



# あっという間に プラス野菜

～ たかチャレ 野菜レシピ集 ～



平成 25 年 3 月

高浜町たかチャレ推進委員会

# 目次

たかチャレ“野菜レシピ集”の誕生まで…	1
“野菜のチカラ”を引き出す食べ方	3
レシピの見方	4
だしのとり方（昆布とかつお節・煮干し・水出し）	5
春野菜のおかかマヨネーズ	6
春野菜のピリ辛トマトソース	7
たけのこ田楽	8
新玉ねぎのカレーマリネ	9
菜の花のからしあえ	10
なすのピザ	11
きゅうりとなすのそうめん	12
きゅうりの丼	13
かぼちゃと豚肉のオイスターソース炒め	14
なすとピーマンのごまあえ	15
にがくないゴーヤの佃煮	16
トマトときゅうりの中華風サラダ	17
ピーマンとめかぶのあえもの	18
ブロッコリーのみそ卵かけ	19
白菜サラダ	20
キャベツのどぼん	21
ゆかりあえ・キャベツの塩昆布あえ	22
大根の角煮	23
チーズしょうゆ味の大根ステーキ	24
たっぷりになじんの和風サラダ	25
ほうれん草の中華風サラダ	26
焼き白ねぎのレモンしょうゆ漬け・焼き白ねぎのだし煮	27
もやしのにら梅あえ	28
フレッシュ野菜ジュース	29
玉ねぎとじゃがいものポトフ風・ファイトケミカルたっぷりの野菜スープ	30
きのこ汁	31
切干大根の煮物	32
切干大根の煮物（給食センターバージョン）・切干大根のサラダ	33
切干大根の春巻き	34
ひじきの煮物	35
ひじきの煮物（食改さんバージョン）・ひじきの彩りサラダ	36
若狭わかめと玉ねぎのおろし煮	37
わかめのごま油炒め	38
大豆のなめたけおろしあえ	39
大豆の五目煮	40

## たかチャレ「野菜レシピ集」の誕生まで・・・

### ◆「たかはま健康チャレンジプラン」をつくり、まち全体で健康づくりを推進中です！

高浜町では、平成 20 年に多くの住民の皆さんの参加を得て、どうやって町全体で健康づくりを進めるかをまとめた「たかはま健康チャレンジプラン」をつくり、効果的で取り組みやすい健康づくりを「たかはま健康づくり 10 か条」としてまとめました。

#### たかはま健康づくり 10 か条

- |                                |                            |
|--------------------------------|----------------------------|
| 第1条 野菜から先に食べる                  | 第6条 タバコを吸わない               |
| 第2条 3食に野菜を食べる                  | 第7条 休肝日を増やす                |
| 第3条 間食を食べ過ぎない                  | 第8条 週1回以上は歯と歯ぐきを<br>しっかりみる |
| 第4条 ストレス解消法をみつける               | 第9条 健康診査を1年に1回は受ける         |
| 第5条 1週間 150分以上、<br>自分にあった運動をする | 第10条 体重をはかる習慣を持つ           |

