



野菜 70g レシピ



【 かぼちゃの磯部揚げ 】

材料(2人分)

かぼちゃ	150g (約 1/8 個)	A	小麦粉	大さじ1
揚げ油	適量		片栗粉	大さじ1
			青のり	大さじ1/2
			水	大さじ3

作り方

- ① かぼちゃは一口大に切り、耐熱容器に入れラップをかけ電子レンジ 600w で2分間加熱する。
- ② A をさっくりと混ぜ合わせ、衣をつくる。
- ③ ①に衣をつけ、180℃の油でカリッとなるまで揚げる。



【 ブロッコリーとエビのサンドウィッチ 】

材料(1人分)

食パン8枚切り	2枚	マヨネーズ	大さじ1と1/2
ブロッコリー	80g	塩、こしょう	少々
むきエビ	70g	バター	適量
ゆで卵	1/2 個		

冷凍ブロッコリー、
冷凍むきエビでもOK!



作り方

- ① ブロッコリーは茹でて、水気を切ったら粗くみじん切りにする。
- ② むきエビも茹でて水気を切る。
- ③ ①②とゆで卵をほくしながらマヨネーズで和え、塩・こしょうで味を調える。
- ④ パン2枚の片面にバターを塗り、1枚に③のをのせてもう1枚を重ね、食べやすい大きさに切る。

【 大根おろしソース 】

材料(作りやすい量)

大根	100g	おろしにんにく	小さじ1/3
しょうゆ	小さじ1と1/2		
砂糖	小さじ1と1/3		
酢	小さじ1強		



作り方

- ① 大根をすりおろす。
- ② ①と調味料を小鍋で沸騰させ、弱火にして2分間火にかける。
★肉や魚、豆腐、サラダにかけてお召し上がりください

【 トマトとレタスの野菜スープ 】

材料(3~4人分)

トマト	1個	A	水	700ml
レタス	1/2 個		顆粒コンソメ	大さじ1
卵	2個		しょうゆ	小さじ2



作り方

- ① トマトは一口大に切り、レタスは食べやすい大きさにちぎる。
- ② 鍋にAを入れ、沸騰したらトマトを加えてひと煮たちさせる。
- ③ 割りほぐした卵を回し入れる。卵が固まってきたら、レタスを入れる。

【 にんじんとリンゴのハニーヨーグルトサラダ 】

材料(2人分)

にんじん	1/2 本	A	ヨーグルト	大さじ2
りんご	1/2 個		はちみつ	小さじ1
			マヨネーズ	小さじ1
			レモン汁	小さじ1/2
			ブラックペッパー	少々

作り方

- ①にんじん、りんごはせん切りにする。
- ②ボウルにAを合わせ、①を加えて和える。

