

# 野菜

# 使

# い

# 切

# い

# し

# ツ

# プ

# 集



# 目次

## だいこん



- ・ダブル大根和風ステーキ P. 3
- ・チーズ大根 P. 4
- ・ゴーヤと大根の甘酢漬け P. 5
- ・大根もち P. 6
- ・大根の皮きんぴら P. 7
- ・大根の皮チップス P. 8

## じゃがいも



- ・じゃがいもとハムのせん切り炒め P. 9

## にんじん

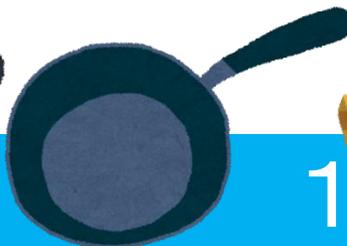
- ・人参とひき肉の柚子こしょう炒め P. 14
- ・ひじきと人参のサラダ P. 15



## きゃべつ



- ・鶏肉ときゃべつのふんわり蒸し P. 16
- ・きゃべつの卵とじピザ風 P. 17
- ・豚肉と千切りキャベツ巻き P. 18



1



# なす



- ・焼きなすと鶏の香味和え P. 19
- ・なすの辛みそ炒め P. 20



# はくさい

- ・白菜のバター蒸し P. 21

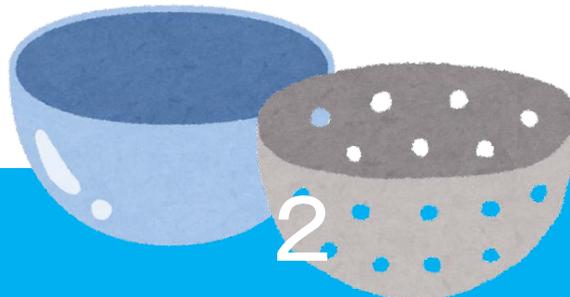
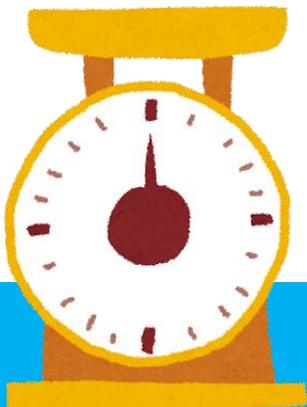
こんな方に使って頂けたらうれしいです・・・！

- 野菜が余ってしまって困っている
- 野菜の新しい食べ方を発見したい
- 野菜で主役級のメニューを作りたい
- ヘルシーなおやつを作りたい

レシピ通りの野菜でなくても、  
自宅にある野菜でアレンジ可能なものも！  
ぜひお試しください★

など

※レシピの野菜の重量は目安であり、  
季節によって変化することもあるため、必要に応じて調整してください。



2





# ダブル大根和風ステーキ



# 20分

大根が主役級のレシピに!大根おろしでさっぱり美味しい



## 〈材料 2人分〉

- ・大根 200g (ステーキ用(1.5cmの輪切り4切分))
- ・大根 40g (大根おろし用)
- ・大葉 4枚
- ・だし汁 3~4カップ
- ・ごま油 大さじ2
- ・ぽん酢 大さじ2



## 〈作り方〉

- ① 大根(40g)はおろして水気を切る
- ② 大根(200g)は皮をむいて1.5cmの輪切りにし、両面に隠し包丁を入れる
- ③ 耐熱容器にだし汁と②の大根を入れてふんわりラップをかけ、電子レンジ(600W)で10分加熱し、水分を切る
- ④ フライパンにごま油を熱し、③の大根を入れ弱火で両面にこんがり焼く
- ⑤ 皿に盛り、大根の上に大葉、大根おろしの順でのせ、ぽん酢をかける

## 〜POINT〜

ステーキ用の大根はだし汁に漬けて冷凍すると味がより染み込みます。

使う際は冷蔵庫で解凍してから調理しましょう♪

大根の皮を賢く活用!  
大根の皮きんぴら  
→7ページへGO!



