兵庫県いずみ会

おすすめ！

野菜ではっぴい ビギナーズメニュー

確認しましょう！

✿計量スプーン

…大さじ15mℓ

…小さじ5mℓ

✿計量カップ

200mℓ
（1合＝180mℓ）

調理の手順を考えよう！

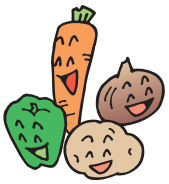
効率的な作業手順で、時間を有効に

✿調理器具、調味料を準備しておく

あらかじめ使用する調理器具や調味料は準備しておきましょう。

✿材料を切るときは野菜から

生の肉や魚、卵などをさわった手や調理器具はその都度、しっかり洗いましょう。最後に肉や魚を切るようにすると、肉や魚の菌による他の食品への汚染の機会が少なくなり、また、包丁やまな板を洗う手間も少なくなります。

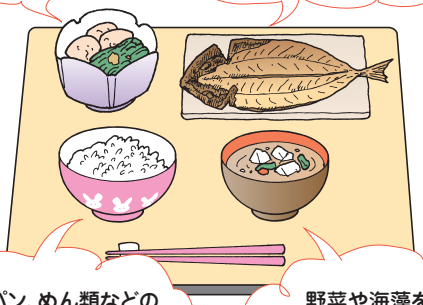


献立を考えよう！

主食・副菜・主菜の組み合わせ

副菜
野菜を中心にビタミン、ミネラル、食物繊維を十分にとりましょう。

主菜
主に魚、肉、たまご、乳製品、豆類など。タンパク質やカルシウムを十分にとりましょう。脂肪はひかえめに。



主食
米、パン、めん類などの穀類で、炭水化物からのエネルギーをとりましょう。

汁物
野菜や海藻をたくさん使って第二の副菜的役割に

忙しい朝には、主菜と副菜が一緒になったメニューがおすすめです。ご飯やパンと組み合わせましょう。

オムライスおにぎり

お休みの日には、親子で一緒に作ってみましょう！

夜のうちに材料を切って、Ⓐを混ぜておくと朝手早くできますよ♪（保存は冷蔵庫で）

パセリをのせたり、サラダとあわせたり、緑と組み合わせるときれいですよ。

主食 主菜 副菜

✿材料（4人分）

- ●米 …… 2合
- ●Ⓐ
  - たまねぎ …… 1/2個
  - ウィンナー …… 4本
  - にんじん …… 10cm
  - ホールコーン缶 …… 40g
  - コンソメ …… 1個
  - 塩・こしょう …… 適宜
  - 油 …… 大さじ1強
  - ケチャップ …… 大さじ4
- ●卵 …… 2個
- ●牛乳 …… 大さじ2
- ●砂糖 …… 小さじ2
- ●塩 …… 少々

✿つくり方

1. たまねぎ、にんじんはみじん切りにしてウィンナーは薄切りにする。
2. 米はあらい、炊飯器に米と普段の水加減より少し少なめの水を入れ、Ⓐの材料を全部いれて炊飯をする。
3. 炊き上がったら、よくかき混ぜる。
4. ボールに卵を割りいれ、牛乳・砂糖・塩をいれてよくかき混ぜておく。
5. フライパンに油をひいて、いり卵を作る。
6. ラップを広げ、その上に、いり卵をおき、炊き上がったご飯をのせて、おにぎりを作る。

兵庫県

ツナとキャベツのオムレツ

野菜たっぷりのオムレツです。
トマトを切って、一緒に混ぜて焼いてもいいですよ。

主食 主菜 副菜

材料（4人分）

- キャベツ …… 6枚
- 青ネギ …… 1/2束
- サラダ油 …… 大さじ1
- 卵 …… 4個
- ツナ …… 1缶（ノンオイル小缶）
- 粉チーズ …… 大さじ2
- 塩・こしょう …… 各少々
- ミニトマト …… 8個
- 大葉 …… 4枚

つくり方

1. キャベツは千切りにする。青ネギは小口に切る。
2. ボウルに卵を割り入れてほぐし、ツナ缶（汁ごと）、粉チーズを入れてよく混ぜ合わせる。
3. フライパンを熱し、サラダ油を入れ、❶を炒め、塩・こしょうで味を調える。❷を流し入れてざっくりと混ぜ合わせ、蓋をして弱火で蒸し焼きにする。表面が白くなれば裏返す。（この時フライパンの中で4等分にフライ返しで切り分けてから返すと簡単です）
4. ❸をフライ返しで上から押さえて卵の液が出なければできあがりです。
5. 器に❹を盛り、大葉とミニトマトを添える。

厚揚げゴマドレッシングのサラダ

ドレッシングの種類により、味をみて量を加減してください。
厚揚げをフードプロセッサーにかけると、滑らかな豆腐ドレッシングになります。

主食 主菜 副菜

材料（4人分）

- 厚揚げ …… 1個（70g）
- ゴマドレッシング …… 大さじ1
- レタス …… 4枚
- トマト …… 1個
- きゅうり …… 1本

つくり方

1. 厚揚げは湯をかけて油抜きをする。
2. ❶を手でつぶし、ドレッシングであえる。
3. トマトはくし型、きゅうりはスライス、レタスは食べやすい大きさにちぎっておく。
4. ❸の野菜を皿にならべ、❷をかける。

