

プラス

+ 副菜でもっと元気になろう



蓮田市 × 蓮田市食育推進員

はすベジレシピ集

Hasuda vegetable recipe

副菜



主菜



副菜



汁物



春



夏



秋



冬



*もくじ*contents



はすベジレシピって？ 野菜は1日にどれだけ必要？…03

野菜の旬カレンダー…04

冷凍して野菜をもっとお手軽に…05

ひと工夫で冷凍保存ができる！…06

冷凍野菜を使ったレシピ…07

春 P08~P10

骨元気チンゲン菜のミルク煮…08

豆苗とツナの和え物…09

4色野菜のカラフルサラダ…09

今が旬!釜揚げしらすとレタスのサラダ…10

キャベツときゅうりのごまマヨ和え…10

夏 P11~P16

子どもに人気♪冷やしておいしいラタトゥイユ…11

包丁いらず 簡単ポテトサラダ…12

ピリ辛きゅうりの浅漬け…12

レンジで簡単♪豚肉&野菜蒸し…13

旬の野菜でツナオムレツ…14

簡単!パンdeキッシュ…15

ピーマンとみょうがのさっぱり煮びたし…16

お手軽!! やみつきピーマン…16

秋 P17~P19

エリンギとれんこんのかみかみステーキ…17

5分で完成!なめたけ和え…18

さつまいものマーマレード煮…18

レンジで簡単♪甘辛こく旨きのこ蒸し…19

冬 P20~P23

根菜と鶏の有馬煮風…20

風邪の予防に 青菜のサツと煮…21

大根としらすの梅しそきんぴら…21

下ゆで・だし不要☆こまつナの煮びたし…22

くるみドレッシングの温野菜サラダ…22

レンジで簡単きんぴらごぼう…23

もっと野菜が食べたくなる磯香和え…23

蓮田市ホームページにも
はすベジレシピを紹介しています。



はすベジレシピ

検索

はすベジレシピ って？

はすベジレシピ=蓮田市食育推進員おすすめの
野菜レシピです!!

蓮田市食育推進員は、栄養・食生活に携わる団体や関係機関等から推薦されたかたで構成されています。市民のみなさまに野菜をたくさん食べていただけるよう、レシピを紹介していきます。



野菜 は1日に どれだけ必要？

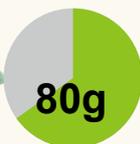
蓮田市健康実態調査(平成29年実施)では、半数以上の方が野菜を1日に小鉢1皿~2皿と、野菜をあまり食べられていない人が多くみられます。

健康増進の観点から1日の野菜の量は350gであり、小鉢にすると5皿(1皿約70g)です。1食あたり120gが目安です。



レシピのタイトル横にそのレシピに含まれる野菜量を記載しています。その円グラフは1食に必要な野菜量120gを100%として表示しています。

組み合わせて1食120gになるよう献立のご参考にしてください。



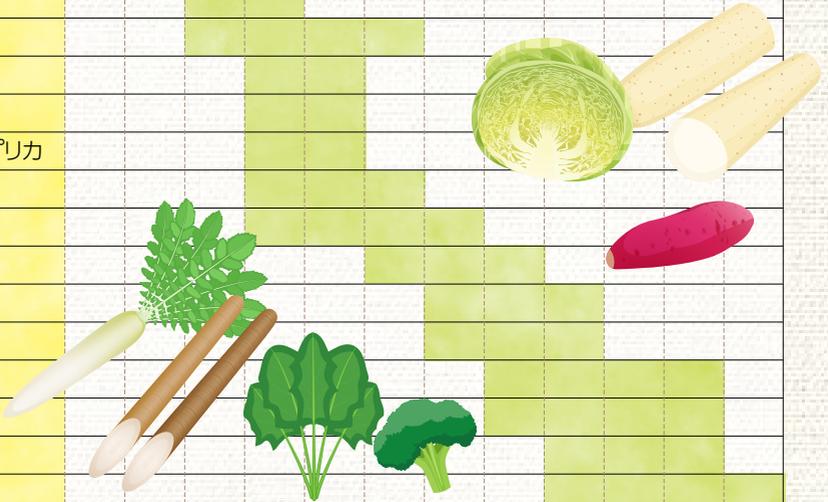
野菜の旬 カレンダー

スーパーなどで1年中見かける野菜にも、『旬』というものが
あります。『旬』とは、その野菜をおいしく食べられる時期のこ
とです。旬の時期には比較的安く野菜を買うことができ、何より
も栄養をたくさん摂ることができます。

夏が旬の野菜は、体を中から冷やす力があり、冬が旬の野菜
は、血行を良くして体を温めるといわれています。

それぞれの野菜のおいしい時期を知って、春夏秋冬にあった
季節のレシピを、作って食べてみましょう!

