

# 副 菜

## ブロッコリーの塩昆布あえ



材料（1人分）  
ブロッコリー・・・  
100～70g  
塩昆布・・・・・・・・・・2～3g  
ごま・・・・・・・・・・小さじ1/2  
しょうゆ・・・・・・・・・・2～3滴

### 作り方

- ①ブロッコリーは小房にわける。
- ②ブロッコリーを耐熱容器に入れ、ラップをし、1分30秒加熱する。
- ③②を塩昆布、ごま、しょうゆであえてできあがり。

## ツナチーズ焼き



材料（1人分）  
まぐろ油漬け・・・・・・・・80g  
(1缶)  
マヨネーズ・・・・・・・・大きじ1  
塩・・・・・・・・少々  
こしょう・・・・・・・・少々  
ミニトマト・・・・・・・・4個  
ブロッコリー・・・・・・・・50g  
チーズ・・・・・・・・少々

### 作り方

- ①まぐろ油漬けは油をきり、マヨネーズ、塩、こしょうで味付けする。
- ②ブロッコリーを耐熱容器に入れ、ラップをし、1分30秒加熱する。
- ③ミニトマトは半分に切る。
- ④カップにブロッコリー、まぐろ油漬け、トマトの順で入れ、チーズをちらし、オーブントースターで5～7分焼く。
- ⑤チーズがとけ、かるく焦げ目がついたら、できあがり。

## ツナとかぼちゃの落とし焼き



材料（1人分）  
ツナ水煮缶・・・・50g  
かぼちゃ・・・・70g  
卵・・・・・・・・1/2個  
塩・・・・・・・・少々  
こしょう・・・・・・・・少々  
サラダ油・・・・小さじ1  
バジル・・・・5枚程度

### 作り方

- ①かぼちゃは種を除いて皮付きのまま水にくぐらせ、ラップで包んで電子レンジで約4分加熱する。
- ②①をボウルに入れ、熱いうちにフォークなどで皮ごとつぶし、粗熱をとる。
- ③ツナは缶汁をきって②に加え、卵を割りほぐして加え混ぜ、塩、こしょうをふる。
- ④フライパンにサラダ油を熱し、③をスプーンですくって落とし入れ、バジルを1枚ずつのせる。焼き色がついたら裏返し、両面を焼いて仕上げる。

# 副 菜

## かぼちやの煮物



### 材料（2人分）

かぼちや・・・100g  
オクラ・・・3本  
干しいたけ・・・4枚  
しょうゆ・・・大さじ1  
みりん・・・小さじ2  
だし汁・・・200mL

### 作り方

- ①干しいたけは、ゆるま湯につけてもどしておく。
- ②かぼちやは一口大、オクラは乱切り、干しいたけは石づきをとり、大きい物は半分か1/4ぐらいに切る。
- ③だし汁にしょうゆとみりんを加えて沸かし、かぼちやと干しいたけを入れて煮含める。
- ④かぼちやがほぼ煮えたら、オクラも加えて加熱する。
- ⑤煮汁が少なくなったら火を止め、汁気を切って弁当箱に詰める。

## 白ごまにんじん



### 材料（2人分）

にんじん・・・80g  
白すりごま・・・大さじ1  
酒 }  
しょうゆ } ・ ・ 各小さじ1  
みりん }  
砂糖

### 作り方

- ①にんじんは1cm厚さのいちよう切りにする。
- ②耐熱容器ににんじんと調味料を入れ、ふんわりラップをして電子レンジ600Wで4分加熱、そのまま5分放置する。
- ③楊枝をさして柔らかさを確認する。
- ④水気を軽く切って、白すりごまを混ぜる。

## にんじんしりしり



### 材料（4人分）

にんじん・・・1/2本  
まぐろ油漬け缶・1/2缶  
ごま油・・・大さじ1/2  
鶏ガラスープ・・・少々  
塩・・・少々  
こしょう・・・少々  
酢・・・小さじ1/2  
砂糖・・・小さじ1/5

### 作り方

- ①にんじんは千切りにする。
- ②フライパンにごま油を入れ、にんじんを焦がさないように中火から弱火で炒める。
- ③まぐろ油漬け缶の油を軽く切り、フライパンに入れてさっと混ぜたらすぐに鶏ガラスープの素、塩、こしょうを入れる。
- ④仕上げに砂糖と酢を入れ、さっと混ぜる。