## 〈1人分の栄養価〉

エネルギー167kcal たんぱく質1.9g 脂質15.1g  
 カルシウム44mg 食塩相当量1.4g

# チーズ大根

 **25分**

とろ〜りチーズが大根と相性抜群！お子様にもおすすめ

〈材料 2人分〉

- ・大根 200g (ステーキ用(1.5cmの輪切り4切分))
- ・バター(有塩) 10g
- ・酒 大さじ2
- ・めんつゆ(三倍濃縮) 大さじ1
- ・ピザ用チーズ 30g



〈作り方〉

- ① 大根は皮をむいて1.5cmの輪切りにし、面取りをして下茹でをする。
- ② フライパンにバターを熱し、①を両面こんがり焼く。
- ③ 清酒とめんつゆを加えて煮からめる。
- ④ 皿に盛り、ピザ用チーズをのせる。

〜POINT〜

フライパン上で大根にチーズをのせて蒸し焼きにすると、  
チーズがとろ〜り伸びて美味しい♪  
トースターで表面をカリッと焼いてもGood!

大根の皮を賢く活用！  
大根の皮チップス  
→8ページへGO!



〈1人分の栄養価〉

エネルギー187kcal たんぱく質4.2g 脂質15.6g  
カルシウム120mg 食塩相当量1.3g



# ゴーヤと大根の甘酢漬け



# 10分

さっぱり涼しげ。苦みのあるゴーヤもポイント1つで美味しく★



〈材料 2人分〉

- ・大根 60g
  - ・ゴーヤ 60g (1/4本)
- A {
- ・酢 大さじ1強
  - ・砂糖 大さじ1弱
  - ・塩 小さじ1/5
- (ゴーヤの振り塩分も含む)



## 〈作り方〉

- ① ゴーヤは縦半分に切ってワタを取り、薄切りにし、塩を少々まぶす。
- ② 大根は短冊切りにする(せん切りでも良い)。
- ③ ボウルに Aを合わせ、水気を切った ①と②を加えて和える。
- ④ 冷蔵庫に30分程度入れて味をなじませる。

※一晩置くと、より味が馴染みます♪

## 〜POINT〜

- ・ゴーヤは苦み部分であるワタをスプーン等でしっかり除きましょう!
- ・大根は使い残しの少しの量で OKです★  
(根の下の方でも甘酢で辛みがまろやかになります♪)

## 〈1人分の栄養価〉

エネルギー31kcal たんぱく質0.4g 脂質0g  
 カルシウム11mg 食塩相当量0.5g





# 大根もち



15分

大根がお餅に！？ヘルシーなおやつとしても◎



〈材料 2人分〉 ※約8個分

- ・大根 240g
- ・小ねぎ 2本 (8g)
- A {
  - ・しらす 20g
  - ・片栗粉 大さじ2
  - ・小麦粉 大さじ2
  - ・顆粒だし 2g  
(または 塩 1g)
  - ・白ごま 3g
- ・ごま油 大さじ1/2

## 〈作り方〉

- ① 小ねぎは小口切りする。  
大根はおろし、水切りする。  
※手で無理に絞らず自然に水切りする。
- ② ボウルに①と材料Aを入れ、よく混ぜる。
- ③ フライパンにごま油をひき、②をスプーンなど使って丸めながら並べる。
- ④ 中火で両面に薄く焦げ目がつくまで焼き、蓋をして弱火で1分蒸し焼きする。



## 〜POINT〜

お好みで大葉を加えるとさっぱりとします♪

### 〈1人分の栄養価〉

エネルギー152kcal たんぱく質3.6g 脂質7.2g  
 カルシウム72mg 食塩相当量0.6g





# 大根の皮きんぴら



# 20分

下処理に時間のかかるごぼうではなく、大根の皮で手軽に♪



〈材料 2人分〉

・大根の皮 80g

・にんじん 30g

〔 芽ひじき 小さじ1 (1g)

