

Fresh vegetables promote health.

食改さんの 野菜料理

パート2 **もう1皿**

Saga Prefecture



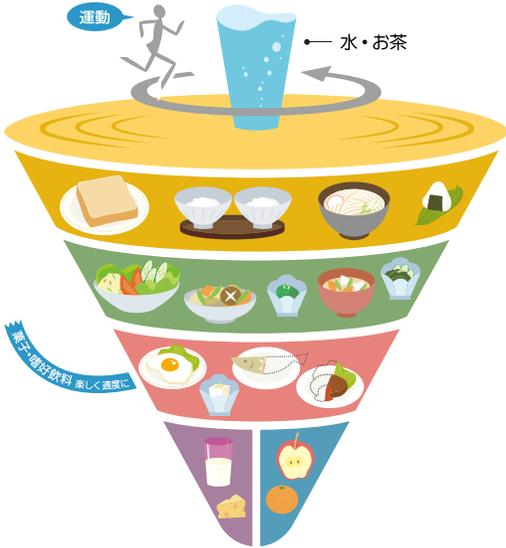
佐賀県食生活改善推進協議会

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

- 汁物も野菜をたくさん入れて具たくさんにすると、立派な副菜になります。
- 生だけでなく、茹でる、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。



毎日の食卓にプラス1皿の野菜料理を!

本レシピ集は食改さん(食生活改善推進員)おすすめの野菜料理レシピをまとめたものです。日々のご家庭の食卓にぜひ御活用ください。

＝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＝

CONTENTS 目次

アスパラガス 2 page	アスパラガスのみぞれ和え アスパラガスのナムル風	白菜 7 page	白菜のクリームスープ 白菜の甘酢漬
たまねぎ 3 page	まるごとたまねぎのスープ煮 たまねぎとさけるチーズのサラダ	れんこん 8 page	シャキッとれんこんきんぴら れんこんの揚げびたし れんこんゴママヨあえ
なす 4 page	揚げなすの中華風トマト和え なすのチーズ田楽	小松菜・ほうれん草 9 page	小松菜のキムチ和え 青菜の菜の花風和え ほうれん草の友禅和え
かぼちゃ 5 page	かぼちゃとトマトのポタージュ かぼちゃシューマイ	大根 10 page	大根のゆず塩いため 切干大根とベーコンのスープ
きゅうり・トマト 6 page	きゅうりとちくわのごま油炒め かんでんトマト	11 page	食べ物を無駄にしているかも?!

アスパラガス

asparagus



アスパラガスの栄養

カロテンや葉酸を比較的多く含みます。
サラダ、炒めもの、天ぷらなどに向きます。

アスパラガスのみぞれ和え

材料 / 4人分

アスパラガス	100g(約6本)	A	だし汁	100ml
なす	100g(約1本)		薄口しょうゆ	
豚肉	80g		小さじ2	
大根	300g		酢	大さじ2
小ネギ	少々		砂糖	小さじ2

作り方

- ①豚肉は熱湯で茹でる。
 - ②なすは縦半分に切って、皮に斜めの細かい切り込みを入れ、薄く塩(分量外)をふり、ラップをしてレンジに5分程度かける。取り出して、縦半分に切り3cmの長さに切る。
 - ③アスパラガスは3cmの長さに切って、レンジに3分かける。
 - ④大根はすりおろし、ザルに入れて余分な水分を取り、Aを加え、みぞれ酢をつくる。
 - ⑤①～④を和え、器に盛って小ネギをちらす。
- ※Aの調味液の代わりにポン酢しょうゆやめんつゆを使ってもよいでしょう。



※
栄養価
[1人分]

エネルギー	70kcal
たんぱく質	5.6g
脂質	2.2g
炭水化物	7.0g
食塩相当量	0.4g

写真は約1人分

アスパラガスのナムル風

材料 / 4人分

アスパラガス	100g(約6本)	A	たまねぎ	10g
きゅうり	80g(約1本)		濃口しょうゆ	
ミニトマト	60g(約4個)		小さじ2	
ロースハム	20g(約2枚)		酢	小さじ2
塩	少々		砂糖	小さじ1
			ごま油	小さじ2
			すりごま	小さじ2

