

さっぱりおかか和え (野菜量 1人110g)

【材料2人分】

もやし	1/2袋 (100g)
ほうれん草	1/2袋 (100g)
人参	中1/5本 (20g)
かつお節	1パック (2.5g)
ポン酢	大さじ1弱

【作り方】

- ① もやしはよく洗い、人参はせん切りにして、一緒に茹で、ざるにとって冷ます。
- ② ほうれん草は茹でて水にとり、3cm長さに切って水気を絞る。
- ③ ①②を合わせ、かつお節とポン酢で和える。

これ一皿で野菜量が110g
茹でるとかさが減るので
たくさん食べられます。



なめ茸和え (野菜量 1人70g)

【材料2人分】

切干大根(乾燥)	1/3袋 (15g)
ほうれん草	1/2袋 (100g)
わかめ(乾燥)	2g
なめ茸	大さじ1 (16g)
しょうゆ	小さじ2/3

【作り方】

- ① わかめは水で戻しておく。
- ② 切干大根は水で戻して食べやすい大きさに切り、茹でる。
- ③ ほうれん草は茹でて水にとり、3cm長さに切って水気を絞る。
- ④ ①②③をなめ茸で和え、しょうゆで味を調える。



切干大根にはカルシウムや
食物繊維などのミネラルが
豊富に含まれています。
乾物は非常食にも最適で
す。

きゅうりのナムル（野菜量 1人80g）

【材料2人分】

きゅうり	2/3本（60g）
もやし	1/2袋（100g）
中華風顆粒だし	小さじ2/3
塩・胡椒	少々
ごま油	小さじ1
白いりごま	小さじ1

【作り方】

- ① きゅうりはせん切りにする。
- ② もやしはよく洗って茹で、ざるにとって冷ます。
- ③ 調味料で和える。

きゅうりともやしを和えるだけの簡単中華風ナムルです。



納豆和え（野菜量 1人90g）

【材料2人分】

ほうれん草	1/2袋（100g）
キャベツ	大きい葉1枚（60g）
人参	中1/5本（20g）
長ねぎ	1.5cm
ひきわり納豆	1パック
かつお節	1.5g
きざみのり	1.5g
めんつゆ（3倍濃縮）	大さじ1

【作り方】

- ① キャベツは1cm幅のザク切りに、人参はせん切りにして一緒に茹で、ざるにとって冷ます。
- ② ほうれん草は茹でて水にとり、3cm長さに切って水気を絞る。
- ③ 長ねぎをみじん切りにして、①②と納豆を和え、かつお節ときざみのりを加えて和える。
- ④ 最後にめんつゆで和える。



納豆が入っているのでたんぱく質も一緒に摂取できます。ひきわりを使用することで、野菜によく絡みます。