

1 キャベツのおかかあえ

《材料と分量（2人分）写真は1人分です》

キャベツ	2枚
塩	少々
大葉	2枚
梅干し	中1/2個
けずりぶし	1g



《作り方》

- 1 キャベツは洗って干切りにし、塩を混ぜてしんなりしたら水気を絞る。
- 2 大葉は干切りにする。
- 3 梅干しは種をとり、ほぐしておく。
- 4 キャベツ、大葉、梅干し、けずりぶしを混ぜる。

《アレンジ》

- キャベツのかわりにはくさいでもよい。
- キャベツは、塩をするのではなく、ゆでてよい。
- キャベツは、手で小さくちぎってもよい。

《ひと工夫》

- 包丁のかわりにキッチンバサミを使うとまな板がいらぬ。
- ボウルのかわりにポリ袋を使うと簡単に混ぜることができる。

2 キャベツのスープ煮

《材料と分量（2人分）写真は1人分です》

キャベツ	3枚
わかめ（乾）	4g
固形コンソメ	1/2個
水	カップ1、1/2
こしょう	少々



《作り方》

- 1 キャベツは大きくざく切りにする。
- 2 わかめは水で戻しておく。
- 3 鍋に、水、キャベツ、わかめ、固形コンソメを入れて火にかけ、沸騰したら1～2分煮て、最後にこしょうをふる。

《アレンジ》

- キャベツのかわりに、はくさい、もやし、小松菜、しろななどでもよい。
- わかめは水で戻さずに、鍋に直接加えてもよい。
- 好みで、しょうゆやごま油を少々加えてもよい。

《ひと工夫》

- 包丁のかわりにキッチンバサミを使うとまな板がいらぬい。

3 きゅうりの浅漬け

《材料と分量（2人分）写真は1人分です》

きゅうり 大1/2本
塩昆布 4g



《作り方》

- 1 きゅうりは斜め薄切りにする。
- 2 きゅうりに塩昆布を混ぜる。

《アレンジ》

- きゅうりのかわりに、だいこん・はくさい・かぶ・キャベツ・レタスなどでもよい。
- 好みで、唐辛子・ごま油などを加えてもよい。

《ひと工夫》

- ボウルのかわりに、ポリ袋を使うと簡単に混ぜることができる。

4 きゅうりの梅しそたたき

《材料と分量（2人分）写真は1人分です》

きゅうり	大1/2本
梅干し	中1/2個
大葉	1枚
かつおぶし	少量
塩	少々



《作り方》

- 1 きゅうりは一口大の乱切りにする。
- 2 梅干しは、種をのぞいてきざむ。
- 3 大葉は千切りにする。
- 4 きゅうりと梅干し、かつおぶしを混ぜて、大葉を散らす。

《アレンジ》

- きゅうりのかわりに、他の野菜（キャベツ・だいこん・はくさいなど）でもよい。
- 梅干しは種を取り、手でほぐしてもよい。

《ひと工夫》

- ボウルのかわりに、ポリ袋を使うと簡単に混ぜることができる。

5 にんじんのたらこまぶし

《材料と分量（2人分）写真は1人分です》

たらこ	中1/4腹
にんじん	5cm
わかめ（乾）	2g
サラダ油	大さじ1/2
酒	大さじ1/2



《作り方》

- 1 たらこは薄皮を取る。
- 2 にんじんは千切りにする。
- 3 わかめは、水で戻す。
- 4 フライパンにサラダ油を熱し、にんじん、わかめを炒め、酒をふって、最後にたらこを加えて混ぜる。

《アレンジ》

- にんじんのかわりに、他の野菜（だいこん、キャベツ、はくさい、もやしなど）でもよい。
- 材料をすべてアルミホイルに包み、フライパンで焼いてもよい。

《ひと工夫》

- 包丁のかわりにスライサー又は皮むき器を使うとまな板がいらぬ。
- フライパンで炒める時に、クッキングシートを敷くと、洗う時に少量の水ですむ。また、洗う前にティッシュなどで汚れをぬぐってから洗っても少量の水ですむ。

6 ブロッコリーの炒め物

《材料と分量（2人分）写真は1人分です》

ブロッコリー	1/2株
かにかまぼこ	4本
マヨネーズ	大さじ2/3
しょうゆ	大さじ1/3
すりごま	大さじ1



《作り方》

- 1 ブロッコリーは小房に分けてゆでる。
- 2 かにかまぼこは、縦に細かくさいておく。
- 3 フライパンにマヨネーズを入れて火にかけ、ブロッコリーとかにかまぼこを炒め、最後にしょうゆとごまを入れて混ぜる。

