2023年1月2日更新

野菜不足を補うヘルシー献立

簡単おいしい
５つのレシピ。

野菜不足を補うヘルシー献立

みなさまこんにちは！

今回は年末年始で不足してしまっていた

お野菜をたっぷり補う献立をご紹介させていただきます✨

忘年会や新年会、実家に帰省したりして

外食が続くとなかなか取れなくなるのがお野菜ですよね💦

野菜不足を補うヘルシー献立

野菜にはビタミンやミネラル、食物繊維が

豊富に含まれていてバストアップをしていく上では

欠かせない栄養素になります😌💡

むしろビタミンやミネラルが不足していると

バストは育たず、バスト以外のところに脂肪がついてしまう

ぽっちゃり貧乳体型の原因にもなってしまうんです😱

野菜不足を補うヘルシー献立

今回は、以前オープンチャットでリクエストをいただき

「もっと簡単に作れるものが知りたい！」

というお声もあったので、

とっても簡単に作れる副菜を２品と

冷蔵庫にある野菜を大量に消費できる主食をご紹介します！

野菜不足を補うヘルシー献立

１.いろいろ野菜の卵ぞうすい

野菜不足を補うヘルシー献立

材料(２人分)

(お野菜は冷蔵庫にあるものでもOKです！)

・大根…2～3㎝分
・にんじん…1/5本
・白菜の葉…1枚
・椎茸…1～2枚
・えのき茸…1/4束
・卵…1個
・あたたかいごはん…茶碗軽く2杯分(250ｇ)

【A】
・だし汁…600ml
・しょうゆ…小さじ2
・塩…小さじ1/3

野菜不足を補うヘルシー献立

作り方❶

大根とにんじんは2～3㎜幅のいちょう切りに、

白菜は5～6㎜幅に切ります。

鍋にだし汁を入れ、大根とにんじん、白菜の芯の部分を入れます。

椎茸とえのき茸は軸や石づきを切り落とし、

椎茸は薄切りにして、えのき茸は1㎝幅に切ります。

野菜不足を補うヘルシー献立

作り方❷

ごはんの余分なぬめりを洗い落します。

流水に当てながらごはんを10秒ほど混ぜながら洗えばOKです。

野菜不足を補うヘルシー献立

作り方❸

鍋を火にかけ、沸いてきたら火を弱めて

3～4分ほど煮て野菜に火を通します。

続けて、白菜の葉、椎茸、えのき茸を加えて火を入れます。

野菜不足を補うヘルシー献立

作り方❹

すべての野菜に火が通れば、

ご飯を加えて少しぐつぐつと煮て温めます。

それからしょうゆと塩を加え、味付けします。

野菜不足を補うヘルシー献立

作り方❺

溶いた卵を入れ、

ひと呼吸おいてからお玉で全体を混ぜ合わせて完成です！

好みで刻みねぎやコショウなどを加えてみてください♪

野菜不足を補うヘルシー献立

２.鮭の南蛮漬け

野菜不足を補うヘルシー献立

材料（作りやすい分量）

【南蛮漬けの材料】

・生鮭…３切
・玉ねぎ…１/２個
・ピーマン…２個
・にんじん…１/３本
・塩 こしょう…各少々
・小麦粉…適量
・サラダ油…適量

【南蛮酢の材料】

・だし汁…２００ml
・酢…１５０ml
・醤油（あれば薄口）…大さじ２
・みりん…大さじ２
・酒…大さじ２
・砂糖(ラカントでも可)…大さじ４
・塩…小さじ２/３

野菜不足を補うヘルシー献立

作り方❶ 南蛮酢の作り方

南蛮酢の粗熱が取れていないと余計な熱が鮭に入ってしまうので、

鮭を焼く前に、南蛮酢を作ります。

南蛮酢の材料を鍋に入れ一度沸騰させて作り、

保存する容器などに移します。

野菜不足を補うヘルシー献立

作り方❷

生鮭、ピーマン、玉ねぎ、にんじんを用意します。

野菜はそれぞれ食べやすい太さの千切りにしておきます。

野菜不足を補うヘルシー献立

作り方❸

鮭は塩鮭ではなく、生鮭を使います。

皮を下にして鮭を置き、皮と身の間に包丁を入れて皮をはがします。

（※右端から左へ動かす向きで包丁を入れます）

皮を左手でしっかり持って、包丁を上下に動かしながら身の方向へ（左へ）動かすときれいに皮と身を分けることができます。

野菜不足を補うヘルシー献立

作り方❹

皮を取り除いた鮭は、1切れを3等分くらいに切り分け、

両面に薄く塩こしょうをふって、次の粉をつける作業に入ります。
鮭の身の中の柔らかい骨は、

食べるときに少し気をつければいいので、私は取らずにそのまま作っています！（太い中骨などあれば除いても）

野菜不足を補うヘルシー献立

作り方❺

②で準備した野菜を炒めます。

サラダ油小さじ１をフライパンに入れて熱し、火の通りにくいにんじん、玉ねぎから炒め、 次にピーマンを炒め、火が通った頃に、軽く塩こしょうで味付けをして、①で用意した南蛮酢の中に炒めた野菜を入れます。※フライパンはそのまま鮭を焼くのに使います。

