



狭山茶ポテトサラダ



材料：1人分

じゃがいも	90g(小1個)
にんじん	10g
きゅうり	10g
マヨネーズ	大さじ1
塩	少々
こしょう	少々
狭山茶(粉末)	2g

作り方

- ①じゃがいもを8等分に切り、にんじんは薄くいちょう切りにする。
- ②じゃがいもを柔らかくなるまで煮る。
- ③にんじんは皿にのせて少量の水を加え、電子レンジで30秒ほど加熱する。
- ④きゅうりを輪切りにして塩をふり、水分が出たら手で絞る。
- ⑤残りの材料を全て混ぜ合わせる。



1人分

エネルギー	163kcal
たんぱく質	2.5g
脂質	11.6g
炭水化物	18.3g
食塩相当量	0.6g

火を使わず簡単！



キャベツの海苔和えサラダ



材料：1人分

きゃべつ	50g (2枚)
ちくわ	20g (1本)
ごま油	小さじ1/2
顆粒だし	小さじ1/2
いりごま	適量
のり	適量

作り方

- ① キャベツをざく切り、ちくわを斜め切りにする。
- ② ラップをかけて電子レンジで1分加熱する。
- ③ のりをちぎって調味料と一緒に混ぜ合わせる。



1人分

エネルギー	59kcal
たんぱく質	3.5g
脂質	2.7g
炭水化物	6.1g
食塩相当量	0.8g



冷やしても美味しい！



ナスとトマトの煮びたし

材料：1人分

ナス	50g (1/2本)
トマト	40g (1/4個)
油	小さじ1
A	だし 50ml (1/4カップ)
	みりん 小さじ1
	しょうゆ 小さじ1
	砂糖 小さじ1/2

作り方

- ① ナスのヘタを切り落とし食べやすい大きさに縦に切る。トマトはくし切りにする。
- ② 鍋に油をひいてナスを軽く炒める。
- ③ 鍋にAを加えて軽く火を通す。
- ④ トマトを加えてさらに5分程煮込みしんなりしたら完成。



1人分

エネルギー	84kcal
たんぱく質	1.5g
脂質	4.1g
炭水化物	10.6g
食塩相当量	0.9g



きゅうりの梅しそ和え



少ない工程で簡単！

材料：1人分

きゅうり	50g(1本)
しその葉	1g(1枚)
梅干し	7g(小1個)
しょうゆ	小さじ1/2
ごま油	小さじ1/2
いりごま	適量

作り方

- ① しそを千切りに、梅干しは種を取って細かく刻む。
- ② 袋にきゅうりを入れめん棒などでたたく。
- ③ 袋に残りの全ての材料を入れて和える。



1人分

エネルギー	38kcal
たんぱく質	1.4g
脂質	2.4g
炭水化物	4.0g
食塩相当量	1.7g



さつまいもとエリンギのバター炒め



材料：1人分

さつまいも 60g (1/4本)

エリンギ 30g (1/2本)

バター 4g

A [砂糖 小さじ1
味増 小さじ1

作り方

- ① さつまいもは半月切りに、エリンギは縦に薄く切る。
- ② さつまいもは電子レンジで3分加熱する。
- ③ フライパンにバターを溶かしエリンギ、さつまいもの順に炒め、Aを加えて軽くからめる。



1人分

エネルギー	136kcal
たんぱく質	2.0g
脂質	3.8g
炭水化物	25.6g
食塩相当量	0.8g

電子レンジを使うことで炒める時間が短縮できて簡単に作れます！



やみつき青梗菜



材料：1人分

青梗菜 70g (1/2株)

ツナ 35g (1/2缶)

ごま油 小さじ1/2

鶏ガラだし(顆粒)

小さじ1/2

切って炒めるだけ！

作り方

- ① 青梗菜を4cm幅に切る。
- ② フライパンにごま油を入れ①を炒める。
- ③ 青梗菜に火が通ったら、ツナと鶏ガラを入れ味付けをする。



1人分

エネルギー	49kcal
たんぱく質	6.0g
脂質	2.3g
炭水化物	1.5g
食塩相当量	0.2g



白菜のくたくた煮



身体あたたまる

材料：1人分

白菜	80g (1枚)
えのき	30 g (1/4袋)
油揚げ	10g (1/3枚)
おろし生姜	1g
しょうゆ	小さじ1
酒	小さじ1
みりん	小さじ1
だし汁	100ml (1/2カップ)

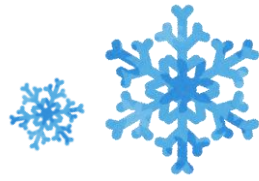
作り方

- ① 白菜はざく切り、えのきは3等分に切ってほぐし、油揚げは1cm幅に切る。
- ② 鍋にだし汁を入れて①を中火で煮込む。
- ③ しんなりしたら調味料を入れて弱火でなじませたら完成。



1人分

エネルギー	87kcal
たんぱく質	4.4g
脂質	3.6g
炭水化物	9.7g
食塩相当量	1.1g



水菜のナムル



材料：1人分

水菜	50g (1/2束)
ちりめんじゃこ	5g
わかめ(乾燥)	2g
(お湯(水戻し用)	300ml)
ごま油	小さじ1/2
しょうゆ	小さじ1/2
いりごま	適量

作り方

- ① 水菜を3cm幅に切り沸騰したお湯で10秒ほどさっと茹でる。
- ② わかめを300mlのお湯で戻し水気を切って適当な大きさにカットする。
- ③ ボウルにすべての調味料を入れ①②を混ぜ合わせる。



1人分

エネルギー	53kcal
たんぱく質	4.7g
脂質	2.6g
炭水化物	3.8g
食塩相当量	1.0g

シャキシャキ感を楽しみたいときは生で作ってもおいしいです。