

ブロッコリーサラダ

材料（4人分）

ブロッコリー	140g
きゅうり	1/2本
にんじん	1/4本
しょうゆ	大さじ1
塩	少々
油	小さじ1

作り方

きゅうりとにんじんはせん切りにする。
小房に分けたブロッコリーとにんじんをゆでる。または、電子レンジにかける。
とを で和える。

ブロッコリーの茎きんぴら

材料（2人分）

ブロッコリーの茎	1本分
にんじん	適量
ごま油	適量
しょうゆ	適量
白すりごま	適量

作り方

ブロッコリーの茎は、皮をむいてせん切りにする。にんじんもせん切りにする。
フライパンにごま油を熱し、を歯ごたえが残る程度に中火で炒め、しょうゆで味をつける。
仕上げに、すりごまをふって出来上がり。

もったいないクッキング
～無駄なく使う編～

ピーマンとコーンの炒め物

材料（1人分）

ピーマン	1個
ホールコーン	大さじ1
油	小さじ1
塩	少々
こしょう	少々

作り方

ピーマンは、縦に切って種を取りせん切りにする。
フライパンに油を熱し、中火でピーマンを少し炒め、全体に油がなじんだらホールコーンを入れてさらに約1分炒める。
塩、こしょうで味を調べて出来上がり。

小松菜としらす干しの炒め物

材料（1人分）

小松菜	60g
しらす干し	10g
ごま油	小さじ1

作り方

小松菜は、食べやすい大きさに切る。
フライパンにごま油を熱し、弱火でカリカリになるまでしらす干しを炒める。
小松菜を加えて、しんなりするまで炒めたら出来上がり。

調理のポイント

しらす干しの塩加減によって味見して、足りないようなら塩を足してね。

葉物野菜の水きり方法

レタスやキャベツなどを生で食べる時や、野菜を炒める前にしっかり水気をきりたいときに便利な方法です！



野菜の入ったザルに、同じくらいの直径のボウルをかぶせる。

両手でしっかりと押さえ、上下に振り、水気をきる。

水が飛ぶので流しの中でやってね！



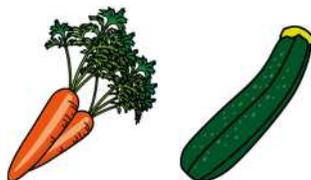
にんじんのマヨネーズ炒め

材料（1人分）

にんじん	4 cm
マヨネーズ	大さじ 1/2
しょうゆ	少々
青のり	少々

作り方

にんじんはせん切りにする。
フライパンにマヨネーズを入れて弱火にかけ、 を入れてしんなりするまで炒め、しょうゆを入れる。
火を止めて、青のりをふる。



にんじんの代わりに、じゃがいも、大根、ごぼう、ズッキーニで作っても、おいしいです。

ピーマンとにんじんの塩昆布和え

材料（4人分）

ピーマン	2 個 (60g)
にんじん	1/8 本
塩昆布	大さじ 1 (4g)

作り方

ピーマンは、縦に切って種を取りせん切りにする。にんじんは、ピーマンと同じくらいの太さのせん切りにする。
鍋に湯を沸かし、 をさっとゆでる。
の水気をきり、塩昆布で和える。

塩昆布が野菜の水分を吸ってちょうどよい味になります。
ゆでたキャベツや小松菜を和えても good!



アスパラとキャベツのソテー

材料（4人分）

アスパラガス	4 本
キャベツ	1/8 個
にんじん	1/3 本
ウインナー	4 本
しめじ	1/2 株
油	大さじ 1
塩	小さじ 1/2
こしょう	少々

作り方

アスパラガスは長さ 3 cm、キャベツは大きめのざく切り、にんじんは短冊切り、ウインナーは斜め切り、しめじは石づきを取りほぐしておく。
フライパンに と、油、塩、こしょうを入れてよく混ぜる。
ふたをして強火で 1 分 30 秒加熱し、ふたを開けて 20 秒混ぜる。またふたをして 10 秒加熱する。
火を止めてふたをしたまま 1 分おいて、出来上がり。

短時間で調理ができ、冷めてもシャキシャキ感が残る野菜炒めの作り方です。

きゅうりのおかか炒め

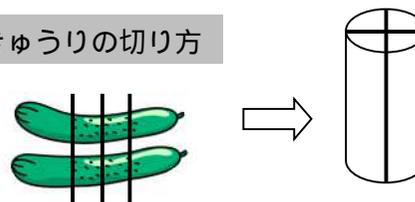
材料（1人分）

きゅうり	1/2 本
かつお節	ふたつまみ
油	小さじ 1
塩	少々
しょうゆ	少々

作り方

きゅうりは長さ 3 cm に切り、縦 4 等分に切って塩をふっておく。しんなりしたら水で洗い水気をきる。
フライパンに油を熱し、 を中火でさっと炒める。
かつお節を加えて手早く炒め、しょうゆで味を調べて出来上がり。

きゅうりの切り方



ポテコーン

材料（1人分）

じゃがいも	1/2 個
ホールコーン	大さじ 1
バター	小さじ 1
塩	少々
こしょう	少々

コーンとバターの相性がよい
1 品です。冷凍ポテトを使え
ば、切る手間も省けます

作り方

じゃがいもは、1～2cm 角の角
切りにし、水にさらし水気をき
る。

を火が通るまでゆでる。
(電子レンジで加熱してもOK)
フライパンにバターを入れて、
中火でコーンを炒める。

に のじゃがいもを入れ塩、
こしょうで味を調える。

さつまいもの煮物

材料（2人分）

さつまいも	5 cm
砂糖	小さじ 1
しょうゆ	小さじ 1
だし汁	適量

調理のポイント

～レンジで作る場合～

耐熱容器に加熱したさつまいも
と、調味料、だし汁をひたひたに
なるまで入れて混ぜ、ラップをか
け電子レンジで1分～1分30
秒加熱する。そのまま約10分漬
けておくと出来上がり。

作り方

さつまいもは、厚さ1.5～2cm
のいちょう切りにして、水にさ
らしておく。

を耐熱容器に入れ、ラップを
して電子レンジ（600W）で約
2分加熱する。

鍋にさつまいもがひたひたにな
るくらいのだし汁を入れ、砂糖、
しょうゆを加える。

強火にかけて沸騰したところに
を入れ、弱火にして約10分
煮て出来上がり。

じゃがいもと赤パプリカのオイスターソース炒め

材料（4人分）

じゃがいも	1 個
赤パプリカ	1 個
ピーマン	1 個
油	小さじ 2
オイスターソース	小さじ 1
塩	少々
酒	小さじ 1

冷蔵庫の残り野菜でもOK。
ケチャップやカレー粉で味付
けしてもおいしいです。

作り方

じゃがいもは太めのせん切りに
し、水にさらしぬめりを取り水
気をきる。

ピーマン、赤パプリカは、縦半
分に切り種を取り、横2～3mm
幅に切る。

フライパンに油を熱し、中火で
の順に炒め、じゃがいもが
透き通ったら を加え手早く炒
める。



かぼちゃの茶巾

材料（1個分）

冷凍かぼちゃ (生でもよい)	1 切れ
水	大さじ 1

好みで、少量のバターやレーズン
を加えてもおいしくなります。
かぼちゃの煮物を使ってもOK。

作り方

耐熱容器に冷凍かぼちゃと水を
れ、ラップをふんわりかけて電
子レンジ（600W）で約3分加
熱する。

かぼちゃが温かいうちに新しい
ラップで包み、ラップのはしを
まとめてつまんでひねり、茶巾
にしぼれば出来上がり。