作り方

- ①アスパラガスは茹でて、1cmの斜め切りにする。
ミニトマトは1/4のくし形に切る。
ロースハムは短冊切りにする。
きゅうりは縦半分に切った後、斜め薄切りにし、塩をふってしんなりさせたら水洗いし、水気を切る。
- ②たまねぎはみじん切りにして、水にさらし、ペーパーで水気を絞る。
- ③Aの材料を混ぜ合わせ、①の具と和える。



※
栄養価
[1人分]

エネルギー	57kcal
たんぱく質	2.4g
脂質	3.6g
炭水化物	4.3g
食塩相当量	0.6g

写真は約1人分

たまねぎ

onion



たまねぎの栄養

糖質の他、ビタミンCを比較的多く含みます。
煮物、炒めもの、揚げ物、煮込み料理、
スープ、サラダなどに向きます。

まるごとたまねぎのスープ煮

材料 / 4人分

たまねぎ…400g(小4個)	スライスチーズ……………4枚
コンソメ……………2個	黒こしょう(粒)……………少々
水……………600ml	パセリ……………少々

作り方

- ①たまねぎは上下を切り、皮をむいて洗っておく。
- ②鍋に、水、コンソメ、たまねぎを入れ、蓋をして蒸し煮にする。
- ③たまねぎが柔らかくなったら黒こしょうをふる。
- ④器にたまねぎを盛り、スライスチーズをのせ、あたたかいスープをかける。
彩りにパセリのみじん切りをふる。



*
栄養価
[1人分]

エネルギー	104kcal
たんぱく質	5.3g
脂質	4.9g
炭水化物	10.1g
食塩相当量	1.6g

写真は約1人分



たまねぎと さけるチーズのサラダ

材料 / 4人分

紫たまねぎ……………80g(約1/2個)	さけるチーズ…30g(1本)	かつおぶし……………3g
たまねぎ……………80g(約1/2個)	A	マヨネーズ……………大さじ2
きゅうり…100g(約1本)		濃口しょうゆ……………小さじ1
		すりごま……………大さじ1
		すし酢……………小さじ1

作り方

- ①さけるチーズは半分の長さに切り、細かくさく。
たまねぎは薄くスライスする。
きゅうりは縦半分に切り、斜め薄切りにする。
- ②①のたまねぎときゅうりに塩をふってしんなりさせたら、水洗いし、水気を切る。
- ③Aの調味料で具を和え、器に盛った後にかつおぶしをちらす。
※さけるチーズの代わりにツナを使用してもよいでしょう。



*
栄養価
[1人分]

エネルギー	103kcal
たんぱく質	3.7g
脂質	7.6g
炭水化物	5.5g
食塩相当量	0.7g

写真は約1人分

なす

eggplant



なすの栄養

成分のほとんどが水分で、食物繊維を比較的多く含みます。油との相性がよく、炒めもの、揚げ物、天ぷらに向きます。その他、煮物、漬物、田楽など幅広く利用できます。

揚げなすの中華風トマト和え

材料 / 4人分

なす	200g(約2本)	A	塩	小さじ1
トマト	200g(約1個)		砂糖	小さじ1
にんにく			酢	大さじ2
みじん切り	小さじ2		レモン汁	大さじ2
たまねぎ			ごま油	大さじ1
みじん切り	大さじ1			
揚げ油	適量			
大葉	少々			

作り方

- ① トマトは1cm角に切る。
なすは皮をむき、4cm程度の長さに切って縦4等分に切る。
- ② Aの調味料、にんにく、たまねぎ、トマトを混ぜ合わせる。
- ③ なすは170℃の揚げ油で揚げ、熱いうちに②に浸してしっかり冷ます。器に盛り、刻んだ大葉をちらす。



写真は約1人分

* 栄養価 [1人分]	エネルギー	151kcal
	たんぱく質	1.0g
	脂質	13.6g
	炭水化物	6.3g
	食塩相当量	1.0g

なすのチーズ田楽



材料 / 4人分

なす	200g(約2本)	A	みそ	小さじ2
サラダ油	小さじ1		酒	小さじ2
鶏ひき肉	100g		砂糖	小さじ1
サラダ油	小さじ1		しょうが汁	少々
			ピザ用チーズ	50g
		ピーマン	適量	

