



付け合わせ レシピ

きのこのバターしょうゆ炒め

エネルギー26kcal 塩分0.3g 食物繊維1.9g

材料(2人分)

エリンギ … 50g バター … 小さじ1
しめじ … 50g 薄口しょうゆ … 小さじ1/2

作り方

エリンギは半分の長さに切り、縦に4～6等分にする。しめじは石づきを取り、ほぐす。

フライパンを熱してバターを溶かし、 を入れて炒め、薄口しょうゆをからめる。



きのこ
50g

枠内の重量は1人分です

もやしのカレー炒め

エネルギー17kcal 塩分0.3g 食物繊維0.7g

材料(2人分)

もやし … 100g コンソメ … 小さじ1/2
油 … 小さじ1/2 カレー粉 … 少々

作り方

フライパンを熱して油を入れ、もやしを炒める。コンソメ、カレー粉で味付けをする。



野菜
50g

糖質の多い野菜
30g

野菜のマリネ風

エネルギー58kcal 塩分0.7g 食物繊維2.3g

材料(2人分)

かぼちゃ … 60g
玉ねぎ … 40g
しめじ … 40g
パプリカ(赤) … 20g

A { しょうゆ … 小さじ1・1/2
オリゴ糖 … 小さじ1・1/2
酢 … 小さじ1強
水 … 小さじ1強
赤唐辛子 … 少々

作り方

かぼちゃは、3mmの厚さの1口大に切る。

玉ねぎはくし形に切り、さらに半分の長さに切る。しめじは石づきを取り、ほぐす。

パプリカはせん切りにする。赤唐辛子は種を取り除き、小口切りにする。

耐熱容器にAを入れ、 を加えて和える。ラップをかけ、電子レンジで3分加熱する。



野菜
30g

きのこ
20g

野菜のオリーブオイル炒め

エネルギー24kcal 塩分0.3g 食物繊維0.9g

材料(2人分)

パプリカ(黄) … 40g オリーブ油 … 小さじ 1/2
 パプリカ(赤) … 40g 塩 … 少々
 ズッキーニ … 40g こしょう … 少々

作り方

パプリカ、ズッキーニは1cmの角切りにする。
 耐熱容器に入れ、電子レンジで2分加熱する。
 フライパンを熱してオリーブ油を入れ、を炒める。塩、こしょうで味付けをする。



↑
野菜
60g

グラタン風つけ合わせ

エネルギー64kcal 塩分0.3g 食物繊維2.4g

材料(2人分)

じゃが芋 … 100g 塩 … 少々
 ブロッコリー … 60g 粉チーズ … 小さじ 1
 プチトマト … 60g パン粉 … 小さじ 1

作り方

じゃが芋は洗ってラップに包み、電子レンジで3分加熱する。皮をむいて一口大に切る。
 ブロッコリーは小さめの小房に分け、ゆでる。プチトマトは縦半分に切る。
 耐熱容器にを彩りよく入れ、塩、粉チーズ、パン粉をふりかける。
 オーブントースターで約5分、焦げ目がつく位まで加熱する。



↑
野菜
60g

↑
いも
50g

簡単つけ合わせ

あれこれ

ゆでブロッコリー



野菜
40g

粉ふき芋



いも
50g

ゆでとうもろこし(中1/4本)



糖質の
多い
野菜
75g

くし切りトマト



野菜
50g

にんじんの甘煮



野菜
50g

大根おろし(ポン酢小さじ1/2)



野菜
75g