



副菜

「じゃこふりかけ」 のっけ冷奴



材料（ふりかけは約10人分）

- ・ ちりめんじゃこ・・・40g
- ・ かつお節・・・14g
- ・ いりごま・・・20g
- ・ 塩昆布・・・20g

【調味料】

- ・ 醤油・・・小さじ1/2
- ・ みりん・・・大さじ1
- ・ 砂糖・・・大さじ1と1/2
- ・ 酢・・・大さじ1
- ・ 酒・・・大さじ1/2

- ・ 木綿豆腐（1人分）・・・1/3丁（約100g）

作り方

- ① かつお節といりごまは、乾煎りしておく。（時間がないときは省略してもOK）
- ② 調味料と塩昆布を小鍋に入れ、弱火で煮立たせる。
- ③ ちりめんじゃこを入れて、汁気が無くなるまで煮詰める。
- ④ ③の中に、①を混ぜ合わせて「じゃこふりかけ」が完成。
- ⑤ 冷やした木綿豆腐の上に、「じゃこふりかけ」を盛り付けて出来上がり。

※ 水分が少なく焦げやすいので、火加減に注意してください。（小さい鍋がおすすめ）

※ 木綿豆腐を使うことで、絹ごし豆腐より多く、たんぱく質やカルシウムを摂取できます。

※ 「じゃこふりかけ」は少量では作りにくいので、約10人分作ります。余った分は密封容器に入れ冷蔵庫で保管し、約1週間を目安に食べきってください。（ご飯にかけてもおいしいです）

（レシピ提供者からのコメント）

カルシウムは、骨を強くします。
ビタミンDはカルシウムの吸収率を高めます。
骨折しない健康な骨づくりを、強力にサポート！

カルシウム：145mg、ビタミンD：2.5μg（1人分）



カルシウムとれていますか？

カルシウムは骨や歯の重要な構成成分です。
いろいろな食品からカルシウムを積極的にとりましょう。

1日にとるカルシウムの目標量

成人：650～800mg 成長期の子ども：700～1000mg

☆ カルシウムを多く含む食品 ☆

- 牛乳 1杯（200g）・・・ 220mg
- ヨーグルト 1パック（100g）・・・ 120mg
- 小松菜 1/4束（70g）・・・ 119mg
- 菜の花 1/4束（50g）・・・ 80mg
- しらす干し・微乾燥 40g・・・ 112mg
- 木綿豆腐 1/2丁（150g）・・・ 180mg
- 納豆 1パック（50g）・・・ 45mg





副菜

冷凍オクラの もずく酢和え



材料（1人分）

- ・ 冷凍きざみオクラ …… 30g
- ・ もずく酢（三杯酢） …… 70g



栄養成分表示（1人分）

エネルギー：13kcal たんぱく質：0.6g 脂質：0.1g
炭水化物：3.2g 食塩相当量：0.7g

作り方

- ① 市販のもずく酢に冷凍きざみオクラを入れ混ぜる

※ きざみでない冷凍オクラの場合は、刻むか
1/2に切れば同様に使用できます。

※ 生のオクラをゆでて入れたり、キュウリを入れても
おいしいです。

（レシピ提供者からのコメント）

低エネルギーでビタミンやミネラル、食物繊維を
とることができます。

食物繊維：1.4g、ビタミンK：24μg、
カルシウム：32mg、マグネシウム：20mg（1人分）



副菜

菜花の海苔和え



材料（2人分）

- ・ 菜の花（冷凍可） …… 3茎（120g程度）
- ・ かにかまちらし …… 20g
（カニカマの場合は2本）
- ・ 刻みのり（味付け海苔可）
…… ひとつまみ 程度
- ・ 濃口醤油 …… 小さじ1（6g）
- ・ みりん風調味料 …… 小さじ1/2（3g）
- ・ 食塩 ※塩茹で用 …… （適量）



