



これなら
食べられる

野菜レシピ

家族が野菜を食べてくれない…

野菜料理は作るのが面倒…

そんな悩みに答えます！



主食

主菜

副菜

別で使いやすい！

こんな人に使って欲しい

- 野菜は食べたほうがいいと思うが、家族が野菜を食べないので、食卓には上らない。
- ご飯、お肉までは用意出来るが、野菜まで手が回らない。
- 野菜は高いので中々食べられない。
- 食が細くなってきたので、野菜は優先順位が下がる。
- そもそも野菜が嫌い。
- 野菜はゴミも出るし、調理が面倒…
- 何故野菜を食べないといけないか分からない。

いつもの食事に野菜を一皿
こんな感じで取り入れてみませんか？

春菊の
煮びたし
P.9



冷凍餃子



ご飯



納豆



インスタント
みそ汁

野菜足りてる？ チェック！ 1日に野菜何皿食べてますか？

- 0~1皿 → 全然足りない! → まず1皿食べてみよう!
- 2~3皿 → まだ足りない! → この1冊でレパートリーを増やそう!
- 4~5皿 → いいねgood!! → 毎食野菜があるとベストです!

いつもの食卓にまず1皿!

きっと見つかる これなら食べてもいいかも…



目次

主食 と主菜

炊飯器でリゾット	1
かぼちゃのキーマカレー	2
野菜入り鶏そぼろご飯	3



主菜

豚肉の野菜蒸し	4
肉野菜炒めのごま和え	5
野菜たっぷりハンバーグ	6
むね肉とじゃがいもねぎ塩炒め	7
きのこ厚揚げのうま煮	8



副菜

春菊の煮びたし	9
たたきキュウリの酸っぱとろろ	14
かぶときゅうりの浅漬け	15
しぎなすの甘酢おろしかけ	16
鶏むね肉と白髪ねぎのサラダ	17
茄子といんげんと油揚げの煮物	18
野菜たっぷりのみそ汁	19
千切り野菜の重ね煮	20
重ね煮野菜入りレタススープ	21
韓国風野菜炒め	22



情報のページ 10～13、23、24



【材料2人分】

- たまねぎ..... 1/4個
- ピーマン..... 1/2個
- エリンギ..... 1/4パック
- 米..... 0.7合(105g)
- ベーコン..... 1枚
- ミックスビーンズ... 1/3パック
- A {
 - 野菜ジュース・1パック
 - コンソメ..... 1/2個
 - 水..... 2カップ
 - ケチャップ..... 小さじ1
- バター(仕上げ)・・・6g



野菜ジュースは濃いめのものを選ぶのがポイント

【作り方】

- ①野菜は粗みじん切りにし、軽く火が通るまで炒め、米を入れ2分ほど炒める。(そのまま入れてもOK)
- ②①にAを入れ炊飯器で炊く。
- ③②にバターを混ぜ合わせ、器に盛り、お好みで粗びきこしょうやパセリをかける。



【1人分栄養量】
 エネルギー313kcal
 たんぱく質7.2g
 脂質5.8g
 カルシウム90mg
 食塩相当量0.8g





【材料2人分】

かぼちゃ……………200g
 豚ひき肉……………150g
 クミンシード ……小さじ1
 オリーブ油……………大さじ1
 たまねぎ(みじん切り)・1/4個
 小麦粉……………大さじ1
 カレー粉……………小さじ2

A { おろしにんにく…小さじ1/2
 おろししょうが…小さじ1
 コンソメ……………1/2個
 トマトの水煮 ……50g
 ナンプラー ……小さじ1
 塩……………小さじ1/2

ご飯……………300g

【作り方】

- ①かぼちゃは種をわたごとスプーンなどで取り除き、半分に切る。
耐熱容器に入れてラップをし、レンジで3分加熱し、1cm角に切る。
- ②フライパンにクミンシードとオリーブ油を入れて中火にかけ、泡がでてきたら弱火にし、薄く色づき香りが出るまで加熱する。
- ③②に豚ひき肉を加えて荒くほぐしながら強火で炒め、焼き色がついたらパラパラに炒める。
- ④③にたまねぎを加え中火で炒め、小麦粉を加え、更に炒める。
- ⑤④にカレー粉を加えて、香りが出るまで炒め、Aを加える。
- ⑥⑤にナンプラー、塩をくわえて混ぜ、①を加えて中火で3分煮る。
- ⑦ごはん⑥を盛り付ける。