# 副 菜

## キャロット・フベ



材料 (作りやすい量)  
にんじん・・・1／4本  
酢・・・大さじ1／2  
黒糖・・・小さじ1／4弱  
オリーブオイル・・・大さじ1／4  
塩・・・少々  
こしょう・・・少々

### 作り方

- ①にんじんは細かいせん切りにする。
- ②調味料をよく混ぜる。
- ③にんじんに少しずつ調味料を加えながらよく混ぜる。

## パプリカのおかかあえ



材料 (6人分)  
赤パプリカ・・・1個  
黄パプリカ・・・1／2個  
オリーブオイル・・・小さじ2  
しょうゆ・・・小さじ2  
かつおぶし・・・1パック

### 作り方

- ①パプリカを縦4等分にし、種とワタを取り除き、細切りにする。
- ②熱湯で①を1分くらいゆで、ザルにあけてしっかり水分をきる。
- ③ボールに②を入れ、オリーブオイル、しょうゆ、かつおぶしの順に加えてあえる。

## パプリカのソテー



材料 (4人分)  
赤パプリカ・・・1／2個  
黄パプリカ・・・1／2個  
オリーブオイル・・・大さじ1  
塩・・・小さじ1／4  
こしょう・・・少々

### 作り方

- ①パプリカを縦4等分にし、種とワタを取り除き、1cmはばくらいに切る。
- ②フライパンにオリーブ油を熱し、キッチンペーパーで水けをとったパプリカを焦がさないように炒める。
- ③塩、こしょうをふって、味をととのえる。

## ピーマンとちくわのきんぴら

# 副 菜

## ピーマンとちくわの炒め煮



### 材料（1人分）

ピーマン・・・・・・・・・・1個  
ちくわ・・・・・・・・・・1本  
砂糖・・・・・・・・・・小さじ1  
しょうゆ・・・・・・・・・・小さじ1  
ごま・・・・・・・・・・少々  
ごま油・・・・・・・・・・少々

### 作り方

- ①ピーマンは縦半分に切って種を取り、細切りにする。ちくわは5mmの斜め切りにする。
- ②フライパンにごま油を熱し、①を炒める。
- ③砂糖、しょうゆで調味し、汁気を飛ばして、ごまを入れて仕上げる。

## 小松菜のゆかり和え



### 材料（1人分）

小松菜・・・・・・・・・・1株（約50g）  
ちりめんじゃこ・・大さじ1と1/2  
ゆかり・・・・・・・・・・小さじ1/4

### 作り方

- ①小松菜は長さ3cmに切り、耐熱ボウルに入れる。
- ②ちりめんじゃこゆかりを加え、ラップをふんわりかける。
- ③電子レンジ600Wで1分から1分30秒加熱し、さっと混ぜ合わせる。

## 小松菜とちりめんじゃこの炒め煮



### 材料（1人分）

小松菜・・・・・・・・・・1株  
ちりめんじゃこ・・小さじ1  
ごま・・・・・・・・・・小さじ1  
みりん・・・・・・・・・・小さじ1/2  
しょうゆ・・・・・・・・・・小さじ1/2  
ごま油・・・・・・・・・・少々

### 作り方

- ①小松菜は水洗いして、2cmに切り、耐熱容器に入れてラップをかけ、電子レンジ600Wで1分ほど加熱する。
- ②フライパンにごま油を熱し、①の小松菜とちりめんじゃこを入れて炒める。
- ③みりん、しょうゆで調味し、ごまを入れて仕上げる。

## いんげんのごまあえ

### 作り方

- ①さやいんげんは洗い、すじを取り除く。



# 副 菜



材料（2人分）  
さやいんげん・・・小5本  
すりごま・・・小さじ1  
砂糖・・・小さじ1/2  
しょうゆ・・・小さじ1

- ②熱湯で2分程度ゆでる。
- ③やわらかくなったら、ザルにあげる。
- ④冷めたら水気をしっかりととり、食べやすい長さに切る。
- ⑤調味料であえる。

## オクラと豚しゃぶのサラダ



材料（4人分）  
オクラ・・・・・・・・・・4本  
ミニトマト・・・・・・・・4個  
豚しゃぶしゃぶ用スライス肉  
・・・・・・・・・・4枚  
＜ごまダレ＞  
ポン酢・・・・・・・・・・大さじ2  
すりごま・・・・・・・・大さじ1  
オリーブオイル・・小さじ1

### 作り方

- ①オクラは板ずりし、さっとゆでて上下を切り、斜め半分にする。
- ②ミニトマトはヘタを取り、横半分に切る。
- ③豚肉は酒（分量外）を加えた熱湯でさっとゆでて、水気を切る。
- ④①、②、③を合わせ、混ぜたごまダレであえる。