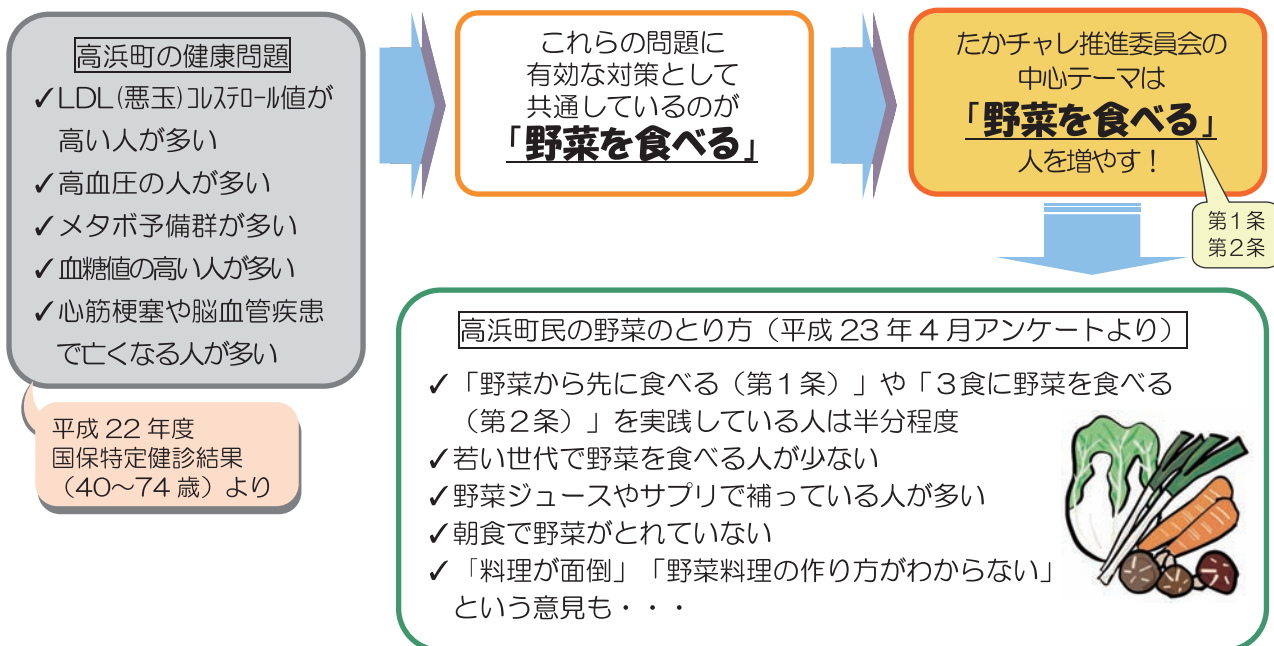
現在は、住民や各団体・機関や行政の関係者で「たかはま健康チャレンジプラン推進・進捗管理運営委員会（略して“たかチャレ推進委員会”）」を結成し、高浜町に暮らす人たちが健康づくりに取り組めるよう、「たかはま健康チャレンジプラン」や「たかはま健康づくり 10 か条」をふまえた活動を展開しています。



たかチャレ推進委員会のロゴマーク

### ◆テーマは「野菜を食べる」・・・なぜ「野菜」なの？

たかチャレ推進委員会では、平成 23 年度から「野菜を食べる」人を増やすことを中心テーマに、さまざまな活動を展開しています。では、なぜ「野菜を食べる」をテーマにしたのでしょうか？  
それは、高浜町が抱える健康問題を解決するためなのです。以下に簡単に整理してみました。





## ◆たかチャレ推進委員会の活動から生まれた「野菜レシピ」!

平成 23 年度からのたかチャレ推進委員会における「野菜を食べる」人を増やすことをテーマにした活動を通じて、約 200 品というたくさんの野菜レシピが集まりました。

集まったレシピは、高浜の食材を使い、簡単に野菜料理を作ることができ、しかも「おいしい♪」ものばかり・・・。

「このレシピをより多くの高浜の人たちに届けたい!」という熱い声が、たかチャレ推進委員のみなさんから沸き起こりました。そこで、平成 24 年度にたかチャレ推進委員会では、おいしいことはもちろん、みんなが健康になるための「野菜レシピ集」を作成することになりました。

## ◆たかチャレ推進委員会ならではのレシピ集を作成

平成 24 年度、たかチャレ推進委員会からレシピ集を作る中心となってくれる人を募り、多くの方々、団体等の協力を得て、レシピ集の作成がスタートしました。

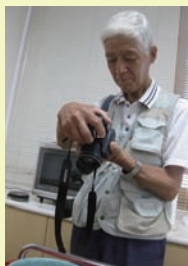
まずは、集まった野菜レシピから 41 品を選び、作り方や味、量などを確認するための試作会を 8 回実施しました。



そして、参加者が試食をしながら、意見交換を繰り返し、レシピ内容を調整しました。



レシピ内の写真も撮影が得意なたかチャレ推進委員が担当し、ワンポイントアドバイスやアレンジ方法なども盛り込んで、「たかチャレ」色の個性がいっぱいつまったレシピ集ができあがりました。





# “野菜のチカラ”を引き出す食べ方

野菜はビタミンやミネラル、食物繊維の宝庫です。これらの栄養素（野菜のチカラ）は、がんや生活習慣病・認知症の予防、血管や肌の若返りに効果があります！

## ◆朝、昼、晩の3食に野菜を食べる!!

たかはま健康づくり10か条 第2条「3食に野菜を食べる」

- ✓朝、昼、晩と毎食に野菜を食べることが理想的です。それは3食に野菜を食べることで、1日に必要な野菜350gを食べることができ、さらに、野菜のチカラの効果が持続するからです。
- ✓1日350gは、野菜料理でいうと小鉢1皿野菜70g×5皿分です。**70gの野菜を高浜町では、自分のにぎりこぶし1つ分を目安にしています。**