【1人分栄養量】
 エネルギー571kcal
 たんぱく質19.8g
 脂質20.0g
 カルシウム51mg
 食塩相当量2.7g

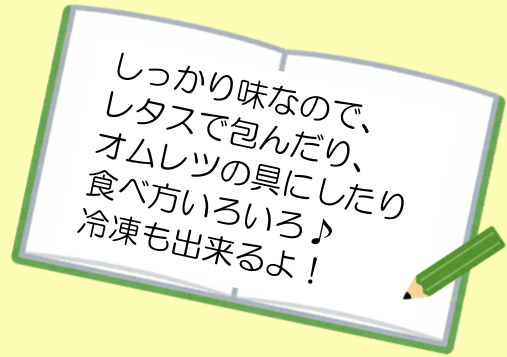




炊飯時間除く

【材料2人分】

- 鶏ひき肉……………100g
 - たまねぎ……………1/3個
 - にんじん……………2cm
 - 干しいたけ(戻す)・1枚
 - れんこん……………1/8節
 - たけのこ水煮……1/10本
 - ピーマン……………1/2個
 - しょうが……………1節
- A {
- しょうゆ…大さじ1・1/3
 - 酒……………小さじ2
 - みりん……………小さじ2
 - 砂糖 ………小さじ2
- ごはん……………150g



【作り方】

- ①材料は全て、みじん切にする。
- ②鶏ひき肉は乾煎りする。
- ③②に①を入れ炒め、Aを加え炒め合わせる。
- ④ごはん③を盛り付ける。

【1人分栄養量】
 エネルギー400kcal
 たんぱく質14.5g
 脂質6.6g
 カルシウム26mg
 食塩相当量1.7g



POINT

パラパラするのが苦手な人は片栗粉でとろみをつけると食べやすくなります！
 子どもが大好きな味付けです！





【材料2人分】

- 豚肉(ロース)……150g
 ねぎ……1/3本
 しょうが……少々
 梅干し……2個
 A { 砂糖……小さじ2/3
 しょうゆ……大さじ1/2
 酒……大さじ1/2
 ごま油……大さじ1/2
 もやし……1/2袋



【作り方】

- ①豚肉は食べやすい大きさに切る。
- ②ねぎは斜め薄切り、しょうがは千切り、梅干しは果肉を刻む。
- ③Aと梅干しをボウルで混ぜ合わせてから、①としょうがを加え、手で揉みこむように混ぜる。(ビニール袋で混ぜると楽ちん♪)
- ④皿にもやしを広げ、その上に③をのせ、ねぎを散らしてラップをかけ電子レンジで5~6分加熱する。
- ⑤④を器に盛る。



お肉もしょうがと
梅干でさっぱり!
食欲アップ!

【1人分栄養量】
 エネルギー205kcal
 たんぱく質17.3g
 脂質12g
 カルシウム20mg
 食塩相当量2.3g



【材料2人分】

豚肉……………140g
 塩……………小さじ1/12(少々)
 干しいたけ(戻す)…1枚
 ほうれんそう……1/2束
 たまねぎ……………1/5個
 にんじん……………1/5本
 もやし……………1/5袋
 サラダ油……………小さじ2

《和え衣》

A { すりごま…大さじ1.1/2
 練りごま…小さじ1
 砂糖……………大さじ1/2
 B { しょうゆ……小さじ1
 酒……………小さじ1
 みりん……………小さじ1



練りごまのコクで
 減塩なのに、
 コクがあって
 美味しい!

【作り方】

- ①豚肉は食べやすい大きさに切り、塩を振って下味をつける。
- ②ほうれんそうは茹でて水気をよく絞り、長さ4~5cmに切る。
たまねぎは薄切り、にんじんは長さ4~5cmの細切り、干しいたけは石づきを取って細切りにする。
- ③ボウルにAを入れてさっと混ぜ、Bを加えてよく混ぜ、和え衣を作る。
- ④フライパンにサラダ油の半量を熱し、肉を炒めて取り出す。フライパンに残りの油を入れ、たまねぎ、干しいたけ、にんじん、ほうれんそう、もやしの順に炒め、粗熱をとる。
- ⑤③に④の具材を入れ和える。

POINT

野菜の水分が出ないように、
 食べる直前に和えるのがコツ!