野菜不足を補うヘルシー献立

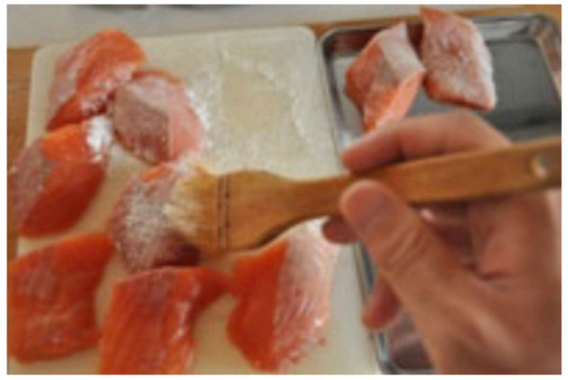
作り方❻

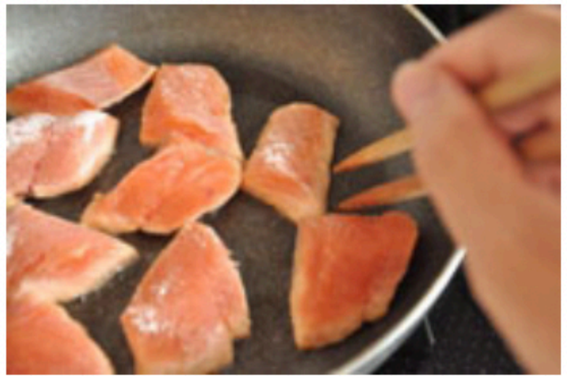
❹の鮭に、小麦粉（片栗粉でもOK）を薄く全体にまぶします。

全体にしっかり粉を漬けた後に余分な粉をはたき落とすとよいです！

フライパンにサラダ油小さじ２を入れて中火で熱し、鮭を両面焼いて

少し香ばしいくらいの焼き色をつけて鮭に火を通します。





野菜不足を補うヘルシー献立

作り方❼

鮭が焼けたら熱いうちに南蛮酢に漬け込みます。

漬け込んですぐの熱々を食べてもいいのですが、おすすめは数時間から半日程度漬け込んだもの。

半日程度漬けるとしっかりと南蛮酢が染み込んで美味しくなります！
※鮭の南蛮漬けは必ず冷蔵庫に保管して4日ほど保存できます！

野菜不足を補うヘルシー献立

3.春菊の和風スープ

野菜不足を補うヘルシー献立

材料(2人分)

・春菊…70～80ｇ
・えのき茸…小1/2束（50ｇ）
・ベーコン…20～30ｇ
・乾燥わかめ…少々
・炒り白ごま…少々
・だし汁…500ml
・醤油…小さじ1
・塩…小さじ2/3ほど
・こしょう…少々

野菜不足を補うヘルシー献立

作り方❶

春菊はため水の中で振り洗いしてから水気を切り、2〜3㎝幅に切ります。**太い茎側だけは投入するタイミング早いので別にしておきます。**

えのき茸は石づきを落として2〜3㎝幅に、ベーコンは6〜7㎜幅に切ります。

野菜不足を補うヘルシー献立

作り方❷

鍋にだし汁を入れて火にかけ、

温まればえのき茸とベーコンを入れます。

続けて、だし汁が沸くころに**火の通りにくい春菊の茎側だけを先に入れます**。沸いたら火を弱め、1分ほど火を通します。

野菜不足を補うヘルシー献立

作り方❸

続けて春菊の葉っぱ、乾燥わかめを入れ、

しょうゆと塩、こしょうを加えます。

具材と調味料を入れたら少し火を強め、沸いたら再び火を弱め、

1〜2分ほど火にかけて具材に火が通ればできあがりです。

野菜不足を補うヘルシー献立

4.キャベツとブロッコリーの温サラダ

野菜不足を補うヘルシー献立

材料(2人分)

