



レシピ No.25

サラダでも、アレンジ料理にも

野菜の オイル漬け

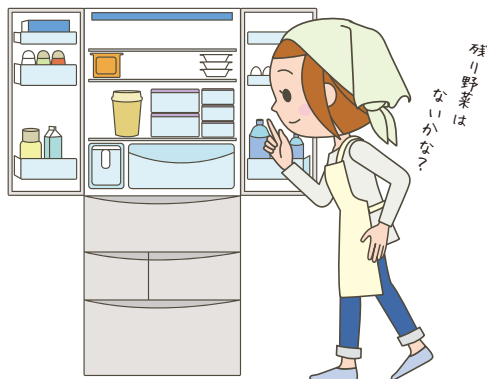
全体の熱量とたんぱく質・食塩量

エネルギー	444kcal
たんぱく質	3.7g
食塩相当量	4.0g



〈作り方〉

- ① 材料の下ごしらえをする。
 - キャベツ…2cm角に切る。
 - 玉ねぎ…薄切りにする。
 - にんじん…3～4cm長さのせん切りにする。
 - ピーマン…縦半分に切り種を取り除き、縦の細いせん切りにする。
- ② ボウルにオリーブ油と塩を入れて①を加え、よく混ぜ合わせて冷蔵する。



野菜のオイル漬け DE アラカルト!

残り野菜でオイル漬けを作っておけば、時短でアレンジ料理!



野菜の
オイル
漬け

+

水

+

コーン

+

スープ
の素

+

ローリエ



野菜スープ

鍋に材料を入れて火にかけ、煮立ったら塩・こしょうで味を調える。

野菜の
オイル
漬け

+

ツナ缶

+

レモン
汁

+

レーズン



ツナサラダ

オイル漬けに水気を切ったツナ缶と粗みじんにきったレーズン、レモン汁を混ぜ合わせる。

野菜の
オイル
漬け

+

ベーコン

+

塩・こ
しょう



パスタ

中火にかけたフライパンで1cm幅に切ったベーコンを炒めオイル漬けも加える。茹でたパスタも加えて炒め合わせ好みの味付けをする。



レシピ No.26

季節の野菜をアレンジ。冬は根菜を!

季節の和風 ミネストローネ

全体の熱量とたんぱく質・食塩量

エネルギー	310kcal
たんぱく質	12.0g
食塩相当量	0.8g



〈作り方〉

- ① 材料の下ごしらえをする。
 - ベーコン…5mm幅に切る。
 - にんじん・なす・トマト…1cm角のさいの目切りにする。
 - いんげん…1cm幅に切る。
 - セロリ…1cm四方に切る。
 - ジャガ芋…1cm四方の薄切りにし、水にさらす。
 - ブロッコリー…小房に分けサラダ油少量(分量外)を加えた熱湯で茹でる。
- ② 鍋にサラダ油を熱しベーコンを炒め、野菜(ブロッコリー以外)を加えてさらに炒める。(なすは高温に達してから少しずつ分けて加える)
- ③ 材料に油が回ったらだし汁を加え煮る。
- ④ ブロッコリーを加え味を見て塩・こしょうで味を調える。

* 季節により野菜を選ぶとよい。

材 料

(作りやすい分量)

ベーコン	1枚
にんじん	30g(中1/4本)
玉ねぎ	100g(1/2個)
じゃが芋	60g
なす	1/2本
いんげん	3本
セロリ	1/3本
ブロッコリー	100g
トマト(中)	1個
サラダ油	大さじ1/2
だし汁	4カップ
塩・こしょう	少々