※にぎりこぶし1つは、加熱した野菜料理の量70gの目安です。野菜サラダなど生野菜の量70gはにぎりこぶし2つ分くらいを目安にして下さい。



- ✓5つ分はちょっと難しいという方は…今より1つ分多く！また、朝ごはんにも野菜を食べることから、始めてみませんか？
- ✓朝に野菜を食べるといい理由…抗酸化作用（体がさびるのを防ぐ作用、この作用により生活習慣病や老化を予防します。）の強い野菜を朝に食べることで、日中に私たちがさらされる細菌、ウイルスやストレス、そして紫外線や活性酸素などから**体を守る効果**があります！野菜を朝から食べることは、丈夫な体や美肌づくりにもつながります。



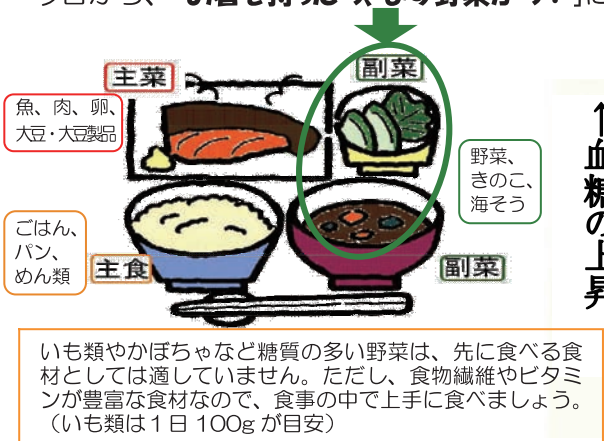
## ◆お箸を持ったら、まず野菜!!

たかはま健康づくり10か条 第1条「野菜から先に食べる」

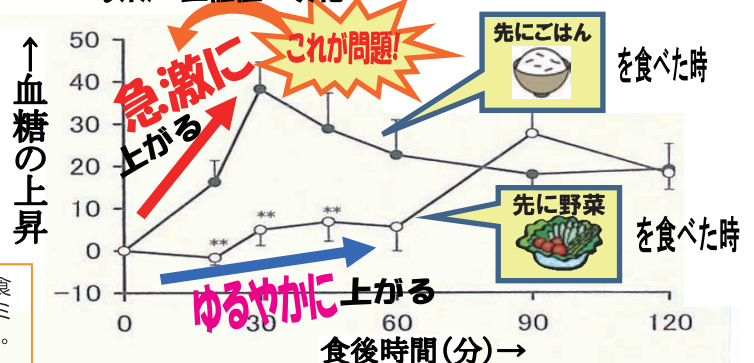
- ✓野菜から先に食べると、野菜の**食物繊維**が体への糖の吸収を遅くするので、**食後の血糖値が急激に上がるのを防ぎます。**これは糖尿病を予防するだけでなく、動脈硬化や肥満の予防もできます。
- ✓先に食べる野菜の量の目安は？

- ★糖尿病や動脈硬化、肥満など防止の効果を上げたい方は…「1皿分70g程度」をゆっくりよくかんで食べましょう
- ★これから始めよう！という方や野菜が苦手な方、子どもさんは…「まずはひと口めは野菜」を実践しましょう

- ✓食事は「主食・主菜・副菜」をバランスよく食べることが基本です。その中で先に食べる食材として、**食物繊維を多く含む野菜(きのこや海そうも含む)**を高浜町ではおすすめしています！
- 今日から、「お箸を持ったら、まず野菜から！」にチャレンジしませんか？



### <食後の血糖値の変化>



# レシピの見方

## 1人あたりの「野菜」「エネルギー」「食物繊維」「塩分」の摂取量

- 1人あたりの野菜、エネルギー、食物繊維、塩分の摂取量を記載しています。

エネルギー	体を動かすのに必要なもの。キロカロリー（Kcal）で表示。よくカロリーといわれています。普段の食事のエネルギーを計算するのは大変ですが、過不足の状態を最も表すのは体重なので、朝晩の体重をはかってチェックすることが健康管理のために大切です。
食物繊維	食後の高血糖を防ぎ糖尿病や肥満を予防します。また悪玉（LDL）コレステロールの減少や便秘予防などにも役立ちます。野菜・きのこ・海そう・豆類・いも類などに多く含まれます。
塩分	塩味は料理のおいしさを左右しますが、とり過ぎると、高血圧や肥満、胃がんなどの生活習慣病をまねくおそれがあります。目標量は年代、性別、疾患などにより異なりますが、男性 12 歳以上は 9g 未満/日、女性 12 歳以上 7.5g 未満/日が目安です。※高血圧の人は 6g 未満/日を目指しましょう。

