



～プラス1品野菜レシピ～

ひじきと大豆のサラダ

調理時間
10分

材料（1人分）

ひじき(乾燥)・・・3g	*マヨネーズ・・・小さじ1
大豆(水煮)・・・20g	*酢・・・小さじ1/2
パプリカ・・・20g	*しょう油・・・小さじ1/2
きゅうり・・・20g	*すりごま・・・小さじ1

ワンポイント

ひじきや大豆は食物繊維が豊富です。煮物以外にサラダで食べても美味しく、お子様にもオススメです！

作り方

①ひじきは水に戻してさっとゆでる。パプリカは千切り、きゅうりは半月切りにする。

②食材は水気を取って、*の調味料とよく混ぜ合わせる。



エネルギー量	たんぱく質	食物繊維
101 kcal	3.6 g	3.5 g



～プラス1品野菜レシピ～

わかめと切干大根炒め

調理時間
10分

材料（1人分）

わかめ(ゆで)・・・50g	*しょう油・・・小さじ1/2
切干大根(乾燥)・・・5g	*いりごま・・・小さじ1
豚こま切れ肉・・・10g	
にんにく・・・少々	
桜えび・・・3g	
ごま油・・・小さじ1/2	

ワンポイント

わかめや切干大根は食物繊維が豊富で、桜えびを加えることでカルシウムも強化することができます。

作り方

①わかめはひと口大に切り、切干大根は水に戻して3cmの長さに切る。にんにくはみじん切りにする。

②フライパンにごま油を熱し、にんにくと桜えびをさっと炒め、豚肉を加えてさらに炒める。

③わかめと切干大根を加えて、*の調味料とよく混ぜ合わせる。



エネルギー量	たんぱく質	食物繊維
96 kcal	5.6 g	2.9 g



～プラス1品野菜レシピ～

蓮根のり塩いため

調理時間
10分

材料（1人分）

- *蓮根（水煮でもよい）・・・50g
- *人参・・・20g
- *塩・・・ふたつまみ
- *青のり・・・小さじ1/2
- ごま油・・・小さじ1

ワンポイント

蓮根は食物繊維やビタミンが多く、抗酸化作用もあるため、免疫力アップにもつながります。

作り方

- ①蓮根は薄いいちょう切り、人参は千切りにする。
- ②ビニール袋に*の材料を入れ、よく振って混ぜ合わせる。
- ③フライパンにごま油を熱し、②を入れて炒める。



エネルギー量 たんぱく質 食物繊維

79
kcal

1.8
g

2.2
g

レンジで簡単調理

～プラス1品野菜レシピ～

もやしのナムル



調理時間
5分

材料（1人分）

- もやし・・・40g
- 人参・・・10g
- きゅうり・・・20g
- *酢・・・小さじ2
- *しょう油・・・小さじ1
- *砂糖・・・小さじ1/2
- *ごま油・・・小さじ1/2
- *すりごま・・・小さじ1



ワンポイント

電子レンジを活用することで時間短縮になり、簡単に野菜料理を1品作ることができます。

作り方

- ①もやしと千切りにした人参は電子レンジで600W 1分30秒温める。きゅうりは千切りにする。
- ②*の調味料は混ぜ合わせておく。
- ③もやしと人参を冷ましてから、きゅうりと②の調味料を加えてよく混ぜ合わせる。

エネルギー量 たんぱく質 食物繊維

27
kcal

1.3
g

1.0
g