



食改さんのおすすめレシピ



しらたきと野菜のチャンプルー

材料（4人分）

しらたき	300g
ゴーヤ	200g（1本）
れんこん	120g（小1節）
パプリカ（赤）	80g（1/2個）
にんじん	50g（1/3本）
エリンギ	100g（3本）
ニラ	100g（1束）
しょうが	10g
A { サラダ油	大さじ1
A { マヨネーズ	大さじ2
B { 鶏がらスープ素	5g
B { 塩	小さじ1/2
B { こしょう	少々

作り方

- ①しらたきは食べやすい長さに切ってゆでる。
- ②ゴーヤは種とワタをとって半月切り、れんこんは皮をむいて半月切りにする。
パプリカは5mm幅に切り、にんじんとエリンギは4cmの長さの短冊切りにする。
ニラは4cmに切り、しょうがはせん切りにする。
- ③フライパンにAを入れて熱し、①をさっと炒める。
- ④③に②を順に加えてよく炒める。
- ⑤Bを加えて味を調える。

栄養価（1人分）

エネルギー：	125kcal
たんぱく質：	3.0g
脂質：	7.8g
食塩相当量：	1.5g



ポイント

- 一度にたくさんの野菜が食べられるレシピです。
- ゴーヤの苦味が苦手な方は、塩もみしてしばらく置いた後、水気を絞りましょう。





食改さんのおすすめレシピ



やみつき青菜炒め

材料（4人分）

小松菜	300g（1束）	
ニラ	50g（1/2束）	
豆苗	50g（1/2パック）	
にんにく	1かけ	
唐辛子（乾）	1本	
ごま油	大さじ1	
A	オイスターソース	小さじ1
	砂糖	小さじ1/2
	塩	少々
黒こしょう	少々	

作り方

- ①小松菜、ニラ、豆苗は5cmほどの長さに切る。小松菜の根元は4等分に切り、よく洗っておく。
- ②にんにくはスライスし、唐辛子は縦半分に切って種を取り出しておく。
- ③小松菜を耐熱容器に入れ、電子レンジ（600w）で1分程加熱し、水気を絞っておく。
- ④小松菜、ニラ、豆苗とごま油の半量（大さじ1/2）を混ぜ合わせる。
- ⑤フライパンに残りのごま油（大さじ1/2）とにんにく、唐辛子を入れて弱火にかけ、にんにくが色づくまで炒める。香りが出たら④を加えて強火にし、Aを合わせて加えて軽く混ぜる。
- ⑥しんなりしたら器に盛り付け、黒こしょうをふる。

ポイント

- 小松菜は不足しがちなカルシウムと鉄分、豆苗は葉酸を含みます。
- 青菜は水が出やすいのであらかじめ加熱して油でコーティングすることで、水っぽくならず味に染み込みます。

栄養価（1人分）

エネルギー	： 51kcal
たんぱく質	： 2.1g
脂質	： 3.3g
食塩相当量	： 0.3g

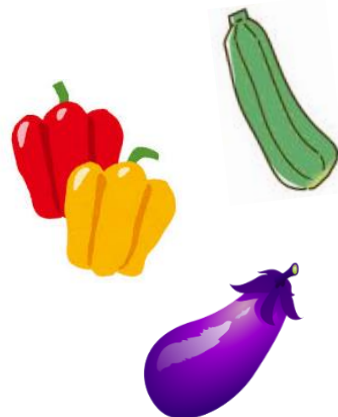
野菜量
103g





食改さんのおすすめレシピ

圧力鍋でラタトゥイユ



材料（4人分）

なす	160g（2本）	
トマト	300g（1個半）	
ズッキーニ	200g（1本）	
パプリカ（黄・赤）	各1個（各1個）	
セロリ	100g（1本）	
たまねぎ	200g（1個）	
にんにく	20g	
A	水	1/4カップ
	塩	小さじ1/2
	こしょう	少々
	タイム	4～5本
	ローリエ	1枚
オリーブ油	大さじ1	

作り方

- ①なすは皮をしま目に向き、縦半分にしてから3cm幅、トマトは乱切り、ズッキーニは2cm幅の輪切り、パプリカ、セロリ、たまねぎ、ピーマンは2～3cm角に切る。
- ②圧力鍋にオリーブ油を熱し、にんにくを炒めて香りが出たら、トマト以外の野菜を加えて中火で炒める。
- ③油が回ったらトマトとAを加え、蓋をして強火にかける。圧力がかけたら弱火にして2分炒める。
- ④火を止めてしばらく置く。酸味が強いようなら砂糖を少々加えて味を調える。

