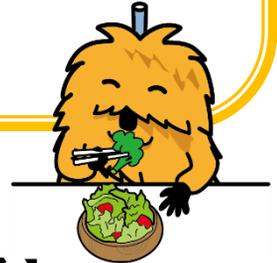


# 副菜



## 【体の調子をととのえる】

- 野菜・いも類・豆類(大豆を除く)、きのこ、海藻類などが主材料の料理です。
- ビタミン・ミネラル・食物繊維が多く含まれています。



# ココロ野菜のカラフルサラダ

副菜

野菜1日分の  
これくらい

【1人当たりの栄養価】 エネルギー 150kcal たんぱく質 2.2g 塩分 0.6g



## ポイント

・材料はだいたい同じ大きさのサイコロ状にします。

## 材料(4人分)

さつまいも…100g  
じゃがいも…100g  
にんじん…1/4本  
きゅうり…1/2本  
リンゴ…1/4個  
ベーコン…2枚  
パセリ(乾)…少々

### A

すし酢…大さじ1  
マヨネーズ…大さじ2  
こしょう…少々

## つくり方

- ①さつまいもは皮付きのまま、じゃがいもは皮をむいて1cm位の角切りにし、水にさらしてからゆでる。
- ②にんじんは角切りにしてゆでる。きゅうりとリンゴ(皮付き)も角切りにして、リンゴは塩水にさっと通し水気をきる。
- ③ベーコンを1cm角に切って炒める。
- ④1、2、3をボウルに入れ、Aの調味料と混ぜ合わせ、冷蔵庫で冷やしてから器に盛り、パセリを散らす。

# トマトのしょうがあんかけ

副菜

野菜1日分の  
これくらい

【1人当たりの栄養価】 エネルギー 54kcal たんぱく質 5.0g 塩分 0.6g



## ポイント

・トマトの湯むきは、沸騰したお湯にトマトを入れ、ゆでた後はすぐに氷水にとりましょう。ヘタの部分から皮がむけますが、反対側に切り目を入れてもよいです。  
・しらすの塩味を利用するため、調味料が少なく済みます。

## 材料(4人分)

トマト…4個  
ほうれんそう…4株  
しらす…50g  
しょうがあん  
だし汁…2カップ  
しょうが…1片

### <水溶き片栗粉>

片栗粉…大さじ1  
水…大さじ1

## つくり方

- ①トマトを湯むきする。※ポイント参照
- ②①を器に盛り、中央に切り込みを入れてしらすを飾る。
- ③ほうれんそうを茹でて冷水にとり、水気をよく絞って食べやすい大きさに切ってから②の周りに添える。
- ④しょうがあんを作る。(だし汁に水溶き片栗粉とすりおろしたしょうがの汁を入れ、とろみがつくまで火にかける。
- ⑤④を上からかけて完成。

# たまねぎの蒸しマリネ

【1人当たりの栄養価】 エネルギー 77kcal たんぱく質 3.1g 塩分 0.8g

副菜

野菜1日分の  
これくらい



## ポイント

・通常、マリネは調味液に食材を漬け込む料理のようですが、このレシピは「蒸す」工程を加えることで調味液に漬け込む時間をかけることなく、味をなじませています。

## 材料(4人分)

たまねぎ…中2玉  
オリーブオイル…大さじ1  
にんにく…1片  
かつお節…10g  
パセリ…適宜

## A

酢…大さじ2  
塩…小さじ1/2  
カレー粉…小さじ2

## つくり方

- ①たまねぎは薄くスライスし、にんにくとパセリはそれぞれみじん切りにする。
- ②Aの調味料を合わせておく。
- ③フライパンにオリーブオイルとにんにくを入れ、弱火にかける。
- ④③にたまねぎを入れて、混ぜた後、Aをすぐに入れ、中火で30～40秒炒めて火を止める。ふたをして3分程度蒸す。
- ⑤最後にかつお節を混ぜてから、器に盛りパセリを散らす。

# 丸ごとしいたけのツナ焼き

【1人当たりの栄養価】 エネルギー 60kcal たんぱく質 4.7g 塩分 0.3g

副菜

野菜1日分の  
これくらい



## ポイント

・大きいしいたけを使うと、肉厚でジューシーに仕上がります。  
・お好みでレモン汁をかけてもおいしいです。

## 材料(4人分)

しいたけ…8個  
長ねぎ…30g  
ツナ缶…1缶(70g)  
ゆでたつぼみな…適量  
レモン…適量  
酒…小さじ1  
しょうゆ…小さじ1

## つくり方

- ①しいたけは軸の石づきを取り、軸を外して水洗いし、キッチンペーパーなどで水気をふき取る。
- ②しいたけの軸と長ねぎを細かく切る。
- ③②をボウルに入れ、ツナ缶、酒、しょうゆを入れて混ぜ合わせ、8等分にする。
- ④しいたけのかさの内側に③を詰める。
- ⑤予熱した魚焼き器またはオーブントースターに④を入れて8分程度焼く。