※食事について、医師からの食事制限のある方は、指示に従ってください。

- 「野菜」については、野菜料理 1皿 70g をにぎりこぶし 1つ分で表していますので、摂取量の目安として活用してください。なお、摂取量については、グラム単位でも記載しています。
- きのこと乾物を主な材料として使ったレシピでは、それらの摂取量とともに、野菜の摂取量をグラム単位で記載しています。

メインの食材毎にグループ分けをしています。

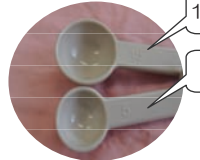
### 材料

- レシピの材料を記載しています。野菜などの分量は、ことわりのない場合、皮や茎など廃棄分を含んだ量で表示しています。また野菜の重さは一般的なグラムを目安として掲載しています。
- だし汁は、昆布とかつお節でとったものを使用しています。
- 野菜や調味料は面倒でも計量してつくるようにしましょう。それが健康への近道になります。

✓ 計量カップ 1カップ=200ml

#### 計量スプーン

大さじ=15cc、  
小さじ=5cc



大さじ1はこんな感じで計ります！



粉状のもの  
軽く山盛りにして、  
ヘラなどで平らに  
すり切る



液体  
液体が表面張力で  
盛り上がっていて、  
こぼれ落ちない状態

✓ 少々(塩・こしょう) = 親指と人指し  
指の2本でつまんだ量(0.4g)



✓ ひとつまみ(塩・こしょう) = 親指と  
人指し指と中指の3本でつまんだ量  
(0.8g)



### 作りかた

- 数ステップに分けて作りかたを整理しています。
- 各ステップの写真や吹き出しのコメントなどを参考にしてください。

### ワンポイントアドバイス

- 食材の選び方や作りかたの裏技、野菜の旬情報など、野菜ソムリエや栄養士、管理栄養士、食育ボランティアからのアドバイスを記載しています。

**どんな野菜にもあうマヨネーズソース！**

### 春野菜のおかかマヨネーズ

1人あたり	
野菜	81g
エネルギー	53 kcal
食物繊維	1.6 g
塩分	0.7 g

※1人1日あたり必要な野菜の量は350g。家庭用では出来上がった野菜料理1皿70gをにぎりこぶし1つ分(50g)で表しています。このレシピでは、おおよそ色がついている量を表すことが出来ます。

---

**材料** [2人分]

アスパラガス……………3本 (75g)	にんじん……………20g
スナップエンドウ……………8個 (40g)	塩……………少々
赤玉ねぎ……………1/4個 (50g)	[A] マヨネーズ……………大さじ1/2
※玉ねぎでも可	こいくちしょうゆ……………小さじ1
	かつお節……………1/2パック (3g)

---

**作りかた**

■ アスパラガスの下処理方法

- ① アスパラガスは下処理をし、フライパンまたはトースターでやわらかくなるまで焼き、3cmの長さに切る。
- ② 赤玉ねぎはスライスし、水にさらす。にんじんは細切りし、スナップエンドウは筋をとり、さつとゆで、ななめ半分に切る。
- ③ ボウルに [A] を混ぜ合わせる。
- ④ ③の中に、①と②を混ぜ合わせ、塩で味を整える。

**ワンポイントアドバイス**

- スナップエンドウは、さつと塩ゆですると鮮やかな緑と甘みが楽しめます。サラダや付け合せ、てんぷらなどに用いるなど用途が多い春の野菜です。

**保存方法**

- アスパラガスは立って土に生えているので、横に寝かせておくとしち上がらうとして穂先が曲がり、栄養価が落ちます。立てて保存することをすすめます。

**Let's アレンジ!**

おかかマヨネーズソースは、レシピの材料だけでなく、冷蔵庫にある野菜で作ることができます。

★ アスパラガスは下ゆでせずに塩、こしょう、溶けるチーズ、オリーブオイルをかけて、220度のオーブンで7~8分焼き上げると、さらさら甘みを引き出すことができます。

