



もう一皿

食改さんの 野菜料理

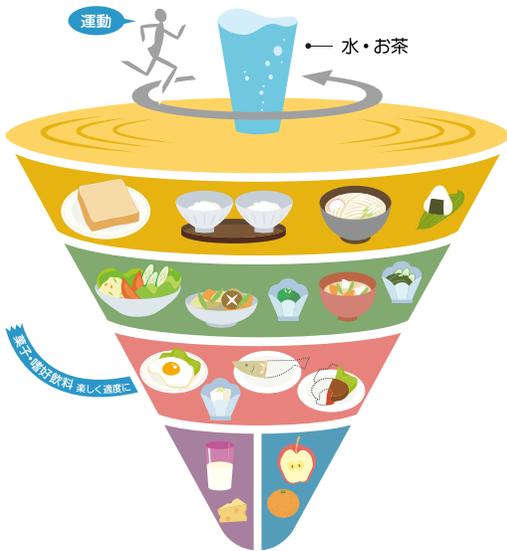


佐賀県食生活改善推進協議会



おいしく 手軽に 野菜料理

～ 1日に5皿が目標～



厚生労働省・農林水産省決定

食事バランスガイドは1日に何をどれだけ食べたらよいかを料理のイラストで示したものです。

その中で、副菜(野菜料理)は1日に5～6つ程必要とされています。



副菜: 主材料の野菜などの重量が約70gで1つです

- 野菜には身体の調子を整えるビタミン、ミネラル、食物繊維などが豊富です。
- 野菜料理は比較的低カロリーです。
- みそ汁、スープなども野菜をたくさん入れて貝たくさんにすると、立派な副菜になります。
- 野菜は生だけでなく、ゆでる、煮る、炒める、揚げるなど加熱することで、かさが減りたくさん食べることができます。

プラス1皿の野菜料理で目標達成

- 県民の野菜摂取量は1日あたり260g程度です。(H23佐賀県県民健康・栄養調査)
- 1日に必要な野菜の量は「350g」ですので、日々の生活にあと1皿の野菜料理をプラスできれば目標達成です。



本レシピ集は県内各地の食改さん(食生活改善推進員)が地域の料理講習会で取り入れたおすすめ野菜料理レシピをまとめたものです。手軽にできるレシピから旬の野菜をおいしく食べることができるレシピまで、日々のご家庭の食卓に御活用ください。

＝この冊子は「地域いきいき さがふれあい基金」助成金により制作しています＝

目次 contents



目次／おいしいあわせ調味料	1	煮物	
和え物・サラダ		ごぼうと里芋の煮物	7
白和え	2	ブロッコリーのそぼろあん	7
なすのずんだ和え	2	炒め物	
アスパラのチーズ和え	3	じゃがいものベーコン炒め	8
オクラとトマトのじゃこ和え	3	きのこのバター炒め	8
切干大根とひじきのサラダ	4	汁物・デザート	
柿なます	4	具たくさんとろとろ野菜スープ	9
塩昆布サラダ	5	にんじんゼリー	9
小松菜ののり和え	5	山芋プリン	9
キャベツ巻き	6	農産物出回りカレンダー	10
白菜のおかか和え	6		

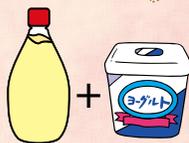
おいしいあわせ調味料

材料を混ぜ合わせるだけの簡単レシピ

ヨーグルトドレッシング

- ・プレーンヨーグルト... 大さじ4
- ・マヨネーズ 大さじ1/2
- ・塩こしょう 少々
- ・玉ねぎみじん切り 大さじ1/2
- ・パセリのみじん切り... 少々
- ・おろしにんにく 少々

*ヨーグルトを使ったさっぱりドレッシング



甘味噌ダレ

- ・みそ 大さじ3
- ・砂糖 大さじ1強
- ・酒 小さじ2
- ・みりん 小さじ1/2
- ・しょうゆ 小さじ1/2

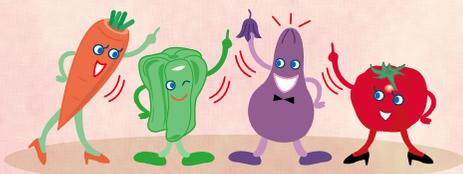
*お好みで、おろしにんにくをいれてもおいしいです。野菜だけでなくお肉にもお魚にも使えます。