	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
キャベツ												
玉ねぎ												
レタス												
チンゲン菜												
長いも												
じゃがいも												
ズッキーニ												
きゅうり												
トマト												
ピーマン・パプリカ												
なす												
みょうが												
さつまいも												
にんじん												
ごぼう												
大根												
ほうれん草												
小松菜												
ブロッコリー												



地域で作られた野菜を地域の中で消費することを「地産地消」といいます。

蓮田市では、小松菜、春菊、にんじんなどの野菜が多く作られているので、採れたてで新鮮なものが手に入ります。

新鮮な野菜は甘みも多く、茹でだけでも美味しく食べられます。

地元の野菜が旬の時期には、いつも以上に副菜に取り入れましょう。



冷凍して野菜をもっと手軽に

野菜が冷凍できることは知っていますか？
忙しい時には、野菜の下処理が面倒だと思うかたも多いと思います。冷凍野菜をうまく活用することで、手軽に野菜を摂ることができます。ぜひ、冷凍野菜を活用してみてください。

向いている

きのこ類
玉ねぎ・ねぎ
キャベツ



ほうれん草・小松菜などの葉野菜

大根・にんじんのなどの根菜

かぼちゃ

ブロッコリー・カリフラワー



は茹でてから冷凍保存する。

向いていない

じゃがいも・さつまいもなどの芋類

トマト

きゅうり

なす



冷凍の仕方や調理の仕方を工夫すると保存できるものもあります。

冷凍に向いている野菜は、生で冷凍できるものが多いです。

※茹でてから冷凍保存する際は、野菜は少し固めに茹でて、しっかりと水気を切ってから冷凍保存します。

冷凍のポイント

- ★野菜についての水分はしっかりとふき取る
- ★冷凍用保存袋の空気をしっかりと抜く
- ★早く冷却できるように、平たくする

冷凍したらいつでも食べられる…ということはないので、1か月くらいで食べきるようにしましょう。

生野菜の冷凍方法について紹介

- ①野菜を洗って、水気をきり、食べやすい大きさに切る。
- ②冷凍用保存袋に入れて空気を抜き、均一に平たくしてから冷凍庫で保存する。

～おすすめの自家製冷凍野菜Mix～

- ◎洋風野菜Mix (ミネストローネ、ラタトゥイユ用)
玉ねぎ、パプリカ、ズッキーニ など
- ◎和風野菜 (豚汁、筑前煮用)
にんじん、ごぼう、大根、れんこん など
カレーやシチューなどの具材に使ってもOK



冷凍保存

ひと工夫で 冷凍保存ができる!

冷凍に向いていない野菜でも冷凍の仕方を工夫することで、調理の際に使いやすくなる野菜もあります。

他にもいくつかの野菜の冷凍方法を紹介していますので、ぜひ試してみてください。

トマト



冷凍

へたを取って丸ごとラップに包むか、ざく切りにして冷凍用保存袋に入れて冷凍する。

♡冷凍すると繊維が崩れやすくなるのでペーストにしやすい。

解凍

丸ごと冷凍したものは、水をかけるときれいに皮がむける。ざく切りは、凍ったまま手で割り、使いたい分だけ使う。

♡うま味成分のグルタミン酸が増える。

なす



冷凍

へたを取り、縦に2等分に切り、ラップで表面を覆い冷凍用保存袋に入れて冷凍する。

※アク抜きせず冷凍可。

解凍

凍ったまま好きな大きさに切り、そのまま炒め物やスープに使用する。

♡冷凍すると繊維がぎゅっと締まり、油を吸いにくくなりヘルシーに食べられる。

大根



冷凍

皮をむき、適当な大きさに切る。軽く下ゆでし粗熱をとる。水気をとった後に冷凍用保存袋に入れて冷凍する。大根おろしは、水気をきってラップに包み、冷凍用保存袋で冷凍する。

解凍

凍ったまま煮物、汁物などに入れ加熱すると繊維がぐずれて、味も染み込みやすい。

大根おろしは冷蔵庫か常温で解凍する。

ほうれん草



冷凍

固めに茹でて水気をきり、3～4cmの長さに切る。ラップに包み、冷凍用保存袋に入れて冷凍する。

※ほうれん草はシュウ酸があるので、生のままの保存は不可。

解凍

調理時は、凍ったままさっと加熱する。

きのこ類



冷凍

石づきを切り、食べやすい大きさに分ける。冷凍用保存袋に入れて冷凍する。※きのこは洗わない。

♡冷凍することでうまみがUP。数種類のきのこをミックスすることで、色々な食感が楽しめます。

解凍

凍ったまま、そのまま炒め物やスープに使用する。

冷凍方法については
P6を参照

冷凍野菜を使ったレシピ

ほうれん草ともやしのナムル

1人分の野菜量

65g

エネルギー：28kcal
食物繊維：1.7g
塩分：0.7g

材料(2人分)

冷凍ほうれん草… 60g ★酢…………… 小さじ1/2
もやし… 1/4袋(60g) ★砂糖…………… 小さじ1/2
長ねぎ… 4cm(10g) ★しょうゆ…………… 小さじ1
ごま油…………… 小さじ1/2 ★塩…………… 少々

作り方

- 1 長ねぎをみじん切りにする。
- 2 フライパンでごま油を低めの温度で熱し、
①を炒めて★を加える。軽く混ぜたら、火を止め冷ます。
- 3 ほうれん草、もやしは、サッとゆで、水気をきる。
- 4 ②、③を混ぜ合わせて完成。



