

→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も栄養不足…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A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)
料理酒	大1(15g)
A 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うで下味をつける
- 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
- ④A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