【1人分栄養量】 エネルギー218kcal
 たんぱく質19.1g 脂質10.5g
 カルシウム119mg 食塩相当量0.7g



【材料2人分】

鶏ひき肉 ……150g
 パン粉 ……カップ1/2
 スkimミルク ……大さじ1.1/2
 塩、こしょう ……各少々
 卵 ……1/2個
 サラダ油 ……大さじ1/2

A {
 もやし ……1/5袋
 たまねぎ ……1/4個
 キャベツ ……1枚

レモン ……1/2個
 クレソン ……1本
 トマト ……1/2個

B {
 かつお削り節(小) ……1/3パック
 しょうゆ ……大さじ1/2
 酒 ……大さじ1/2
 みりん ……大さじ1/2

野菜が苦手なお子さんにおすすめ!
 冷凍してお弁当のおかずにもgood!

【作り方】

- ①Aの野菜はみじん切りにして、1~2分レンジで加熱し、水気を切る。レモンは2等分に、トマトはくし形に、クレソンは食べやすい大きさに切る。
- ②Bに①を加えて良く混ぜる。
- ③②に鶏ひき肉を加えて、塩、こしょう、パン粉、スキムミルク、卵を加えて練り合わせ、成型する。
- ④フライパンにサラダ油を引き③を焼く。中火で4~5分焼いたら、裏返して弱火にし、蓋をして4~5分して火を止める。
- ⑤器に盛り、レモン、トマト、クレソンを添える。



【1人分栄養量】 エネルギー298kcal
 たんぱく質20g 脂質14.4g
 カルシウム103mg 食塩相当量1.3g





【材料2人分】

- 鶏むね肉……………1枚
 長ねぎ……………1/4本
 A { 塩……………小さじ1/2弱
 オリーブオイル…小さじ1と1/2
 こしょう……………少々
 じゃがいも……………小2個
 しめじ……………1/2パック
 オリーブオイル…小さじ1
 しょうゆ……………小さじ1



鶏むね肉に下味をつけることで、しっとりした食感に!

【作り方】

- ①鶏肉は2cm幅の薄切り、長ねぎはみじん切りにする。
- ②①とAをビニール袋に入れ、よく揉みこむ。
- ③じゃがいもはよく洗い、ラップに包みレンジで3分加熱し、ひっくり返し2分半加熱する。粗熱が取れたら皮をむき、くし型に切る。
- ④しめじは石づきを取り、小房に分ける。
- ⑤フライパンにオリーブオイルを入れて火にかけ、②を中火で焼く。
- ⑥両面に焼き色が付いたらじゃがいも、しめじを加えて炒め、しょうゆを回し入れる。

**POINT**

レンジでの予加熱で炒め時間短縮!

【1人分栄養量】 エネルギー257kcal
 たんぱく質38.6g 脂質7.3g
 カルシウム14mg 食塩相当量2.0g





【材料2人分】

厚揚げ……………1枚
 豚ひき肉……………40g
 干しいたけ(戻す)…1枚
 まいたけ……………1/2パック
 しめじ……………1/2パック
 えのきたけ……………1/2パック
 にんじん……………1/5本
 ねぎ……………1/5本
 ごま油……………小さじ1

A { しょうゆ…小さじ1
 みりん…小さじ2
 みそ……………小さじ2/3
 だし汁……………100ml
 片栗粉……………小さじ2
 水……………大さじ1.1/2

優しい味です！
 厚揚げでカルシウム
 たっぷりの一品！

【作り方】

- ①厚揚げは熱湯をかけて油抜きし、横半分に切り、4等分にする。
- ②Aを混ぜる。
- ③干しいたけは薄切り、まいたけ、しめじは石づきを取りほぐしておく。
えのきたけは根元を切り落とし、半分に切る。ねぎは粗みじん、にんじんは千切りにする。
- ④熱したフライパンにごま油を入れ、豚ひき肉を入れてほぐし、火が通ったら、にんじんとキノコ類を加えて炒める。
- ⑤Aを加え、厚揚げを入れて煮立て、水溶き片栗粉でとろみをつけ、ねぎを加える。



