

かんたんレシピ GOGO野菜!



野菜1日
350g

発行：平成23年10月

発行者：福井県健康福祉部健康増進課

〒910-8580 福井市大手3丁目17-1

☎0776-20-0350

URL：<http://www.pref.fukui.lg.jp/doc/kenkou/index.html>

編集：福井県食生活改善推進員連絡協議会

〒910-8580 福井市大手3丁目17-1 健康増進課内

☎0776-20-0350



生活習慣病予防のためには、
野菜を1日350g以上とることがすすめられています。
しかし私たちは、あと100gほど野菜の摂取量が足りません。
1皿分の野菜料理が足りないワケです。
夕食だけでなく、朝食や昼食でプラスするのがコツです。
1日に5皿分の野菜料理を食べましょう!

キャベツとえびの キウイフルーツ和え



調理時間
15分

材料【4人分】

| | |
|------|---------|
| キャベツ | 200g |
| きゅうり | 1本 |
| えび | 100g |
| | 酒 大さじ1 |
| 酢 | 小さじ1 |
| キウイ | 2個 |
| A | レモン汁 少々 |
| | 砂糖 大さじ1 |
| | 塩 少々 |

作り方

- 1 キャベツは1口大に切り、茹でてザルにとり冷ます。
- 2 きゅうりは輪切りにし、塩をふり水気を切る。
- 3 えびは、小なべに入れて酒、酢を入れて蒸し煮にし、1cm幅に切る。
- 4 キウイは皮と芯の白い部分を除いてすりおろし、Aを混ぜて、1～3を加えて和える。

Point

キウイソースがさっぱりとしておいしいです。

えびの代わりにトマト・かにかま・ハムで代用できます。

1人分 77kcal

| | |
|-------|-------|
| たんぱく質 | 6.1g |
| 脂質 | 0.3g |
| 炭水化物 | 13.1g |
| 食物繊維 | 2.6g |
| 塩分 | 0.4g |

みずなとひじきの白和え



調理時間
15分

材料【4人分】

| | |
|---------|------------|
| みずな | 320g |
| ひじき(乾物) | 16g |
| にんじん | 80g |
| 塩・こしょう | 少々 |
| 木綿豆腐 | 200g |
| オリーブ油 | 小さじ2 |
| A | 白すりごま 大さじ2 |
| | マヨネーズ 大さじ2 |
| | 砂糖 小さじ2 |
| | 醤油 小さじ2 |
| | 塩 少々 |

作り方

- 1 みずなはさっと茹でて冷水で冷まし、4cmの長さに切る。
- 2 ひじきは戻し、にんじんは斜めせん切りにしてオリーブ油で炒め、塩、こしょうをして冷ます。
- 3 豆腐は茹でてザルにあげて冷まし、水気を絞る。
- 4 ボウルに3を入れ、泡だて器でつぶし、A・1・2を入れて混ぜる。

Point

豆腐とマヨネーズの組み合わせが新鮮です。

1人分 182kcal

| | |
|-------|-------|
| たんぱく質 | 7.4g |
| 脂質 | 12.9g |
| 炭水化物 | 12.4g |
| 食物繊維 | 5.8g |
| 塩分 | 1.2g |

大根とパプリカの 甘酢和え



調理時間
15分

材料【4人分】

| | |
|------|-------------|
| 大根 | 200g |
| パプリカ | 1個 |
| きゅうり | 1本 |
| 塩 | 小さじ2/3 |
| A | レモン汁 1と1/2個 |
| | 酢 大さじ3 |
| | 砂糖 大さじ1 |
| | |

作り方

- 1 大根、きゅうりは1cm角に切り、塩を絡め10分ほどおいてから水気を切る。
- 2 パプリカは熱湯にくぐらせ、薄皮をむいて1cm角に切る。
- 3 Aを混ぜ、水気を切った1・2を入れて和える。

Point

パプリカの代わりに柿をいれると、甘味が増し

いっそうおいしくなります。

好みのドレッシングであえてもOKです。

1人分 35kcal

| | |
|-------|------|
| たんぱく質 | 0.9g |
| 脂質 | 0.2g |
| 炭水化物 | 8.1g |
| 食物繊維 | 1.5g |
| 塩分 | 0.8g |