ほうれん草を小松菜に変えたり、にんじんを加えたりしてもおいしくいただけます

冷凍トマトの簡単スープ

1人分の野菜量

180g

エネルギー：90kcal
食物繊維：2.8g
塩分：0.6g

材料(2人分)

冷凍トマト…………… 240g
冷凍ほうれん草…………… 60g
冷凍きのこ…………… 60g
サバの缶詰(水煮)…………… 60g
塩…………… 少々
こしょう…………… 少々

作り方

- 1 きのこ、トマトの順番でレンジ対応のカップに入れ、600wの電子レンジで2分加熱する。(1つの場合は時間を短くする)
- 2 ①にほうれん草とサバの缶詰を入れてから軽く混ぜ合わせ、600wの電子レンジで1分半程加熱する。
- 3 スープが温まったら塩、こしょうを加えて味を調え完成。
♥ トマトの酸味が強い場合は、砂糖を入れることで、甘味がでて酸味が抑えられます。



サバの缶詰がない時は
ウインナーやベーコンでもOK!



牛乳を豆乳に、チンゲン菜を小松菜などの野菜に変えてもおいしいです

骨 元気チンゲン菜のミルク煮

1人分の野菜量

110g

エネルギー：133kcal
食物繊維：2.0g
塩分：1.1g

材料(2人分)

チンゲン菜……………1株(160g)
ぶなしめじ……………1/2パック(40g)
にんじん……………2cm(20g)
ウインナー……………2本(40g)
牛乳……………100ml
コンソメ……………小さじ1/2
サラダ油……………小さじ1
塩……………ひとつまみ
こしょう……………少々

作り方

- 1 チンゲン菜は根元を切り落とし4cm程に切り、茎と葉を分ける。
- 2 しめじは石づきを切り、食べやすい大きさに分け、にんじんは薄めの短冊切りにする。
- 3 ウインナーは斜めに1cmの厚さに切る。
- 4 フライパンに油を引き、ウインナーを色づくまで炒め、2とチンゲン菜の茎を炒める。
- 5 しんなりしたらチンゲン菜の葉を炒め、牛乳とコンソメを加え、2分程煮て、塩、こしょうで味を調えたら皿に盛り付けて完成。



牛乳やチンゲン菜を使ったカルシウムが豊富に含まれるメニューです。
食事、運動、適度な日光浴で骨へのカルシウム貯金を増やして、骨粗しょう症を予防しましょう!

豆苗とツナの和え物

1人分の野菜量



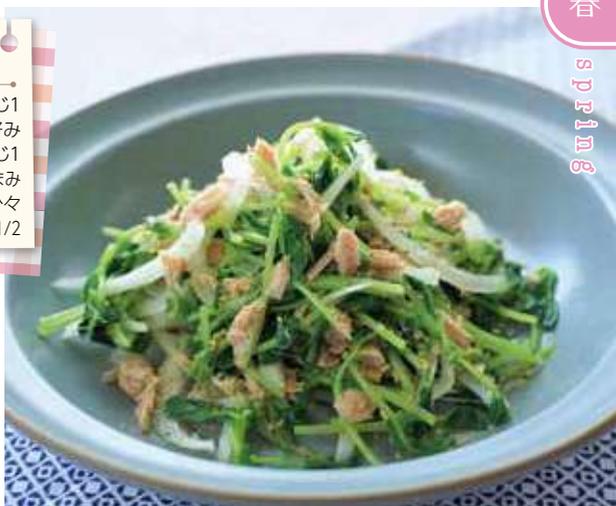
エネルギー：112kcal
食物繊維：1.4g
塩分：0.5g

春

SPRING

材料(2人分)

豆苗……………1パック	★すりごま……………小さじ1
新玉ねぎ……1/4個(40g)	★中華だし……………お好み
ツナ缶(ノンオイル)……1缶	★ごま油……………大さじ1
	★塩……………ひとつまみ
	★こしょう……………少々
	すりごま(盛り付け用)……小さじ1/2



作り方

- 豆苗は洗って、4cm程の長さに切り、サッとゆで、水で冷やし、水気をきる。
- 新玉ねぎは薄めにスライスする。
- ボウルに①、②と汁気をきったツナと★を入れ、和える。
- 皿に盛り付け、盛り付け用のすりごまを上からふりかけて完成。

豆苗の代わりに、もやし、ほうれん草
小松菜などもOK!

4色野菜のカラフルサラダ

1人分の野菜量



エネルギー：40kcal
食物繊維：1.0g
塩分：0.6g

材料(2人分)

キャベツ……………1枚(50g)	★からし(チューブ)……………1cm
にんじん……………2cm(20g)	★ごま油……………小さじ1/2
小松菜……………細めの1茎(20g)	★しょうゆ……………小さじ1
コーン缶……………10g	★酢……………小さじ1
	★砂糖……………小さじ1/2



作り方

- キャベツは2cmのざく切り、にんじんは5mmのいちよう切り、小松菜は3~4cmに切る。
- にんじんと小松菜の茎を1分程ゆで、キャベツと小松菜の葉を加え、色よくゆでる。
- 水で冷やし、水気をきる。
- ★を混ぜ合わせ、③とコーンを加えて和え、皿に盛り付けて完成。

