

野菜150g以上の簡単レシピ一覧

- ◎ 長とうがらしの塩麴和え
- ◎ 白菜の和え物
- ◎ エリンギのソテー
- ◎ 野菜スティック
- ◎ れんこんの彩りサラダカレー風味
- ◎ ひじきと豆のサラダ青しそ風味
- ◎ レタス蒸し
- ◎ 韓国風レタス蒸し
- ◎ キャベツのカレースープ煮
- ◎ 野菜ソース
- ◎ 野菜たっぷりミネストローネ

◎長とうがらしの塩麴和え (カロリー60kcal、塩分0.6g)

【材料】

- *長とうがらし 150g (☆ししとうがらしでもできますよ♪)
- *和えタレ:花かつお1袋、塩麴:小さじ1、みりん:小さじ1/2、すりごま:大さじ1

【作り方】

1. 長とうがらしはさっと洗い、フライパンで蓋をして弱火で両面素焼きにする。
両面焼き目が付いたら、1cm程度の斜めにカットする。



2. 和えタレを作る。

タレの材料をボールに入れてまぜ合わせる。



- 花かつお 1袋
- 塩麴 小さじ1
- みりん 小さじ1/2
- すりごま 大さじ1

3. カットした長とうがらしを2と和えて完成です♪



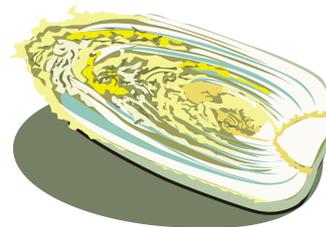
◎お好みで七味唐辛子や卸生姜など加えてもさっぱりします。



◎白菜の和え物 (カロリー46kcal 塩分0.5g)

【材料】

- *白菜:150g (中4枚)
- *塩昆布:5g (大さじ1程度) *花かつお:1袋



【作り方】

1. 白菜はラップをして500Wのレンジに5分間かけ、1cm程度にカットする。



☆白菜は手で絞って水切りしなくても良いです。

2. 塩昆布と花かつおを合わせておく。



3. 白菜と2を和えて完成です♪



◎白菜は水分が多いので熱をかけるとカサが半分以下になり、いくらでも食べられますよ♪



◎エリンギのソテー (カロリー 50kcal 塩分 0.7g)



【材料】

*エリンギ 150g (中 4本)

*低カロリーマヨネーズ : 大さじ 1 *わさび : 小さじ 1 *一味 : 少々 *青ねぎ : 少々

【作り方】

1. エリンギを縦に 4等分にカットする。



2. マヨネーズ大さじ 1杯でソテーする。

エリンギがしんなりしたら、強火でさっと炒めて 焦げ目をつけて 火を止める。

わさび小さじ 1を加えて和える。



◎焦げ目を少しつけると味がしまります！



3. お皿に盛り付け 七味唐辛子 と青ねぎ 少々をふりかけて完成 ♪



◎わさびの分量はお好みに調整してください。
仕上げにパセリや胡椒などを利用しても
風味がよくなります。



◎野菜スティック (カロリー 138kcal、塩分 1.4g)

【材料 (約 1人分)】

*胡瓜 50g *大根 50g *にんじん 50g

*焼き肉のたれ 大さじ 1(17g) *低カロリーマヨネーズ 大さじ 1(15g)

【作り方】

1. 胡瓜、大根、にんじんは 1cm幅の棒状に切り皿に盛る。

2. 焼き肉のたれ、マヨネーズを混ぜ器に盛る。



◎好きな野菜で色々試してください！
◎加熱した野菜を使うとたくさん食べられます。
◎マヨネーズソースにレモン汁やこしょうを加えると
風味がよくなり、タレを使う量が減らせます！



◆市販品レトルト惣菜を利用した和え物（例）

◎れんこんの彩りサラダカレー風味（カロリー86kcal、塩分0.8g）

【材料】

- *市販れんこんの彩りサラダ：50g
- *かぶ：70g程度（小1個）
- *人参：40g（中半分）
- *ブロッコリー：40g（約4切）
- *カレー粉：小さじ1



【作り方】

1. 下処理 ブロッコリーはさっと湯がき子房に切る。カブは皮をむき半分に切り、半月に薄く切る。人参は皮をむき5cm程度に切り、縦に1cm幅で切った後、繊維の方向が縦長になるように端から薄く切る（短冊切り）。カブと人参は電子レンジに4分程度かける。



