

【野菜たっぷり料理名】

豆腐チーズヂヂミ



【材料】（2人分）

豆腐	150g
もやし	1/2袋
にら(2cm程度に切っておく)	1/2束
卵	1個
鶏がらの素	小さじ1
片栗粉	大さじ4
チーズ	好きなだけ
ごま油	小さじ1/2
【タレ】	
砂糖	小さじ2
しょうゆ	大さじ1
酢	大さじ1
ラー油	小さじ1/2
ごま	大さじ1

【作り方】

- 1 フライパンにタレとごま油以外の材料を全部入れる。
- 2 1をよく混ぜて形を整えて、ごま油を入れる。
- 3 両面カリッと焼けたら完成。
- 4 タレにつけて召し上がれ。

【野菜たっぷり料理名】

フライパンで作るまぜ込みごはん



★おすすめポイント

私は混ぜ込みごはんが大好きです。炊飯器で作ると時間がかかりますが、フライパンだと早くできます。とてもおいしいのでぜひ食べて下さい。

家にある野菜を代用してOKです。

【材料】(3人分)

鶏肉	100g
○しめじ	50g
○まいたけ	35g
○すしあげ	2枚
○にんじん	30g
☆酒	大さじ3
☆みりん	大さじ3
☆顆粒だし	小さじ1
☆砂糖	大さじ1
☆しょうゆ	大さじ3
☆水	300ml
ねぎ	10g
ごはん	360g
油	大さじ1
きざみのり	ひとつまみ
枝豆	8ヶ

【作り方】

- 1 フライパンに油大さじ1を入れ鶏肉を中火で炒める。鶏肉に色がついたら一口大にした○の材料を加え2分炒める。
- 2 1に☆の調味料を加える。
- 3 小口切りにしたねぎを加えて水分が1/3になるまで弱火で煮詰める。
- 4 ごはんを加え混ぜて1分炒める。(水分が多ければ炒める時間を延長する)
- 5 お茶碗に盛り付けて、刻みのりと枝豆を上から飾る。

【野菜たっぷり料理名】

野菜たっぷり混ぜご飯



★おすすめポイント

人参をみじん切り、
ごぼうも小さめに切ると
食べやすい。

【材料】（3人分）

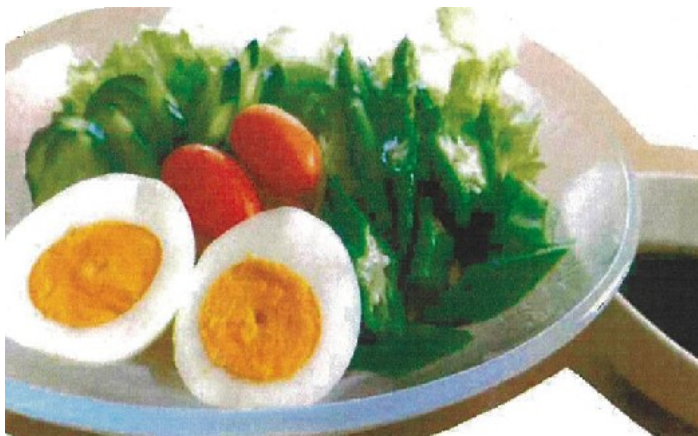
人参	1/2 本
ごぼう	80 g
れんこん	50 g
しめじ	20 g
（合わせ調味料）	
うまみ調味料	少々
しょうゆ	大さじ 3
砂糖	大さじ 1
みりん	大さじ 1
本つゆ	大さじ 1/2
ごはん	450 g

【作り方】

- 1 人参はみじん切り、ごぼうはさがき、れんこんは短冊切り、しめじは小房にわける。
- 2 1の野菜を弱火で炒める。
- 3 合わせ調味料を2に入れ、少し炒める。
（具にある程度調味料が絡んだら火を止める。）
- 4 ごはんと3を混ぜ合わせて完成。

