



# カラフル!ヘルシー! コクうまチャプチェ



## Point /

赤、黄、緑の野菜やきのこがたっぷり食べられます。春雨ではなくしらたきを使うことでカロリーをカットしました。

4人分

## 材料

牛肉小間切れ	200g
しらたき	280g
にんじん	40g
パプリカ(赤・黄)	合わせて30g
ピーマン	1個
しいたけ	4枚
にら	40g
えのき	100g
しめじ	100g
にんにく	1片
しょうが	1片
ごま油	大さじ1
酒	大さじ3
きび砂糖	大さじ1
みりん	小さじ1
しょうゆ	大さじ1
鶏がらスープの素	小さじ1/2
塩麴	大さじ1
こしょう	少々

A

## 作り方

- 1 しらたきは7~8cmの長さに切り、鍋で乾煎りする。
- 2 にんにくはすりおろし、しょうがはせん切りにする。
- 3 にんじん、パプリカ、ピーマン、しいたけは細切りにし、にらは4~5cmの長さに切る。えのきとしめじは小房に分ける。
- 4 フライパンにごま油、にんにく、しょうがを入れて熱し、牛肉を炒める。牛肉の色が変わったらしらたきを入れて炒める。
- 5 4 ににんじん、パプリカ、ピーマンとききのこ類を加えてしんなりするまで炒める。
- 6 5 にAとにらを加えて炒め、こしょうを加えて皿に盛る。

主食レシピ

主菜レシピ

副菜レシピ

野菜がとれるおやつ



# 夏野菜たっぷりチリコンカン



## Point /

野菜や豆が苦手な方でも美味しく食べられます。夏が旬の野菜をたくさん使っています。彩りがとてもいいです。

## 4人分

## 材料

合挽き肉	200g
にんにく	1片
たまねぎ	1個
トマト(黄、赤)	合わせて小5個
ズッキーニ	1本
なす	1本
ミックスピーズ	1缶
オリーブ油	大さじ1
酒	大さじ2
固形コンソメ	1個
チリパウダー	大さじ1
ケチャップ	大さじ2
[A] ソース	小さじ2
しょうゆ	小さじ1
砂糖	小さじ1
塩	少々
こしょう	少々
粉パセリ	少々

## 作り方

- 1 にんにくとたまねぎはみじん切り、トマト、ズッキーニ、なすはさいの目切りにする。
- 2 フライパンにオリーブ油とにんにくを入れて炒め、香りが出たら合挽き肉を入れて色が変わるまで炒める。
- 3 2 にたまねぎ、トマト、ズッキーニ、なすを入れて炒め、しんなりしたら[A]を加えて弱火～中火で10～15分程煮る。
- 4 皿に盛り付け、粉パセリを散らす。





# たっぷり野菜のカラフル黒酢あん



## Point /

黒酢でさっぱり食べられます。肉は、はちみつに漬けているため軟らかく、かみ切りやすいです。ビタミンB1で元気になります！パプリカもカラフルです！

## 材料

4人分

豚肉小間切れ	200g
[A] はちみつ	大さじ1
しょうゆ	大さじ1
酒	大さじ1
しょうがの絞り汁	小さじ1
なす	1本
ピーマン	大2個
赤パプリカ	1/2個
黄パプリカ	1/2個
たまねぎ	1個
にんじん	小1本
片栗粉	大さじ3
油	50ml
[B] 黒酢	50ml
しょうゆ	大さじ1
砂糖	大さじ1
水	50ml

## 作り方

- 1 [A]を合わせ、豚肉を入れて軽く揉み、10分おく。
- 2 なすは小さい乱切りにして水にさらす。ピーマン、パプリカ、たまねぎは2cmの角切りにして、にんじんは薄いちょう切りにする。
- 3 豚肉を一口大に丸め、片栗粉をつける。
- 4 フライパンに油を入れて熱し、なすを入れ、色が鮮やかになるまで素揚げする。豚肉を入れてきつね色になるまで揚げ焼きにする。
- 5 フライパンにピーマン、パプリカ、たまねぎ、にんじんを入れて炒め、火が通ったら 4 を入れて混ぜる。
- 6 強火にして[B]を入れて混ぜ、とろみがついたら皿に盛る。

主食レシピ

主菜レシピ

副菜レシピ

野菜がとれるおやつ



# 豚肉のカレーマヨ炒め



## Point /

カレーマヨネーズ味で  
ご飯が進みます。

## 材料

4人分

豚肉小間切れ……………300g  
ズッキーニ……………1本  
エリンギ……………2本  
マヨネーズ……………大さじ2

[A] 砂糖……………小さじ2  
しょうゆ……………大さじ1  
酒……………大さじ2  
カレー粉……………大さじ1



## 作り方

- 1 ズッキーニは1cm幅の半月切り、エリンギは3cmの長さに切る。
- 2 フライパンにマヨネーズを入れて熱し、溶けたら豚肉を入れて炒める。
- 3 豚肉に火が通ったらズッキーニとエリンギを入れて炒める。野菜に火が通ったら合わせた[A]を入れて混ぜ、皿に盛る。





# トマトとたまごのとり肉スープ



## Point!

鶏肉のだしとトマトの酸味がきいて美味しいです。卵はかき混ぜながら入るとふわふわになります。ほうれん草が入ることで彩りがよくなります。

## 材料

4人分

鶏ひき肉 …………… 100g  
 卵 …………… 1個  
 ほうれん草 …………… 2株  
 トマト …………… 1個  
 固形コンソメ …………… 1個  
 塩 …………… ひとつまみ  
 こしょう …………… 少々  
 水 …………… 500ml



## 作り方

- 1 ほうれん草はさっと茹でて水にさらし、5cmの長さに切る。トマトはくし型に切り、3つに切る。
- 2 鍋に水を入れて熱し、沸騰したら鶏肉とコンソメを入れてアクを取る。
- 3 トマト、ほうれん草を入れ、卵をかき混ぜながら入れる。
- 4 塩、こしょうを入れて器に盛る。





# カラフルオムレツ



## Point /

色がカラフルなメニューです。しめじを入れることで食感がよくなります。

## 材料

4人分

卵 …………… 4個  
 枝豆(さや付き) …… 40g  
 たまねぎ …………… 小1/2個  
 にんじん …………… 1/8本  
 トマト …………… 1/2個  
 ピーマン …………… 1個  
 小松菜 …………… 1/2袋  
 しめじ …………… 1/4袋  
 油 …………… 大さじ1  
 塩 …………… 少々  
 こしょう …………… 少々  
 バター …………… 10g

## 作り方

- 1 枝豆を塩茹で(分量外)し、さやから出す。
- 2 たまねぎ、にんじん、トマト、ピーマンは1cmの角切りにする。小松菜は1~2cmの長さに切る。しめじは半分に切る。
- 3 フライパンに大さじ1/2の油を入れて熱し、たまねぎ、にんじん、ピーマンを炒める。野菜に火が通ったらしめじ、小松菜を入れて塩、こしょうを加えて炒める。
- 4 ポウルに卵を割りほぐし、トマト、枝豆、3を入れて混ぜる。
- 5 フライパンに大さじ1/2の油を入れて熱し、4を入れて軽く混ぜて中火で焼く。
- 6 周囲が固まってきたら蓋をして弱火にし、ふっくらしたらひっくり返して軽く焼き、バターをのせて皿に盛る。