《アレンジ》

- ブロッコリーのかわりに他の野菜（かぼちゃ、小松菜など）でもよい。
- ブロッコリーは、すこし小さめの小房に分けてそのまま使用してもよい。
- かにかまぼこのかわりに、ハム、ウィンナー、ツナ缶などでもよい。
- 好みで、ごま油を少々加えてもよい。

《ひと工夫》

- フライパンで炒める時に、クッキングシートを敷くと、洗う時に少量の水ですむ。また、洗う前にティッシュなどで汚れをぬぐってから洗っても少量の水ですむ。

7 レタスのじゃこ炒め

《材料と分量（2人分）写真は1人分です》

レタス	中1/4個
ちりめんじゃこ	大さじ2
ごま油	小さじ1
みりん	小さじ1
しょうゆ	小さじ1/3



《作り方》

- 1 レタスは、一口大に手でちぎる。
- 2 フライパンにごま油を熱し、ちりめんじゃこを炒め、レタスを加えてさつと炒めて、みりんとしょうゆを混ぜる。

《アレンジ》

- レタスのかわりに、他の野菜（キャベツ、小松菜、はくさいなど）でもよい。
- ごま油のかわりに、マヨネーズで炒めてもよい。

《ひと工夫》

- フライパンで炒める時に、クッキングシートを敷くと、洗う時に少量の水ですむ。また、洗う前にティッシュなどで汚れをぬぐってから洗っても少量の水ですむ。

8 牛乳入りみそ汁

《材料と分量（2人分）写真は1人分です》

わかめ（乾）	4g
えのきたけ	小1/4束
青ねぎ	1/2本
だし汁	カップ1
みそ	大さじ1
牛乳	カップ1/2



《作り方》

- 1 わかめは水につけて戻し、適当な大きさに切る。
- 2 えのきたけは、石づきをとり、半分の長さに切る。
- 3 青ねぎは、小口切りにする。
- 4 鍋にだし汁とえのきたけを加えて火にかけ、沸騰したらわかめとみそを入れ、最後に牛乳を加えて沸騰直前で火を止め、器に入れてから青ねぎを散らす。

《アレンジ》

- わかめは水で戻さずに、鍋に直接加えてもよい。長いものは手で割って小さくしてもよい。
- 具は、好みのものを入れるとよい。
- 牛乳のかわりに豆乳を使ってもよい。

《ひと工夫》

- 包丁のかわりにキッチンバサミを使うとまな板がいらぬ。
- 給湯器などで熱いお湯が使えるときは、器にインスタントのだし、かつおぶし、大さじ1杯程度のみそと具を入れ、熱いお湯を注ぎ、よく混ぜると簡単なみそ汁ができる。

— 大阪市 —

災害時でも簡単に作れる野菜料理レシピ

<http://www.city.osaka.lg.jp/kenko/page/0000390437.html>

9 玉ねぎとさば缶のホイル焼き

《材料と分量（2人分）写真は1人分です》

たまねぎ	中1/2個
えのきたけ	小1/2束
さば缶（みそ煮）	1/2缶



《作り方》

- 1 たまねぎはくし形に切る。
- 2 えのきたけは、石づきをとり、半分の長さに切る。
- 3 アルミホイルに、たまねぎ、えのきたけ、ほぐしたさば缶をのせて包む。
- 4 フライペンに並べ、ふたをして火にかけ、たまねぎに火がとおるまで蒸し焼きにする。

《アレンジ》

- 包む野菜は何でもよい。適当な大きさに切って包む。
- さば缶は、みそ煮以外でもよい。
- 食べるときに好みで、七味唐辛子、マヨネーズ、ポン酢しょうゆなどを使ってもよい。

《ひと工夫》

- アルミホイルの包み焼きは、そのまま食器代わりになる。

10 キャベツとにんじんの巣ごもり卵

《材料と分量（2人分）写真は1人分です》

卵	2個
キャベツ	2枚
にんじん	1cm
サラダ油	大さじ1/2
しょうゆ	小さじ2/3
塩	少々



《作り方》

- 1 キャベツ、にんじんは2cm長さの干切りにする。
- 2 フライパンにサラダ油を熱し、にんじん、キャベツの順に炒め、しょうゆ、塩で味をつける。
- 3 フライパンの中で、半分に分けて、それぞれの中央に少しくぼみを作り、卵を割り入れる。
- 4 ふたをして、2～3分焼く。



《アレンジ》

- キャベツやにんじんのかわりに、他の野菜（ほうれんそう、小松菜など）でもよい。
- しょうゆのかわりに、ポン酢やマヨネーズ、ケチャップなどで味をつけてもよい。

《ひと工夫》

- キャベツは手でちぎり、にんじんはスライサーや皮むき器を使うとまな板がいらぬ。
- フライパンで炒める時に、クッキングシートを敷くと、洗う時に少量の水ですむ。また、洗う前にティッシュなどで汚れをぬぐってから洗っても少量の水ですむ。