からしの風味が少ないため、子どもや
からしが苦手な人でも食べられます

今が旬!釜揚げしらすとレタスのサラダ



材料(2人分)

しらす干し	30g
レタス	1/2個(140g)
焼き海苔	適量
ごま油	大さじ1
塩	小さじ1/2



作り方

- レタスはよく洗って水気をきり、手で一口大にちぎる。
- ボウルに材料をすべて入れ、混ぜ合わせ、皿に盛り付けて完成。



数種類のレタスを混ぜることもおすすめです

キャベツときゅうりのごまマヨ和え



材料(2人分)

キャベツ	2枚(100g)	★すりごま	大さじ2
きゅうり	1/2本(50g)	★マヨネーズ	大さじ2
にんじん	2cm(20g)	★めんつゆ(3倍濃縮)	小さじ1
		塩	ひとつまみ



作り方

- キャベツ、きゅうり、にんじんは千切りにする。
- ボウルに①と塩を入れて、手でもみ、10分程おく。
- 野菜がしんなりしたら、水気をきる。
- ★をボウルで混ぜ合わせ、③を加えて和え、皿に盛り付けて完成。

お好みのカット野菜を利用すれば、更なる時短に!!



ベーコンや鶏肉などを加えることで
コクが出ます

子どもに人気♪冷やしておいしいラタトゥイユ

1人分の野菜量

195g

エネルギー：89kcal
食物繊維：2.6g
塩分：1.0g

材料(2人分)

トマト	1個(200g)
玉ねぎ	1/4個(50g)
パプリカ	1/3個(50g)
ズッキーニ	1/3本(50g)
なす	1/2個(40g)
にんにく	1/2かけ
粉チーズ	適宜
★コンソメ	小さじ1
★黒こしょう	少々
★砂糖	小さじ1
★塩	ひとつまみ
オリーブ油	小さじ1

作り方

- ① にんにくはみじん切りにし、トマトは2cmの角切りにする。
- ② 玉ねぎ、パプリカ、ズッキーニ、なすは2cmの角切りにする。
- ③ フライパンにオリーブ油とにんにくを入れ香りが立つまで炒め、②を加え、しんなりするまで炒める。
- ④ ③にトマトと★を加え、軽く炒めたら蓋をして弱火で10分程煮る。
- ⑤ 粗熱が取れたら冷蔵庫で冷やす。
- ⑥ 皿に盛り付け、粉チーズをかけて完成。

トマトなどの夏野菜は、身体を内側から冷やす働きがあります。冬に食べるときは、加熱をすることで冷やす働きを抑えられます。夏は生のままか、冷やして、冬は温かくして野菜をたっぷり食べましょう。



包丁いらず 簡単ポテトサラダ

1人分の野菜量

100g

エネルギー：207kcal
食物繊維：3.3g
塩分：0.4g

材料(2人分)

じゃがいも	大1個(150g)
冷凍枝豆 (さや付き)	15房位(50g)
コーン缶	30g
マヨネーズ	大さじ2

作り方

- 1 枝豆は解凍し、さやから実をとりだす。コーンはザルに移し水気をきる。
- 2 じゃがいもはよく洗い、皮付きのままラップにくるんで、500wの電子レンジで5分程加熱する。
- 3 じゃがいもの皮をむいてボウルに入れ、フォークでつぶす。
- 4 ③に①とマヨネーズを入れて和え、皿に盛り付けて完成。



MIXベジタブルやたらこ、チーズを加えても
包丁なしで手軽に作れます

ピリ辛きゅうりの浅漬け

1人分の野菜量

100g

エネルギー：27kcal
食物繊維：1.1g
塩分：0.9g

材料(2人分)