# ひじき入り元気が出るサラダ

【1人当たりの栄養価】 エネルギー 73kcal たんぱく質 2.5g 塩分 0.4g

副菜

野菜1日分の  
これくらい



## ポイント

・ドレッシングは冷蔵庫で2日ほど保存でき、時間を置くことで味がなじんでさらに美味しくなります。

## 材料(4人分)

乾燥ひじき…8g  
レタス…40g  
トマト…120g  
きゅうり…80g  
大豆(水煮)…40g

A  
にんじん…50g  
たまねぎ…30g

B  
レモン汁…大さじ2  
オリーブオイル…大さじ1  
はちみつ…小さじ2  
塩…小さじ1/4  
こしょう…少々

## つくり方

- ①乾燥ひじきを5分ほど水にひたした後、さっと茹で、ざるにあげて、粗熱をとる。
- ②レタス、トマトは一口大に切り、きゅうりは輪切りにする。
- ③①と②に水を切った大豆を加え、混ぜ合わせて器に盛る。
- ④すりおろしたAにBを入れ、よくかき混ぜ、③にかけたら、出来上がり。

# れんこんとベーコンのナンプラー炒め

【1人当たりの栄養価】 エネルギー 144kcal たんぱく質 3.5g 塩分 1.3g

副菜

野菜1日分の  
これくらい



## ポイント

・れんこんを炒める時は、中火でれんこんの歯ごたえが少し残る程度に炒めると美味しいです。

## 材料(4人分)

れんこん…200g  
ベーコン…60g  
ピーマン…1個  
ごま油…大さじ1  
にんにく…1片  
はちみつ…大さじ1  
ナンプラー…大さじ1  
黒こしょう…適量

## つくり方

- ①れんこんは皮をむき、2~3mmの輪切りか半月切りにして水にさらし、あくが抜けたら水気を切る。
- ②ベーコンは短冊切り、ピーマンはヘタと種を取り除き、縦に細切りにする。
- ③フライパンにごま油とみじん切りにしたにんにくを入れて、弱火で炒め、香りが出たら、ベーコンを加えて炒める。
- ④③に①を加えて炒め、れんこんが少し透明になったら、はちみつとナンプラーを絡める。
- ⑤④にピーマンを加え、さっと炒めたら器に盛り付け、黒こしょうを振る。

# 凍み大根の煮物

副菜

野菜1日分の  
これくらい

【1人当たりの栄養価】 エネルギー 174kcal たんぱく質 5.8g 塩分 1.4g



## ポイント

・凍み大根は、戻して一晩置くことで、ふわっとやわらかい食感になります。

## 材料(4人分)

凍み大根・・・8個  
さといも・・・4個  
にんじん・・・120g  
こんにゃく・・・120g  
油揚げ・・・60g  
いんげん・・・4本  
だし汁・・・320cc

A

しょうゆ・・・大さじ2  
砂糖・・・大さじ1  
酒・・・大さじ2

## つくり方

- ①鍋にたっぷりの水と凍み大根を入れて、沸騰させる。
- ②10分程度煮立たせた後、火を止めて、そのまま一晩置く。
- ③さといも、にんじんは乱切りにし、こんにゃく、油揚げは一口大に切る。
- ④いんげんは塩ゆでにし、3cmの長さに切る。
- ⑤鍋に②で戻した凍み大根と③を入れ、ひたひたになる位にだし汁を入れて、10分程度中火で煮る。
- ⑥⑤にAの調味料を加え、さらに30分程度弱火で煮る。
- ⑦器に⑥を盛り、④を散らす。

# れんこんのきんぴら

副菜

野菜1日分の  
これくらい

【1人当たりの栄養価】 エネルギー 118kcal たんぱく質 2.5g 塩分 1.1g



## ポイント

・れんこんを酢水につけることで、仕上がりがきれいになります。  
・お好みで酢を加えると、さっぱりした風味が楽しめます。

## 材料(4人分)

れんこん・・・300g  
水・・・1000cc  
酢・・・小さじ2  
ごま油・・・大さじ1  
唐辛子(輪切り)・・・1本

A

酒・・・大さじ2  
しょうゆ・・・大さじ1.5  
みりん・・・大さじ1  
砂糖・・・小さじ1  
いりごま・・・大さじ1

## つくり方

- ①れんこんは皮をむき、厚さ2mmの半月切り、またはいちょう切りにする。
- ②①を酢水につけ、あくを抜く。
- ③フライパンにごま油を熱し、中火で唐辛子を香りが出るまで炒めたら、水気を切った②を加え、さらに炒める。
- ④れんこんが透き通ったら、Aの調味料を入れ、煮詰める。
- ⑤いりごまをふりかけて軽く混ぜる。

