



野菜プラス1品 レシピカード



1

ピーマンの ピザ風焼き



材料 (2人分)

- ピーマン 2個
- 玉ねぎ 1/4個
- ケチャップ 小さじ2
- スライスチーズ 1枚
- 魚肉ソーセージ 1/3本



作り方

- 1 ピーマン 1個を4つに切り、お皿に並べる。
- 2 ピーマンにまんべんなくケチャップをぬる。
- 3 ななめ切りした魚肉ソーセージ、薄切りした玉ねぎ、チーズを上のにせる。
- 4 オーブントースターで焼く。



ひとこと

玉ねぎとチーズの味で
ピーマンの苦みが和らぎます。



2

にんじんとツナの 炒めもの

（人参しりしり風）

材料 (2人分)

- にんじん 中1本
- ツナ缶 (70g) 1缶
- めんつゆ 小さじ2～
大さじ1



作り方

- 1 にんじんを細切りにする。
- 2 フライパンにツナ缶の油を入れ、
にんじんを炒める。
- 3 しんなりしたらツナを加え、めんつゆで味つける。



ひとこと

ツナのうま味で、
にんじんが食べやすくなります。



3

きゅうりとキャベツの 塩昆布和え

材料 (2人分)

- きゅうり 50g
- キャベツ 40g
- 塩昆布 3g
- 酢 小さじ1/2
- 砂糖 少々
- 白すりごま 大さじ2



作り方

- 1 きゅうりは薄切り、キャベツは細切りにする。
- 2 ポリ袋に入れて軽くもむ。
- 3 酢と砂糖と塩昆布を加えて、5分ほど置く。
- 4 仕上げにすりごまをふりかける。



ひとこと

すりごまの香ばしさで、
野菜がぐっと食べやすくなります。



4

玉ねぎのホットサラダ

材料 (1人分)

- 玉ねぎ 1/4個
- めんつゆ 小さじ1



作り方

- 1 玉ねぎを1/4に切る。
- 2 耐熱皿にのせ、ラップをして
電子レンジで加熱する。
- 3 めんつゆをかけて食べる。



ひとこと

加熱すると辛みがやわらぎ、
甘みが出ます。





野菜プラス1品 レシピカード



5

トマトと卵の ケチャップ炒め

材料 (1人分)



- トマト 中1/2個 (100g)
- 卵 1個
- 油 小さじ1/2
- ケチャップ 小さじ1と1/2
- ソース 小さじ1/2



作り方

- 1 トマトを食べやすく切る。
- 2 卵を炒めて、いったん取り出す。
- 3 トマトを軽く炒め、卵を戻す。
- 4 ケチャップとソースで味つける。



ひとこと

トマトの酸味がやわらぎ、
子どもも食べやすいです。



6

キャベツの お好み風レンジ蒸し

材料 (1人分)



- キャベツ 70g
- ちくわ 1/2本
- 中濃ソース 小さじ1と1/2
- マヨネーズ 小さじ1
- かつおぶし 少々



作り方

- 1 キャベツとちくわをキッチンバサミで切る。
- 2 耐熱皿に入れ、ラップをして
電子レンジ (500W) で3~4分加熱する。
- 3 ソースとマヨネーズとかつおぶしをかける。



ひとこと

包丁いらず。
お好み焼き風で食べやすいです。



7

小松菜とツナの 和え物

材料 (1人分)



- 小松菜 90g
- ツナ 1/2缶
- めんつゆ 小さじ1~2



作り方

- 1 小松菜をキッチンバサミで3~4cmに切る。
- 2 耐熱皿に入れ、ラップをして
電子レンジ (500W) で2~3分加熱する。
- 3 水気をしっかり切り、ツナとめんつゆで和える。



ひとこと

青菜もレンジで
手軽に1品作れます。



8

きのこの カレーレンジ蒸し

材料 (1人分)



- しめじ 50g
- えのき 50g
- カレールウ 1/4



作り方

- 1 石づきを取り、小房に分ける。
- 2 耐熱皿に入れてラップし、電子レンジで約2分加熱。
- 3 カレールウを入れたよく混ぜて、
電子レンジで30秒~1分加熱する。



ひとこと

カレー風味で、
きのこが食べやすくなります。



レシピカード栄養価（1人分）

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	食物繊維 (g)	カリウム (mg)	カルシウム (mg)	ビタミン C (mg)	食塩 相当量 (g)
ピーマンのピザ風焼き	63.9	3.5	3.0	5.5	1.2	132	75	28.5	0.65
にんじんとツナの炒め もの 人参しりしり風	123.0	5.5	7.5	7.8	2.2	326	24	4.8	0.56
きゅうりとキャベツの 塩昆布和え	101.0	3.5	6.4	6.1	3.0	282	183	23.4	0.54
玉ねぎのホットサラダ	15.8	0.4	0	3.4	0.6	66	7	2.8	0.2
トマトと卵のケチャップ 炒め	119.0	6.2	6.7	8.0	1.1	304	32.8	15.5	0.56
キャベツのお好み風 レンジ蒸し	72.1	3.0	3.2	7.5	1.4	182	38	28.7	0.87
小松菜とツナの和え物	107.0	6.3	7.5	2.8	1.7	537	155	35.1	0.51
きのこのカレーレンジ 蒸し	51.7	1.9	1.8	5.2	4.0	371	5	0	0.53