栄養成分表示（1人分）

エネルギー：31kcal たんぱく質：3.7g 脂質：0.2g
炭水化物：52g 食塩相当量：0.6g

作り方

- ① 菜の花を洗い、食べやすい長さに切り、葉（つぼみ）の
部分と茎の部分に分ける。

- ② 鍋でお湯を沸かして塩を入れたら、茎の部分を先に
入れ、その後に葉の部分を入れて茹でる。

※ 電子レンジで加熱する場合

耐熱容器に菜の花をいれ、全体的に塩をまぶし、
ラップをして加熱する。（600w・1分程度）

- ① ザルにあげたら冷水で冷まし、手で軽くしぼる。

- ② ボウルに菜の花、かにかまちらし、刻みのりをいれ、
調味料を加えて和えたら出来上がり。

※ 味付けは、上記のレシピ以外にもめんつゆ、
辛子しょうゆなど、色々な味付けで楽しめます。

（レシピ提供者からのコメント）

菜の花に含まれるビタミンCの量は、野菜の中でも
上位に入ります！
ビタミンCには、ストレスから体を守り、免疫力を
高めてくれる効果があります。



副菜

切り干し大根とひじきの かみかみサラダ



材料（2人分）

- ・ 切り干し大根 乾・・・20g
- ・ ひじき 乾・・・3g
- ・ 人参・・・15g
- ★ マヨネーズ・・・大さじ1
- ★ めんつゆ3倍濃縮・・・小さじ2
- ★ 酢・・・小さじ1
- ・ かつおぶし・・・1/2パック
- ・ すりごま・・・小さじ1
- ・ 塩・・・少々



栄養成分表示（1人分）

エネルギー：89kcal たんぱく質：2.4g 脂質：5.3g
炭水化物：10.4g 食塩相当量：1.1g

作り方

- ① 切り干し大根、ひじきはそれぞれさっと洗って水で戻す。切り干し大根は2cmくらいの長さに切り、人参は千切りにする。
- ② 鍋に湯を沸かし、①をそれぞれさっとゆで、ざるにあけて冷ます。冷めたら水気をぎゅっとしぼる。
- ③ ボウルに★を混ぜ合わせ、②を加えて和える。
- ④ かつおぶし、すりごま、塩を加えてよく混ぜ合わせ、器に盛りつける。

（レシピ提供者からのコメント）

子どもでも食べやすい味付けです。
切り干し大根はカルシウムや食物繊維を多く含み、糖質が少ないので血糖の上昇を緩やかにしてくれます。

食物繊維：3.2g（1人分）



副菜

かぼちゃと 枝豆のサラダ



材料（4人分）

- ・ かぼちゃ・・・1/6個
- ・ 枝豆（さやつき）※冷凍可・・・80g
- ・ プロセスチーズ・・・60g
- ★ マヨネーズ・・・大さじ2
- ★ プレーンヨーグルト・・・大さじ2
- ★ カレー粉・・・小さじ1/2
- ★ こしょう・・・少々



栄養成分表示（1人分）

エネルギー：138kcal たんぱく質：5.9g 脂質：9.4g
炭水化物：10.5g 食塩相当量：0.6g

作り方

- ① かぼちゃは一口大に切る。蒸気の上だった蒸し器で10分ほど蒸し、粗熱を取る。
（電子レンジで加熱してもよい）
- ② 枝豆は茹でて、さやから出しておく。
チーズは角切りにする。
- ③ ボウルに★の調味料を入れてよく混ぜ、①②を加えて和える。

（レシピ提供者からのコメント）

かぼちゃと枝豆とチーズの食感の違いを楽しめ、ヨーグルトマヨドレでさっぱりといただけます。
チーズとヨーグルトでカルシウムUP！

カルシウム：119mg（1人分）



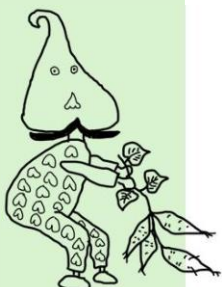
副菜

さつまいものシチュー



材料（4人分）

- ・ さつまいも・・・中1本
- ・ 玉ねぎ・・・1/2個
- ・ 白菜・・・100g
- ・ 人参・・・1/2本
- ・ ブロccoli・・・1/2株
- ・ ブロックベーコン・・・50g
- ・ 油・・・大さじ1
- ・ 小麦粉・・・大さじ2
- ・ 牛乳・・・300ml
- ・ 水・・・200ml
- ・ 固形コンソメ・・・2個
- ・ 食塩、こしょう・・・少々