# 長芋とたらこのサラダ

副菜

野菜1日分の  
これくらい

【1人当たりの栄養価】 エネルギー 144kcal たんぱく質 5.7g 塩分 1.2g



## ポイント

- ・長芋は形が残る程度につぶすことで、食感がよくなります。
- ・塩たらこにレモン汁を加えることで、臭みをとることができます。

## 材料(4人分)

長芋…400g  
きゅうり…200g  
塩たらこ…40g  
塩…小さじ1/2  
水…大さじ1  
レモン汁…大さじ1  
A  
マヨネーズ…大さじ2  
牛乳…大さじ1

サラダ菜…4枚  
トマト…1個

## つくり方

- ①長芋は皮をむき、2cm幅の輪切りにして皿に並べ、ふんわりとラップをかけ、電子レンジで8分ほど加熱し、熱いうちにフォークなどで軽くつぶす。
- ②きゅうりは、小口切りにしてボウルに入れ、塩と水を加えて軽くもみ、しんなりしたらしばって水気をきる。
- ③塩たらこは、薄皮を取り、レモン汁を加えて軽く混ぜる。
- ④Aの調味料を軽く混ぜる。
- ⑤粗熱を取った①に、②、③、④を加えてよく混ぜる。
- ⑥サラダ菜を敷いた器に⑤を盛り付け、トマトをくし切りにして添える。

# にんじんの白和え

副菜

野菜1日分の  
これくらい

【1人当たりの栄養価】 エネルギー 110kcal たんぱく質 5.0g 塩分 0.4g



## ポイント

- ・和えてから時間が経つと食材から水分が出て水っぽくなるので、食べる直前に和えると美味しく食べられます。

## 材料(4人分)

にんじん…1本  
酢…適量  
木綿豆腐…1/2丁  
白ごま…大さじ3  
砂糖…大さじ2  
薄口しょうゆ…少々  
塩…少々

## つくり方

- ①にんじんは4cmの拍子切りにし、酢を入れた熱湯で1分ほどゆで、ざるにあげて水気をきる。
- ②豆腐はお湯で1分ほどゆで、粗熱が取れたら、キッチンペーパーなどにくるみ、重しをして水気をきる。
- ③すり鉢に白ごまを入れ、よくする。
- ④③に②を加え、よくすり合わせたら、砂糖、薄口しょうゆ、塩で味をととのえる。
- ⑤④に①を加えて和える。

# おからのサラダ

【1人当たりの栄養価】エネルギー 208kcal たんぱく質 6.1g 塩分 1.1g

副菜

野菜1日分の  
これくらい



## ポイント

・おからのパサパサ感が気になる場合は、牛乳で調整して好みの滑らかさにしてください。

## 材料(4人分)

きゅうり…1/2本  
ハム…4枚  
おから…150g  
バター…10g  
コーン…60g

### A

マヨネーズ…大さじ4  
プレーンヨーグルト…大さじ1  
牛乳…大さじ1  
塩…ひとつまみ  
こしょう…少々

## つくり方

- ①きゅうりは小口切りにして、分量外の塩でもみ、しんなりしたら水洗いして水気をきる。
- ②ハムは半分に切ってから細切りにする。
- ③Aの調味料を混ぜる。
- ④おからを耐熱容器に入れ、電子レンジで4～5分ほど加熱し、バターを混ぜ、粗熱をとる。
- ⑤④に①、②、③、コーンを混ぜ、器に盛り付ける。

# かぼちゃとしめじのんにくソテー

【1人当たりの栄養価】エネルギー 87kcal たんぱく質 2.7g 塩分 0.8g

副菜

野菜1日分の  
これくらい



## ポイント

・かぼちゃに含まれるビタミンは脂質と一緒に摂ることで吸収率がアップします。

## 材料(4人分)

かぼちゃ…200g  
しめじ…200g  
んにく…1片  
サラダ油…適量  
酒…大さじ3  
塩…小さじ1/2  
粗挽き黒こしょう…適量  
白ごま…大さじ1