かぼ"ちやの豆乳煮



調理時間
15分

材料【4人分】

| | |
|------|----------|
| かぼちや | 300g |
| 豆乳 | 300cc |
| 砂糖 | 大さじ1と1/2 |
| 塩 | 少々 |

作り方

- 1 かぼちやは3cm角に切る。
- 2 なべに全材料をいれて火にかけ、中火で10分、煮汁がなくなるまで煮る。

Point

豆乳のかわりに牛乳でもおいしくできます。

1人分 101kcal

| | |
|-------|-------|
| たんぱく質 | 3.3g |
| 脂質 | 1.3g |
| 炭水化物 | 19.3g |
| 食物繊維 | 2.7g |
| 塩分 | 0.1g |

はくさいとウインナーの カレーソース煮



調理時間
20分

材料【4人分】

| | |
|---------|-----------|
| はくさい | 500g |
| たまねぎ | 1/2個 |
| にんじん | 75g |
| ブロッコリー | 120g |
| ウインナー | 4本 |
| コンソメスープ | 300cc |
| A | 牛乳 200cc |
| | カレールウ 60g |
| | こしょう 少々 |
| サラダ油 | 大さじ2 |

作り方

- 1 はくさいは1口大、たまねぎは薄切り、にんじんは花型に抜く。
- 2 ウインナーは斜め切りにする。
- 3 ブロッコリーは小房に切りゆでる。
- 4 鍋にサラダ油を熱し、1を炒め、コンソメスープを注いで煮込む。柔らかくなったら2とAを加える。
- 5 最後に3を加える。

Point

野菜嫌いのお子さんにおすすめです。

1人分 285kcal

| | |
|-------|-------|
| たんぱく質 | 8.3g |
| 脂質 | 20.1g |
| 炭水化物 | 21.7g |
| 食物繊維 | 4.7g |
| 塩分 | 2.4g |

なすの味噌チーズ*焼き



調理時間
15分

材料【4人分】

| | |
|--------|-------------|
| なす | 4本 |
| 溶けるチーズ | 40g |
| パセリ | 少々 |
| A | 味噌 大さじ1と1/2 |
| | 砂糖 小さじ2 |
| | 酒 小さじ2 |
| サラダ油 | 大さじ2 |

作り方

- 1 なすは縦に4等分に切って水にさらす。
- 2 Aを混ぜる。
- 3 フライパンにサラダ油を熱し、なすを並べて両面を焼く。
- 4 なすの片面に2を塗って、チーズをのせ、ふたをしてチーズが溶けるまで焼き、みじん切りにしたパセリをふる。

Point

味噌とチーズでクリーミーな味わいです。

1人分 134kcal

| | |
|-------|------|
| たんぱく質 | 4.6g |
| 脂質 | 9.6g |
| 炭水化物 | 5.9g |
| 食物繊維 | 2.2g |
| 塩分 | 1.1g |

季節野菜の酉豚風



調理時間
25分

材料【4人分】

| | | |
|-----------|----------|-----------|
| なす | 100g | |
| たまねぎ・きゅうり | | |
| トマト | 各 70g | |
| にんじん・ピーマン | 各 20g | |
| 厚揚げ | 60g | |
| にんにく・しょうが | 少々 | |
| A { | 酢 | 大さじ 1 |
| | しょうゆ | 小さじ 1 |
| | みりん | 小さじ 1と1/2 |
| | トマトケチャップ | 大さじ 1 |
| | 鶏ガラスープ | 20cc |
| こしょう | 少々 | |
| 片栗粉・サラダ油 | 各小さじ 1 | |
| あげ油 | 適量 | |

Point

かぼちゃ、れんこんなど季節の野菜で代用できます。

作り方

- 1 なすは乱切りにして、素揚げする。
- 2 たまねぎ、きゅうりは乱切り、トマトはくし型にし、種を取っておく。にんじんは輪切り、ピーマン、厚揚げは1口大に切っておく。
- 3 鍋にサラダ油を熱し、にんにく、しょうがのみじん切りを入れ、2を加えて炒める。
- 4 最後にAを入れ、水溶き片栗粉でとろみをつける。

1人分 126kcal

| | |
|-------|------|
| たんぱく質 | 2.8g |
| 脂質 | 8.8g |
| 炭水化物 | 8.4g |
| 食物繊維 | 1.8g |
| 塩分 | 0.8g |