【野菜たっぷり料理名】

猛暑を乗り切る！夏野菜たっぷりサラダうどん
～さっぱり梅ドレッシング～



★おすすめポイント

身近な夏野菜がたっぷりです。ドレッシングにも玉ねぎや梅を入れてさっぱりとたくさん食べられます。

【材料】（4人分）

冷凍うどん	4玉
レタス	8枚
ミニトマト	8個
きゅうり	1本
オクラ	8本
アスパラガス	8本
卵	4個

～ドレッシング～

玉ねぎ	小 1/2 個
梅干しの果肉	5個分

〈調味料〉

砂糖	大さじ 1
オリーブオイル	大さじ 2
ごま油	小さじ 1
しょうゆ	大さじ 3
酢	大さじ 1

【作り方】

- 1 うどんを茹でて冷やしておく
- 2 ゆで卵を作り、オクラとアスパラは茹でておく
- 3 ゆで卵は半分に、オクラとアスパラは斜め切り、きゅうりは斜め薄切りにし冷やす。
- 4 冷えた野菜と卵をうどんの上に盛り付ける。

- 5 ドレッシングをかけたら完成。

～ドレッシング～

- 1 玉ねぎをすりおろす。
- 2 梅干しの果肉をみじん切りにする。
- 3 調味料と 1、2 を混ぜ合わせる。

【野菜たっぷり料理名】

カラフル野菜たっぷり巾着



★おすすめポイント

野菜と卵で栄養が豊か。
うす揚げのだしがあるから薄味でもいい。お弁当や作り置きもできる。おいしい。

【材料】(4人分)

にんじん	30g (1/3本)
小松菜	20g (1/2株)
じゃがいも	70g (小1個)
玉ねぎ	70g (1/2個)
かぼちゃ	70g
なす	20g (1/4本)
※野菜は旬の野菜に変えてもよい	
うす揚げ	4枚
卵	2個

(調味料)

砂糖	大さじ1
みりん	大さじ1
白だし	大さじ1
塩	小さじ1/4
薄口しょうゆ	小さじ1

【作り方】

- 1 野菜を1cm角のさいの目切りにする。
- 2 1を軽く下茹でする。(電子レンジ600w1〜3分でも可)
- 3 うす揚げの1片を切り、袋状にして2を8分目まで入れる。
- 4 3に溶き卵を流し込み、開け口を爪楊枝で止める。
- 5 水300mlに調味料を入れて火にかけ沸騰したら4を入れて1、2分火を加熱したら火を止めて余熱で調理する。
- 6 半分に切って盛り付けたら完成。

【野菜たっぷり料理名】

具沢山サラダ



★おすすめポイント

魚を入れることでサラダでもガッツリ食べられる。

【材料】（4人分）

キャベツ	1/4 個
人参	1/2 本
水菜	2 束
レッドキャベツスプラウト	1 p
れんこん	1/4
しめじ	1 袋
さば	10切れ
塩・こしょう	少々
片栗粉	適宜

（ドレッシング）

しょうゆ	大さじ3
酢	大さじ3
はちみつ	小さじ2

【作り方】

- 1 さばに塩、こしょうを振り片栗粉をつける。
- 2 キャベツ、人参を千切りにする。
- 3 水菜を食べやすい大きさに切る。
- 4 薄切りにしたレンコンと小房にわけたしめじを焼く。
- 5 サバも焼いておく。
- 6 皿に盛りドレッシングをかけて完成。

【野菜たっぷり料理名】

野菜たっぷりフランスに行った つもりでラタトゥイユ



★おすすめポイント

刃物を使って皮むきしないので、小学生でも手伝いしやすい。

フライパン1つでできるので、後片付けが楽にできる。

【材料】(4人分)

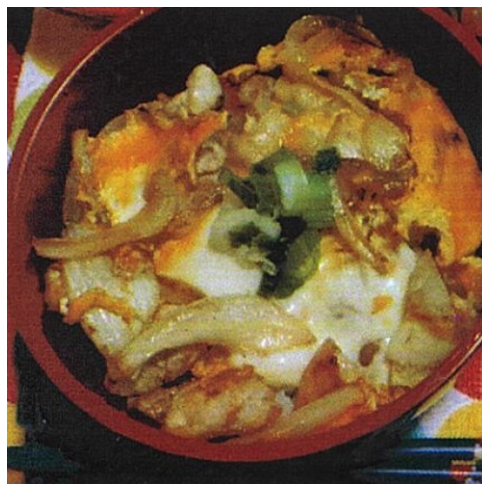
なす	2本(300g)
ズッキーニ	1本(250g)
玉ねぎ	1個(300g)
赤・黄ピーマン	2個(80g)
薄切りベーコン	90g
スライスチーズ	3枚(45g)
カットトマト	1缶(400g)
おろしにんにく	小さじ1/2
オリーブオイル	大さじ1
塩、こしょう	少々

