



## 【材料2人分】

- 春菊……………2/3束
- A { だし汁……………小さじ1  
しょうゆ……………小さじ1  
酒……………小さじ1  
みりん……………小さじ1  
かつお削り節(小)…1/2袋



## 【作り方】

- ①春菊はサッと茹で3cmに切り、水切りをする。(ぎゅっと絞らない)
- ②小さめの鍋にAを入れ①を加えサッと煮、粗熱が取れるまでそのまま浸して置く。
- ③②を器に盛り、削り節をかける。



春菊はサッと火を通す方が  
苦味が出ません！  
他の葉物野菜でもアレンジOK

【1人分栄養量】 エネルギー31kcal  
たんぱく質2.2g 脂質0.2g  
カルシウム79mg 食塩相当量0.8g

## POINT

調味料の割合は、  
1：1：1で簡単！



## 【材料2人分】

きゅうり ……1と1/2本

塩 ……小さじ1/6

ながいも ……1/4本

ミニトマト ……4個

A

米酢 ……大さじ2

砂糖 ……小さじ1/2

練りわさび ……小さじ1/2

塩 ……小さじ1/6



## 【作り方】

- ①きゅうりは塩をまぶし、まな板の上で板摺(いたずり)し、水でさっと洗い流し、両端を切り落として、へらなどで叩きつぶして一口大にする。
- ②長いもは皮をむいて食べやすい大きさに刻む。
- ③①のきゅうりを器に盛り、ながいもとAを混ぜてかけ、ミニトマトを添える。



辛みが苦手な方は、わさびと塩を練り梅やポン酢に替えても、さっぱりと召し上がれます!

【1人分栄養量】 エネルギー67kcal  
たんぱく質2.2g 脂質0.5g  
カルシウム33mg 食塩相当量0.9g

## 「板摺(いたずり)」とは…

きゅうりやおくらなどに塩をまぶし、まな板の上でゴロゴロ転がす下ごしらえをと言います。食材の緑色が鮮やかになる、表面が滑らかになる、調味料がしみこみやすくなる、アクが抜けるなどの効果があります。





## 【材料2人分】

かぶ……………中半分  
 かぶの葉……3本  
 にんじん……1/5本  
 きゅうり……半分  
 塩……………少々

A { 刻み昆布…3g  
 しょうゆ……小さじ1/2  
 酢……………小さじ1/2  
 みりん……小さじ1/2



## 【作り方】

- ①かぶの葉は1口大、にんじんは千切りにし、耐熱皿に入れラップをし、レンジで50秒加熱する。
- ②かぶは半月切り、きゅうりは輪切りにする。
- ③①②に塩少々を揉みこみ10分置き、ざるにあけ流水でサッと洗う。水気を切りボウルに入れ、Aを入れ混ぜ合わせて10分おく。



お好きな野菜でアレンジOK  
 固いものはレンジで加熱して  
 からつけましょう。  
 塩昆布でも手軽に出来る！  
 調味料を減らして使いましょう。

【1人分栄養量】 エネルギー24kcal  
 たんぱく質1.0g 脂質0.0g  
 カルシウム67mg 食塩相当量0.9g



## 【材料2人分】

- なす ……小2本  
 塩 ……少々  
 サラダ油 ……大さじ1/2  
 大根 ……2cm分  
 トマト ……1/2個  
 みょうが ……1/2個  
 青じそ ……2枚
- A { 酢 ……大さじ1/2  
 砂糖 ……小さじ1/2  
 塩 ……少々



油と塩をまぶしておくと、油が少なくて済みます！

## 【作り方】

- ①なすは斜め1cm弱に切り、フライパンに入れサラダ油と塩をまぶしておく。
- ②トマトは湯むきしてさいの目に切り、みょうがは縦半分に切って小口切り、青じそは縦2つに切って千切りにする。
- ③大根はおろして水気をよく切り、Aを入れ、②の野菜を加える。
- ④①のフライパンを熱し、蓋をして焼き色が付くように両面を焼く。
- ⑤器になすを盛り、③をかける。