栄養成分表示（1人分）

エネルギー：196kcal たんぱく質：8.1g 脂質：9.1g
炭水化物：27.1g 食塩相当量：1.4g

作り方

- ① さつまいも、野菜類はよく洗い、食べやすい大きさに切る。ブロッコリーは茹でておく。ベーコンは1cm角に切る。
- ② 鍋に油を熱して①（ブロッコリー以外）を入れ、玉ねぎが透明になるまで炒める。
- ③ いったん火を止め、小麦粉を振り入れて全体を混ぜ合わせる。
- ④ 全体に小麦粉がなじんだら、牛乳、水を入れて軽くかき混ぜる。コンソメも入れて再び火にかける。
- ⑤ 火を弱めて、野菜がやわらかくなってとろみがつくまで煮込む。
- ⑥ 仕上げに茹でたブロッコリーを加え、塩、こしょうで調味する。

※ コンソメと野菜の旨味でおいしくいただけます。
塩は、味をみて必要なら足しましょう。

（レシピ提供者からのコメント）

5大栄養素を簡単にバランス良く摂取できます。
ルウを使わず、季節ごとの身近な食材ですすぐ作れる
ほっこりメニューです。
食材を小さめに切ればさらに時短に！

5大栄養素って？

以下の5つの栄養素をいいます！

主食・主菜・副菜をそろえることでこれらの食品をバランス良くとることができます。

多く含まれる食品



炭水化物



脂質



たんぱく質



ミネラル

（鉄、カルシウムなど）



ビタミン

（ビタミンA・B1・Cなど）

エネルギー源
になる

体の組織を
つくる

（骨や筋肉、血液など）

体の機能を
調整する



副菜

納豆和え



材料（4人分）

- ・ ひきわり納豆・・・60g（1.5パック）
- ・ ちりめんじゃこ・・・5g（大さじ1）
- ・ かつおぶし・・・2.5g（1パック）
- ・ 炒りごま・・・3g（小さじ1）
- ・ もみのり（又は刻みのり）・・・6g（大さじ1）
- ・ 千切りたくあん・・・30g
- ・ 人参・・・20g
- ・ もやし・・・50g（約1カップ）
- ・ 小松菜・・・30g
- ・ 醤油・・・6g（小さじ1）



栄養成分表示（1人分）

エネルギー：48kcal たんぱく質：4.9g 脂質：2.1g
炭水化物：3.8g 食塩相当量：0.51g

作り方

- ① ひきわり納豆に醤油を加え、よく混ぜて冷蔵庫へ入れておく。※納豆にタレがついていたらそれでよい。
- ② 人参は千切り、小松菜は2cm程度に切り、もやしとともにゆでる。
- ③ ②を水に取り、よく絞り水気を切る。
- ④ ③の野菜とちりめんじゃこ、かつおぶし、炒りごま、たくあんを入れて、混ぜる。
※納豆と同時に入れると、均一に混ぜりにくいので、このひと手間が大切。
- ⑤ ①の納豆を加え、よく混ぜる。
- ⑥ 仕上げにのりを加える。

（レシピ提供者からのコメント）

魚・種実類・野菜・海藻・大豆を使用しています。
特にカルシウムやビタミンD、ビタミンKといった
骨量アップへつながる栄養素を摂ることができます。
歯ごたえもあり、よく噛むことにもつながるごはんが
進む一品です。

カルシウム：50mg ビタミンK：161μg（1人分）



副菜

青菜のナッツ和え



材料（4人分）

- ・ チンゲン菜・・・60g（外葉2枚程度）
- ・ 小松菜・・・100g（2茎）
- ・ キャベツ・・・80g（外葉1枚程度）
- ・ 細切りアーモンド・・・2g（小さじ1）
- ・ すりごま・・・2g（小さじ1）

【調味料】

- 醤油・・・3.2g
- 砂糖・・・1.6g
- みりん・・・0.4g



栄養成分表示（1人分）

エネルギー：41kcal たんぱく質：1.8g 脂質：2.4g
炭水化物：4.6g 食塩相当量：0.5g

作り方

- ① キャベツ、小松菜、チンゲン菜は2.3cmの長さにざく切りにする。
- ② 鍋に湯を沸かし、キャベツ→小松菜→チンゲン菜の順に加えて茹で、水にとって冷ます。
- ③ ②の野菜の水気をしぼり、アーモンド、すりごま、調味料で和える。