【1人分栄養量】 エネルギー240kcal
 たんぱく質19.6g 脂質14.8g
 カルシウム205mg 食塩相当量0.6g



【材料2人分】

- 春菊……………2/3束
- A { だし汁……………小さじ1
しょうゆ……………小さじ1
酒……………小さじ1
みりん……………小さじ1
- かつお削り節(小)…1/2袋



【作り方】

- ①春菊はサッと茹で3cmに切り、水切りをする。(ぎゅっと絞らない)
- ②小さめの鍋にAを入れ①を加えサッと煮、粗熱が取れるまでそのまま浸して置く。
- ③②を器に盛り、削り節をかける。



春菊はサッと火を通す方が
苦味が出ません！
他の葉物野菜でもアレンジOK

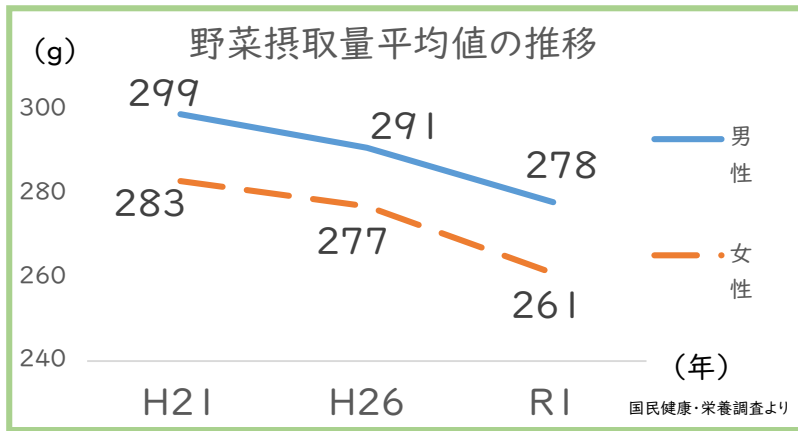
【1人分栄養量】 エネルギー31kcal
たんぱく質2.2g 脂質0.2g
カルシウム79mg 食塩相当量0.8g

POINT

調味料の割合は、
1：1：1で簡単！

1日に必要な野菜の量知ってますか？

野菜の目標量は成人で350g/日とされています。
小鉢70g(1皿分)で5杯です。 厚生労働省「健康日本21」より



しかし、実際はこのように、
70~90g少ない状況です。

今の食事にと
1皿プラスして
食べましょう！



今の時代、野菜ジュースやサプリメントじゃダメ？

野菜にあって、ジュースやサプリメントにないものは



噛み応え → 満腹感に繋がり
食べ過防止に繋がります。



かさ → 便の元になる不溶性食物繊維があるため
スムーズな排便につながります。



緩やかな血糖上昇 → 食物繊維の働きで血糖値の上昇を緩やかにしてくれます。
(ジュース)

そもそも野菜って何で食べた方がいいの？

野菜には色々な栄養素が含まれているので、体の調子を整えてくれる働きがあります！
最近気になるこんな事ありませんか？

肌荒れ
口内炎

疲れ

免疫力
低下

下痢
便秘

生活
習慣病

体臭

野菜に含まれる主な栄養素とその働き

ビタミン 体の調子を整える！

- ・抗酸化作用がある！
- ・炭水化物をエネルギーに変える手助けをする！
- ・免疫力がUP

体の老化防止
代謝UPで、肥満防止
疲れにくい体に
病気にかかりにくい体に



ミネラル 身体機能の維持・調整に不可欠！

- ・ナトリウムを体外へ排出
- ・骨や歯の形成成分
- ・全身に酸素を運搬

高血圧予防
骨粗鬆症予防
疲れにくい体に



食物繊維 腸内環境改善！

- ・善玉菌の餌になる
- ・便の元になる
- ・不要なものを便に排泄

便秘・下痢の予防
スムーズな排便により
大腸がん予防、お肌ツツル
血糖値・コレステロール低下作用



子どもの好き嫌いにはどう向き合う？

☆子どもは初めて見る食べ物や食べ慣れない食べ物には、恐怖心を持ったり、警戒したりするために食べられないことがあります。

☆大人よりも敏感な味覚を持っている子どもの好き嫌いをワガママととらえず、「そうだよね。食べたくないよね。と一度は丸ごと受け止めましょう。

苦手な物も
チャレンジして食べる



苦手なことも
頑張っていける！



無理強いせず、
食べられたら沢山ほめて下さい！
嬉しい体験が
美味しさの調味料になります

食育メッセージ絵本
「ちょっとだけたべてみよう」



保育園での
食育の
工夫が
いっぱい♪



野菜嫌いへの処方箋

野菜嫌いには原因があります！
その原因を探ってみよう！

- 切) 切り方の工夫
- 調) 調理の工夫



固くて噛みづらい...