【1人分栄養量】 エネルギー58kcal  
 たんぱく質1.1g 脂質3.1g  
 カルシウム25mg 食塩相当量0.4g





## 【材料2人分】

- 鶏むね肉(皮なし)・・・70g  
 ねぎ・・・・・・・・・・1/2本  
 豆苗・・・・・・・・・・1/4パック
- A { しょうゆ・・・・・・・・小さじ1/2  
 酢・・・・・・・・・・小さじ1/2  
 ごま油・・・・・・・・小さじ1/2  
 砂糖・・・・・・・・・・小さじ1/2  
 いらごま・・・・・・・・小さじ2



## 【作り方】

- ①鶏むね肉は沸騰したお湯に入れ、再び沸騰後火を止めそのまま冷ます。  
粗熱がとれたら細かく裂く。
- ②ねぎは5cm幅に切り、白髪ねぎにして水に10分さらす。  
豆苗は根元を切落し半分に切る。
- ③ボウルに①・②・Aを入れ、よく混ぜ合わせる。
- ④③を器に盛る。



パサパサしがちな鶏むね肉は、  
加熱した後お湯につけたまま  
冷ますことでしっとり食感に！

少し癖があるので  
大人向けです！

【1人分栄養量】 エネルギー65kcal  
 たんぱく質9.5g 脂質2.2g  
 カルシウム24mg 食塩相当量0.2g



## 【材料2人分】

- なす ……………2個  
 さやいんげん ……1/2パック  
 油揚げ ……………1枚  
 たかのつめ ……1/2本  
 サラダ油 ……………大さじ1/2  
 出し汁 ……………カップ1/2
- A { しょうゆ ……小さじ1  
 砂糖 ……小さじ1  
 酒 ……小さじ1  
 いらりごま ……小さじ1



## 【作り方】

- ① なすは縦半分に切り、皮に格子の切り目を入れる。水でさらした後、水気をしっかり拭く。いんげんは筋を取り、半分に切る。油揚げは油抜きをし、水気を切って縦半分に切り、5mmの細切りにする。  
たかのつめは種を取る。
- ② 鍋にサラダ油を熱し、たかのつめを炒めて取り出す。なすの皮目を下にして焼き、油がなじんだら裏返して、出し汁をいれて煮立てる。油揚げ、さやいんげん、Aを加え、弱火で蓋をして5分煮る。
- ③ 器に②を盛り、いらりごまを振る。



たかのつめの辛さで  
減塩効果！  
小さく切ったら  
お弁当にもGOOD☆

【1人分栄養量】 エネルギー109kcal  
 たんぱく質4.0g 脂質7.0g  
 カルシウム68mg 食塩相当量0.4g



## 【材料2人分】

キャベツ ……2枚  
 にんじん ……1/4本  
 長ねぎ ……1/2本  
 干しいたけ(戻す) ……1枚  
 春雨 ……10g  
 ごま油 ……小さじ1/2  
 A { しょうゆ ……小さじ1  
     酢 ……小さじ1  
     砂糖 ……小さじ1/2



## 【作り方】

- ①キャベツはざく切り、にんじんは短冊切り、長ネギは3cm幅にして縦に細く切る。干しいたけは石づきを取り、薄切りにする。春雨は3cm幅に切り熱湯で戻す。
- ②フライパンにごま油を熱し、にんじん、キャベツを入れて強火で軽く炒め、長ねぎ、干しいたけを加える。
- ③全体に火が通ったら、春雨を加えて炒め、Aを加えてよく混ぜる。



