



# ブロッコリーのごまみそあえ

## 材料（2人分）

ブロッコリー… 1 / 2 株      砂糖 … 小さじ1  
キャベツ … 1 枚      いらごま… 大さじ1  
にんじん … 小 1 / 4 本      みそ … 小さじ1



## 作り方

- ①ブロッコリーは小房に分ける。キャベツはざく切り、にんじんは拍子木切りにする。
- ② ①を一つの鍋でゆでる。
- ③すったごま、砂糖、みそとお湯少々を混ぜて②と和える。



このメニューでとれる野菜の量

**73g**



野菜はみんな、  
一つの鍋でゆでちゃいます。  
とってもカンタン！

1人分の栄養価: エネルギー 61kcal 塩分0.4g



# ブロッコリーの中華和え

## 材料（2人分）

ブロッコリー	… 140g	いりごま	… 小さじ1
砂糖	… 小さじ1/2		
濃口しょうゆ	… 小さじ1/2		
酢	… 小さじ1/2		
みりん	… 少々		
ごま油	… 1～2滴		



## 作り方

- ①ブロッコリーは食べやすい大きさに切り、ゆがく。
- ②調味料を合わせてドレッシングを作る。
- ③ブロッコリーをドレッシングで和え、いりごまも加える。



このメニューでとれる  
1人分の野菜の量

**70g**



さっぱりしたドレッシングに、  
ごまの風味が加わりおいしいです！

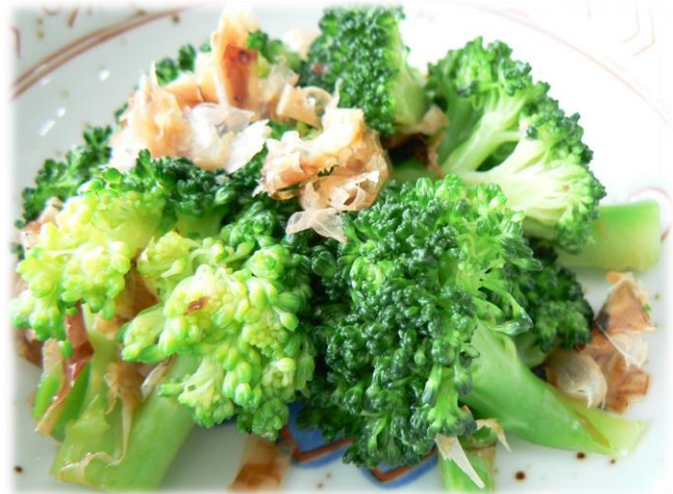
1人分の栄養価: エネルギー 50kcal 塩分0.3g



# ブロッコリーのおかか和え

## 材料（2人分）

ブロッコリー	…	140g
かつおぶし	…	5g
みりん	…	小さじ1/2
薄口しょうゆ	…	小さじ1



## 作り方

- ①ブロッコリーは食べやすい大きさに切り、ゆがく。
- ②みりんとしょうゆで和える。
- ③かつおぶしを加えて和える。



おかか和え以外にも、  
★醤油・酢・ごま油で中華和え  
★みそ・砂糖・ごまごま味噌和え  
★みそ・酢・砂糖で酢みそ和え  
などなど あえ衣1つでレパートリー  
が広がります！

このメニューでとれる  
1人分の野菜の量

**70g**



子どもたちに人気の保育所メニューです。  
お弁当にもぴったり！

1人分の栄養価: エネルギー 37kcal 食塩相当量 0.5g



# ブロッコリーのいろいろ和え物

## 材料（2人分）

ブロッコリー … 140g に対して

おかか和え かつお節 … 5g  
の場合 みりん … 小さじ1/2  
薄口しょうゆ … 小さじ1

ごまみそ和え 砂糖 … 小さじ1  
の場合 いりごま … 大さじ1  
みそ … 小さじ1

## 作り方

- ①ブロッコリーは食べやすい大きさに切り、ゆがく。
- ②あえ衣で和える。

このメニューでとれる  
1人分の野菜の量

**70g**



## おかか和えの場合

1人分の栄養価: エネルギー 37kcal 食塩相当量 0.5g

野菜たっぷり  
+かつお節やごまの香りで減塩



★醤油・酢・ごま油で中華和え  
★みそ・酢・砂糖で酢みそ和え  
あえ衣1つでレパートリーが広がります！  
お弁当にもぴったり！





# チキンとたっぷり野菜の トースターオムレツ

## 材料（2人分）

卵	… 2個	やきとり(缶詰)	… 150g
かぼちゃ	… 50g	マヨネーズ	… 3g
にんじん	… 50g	こしょう	… 少々
ブロッコリー	… 50g		
ミニトマト	… 3個		

野菜たっぷり+缶詰でたんぱく質



写真は2人分です

## 作り方

- ①かぼちゃ・にんじん・ブロッコリーを小さく切る。ミニトマトは半分、焼き鳥は大きければ半分に切る。
- ②かぼちゃ・にんじん・ブロッコリーをレンジで3分加熱し、やわらかくする。
- ③卵を溶き、マヨネーズ、こしょうを合せる。
- ④耐熱皿にすべての材料を入れ、オーブントースターで15分加熱する。



