

旬の野菜の健康レシピ



生ハムとベビーリーフのサラダピザ

10分・2人前



材料（2人分）

チーズピザ生地	1枚
生ハム	4枚
ベビーリーフ	70g
ミニトマト	3個
バジル	1枚
オリーブオイル	小さじ1

野菜は水気をしっかり
きるのがおすすめです



- 1 チーズピザ生地 1枚を規定時間焼く
(クリスピー生地のものでチーズのみのシンプルなものがおすすめ)
- 2 ベビーリーフを洗いサラダピナーで水気をしっかりきる
- 3 ミニトマトは半分にカット
- 4 1の焼いたピザにベビーリーフミニトマト 生ハム4枚を乗せバジルを飾る
- 5 オリーブオイルをかければ完成
生ハムの塩味とピザのチーズの塩気で味付けいらすずです

栄養成分（1人当たり）

エネルギー	573Kcal	食物繊維	1.2g
たんぱく質	20.4g	食塩	3.0g
脂質	20.0g		
炭水化物	74.8g		

野菜の棲で最強生春巻き（ふわっと軽い！）

20分・2人前



材料（2人分）

ライスペーパー16cm	4枚
大根（棲もしくはごく細千切り）	40g
きゅうり（棲もしくはごく細千切り）	20g
にんじん（棲もしくはごく細千切り）	20g
蒸しエビ（サラダ海老使用）	120g
大葉	8枚
スイートチリソース	15g



1 野菜を桂剥きをし棲を作るもしくはスーパーの鮮魚で棲を譲ってもらう。なければごく細千切りにカットし準備

2 ライスペーパーの両面に霧吹きで水をかけて エビを並べ次いで大葉を2枚・大根棲・人参棲・きゅうり棲を乗せ緩すぎず固すぎず 巻いていく。
巻きどまりを下にしカットをし盛り付ける
（キッチンハサミが便利です）

3 スイートチリソースを添えたら完成（お好みのソースで）

栄養成分（1人当たり）

エネルギー	77Kcal	食物繊維	0.9g
たんぱく質	4.8g	食塩	0.8g
脂質	0.8g		
炭水化物	13.6g		

丸ごとトマトの肉詰め

30分 • 2人前



材料 (2人分)

トマト	4個	塩	少々
合い挽き肉	150g	胡椒	少々
玉ねぎ	30g	オリーブオイル	小さじ1
卵	1/2個	赤ワイン	45g
パン粉	大さじ1	中濃ソース	30g
		ケチャップ	30g

} ソース

- 1 トマトはヘタのついた上部を切り落とし 中身をスプーンでくり抜いておく ※中身はスープにするのがおすすめ
- 2 ボウルにひき肉・玉ねぎ(みじん切り)・パン粉・溶き卵・調味料を加え良く練り粘りがでたら4等分に丸めトマトの中に詰める
- 3 フライパンにオリーブオイルを入れ肉だねを詰めた方を下にして中火で焼き、ひっくり返して水を150cc入れ蓋をし蒸し焼きにする。
- 4 耐熱容器に赤ワイン・中濃ソース・ケチャップを入れ600Wのレンジで1分加熱更によく混ぜ更に1分加熱をしソースの完成 (熱いのでやけどにご注意ください)
- 5 3を盛り付けソースをかけ冷蔵庫のあまり野菜を蒸したものを添え完成

栄養成分 (1人当たり)

