



主役は野菜！
～野菜を使ったレシピ集～(抜粋)



料理名

タコライス



材料（2人分）

ごはん	400g	★しょうゆ	小さじ4
豚ひき肉	140g	★酒	小さじ4
玉ねぎ	1/2 個	★砂糖	小さじ1
コーン	40g	おろしにんにく	小さじ1
なす	1/2 個	チーズ	30g
ピーマン	1 個		
ミニトマト	5 個		
レタス	6 枚		

ポイント

- 🥕 フライパンでちょっとおしゃれなご飯が作れる！
- 🥕 チーズの代わりにマヨネーズでも美味しい！
- 🥕 実は日本発祥の料理！

作り方

1

フライパンにサラダ油を熱し、にんにくを炒める。香りが出てきたら、ひき肉を炒める。ひき肉の色が変わってきたら、玉ねぎ、コーン、なす、ピーマンを炒め、★を加える。

2

ミニトマトは半分に切り、レタスは食べやすい大きさにちぎる。

3

お皿にレタス、ごはんを盛り、炒めた具材をのせる。チーズとトマトを飾る。

料理名

トマト缶カレー



材 料 (1 人分)

ごはん	180 g
ひき肉	20 g
玉ねぎ	1/4 個
かぼちゃ	20 g
トマト缶	1/2 缶
カレーフレーク	20 g

ポイント

- 🍷 トマトの酸味が加わりカレーの辛さがまろやかになるよ！
- 🍷 具材の野菜は好きなものを入れてOK！
- 🍷 ひき肉の代わりにサバ缶でも美味しい！

作り方

- 1 玉ねぎはみじん切り、かぼちゃは一口大に切る。
- 2 フライパンにサラダ油を熱し、玉ねぎを炒め、透き通ってきたら、ひき肉を加えて炒める。
- 3 かぼちゃ、トマト缶、カレーフレーク、水を入れ、ひと煮立ちさせる。
- 4 お皿にごはんとカレーを盛り付ける。

料理名

カット野菜を使った具だくさんうどん



材料（2人分）

カット野菜	200g（1袋）
ゆでうどん	2玉（340g）
卵	2個
白だし	80ml
水	560ml

ポイント

🔪 白だしを使うことで、野菜の色彩が保たれるよ！

作り方

- 1 鍋に白だしと水を入れて中火にかけ、カット野菜を加えて煮る。
- 2 野菜がしんなりしてきたらうどんを加えてひと煮たちさせる。
- 3 卵を割り入れ、半熟になるまでふたをして静かに加熱し火を止める。
- 4 器にうどんを盛り、野菜と卵をのせて汁を注ぐ。

料理名

ひき肉とたっぷり野菜の辛味炒め



材料（2人分）

豚ひき肉	100g
もやし	200g
ニラ	1/4本
にんじん	1/2本
キャベツ	1/8個
しょうゆ	大さじ1/3
酒	大さじ2/3
豆板醤	小さじ1/2

ポイント

作り方

- 🔪 カット野菜でも作ることができる。
- 🔪 色々な野菜で作ることも可能。
- 例 玉ねぎ、小松菜、チンゲンサイなど
- 🔪 豆板醤のかわりにキムチ（100g）でも美味しい！

1

ニラ、にんじん、キャベツを食べやすい大きさに切る。
または、売っているカット野菜を使用する。

2

フライパンにサラダ油（大さじ1）を熱し、ひき肉、野菜の順に加え、炒める。

3

全体に油が回ったら、調味料を加えてからめるように炒める。

4

料理名

白菜とにんじんとハムのチーズ重ね蒸し



材料 (2人分)

白菜	1/4 株 (400~500g)
にんじん	
ハム	4 枚
クリームチーズ	50g
★塩	小さじ 1/2
★水	大さじ 4
粗挽きこしょう	少々

ポイント

- 🥕 フライパンで蒸し料理が作れる！
- 🥕 一品加えるだけで華やかに！
- 🥕 クリームチーズで濃厚さUP！

作り方

- 1 白菜は芯をつけたまま、縦半分のくし形切りにする。ハムは半分、にんじんは縦に薄切りにする。
- 2 白菜をかるく曲げながらフライパンに並べる。白菜の間にハムとにんじんをはさみ込む。
- 3 ★を白菜に回しかけ、クリームチーズを 1cm ぐらいにちぎり、上に散らす。ふたをして中火にかけ、★が煮立ったら弱火にする。
- 4 白菜がしんなりしたら器に盛り、残った蒸し汁を回しかけ、こしょうを散らす。

料理名

サバのトマトチー焼き



材料（2人分）

サバ水煮缶	1缶（190g）
たまねぎ	100g
卵	1個
ホールコーン	70g
しめじ	30g
ミニトマト	5個
パン粉	大さじ3
カレー粉	小さじ1/2
チーズ	30g

ポイント

作り方

🍷夏はピーマンをみじん切りにして入れると美味しい！

- 1 しめじはさっと洗って子房に分ける。サバの水煮は汁気を切ってほぐしておく。たまねぎは粗みじん切りにする。
- 2 ボウルにサバ、玉ねぎ、卵、コーン、パン粉、カレー粉を入れて混ぜる。
- 3 アルミホイルのふちを折ってお皿の形にする。2を入れて、ミニトマト、しめじ、チーズを上にはらす。
- 4 180℃のオーブンまたはトースターグリルで約15分焼く。