〔 水 小さじ2

・ごま油 小さじ1

A 〔 しょうゆ 小さじ1・1/2

A 〔 砂糖 小さじ1・1/2

・白ごま 小さじ1・1/2



## 〈作り方〉

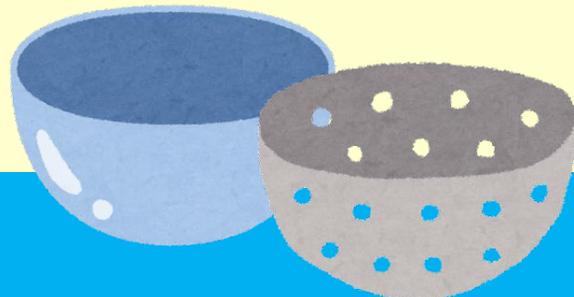
- ① 大根の皮とにんじんは5cmのせん切りにする。
- ② ひじきはさっと洗い、水で戻しておく(戻し水は後に使うためとっておく)
- ③ フライパンにごま油を入れ、大根の皮、人参を炒めてしんなりしたら、ひじきを水ごと加える。
- ④ Aを加え、汁気が無くなるまで炒める。
- ⑤ 器に盛り、白ごまを振る。

## 〜POINT〜

大根の皮が足りない場合は、大根の中身を使っても美味しくできます！

### 〈1人分の栄養価〉

エネルギー51kcal たんぱく質1.6g 脂質2.4g  
カルシウム128mg 食塩相当量0.7g





# 大根の皮チップス



10分

噛み応え抜群でおつまみにピッタリ★

〈材料 2人分〉

- ・大根の皮 100g
- ・オリーブ油 大さじ2
- ・塩 ひとつまみ(0.3g)



〈作り方〉

- ① 大根の皮は水気を切り、幅1.5cm長さcmに切る。
- ② フライパンにオリーブ油をひき、①を入れてよく絡めながら焦げ目をつける。
- ③ 余分な油を切って皿に盛り、塩を振りかける。

## ～POINT～

大根がふわっと膨らみ、水分が抜けると焦げ目がつき始めます。  
カリッとなるまで煎るように混ぜましょう！



〈1人分の栄養価〉

エネルギー 115kcal たんぱく質 0.3g 脂質 12.1g  
カルシウム 12mg 食塩相当量 0.3g

# じゃがいもとハムのせん切り炒め 20分

細切りじゃがいものシャキシャキ食感が美味しさを引き立てます



〈材料 2人分〉

- ・じゃがいも 200g (中1・1/2個)
- ・人参 25g (中1/8本)
- ・ピーマン 20g (1/2個)
- ・ロースハム 24g (2枚)
- ・サラダ油 小さじ2
- ・塩 小さじ1/2
- ・こしょう 少々



〈作り方〉

- ① じゃがいもは千切りにして、水に5分さらし、水気をよく切る。  
にんじん、ピーマン、ハムも同様に千切りにする。
- ② フライパンにサラダ油を熱し、にんじん、じゃがいも、ハム、ピーマンの順に加え、強火で手早く炒め、塩、こしょうで味を整える。

～POINT～

ジャガイモを細く切ることが最大ポイントです！  
ピーラーで薄くしたものを切ったり、多少太くても美味しいですよ★  
強火でサッと炒めると食感良く召し上がれます。

