

おうちで
作ろう

野菜たっぷり ベジプラ！楽うまレシピ



おつまみメンマ

考案者 らーめん maido



材料(2人分)

- 水煮メンマ 65g
- 長ねぎ小口切り 5g
- いりごまーつまみ
- ごま油
- 醤油
- こしょう少々
(あればガーリックパウダー)

作り方

- ① フライパンにゴマ油を入れて、水煮メンマ、長ネギを炒める
- ② 醤油とこしょうを少々ふる(あればガーリックパウダーも)



はこだて市民健幸大学

<https://hako-kenko.com>

おうちで
作ろう

野菜たっぷり ベジプラ！楽うまレシピ



カロテン きんぴら

考案者 ヘルスメイト



材料(2人分)

- にんじん 100g
- ピーマン 1個
- つゆの素 大さじ 1
- 水(3倍濃縮) 大さじ2
- ごま油 小さじ1強
- 白すりごま 小さじ2

作り方

- ① にんじんを4～5cmの長さに細めに千切りし、ピーマンも千切りする。
- ② フライパンにごま油を熱し、にんじんを炒め、少ししんなりしたら、ピーマンを加え、サッと炒める。
- ③ つゆの素に水を加え、②に回し入れ、水気がなくなるまで炒める。
- ④ 火を止め、全体に白すりごまをまぶして混ぜ、器に盛って完成。(お好みで七味唐辛子をふりかけてもおいしい)

POINT

にんじんのオレンジ色とピーマンの緑色が鮮やかで、にんじんもたくさん食べることができます。和風の味付けでも、サラダ感覚でパン食にも合います。



はこだて市民健幸大学

<https://hako-kenko.com>

おうちで
作ろう

野菜たっぷり ベジプラ！楽うまレシピ



キャベツの 白だし炒め煮

考案者 藤田 珠梨



材料(2人分)

- キャベツ 1/8個
- 油揚げ 2枚
- 白だし 20cc
- 水 150cc
- 醤油 大さじ1/2
- 生姜チューブ 小さじ1
- ごま油 適量
- 一味唐辛子(お好みで)

作り方

- ① 油揚げを横に半分に切って、縦に細く切ります。その油揚げをフライパンで乾煎りして表面に軽く焼き目をつけます。
- ② 油揚げを一度取り出し、フライパンにごま油をひいて、太めで千切りにしたキャベツを炒めます。
- ③ キャベツがしんなりしてきたら、先程の油揚げと白だし、水を入れ、さらに醤油を入れます。
- ④ キャベツがクタクタになるまで煮て、仕上げに生姜を加えます。お好みで一味唐辛子をかけて完成です。

POINT

母から教わった一品で、好きな副菜です。すぐできるのでおかずにプラスするのはもちろん、お弁当にもぴったりです。一度冷蔵庫で冷えると更に味が染みて美味しくなります。麺つゆで甘めに仕上がるので子どもでも食べられますし、お好みで一味唐辛子をプラスしていただくと、大人の好きな味になります。私は、ニンニクを入れてペペロンチーノ風にするのも好きです。



はこだて市民健幸大学

<https://hako-kenko.com>

おうちで
作ろう

野菜たっぷり ベジプラ！楽うまレシピ



ブロッコリーと かにかまのやわらか煮

考案者 みっちゃん



材料(2人分)

- ブロッコリー 1/2株(130g)
- かにかま 50g
- 油 6g(大さじ1/2)
- 塩 少々
- 白胡椒 少々
- ①片栗粉 3g(小さじ1)
- ①水 150cc

作り方

- ① たっぶりの水にブロッコリーのくぼみ部分をつけて、振り洗いする。小房に切り分け、茎も皮もむき、長さ4cm程度のたんざく切りにする。
- ② フライパンに油を引き、中火～強火で少し焦げ目がつくまでブロッコリーを炒める。水200ccに入れ、煮る。
- ③ ②にかにかまを加えて身をほぐす。塩・白胡椒を軽く入れ、①(ゆるいとしろみでず)を入れる。
- ④ 塩・白胡椒で味を調える。

POINT

ブロッコリーはビタミンCとカロテンが多いと注目されるアブラナ科野菜なので毎日でも食べたい。かにかまの旨味としろみで味を補い、塩分も少なめにすることで体にも優しい。冷たくしてもおいしいと息子からもリクエストがあるのでたくさん作ります。



はこだて市民健幸大学

<https://hako-kenko.com>