



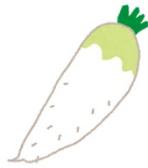
事務より

事務の福本です。

日中の気温差が激しいこの時期、体調管理には特に気をつけましょう。

特集号第4回は「わが家の簡単野菜料理」をお送りします。

おろし大根のスパゲティ



材料

- ・ シーチキン (1・ スパゲティ (4人分)
- ・ 玉ねぎ (適量) ・ 大根 (適量)
- ・ しめじ (1パック) ・ のり (適量)

他の野菜、きのこでも代用可

作り方

油を切ったシーチキンと玉ねぎ、
しめじなどの野菜ときのを炒める
茹でたスパゲティを入れ混ぜ合わせる
皿に盛りつけて、すりおろした大根と
きのこを炒める

お好みで醤油をかけて出来上がり

ポイント

- ・ 油を切ったシーチキンを入れているので
油を使わない
- ・ シーチキンの味が付いているので
味付けをしなくて良い



チーズ入り納豆餃子

材料

- ・ 餃子の皮 ・ 納豆 ・ ポン酢
- ・ ピザ用チーズ ・ 大葉 ・ ごま

作り方

納豆を混ぜる

細かく刻んだ大葉とピザ用チーズとごまを
加えて軽く混ぜる

餃子の皮の端に水を塗り、具材を中央にのせて包む
アルミホイルを敷いたオーブントースターに
ギョウザを並べて焼く (1100Wで5~6分)

皮がこんがりしてきたら出来上がり

ポイント

- ・ チーズと納豆で上質なたんぱく質を摂ることができる
- ・ 油で揚げず、オーブントースターで焼くので
カロリーダウンになる



たまごともやしの炒め物レタスを添えて

作り方

もやしを炒める
たまごを入れて混ぜる
ソースをで味付け



お皿にレタスを盛りつけその上に置く
ソースや塩などはお好みで!

サラダうどん

材料

- ・ うどんの茹 ・ 水菜
- ・ コーン ・ きゅうり
- ・ レタス ・ お好みのドレッシング
- ・ ミニトマト

野菜は好きな野菜でOK!

作り方

うどんの麺を茹でる

で茹でたうどんの麺を冷水で冷やす

あらかじめ野菜を冷水で洗い、深い皿にレタスを盛る

その上にうどんを盛る

うどんの麺の上にお好みの野菜をトッピングし

ドレッシングを適量かけて完成



丸ごと玉ねぎかつお節かけ

作り方

玉ねぎを丸ごと洗う(小玉)

玉ねぎの上の方を十字に切る

かつお節をかける

レンジで5分くらい加熱する

玉ねぎは新玉が甘くておいしいですよ



レンジで簡単野菜炒め

作り方

カットした野菜を皿に盛る

その上に豚肉を1~2枚のせて

コンソメかほんだしをかける

レンジで温めて出来上がり

きゅうりと春雨の酢の物

材料

- ・ きゅうり ・ 卵
- ・ ささみ ・ 大葉
- ・ 春雨
- ・ トマト

作り方

春雨をゆがき、冷ましておく

ささみをレンジで火が通るまで温め、冷ます

薄焼き玉子を作る

きゅうり、トマト、大葉を千切りする

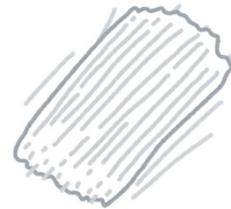
ごまを炒って、する

薄口しょうゆ、砂糖、酢で味付けする

全ての材料を の中に入れて混ぜ、冷蔵庫で冷やす

ポイント

- ・ 仏ではなくささみを使うことで加り-を抑える
- ・ 炒りごまを使うよりも、ごまを炒ることで香りが引き立つ
- ・ 大葉を使うことによって、更に香りを引き立たせる



どれもお手軽にできる物ばかりです。

野菜をたくさん摂り、健康に秋を過ごしましょう。

