6
みりん	大さじ 3
B 水	大さじ 2
酢	大さじ 2
薄口醤油	大さじ 1 と 1/2
刻みのり	適量

- ①玉ねぎ、れんこんは薄切り、人参、白菜は細切り、ブロッコリーは 1 房を縦半分、ちくわは輪切りにする。
- ②鍋に A を入れて火にかけて、沸騰させてアルコール分をとばしたら、B を加えて沸騰させる。
- ③先にたまねぎ、れんこんを入れ、次に、人参、白菜、ブロッコリー、ちくわを加える。
※火の通しすぎに注意、余熱で火を通すくらいがちょうど良いです。
- ④皿に盛り付け、のりを散らす。

電子レンジでラタトゥイユ(副菜)



材料 4 人分

なす	1 本 (150g)
ミニトマト	8 個 (100g)
玉ねぎ	1/6 個 (30g)
ベーコン (ハーフサイズ)	4 枚
A オリーブ油	大さじ 1 と 1/2
ケチャップ	大さじ 1
砂糖	小さじ 1
コンソメ	小さじ 1
塩	ひとつまみ
にんにくチューブ	2 cm

- ①なす、玉ねぎは 1~1.5 cm角、ミニトマトは 4 等分、ベーコンは 1 cm幅に切る。
- ②耐熱容器に①と A を入れて混ぜ合わせる。ふんわりとラップをして電子レンジ (600w) で 4 分加熱する。
- ③一旦取り出し、全体を混ぜ合わせて再度 4 分加熱する。

れんこんのミルフィーユ焼き(副菜)



材料 4 人分

れんこん	2 節 (280g)
生ハム	8 枚
ピザ用チーズ	30g
オリーブ油	大さじ 1
パセリ粉	適量

- ①れんこんは 7~8 mm幅に切る。
- ②れんこん→生ハム→れんこん→チーズ→れんこんの順に重ねる。
- ③フライパンに油を熱し、②を入れる。
- ④ふたをして 3 分焼いたら、上下をかえし 3 分焼く。
- ⑤皿に盛り付け、パセリ粉をふる。

ブロッコリーの元気サラダ(副菜)



材料 4 人分

レタス	40g	
ミニトマト	4 個 (40g)	
ブロッコリー	中 1 株 (200g)	
えび	8 尾	
A	みそ	大さじ 1
	砂糖	大さじ 1
	酢	大さじ 1
	オリーブ油	大さじ 2

- ①レタスは一口大にちぎり、ミニトマトは 4 等分に切る。ブロッコリーは小房に分けて茹でる。
- ②えびは殻と背わたを取り茹でる。
- ③A を混ぜ合わせてドレッシングを作る。
- ④皿に野菜とえびを盛り付け、ドレッシングをかける。

大豆の五目煮(副菜)



材料 4 人分

人参	1/3 本 (50g)	
れんこん	1 節 (100g)	
ごぼう	1/2 本 (50g)	
生しいたけ	4 個 (40g)	
切り干し大根	10g	
水煮大豆	1/2 カップ	
A	だし汁	300ml
	砂糖	大さじ 2
	酒	大さじ 1
B	みりん	大さじ 1
	しょうゆ	大さじ 2

- ①人参は 5 mm幅のいちよう切り、れんこん、ごぼう、生しいたけは 1 cm角に切る。
- ②切り干し大根は水に戻して 2~3 cm長さに切る (戻し汁は捨てずにとっておく)。
- ③鍋に①②の野菜、水煮大豆、A を加え、落としふたをして中火で 10 分煮る。
- ④さらに B を加え、落としふたをして中火で 5 分煮たら、強火で汁気が 1/3 量になるまで煮る。