・キャベツ…1/4玉
・ブロッコリー…1/2株
・鶏ささみ…2本
・にんにく…好みで1/2〜1かけ
・レモンくし切り…好みで2切ほど
・水…50ml
・酒…50ml

【A】
・マヨネーズ…大さじ1と1/2
・オリーブオイル…小さじ2
・白ごま…大さじ1
・酢…小さじ1
・みりん…小さじ1
・こしょう…少々

野菜不足を補うヘルシー献立

作り方❶

キャベツは1/4玉を準備して、芯を切り落とし、斜めに等分に切って
大きなくし形に切ります。それを2等分に切ります。
キャベツを洗うときは形が崩れないよう、切ったままのキャベツを
手でおさえて洗うとよいです！

野菜不足を補うヘルシー献立

作り方❷

ブロッコリーは小房に切り分け、大きければ茎の部分に切り込みを

入れて半分に割きます。ため水で洗って水気を切っておきます。

鶏ささみはそのままフライパンで蒸してもOKですが、気になるようなら筋を除いておきましょう。また、にんにくは風味づけになるので、皮をむいて1/2〜1かけくらいを一緒に蒸すのがおすすめです

（なしでも美味しく仕上がるのでお好みで）

野菜不足を補うヘルシー献立

作り方❸

大きめのフライパンを用意して、はじめにキャベツと鶏ささみを重ならないように広げ入れます。ブロッコリーを鶏ささみの上に広げ、にんにくを入れる場合も上にのせます。

具材が入ったら**酒と水を50mlずつそそぎ入れ**、蓋をして中火にかけます。中の汁が沸騰してきたら弱火にして、**蓋をしたまま12分ほど蒸し煮**にします。

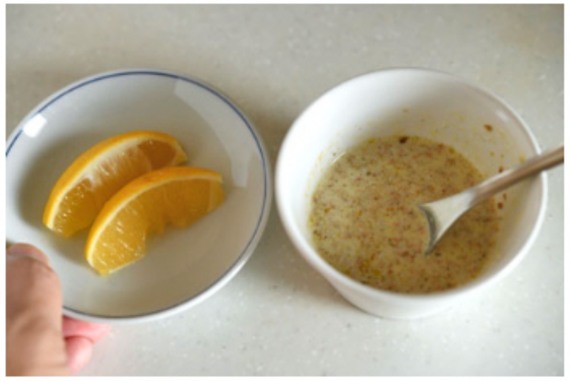
野菜不足を補うヘルシー献立

作り方❹

火にかけている間に、ドレッシングなどを準備します！

この温野菜サラダは【レモン汁+オリーブオイル+塩】でも美味しいですし、【レモン汁+Aのドレッシング】もおすすめです。

弱火で12分ほど蒸し煮にすれば、野菜にも鶏ささみにも火が通っているので、鶏ささみだけを取り出して食べやすく切ってから盛り付けます。



野菜不足を補うヘルシー献立

作り方❺

器に温キャベツ、ブロッコリー、

切った鶏ささみを盛り付け、好みでレモンを添えて完成です！

野菜不足を補うヘルシー献立

５.ふろふき大根

野菜不足を補うヘルシー献立

材料（2人分）

・大根…1/2本

・昆布…5㎝

・黄柚子…あれば少々

・味噌…大さじ2

・砂糖…大さじ3

・酒…大さじ１

・みりん…大さじ１

野菜不足を補うヘルシー献立

作り方❶

大根は２～３㎝幅に切りそろえて、厚めに皮をむきます。

皮をむいた後は、裏面に“隠し包丁”といって、十文字に１/３程度まで包丁で切り込みを入れ、火の通りをよくしてあげます。

野菜不足を補うヘルシー献立

作り方❷

鍋に昆布と大根、大根がしっかりかぶるくらいの水を入れて中火にかけます。

煮立ったら火を弱めて３０～４０分ほど、あとはことこと炊くだけ。
竹串がすっと通るまで火を入れるとよいです。

野菜不足を補うヘルシー献立

作り方❸

大根を炊いている間に味噌だれを作ります。

鍋にＡを混ぜ合わせ、少し弱めの中火にかけます。

沸いたらヘラで鍋底を混ぜながら３～４分ほど煮詰めます。

※ここでの注意点は**鍋底が焦げないような火加減**と、

仕上がりのどろっとしたとろみ加減。

みそだれを持ち上げてボタッと落ちるくらいのとろみに仕上げます。

野菜不足を補うヘルシー献立

作り方❹

大根に竹串がすっと通って柔らかくなれば、

器に盛り付け、、味噌だれをたっぷりのせて

あつあつをいただきます。黄柚子の皮を添えても美味しいです！