

→今月の【簡単レシピ】2025/12月更新

毎日の野菜、足りていますか？しっかりと食べているつもりでも、量や種類が少なくて栄養不足…という方も少なくないようです。今月は一品で半日分の野菜が摂れるレシピをご紹介します。食材を代えて楽しんでみてください！



半日分の野菜が摂れるレシピ



魚と野菜のしゃぶしゃぶ

【材料 2人分】

刺身薄切	120g
もやし	1/2P(100g)
水菜	100g
しめじ	1/2P(80g)
しらたき	1/2P(80g)
そぎごぼう	50g
長ねぎ	50g
水	300cc
A だしの素	2g
料理酒	小2(10g)
薄口醤油	小2(12g)



栄養量(1人分) エネルギー195kcal 食塩1.6g

- ①水菜、しらたきは3cm長、長ねぎは斜め切、しめじは石づきを取ってほぐす
 - ②鍋にⒶとそぎごぼうを入れて蓋をし、中火で加熱する
 - ③②が沸騰したらもやし、しらたき、長ねぎ、しめじを入れてさらに加熱して火を通す
 - ④③が煮立ったら、水菜を加えて軽く火を通す
 - ⑤刺身切身をしゃぶしゃぶしながらいただきます!!
- ※お好みでポン酢やゴマダレなど…

鶏と野菜の蒸し料理



栄養量(1人分) エネルギー263kcal 食塩1.1g

【材料 2人分】
鶏もも肉 1枚(240g)
塩こしょう 少々
キャベツ 200g
玉ねぎ 100g
マッシュルーム 1P(90g)
ブロッコリー 50g
ミニトマト 4個(60g)
ローリエ 1枚
水 大4(60g)
A 料理酒 大1(15g)
コンソメ 0.5g
塩 0.5g
黒こしょう 少々
オリーブ油 小2(8g)

- ①鶏もも肉は一口大切にして塩こしょで下味をつける
- ②キャベツと玉ねぎはくし切、ブロッコリーは小房に切り、ミニトマトは半分に切る
- ③厚手の鍋に①、キャベツ、玉ねぎを敷き詰め、隙間にマッシュルーム、ブロッコリー、ミニトマトを入れてローリエをのせる
- ④Ⓐの調味料をかけて蓋をし、中火にかけて5分ほど煮立たせたら、弱火で10~15分蒸し煮にする
- ⑤仕上げにオリーブ油をかける