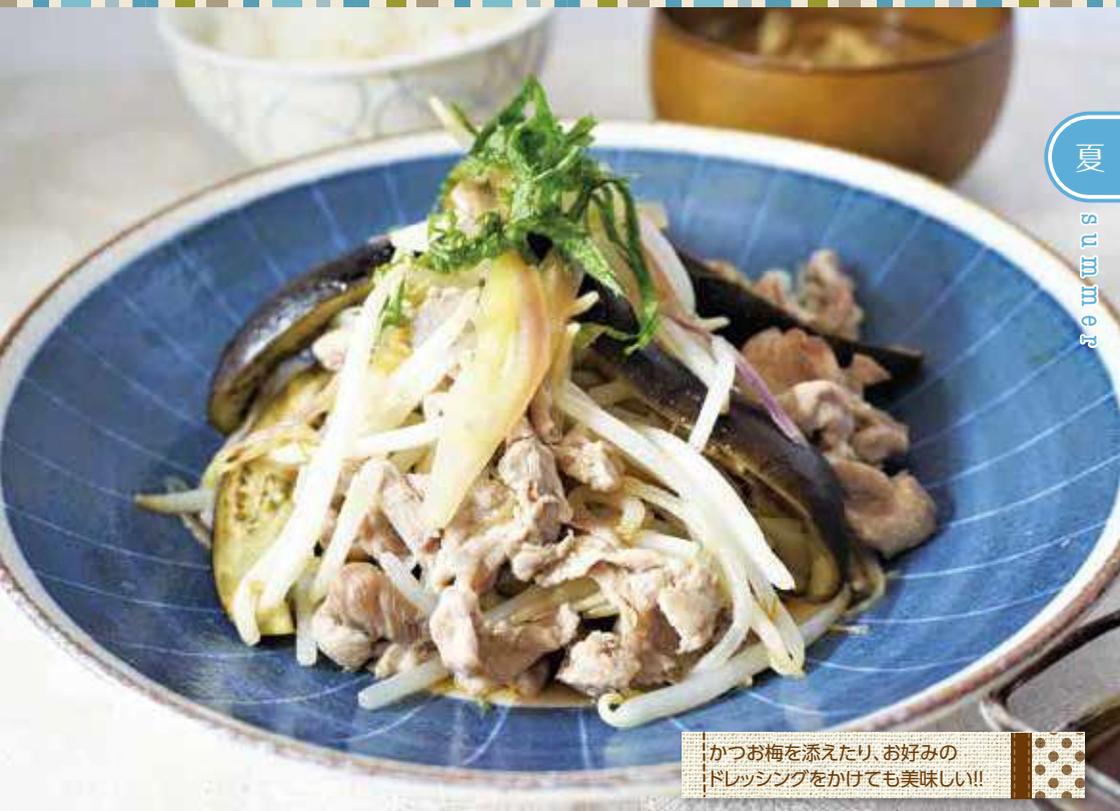
きゅうり	2本(200g)
糸とうがらし	少々
塩	少々
しょうゆ	大さじ1/2
ラー油	小さじ1/2

作り方

- 1 きゅうりは乱切りにする。
- 2 ポリ袋に①を入れ、塩を振ってもむ。
- 3 しょうゆ、ラー油を入れて更にもみ、冷蔵庫で30分程冷やす。
- 4 皿に盛り付け、糸とうがらしのをせて完成。



きゅうりは叩いてから切ると、
味のしみ込みがよくなります



かつお梅を添えたり、お好みのドレッシングをかけても美味しい!!

レンジで簡単♪豚肉&野菜蒸し

1人分の野菜量

120g

エネルギー：152kcal
食物繊維：2.3g
塩分：0.9g

材料(2人分)

豚こま切れ肉	100g
もやし	1/2袋(120g)
なす	1個(80g)
みょうが	2個(40g)
しょうが	1/2かけ
青じそ	2枚
ぽん酢しょうゆ	大さじ1
塩	少々
酒	大さじ1/2

作り方

- 1 豚肉に塩をふる。
- 2 なすはへたを取り、縦8つに切る。
- 3 みょうがは縦半分にして千切りにし、しょうが、青じそも千切りにする。
- 4 耐熱の皿に、もやし、なす、豚肉、みょうが、しょうがの順にのせ、酒をふりかけ、ふんわりとラップをかけて500wの電子レンジで5分程加熱する。
- 5 ラップを外し、青じそをのせて、ぽん酢しょうゆをかけて完成。





野菜は何を入れてもOK!
ツナ缶の利用が手軽おすすめです

旬の野菜でツナオムレツ

1人分の野菜量

90g

エネルギー：155kcal
食物繊維：1.3g
塩分：0.7g

材料(2人分)

トマト	1/4個(50g)
じゃがいも	1個(100g)
さやいんげん	3本(30g)
卵	2個
ツナ缶(ノンオイル)	1/2缶
塩	少々
こしょう	少々
オリーブ油	小さじ1

作り方

- 1 トマトはお好みで皮をむき、1cmの角切りにする。さやいんげんは500wの電子レンジで30~40秒加熱し、水で冷やして1cmの長さに切る。
- 2 じゃがいもは皮をむき、細切りにする。
- 3 ボウルに卵を割り入れ、ツナ、塩、こしょうを入れてかき混ぜる。
- 4 直径20cm程の小さめのフライパンにオリーブ油を熱し、じゃがいもを炒める。透き通ってきたら①を加え、サツと炒める。
- 5 ④に③を流し込み、ふたをして弱火~中火で5分加熱する。卵が盛り上がりきたら、まな板にうつし、食べやすい大きさに切って皿に盛り付けて完成。



野菜が苦手なお子さまはケチャップを添えると食べやすくなります

簡単!パン de キッシュ

1人分の野菜量

80g

エネルギー：427kcal
食物繊維：2.9g
塩分：2.2g

材料(2人分)

食パン(6枚切り).....	2枚
なす.....	小1本(60g)
パプリカ.....	1/3個(50g)
ズッキーニ.....	1/3本(50g)
ベーコン(薄切り).....	2枚
卵.....	2個
牛乳.....	80ml
とろけるチーズ.....	30g
塩.....	少々
こしょう.....	少々
サラダ油.....	小さじ1