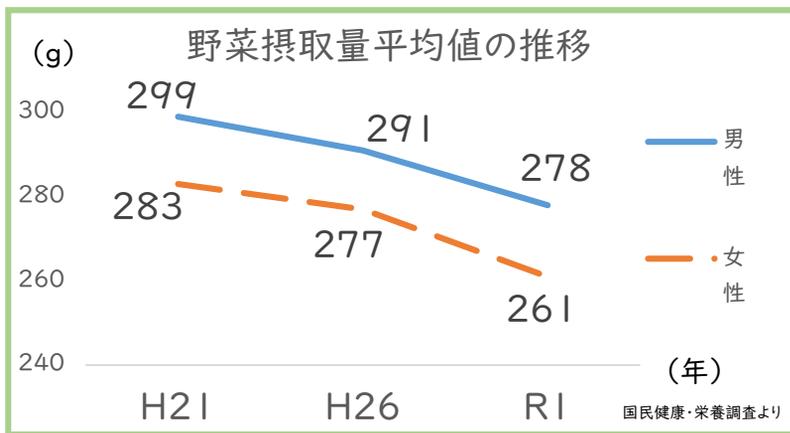
〈1人分の栄養価〉

エネルギー125kcal たんぱく質4.2g 脂質5.8g  
カルシウム8mg 食塩相当量1.5g



# 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！

1皿分 = 野菜サラダ = きゅうりとわかめの酢物 = 具たくさん味噌汁 = ほうれん草のお浸し = ひじきの煮物 = 煮豆 = きのことソテー

2皿分 = 野菜の煮物 = 野菜炒め = 芋の煮っころがし

組み合わせて1日に5~6皿を目安に食べましょう  
消費者庁「食事バランスガイド」より

## 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  
食べ過ぎ防止に繋がります。



★ 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。



★ 豊富な食物繊維 → 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。

このレシピ集を活用しても、野菜が余ってる!!

# 買いすぎてしまった野菜、冷凍しませんか？

## 冷凍野菜のススメ

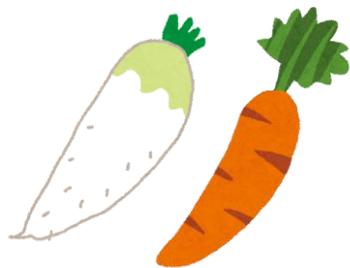
大きい野菜や複数個入っている野菜は、一気に購入するとお買い得ですが、保存に困ることも。そんな時には冷凍保存して上手に使い切りましょう！

### 【野菜の冷凍保存方法】

1. 洗える野菜は流水で洗い、料理しやすい大きさに切る。
  2. キッチンペーパーで、はさんで軽く叩くようにして余分な水気をふき取る。
  3. 冷凍保存袋に入れ、できるだけ空気を抜いて口を閉じたら厚みを平らにならす。
  4. アルミのバットなどの金属トレーにのせて冷凍庫へ。
- ★早く冷凍できます



## 冷凍に向いている野菜



大根や人参などの根菜

薄めにスライス(半月切り等)して冷凍



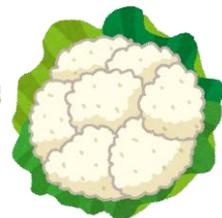
白菜・キャベツ等巻いた葉物

芯を取ってざく切りにして冷凍



ブロッコリーやカリフラワー

子房に分けて冷凍



しめじやシイタケなどきのこ類

石づきを切り落とし、割いて冷凍



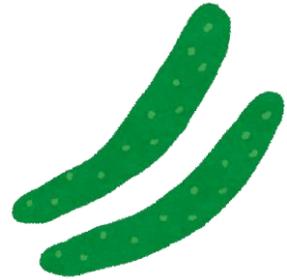
小松菜・春菊等など葉物野菜

根本を切り落とし、ざく切りにして冷凍

# 冷凍に向いていない野菜



じゃがいもやさつまいもなど芋類  
冷凍後揚げ物にすれば風味は落ちにくいです



きゅうりやトマトなど水分の多い野菜  
解凍や調理した際に形が崩れやすい

※冷凍する食材は、1カ月の保存が目安ですが、種類や新鮮度によって異なる場合があります。なるべく早く使い切りましょう。

※大根はおろした状態で冷凍したり、白菜なども茹でてから冷凍をするなど、食材によっては火を通してから調理をすることが可能なものもあります。いずれも水気をよく切って冷凍しましょう。