（レシピ提供者からのコメント）

青菜は、骨の材料になるカルシウムや、骨への沈着をサポートするビタミンKが豊富です。マグネシウムの多い種実類と組み合わせることで、骨を形成するパワーが増強されます。カルシウム：97mg（1人分）



副菜

ピーマンと筍の じゃこ炒め



材料（1人分）

- ・ 筍水煮（千切）・・・ 15g
- ・ ピーマン・・・ 10g
- ・ パプリカ（赤）・・・ 5g
- ・ ちりめんじゃこ・・・ 4g
- ・ 焼きちくわ・・・ 8g
- ・ いりごま・・・ 0.5g
- ・ 醤油・・・ 2.5g
- ・ みりん・・・ 2.7g
- ・ ごま油・・・ 0.4g
- ・ 砂糖・・・ 1g
- ・ 酒・・・ 0.8g



栄養成分表示（1人分）

エネルギー：52kcal たんぱく質：4.1g 脂質：1.1g
炭水化物：5.9g 食塩相当量：0.7g

作り方

- ① ピーマン、パプリカを千切りにする。
ちくわは、縦に半分に切り、5mm幅に切る。
ちりめんじゃこは、半量のごま油で炒めておく。
- ② フライパンに残りのごま油を入れ、たけのこ、ちくわを炒める。調味料を入れ、さらに炒める。
- ③ ピーマン、パプリカを入れ、火が通って汁が少なくなってきたら、ちりめんじゃことごまを加えて混ぜ合わせる。

（レシピ提供者からのコメント）

小魚と野菜と一緒にとれる、副菜です。
ごはんの上にのせてもおいしく食べられます。

カルシウム：99mg（1人分）



副菜

大豆のトマト煮



材料（2人分）

- ・ 大豆水煮・・・ 70g
- ・ 鶏ひき肉・・・ 20g
- ・ 人参・・・ 30g
- ・ 玉ねぎ・・・ 50g
- ・ サラダ油・・・ 2g
- ・ カットトマト缶（パック）・・・ 80g
- ・ コンソメ・・・ 0.6g
- ・ 塩・・・ 0.8g
- ・ 三温糖（上白糖でも可）・・・ 5g
- ・ ケチャップ・・・ 10g
- ・ こしょう・・・ 少々



栄養成分表示（1人分）

エネルギー：106kcal たんぱく質：7.0g 脂質：4.7g
炭水化物：12.0g 食塩相当量：0.9g

作り方

- ① 人参と玉ねぎは5mm程度の角切りにする。
- ② フライパンで油を熱し、ひき肉を炒める。
さらに人参と玉ねぎを入れ、炒める。
- ③ ②に大豆、トマト缶（パック）、調味料を入れてさらに煮込む。

（トマト缶ではなく生のトマトを使用する場合は
水を少し入れる。）

（レシピ提供者からのコメント）

- ・ 1品で1日に必要なビタミンAの約17%を摂取できます。
- ・ 1品で1日に必要なカリウムの約15%を摂取できます。

※ 日本人の食事摂取基準（2020年版）における
高齢者（65～74歳）から算出

カリウム：300mg、ビタミンA：120μg（1人分）



副菜

大豆入り揚げかぼちゃの そばろの炒め煮



材料 (1人分)

- 西洋かぼちゃ・・・30g
- 菜種油(揚げ油)・・・適量
- 豚赤身ひき肉・・・25g
- 人参・・・15g
- 玉ねぎ・・・20g
- 厚揚げ・・・10g
- 生姜・・・0.6g
- グリーンピース・・・5g
- 大豆水煮・・・7g
- 砂糖・・・3g
- 濃口醤油・・・6g
- 片栗粉・・・2g
- サラダ油・・・1g
- 和風顆粒だし・・・0.5g



栄養成分表示 (1人分)

エネルギー: 164kcal たんぱく質: 8.3g 脂質: 9.3g
炭水化物: 15.9g 食塩相当量: 1.1g

作り方

- かぼちゃは2cm×3cmに切り素揚げする。
- 人参はいちょう切り、玉ねぎは1/4にしてスライス、厚揚げは1/2にして5mmカットしゆでる。生姜はみじん切りにする。