栄養価（1人分）

エネルギー：	105kcal
たんぱく質：	3.1g
脂質：	3.4g
食塩相当量：	0.8g



ポイント

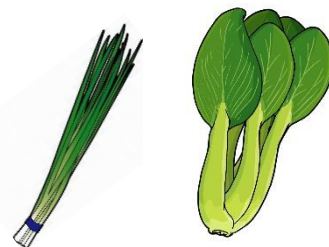
- 加圧後は放置するだけなので調理の手間が省けます♪





食改さんのおすすめレシピ

チンゲン菜のねぎソースがけ



材料（4人分）

チンゲン菜	280g（3株程度）	
ごま油	小さじ2	
塩	ひとつまみ	
A	ごま油	小さじ2
	にんにく	1片
	しょうが	1片
B	長ねぎ	50g（1/2本）
	しょうゆ	大さじ1
	鶏ガラスープの素	小さじ1

作り方

- ①チンゲン菜は1枚ずつ葉をはがして洗い、茎と葉に切り分ける。茎は縦に2つに切り、葉は茎の幅に合わせて切る。
- ②にんにく、しょうが、長ねぎはみじん切りにする。
- ③湯を沸かし、ごま油、塩を加えてチンゲン菜の茎からゆで、次に葉をゆでる。菜箸で引き上げ、そのまま器に盛る。
- ④フライパンにAを入れて火にかけ、香りが出てきたら、Bを鍋肌から入れてすぐに火を止める。
- ⑤④を③のチンゲン菜の上にかける。

栄養価（1人分）

エネルギー	： 53kcal
たんぱく質	： 1.1g
脂質	： 4.1g
食塩相当量	： 1.3g



ポイント

- ねぎソースの旨味でチンゲン菜をたくさん食べられます。
- ごま油を入れてゆでることで風味が良くなります◎

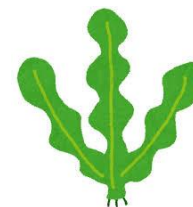




食改さんのおすすめレシピ



キャベツのホットサラダ



材料（1人分）

キャベツ	100g（2枚）
カットわかめ	1g（湯通し後10g）
ツナ缶	20g（1/2缶）
クルミ	15g
お好みのドレッシング	大さじ1

作り方

- ①キャベツは3cmの角切りにする（手でちぎっても良い）。
茎の部分は薄切りにして皿に入れ、ラップをして電子レンジ（500w）で1分半程度加熱する。
- ②わかめはゆでて戻しておく。
- ③キャベツにドレッシングをかけ、②、ツナ缶、クルミをのせる。

栄養価（1人分）

エネルギー	： 48kcal
たんぱく質	： 1.9g
脂質	： 3.7g
食塩相当量	： 0.4g



ポイント

- クルミの食感がアクセントになり食べ応えがあります。

※「和風ドレッシング」で計算



食改さんのおすすめレシピ

レタスと桜えびのサラダ



材料（4人分）

レタス	240g（8枚）
桜えび	大さじ3
ごま油	大さじ1
しょうゆ（お好みで）	大さじ1

作り方

- ①レタスはひと口大にちぎって氷水にさらし、パリッとしたら水気をしっかり切り、器に盛る。
- ②フライパンにごま油を熱し、桜えびを入れて弱火で炒め、香りが出たら油ごと①へかける。
- ③お好みでしょうゆをかける。

ポイント

- 包丁を使わず、5分程度でできる簡単レシピです。

栄養価（1人分：しょうゆを含む）

エネルギー	： 43kcal
たんぱく質	： 1.7g
脂質	： 3.1g
食塩相当量	： 0.7g





食改さんのおすすめレシピ



にんじんの塩昆布ナムル

材料（4人分）

にんじん	150g（1本）	
塩	ひとつまみ	
A	塩昆布	大さじ1
	白いりごま	大さじ1
	しょうゆ	小さじ1/2
	にんにく（チューブ）	2cm

作り方

- ①にんじんはせん切りにし、塩ふとつまみと共にポリ袋に入れ、よく揉みこむ。
- ②①の水気を絞り、Aを加えて和える。

ポイント

- にんじんが余ってしまった時におすすめ。
- すぐ食べても美味しいですが、少し置くと味がなじんでさらに美味しさUP！

栄養価（1人分）

エネルギー	： 48kcal
たんぱく質	： 1.0g
脂質	： 3.3g
食塩相当量	： 0.6g