## 冷凍した野菜は・・・

そのまま煮込んで  
具たくさんなスープに



野菜たっぷりの炒め物に



肉や魚、卵や豆腐など、  
たんぱく質と組み合わせると  
バランスのよい主菜に★



最近食事量が減ってきた…

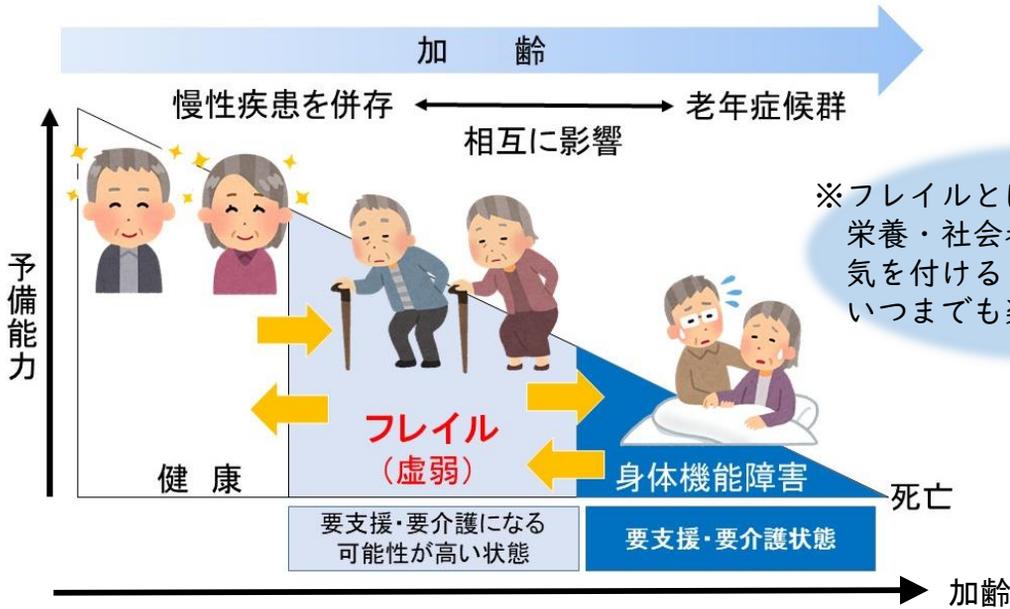
野菜は体に良いから絶対に食べるべき??



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!!



※フレイルとは虚弱の状態をいいます。  
栄養・社会参加・身体活動に  
気を付けることで、  
いつまでも楽しく過ごせます！



### 低栄養の予防には

たんぱく質源（魚・肉・卵・大豆製品等）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、皮をむく、繊維を切る等）



# 人参とひき肉の柚子こしょう炒め



# 10分

柚子こしょうが癖になる! にんじん1本分使って作り置きにも★

## 〈材料 2人分〉

- ・にんじん 100g (1/2本)
- ・鶏ひき肉 50g
- ・オリーブ油 大さじ1/2
- A {
  - 酒 大さじ1/2
  - 柚子こしょう 小さじ1/2
  - バター(有塩) 2.5g



## 〈作り方〉

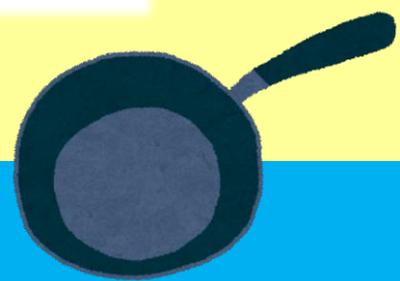
- ① にんじんはせん切りにする。
- ② フライパンにオリーブ油をひき、鶏ひき肉を粗くほぐしながら炒める。
- ③ 肉の色が変わったら、にんじんを入れて炒め、Aを加える

## 〜POINT〜

ナスやピーマンなどの他の野菜でも美味しく仕上がります

### 〈1人分の栄養価〉

エネルギー102kcal たんぱく質5.1g 脂質7.2g  
 カルシウム20mg 食塩相当量0.7g





# ひじきと人参のサラダ



# 30分

ツナのうま味でご飯が進む！パンにのせても美味しい！



〈材料 2人分〉

- ・芽ひじき 6g
  - ・人参 25g (1/8本)
  - ・セロリ 10g (1/10本程度)
- A {
- ツナ水煮缶 35g (1/2缶)
  - 塩 0.6g
  - こしょう 少々
  - 粒マスタード 4g
  - オリーブ油 小さじ1/2