このメニューでとれる  
1人分の野菜の量

**90g**



- ・調理済みのやきとりの缶詰を使用することで時短&簡単に！
- ・これ一品で主菜と副菜が摂れます！

1人分の栄養価：エネルギー 253kcal 食塩相当量 1.9g



# ポテトパンフキンサラダ

野菜たっぷり+減塩ドレッシング

## 材料 (2人分)

じゃがいも・・・60g  
かぼちゃ・・・40g  
人参・・・20g  
たまねぎ・・・20g  
ブロッコリー・・・20g

【A】

酢・・・小さじ2  
油・・・小さじ2  
砂糖・・・小さじ1  
塩こしょう 少々



## 《 作り方 》

- ①じゃがいもとかぼちゃは適当な大きさに切って、やわらかくなるまで茹で、軽くつぶす。
- ②人参はいちょう切り、たまねぎはスライス、ブロッコリーは食べやすい大きさに切り、やわらかくなるまで茹でる。
- ③野菜を大きくざっくりと混ぜ、ドレッシング【A】で和える。

- お酢を効かせることで、塩分を控えめにしても、おいしく食べられます。
- 色鮮やかなサラダで食欲をそそります☆



このメニューでとれる  
1人分の野菜の量

80g



## 一人分の栄養価

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	カリウム	食物繊維	食塩相当量
86kcal	1.6g	4.2g	13.4g	298mg	4.3g	0.1g



# 豆乳ポトフ

野菜たっぷり＋鶏もも肉でたんぱく質

## 材料（2人分）

玉ねぎ	30g	鶏もも肉	80g
人参	20g	炒め油	小さじ2
じゃがいも	40g	水	160ml
キャベツ	40g	豆乳	100ml
ブロッコリー	20g	コンソメ	3g



## 《 作り方 》

- ①玉ねぎ・人参・じゃがいも・キャベツは食べやすい大きさに切る。
- ②ブロッコリーは色よくゆでておく。
- ③鍋に油を熱し、鶏肉を炒める。
- ④③に玉ねぎ・人参・じゃがいもを加えて炒め、水を入れ煮込む。
- ⑤④がやわらかくなったら、コンソメとキャベツを加えてさっと煮る。
- ⑥豆乳を加えて沸騰直前まで温め、最後にブロッコリーを加える。

- ・手軽にたんぱく質と野菜が一緒にとれる、まろやかなポトフです。
- ・鶏もも肉の皮なしを使用することで約30kcalおさえることができます。

このメニューでとれる  
1人分の野菜の量

75g



## 一人分の栄養価

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	カリウム	食物繊維	食塩相当量
166kcal	10.1g	11g	9.6g	441mg	3.2g	0.7g





# 鮭のあけほの焼き

野菜たっぷり+鮭でたんぱく質

- 材料（2人分）
- 鮭・・・2切れ（60g×2）
  - 塩こしょう・・・適量
  - 人参・・・50g
  - 玉ねぎ・・・20g
  - ブロッコリー・・・70g（うち60gは付け合わせ）
- 【A】
- マヨネーズ・・・大さじ1と1/3
  - 粉チーズ・・・小さじ1



## 《 作り方 》

- ①鮭に塩こしょうをする。
- ②人参はすりおろし、玉ねぎとブロッコリーの花蕾（茎以外）10gはみじん切りにする。
- ③②に【A】を混ぜ合わせる。
- ④①に③をのせて、オーブン（180℃）で約7分焼く。
- ⑤④を皿に盛り、湯がいたブロッコリーを添える。

- ・マヨネーズソースに人参だけでなく、玉ねぎを入れることで甘みがUPします。
- ・たんぱく質と野菜と一緒に摂れるメニューです。



このメニューでとれる  
1人分の野菜の量

70g



## 一人分の栄養価

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	カリウム	食物繊維	食塩相当量
158kcal	13.5g	8.5g	5.7g	464mg	2.7g	0.4g





# 彩い野菜としめじのカレーバター炒め

野菜たっぷり+カレー粉で減塩



## 材料（2人分）

れんこん・・・60g 有塩バター・・・20g  
ブロッコリー・・・30g カレー粉・・・小さじ1  
パプリカ（赤）・・・20g 胡椒・・・少々  
パプリカ（黄）・・・20g 酢(酢水用)・・・少々  
ぶなしめじ・・・30g



## 《 作り方 》

- ① れんこんは皮をむき、5mmの半月切りにして酢水に浸けておく。
- ② ブロッコリーは1房を1/2サイズに切る。
- ③ 耐熱皿にれんこんとブロッコリーをのせ、軽くラップをかぶせて、電子レンジ(600W)1分30分で加熱する。
- ④ パプリカは一口大の乱切りにする。
- ⑤ ぶなしめじは石づきを取り、ほぐして1本ずつに分ける。
- ⑥ フライパンでバターを熱し、バターが溶けたらパプリカ、れんこん、ブロッコリー、ぶなしめじの順に入れて炒める。
- ⑦ 野菜がやわらかくなったら、カレー粉と胡椒で味をととのえる。

- ・カレー風味で塩分を控えても、おいしく食べられます。
- ・色鮮やかで、食欲もUPします。



このメニューでとれる  
1人分の野菜の量

80g



## 一人分の栄養価

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	カリウム	食物繊維	食塩相当量
109kcal	1.5g	7.7g	7.1g	318mg	2.5g	0.2g