作り方

- 食パンは耳にそって中央部分をスプーンでつぶし、具材を入れられる形を作る。
※穴をあけないよう気をつける。
- なす、パプリカ、ズッキーニ、ベーコンを1cm角に切る。
- フライパンに油を熱して②を炒め、塩、こしょうで味を調える。
- ボウルに卵、牛乳を入れて混ぜ、卵液を作る。
- アルミホイルに食パンをのせ③を敷き卵液を注ぐ。
- 上にチーズをのせ、トースターで10～15分加熱する。
※途中、チーズが焦げそうなときは上面にもホイルをかける。
- 食べやすい大きさに切り、皿に盛り付けて完成。

ピーマンとみょうがのさっぱり煮びたし

1人分の野菜量
100g

エネルギー：33kcal
食物繊維：2.3g
塩分：0.8g

材料(2人分)

ピーマン	4個(160g)
みょうが	2個(40g)
ちりめんじゃこ	大さじ2(8g)
めんつゆ(3倍濃縮)	小さじ2
水	100ml

作り方

- 1 ピーマンは縦半分に切り、へたと種を取り、さらに縦半分に切る。
- 2 みょうがは縦半分に切ってから千切りにする。
- 3 鍋に水とピーマン、ちりめんじゃこを入れて中火にかけ、沸騰したら弱火にし、ピーマンがやわらかくなるまで煮る。
- 4 3にめんつゆとみょうがを加え、弱火で煮汁が半量になるまで煮て火を止める。
- 5 4の粗熱が取れたら、冷蔵庫で冷やし、皿に盛り付けて完成。



みょうがをなすやきのご類に
替えてもおいしいです

お手軽!! やみつきピーマン

1人分の野菜量
80g

エネルギー：42kcal
食物繊維：1.9g
塩分：0.9g

材料(2人分)

ピーマン	4個(160g)
塩こんぶ	10g
ごま油	小さじ1

作り方

- 1 ピーマンは縦半分に切りへたと種を取り、横に千切りにする。
 - 2 耐熱容器に①と塩こんぶを入れて500wの電子レンジで3分程加熱する。
 - 3 ②にごま油を入れ混ぜ合わせ、皿に盛り付けて完成。
- ♥ 最後にお好みでごまなどをふりかけてもよい。



ピーマンの苦味が苦手な場合、繊維に沿って縦に切ると苦味が抑えられます



薄力粉をつけることで、調味料が材料にうまくからみます

エリンギとれんこんのかみかみステーキ

1人分の野菜量
90g

エネルギー：113kcal
食物繊維：2.8g
塩分：0.8g

材料(2人分)

エリンギ……………大2本(120g)
れんこん……………小1/2節(60g)
めんつゆ(3倍濃縮)……………大さじ1
薄力粉……………大さじ1
ごま油……………大さじ1

作り方

- 1 エリンギは石づきを切り、縦に1cm程の厚さに切る。
- 2 れんこんは皮をむき5mm厚さの輪切りにし、水にさらしてから、キッチンペーパーで水気をふき取る。
- 3 ①、②に薄力粉をまぶす。(ポリ袋に入れてふると粉がよくなじむ)
- 4 熱したフライパンにごま油を入れ、③を中火で焼く。焼き色がついたら裏返し、中に火が通るまでしっかり焼く。
- 5 火が通ったら、めんつゆをフライパンに回しかけ、サツからめて皿に盛り付けて完成。

よく噛むことはだ液の分泌を促し、消化吸収しやすくなります。また、満腹中枢を刺激するので、食べすぎを予防できるというメリットがあります。

栄養摂取の入り口となる口(歯)の健康が体の健康にもつながります。歯の定期健診でお口の健康もチェックしましょう!



5分で完成!なめたけ和え

1人分の野菜量

70g

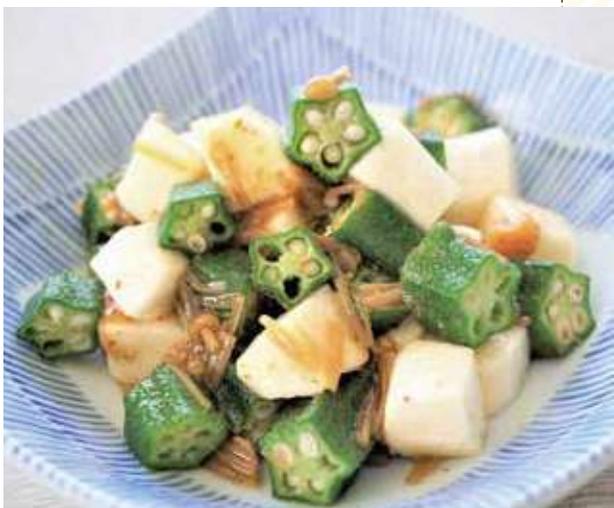
エネルギー：48kcal
食物繊維：3.0g
塩分：0.9g

材料(2人分)

長いも	5cm(100g)
おくら	4本(40g)
なめたけ	大さじ1
酢	小さじ1/2
塩	少々

作り方

- ①長いもは、皮をむいて1cmの角切りにし、ボウルに入れる。色が変わらないように酢を振りかけておく。
- ②おくらは表面を塩(分量外)でこすり、1分半程ゆでる。水で冷やして、水気をきり、1cmの輪切りにする。
- ③①に②を入れ混ぜ合わせ、食べる直前になめたけと塩を加えて和え、皿に盛り付けて完成。