### 保存方法

- レシピの材料の保存方法について整理しています。
- 冷凍した野菜は2週間を目安に使い切ってください。

### Let's アレンジ!

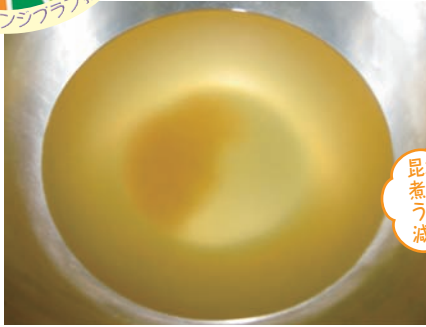
- レシピや食材の簡単なアレンジ方法などを整理しています。



おいしいだしが、おいしくてヘルシーな料理を作るポイントです。

# 基本のだしのとり方

好みにあわせて使いましょう



## 昆布+かつお節

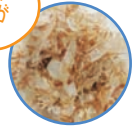
- ① 鍋に水 1ℓ を入れ、昆布 5g を 30 分程つけておく。
- ② 鍋を弱火にかけて、プツプツと泡が出てきたら、沸騰する直前に昆布を取り出す。
- ③ かつお節 20g を入れて沸騰したら、すぐに火を止めて、かつお節が沈むまで待つ。
- ④ かつお節をざるなどでこす。

表面の白い粉のようなものがうま味成分です。水で決して洗わないように！



昆布を煮立てるとうま味が減ります

かつお節を煮立った中に入れると、香りが飛んだり渋味やえぐみが出ます。



### 保存の目安

- ・冷蔵 2 日
- ・冷凍 2 週間
- ※製氷皿などに氷らしておくとう便利です。



## 煮干しだし

えぐみや苦みが出にくくなります

かつお節をしほると臭味やえぐみが出ます。自然に水をきりましょう。

地元でとれる煮干しはおいしいと評判！



- ① 煮干しは頭と内臓を除く。(大きい煮干しは身を半分に割く) ※出来れば 30 分以上 (ひと晩でもOK) 水につけておくとよい。
- ② 鍋に水 1ℓ、煮干し 30g を入れて中火にかけ、沸騰する直前に弱火にする。
- ③ あくをとりながら約 10 分コトコト煮たてたあと、火を止めてざるなどでこす。

グラグラ沸騰させると臭みが出ます



# 水出しのだしのとり方

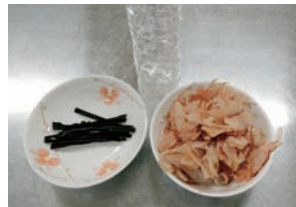


- ① 口が広めの空きびん等に昆布 1 枚 (5g) とかつお節ひとつかみ強、水 500 ml 程度を入れて冷蔵庫で一晩おく。  
★頭と内臓を除いた煮干しでも水出しができます。

※とっただしは 1 度加熱してから使いましょう。

### 保存の目安

- ・冷蔵 2 日



## 【だしをとったあとの昆布やかつお節はおいしい佃煮に！】

- ★ 昆布は細切りにする。鍋に昆布、かつお節と、こいくちしょうゆ：酒：みりん：砂糖を 3：2：1：1 の割合いであれ、弱火で汁が無くなる程度まで煮つめて佃煮にします。ごはんに入れて、おにぎりにしたり、ふりかけとしてもおいしくいただけます。



どんな野菜にもあうマヨネーズソース！

# 春野菜のおかかマヨネーズ



スナップえんどう・アスパラガス



1人あたり

野菜 81g

※1人1日あたり必要な野菜の量は350g。  
高浜町では出来上がった野菜料理1皿70gをにぎりこぶし1つ分で表しています。  
このレシピでは、おおよそ色がついている量を食することが出来ます。

エネルギー	53 kcal
食物繊維	1.6 g
塩分	0.7 g

## 材料 [2人分]

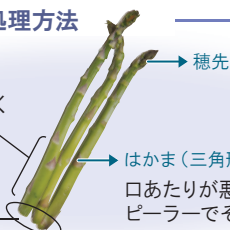
- アスパラガス ..... 3本 (75g)
- スナップえんどう ..... 8個 (40g)
- 赤玉ねぎ ..... 1/4個 (50g)
- ※玉ねぎでも可
- にんじん ..... 20g
- 塩 ..... 少々
- [A]
  - マヨネーズ ..... 大さじ1/2
  - こいくちしょうゆ ..... 小さじ1
  - かつお節 ..... 1/2パック (3g)