## 〈作り方〉

- ①ひじきは水で戻す。調味料Aは混ぜておく。
- ②人参とセロリ(スジを取る)はスジをとりせん切りにする。
- ③②を柔らかくなるまで茹で、戻したひじきもさっと茹でる。
- ④水を切って冷ました③に、調味料Aを加えて混ぜる。

## 〜POINT〜

インゲンやレモン汁を加えて、  
彩りや風味をプラスしても美味しいですよ！  
セロリは香りが強いので、お好みで量の調整をしてください。

### <1人分の栄養価>

エネルギー77kcal たんぱく質3.6g 脂質5.5g  
カルシウム39mg 食塩相当量0.6g





# 鶏肉ときゃべつのふんわり蒸し



# 30分

塩麴の力で鶏肉がふんわり★キャベツがたっぷり食べられます

## 〈材料 2人分〉

- ・鶏もも肉(皮なし) 1枚
- ・玉ねぎ 100g (1/2個)
- ・キャベツ 150g (葉5~6枚)
- ・しめじ 1/2パック
- ・塩麴 小さじ2
- ・酒 大さじ1
- ・サラダ油 小さじ1



## 〈作り方〉

- ① 鶏肉は一口大に切る。玉ねぎは薄切り、キャベツはざく切りにし、しめじは小房に分ける。
- ② 鍋を熱してサラダ油をひき、玉ねぎがしんなりするまで弱火で炒める。
- ③ 玉ねぎが透き通ってきたら、火を止め、鶏肉・塩麴・酒を入れる。
- ④ しめじ、キャベツを上のにのせ、蓋をして弱火で20分蒸す。

## ～POINT～

蒸している間に他の料理もでき、時間を有効に使えます！  
寒い冬にピッタリのレシピです！

### 〈1人分の栄養価〉

エネルギー257kcal たんぱく質29.9g 脂質8.4g  
カルシウム52mg 食塩相当量1.1g





# きゃべつの卵とじピザ風



## 20分

まるで洋風のお好み焼き!?見た目も華やかでボリュームたっぷり★



### 〈材料 2人分〉

- ・キャベツ 150g (葉5~6枚)
- ・卵 2個
- ・カニカマ 20g (2~3本)
- ・サラダチキン 20g (1/5パック)
- ※鶏むね肉1枚を塩(小さじ1/5)で茹でたものでも可
- ・小麦粉 大さじ1
- ・ピザ用チーズ 30g
- ・ケチャップ 大さじ1



### 〈作り方〉

- ① キャベツは太めの千切りにし、サラダチキンはほぐしておく。
- ② アルミホイルをフライパンより一回り大きめに切っておく。
- ③ ボウルに卵、小麦粉と①を入れて混ぜ、フライパンで両面焼く。
- ④ 焼きあがったら、アルミホイルにのせ、ケチャップ、チーズを上から加えて、トースターやオーブンでチーズがこんがりするまで焼く。

### ~POINT~

仕上げをフライパンで焼くときは、焦げないように弱火でじっくり火を通すのがおすすめです!



### 〈1人分の栄養価〉

エネルギー181kcal たんぱく質13.9g 脂質9.0g  
 カルシウム179mg 食塩相当量0.9g



# 豚肉と千切りキャベツ巻き 15分

電子レンジで簡単に★油は使わずさっぱり召し上がれます★



〈材料 2人分〉

- ・豚ロース薄切り肉 70g (約3枚)
- ・キャベツ 80g (葉2~3枚)
- ・塩 0.6g (ひとつまみ)
- ・こしょう 少々
- ・ポン酢しょうゆ 小さじ1/6



〈作り方〉

- ① キャベツは千切りにする。豚肉は塩・こしょうで下味をつける。
- ③ 豚肉の上にキャベツを適量のせて巻き、巻き終わりを下にして耐熱皿に並べる。
- ④ 耐熱皿にラップをかけ、電子レンジ(600w)で4分間加熱する。
- ⑤ お好みでポン酢しょうゆを添える。