なめたけの他に、梅肉、キムチ、もずく、岩のりなどで和えてもおいしいです

さつまいものマーマレード煮

1人分の野菜量

60g

エネルギー：112kcal
食物繊維：1.4g
塩分：0.0g

材料(2人分)

さつまいも	1/2本(120g)
マーマレードジャム	大さじ1
砂糖	小さじ1

作り方

- ①さつまいもは、お好みで皮をむいて1cm程の輪切りにし、サッと水にさらす。
- ②水気をきった①、砂糖を鍋に入れ、さつまいもが隠れるくらいの水を入れて10分程煮る。
- ③さつまいもがやわらかくなったら、マーマレードジャムを加え、混ぜ合わせて火を止め、皿に盛り付けて完成。



砂糖やジャムの量を減らして、りんごやレーズンを一緒に煮ると離乳食にもなります



メープルシロップが
こく旨のポイントです!

レンジで簡単♪甘辛こく旨きのこ蒸し

1人分の野菜量

70g

エネルギー：31kcal
食物繊維：2.7g
塩分：0.7g

材料(2人分)

ぶなしめじ…………… 1/2パック(50g)
 まいたけ…………… 1/2パック(50g)
 エリンギ…………… 小1本(40g)
 ★メープルシロップ…… 大さじ1/2
 ★しょうゆ…………… 大さじ1/2
 ★酒…………… 大さじ1/2
 黒こしょう…………… 少々

作り方

- ①しめじ、まいたけは石づきを切り、食べやすい大きさに分ける。
- ②エリンギは石づきを切り縦8つくらいに切る。(長めのもは先に横半分につけておく。)
- ③耐熱容器に①、②と★を入れ、混ぜる。
- ④ラップをかけ、500wの電子レンジで2分加熱する。
- ⑤全体を混ぜ、再度電子レンジで1分加熱する。
- ⑥皿に盛り付け、お好みで黒こしょうをかけて完成。





実山椒の佃煮を使うとより本格的な味に仕上がります!

根菜と鶏の有馬煮風

1人分の野菜量

110g

エネルギー：223kcal
食物繊維：4.4g
塩分：1.7g

材料(2人分)

鶏もも肉	80g
大根	2cm(80g)
ごぼう	1/2本(75g)
にんじん	1/3本(50g)
しょうが	2かけ(20g)
ごま油	小さじ2
水	250ml
★粉山椒	小さじ1/3
★唐辛子	1本
★砂糖	大さじ1
★酒	大さじ2と1/2
★しょうゆ	大さじ2

作り方

- 鶏肉は1～1.5cm大に切る。
 - 大根は厚さ1cm、にんじんは厚さ5mmのいちょう切りにする。ごぼうは厚さ1cm程の斜め切りにし、水にさらしてアクを抜く。しょうがは千切りにする。
 - 鍋にごま油を熱し、鶏肉を入れて強めの中火で炒める。
 - 肉の色が変わったら、②を加えて炒める。
 - 水と★を加え、煮立ったらアクをとる。
 - 落としづたをして15分程中火で煮て、味が染みたら皿に盛り付けて完成。
- ♥お好みで茹でたさやいんげんなどを散らす。

有馬煮とは、肉や魚をしょうゆや酒で濃い味付けにし、実山椒を加えた煮物のことです。有馬温泉で知られる兵庫県有馬が「有馬山椒」と呼ばれる山椒の名産地であったことからこの名がつけました。



風邪の予防に 青菜のサッと煮

1人分の野菜量

85g

エネルギー：23kcal
食物繊維：1.9g
塩分：1.1g

材料(2人分)

小松菜……………2茎(120g)
 まいたけ……………1/2パック(50g)
 めんつゆ(3倍濃縮)……大さじ1と1/2
 水……………200ml

作り方

- ①小松菜は根元を切り落とし、5cm程の長さに切る。
- ②まいたけは石づきを切り、食べやすい大きさに分ける。
- ③鍋に①、②を入れ、水とめんつゆを加えて中火にかけ、沸騰したら更に1分程加熱し、皿に盛り付けて完成。



小松菜は茎を先に加熱して、
葉先は最後に加えると色よく仕上がります

大根としらすの梅しそきんぴら

1人分の野菜量

80g

エネルギー：71kcal
食物繊維：1.0g
塩分：0.9g

材料(2人分)

大根……………4cm(160g) ★酒……………大さじ1/2
 しらす干し……………30g ★みりん……………大さじ1/2
 梅しそふりかけ…小さじ1/2 ★塩……………少々
 ごま油……………大さじ1/2

作り方

- ①大根は皮をむいて7mm角の拍子木切り※にする。
- ②フライパンにごま油を熱し、①を中火で炒める。大根が透明になってきたら、しらすを加え、5分程炒める。
- ③②に★の調味料を入れて水分がなくなるまで炒める。
- ④梅しそふりかけを加え、ひと混ぜしたら皿に盛り付けて完成。

