

☆料理名 ほうれん草の香味和え

●材料(4人分)

ほうれん草	1束
キャベツ	1/4個
ツナ	40g
しょうが	1片
小ねぎ	10g
酢	大さじ1
しょうゆ	大さじ1
砂糖	小さじ1
すりごま	小さじ1

A [

春 夏 秋 (冬)



●作り方

- ① ほうれん草は芯から茹でて絞り、3cm幅に切る。
- ② キャベツは短冊に切り、茹でて絞る。
- ② ツナは水気を切っておく。
- ③ しょうがはみじん切り、ねぎは小口切りにする。
- ④ Aとしょうが・ごまを混ぜ合わせる。
- ⑤ ほうれん草・キャベツ・ツナ・小ねぎを混ぜて、④で和える。



ポイント

ほうれん草とキャベツの量が多いように感じますが、茹でることでカサが減り、簡単に野菜を摂る事ができます♪

(1人分) エネルギー68kcal/たんぱく質 4.4g/脂質 3.2g/塩分 0.1g

☆料理名 ほうれん草の納豆和え

●材料(4人分)

ほうれん草	1/2 束(130g)
人参	20g
キャベツ	20g
ちくわ	10g
挽きわり納豆	1 パック(40g)
しょうゆ	小さじ 1
マヨネーズ	大さじ 1・1/3
納豆のたれ	パックについているもの

A [

春 夏 秋 (冬)



●作り方

- ① ほうれん草は茹でて、食べやすい大きさに切る。
- ② 人参、キャベツは千切り、ちくわは縦半分に切ってスライスする。
- ③ ②の食材を茹でる。
- ④ ボールに挽きわり納豆を入れて、①、③を加える。
- ⑤ ④に A を入れてよく混ぜる。



ポイント

ちくわは山陽小野田市の西海食品のちくわを使用します。野菜は茹でることでカサが減り、たくさん食べることができます♪

(1人分) エネルギー61kcal/たんぱく質 3.0g/脂質 4.2g/塩分 0.4g

☆料理名 簡単トースターで出来るキッシュ

レシピ提供：ひな

●材料(4人分)

じゃがいも	1個
ベーコン	60g
ミニトマト	8個
ほうれん草(冷凍)	適量
卵	4個
牛乳	1/2カップ
粉チーズ	お好み
コンソメ	1個
塩・こしょう	適量
スライスチーズ	4枚

春 夏 秋 (冬)



●作り方

- ① 具材を1口大に切る。
- ② 切ったじゃがいもを電子レンジで1分加熱する。
- ③ 具材をボールに入れ、卵、牛乳、粉チーズ、コンソメ、塩・こしょうを入れ、混ぜる。
- ④ ③をお皿に盛り、スライスチーズをのせ、トースターで10分焼く。



旬な野菜を使ってアレンジしてみてくださいね♪

(1人分)エネルギー269kcal/たんぱく質 16.3g/脂質 18.4g/塩分 1.8g

令和元年ねたろう食育ネットワーク主催の野菜たっぷり簡単朝食レシピを募集した結果、野菜たっぷりおかず部門「簡単におしゃれにできたで賞」に選ばれた一品です♪

☆料理名 ヨーグルトのクリーミー和え

*レシピ提供：食生活改善推進協議会

●材料(4人分)

プレーンヨーグルト	100g
ほうれん草	150g
さつまいも	100g
人参	50g
しょうゆ	小さじ1
白みそ	小さじ2

A

春 夏 秋 冬



●作り方

- ① キッチンペーパーを敷いたザルにヨーグルトを入れ、冷蔵庫で4～5時間程度おいて水気を切る。
- ② ほうれん草は熱湯でゆで、冷水にとり、水分を絞り2～3cmの長さに切る。
- ③ さつまいもは1cm角に切り、ゆでる。
- ④ 人参は細切りにし、熱湯でゆでる。
- ⑤ ①とAを混ぜ合わせ、②③④と和える。



ヨーグルトをしっかりと水切りすることで、チーズのような濃厚な風味が味わえます♪

(1人分) エネルギー63kcal/たんぱく質 16.3g/脂質 18.4g/塩分 1.8g

☆料理名 ほうれん草の蒸しパン

レシピ提供：食生活改善推進協議会

●材料(4人分) 9号のアルミカップ8個

A	薄力粉	140g
	ベーキングパウダー	大さじ1
	重曹	小さじ1/2
B	ヨーグルト	50g
	卵	2個
	オリーブオイル	大さじ3
	砂糖	60g
	レモン汁	大さじ1
	ほうれん草ペースト	100g
	※「なまけもの Cube」を使用	
	甘納豆	適量
	レーズン	適量



●作り方

- ① 「なまけもの Cube」のほうれん草ペーストは解凍しておく。
- ② A の材料をふるってボウルに入れる。
- ③ B の材料を上から順にミキサーに入れて混ぜ、②のボウルにヘラで混ぜ合わせ、アルミカップに分け入れる。
- ④ ③の4個分に甘納豆、残りの4個にレーズンをトッピングする。
- ⑤ 蒸し器で 15～20 分蒸す。



「なまけもの Cube」とは、市内産の野菜をペーストして、キューブ冷凍したものです。いろいろな野菜の「なまけもの Cube」があるのでアレンジ自在です♪

(1 個分) エネルギー172kcal/たんぱく質 3.5g/脂質 6.6g/塩分 0.5g