



千切りキャベツと、トマトの旨味がたっぷりのハンバーグ

キャベツのハンバーグ

食推さんの



おうちで

ヘルシークッキング⑬

野菜たっぷり
レシピ



野菜 約200g

キャベツ・トマト缶
パセリ

2個・1人分は



エネルギー：360Kcal



食塩相当量：1.9g

【材料（4個・2人分）】

豚ミンチ	200g
塩・こしょう	少々
キャベツ	200g
塩	少々
木綿豆腐	60g
片栗粉	大さじ2
トマト水煮缶(カット)	1/2缶
生パセリ	0.5g

A	ケチャップ	大さじ1と1/2
	砂糖	小さじ2
	コンソメ	少々
	醤油	小さじ1/2

【作り方】

1. ミンチに塩・こしょうし良くもみ込み、水切りした豆腐と片栗粉大さじ1を入れ、更にもみ込む。
2. キャベツは出来るだけ細く切り、塩少々でもみ込み水分を取り、片栗粉大さじ1を入れ全体にまぶす。
3. ラップに2を広げ、その中に1を入れ丸め、レンジで600W・10分加熱する。
4. フライパンにトマト缶とAを入れて煮、3をそっと入れてタレをからめる。
5. 器に盛り、刻みパセリを散らす。



バターと醤油、海苔の香ばしい香り




じゃがいも餅

食推さんの



おうちでヘルシークッキング[®]13

野菜たっぷりレシピ 


野菜 約50g
じゃがいも


【材料（4個・2人分）】

- じゃがいも 100g
- A 片栗粉 大さじ1と1/4
- バター 小さじ1
- サラダ油 小さじ2
- 焼き海苔 1/2枚

- <タレ>
- B 濃口醤油 小さじ1
- みりん 小さじ1

2個・1人分は

 エネルギー 118Kcal

 食塩相当量 0.5g

【作り方】

1. 皮を剥いたじゃが芋に少量の水を入れ、レンジで約2分加熱する。
2. 鍋に入れ、更に柔らかく煮る。
3. 湯を切って芋をつぶし、Aを加えて、よく混ぜる。



4. 3を4等分(1人2個)に分け、形を整える。
5. フライパンに油をひき、こんがり両面焼く。
6. 5を皿にとる時に、タレをつけ、海苔を巻き完成。



トマトと生姜で、さっぱり美味しい。



ブロッコリーの 生姜醤油和え

食推さんの



おうちで
ヘルシークッキング⑬

野菜たっぷり
レシピ



野菜 約62g
ブロッコリー
ミニトマト
生姜



エネルギー：22kcal



食塩相当量：0.5g

【材料（2人分）】

ブロッコリー	100g
ミニトマト	2個
生姜すりおろし	小さじ1
濃口醤油	小さじ1

【作り方】

1. ブロッコリーは小房に分けて茹で、ミニトマトは薄切りにする。
2. ボウルにAを混ぜ合わせ、1も入れ混ぜ、器に盛りつける。





人参のサラダ

リボン状にした人参の食感がおいしい

食推さんの



おうちで
ヘルシークッキング⑬

野菜たっぷり
レシピ



野菜 50g

にんじん



エネルギー：20kcal



食塩相当量：0.1 g

【材料（2人分）】

人参	100 g
白炒りごま	0.5 g
A 酢	小さじ2
塩	少々
こしょう	少々
オリーブ油	小さじ2

【作り方】

1. 人参はピーラーで削り、沸騰した湯にさっと入れ、水気を切って冷ます。
2. 1にAを入れ混ぜ合わせ、5分程おき、ごまをふって器に盛りつける。





電子レンジで作る ミートローフ

電子レンジで簡単★
野菜たっぷりミートローフ

食推さんの



おうちで
ヘルシータッキング②②

野菜たっぷり
レシピ



野菜 約125g

玉葱 人参 アスパラガス
ホールコーン ベビーリーフ
ミニトマト



エネルギー：411Kcal



食塩相当量：1.4g

【材料（2人分）】

合挽き肉 160g
玉葱 1/4個
パン粉 1/2カップ
溶き卵 1/2個分
牛乳 大さじ2
塩・胡椒 各少々

卵 2個
人参 1/2本
アスパラ 2本
ホールコーン 大さじ1
ケチャップ 大さじ2
中濃ソース 大さじ1
ベビーリーフ 50g
ミニトマト 2個

【作り方】

1. 玉葱をみじん切りにして耐熱容器に入れ、電子レンジ(600W)で1分加熱し冷ましておく。
2. 卵は茹でて縦2等分に切っておく。アスパラはかたい部分を取り除き、人参は細切りにして、それぞれ茹でておく。
3. ボウルに合挽き肉と1、Aを入れて練るようにして混ぜる。
4. ラップ上に3を四角に広げ、2とコーンを中心に置いて巻き棒状に形作ってラップをきっちり巻き、耐熱皿において3分30秒電子レンジで加熱する。
5. 4のラップをはずし、合わせたBを塗ってラップ無しでさらに1分30秒レンジで加熱する。
6. 5の粗熱が取れたらベビーリーフ、ミニトマトと共に皿に盛り付ける。



手作りドレッシングがさわやかなヘルシーサラダ♪



さわやかサラダ

食推さんの



おうちでヘルシークッキング②②

野菜たっぷりレシピ



野菜 約355g

レタス きゅうり トマト
カリフラワー 玉葱



エネルギー：92kcal



食塩相当量：0.6g

【材料（2人分）】

レタス	4枚
きゅうり	1本
トマト	1個
カリフラワー	150g
プロセスチーズ	60g

A	ヨーグルト	60g
	マヨネーズ	大さじ½
	塩	ふたつまみ
	胡椒	少々
	玉葱みじん切り	大さじ1/2
	パセリみじん切り	¼枝
	おろしにんにく	耳かき1杯程度

【作り方】

1. レタスはちぎり、胡瓜とトマトは乱切り、カリフラワーは小房に分けて茹でる。チーズは食べやすく切る。
2. Aを混ぜ合わせてドレッシングを作る。
3. 器に1の材料を盛り合わせ、2のドレッシングをかける。



野菜とカルシウム
たっぷり
のデザート★



にんじんと黄桃の ヨーグルトゼリー

食推さんの



おうちで
ヘルシークッキング②②

野菜たっぷり
レシピ



野菜 約37.5g

人参

【材料（2人分）】

	人参	1/2本
	黄桃(缶詰)	2切れ(90g)
A	水	1/2カップ
	スキムミルク	大さじ3
	砂糖	大さじ3
	レモン果汁	大さじ1/2
	プレーンヨーグルト	100g
B	粉ゼラチン	5g
	水	大さじ2
	ミント	適宜



エネルギー：88kcal



食塩相当量：0.1g

【作り方】

1. 人参は薄切りにして柔らかくゆでる。
2. 1、黄桃の半量、Aを合わせてミキサーにかける。
3. 2をボウルに移してヨーグルト、湯せんで溶かしたBのゼラチンを加えて混ぜ、1cm角に切った残りの黄桃を加え、グラス等の器に流して冷蔵庫で冷やす。仕上げにミントを飾る。