- 油をひいたフライパンで生姜を炒め香りが出たら、豚ひき肉、人参、玉ねぎを炒める。
- ①に和風顆粒だし、水40ml、刻んだ大豆を加える。
- 人参が煮えたら、砂糖、醤油を加え、ゆでた厚揚げ、グリーンピースを加える。
- 水溶き片栗粉でとろみをつけ、煮立ったら、揚げかぼちゃを加え、さっと混ぜる。

(レシピ提供者からのコメント)

ほくほくのかぼちゃを素揚げしてそばろ餡に絡めます。素揚げすることで、カロテンの吸収も上がり、また、大豆を加えて鉄分を補います。

ビタミンA: 160μg 鉄: 1.1g (1人分)



副菜

りんごサラダ



材料 (4人分)

- りんご・・・1/2個
- 玉ねぎ・・・1/8個
- キャベツ・・・1枚
- キュウリ・・・1/2本
- レーズン・・・約20粒
- ★ プレーンヨーグルト・・・100g
- ★ マヨネーズ・・・大さじ2
- ★ レモン汁・・・小さじ1



栄養成分表示 (1人分)

エネルギー: 86kcal たんぱく質: 1.5g 脂質: 5.4g
炭水化物: 9.9g 食塩相当量: 0.2g

作り方

- りんごは皮付きのままいちょう切りにして塩水につけておく。
- 玉ねぎは薄切り、キャベツは太めの千切り、キュウリは縦半分に切り、斜め薄切りにする。
- ボウルに①、②、レーズンを入れ、軽く混ぜ合わせ、器に盛る。
- 別のボウルに★を混ぜ合わせ、③にかける。

(レシピ提供者からのコメント)

りんごの甘さがアクセントに。シャキシャキ食感で野菜の苦手な方にもデザート感覚でいただけます。



副菜

ミルク茶碗蒸し



材料（4人分）

- 卵・・・2個
- 牛乳・・・2カップ
- めんつゆ・・・小さじ2
- 鶏ささみ・・・2本
- えび・・・8個
- 生しいたけ・・・2枚
- かまぼこ・・・4切
- ほうれん草・・・60g



栄養成分表示（1人分）

エネルギー：154kcal たんぱく質：18.0g 脂質：7.0g
炭水化物：7.3g 食塩相当量：0.8g

作り方

- ① 鶏ささみはすじを取りそぎ切り、しいたけは石づきを取り4等分に切る。かまぼこは斜め半分に切り、ほうれん草は茹でて2～3cmの長さに切る。
- ② 鶏ささみ・えびは分量外の塩と酒を少量ふっておく。
- ③ ボウルに卵を割りほぐし、牛乳を加えて混ぜ、めんつゆを入れて混ぜ合わせる。
- ④ 器に鶏ささみ・えび・しいたけ・かまぼこを入れて、③の卵液を注ぎ、1個ずつアルミホイルで蓋をする。
- ⑤ 鍋に④を入れ、器の半分がかくれるくらいの水を入れ、強火にし、沸騰したら、弱めの中火にして10分ほど加熱する。
- ⑥ ⑤にほうれん草を添える。

（レシピ提供者からのコメント）

だし汁を牛乳に置き換えることでカルシウムUP！
牛乳のまろやかさとうまみが加わり、調味料の塩分が減らせます。

カルシウム：145mg（1人分）



副菜

クリームチーズ入り みそ汁



材料（2人分）

- 小松菜・・・40g
- 生揚げ・・・60g
- クリームチーズ・・・30g
- 味噌・・・18g
- だしの素（顆粒）・・・2g
- 黒こしょう・・・適量
- 水・・・280ml



栄養成分表示（1人分）

エネルギー：112kcal たんぱく質：5.9g 脂質：8.9g
炭水化物：3.6g 食塩相当量：1.5g

作り方

- ① 生揚げはお湯をかけて油抜きをしてから、一口大に切る。小松菜は4cm幅に切る。
- ② 鍋に分量の水を入れて煮立たせ、だしの素を入れる。小松菜と生揚げを入れ中火でひと煮立ちさせる。
- ③ 味噌を溶かし入れて火を止め、小さく千切ったクリームチーズを加える。
- ④ お椀によそい、お好みで黒こしょうをふりかける。