2. れんこんの彩りサラダ 1/3 の分量と 1 の野菜とカレー粉を一緒に和える。



☆カレー粉はお好みの分量で

3. お皿に盛り付ければ完成。



◎カレー粉の代わりに卸生姜やごま、鰹節などと和えると違う味を楽しめます。



◎ひじきと豆のサラダ青しそ風味（カロリー90kcal、塩分0.8g）

【材料】

- *ひじきと豆のサラダ青しそ風味：45g程度（1/4袋）
- *ほうれん草：30~40g
- *なめこ：100g（1袋）
- *酢：大さじ1



【作り方】

1. 下処理 ほうれん草は湯がいて4cm程度に切る。なめこはさっと水洗いして水気をよく切る。



2. ひじきと豆のサラダ 1/4 の分量と 1 の野菜と酢を一緒に和える。



3. お皿に盛り付けて完成。



◎レタス蒸し (カロリー27kcal、塩分1.3g)

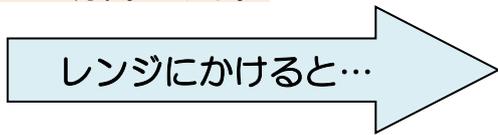


【材料】

*レタス:150g *ポン酢(味ぽん):大さじ1

【作り方】

1. レタスはよく洗い、食べやすい大きさに手でちぎって水気をよく切る。
2. 500Wのレンジに4分間かける。



量は同じなのに
見た目が変わります!

3. ポン酢をかけて完成!



◎韓国風レタス蒸し (カロリー43kcal、塩分1.1g)



【材料】

*レタス:150g *韓国のり:3枚 *ごま油:小さじ2 *塩:1g *白ごま(炒り):少々

【作り方】

1. レタスはよく洗い、食べやすい大きさに手でちぎって水気をよく切る。
2. 500Wのレンジに4分間かける。
3. 軽くしぼって水気を切る。
4. 韓国海苔は細かくちぎり、塩とごま油を入れてよく混ぜ合わせる。
5. 最後に白ごまを上からかけて完成!



◎お好みでおろしたんにんにくを
足しても美味しいですよ!



◎キャベツのカレースープ煮 (カロリー187kcal、塩分1.3g)

【材料(1人分)】

*キャベツ:150g *グリーンカレー缶(いなば):1缶

【作り方】

1. キャベツを一口大にざく切りにし、しんなりするまでレンジにかける。
2. カレー缶を器に移し、1のキャベツと混ぜ合わせ、レンジにかける。全体が温まれば完成。



◎お好きな野菜を入れてレンジにかけるだけ!!
缶詰は保存がきくので、常備しておけば
時間のないときに便利です。



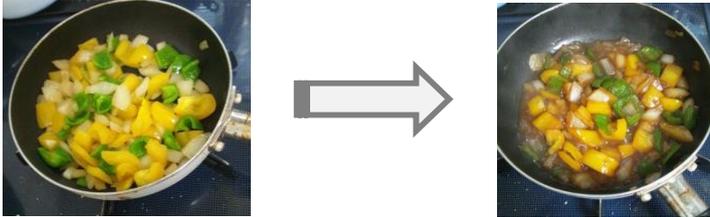
◎野菜ソース (カロリー96kcal、塩分1.4g)

【材料】

- *ピーマン:1個 *黄色パプリカ:1/2個 *玉ねぎ:1/4個 (お好きな野菜 150g でOK)
*焼肉のたれ:大さじ1.5 *水:大さじ1.5 *サラダ油:少々

【作り方】

1. お好きな野菜を食べやすい大きさに切る。
2. サラダ油を少しひいて炒める。
3. しんなりしてきたら、焼肉のたれと水を混ぜたものを合わせる。



4. 少し煮立たせて完成。
5. 肉や魚などお好きなものにかけて下さい。(今回はご飯にかけました!)



◎野菜たっぷりミネストローネ (カロリー82kcal、塩分0.9g)

【材料 (約5人分)】

- *大根 1/2本 *にんじん 1本 *玉ねぎ 1・1/2個 *カットトマト缶 1缶
*ロースハム 1パック(35g) *オリーブオイル 大さじ1 *水 2カップ
*顆粒コンソメ 大さじ1

【作り方】

1. 大根、にんじん、たまねぎ、ロースハムは1cm幅の角切りにする。
2. 鍋にオリーブオイルを温め1.の野菜を炒め、カットトマトを入れさらに5分程炒める。
3. 水、顆粒コンソメを加えて20分煮込めば完成。



◎たくさん作って冷凍しておけば、