エネルギー	203Kcal	食物繊維	2.1g
たんぱく質	15.3g	食塩	1.0g
脂質	7.5g		
炭水化物	18.7g		

きゅうりを炒めるの？

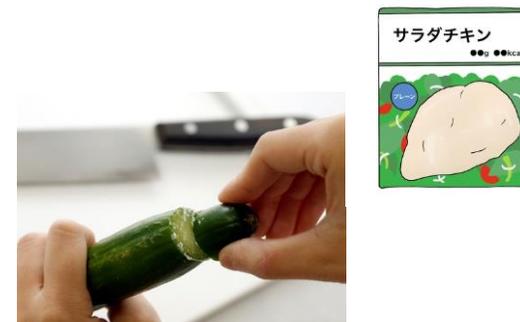
きゅうりの胡麻炒め

10分 • 2人前



材料（2人分）

きゅうり	3本
サラダチキン	100g
にんにく1かけ	17g
ごま油	大さじ1
鶏がら顆粒	小さじ1
白いりごま	小さじ2
ブラックペッパー	0.1g



ヘタをカットしすり合わせると
きゅうりのアク(蟻酸)
がでてくるので
取り除くのがおすすめです

- 1 きゅうりは先端をカットし↑の様にすり合わせアクを取り除いてから縦半分にカット後斜めにカットをする
- 2 サラダチキンをほぐしておく
- 3 フライパンにごま油を入れ火は弱火、にんにくのみじん切りを入れ香りをたたせてからきゅうりを加え強火にし40秒ほど炒める
- 4 サラダチキンを入れ鶏がら顆粒を入れ火を止め盛り付ける
- 5 白いりごまとブラックペッパー をかけ完成

栄養成分（1人当たり）

エネルギー	165Kcal	食物繊維	2.2g
たんぱく質	13.9g	食塩	1.2g
脂質	9.0g		
炭水化物	7.9g		

アルミ鍋を使って簡単地中海パエリア

40分・2人前



材料（2人分）

米（洗って水気きる）	280 g
ミニトマト（へたとり）	4個
オクラ（縦半分にカット）	1本
ズッキーニ（輪切り4枚）	40 g
パプリカ赤・黄色（短冊）	各15 g
えび（2尾）	85 g
ムール貝	57 g
シーフードミックス	50 g
パエリアシーズニング	50 g
レモン（1/8くし形カット）	24 g
パセリ	5 g

パエリアシーズニングがない場合
水 320cc
コンソメ顆粒 1g
サフラン 少々

栄養成分（1人当たり）

エネルギー	613Kcal	食物繊維	2.3g
たんぱく質	27.3g	食塩	3.0g
脂質	2.9g		
炭水化物	115.2g		

- 鍋に薄く油をキッチンペーパーで塗って焦げ防止をする
米は予め洗い水気を切っておき鍋に洗った米を平らに入れる
- 1の米の上にまずはシーフードミックスをのせ
野菜他の海鮮を並べて置く（パセリとレモン以外すべて）
- 320ccの水にパエリアシーズニングを溶かしてそっと
鍋肌から鍋に注ぐ
- 4アルミ鍋にアルミ鍋で蓋をし覆い弱火で25分加熱する
- 5火を止め15分蒸らし パセリレモンを添え完成

炊飯器でサムゲタン



40分 • 2人前



材料（2人分）

もち米（洗って水気きる）	大さじ3
手羽元	6本
大根（いちょう切り）	100g
生姜（皮付きスライス）	30g
長ねぎ（輪切り）	15g
水	600cc
鶏がら顆粒	大さじ1
酒（日本酒）	大さじ2
オイスターソース	小さじ2
ごま油	大さじ1
糸唐辛子	ひとつまみ

栄養成分（1人当たり）

エネルギー	458Kcal	食物繊維	0.8g
たんぱく質	43.2g	食塩	0.6g
脂質	22.8g		
炭水化物	13.4g		

- 1 もち米は洗って水気をきっておく
- 2 手羽元は沸騰した湯に入れ灰汁を除くため5分下茹でをし脂を落とす
- 3 炊飯器（3合以上）に1と2と生姜・長ねぎ・大根・水・鶏がら顆粒・酒・オイスターソース・ごま油を入れ普通炊飯のスイッチを押す
- 4 さっくり混ぜ 手羽元が固かったら早炊きを追加する
- 5 器に盛り付け糸唐辛子を天盛りにし完成