作り方

- ① フライパンに油を熱し、鶏ひき肉を炒め、Aを加えて弱火にかけて混ぜながら練る。
- ② なすは4枚に切り分け、切り口に格子状の切り目を入れ、油をひいたフライパンで焼く。
- ③ 焼いたなすの上に①とチーズをのせ、蓋をして弱火で3分ほど蒸し焼きにする。器に盛り、薄く輪切りにしたピーマンを添える。



写真は約1人分

* 栄養価 [1人分]	エネルギー	143kcal
	たんぱく質	9.0g
	脂質	9.6g
	炭水化物	4.3g
	食塩相当量	0.8g

かぼちゃ

pumpkin



かぼちゃの栄養

カロテンが豊富でビタミンCやE、食物繊維も比較的多く含みます。
煮物、天ぷら、炒めもの、サラダの他、
裏ごしてスープやパイなどに向きます。

かぼちゃと トマトのポタージュ

材料 / 4人分

かぼちゃ	200g	塩	小さじ1/2
トマト	200g(約1個)	オリーブ油	大さじ1
たまねぎ		粗挽き黒こしょう	適量
	130g(約2/3個)		
牛乳	300ml		

作り方

- ①たまねぎは薄切り、かぼちゃは皮と種を除き1cm角に切る。
- ②フライパンにオリーブ油を熱し、たまねぎ、かぼちゃの順に入れ、炒める。トマトはすりおろしながら鍋に加える。
- ③かぼちゃが柔らかくなったなら木べらでつぶし、牛乳を加え、塩で味を調える。好みて粗挽きこしょうを振る。

※トマトは皮をむいて入れると、口あたりがよくなります。



*
栄養価
[1人分]

エネルギー	147kcal
たんぱく質	4.2g
脂質	6.2g
炭水化物	19.2g
食塩相当量	0.6g

写真は約1人分

かぼちゃシューマイ

材料 / 25個分

豚ひき肉	150g	片栗粉	小さじ2
酒、ごま油	各小さじ2	しゅうまいの皮	25枚
塩こしょう	少々	濃口しょうゆ、酢	} 適量
かぼちゃ	150g	辛子、こしょう	

作り方

- ①かぼちゃは皮と種を除き、一口大に切り軽く水洗いし、耐熱容器に入れ、ラップをして電子レンジで5分程度加熱する。
かぼちゃが柔らかくなったらずぶしておく。
- ②豚ひき肉、塩、酒、ごま油、こしょうをよく混ぜ合わせる。
- ③①と②と片栗粉を混ぜ合わせる。
シューマイの皮に③を包み、強火で8~10分蒸す。
※お好みで、しょうゆ、酢、辛子などをつけて食べる。



*
栄養価
[5個分]

エネルギー	206kcal
たんぱく質	8.7g
脂質	6.6g
炭水化物	25.6g
食塩相当量	0.3g



きゅうり・トマト

cucumber/tomato



きゅうりの栄養 { 成分のほとんどが水分で低エネルギー。
カリウムを比較的多く含みます。
サラダ、漬物、酢の物、炒めなどに向きます。

トマトの栄養 { カロテンやビタミンCを多く含みます。
サラダ、煮込み、炒めもの、スープなどに向きます。

きゅうりとちくわのごま油炒め

材料/4人分

きゅうり……200g(約2本)
ちくわ……100g(約1本)
ごま油……………大さじ1
塩こしょう……………適量



作り方

- ①きゅうりは短冊切りにする。
ちくわは輪切りにする。
- ②①をごま油でサッと炒め、塩こしょうで味を整える。



*
栄養価
[1人分]

エネルギー	65kcal
たんぱく質	3.6g
脂質	3.6g
炭水化物	4.9g
食塩相当量	0.7g

写真は約1人分

かんてんトマト

材料/6個分

トマト……400g(中2個)
水……………300ml
砂糖……………80g
粉寒天……………4g
レモン汁……………大さじ1



作り方

- ①トマトは皮をむき一口大に切り、砂糖を加えて火にかける。煮立ったらレモン汁を加えて火を止める。
- ②水300mlに粉寒天を振り入れ、火にかけて煮とかし、1~2分沸騰させる。
- ③①と②をさっとかき混ぜ容器に入れて冷ます。
※トマトの種を除くと口あたりがなめらかになります。