（レシピ提供者からのコメント）

小松菜、生揚げ、クリームチーズとカルシウムが豊富に含まれる食品を1品にまとめました。

カルシウム：126mg（1人分）



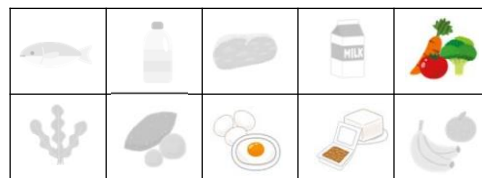
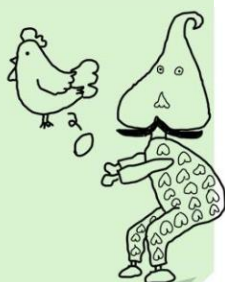
副菜

野菜もとれる 卵入りみそ汁



材料（2人分）

- ・ 卵・・・2個
- ・ 玉ねぎ・・・1/4個
- ・ 人参・・・1/4本
- ・ お湯・・・350ml
- ・ だし入り味噌・・・大さじ1
- ・ ねぎ・・・少々



栄養成分表示（1人分）

エネルギー：112kcal たんぱく質：7.8g 脂質：5.7g
炭水化物：8.9g 食塩相当量：1.3g

作り方

- ① 玉ねぎは薄切り、人参は短冊切りにする。
- ② 鍋に湯を沸かし、①を入れ5分ほど煮る。
- ③ 卵を入れ、白身が固まったら、だし入り味噌を入れる。
※ 卵を入れてからの吹きこぼれに注意し、火加減は調整が必要。
- ④ お好みでねぎをのせて完成。

※ 入れる材料を1つでも減らしたいと思い、だし入り味噌を使用しましたが、顆粒だしと味噌でもだしをとっても大丈夫です。具材も好きな野菜を入れて切り方や量も変えてください。

（レシピ提供者からのコメント）

汁物でもたんぱく質がとれる1品です。
具材の玉ねぎと人参も煮込んで甘くなっている
ので お子さんでも食べやすくなっています。



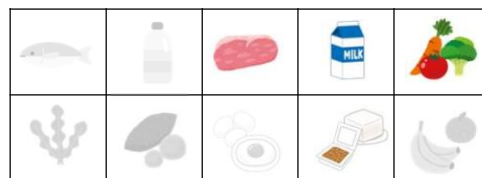
副菜

かぼちゃとお豆の カレーミルクスープ



材料（2人分）

- ・ ベーコン・・・20g
- ・ 玉ねぎ・・・50g
- ・ かぼちゃ（冷凍）・・・100g
- ・ 大豆水煮・・・20g
- ・ コンソメ・・・2g
- ・ 牛乳・・・150ml
- ・ 水・・・150ml
- ・ カレー粉・・・1.5g
- ・ 乾燥パセリ・・・少々



栄養成分表示（1人分）

エネルギー：133kcal たんぱく質：6.8g 脂質：5.8g
炭水化物：16.9g 食塩相当量：0.8g

作り方

- ① ベーコンは5mm程度の短冊切り、玉ねぎはスライス、冷凍かぼちゃは半解凍し4等分に切る。
- ② 鍋に水を入れ沸騰させ、コンソメを入れる。①と大豆を加え加熱する。
- ③ 火が通ったら、牛乳とカレー粉を加え、沸騰しないくらいまで温める。（焦げないように注意）
- ④ 器に盛り付け、パセリを振りかける。

（レシピ提供者からのコメント）

カルシウムが110mg摂取できます。



副菜

大豆の コンソメスープ



材料（2人分）

- ・ソーセージ・・・40g
- ・大豆水煮・・・60g
- ・人参・・・50g
- ・玉ねぎ・・・50g
- ・有塩バター・・・5g
- ・コンソメ・・・小さじ1/2
- ・塩・・・小さじ1/4
- ・こしょう・・・少々
- ・水・・・400cc



