

野菜を1日5皿食べよう



焼き野菜



〔材料 4 人分〕

パプリカ	1/2 個	
なす	1/2 個	
れんこん	1/2 節(60g)	
エリンギ	1/2 袋	
オリーブ油	大さじ 2	
A	しょうが	1 かけ
	酢	大さじ 1 と 1/2
	濃口醤油	大さじ 1 と 1/2
	水	大さじ 1 と 1/2
	みりん	大さじ 1

〔作り方〕

- ①パプリカはへたと種を取り、縦に1cm 幅に切る。なすは1cm 幅の輪切りにする。
- ②れんこんは5mm 幅の半月切り、エリンギは食べやすい大きさにさく。しょうがはみじん切りにする。
- ③フライパンにオリーブ油を熱し、野菜を並べ、両面に焼き色がついたらお皿に盛りつける。
- ④A をひと煮立ちさせ、野菜にかける。

きざみ昆布と根菜のさつと煮



〔材料 4 人分〕

きざみ昆布	20g	
れんこん	1 節(100g)	
ごぼう	1 本(100g)	
人参	1/3 本	
ごま油	大さじ 2	
A	だし汁	200ml
	みりん	大さじ 1
	濃口醤油	大さじ 1

〔作り方〕

- ①れんこんはいちょう切り、ごぼうはささがき、人参は千切りにする。
- ②フライパンにごま油を熱し、きざみ昆布を入れて炒め、①を加えてさらに炒める。
- ③全体に油が回ったら、A を加え、ふたをして水気がなくなるまで中火で煮る。



夏野菜の煮びたし



〔材料 4 人分〕

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

〔作り方〕

- 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。

ブロッコリーのオイスター和え



〔材料 4 人分〕

ブロッコリー	1 株
ごま油	大さじ1
オイスターソース	大さじ1
いりごま	適量

〔作り方〕

- ①ブロッコリーを小房に分けてゆでる。芯の部分は、硬い皮をはいで拍子切りにしてゆでる。
- ②粗熱がとれたら(冷めないうちに)ポリ袋に全ての材料を入れ、空気を含ませて袋口を押さえて左右に振る。

★ゆでた野菜が温かいうちに合わせることで味が馴染みやすくなります。また、冷蔵庫で一晩ねかせるのもおすすめです。

ラクラクねぎ豚汁



〔材料 4 人分〕

長ねぎ	1 本
人参	1/2 本
椎茸	4 個
豚肉	100g
水	500ml
和風だし	小さじ1
味噌	大さじ1と1/2

〔作り方〕

- ①長ねぎは斜めに薄く切り、人参は薄いいちょう切り、椎茸は細切り、豚肉は2～3cm 幅にする。
- ②鍋で①を炒めたら水と和風だしを加える。
- ③沸騰したら火を止めて味噌を入れる。