*
栄養価
[1個分]

エネルギー	65kcal
たんぱく質	0.5g
脂質	0.1g
炭水化物	17.1g
食塩相当量	0g

写真は約1人分

白菜

Chinese cabbage



白菜の栄養

ビタミンC、カルシウム、食物繊維を比較的多く含みます。
鍋物、炒めもの、漬物、煮物、汁物に向きます。

白菜のクリームスープ

材料 / 4人分

白菜… 200g(葉4枚程度)
 ブロccoli…
 …… 40g(約1/8株)
 ベーコン… 40g(約2枚)
 中華スープ… 400ml
 塩こしょう… 少々
 牛乳… 100ml
 水溶き片栗粉… 適量



作り方

- ①白菜はざく切りにする。
ベーコンは1cm幅に切る。
ブロッコリーは食べやすい大きさに切り茹でておく。
- ②鍋に中華スープを入れ、沸いてきたら白菜とベーコンを入れ、塩こしょうで味を調える。
- ③牛乳を加え、ひと煮立ちさせたら水溶き片栗粉でとろみをつけ、最後にブロッコリーを加える。



*
栄養価
[1人分]

エネルギー	75kcal
たんぱく質	3.8g
脂質	5.0g
炭水化物	4.4g
食塩相当量	0.6g

写真は約1人分

白菜の甘酢漬

材料 / 4人分

白菜
 …… 200g(葉4枚程度)
 春菊… 80g(約4株)
 ロースハム… 30g(3枚)
 しょうが… 10g
 白ごま… 小さじ2

A { 酢… 大さじ4
 砂糖… 大さじ3
 塩… 少々
 赤唐辛子… 少々

作り方

- ①白菜、春菊は茹でて、水切りをして絞る。
ハム、しょうがは千切りにする。
- ②巻きすに白菜を広げ、春菊、ハム、しょうが、ごまを芯にしてしっかりと巻き、Aの甘酢に30分以上漬け込む。
- ③輪切りにして盛り付け、赤唐辛子の輪切りに上に飾り、甘酢をかける。



*
栄養価
[1人分]

エネルギー	58kcal
たんぱく質	2.4g
脂質	2.0g
炭水化物	8.2g
食塩相当量	0.5g

写真は約1人分

れんこん

lotus root



れんこんの栄養

ビタミンCを多く含みます。
煮物、きんぴら、天ぷら、揚げ物などに向きます。

シャキッとれんこんきんぴら

材料 / 4人分

れんこん 250g(約2節)
ごま油……………大さじ2
濃口しょうゆ…大さじ1.5
A 砂糖……………大さじ1
酒……………大さじ1
赤唐辛子……………1本
ごま……………大さじ1

作り方

- ①れんこんは皮をむき、5cmの長さの縦せん切りにし、水にさらす。
赤唐辛子は種をとり、小口切りにする。
- ②鍋に油を熱し、よく水切りしたれんこんを入れ、透き通るまで炒める。
- ③Aの調味料を加え炒り煮にし、最後にごまをふる。

写真は
約1人分



*
栄養価
(1人分)

エネルギー	124kcal
たんぱく質	2.1g
脂質	7.3g
炭水化物	12.6g
食塩相当量	0.8g

れんこんの揚げびたし

材料 / 4人分

れんこん…250g(約2節)
片栗粉……………適量
揚げ油……………適量
かいわれ大根……………適量
A だし汁……………100ml
濃口しょうゆ…小さじ2
砂糖……………小さじ2
酢……………小さじ2
塩……………少々
赤唐辛子……………1本

作り方

- ①れんこんは皮をむき、3~5mm厚さの輪切りにして、水にさらす。
赤唐辛子は種を除き、小口切りにする。
- ②バットにAの調味料を混ぜ合わせタレを作る。
- ③ペーパータオルで①のれんこんの水気をふきとり、片栗粉の入ったビニール袋に入れ、ふりながら片栗粉をよくまぶし、170℃に熱した油でカラリと揚げ、熱いうちにタレに浸して、味をなじませる。
- ④皿に盛り付け、漬け汁を回しかけて、かいわれ大根を飾る。