あわせ酢

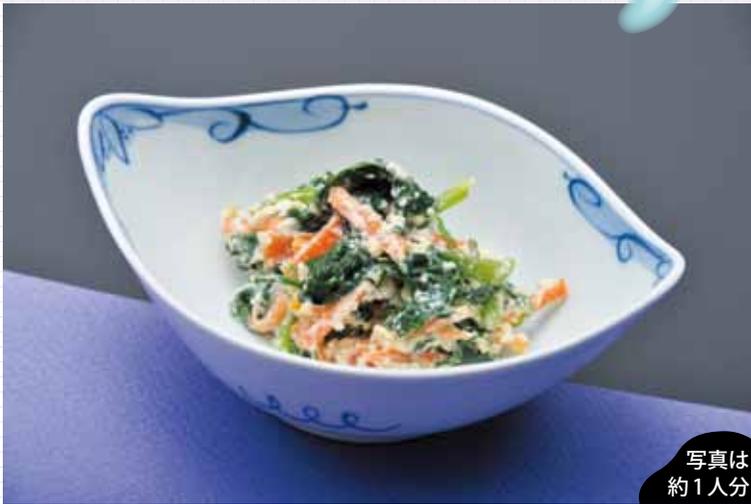
- ・酢 大さじ4
- ・薄口しょうゆ 小さじ1
- ・砂糖 大さじ1

*だし汁を加えてもよいでしょう。野菜や魚介類などで酢の物を作ることができます。



白和え

豆腐の代わりに
カッテージチーズを使用すると洋風白和えになります。



写真は
約1人分

材 料	4人分	
ほうれん草	100g	
春菊	100g	
にんじん	50g	
しらたき	40g	
木綿豆腐	200g	
A {	みそ	大さじ1.5
	砂糖	大さじ1
	練ゴマ	大さじ1

【作り方】

- ①にんじんは2〜3cmの短冊切りにし茹でる。
- ②ほうれん草、春菊、しらたきは茹でて、2cmに切る。
- ③茹でて水気を切った豆腐とAの調味料を混ぜ、すり鉢ですり、①と②の材料と和える。

材 料	4人分	
なす	160g(2本)	
枝豆	80g	
A {	マヨネーズ	大さじ3
	薄口しょうゆ	小さじ1
	砂糖	小さじ1

【作り方】

- ①なすは蒸し器で蒸す。冷めたら、ヘタをとり、皮をむいて、手でさき、3等分に切る。
(蒸し器がない場合には、皮をむいたなすを水気がついたままラップで包み、電子レンジで5分程度加熱し、ラップに包んだまま冷水の中で冷ます。)
- ②枝豆は茹でて、さやと薄皮をとり、すり鉢で粗くする。それにAの調味料を合わせて、①のなすと和える。

なすの ずんだ和え

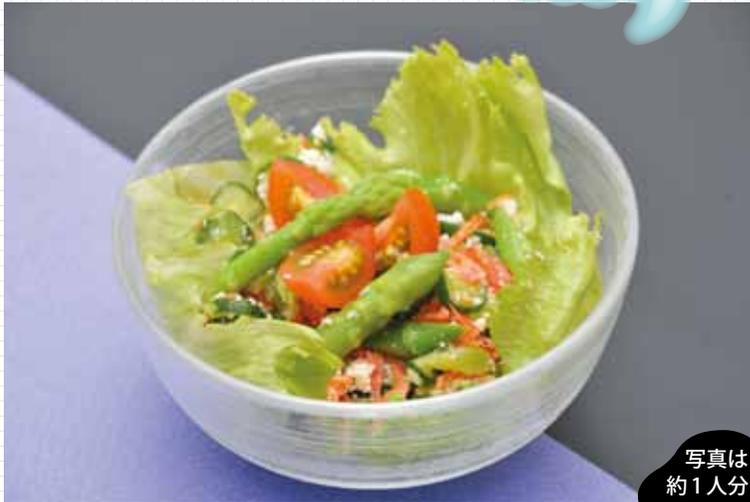
ずんだは豆という意味です。
さら豆や枝豆を使うと色鮮やかになります。



写真は
約1人分

アスパラの チーズ和え

カッテージチーズは牛乳やスキムミルクを使って簡単に作ることができます。



写真は
約1人分

材 料	4人分	
アスパラガス	120g	
きゅうり	40g	
桜海老	5g	
A {	薄口しょうゆ	小さじ2/3
	砂糖	小さじ1/3
	すりゴマ	小さじ1.5
レタス	適量	
ミニトマト	適量	
<カッテージチーズ>		
牛乳	200ml	
酢	大さじ1.5	