## 中華きゅうり



材料（4人分）  
きゅうり・・・・・・・・1本  
塩・・・・・・・・・・少々  
ごま油・・小さじ1/2  
しょうゆ・・・小さじ2  
ラー油・・・・・・・・少々  
白ごま・・・・・・・・大さじ1

### 作り方

- ①きゅうりは洗って5cm長さに切り、さらに縦4つに切る。
- ②ビニール袋にきゅうりを入れ、塩少々を加えて軽くもみ、5分程度おいておく。
- ③きゅうりから水分が出ていたら捨て、ごま油、しょうゆ、ラー油を加えてよくあえる。
- ④袋から出して、白ごまをふる。

## キャベツときゅうりの浅漬け

### 作り方

- ①キャベツはざく切りにする。
- ②きゅうりは2mm厚さの輪切りに

# 副 菜



材料（6人分）  
キャベツ・・・1／4個  
きゅうり・・・・・・・・1本  
青じそ・・・・・・・・4枚  
しょうが・・・・・・・・ひとかけ  
塩・・・・・・・・小さじ1  
みりん・・・・・・・・小さじ1

- ②キャベツは2cm厚さの輪切りにする。  
③青じそとしょうがはせん切りにする。  
④野菜をファスナー付きポリ袋に入れ、調味料を加えて袋のままもみ込む。  
⑤冷蔵庫で30分以上なじませ、水気をしばって食べる。

## なすとトマトのチーズ焼き



材料（1人分）  
なす・・・・・・・・20g  
ミニトマト・・・・・・・・2個  
溶けるチーズ・・・10g  
パン粉・・・・・・・・3g  
塩・・・・・・・・少々  
こしょう・・・・・・・・少々

### 作り方

- ①なすは輪切りにし、ミニトマトは4等分に切る。  
②お皿になすを置き、その上にミニトマトをのせ、塩をふる。  
③その上にチーズをのせ、パン粉をふりかける。  
④オーブントースターへ入れて、900Wで5分程度焼く。

## とうもろこしの塩バター炒め



材料（6人分）  
ホールコーン缶詰・・・1缶  
塩・・・・・・・・少々  
バター・・・・・・・・10g

### 作り方

- ①フライパンにバターを溶かし、汁気をきったホールコーン、塩を入れて炒める。水分を飛ばすように炒める。

## れんこんのきんぴら

材料（1人分）

作り方

# 副 菜



材料（1人分）  
れんこん・・・30g  
にんじん・・・20g  
砂糖・・・小さじ2  
だししょうゆ・・・大さじ1  
水・・・大さじ1  
ごま・・・少々  
ごま油・・・少々

作り方  
①れんこんとにんじんは、皮をむいてちょう切りにする。  
②フライパンにごま油を熱し、①を炒める。  
③Aで調味し、水分を飛ばして、ごまを入れて、仕上げる。

## れんこんの梅肉あえ



材料（1人分）  
れんこん・・・30g  
梅干し・・・1個  
しょうゆ・・・小さじ1/2  
かつおぶし・・・少々  
あおのり・・・少々

作り方  
①れんこんの皮をむき、半月切りにしてさっとゆで、水気を切る。  
②梅干しの種を取り、実を包丁で刻み、しょうゆと混ぜれんこんをあえる。  
③かつおぶし、あおのりをまぶして、仕上げる。

## 切り干し大根の炒め煮



材料（4人分）  
切り干し大根・・・25g  
にんじん・・・20g  
油揚げ・・・1枚  
サラダ油・・・大さじ1/2  
しょうゆ・・・小さじ1/2  
みりん・・・小さじ1/2  
だし汁・・・250mL

作り方  
①切り干し大根はさっと洗い、かぶるくらいの水に20分くらいつけ軽くしぼり食べやすい長さに切る。  
②にんじんは千切り、油揚げは縦に半分に切った後、8mm幅の短冊切りにする。  
③鍋に油を熱して切り干し大根を炒め、②も加える。  
④だし汁と調味料を加えて、煮汁が少し残るくらいまで煮詰める。  
⑤汁気を切って弁当箱に詰める。