— 大阪市 —

災害時でも簡単に作れる野菜料理レシピ

<http://www.city.osaka.lg.jp/kenko/page/0000390437.html>

11 だいこんのしょうゆ漬け

《材料と分量（2人分）写真は1人分です》

だいこん	2cm位
しょうゆ	大さじ2/3
かつおぶし	1g



《作り方》

- 1 だいこんは薄い短冊切りにしてポリ袋に入れ、しょうゆとあわせる。
- 2 しばらく置いて余分な水分を捨て、かつおぶしを混ぜる。



《アレンジ》

- だいこんのかわりに、きゅうりでもよい。

12 豆苗の塩昆布あえ

《材料と分量（2人分）写真は1人分です》

豆苗	1/2袋
塩昆布	大さじ1
ごま油	小さじ1強
白ごま（すりごま）	少量



《作り方》

- 1 豆苗は、食べやすい長さに切ってから、さっとゆでて、水気をきっておく。
- 2 豆苗・塩昆布・ごま油・白ごまを混ぜる。

《アレンジ》

- 豆苗のかわりに、他の野菜（にんじん、もやし、ほうれんそうなど）でもよい。
- すりおろしのにんにくを加えてもよい。

《ひと工夫》

- 包丁のかわりにキッチンバサミを使うとまな板がいらぬ。
- ボウルのかわりに、ポリ袋を使うと簡単に混ぜることができる。

13 はくさいの甘酢漬け

《材料と分量（2人分）写真は1人分です》

はくさい	120g	
塩	少々	
たかのつめ	1/2本	
しょうが	10g	
甘酢	酢	小さじ1強
	砂糖	小さじ2
	しょうゆ	小さじ1/4



《作り方》

- 1 はくさいは、軸と葉先に分けてそれぞれ適当な長さの千切りにし、塩をしてしばらく置く。
- 2 しょうがは、細い千切りにする。
- 2 はくさいの水気を絞り、しょうがと甘酢を入れて混ぜる。

《アレンジ》

- はくさいのかわりに、キャベツでもよい。
- 鶏のささみを酒蒸しにしてほぐして加えてもよい。

《ひと工夫》

- 包丁のかわりにキッチンバサミを使うとまな板がいらぬ。
- ボウルのかわりに、ポリ袋を使うと簡単に混ぜることができる。

14 トマト缶煮込みラタトゥイユ風

《材料と分量（2人分）写真は1人分です》

たまねぎ	中1/2個
ピーマン	2個
なす	1本
ベーコン	30g
オリーブ油	小さじ2
トマト缶	1/2缶
こしょう	少々



《作り方》

- 1 たまねぎは、くし型に切る。
- 2 ピーマンは種を取り、ざく切りにする。
- 3 なすは、乱切りにする。
- 4 鍋にオリーブ油を熱し、適当な大きさに切ったベーコンを入れて炒め、たまねぎ、ピーマン、なすの順に入れて炒める。
- 5 野菜がしんなりしたら、トマト缶を入れて、野菜が柔らかくなるまで煮る。こしょう少々で味をととのえる。

《アレンジ》

- 野菜は何でもよい。冷蔵庫にある野菜を利用するとよい。しめじなどのきのこを加えてもよい。
- ベーコンを炒める時に、にんにくを刻んで少量加えてもよい。

《ひと工夫》

- まな板のかわりに牛乳パックを広げて使うとよい。
- 野菜の切り方を小さくすると、早く柔らかくなる。
- 煮物は、厚手の鍋を使い、ある程度火が通ったら、タオルなどで巻いて発砲スチロールの容器などに入れて密封すると余熱で柔らかくなり、熱源の節約になる。

15 もやしのおムル

《材料と分量（2人分）写真は1人分です》

もやし	1/2袋
白ごま	大さじ1/2
調味料	
{ ごま油	小さじ1/2
{ しょうゆ	小さじ3/4
{ 塩	少々
{ 一味唐辛子	少々



《作り方》

- 1 もやしはさっと洗って、鍋に入れてふたをして火にかけ、蒸し煮する。
- 2 白ごま、調味料をあわせて、水気を絞ったもやしをあえる。

《アレンジ》

- もやしのかわりに、にんじん、ほうれんそうなどでもよい。
- すりおろしのにんにくを加えてもよい。

《ひと工夫》

- ボウルのかわりに、ポリ袋をつかうと簡単に混ぜることができる。
- もやしはアルミホイルで包んでフライパンに入れ、ふたをして火にかけて蒸すと、後片付けが楽になる。