【作り方】

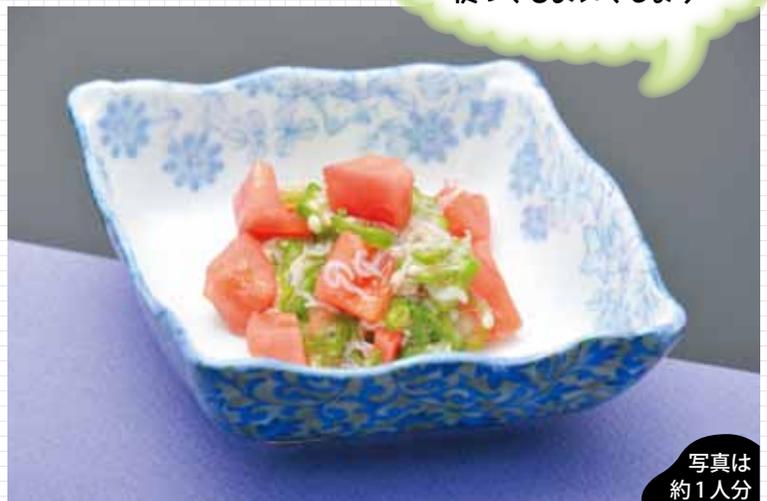
- ①牛乳を温め、分量の酢を入れひと混ぜし、分離させる。
- ②ザルにクッキングペーパーをおき、①をこして軽く絞る。
<50g程度のカッテージチーズの完成>
- ③アスパラガスは、はかまを除き、塩(分量外)を加えた熱湯で茹で、3~4cmの長さの斜め切りにする。
- ④きゅうりは薄切りにし、塩をふり(分量外)塩もみをして絞る。
- ⑤アスパラガス、きゅうり、カッテージチーズ、桜海老、Aの調味料をさっくり混ぜ合わせる。

オクラとトマトの じゃこ和え

材 料	4人分
オクラ	80g(8本)
トマト	200g(1個)
ちりめんじゃこ	15g(大さじ3)

【作り方】

- ①オクラは茹でて、薄切りにし、トマトは一口大に切る。
- ②①の材料をちりめんじゃこで和える。



写真は
約1人分

夏野菜を使ったお手軽料理!お好みでごま油を使ってもよいでしょう

切干大根と ひじきのサラダ

野菜とともにカルシウムもとれます。ゴマが味をひきしめ、じゃこも味のポイントになります。



写真は
約1人分

材 料	4人分	
切干大根	10g	
ひじき	3g	
きゅうり	100g	
かにかま	20g	
ちりめんじゃこ	10g(大さじ2)	
A {	すりごま	小さじ1
	酢	大さじ1
	薄口しょうゆ	小さじ2
	砂糖	小さじ2

〔作り方〕

- ①切干大根は水で戻し、茹でて、冷めたら食べやすい大きさに切る。
- ②ひじきは水で戻し、食べやすい大きさに切って茹でる。
- ③かにかまは、ほぐす。
- ④きゅうりは縦半分に切り、斜め薄切りにし、塩をふり(分量外)、しんなりしたら絞る。
- ⑤しらす干しはさっと湯をかける。
- ⑥Aの材料を混ぜ合わせ、①～⑤を和える。

材 料	4人分	
大根	120g	
きゅうり	50g	
柿	100g	
ゆずの皮	少々	
A {	酢	大さじ1
	ゆず果汁	小さじ1
	薄口しょうゆ	小さじ1
	砂糖	小さじ2

