教えて みんなの

うちのごはん

＼今月のテーマ／

あともう一品！ 副菜レシピ

「あと一品、何かほしいな…」そんな時に
簡単に作れる副菜レシピをご紹介♪

ストック野菜のマリネサラダ

Time 参考調理時間：約10分（漬ける時間を除く）
Kcal 1人あたり：約119kcal

材料（4人分）

にんじん…1本
れんこん…50g
きゅうり…1/2本
長芋…100g
コーン…50g
かにかま…50g
A［酢…100ml／砂糖…大さじ2／塩…小さじ1/2］
オリーブ油…大さじ1
塩こしょう…適量

作り方

❶にんじんの皮をむいて千切りにし、れんこんは皮をむいてスライスしてからさっと茹でる。
❷Aを合わせ、砂糖が溶けるまでひと煮立ちさせ、①にかけ甘酢漬けにする。
❸長芋、きゅうりを食べやすい大きさに切り、コーン、かにかま、①を合わせ、オリーブ油、塩こしょうで味をととのえる。

土岐市
となりのねこさん
あともう一品のために、にんじんやれんこんの
酢漬けを常備しています。

キャベツのバター蒸し

Time 参考調理時間：約5分
Kcal 1人あたり：約28kcal

材料（4人分）

キャベツ…5枚
バター…10g
塩昆布…7g
しょうゆ…小さじ1
こしょう…適量

作り方

❶キャベツを食べやすい大きさにちぎる。
❷耐熱容器に①とバターをちぎってまんべんなくのせ、レンジで600W約1分半加熱する。
❸②に塩昆布を合わせ、しょうゆ、こしょうで味をととのえる。

川辺町
だいふくさん
塩昆布はお好みで。
入れなくても
おいしくいただけます。

たまねぎとハムの卵とじ炒め

Time 参考調理時間：約10分
Kcal 1人あたり：約150kcal

材料（4人分）

たまねぎ…1個
ハム…1袋（100g）
卵…2個
サラダ油…大さじ1
味噌…小さじ1
砂糖…小さじ1
塩こしょう…適量

作り方

❶たまねぎ、ハムを1.5cm角に切る。
❷フライパンに油をひいて、たまねぎ、ハムの順に炒め、塩こしょう、味噌で味をつける。
❸卵をといて砂糖を入れ混ぜ、②をとじる。

岐阜市
ひとみちゃんさん
昔に飲み会のおつまみで
出てきたものですが、
おいしかったので今でも家で
よく作っています。味噌を足すのは
私のオリジナルです。

豚肉とにんじんのきんぴら

Time 参考調理時間：約5分
Kcal 1人あたり：約115kcal

材料（4人分）

豚こま切れ肉…100g
にんじん…1本
ごま油…大さじ1
しょうゆ…大さじ1
酒…大さじ1
みりん…大さじ1

作り方

❶豚肉、にんじんを細切りにする。
❷フライパンにごま油をひき、①を炒めてしょうゆ、酒、みりんで味をととのえる。

可児市
ひよこままさん
にんじんのオレンジ色が
彩りを添え、お肉も入って
ちょっとボリュームのある副菜に。

長芋の梅おかか和え

Time 参考調理時間：約5分
Kcal 1人あたり：約39kcal

材料（4人分）

長芋…200g
梅干し…5粒
かつお節…3g

作り方

❶長芋の皮をむき、サイコロ状に切る。
❷①と種をとってみじん切りにした梅干し、かつお節を混ぜ合わせる。

可児市
あいあいきっずさん

きぬさやと油あげのおひたし

材料（4人分）

きぬさや…100g
油あげ…小2枚（30g）
白だし…小さじ1
水…小さじ1
かつおぶし…1袋
白ごま…小さじ1

作り方

❶沸騰したお湯の中に筋を取ったきぬさやを入れて茹で、水にとる。
❷①の鍋で食べやすい大きさに切った油あげを油ぬきする。
❸水を切ったきぬさやと油あげを器に盛り、白だしと水を合わせたもの、かつおぶし、白ごまをかける。

Time 参考調理時間：約10分
Kcal 1人あたり：約39kcal

高山市
ナースバーバーさん
きぬさやの代わりに
小松菜、水菜、三つ葉等でも
できます。

こんにゃくのピリ辛炒め

Time 参考調理時間：約10分
Kcal 1人あたり：約42kcal

材料（4人分）

板こんにゃく…1枚
めんつゆ（2倍希釈）…大さじ3
酒…小さじ1
ごま油…大さじ1
七味唐辛子…適量

作り方

❶板こんにゃくは5〜6mmの幅にそろえてたづな切りにし、茹でてあくをぬく。
❷フライパンにごま油をひき、①を炒め、めんつゆ、酒で味付し、七味唐辛子をふる。

岐阜市
ちぇりーねこさん
カロリーが低いけど
お腹にたまるのがいいなーと
思っています。