## つくり方

- ①かぼちゃは食べやすい大きさを薄切りにし、しめじは石づきを取ってほぐしておく。
- ②油を熱したフライパンで、薄切りにしたんにくを中火で炒める。
- ③んにくの香りが立ってきたら、①を加えて炒め合わせ、火が通ったら酒を加えてさらに炒める。
- ④汁気がなくなったら、塩と黒こしょうで味を調える。
- ⑤器に盛り付け、白ごまをふりかける。

# 夏野菜の揚げびたし

副菜

野菜1日分の  
これくらい

【1人当たりの栄養価】 エネルギー 337kcal たんぱく質 3.7g 塩分 0.8g



## ポイント

- ・漬け込む前に、ペーパータオルなどで素揚げした野菜の油分をしっかりと取ります。
- ・漬け込むときに、なすを別容器に分けて漬け込むと、色移りせずきれいに作れます。

## 材料(4人分)

なす…1本  
にんじん…1/2本  
かぼちゃ…小1/4個  
パプリカ(赤・黄)…各1個  
おくら…8本  
揚げ油…適量  
しょうゆ…1/2カップ  
みりん…1/2カップ  
混合削り節(※)…20g  
※サバ、イワシ、アジなどの削り節を混ぜたもの、あらかじめ、お茶パックに入れておく。

## つくり方

- ①みりんを鍋に入れて火にかけ、沸騰したら2~3分煮てアルコールをとばす。
- ②①にしょうゆを加えてひと煮立ちさせ、混合削り節のパックを入れて弱火で10分煮る。冷めたらパックを取り出し、冷蔵庫で保存しておく。
- ③なすは5mm、にんじんは3mmの厚さに、かぼちゃとパプリカは食べやすい大きさに切る。おくらはヘタを切り、ガクをそぐ。
- ④180℃の油で③を1分ほど固めに素揚げする。油をきって、②を多めに入れた容器の中に漬け込む。
- ⑤④を冷蔵庫で1時間ほど冷やす。

# ブロッコリーと長芋のしらす和え

副菜

野菜1日分の  
これくらい

【1人当たりの栄養価】 エネルギー 64kcal たんぱく質 4.7g 塩分 0.6g



## ポイント

- ・長芋は皮をむいた後に酢水にさらすことで、変色を防ぐことができます。
- ・ブロッコリーはあ塩ゆですることで、緑色がより鮮やかになります。
- ・ブロッコリーの代わりに、ほうれん草などで作っても美味しいです。

## 材料(4人分)

ブロッコリー…200g  
にんじん…40g  
長芋…200g  
しらす干し…30g  
A  
しょうゆ…小さじ2  
みりん…小さじ1

塩…少々(塩ゆで用)  
酢…少々(さらし用)

## つくり方

- ①ブロッコリーは小房に分け、にんじんは薄いいちょう切りにする。
- ②①を一緒に塩ゆでにし、ざるに上げる。ブロッコリーが大きい場合は粗く刻む。
- ③長芋は4~5cmの長さに切り、皮をむく。縦半分に分けて酢を入れた水に10分さらす。
- ④③を水洗いして水気を拭き、ポリ袋に入れる。袋の口を開けたまま、すりこ木などで食感が残るよう粗くたたきつぶす。
- ⑤ボウルに②、④、しらす干しを入れ、Aを加えて和える。

# 五目ひきないり

【1人当たりの栄養価】 エネルギー 72cal たんぱく質 2.4g 塩分 0.9g

副菜

野菜1日分の  
これくらい



## ポイント

- ・だいこんの代わりに、切り干しだいこんを使っても美味しく作れます。
- ・お好みで七味唐辛子や一味唐辛子をかけても美味しいです。

## 材料(4人分)

だいこん・・・240g  
にんじん・・・60g  
しいたけ・・・30g  
ごぼう・・・30g  
油揚げ・・・20g  
サラダ油・・・小さじ1と1/2  
だし汁・・・75ml  
A  
しょうゆ・・・大さじ1と1/3  
みりん・・・小さじ2  
酒・・・大さじ1

## つくり方

- ①だいこん、にんじんは千切り、しいたけは薄切りにする。
- ②だいこんは固めにゆでて、軽く手で絞り、水気をきっておく。
- ③ごぼうはささがきにし、水にさらしてあく抜きをしたら、水気をきる。
- ④油揚げは千切りにし、湯通ししておく。
- ⑤フライパンにサラダ油を熱し、にんじんを炒め、火が通ってきたら、だいこん、ごぼう、しいたけ、油揚げも加える。
- ⑥しんなりしてきたら、だし汁とAを加え、汁気がなくなるまで炒めにする。