〔作り方〕

- ①大根は拍子切り、きゅうりは縦半分に切り斜め薄切りにして、塩をふり(分量外)、しんなりしたら絞る。
- ②柿は皮をむき拍子切りにする。
- ③Aの調味料を混ぜ合わせ、①②を和え、器に盛り付けて、ゆずの皮を飾る。

柿なます

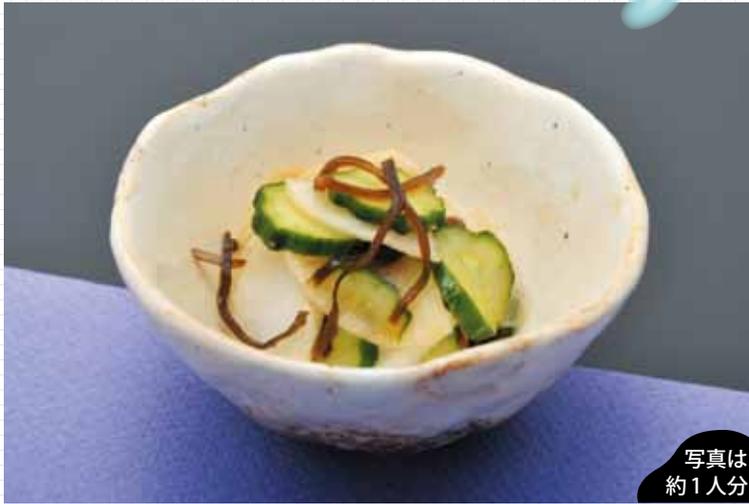
旬の柿は甘味が強く、砂糖は少量でよいです。また、柿の代わりに干し柿を使ってもおいしいです。



写真は
約1人分

塩昆布 サラダ

切って和えるだけの
スピードメニュー。お好
みでごま油を少量たらし
てもおいしいです。



写真は
約1人分

材 料	4人分
大根	120g
きゅうり	80g
塩昆布	8g

〔作り方〕

- ①大根は薄くいちょう切り、きゅうりは輪切りにする。
- ②ポリ袋に①と塩昆布を入れ、軽くもみ、しばらく冷蔵庫で冷やし、器に盛る。

材 料	4人分
小松菜	200g(1束)
にんじん	20g
のり佃煮	小さじ4

〔作り方〕

- ①小松菜は茹でて、3cmの長さに切り、水気を絞る。
- ②にんじんは3cmの千切りにし、茹でる。
(小松菜を茹でた鍋で茹でてよい)
- ③小松菜、にんじんのりの佃煮で和える。

小松菜の のり和え

調味料を量る手間なし!
のりの佃煮を活用したレ
シピです。ほうれん草など
でも作ることができます。



写真は
約1人分

キャベツ 巻き

出来上がりがカラフルで
かわいらしく子どもたち
にも好評です。



写真は
約1人分

材 料	4人分
キャベツ	4枚
にんじん	20g
青ピーマン	2個
ほうれん草	50g
かにかま	1本
卵	1個
サラダ油	適量
しょうゆ、酢	適量

〔作り方〕

- ①キャベツは芯をとって茹でる。
- ②にんじんとピーマンは縦長に切って、茹でる。
- ③ほうれん草は茹で、②の材料の長さに合わせて切る。
- ④卵は薄焼き卵にし、縦に細く切る。
(お好みで、砂糖、塩で調味する)
- ⑤キャベツを広げ、にんじん、ピーマン、卵、ほうれん草、かにかまを置き、巻き寿司のようにくるりと巻く。
- ⑥食べやすい大きさの輪切りにし、酢醤油でいただく。

材 料	4人分
白菜	250g
にんじん	25g
ちりめんじゃこ	20g(大さじ4)
いりごま	小さじ1弱
かつおぶし節	少々

〔作り方〕

- ①白菜は2cmの長さ、にんじんは短冊に切って、さっと茹でる。
- ②ちりめんじゃこはフライパンで乾煎りする。
- ③①に②とゴマを加え、さっと和える。
- ④かつお節をちらす。

