



# もやしと塩昆布の和え物



レシピのポイント:包丁や火を使わずに作れるレシピです！  
塩昆布の旨味や塩味でもやしがすすみます！

野菜量 100g

(2人分)

食品名	概量	分量
もやし	1袋	200g
塩昆布	小さじ1	10g



1)もやしをレンジ容器に入れ、  
上から塩昆布をまぶす  
600W設定の電子レンジで3分間加熱する

2)箸で混ぜ合わせ、  
汁が入らないように  
皿に盛り付ける

(アレルギー)小麦・大豆

栄養価(1人分)

エネルギー20kcal たんぱく質1.8g 脂質0.0g 炭水化物2.2g 食塩相当量0.9g  
食物繊維総量1.9g 鉄0.5mg

調理時間はたったの5分！



# もやしの梅肉こぶ茶風味

レシピのポイント:包丁や火を使わずに作れるレシピです！  
こぶ茶の旨味と梅干しの酸味の相性が抜群です！

野菜量 100g



(2人分)

食品名	概量	分量
もやし	1袋	200g
こぶ茶	小さじ1	5g
梅干し	1個	10g



1)もやしとこぶ茶を  
混ぜ合わせ、レンジ容器に入  
れて600W設定の  
電子レンジで3分間加熱する

2)加熱中に  
梅干しの種を取り、  
フォークでつぶす

3)ザル状の容器を返し、  
つぶした梅干を加え、  
箸で混ぜ合わせ、  
皿に盛り付ける

(アレルギー)なし

栄養価(1人分)

エネルギー17kcal たんぱく質1.1g 脂質0.0g 炭水化物2.5g 食塩相当量1.1g  
食物繊維総量1.4g 鉄0.4mg

調理時間はたったの5分！



# きのこのバターソテー

レシピのポイント: 包丁や火を使わずに作れるレシピです!  
きのこバター風味が口の中に広がります!

きのこ量100g



(2人分)

食品名	概量	分量
えのき	1袋	120g
舞茸	½袋	40g
ぶなしめじ	½袋	40g
有塩バター	小さじ1強	5g
醤油	小さじ1	6g



1 >きのこをキッチンバサミで一口大に切り、レンジ容器に入れて600W設定の電子レンジで3分間加熱する



2 >ザル状の容器を返し、醤油を加えて混ぜ合わせる。



3 >器に盛り、バターを乗せ、食べる直前にさらに混ぜる

(アレルギー) 乳・小麦・大豆

栄養価(1人分)

エネルギー66kcal たんぱく質1.7g 脂質3.8g 炭水化物4.1g 食塩相当量1.0g  
食物繊維総量3.8g 鉄0.7mg ビタミンA26μg ビタミンB<sub>1</sub>0.13mg ビタミンB<sub>2</sub>0.11mg

調理時間: 5分



# きのこのコンソメ蒸し

レシピのポイント: 包丁や火を使わずに作れるレシピです！  
きのこコンソメのうま味が強く感じられます！

きのこ量100g



(2人分)

食品名	概量	分量
えのき	1袋	120g
舞茸	½袋	40g
ぶなしめじ	½袋	40g
顆粒コンソメ	小さじ1	5g
乾燥パセリ	少々	0.1g



1)きのこをキッチンバサミで一口大に切り、顆粒コンソメを加えレンジ容器に入れて600W設定の電子レンジで3分間加熱する



2)きのこを汁ごと器に盛り付ける



3)上からパセリをかける

(アレルギー) 乳・小麦・牛肉・大豆・鶏肉

栄養価(1人分)

エネルギー32kcal たんぱく質1.5g 脂質0.2g 炭水化物4.3g 食塩相当量1.1g  
食物繊維総量3.8g 鉄0.6mg ビタミンB<sub>1</sub>0.13mg ビタミンB<sub>2</sub>0.10mg

調理時間:5分



# 豆苗のキムチチーズ仕立て

レシピのポイント:包丁や火を使わずに作れるレシピです!  
鶏がらやごま油、フライドガーリックを加えてもGood!

野菜量70g



(2人分)

食品名	概量	分量
豆苗	1袋	140g
キムチ		20g
チーズ		40g



1 豆苗をキッチン  
バサミで一口大に切り、  
レンジ容器に入れる



2 >キムチとチーズを  
乗せ、600W設定の  
電子レンジで  
2分30秒間加熱する



3>汁が入らないよう  
皿に盛り付ける

(アレルギー)乳・えび・ごま・りんご・もも

栄養価(1人分)

エネルギー78kcal たんぱく質5.5g 脂質5.2g 炭水化物1.2g 食塩相当量0.9g

食物繊維総量1.8g 鉄0.5mg カルシウム135mg

ビタミンA236μg ビタミンB<sub>1</sub>0.06mg ビタミンB<sub>2</sub>0.12mg

調理時間:5分