栄養成分表示（1人分）

エネルギー：155kcal たんぱく質：7.6g 脂質：10.8g
炭水化物：7.7g 食塩相当量：1.6 g

作り方

- ① 人参、玉ねぎは1cm角に切る。
- ② ソーセージは1cm幅に切る。
- ③ 鍋にバターを入れて、中火で熱し、玉ねぎ、人参、ソーセージを入れ、玉ねぎが透きとおるまで炒め、大豆、コンソメ、水を加えて蓋をし、にんにくに火が通るまで4～5分煮る。
- ④ 塩、こしょうを加えて味を調えれば完成。

（レシピ提供者からのコメント）

簡単に作れるメニューです。
スープの材料にキャベツ、ブロッコリー、ピーマン等
を加えると野菜不足を補うことができます。



副菜

牛乳とんじる



材料（1人分）

- ・豚肉（赤身小間）・・・25g
- ・長ネギ・・・10g
- ・ごぼう・・・10g
- ・じゃがいも・・・20g
- ・絹ごし豆腐・・・15g
- ・大豆水煮・・・10g
- ・和風顆粒だし・・・1g
- ・水・・・130ml
- ・味噌・・・9g
- ・こんにゃく・・・10g
- ・人参・・・10g
- ・牛乳・・・50ml
- ・サラダ油・・・1g



栄養成分表示（1人分）

エネルギー：143kcal たんぱく質：11.3g 脂質：6.7g
炭水化物：12.8g 食塩相当量：1.7g

作り方

- ① 豚肉は3cm幅に切る。
- ② ごぼうは半月薄切り、人参・じゃがいもはいちょう切り、長ネギは斜め切りにする。
- ③ こんにゃくは色紙切りにしてゆでる。
- ④ 鍋に油をひき、豚肉、ごぼう、人参、じゃがいも、こんにゃくを炒める。
- ⑤ 水を加え、野菜が煮えたら、長ネギ、豆腐、刻んだ大豆、和風顆粒だし、味噌、牛乳を入れる。
- ⑥ 沸騰したら火を止め、器に盛り付けて完成。

（レシピ提供者からのコメント）

牛乳を入れることでコクのあるまろやかな味になり、
カルシウムアップにもなります。

カルシウム：94mg（1人分）



副菜

夏野菜の トマトスープ



材料（4人分）

- ・ 人参・・・ 1/3本
- ・ 玉ねぎ・・・ 1個
- ・ なす・・・ 1本
- ・ ズッキーニ・・・ 1/2本
- ・ ピーマン・・・ 1個
- ・ キャベツ・・・ 2枚
- ・ トマト・・・ 1個
- ・ ミックスビーンズ・・・ 1袋
- ・ ベーコン・・・ 4枚
- ・ サラダ油・・・ 大さじ1
- ・ トマトジュース（無塩）・・・ 2カップ
- ・ 水・・・ 適量
- ・ コンソメ・・・ 小さじ2



栄養成分表示（1人分）

エネルギー：183kcal たんぱく質：6.2g 脂質：11.4g
炭水化物：17.2g 食塩相当量：1.0g

作り方

- ① 人参・玉ねぎ・ピーマンは1cmの角切り、なす・ズッキーニは1cm幅のいちょう切り、キャベツ・トマトはざく切りベーコンは1cm幅に切る。
- ② 鍋に油を熱し、人参・玉ねぎ・なす・ズッキーニ・ピーマン・ベーコンを炒め、玉ねぎが透き通ってきたら、キャベツ・トマトを加えて炒め、ひたひたの水を加えて煮る。
- ③ 野菜に火が通ったら、ミックスビーンズ・トマトジュースを加えて煮込む。コンソメを加えて味を調えて出来上がり。

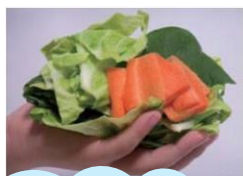
（レシピ提供者からのコメント）

お好みの野菜をスープに投入。
火を通すことでたっぷりの野菜をいただけます。
たくさん作って、おかずの一品に！



毎食野菜食べていますか？

1日に食べて欲しい野菜の量は**350g**以上です！
毎食120gを目安にたくさん野菜を食べましょう！！



片手山盛り1杯
＝1食分（120g）

加熱するとかさが減り
食べやすくなります。



時間がないとき
調理がめんどうなとき・・・

- カット野菜や冷凍野菜を使うと手軽です。
- 電子レンジを使うと早く加熱できます。