白菜の おなか和え

じゃこかつお節の味でおいしく
いただくことができます。お好みで酢しょうゆ
などをお使いください。



写真は
約1人分

ごぼうと 里芋の煮物

お好みでみりんを
少し入れてもよい
でしょう。



写真は
約1人分

材 料	4人分
ごぼう	120g
里芋	250g
だし汁	200ml
酒	小さじ2
濃口しょうゆ	小さじ2
かつお節	少々

〔作り方〕

- ①里芋は一口大に切り、下茹でをする。
- ②ごぼうは千切りにする。
- ③鍋にだし汁、酒、しょうゆを煮たて、
①②を加えて汁気がなくなるまで煮
る。最後にかつお節を飾る。

材 料	4人分
ブロッコリー	100g
鶏ひき肉	70g
しょうが(みじん切り)	小さじ1
鶏ガラスープ	小さじ1/2
水溶き片栗粉	大さじ1
ゴマ油	少々
水	200ml

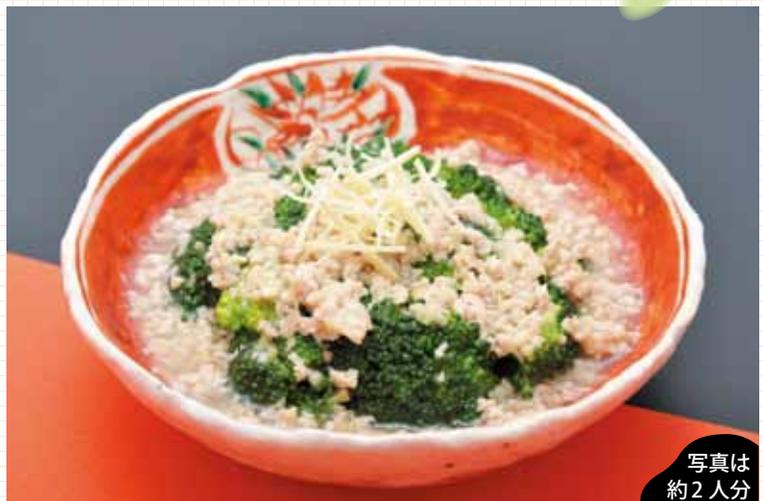
※水溶き片栗粉:片栗粉を同量の水で溶く

〔作り方〕

- ①ブロッコリーは食べやすい大きさに
切り、茹でる。
- ②フライパンにごま油を熱し、鶏ひき
肉を炒める。みじん切りにしたしょ
うが、水、鶏ガラスープを入れ、あく
をとり、水溶き片栗粉でとろみをつ
ける。
- ③皿にブロッコリーを盛り付け、②の
あんをかける。

ブロッコリーの そばろあん

ブロッコリーの芯は
皮をむけばおいしく食
べることができます。



写真は
約2人分

じゃがいもの ベーコン炒め

砂糖を少し加えるので、ほんのり甘く、子どもでも食べやすい味になります。



写真は
約1人分

材 料	4人分
じゃがいも	80g
にんじん	30g
ほうれん草	100g
ベーコン	40g
油	小さじ1
砂糖	小さじ2
濃口しょうゆ	大さじ1/2

〔作り方〕

- ①じゃがいも、にんじんは皮をむき短冊切りにする。
- ②ほうれん草は2cm幅に切り、茎と葉にわけておく。
- ③ベーコンは1cm幅に切る。
- ④フライパンに油を熱し、ベーコンを炒め、じゃがいもとにんじんを加えて炒める。
- ⑤ほうれん草の茎を加え、砂糖としょうゆで調味する。
- ⑥ほうれん草の葉を加えてさっと炒める。

材 料	4人分
しめじ	120g(1パック)
まいたけ	120g
エリンギ	60g
バター	大さじ1
小ネギ	少々
塩コショウ	少々

〔作り方〕

- ①しめじとまいたけは小房に分け、エリンギは3等分にして厚めの短冊切りにする。
- ②鍋にバターを熱し、①を炒め、塩コショウで味を整える。
しんなりしてきたら小口切りにしたネギをちらす。

きのこの バター炒め

刻んだんにんにくを加えると香りがよくなります。



写真は
約1人分

具たくさん とろとろ 野菜スープ

サラダ用の水煮の豆を使います。酢を入れたスープなのでさっぱりとした出来上がりになります。



写真は約1人分

材 料	4人分
生しいたけ	40g
じゃがいも	80g
にんじん	40g
玉ねぎ	100g
かぼちゃ	60g
水菜	適量
卵	1個
豆類(サラダ用水煮)	40g
水	600ml
スープの素	8g
こしょう	少々
酢	10ml
しょうゆ	小さじ1
水溶き片栗粉	少量

