

残りやすい玉ねぎを使ったレシピ



カボナータ風

玉ねぎ	60g	トマトクチャップ	15g
なす	60g	おろしにんにく	4g
人参	20g	油	12g
トマト	70g	コンソメ	3g
ベーコン	10g	水	200ml

栄養価

エネルギー 120kcal 脂質 8.1g 食塩相当量 1.0g



玉ねぎ詰め

豚ミンチ	80g	人参	20g
玉ねぎ	400g	カレー	60g (3かけ)
なす	30g	コンソメ	5g

栄養価

エネルギー 337kcal 脂質 18.2g 食塩相当量 4.3g



鶏肉と野菜の甘酢煮

鶏肉	80g	醤油	36g (大2)
玉ねぎ	60g	みりん	36g (大2)
人参	20g	砂糖	12g (大1)
なす	60g	酢	30g (大2)
ねんごん	40g		

栄養価

エネルギー 199kcal 脂質 5.7g 食塩相当量 2.7g



玉ねぎサラダ

玉ねぎ	200g
かつお節	2g
塩こんぶ	15g

栄養価

エネルギー 47kcal 脂質 0.1g
食塩相当量 1.3g

材料は2人分(栄養価1人分)



玉ねぎ丸ごと炊き込みご飯

米	280g	鶏肉	80g
玉ねぎ	200g (1個)	醤油	18g
人参	40g	みりん	18g
しめじ	50g	顆粒和風だし	2g (小1/2)

栄養価

エネルギー 330kcal 脂質 3.6g 食塩相当量 0.9g

作成日 2023年2月

残りやすい野菜を使ったレシビ



白菜レシビ

【白菜と人参の甘酢和え】

材 料

白菜 3 枚 唐辛子(輪切り) 小1
人参 1/4 本 砂糖 大1(9g)
塩 小1/2(3g) 酢 大2(30g)
しょうゆ 小1(6g)

栄養価
エネルギー 55kcal 脂質 0.3g 食塩相当量 1.9g

作 り 方

- ① 白菜...ざく切り 人参...細切り
- ② ①を柔らかくなるまで茹でる。
- ③ 調味料と和える。



白菜・ちやしレシビ

【スーパ】

材 料

白菜 100g コンソメ 4g
人参 20g こしょう 適量
ちやし 50g

栄養価
エネルギー 20kcal 脂質 0.2g 食塩相当量 0.9g

作 り 方

- ①白菜をざく切り、人参を細切りにする
- ②水に①を入れて、煮立ったらコンソメを入れてこしょうで味を整える



ちやしレシビ

【ナムル】

材 料

ちやし 100g 酢 小1(5g)
人参 1/2 本(90g) すりおろしニンニク 小1/2(3g)
生わかめ 10g
ごま油 大1(12g)
豚カラスーアの素 小2(5g)

栄養価
エネルギー 91kcal 脂質 6.2g 食塩相当量 1.5g

作 り 方

- ①人参・ちやしを茹で、生わかめは水洗いして切って茹でる
- ②火が通ったらサランに上げる



残りやすい野菜を使用した朝食レシピ

目玉焼き (主菜)

材料

卵	1	0	0	9
ベーコン	4	0	9	
塩	0	2	9	
こしょう	0	0	4	9

栄養価

エネルギー 159kcal 脂質 13.2g
食塩相当量 0.8g

作り方

- ① お腹にベーコンをひいて、卵を割って黄身に爪楊枝をさす
- ② 塩こしょうを割ってレンジにかけ、付け合わせを添える

作り方

- ① ブロッコリーを茹でる

材料

ブロッコリー 60g

付け合わせ (副菜)

朝食(ごはん)



おにぎり (主食)

材料

ごはん	4	0	0	9
魷フレーク(焼)	8	0	g	
鰹のり	5	g		

栄養価

エネルギー 420kcal
脂質 5.1g 食塩相当量 0.9g

作り方

- ① バックご飯をレンジにかける
- ② 魷と鰹のりとご飯を混ぜて握る

材料

白菜	1	0	0	9
人参	2	0	9	
ちやし	5	0	9	
コンソメ	4	g		
こしょう				適量

栄養価

エネルギー 20kcal 脂質 0.2g 食塩相当量 0.9g

作り方

- ① 白菜をざく切り、人参を細切りにする
- ② 水に①を入れて、煮立ったらコンソメを入れて、こしょうで味を調える

材料

ちやし	1	0	0	9
人参	1	2	本	(90g)
わかめ(生)	1	0	g	
鶏ガラスープの素	小	2	(5g)	
酢	小	1	(5g)	
すりおろしニンニク	小	1	2	(3g)
ごま油	大	1	(12g)	

栄養価

エネルギー 91kcal 脂質 6.2g
食塩相当量 1.5g

作り方

- ① 人参・ちやしを茹で、生わかめは水洗いして切って茹でる。
- ② 火が通ったらザルに上げる。
- ③ 冷めたら調味料を和える。



2022年 8 大学連携「もったいないやん！食の都大阪でおいしく食べきろう学生プロジェクト」 大手前大学

いずれも材料(2人分) 栄養価(1人分)

残りやすい野菜を使用したレシピ

きゅうりのオープントースト

材料

パン	180g	マヨネーズ	8g
きゅうり	80g	チーズ	30g
ゆで卵	100g		

作り方

- ① きゅうりをみじん切り、ゆで卵をざく切りにする。
- ② ①をマヨネーズで和える。
- ③ 食パンに②を塗って、チーズをかけてトースターで3分焼く



カボチャ風

材料

玉ねぎ	60g	トマトケチャップ	15g
なす	60g	おろしにんにく	4g
人参	20g	油	12g
トマト	70g	コンソメ	3g
ベーコン	10g	水	200ml

作り方

- ① 玉ねぎ...くし形切り ナス・トマト...乱切り 人参...拍子木切り
ベーコン...1cm幅に切る。
- ② フライパンに油を入れ、おろしにんにくを入れる。
- ③ 人参、玉ねぎ、ナス、トマト、ベーコンの順に炒める。
- ④ コンソメ3gを水に溶かし、ケチャップを入れてひと煮立ちさせる。