写真は
約1人分



*
栄養価
(1人分)

エネルギー	113kcal
たんぱく質	1.6g
脂質	5.1g
炭水化物	15.7g
食塩相当量	0.7g

れんこんゴママヨあえ

材料 / 4人分

れんこん……………200g(約1節半)
きゅうり 30g(約1/3本)
かにかま……………15g
A ごま……………小さじ2
マヨネーズ…大さじ1
濃口しょうゆ……………小さじ1/3
だし汁……………小さじ2

作り方

- ①れんこんは皮つきのまま、2cm角に切り、熱湯に入れて、好みのかたさに茹でる。
- ②きゅうりは塩をふり、板ずりをして食べやすい大きさに切る。
- ③かにかま(棒)は5等分にして、さっと熱湯にとおす。
- ④すり鉢でごまをよくすり、Aの調味料を加えよく混ぜ合わせ、具を加えて和える。

写真は
約1人分



*
栄養価
(1人分)

エネルギー	67kcal
たんぱく質	1.9g
脂質	3.1g
炭水化物	8.7g
食塩相当量	0.3g

小松菜・ほうれん草

komatsuna/spinach



小松菜、ほうれん草の栄養

小松菜はカロテン、カルシウム、鉄を比較的多く含みます。おひたし、和え物、炒めもの、スープなどに向きます。

小松菜のキムチ和え

材料 / 4人分

小松菜……………200g
キムチ……………50g
ごま油……………適量

作り方

- ①小松菜は茹でて、3~4cmに切る。
- ②水気を切った小松菜とキムチを和える。食べる直前にごま油を少量かける。



* 栄養価 (1人分)	エネルギー	20kcal
	たんぱく質	1.1g
	脂質	0.9g
	炭水化物	2.2g
	食塩相当量	0.3g

写真は約1人分



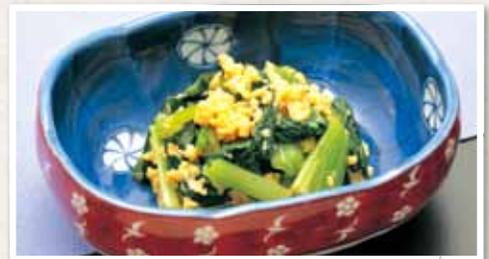
青菜の花風和え

材料 / 4人分

青菜(小松菜かほうれん草)
……………250g(約1束)
濃口しょうゆ… 小さじ1
卵……………1個
砂糖……………小さじ1
塩……………少々

作り方

- ①青菜は茹でて、2~3cmの長さに切り、しょうゆを少々振っておく。
- ②卵は、砂糖、塩を加え、炒り卵を作る。
- ③②と①をさっと和える。



* 栄養価 (1人分)	エネルギー	39kcal
	たんぱく質	3.3g
	脂質	1.8g
	炭水化物	2.9g
	食塩相当量	0.4g

写真は約1人分

ほうれん草の友禅和え

材料 / 4人分

えのきだけ
……………120g(約1パック)
ほうれん草
……………150g(約2/3束)
かにかま……………20g
にんじん……………15g
しらす干し…5g(大さじ1)
A マヨネーズ 大さじ1
酢……………大さじ1
濃口しょうゆ…小さじ2
酒……………大さじ1
わさび……………小さじ1

作り方

- ①えのきだけは根をとり、2つに切って茹でる。
- ②ほうれん草は茹でて、3cmの長さに切る。
- ③かにかまは3cm長さに切り、手でほぐしてから茹でる。
- ④にんじんは3cm長させん切りにして茹でる。
- ⑤しらす干しはさっと湯を通す。
- ⑥Aの調味料を合わせ、汁気を絞った具を和える。