干しいたけのうま味で  
おいしく減塩効果！  
油が少なくてもおいしい！

【1人分栄養量】 エネルギー65kcal  
たんぱく質1.9g 脂質1.2g  
カルシウム39mg 食塩相当量0.4g



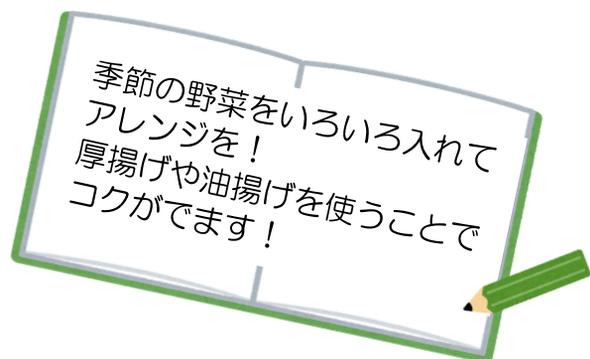
## 【材料2人分】

だいこん……………1.5cm  
 にんじん……………1/5本  
 さつまいも(皮付き)・1/5本  
 ごぼう……………1/5本  
 しめじ……………1/2パック  
 ねぎ……………1/5本  
 厚揚げ……………1/3枚  
 みそ……………大さじ2弱  
 だし汁……………400ml(2カップ)



## 【作り方】

- ①だいこんはいちょう切り、さつまいも(皮付き)・にんじんは半月切り、ごぼうはささがき、しめじは小房に分け、ねぎは斜め切りと飾り用の白髪ねぎに切り、厚揚げは一口大に切る。
- ②鍋にだし汁と野菜(白髪ねぎ以外)を入れ加熱する。  
野菜が柔らかくなったら、厚揚げを加え、みそを入れ、沸騰手前で火を消す。
- ③器に盛り、白髪ねぎを飾る。



【1人分栄養量】 エネルギー105kcal  
 たんぱく質9.8g 脂質3.1g  
 カルシウム85mg 食塩相当量1.5g





## 【材料 4人分】

たまねぎ・・・ 1/2個  
 にんじん・・・ 1/4本  
 しいたけ・・・ 2枚  
 塩・・・・・・・・小さじ1/12

甘くて美味しい野菜の重ね煮は、  
 冷蔵や冷凍でストックしておく  
 何にでも使えて便利です。

## 【作り方】

- ①玉ねぎは薄切り、にんじんは切り、しいたけは薄切りにする。
- ②塩を1つまみ振り入れた鍋に、しいたけを底に平に敷き、たまねぎ、にんじんの順に重ね、全体を軽く押さえ、塩一つまみを振る。
- ③②の鍋に蓋をしてとろ火でゆっくりと煮、いい香りがしてきたら火を止める。



【1人分栄養量】  
 エネルギー7kcal  
 たんぱく質0.3g  
 脂質0g  
 カルシウム3mg  
 食塩相当量0.2g

P.18→「重ね煮野菜入りレタススープ」では、スープに使用したアレンジを  
 ご紹介！ そのほか、オムレツの具、炊き込みご飯の具等、何にでもアレンジ  
 自在な便利レシピです！ 冷凍も出来ますよ！





## 【材料2人分】

豆腐 …………… 1/3丁  
 ロースハム …… 1枚  
 レタス …………… 2枚  
 セロリ …………… 1/4本  
 千切り野菜の重ね煮 …… 2人分  
 (P.17レシピ参照)  
 出し汁 …………… 400ml  
 しょうゆ …………… 小さじ1と1/2



お好みでこしょう、  
 カレー粉などのスパイスを  
 加えてアレンジしても  
 おいしい! 減塩効果も!

## 【作り方】

- ①豆腐はさいの目に切り、ハムは半分に切って細切りにする。  
レタスはざく切り、セロリは薄切りする。
- ②出し汁を煮立て、しょうゆで味付けし、豆腐、ハムを入れ、ひと煮立ちさせる。
- ③②にレタス、セロリと、千切り野菜の重ね煮を入れ、ひと煮立ちさせて火を止める



【1人分栄養量】  
 エネルギー52kcal  
 たんぱく質4.2g  
 脂質2.3g  
 カルシウム47mg  
 食塩相当量0.8g

←P.17「千切り野菜の重ね煮」を使ったアレンジレシピ!  
 ストックしておいたおかずを使うことで、時短に!