【作り方】

- ①野菜を食べやすい大きさに切る。
- ②水にスープの素を入れ、①の材料を煮る。
- ③調味料で味付けし、味が整ったところで水溶き片栗粉でとろみをつけ、溶き卵をちらす。
- ④スープ皿に注いだら、豆と水菜で飾る。

※水溶き片栗粉
片栗粉を同量の水で溶く

にんじんゼリー



オレンジジュースとリンゴジュースを使うことで、食べやすいゼリーになります。

写真は約1人分

材 料	6個分
にんじん	200g
オレンジジュース	200ml
リンゴジュース	200ml
水	適量+200ml
粉寒天	4g
ミント	適量

【作り方】

- ①にんじんは、薄いちょう切りにし、塩少々(分量外)とひたひたの水を加えて、ふたをして柔らかくなるまで煮る。煮汁が残ったらふたを取って水分をとばす。
- ②①にオレンジジュースを加えてミキサーにかける。
- ③水200mlとリンゴジュースで粉寒天を煮とかし、②を加えて再度火にかけ、完全に溶けたら水で濡らした型に流し入れ、冷やす。

山芋プリン



卵を使わないプリンです。山芋をすりおろす時は、すり鉢の方がきめ細やかになります。

写真は約1人分

材 料	6個分	
山芋	100g	
A {	水	300ml
	粉寒天	4g
	きび砂糖 (又は、グラニュー糖)	50g
牛乳	100ml	
バニラエッセンス	適量	
クコの実	適量	

【作り方】

- ①山芋は皮をむき、すりおろす。
- ②鍋にAを入れ、混ぜながら火にかけ沸騰させる。
- ③牛乳、山芋を加え、泡だて器でよく混ぜる。
- ④バニラエッセンスを加え、香りをつける。
- ⑤器に流し入れ、冷やし固める。

※にんじんゼリーと山芋プリン
は流し缶に流し入れてもよい
でしょう。

農産物 出回りカレンダー



	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月	最盛期	最盛期の出回り量
トマト	10月上旬～6月下旬						10月上旬～6月下旬						4～6月	★★★
なす	年中												4～6月	★★★
ピーマン				6月上旬～11月下旬									8～9月	★
きゅうり	年中												4～6月	★★★
かぼちゃ				6月中旬～9月上旬									7月	★
ブロッコリー	～6月下旬						10月中旬～3月下旬						12～1月	★
にがうり				5月下旬～10月中旬									7～8月	★
アスパラガス	1月中旬～10月下旬									1月中旬～10月下旬			3～4月 7～8月	★★★
キャベツ	10月中旬～5月中旬						10月中旬～5月中旬						1～2月	★★
チンゲンサイ	年中												3～5月	★
はくさい							11月上旬～5月上旬						2～4月	★
ほうれんそう	年中												5～6月	★
レタス							10月中旬～5月上旬						2～4月	★
みずな	年中												12～2月	★
こまつな	年中												特になし	★
れんこん							8月上旬～4月下旬						12月	★
さつまいも							9月中旬～11月中旬						10～11月	★
じゃがいも	4月中旬～8月下旬						11月上旬～2月下旬						6～7月	★
さといも							9月中旬～1月上旬						10～12月	★
たまねぎ	3月上旬～11月下旬												4～6月	★★★
にんじん	～6月下旬						11月上旬～3月下旬						12月	★
ごぼう	年中												6～7月	★
だいこん							11月上旬～5月下旬						12～3月	★

※農産物の出回り時期は、農産物の生育状況や天候などの要因により前後する場合があります。

※点線部分は、量は少ないが直売所などで入手可能な時期を表しています。

※最盛期の出回り量を、「★★★：出回り量多い」「★★★：出回り量普通」「★：出回り量少ない」「✦：ほとんど出回っていない」で表しています。

出典：「佐賀県の食と農を考えてみよう。」(H21.3)

平成24年9月