苦味が苦手...

- 切) 小さく切る・繊維を断ち切る
すりおろす
- 調) 柔らかく煮る

- 調) 天ぷらやフライ、マヨネーズなどの油でコーティング
- 水でさらす、米糠やとぎ汁でゆでる

飲み込みづらい...

その他 etc...

- 調) 片栗粉でとろみをつける、納豆であえる、卵でとじる等
まとまって飲み込める工夫を

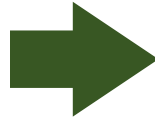
- ☆見た目を可愛く
- ☆好きな物の前に出す
- ☆一緒に美味しそうに食べる
- ☆野菜を栽培、調理してみる

最近食事量が減ってきた…

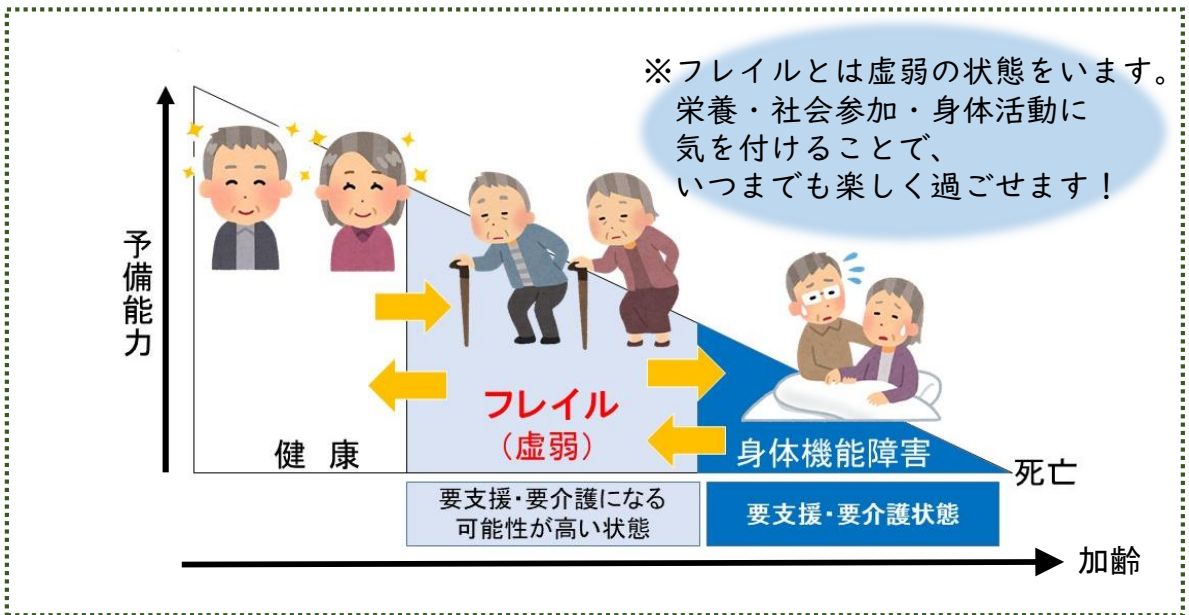
野菜は体に良いから絶対に食べるべき??



体の変化と共に食事の内容も変化することが必要です！



ギアチェンジ!!