* 栄養価 (1人分)	エネルギー	58kcal
	たんぱく質	3.2g
	脂質	3.6g
	炭水化物	5.0g
	食塩相当量	0.7g

写真は約1人分

大根

Japanese radish



大根の栄養

ビタミンCを比較的多く含みます。

葉の部分は、漬物やみそ汁の具に、根の上部は大根おろしやサラダ、真ん中は煮物、下の方は辛みがあるため、漬物やみそ汁の具に向きます。

大根のゆず塩いため

材料 / 4人分

大根…………… 300g
 ゆずの皮…………… 1/4個分
 ゆずの絞り汁…………… 小さじ2
 ごま油…………… 大さじ1
 酢…………… 小さじ2
 砂糖…………… 小さじ1
 塩…………… 少々



作り方

①大根の皮をむき、ピーラーで薄くスライスし、3~4cmに切りそろえる。

ゆずの皮は千切りにし、果汁を絞っておく。

②フライパンにごま油を熱し、大根を炒め、砂糖と塩で味付けをし、ゆずの皮を加え火を止める。

③ゆずのしぼり汁と酢を加え器に盛る。



写真は約1人分

*
栄養価
[1人分]

エネルギー	45kcal
たんぱく質	0.3g
脂質	3.1g
炭水化物	4.1g
食塩相当量	0.3g

切干大根とベーコンのスープ

材料 / 4人分

切干大根…………… 32g コンソメ…………… 8g
 たまねぎ…………… 80g(約1/3個) こしょう…………… 少々
 にんじん…………… 32g(約1/3本) パセリ…………… 少々
 ベーコン…………… 16g(約1枚)
 水…………… 700ml

作り方

①たまねぎは薄く切る。
にんじんはせん切りにする。
ベーコンは細く切る。

②切干大根に熱湯をかけ、2分ほどおき、水洗いして、水気を絞り、2~3cmにきざむ。

③鍋を熱して、ベーコンを炒め、野菜を加えてさらに炒める。水とコンソメを加えて弱火でしばらく煮る。野菜に火が通ったらこしょうで味を整える。仕上げにパセリをちらす。



写真は約1人分

*
栄養価
[1人分]

エネルギー	54kcal
たんぱく質	1.4g
脂質	1.7g
炭水化物	8.7g
食塩相当量	1g

食べ物を無駄にしているかも?!



「食品ロス」とは、食べられるのに廃棄される食品のことです。
食品ロス削減のために、できることから始めよう!!

大切なのは、一人ひとりが「もったいない」を意識して行動すること

ポイント1

期限表示を正しく理解して、食品を使いきる!

食品の期限表示は「消費期限」と「賞味期限」の2種類があります。



消費期限

- ・長く保存がきかない食品に表示されている。(弁当、洋生菓子、惣菜、食肉など)
- ・未開封の状態、表示されている方法で保存したときに、食べても安全な期限です。
- ・期限内に食べるようにしましょう。

賞味期限

- ・冷蔵や常温で保存がきく食品に表示されている。(缶詰・スナック菓子、レトルト食品など)
- ・未開封の状態、表示されている方法で保存したときに、おいしく食べることでできる期限です。
- ・期限を過ぎたら食べられなくなる訳ではありません。

(※)ただし、一度開封したものは、表示されている期限にかかわらず早めに食べるようにしましょう。
表示されている期限は、開封後も保証されている訳ではありません。

ポイント2

買い物は必要に応じて

必要な食品を、必要な時に、必要な量だけ購入する。
例えば、買い物に出かける前には、冷蔵庫の中をチェックする。



ポイント3

調理で作りすぎない/余ったら作りかえる

もし、食べきれなかった場合は、他の料理に作りかえるなど、献立や調理方法を工夫する。

エコクッキングの御紹介

ブロッコリーの芯も活用!!

P7の白菜のクリームスープでは、ブロッコリーを使用していますが、その芯もおいしくいただきます。

スープの具に追加する

・芯は皮をむき、食べやすい大きさに切って、スープの具にしてもよいでしょう。

ツナと炒める

・芯は皮をむき、短冊切りにする。
・フライパンにツナ(1/2缶)を入れ、芯を炒め、マヨネーズと濃口しょうゆ(各小さじ1)、塩こしょう(少々)で味を整える。

肉巻きにする

・芯は皮をむき、スティック状に切り、さっと茹でる。
・牛肉(薄切り)を巻き、油を熱したフライパンでこんがり焼き、濃口しょうゆ、みりん、酒(小さじ2)で味をつける。