※拍子木切りとは

長さ5cm程に切って皮をむき、1cm程の板状に切った後、端から1cm程の幅の四角柱に切る切り方。



しらす干しの代わりに、ちりめんじゃこ
を使っても同様にできます

下ゆで・だし不要☆こまつナの煮びたし

1人分の野菜量
75g
エネルギー：54kcal
食物繊維：1.4g
塩分：0.7g

材料(2人分)

小松菜	1/2袋(150g)
ツナ缶(ノンオイル)	1缶
★みりん	小さじ1
★しょうゆ	小さじ1
★水	100ml



作り方

- ①小松菜は、根元を切り落とし、4cm程の長さに切る。
- ②鍋に①とツナ(汁ごと全部)、★を入れ、小松菜がやわらかくなるまで煮たら、皿に盛り付けて完成。

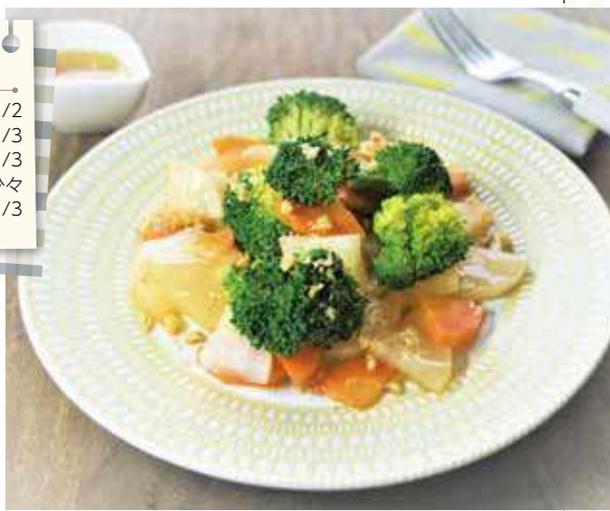
小松菜の他にも、チンゲン菜や白菜、キャベツでも作れます

くみドレッシングの温野菜サラダ

1人分の野菜量
55g
エネルギー：48kcal
食物繊維：1.9g
塩分：0.5g

材料(2人分)

ブロッコリー	4房(60g)	★砂糖	小さじ1/2
大根	1cm(40g)	★酢	小さじ1/3
にんじん	1cm(10g)	★しょうゆ	小さじ1/3
くるみ	5g	★塩	少々
		★オリーブ油	小さじ1/3



作り方

- ①くるみは包丁で刻む。(粗めに刻むと食感が楽しめる)
- ②★を一煮立ちさせ、①を入れ冷ましておく。
- ③ボウルに水を入れて、ブロッコリーを振り洗いし、小房に分ける。
- ④大根とにんじんは5mmのいちよう切りにする。
- ⑤④を1分程ゆでたら、さらに③を入れて2分程ゆで、ザルにあけて水気をきる。
- ⑥②を加え、混ぜ合わせたら皿に盛り付けて完成。

くるみをアーモンドやピーナッツに変えてもおいしくできます

レンジで簡単きんぴらごぼう

1人分の野菜量

60g

エネルギー：48kcal
食物繊維：2.7g
塩分：0.8g

材料(2人分)

ごぼう…… 1/2本(75g) めんつゆ(3倍濃縮)…大さじ1
にんじん… 1/4本(40g) ごま油…………… 小さじ1/4
白ごま…………… 少々 (みりん、砂糖)…… お好みで

作り方

- 1 ごぼう、にんじんはピーラーで食べやすい長さの薄切りにする。
- 2 耐熱容器に、ごぼう、にんじん、めんつゆを入れる。(お好みでみりん、砂糖を加えるときは、ここで入れる)
- 3 ラップは容器から少しずらしてふんわりかけ、600wの電子レンジで3分加熱する。
- 4 全体を混ぜ合わせ、ラップをはずして更に2分加熱する。
- 5 加熱が終わったら、ごま油を混ぜ、皿に盛り付け、最後にごまをふりかけて完成。



ごぼうは水にさらさず、サツと水で流す程度にすることで、栄養が逃げにくくなります

もっと野菜が食べたくなる磯香和え

1人分の野菜量

70g

エネルギー：16kcal
食物繊維：1.3g
塩分：0.5g

材料(2人分)

ほうれん草…… 4茎(80g) ★しょうゆ…………… 小さじ1
キャベツ…… 1/2枚(40g) ★みりん…………… 小さじ1/4
にんじん…… 2cm位(20g)
焼き海苔… 1~2枚(お好みで)

作り方

- 1 ほうれん草はゆでて水にさらし、水気をきって3cmの長さに切る。
- 2 キャベツは2cmのざく切り、にんじんは干切りにして一緒にサツとゆで、水気をきる。
- 3 ボウルに★を合わせ①、②を加えて混ぜる。
- 4 ③にちぎった海苔を和えて、皿に盛り付けて完成。



味付け海苔や韓国海苔を使ったり、ごまごま油を加えてもOK!

冬

Winter



編集・発行 / 蓮田市健康増進課

埼玉県蓮田市大字黒浜2799-1 ☎048-768-3111

レシピ作成 / 蓮田市食育推進員・地域食生活支援推進連絡会担当者・蓮田市健康増進課

監修・写真撮影 / 野菜ソムリエプロ フードレシピスト 香月りさ氏