低栄養の予防には

たんぱく質源（魚・肉・卵等）や
エネルギー源（ご飯・パン・油等）を
しっかりと定期的に摂ることが重要です！

野菜は生野菜にこだわらず、食べやすい工夫
をして上手に摂取していきましょう。
（火を通す、皮をおく、繊維を切る等）





【材料2人分】

きゅうり ……1と1/2本

塩 ……小さじ1/6

ながいも ……1/4本

ミニトマト ……4個

A

米酢 ……大さじ2

砂糖 ……小さじ1/2

練りわさび ……小さじ1/2

塩 ……小さじ1/6



【作り方】

- ①きゅうりは塩をまぶし、まな板の上で板摺(いたずり)し、水でさっと洗い流し、両端を切り落として、へらなどで叩きつぶして一口大にする。
- ②長いもは皮をむいて食べやすい大きさに刻む。
- ③①のきゅうりを器に盛り、ながいもとAを混ぜてかけ、ミニトマトを添える。



辛みが苦手な方は、わさびと塩を練り梅やポン酢に替えても、さっぱりと召し上がれます!

【1人分栄養量】 エネルギー67kcal
たんぱく質2.2g 脂質0.5g
カルシウム33mg 食塩相当量0.9g

「板摺(いたずり)」とは…

きゅうりやおくらなどに塩をまぶし、まな板の上でゴロゴロ転がす下ごしらえをと言います。食材の緑色が鮮やかになる、表面が滑らかになる、調味料がしみこみやすくなる、アクが抜けるなどの効果があります。





【材料2人分】

かぶ……………中半分
 かぶの葉……3本
 にんじん……1/5本
 きゅうり……半分
 塩……………少々

A

刻み昆布…3g
 しょうゆ……小さじ1/2
 酢……………小さじ1/2
 みりん……小さじ1/2



【作り方】

- ①かぶの葉は1口大、にんじんは千切りにし、耐熱皿に入れラップをし、レンジで50秒加熱する。
- ②かぶは半月切り、きゅうりは輪切りにする。
- ③①②に塩少々を揉みこみ10分置き、ざるにあけ流水でサッと洗う。水気を切りボウルに入れ、Aを入れ混ぜ合わせて10分おく。



お好きな野菜でアレンジOK
 固いものはレンジで加熱して
 からつけましょう。
 塩昆布でも手軽に出来る！
 調味料を減らして使いましょう。

【1人分栄養量】 エネルギー24kcal
 たんぱく質1.0g 脂質0.0g
 カルシウム67mg 食塩相当量0.9g



【材料2人分】

- なす ……小2本
 塩 ……少々
 サラダ油 ……大さじ1/2
 大根 ……2cm分
 トマト ……1/2個
 みょうが ……1/2個
 青じそ ……2枚
- A { 酢 ……大さじ1/2
 砂糖 ……小さじ1/2
 塩 ……少々



油と塩をまぶしておくと、油が少なくても大丈夫です！

【作り方】

- ①なすは斜め1cm弱に切り、フライパンに入れサラダ油と塩をまぶしておく。
- ②トマトは湯むきしてさいの目に切り、みょうがは縦半分に切って小口切り、青じそは縦2つに切って千切りにする。
- ③大根はおろして水気をよく切り、Aを入れ、②の野菜を加える。
- ④①のフライパンを熱し、蓋をして焼き色が付くように両面を焼く。
- ⑤器になすを盛り、③をかける。



【1人分栄養量】 エネルギー58kcal
 たんぱく質1.1g 脂質3.1g
 カルシウム25mg 食塩相当量0.4g





【材料2人分】

- 鶏むね肉(皮なし)・・・70g
 ねぎ・・・・・・・・・・1/2本
 豆苗・・・・・・・・・・1/4パック
- A { しょうゆ・・・小さじ1/2
 酢・・・・・・・・・・小さじ1/2
 ごま油・・・・・・・・小さじ1/2
 砂糖・・・・・・・・・・小さじ1/2
 いらごま・・・・・・小さじ2



【作り方】

- ①鶏むね肉は沸騰したお湯に入れ、再び沸騰後火を止めそのまま冷ます。
粗熱がとれたら細かく裂く。
- ②ねぎは5cm幅に切り、白髪ねぎにして水に10分さらす。
豆苗は根元を切落し半分に切る。
- ③ボウルに①・②・Aを入れ、よく混ぜ合わせる。
- ④③を器に盛る。



パサパサしがちな鶏むね肉は、
加熱した後お湯につけたまま
冷ますことでしっとり食感に！

少し癖があるので
大人向けです！

【1人分栄養量】 エネルギー65kcal
 たんぱく質9.5g 脂質2.2g
 カルシウム24mg 食塩相当量0.2g



【材料2人分】

- なす ……………2個
 さやいんげん ……1/2パック
 油揚げ ……………1枚
 たかのつめ ……1/2本
 サラダ油 ……………大さじ1/2
 出し汁 ……………カップ1/2
 A { しょうゆ ……小さじ1
 砂糖 ……小さじ1
 酒 ……小さじ1
 いりごま ……小さじ1