キャベツとさつま揚げのピリ辛炒め



調理時間
15分

材料【4人分】

| | | |
|-------|----------|---------|
| キャベツ | 300g | |
| 小松菜 | 50g | |
| さつま揚げ | 2枚 | |
| 赤唐辛子 | 小2本 | |
| ごま油 | 大さじ 2 | |
| A { | 鶏ガラスープの素 | 小さじ 1/3 |
| | 水 | 大さじ 2 |
| | 塩・こしょう | 少々 |

作り方

- 1 キャベツは1口大に切る。小松菜は茹でて水気を切り、3cmの長さに切る。さつま揚げは、短冊に切る。
- 2 赤唐辛子は種を取って輪切りにする。
- 3 フライパンにごま油を熱し、1・2を加えて炒め、Aを加える。

Point

にんじんやピーマンなどを加えたり、さつま揚げの代わりにちくわやかまぼこでもおいしくできます。

1人分 113kcal

| | |
|-------|------|
| たんぱく質 | 4.5g |
| 脂質 | 7.2g |
| 炭水化物 | 8.4g |
| 食物繊維 | 2.1g |
| 塩分 | 0.7g |

根菜いためなます



調理時間
20分

材料【4人分】

| | |
|------|--------------|
| 大根 | 120g |
| れんこん | 120g |
| 人参 | 80g |
| ごぼう | 80g |
| ねぎ | 20g |
| うす揚げ | 20g |
| 赤唐辛子 | 1本 |
| A | だし汁 小さじ 4 |
| | 砂糖 小さじ 2と2/3 |
| | しょうゆ 小さじ 4 |
| | 酢 小さじ 4 |
| 白ゴマ | 少々 |
| ごま油 | 大さじ 1 |

作り方

- 1 大根、れんこん、にんじんは、いちよう切りにし、ごぼうはさがきにして、水につけてアクを取る。うす揚げは短冊切りに切る。
- 2 フライパンにごま油を熱し、小口切りにした赤唐辛子を炒め、1を炒める。
- 3 しんなりしたらAを加え、汁がなくなるまで炒める。
- 4 小口切りにしたねぎと白ゴマをふる。

1人分 119kcal

| | |
|-------|-------|
| たんぱく質 | 3.6g |
| 脂質 | 5.1g |
| 炭水化物 | 15.5g |
| 食物繊維 | 3.3g |
| 塩分 | 2.1g |

Point

ねぎの代わりに、かいわれ大根、大根葉でもおいしくできます。

ブロッコリーの コーンディップ



調理時間
10分

材料【4人分】

| | |
|--------|--------------|
| ブロッコリー | 280g |
| ハム | 1枚 |
| A | クリームコーン 190g |
| | 牛乳 60cc |
| | バター 5g |
| | 塩・こしょう 少々 |

作り方

- 1 ブロッコリーは小房に分け、電子レンジで5分加熱し、ハムはみじん切りにする。
- 2 鍋にAを入れて火にかけ、とろみがついてきたら塩・こしょうで味をととのえる。
- 3 ブロッコリーとハムを器に盛り、2をつけて食べるかソースとしてかける。

Point

クリームコーンのソースがポイントです。

1人分 90kcal

| | |
|-------|-------|
| たんぱく質 | 5.1g |
| 脂質 | 2.6g |
| 炭水化物 | 13.4g |
| 食物繊維 | 4.0g |
| 塩分 | 0.6g |

ほうれんそうと 豚肉の蒸しサラダ



調理時間
15分

材料【4人分】

| | |
|-------------|------|
| ほうれんそう | 200g |
| もやし | 200g |
| 豚肉(しゃぶしゃぶ用) | 120g |
| 酒 | 大さじ2 |
| ポン酢醤油 | 60g |
| 大根 | 80g |
| ねぎ | 20g |

作り方

- 1 ほうれんそうは5cmの長さに、豚肉は一口大に切る。
- 2 蒸し器にもやし、ほうれんそうの順にのせ、豚肉を広げて酒を振りかけ、3~5分蒸す。
- 3 ポン酢醤油に大根おろしと小口切りにしたねぎを混ぜたれをつくる。