## ~POINT~

キャベツの代わりにブロッコリーやもやしでも作れますよ★

〈1人分の栄養価〉

エネルギー288kcal	たんぱく質22.1g	脂質21.2g
カルシウム32mg	食塩相当量0.6g	





# 焼きなすと鶏の香味和え



# 25分

なすをじっくり焼くことで、とろけるような食感に★



〈材料 2人分〉

- ・なす 160g (2本)
- ・ミニトマト 2個
- ・長ねぎ 16g (約7cm)
- ・生姜 8g (約1かけ)
- A {
  - しょうゆ 小さじ2/3
  - 酢 小さじ2
  - 砂糖 小さじ1/2
  - ごま油 小さじ1
- ・鶏むね肉 (皮なし) 80g
- B {
  - 酒 小さじ1/2
  - こしょう 少々
- ・大葉 2枚
- ・白ごま 小さじ1



## 〈作り方〉

- ① なすは中火で15分焼き、皮をむいて一口大に切る。
- ② ミニトマトは4等分に切り、大葉はせん切りにする。
- ② 長ねぎはみじん切り、しょうがはすりおろし、Aと混ぜておく。
- ③ 鶏肉はそぎ切りにし、Bで下味をつけて5~6分蒸し、冷ましておく。
- ④ ボウルになすと鶏肉、ミニトマト・②を加えて混ぜ合わせる。
- ⑥ 器に盛りつけて、大葉と白ごまを散らす。

## 〜POINT〜

時間がない時は、

なすをアルミホイルに包んで焼いたり、  
鶏肉をBのごま油で焼いても大丈夫ですよ★

〈1人分の栄養価〉

エネルギー102kcal たんぱく質11g 脂質4g  
 カルシウム48mg 食塩相当量0.3g



# なすの辛みそ炒め



15分

色々な野菜で作れる、昔ながらの味が懐かしい・・・

〈材料 2人分〉

- ・なす 80g (1本)
- ・人参 20g (1/4本)
- ・ピーマン 20g (1個)
- ・ごま油 小さじ1
- A { 砂糖 小さじ2/3
- みりん 小さじ1
- 酒 小さじ1
- 辛みそ 小さじ1
- ・白ごま 少々 (0.2g)



〈作り方〉

- ① なすはピーラーで縦に3本くらい皮をむいて乱切りにし、水に5分浸して水気を切る。  
にんじんは薄めの乱切りにする。ピーマンは一口大の乱切りにする。
- ② フライパンを熱し、ごま油をひき、なすをさっと炒めてから、にんじんとピーマンを加えて炒め、蓋をして7分蒸し焼きにする。
- ③ Aを加えてからめ合わせ、火を止める。
- ④ 器に盛って白ごまをふる。

～POINT～

なすは縦3本に皮をむくことで、縞模様になり、見た目もかわいらしくなります！

〈1人分の栄養価〉

エネルギー103kcal たんぱく質2.3g 脂質4.6g  
カルシウム33mg 食塩相当量0.8g



# 白菜のバター蒸し



5分

白菜を切って蒸すだけ!本レシピNo.1の手軽さ♪



〈材料 2人分〉

- ・白菜 200g(葉3枚程度)
- ・バター(有塩) 10g
- ・塩 0.5g(ひとつまみ)
- ・こしょう 少々



〈作り方〉

- ①白菜は一口大に切る。
- ②フライパンにバターをしき、白菜を並べる。
- ③蓋をして中火で3分蒸し、塩、お好みでこしょうを加える。

## ~POINT~

たっぷり白菜のかさが減り、沢山食べられます★  
火加減に気を付け、バターが焦げないようにしましょう。

〈1人分の栄養価〉

エネルギー48kcal たんぱく質4.2g 脂質4.2g  
カルシウム45mg 食塩相当量0.4g





## 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。  
皆様に上手に野菜を食べていただきたいくて一生懸命考案を  
しました！ぜひ作ってみてください！



R4野菜使い切りレシピメンバー



きゃべつの卵とじピザ風  
作り方は17ページ!



ダブル大根ステーキ  
作り方は3ページ!

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5年 2月