## しめじかつおあえ



材料（1人分）

作り方

# 副 菜



しめじ・・・30g  
砂糖・・・小さじ2/3  
しょうゆ・・・小さじ1  
かつお節・・・少々

- ①しめじは洗い、耐熱容器に入れ、砂糖・醤油を入れ、ラップをかけ、電子レンジ600Wで1分加熱する。
- ②かるく水気を切り、かつお節を合わせてできあがり。

## しいたけのチーズ焼き



材料（2個分）  
しいたけ・・・2枚  
カットチーズ・・・20g  
こしょう・・・適宜

### 作り方

- ①しいたけは、さっと洗い、軸をかきからはずす。
- ②カットチーズ（溶けるチーズではない）を半分の大きさにして、かさの内側に置き、こしょうをふりかける。
- ③オーブントースターに並べて、チーズの焦げ目がつくくらいまで焼く。

## じゃがいものベーコン巻き



材料（1人分）  
じゃがいも・・・25g  
ベーコン・・・20g  
塩・・・少々  
こしょう・・・少々

### 作り方

- ①じゃがいもは薄切りにして、水にさらしておく。
- ②ベーコンは、1枚を半分に切る。
- ③ベーコンに水気をとったじゃがいもを置く。塩、こしょうをしてベーコンで巻き、楊枝をさす。
- ④フライパンを熱して焼く。
- ⑤少し焼き色がついてきたら、ふたをして蒸し焼きにし、皿に取り出す。

## 洋風じゃがいもきんぴら



材料（1人分）  
じゃがいも・・・20g  
ベーコン・・・1/2枚

### 作り方

- ①じゃがいもとベーコンを千切り、ねぎは小口切りにする



# 副 菜



ベーコン・・・1/2枚  
青ねぎ・・・3g  
ごま油・・・小さじ1  
マヨネーズ・・・大さじ1/2  
しょうゆ・・・小さじ1/2  
塩・・・少々  
こしょう・・・少々

①ジャガイモは小口切りにする。

- ②ジャガイモは水にさらし、キッチンペーパーで水分をとる。
- ③フライパンにごま油を入れ、強火でジャガイモとベーコンを炒める。
- ④マヨネーズ、しょうゆ、塩、こしょうで味をととのえる。

## 焼きポテト



材料（1人分）  
ジャガイモ・・・1/2個  
塩・・・少々  
こしょう・・・少々  
ハーブ入り食塩・・・少々  
ガーリックパウダー・・・少々  
オリーブ油・・・少々

### 作り方

- ①ジャガイモはラップに包んで電子レンジ600Wで2分～3分加熱する。
- ②熱いので気をつけながら、ラップをはずして適当に切る。オリーブ油をしいたフライパンで焼き色をつけて、塩、こしょうなどで味をととのえる。

## チーズカップポテト



材料（2個分）  
ジャガイモ・・・大1個  
塩・・・少々  
こしょう・・・少々  
ピザ用チーズ・・・1/2枚  
ケチャップ・・・小さじ2

### 作り方

- ①ジャガイモは電子レンジで加熱して、軽くつぶして塩、こしょうをし、カップに入れる。  
（輪切りにして加熱すると時間短縮できる。）
- ②①の上にケチャップとピザ用チーズをかけて、オーブントースターで焼く。

## さつまいものレモン煮



材料（5皿分）  
さつまいも・・・大1本  
レモン・・・1/3個  
砂糖・・・大さじ2

### 作り方

- ①さつまいもはよく洗い、1.5cm幅の輪切りにして水にさらす。
- ②レモンは薄い半月切りにする。

# 副 菜



材料  
塩・・・・・・・・・・小さじ1/4

③鍋に①、②とひたひたの水、砂糖、塩を入れ落とし蓋をして柔らかくなるまで煮る。

## 里いものゆずみそ焼き



材料（6個分）  
里いも・・・・・・・・・・小6個  
ゆずみそ（市販）・・小さじ3  
ピザ用チーズ・・・・・・・・20g

作り方  
①里いもは皮をむき、5分～10分ほど蒸す。（または、ゆでる。）  
②①にゆずみそをのせ、ピザ用チーズをかけてオーブントースターで焦げ目がつくまで焼く。

## わかめの炒めもの



材料（6人分）  
生わかめ・・・・・・・・約200g  
ツナ缶・・・・・・・・大さじ3  
おろし生姜・・・・・・・・大さじ1  
いりごま・・・・・・・・大さじ2

作り方  
①わかめは塩を洗い落として水に数分つけておき、水気を切って食べやすいように切る。  
②フライパンにわかめを入れ、から煎りするよう炒める。  
③わかめが色よく火が通ってきたらツナとおろし生姜を加えさっと炒める。  
④いりごまを加える。