【作り方】

- ① なすは縦半分に切り、皮に格子の切り目を入れる。水でさらした後、水気をしっかり拭く。いんげんは筋を取り、半分に切る。油揚げは油抜きをし、水気を切って縦半分に切り、5mmの細切りにする。
たかのつめは種を取る。
- ② 鍋にサラダ油を熱し、たかのつめを炒めて取り出す。なすの皮目を下にして焼き、油がなじんだら裏返して、出し汁をいれて煮立てる。油揚げ、さやいんげん、Aを加え、弱火で蓋をして5分煮る。
- ③ 器に②を盛り、いりごまを振る。



たかのつめの辛さで
減塩効果！
小さく切ったら
お弁当にもGOOD☆

【1人分栄養量】 エネルギー109kcal
たんぱく質4.0g 脂質7.0g
カルシウム68mg 食塩相当量0.4g



【材料2人分】

キャベツ ……2枚
 にんじん ……1/4本
 長ねぎ ……1/2本
 干しいたけ(戻す) ……1枚
 春雨 ……10g
 ごま油 ……小さじ1/2
 A { しょうゆ ……小さじ1
 酢 ……小さじ1
 砂糖 ……小さじ1/2



【作り方】

- ①キャベツはざく切り、にんじんは短冊切り、長ネギは3cm幅にして縦に細く切る。干しいたけは石づきを取り、薄切りにする。春雨は3cm幅に切り熱湯で戻す。
- ②フライパンにごま油を熱し、にんじん、キャベツを入れて強火で軽く炒め、長ねぎ、干しいたけを加える。
- ③全体に火が通ったら、春雨を加えて炒め、Aを加えてよく混ぜる。



干しいたけのうま味で
おいしく減塩効果！
油が少なくてもおいしい！

【1人分栄養量】 エネルギー65kcal
たんぱく質1.9g 脂質1.2g
カルシウム39mg 食塩相当量0.4g



【材料2人分】

だいこん……………1.5cm
 にんじん……………1/5本
 さつまいも(皮付き)・1/5本
 ごぼう……………1/5本
 しめじ……………1/2パック
 ねぎ……………1/5本
 厚揚げ……………1/3枚
 みそ……………大さじ2弱
 だし汁……………400ml(2カップ)



【作り方】

- ①だいこんはいちょう切り、さつまいも(皮付き)・にんじんは半月切り、ごぼうはささがき、しめじは小房に分け、ねぎは斜め切りと飾り用の白髪ねぎに切り、厚揚げは一口大に切る。
- ②鍋にだし汁と野菜(白髪ねぎ以外)を入れ加熱する。
野菜が柔らかくなったら、厚揚げを加え、みそを入れ、沸騰手前で火を消す。
- ③器に盛り、白髪ねぎを飾る。



季節の野菜をいろいろ入れて
 アレンジを！
 厚揚げや油揚げを使うことで
 コクがでます！

【1人分栄養量】 エネルギー105kcal
 たんぱく質9.8g 脂質3.1g
 カルシウム85mg 食塩相当量1.5g



【材料 4人分】

たまねぎ・・・ 1/2個
 にんじん・・・ 1/4本
 しいたけ・・・ 2枚
 塩・・・・・・・・小さじ1/12

甘くて美味しい野菜の重ね煮は、
 冷蔵や冷凍でストックしておく
 何にでも使えて便利です。

【作り方】

- ①玉ねぎは薄切り、にんじんは切り、しいたけは薄切りにする。
- ②塩を1つまみ振り入れた鍋に、しいたけを底に平に敷き、たまねぎ、にんじんの順に重ね、全体を軽く押さえ、塩一つまみを振る。
- ③②の鍋に蓋をしてとろ火でゆっくりと煮、いい香りがしてきたら火を止める。