【作り方】

- 1 なす、ズッキーニ、玉ねぎ、ピーマンは1cm角に切る。薄切りベーコンは1cm幅に切る。
- 2 フライパンにオリーブオイルをひいてすりおろしたにんにくを入れ、ベーコンを炒める。
- 3 なす、ズッキーニ、玉ねぎ、ピーマンを加え炒める。
- 4 具材に油がまわったらトマト缶を入れ煮込む。
- 5 火が通ったら塩、こしょうで味を調える。
- 6 最後にスライスチーズを入れて軽く混ぜる。

【野菜たっぷり料理名】

なすびー丼



【材料】（2人分）

サラダチキン	100g
厚揚げ	1個
なす	3本
ピーマン	10g
玉ねぎ	20g
にんじん	1/2本
油	少々

〈調味料〉

みそ	大さじ2
砂糖	大さじ1
しょうゆ	小さじ1
顆粒だし	大さじ1
アツアツのごはん	茶碗1杯
冷凍ねぎ	ひとつまみ

【作り方】

- 1 サラダチキン、厚揚げは一口サイズに切る。
- 2 なすは皮をピーラーでむいて縦半分にし、3等分に切る。
- 3 ピーマンは半分に切り、種をとり縦に細長く切る。
- 4 玉ねぎは皮をむいて薄切りにする。
- 5 にんじんは短冊切りにし、火が通りにくいのでレンジ600wで1分20秒加熱する。
- 6 調味料を混ぜ合わせておく。
- 7 フライパンに油をひき、なす、厚揚げ、ピーマン、玉ねぎ、にんじん、サラダチキンを入れて炒める。
- 8 全体にしんなりしてきたら6の調味料で味をつける。
- 9 丼にご飯を盛り、8を上からかける。

【野菜たっぷり料理名】

夏バテ防止サラダ



★おすすめポイント

作りやすく栄養価も
高い

【材料】（3人分）

トマト	5個
きゅうり	1本
パプリカ	1個
オクラ	6本
もずく酢	2カップ

【作り方】

- 1 オクラを3分茹でる。
- 2 野菜を食べやすい大きさに切り、ボウルに入れてもずく酢と合わせる。

【野菜たっぷり料理名】

豚巻き夏野菜の南蛮漬け



★おすすめポイント

彩りを良くし、南蛮漬けにすることで食欲が落ちる夏でもさっぱり食べられるようにしました。

【材料】（3人分）

なす	65g
赤パプリカ	60g
黄パプリカ	60g
エリンギ	75g
オクラ	75g
豚肉（しゃぶしゃぶ用）	350g
たまねぎ	30g
貝割れ	1p
☆唐辛子	1本
☆しょうゆ	大さじ8
☆酢	大さじ6
☆砂糖	大さじ2
☆水	300ml
片栗粉	適量
サラダ油	大さじ3

【作り方】

- 野菜を切る。
なす：縦5cmのくし切り
赤黄パプリカ：幅1cmの細切り
エリンギ：縦8等分
オクラ：ヘタを切り落とす
玉ねぎ：薄くスライス
唐辛子：小口切り
- タレを作る。
☆をバットに混ぜ合わせ、玉ねぎを入れる。
- 豚肉でなす、パプリカ、エリンギ、オクラを巻く。（野菜が両端から見えるように巻く）
- 3に片栗粉をまぶし、フライパンに油をひき焼く。
- 焼きあがったら熱いうちに2のタレに漬ける。
- 30分程度漬けたら器に盛り付け貝割れを上から飾る。