Memo＊一口メモ

生野菜の代わりに、ゆでたにんじんやほうれん草とあえると、和風の簡単白和えにもなります。
油抜きした厚揚げを、ビニール袋に入れて手でもみほぐし、ドレッシングであえると、手も汚れず、ボールも使わないので洗い物を減らすことができます。

生のお肉や魚を触った手や調理器具は、しっかりと洗いましょう！

ピーマンのウインナーキッシュ

主食 / 主菜 / 副菜

材料（4人分）

- ピーマン …… 4個
- ウィンナーソーセージ … 4本（粗挽き）
- 卵 …… 2個
- とろけるチーズ …… 20g（スライスなら1枚）
- ミニトマト …… 8個
- ブロッコリー …… 1/2株

つくり方

1. ピーマンは半分に切り、種と白い部分を除いて耐熱容器に並べる。
2. ウィンナーは3〜4切れに切る。
3. 卵をボウルに割りほぐしてスプーンで❶に流し入れ、うえにウィンナーをのせてチーズを散らし、電子レンジで（600W）4分ほど加熱する。
4. ミニトマトとゆでたブロッコリーを添える。

レタスとささみのカレー風味

主食 / 主菜 / 副菜

材料（4人分）

- レタス …… 4枚
- 鶏ささみ …… 2本
- トマト …… 1個
- 乾燥パセリ …… 少々
- Ⓐ マヨネーズ …… 大さじ1
  牛乳 …… 大さじ1
  カレー粉 …… 小さじ1
- 塩・こしょう …… 少々

つくり方

1. レタスは洗って水気をよくきり、食べやすい大きさにちぎっておく。
2. トマトは食べやすい大きさに切る。
3. ささみを耐熱皿にのせ、両面に塩・こしょうし、ラップをかけて、電子レンジ（600W）で1〜2分加熱し、冷めたらほぐす。
4. ボールにⒶを入れてよく混ぜ、レタス、ささみ、トマトを加えて和え、器に盛りパセリを散らす。

野菜と豚肉のさっと煮

主食 / 主菜 / 副菜

材料（4人分）

- 大根 …… 1/5本
- にんじん … M1/3本
- 小松菜 …… 1/2束
- 豚肉 …… 100g（細切れ）
- Ⓐ だし汁 …… 1カップ
  酒 …… 大さじ1/2
  みりん …… 大さじ1
  濃口しょうゆ … 大さじ1/2強
  塩 …… 少々

つくり方

1. 大根、にんじんは皮をむき、薄い半月切りにする。
2. 小松菜は3cm長さに切る。
3. Ⓐを煮立て、豚肉を加えて色が変われば野菜を加えて煮る。

豚肉は細切れ肉を使うことで、手早くできます。

具だくさんみそ汁

主食 主菜 副菜

材料（4人分）

- かぼちゃ …… 1/8個
- なす …… 小2本
- にんじん …… M1/3本
- 絹さや …… 10個
- みそ …… 大さじ2
- だし汁 …… 3カップ

つくり方

1. 野菜はひと口大に切り、だし汁で煮る。
2. 野菜が柔らかくなったら、味噌をときいれる。

たっぷり野菜をごろごろ大きく切った、食べるみそ汁。
かぼちゃをさつまいもに、なすを大根になど、季節の野菜に変えてみましょう。

白菜のみそミルクスープ

主食 主菜 副菜

材料（4人分）

- 白菜 …… 葉3枚
- 玉ねぎ …… 中1/2個
- ブロッコリー …… 1/3株
- 貝柱のフレーク缶 …… 1缶（70g）
- スープの素 …… 小さじ1/2
- 水 …… 2カップ
- 牛乳 …… 2/3カップ
- みそ …… 大さじ1強

つくり方

1. 白菜はそぎ切りにする。玉ねぎは薄く切る。
2. ブロッコリーは茹でて小房に分ける。
3. 水、スープの素、1を入れて火にかけ、煮立ったら火を弱めて5～6分煮、貝柱缶を加え、みそを溶き入れる。
4. 3に2のブロッコリー、牛乳を加え、火を止める。牛乳を加えたら煮立てないようにする。

小松菜のしゃきしゃき炒め

主食 主菜 副菜

材料（4人分）

- 小松菜 …… 1束
- もやし …… 1/2袋（100g）
- 桜えび …… 10g（オキアミエビ）
- 水 …… 大さじ3
- Ⓐ しょうゆ …… 小さじ2
  すりごま …… 大さじ1
  ごま油 …… 小さじ1

つくり方

1. 小松菜は3㎝長さに切り、ボウルに入れて洗いザルにあげる。もやしはさっと洗ってザルにあげる。
2. 1小松菜･もやしの順にフライパンに入れて水を加えて蓋をして蒸しゆでにし、水気を切って桜えびを加える。
3. Ⓐを合わせ、2に加え混ぜる。