【1人分栄養量】
 エネルギー7kcal
 たんぱく質0.3g
 脂質0g
 カルシウム3mg
 食塩相当量0.2g

P.18→「重ね煮野菜入りレタススープ」では、スープに使用したアレンジを
 ご紹介！ そのほか、オムレツの具、炊き込みご飯の具等、何にでもアレンジ
 自在な便利レシピです！ 冷凍も出来ますよ！





【材料2人分】

豆腐 …………… 1/3丁
 ロースハム …… 1枚
 レタス …………… 2枚
 セロリ …………… 1/4本
 千切り野菜の重ね煮 …… 2人分
 (P.17レシピ参照)
 出し汁 …………… 400ml
 しょうゆ …………… 小さじ1と1/2



お好みでこしょう、
 カレー粉などのスパイスを
 加えてアレンジしても
 おいしい! 減塩効果も!

【作り方】

- ①豆腐はさいの目に切り、ハムは半分に切って細切りにする。
レタスはざく切り、セロリは薄切りする。
- ②出し汁を煮立て、しょうゆで味付けし、豆腐、ハムを入れ、ひと煮立ちさせる。
- ③②にレタス、セロリと、千切り野菜の重ね煮を入れ、ひと煮立ちさせて火を止める



【1人分栄養量】
 エネルギー52kcal
 たんぱく質4.2g
 脂質2.3g
 カルシウム47mg
 食塩相当量0.8g

←P.17「千切り野菜の重ね煮」を使ったアレンジレシピ!
 ストックしておいたおかずを使うことで、時短に!



時間のない時は…こんな一工夫もいいですね。

インスタント+乾物

インスタントみそ汁→切り干し大根
インスタントラーメン→乾燥ワカメ



いつもの食品にちょっとプラス

豆腐→なめたけ、めかぶ、トマト缶
納豆→乾燥ねぎ、大根おろし、のり



取り敢えず全部入れる!

本当に何もしたくない時は… ぶっかけ丼☆
主食(ご飯、うどん)+主菜(温玉、納豆、ツナ・サバ缶)+カット野菜



このレシピを作った人

大和市食生活改善推進員(食改)です。
大和市で食に関するイベント・料理教室など
を行っている食育ボランティアです。

皆様にもう一皿お野菜を食べて欲しい
て一生懸命考案しました!
是非一度作ってみてください☆



R3野菜レシピ集チーム



我が家の自慢野菜料理チーム

他にも
レシピが
沢山あります!



食改にご興味
のある方は…



「無理なく続けるコツ」

「買っておくと便利な食材」を常備!

1. 「そのまま使える」食材は最強アイテム
 - ・下処理済の生野菜・カット野菜・もやし
 - ・レトルトパウチや缶詰、冷凍の食材・コーン、大豆水煮、うずらの卵など
2. 手で「ちぎれる」「さける」食材は日持ちも良く、あると安心
 - ・野菜・キャベツやレタスなどの葉物野菜、ピーマン、ブロッコリー
 - ・きのこ類・しめじ、まいたけやエリンギなど
 - ・豆腐類・厚揚げや木綿豆腐はメイン食材にもなる
3. 「キッチンバサミで切れる」食材で彩り豊かにパントリーもひろがる
 - ・小松菜・豆苗・ニラ・小ねぎ・カイワレ大根など

肉や魚は「下処理済」を選ぶ!

1. 魚は頭や内臓の処理がされたものを選ぶ
(鮮魚コーナーで下処理を頼むのもおすすめ)
2. 肉は食いたい大きさにカットされたものを買ってくる

少量加熱は「電子レンジ」が◎!

1. 耐熱容器(皿)・・・電子レンジ加熱可のもの
※金属の飾りがついているものは×
ガラスの耐熱保存容器は、調理→食卓→保存が一つで出来て便利
2. ラップ・・・煮込む、しっかり加熱する調理は「ふんわりラップ」が基本
ふんわり→容器内で高温の蒸気が対流し、しっかり加熱できる
ぴっちり→蒸気が膨張して爆発することがあります

必要な調理器具はコレだ!

ベジファースト
キャンペーン 大和市



野菜から食べる ベジファースト

「はじめに野菜」の習慣で 健康的な食事の第1歩を!

- ・血糖値の上昇をゆるやかに
- ・不足しがちな野菜を補給



最後は残さず
「ごちそうさま」



レシピ作成:

大和市食生活改善推進協議会

編集・発行:大和市健康づくり推進課

発行:令和4年3月