Point

はくさいやねぎでもおいしくできます。

1人分 100kcal

| | |
|-------|------|
| たんぱく質 | 9.2g |
| 脂質 | 3.8g |
| 炭水化物 | 6.3g |
| 食物繊維 | 2.5g |
| 塩分 | 1.3g |

らっきょう風味サラダ



調理時間
10分

材料【4人分】

| | | |
|-------------|-------|------|
| A | きゅうり | 1本 |
| | 大根 | 100g |
| | たまねぎ | 50g |
| | パプリカ | 50g |
| | かぼちゃ | 100g |
| 豚肉(しゃぶしゃぶ用) | 120g | |
| 塩・こしょう | 少々 | |
| 片栗粉 | 適量 | |
| らっきょう(味付) | 7~10粒 | |
| らっきょうの漬汁 | 150cc | |
| ごま油 | 少々 | |

作り方

- 1 Aはせん切りにして水に浸し、パリツとしたらザルに取って水気を切る。
- 2 かぼちゃは5mm角に切り、電子レンジに5分かける。
- 3 豚肉は7mm幅に切り、塩・こしょうし、片栗粉をからませてゆで、水気を切る。
- 4 らっきょうはみじん切りにし、漬汁、ごま油を加えて混ぜる。
- 5 1・2・3を混ぜ合わせて器に盛り、4をかける。

Point

らっきょうの漬汁を利用したさっぱりとしたサラダです。

1人分 183kcal

| | |
|-------|-------|
| たんぱく質 | 6.5g |
| 脂質 | 5.6g |
| 炭水化物 | 25.9g |
| 食物繊維 | 2.2g |
| 塩分 | 1.2g |

ほうれんそうのミルク煮



調理時間
15分

材料【4人分】

| | | |
|--------|----------|-------|
| ほうれんそう | 300g | |
| にんじん | 50g | |
| ロースハム | 4枚 | |
| 白ねぎ | 30g | |
| しょうが | 少々 | |
| サラダ油 | 大さじ1 | |
| A | 酒 | 大さじ2 |
| | 水 | 100cc |
| | 牛乳 | 300cc |
| 塩・こしょう | 少々 | |
| 片栗粉 | 大さじ1と1/2 | |

作り方

- ほうれんそうは4cm長さに切り、にんじんは短冊切りにして電子レンジに1分かける。ハムはいちょう切りにする。
- 白ねぎ、しょうがはみじん切りにする。
- 鍋にサラダ油を熱し、2を炒め香りが出たら1を加え、さっと炒める。
- 3にAを加えて、水溶き片栗粉でとろみをつけ、塩・こしょうする。

Point

しょうがの入った中華風のミルク煮です。

1人分 145kcal

| | |
|-------|-------|
| たんぱく質 | 6.4g |
| 脂質 | 7.9g |
| 炭水化物 | 11.0g |
| 食物繊維 | 2.6g |
| 塩分 | 0.8g |

ごぼうのポタージュ



調理時間
30分

材料【4人分】

| | |
|-----------|-------|
| ごぼう | 160g |
| 酢 | 適量 |
| たまねぎ | 1個 |
| さといも(皮むき) | 100g |
| バター | 12g |
| 水 | 400cc |
| コンソメ | 8g |
| 牛乳 | 400cc |
| 塩・こしょう | 少々 |
| パセリ | 少々 |

作り方

- ごぼうは皮をこそげ取り、斜め薄切りにし、酢水にさらす。たまねぎは薄切り、さといもは皮をむき1cm厚さに切る。
- 鍋にバターを溶かし、たまねぎを炒める。しんなりしたら、ごぼう・さといも・水・コンソメを加え、材料が柔らかくなるまで煮る。
- 粗熱をとってミキサーに移し、なめらかになるまでかくはんする。
- 3を鍋に戻し、牛乳を加えて温め、塩、こしょうで味を整えて器に盛り、パセリのみじん切りを散らす。

Point

さといもを入れることで、とろみだけでなく、甘みとコクがでます。さといもが入っているので、ふきこぼれないよう注意します。

1人分 152kcal

| | |
|-------|-------|
| たんぱく質 | 5.0g |
| 脂質 | 6.3g |
| 炭水化物 | 19.2g |
| 食物繊維 | 3.6g |
| 塩分 | 1.6g |