## 作りかた

### ■ アスパラガスの下処理方法

固さが気になる時は、3cm程度ピーラーでむく

根元の固い部分を少し切り落とす



口あたりが悪いのでピーラーでそぎとる



皮ごと食べます

- ① アスパラガスは下処理をし、フライパンまたはトースターでやわらかくなるまで焼き、3cmの長さに切る。
- ② 赤玉ねぎはスライスし、**水にさらす**。にんじんは細切りし、スナップえんどうは筋をとり、さつとゆでて、ななめ半分に切る。
- ③ ボウルに [A] を混ぜ合わせる。
- ④ ③の中に、①と②を混ぜ合わせ、塩で味を整える。

流水などにつけてあくを抜く



## ワンポイントアドバイス

- スナップえんどうは、さっと塩ゆですると鮮やかな緑と甘みが楽しめます。サラダや付け合せ、てんぷらなどに用いるなど用途が多い春の野菜です。



## 保存方法

- アスパラガスは立って土に生えているので、横に寝かせておくと立ち上がるうとして穂先が曲がり、栄養価がおちます。立てて保存することをおすすめします。

## Let's アレンジ!

- ★ おかかマヨネーズソースは、レシピの材料だけでなく、冷蔵庫にある野菜で作ることができます。
- ★ アスパラガスは下ゆでせずに塩、こしょう、溶けるチーズ、オリーブオイルをかけて、220度のオーブンで7~8分焼き上げると、さらに甘みを引き出すことができます。


主菜にも副菜にも使える便利なトマトソース

# 春野菜のピリ辛トマトソース



1人あたり

野菜  173g

※1人1日あたり必要な野菜の量は350g。  
高浜町では出来上がった野菜料理1皿70gをにぎりこぶし1つつ分で表しています。  
このレシピでは、おおよそ色がついている量を食することが出来ます。

エネルギー	87 kcal
食物繊維	3.5 g
塩分	1.3 g

## 材料 [2人分]

- スナップえんどう……4個 (20g)
- 菜の花……1/4束 (50g)
- アスパラガス……2本 (50g)
- 塩……少々
- にんにく……1かけ (10g)
- 玉ねぎ……30g
- 唐辛子……1本
- オリーブオイル……小さじ2
- トマト缶……1/2缶 (200g)
- 固形コンソメ……1/2個  
(顆粒 小さじ1)
- ブラックペッパー……少々

## 作りかた

茎の下の部分は少し切り落としておく

- ① スナップえんどうは筋を取る。菜の花は食べやすい大きさに切り、アスパラガスは下処理をして3cm程に切る。(※アスパラガスの下処理方法は6ページを参照)それぞれ、塩を入れたお湯でさっと下ゆでしておく。
- ② にんにくと玉ねぎはみじん切りに、唐辛子は種を取り除く。  
(辛いのが好みであればそのまま輪切りにして使う)
- ③ フライパンにオリーブオイルとにんにく、唐辛子を入れてから火にかける。香りが出たら玉ねぎを加え、しんなりするまで炒める。
- ④ ③にトマト缶を加え、コンソメとブラックペッパーで味を整え、火を止める。
- ⑤ ①の下ゆでしておいた野菜を器に盛り、上から④のトマトソースをかける。

ゆですぎないように注意



先にフライパンを熱するとすぐににんにくが焦げます。入れてから火をつけて!



## ワンポイントアドバイス

- トマト缶のトマトは旬のものを缶詰にしています。旬以外のトマトより栄養があるので、トマト缶も料理に上手に使いましょう。

## 保存方法

- トマト缶の残りは冷凍しておくとう便利です。冷凍用保存袋などに入れ替えて、そのまま冷凍します。

## Let's アレンジ!

- ★ このトマトソースはとてもシンプルな味付けです。レシピ以外の野菜やパスタにはもちろん、ソテーしたお肉やお魚にもあいます。11ページの「なすのピザ」のトマトケチャップの代わりにも使えます。




焼いている間にもう1品作れる程かんたん！

## たけのこ田楽



## 1人あたり

野菜  75g

※1人1日あたり必要な野菜の量は350g。  
高浜町では出来上がった野菜料理1皿70gをにぎりこぶし1つつ分で表しています。  
このレシピでは、おおよそ色がついている量を食することが出来ます。

エネルギー 71 kcal

食物繊維 2.2 g

塩分 1.1 g

## 材料 [2人分]

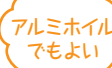
水煮(ゆで)たけのこ …… 1/2本 (150g)

田楽みそ

- 砂糖 …… 大さじ1
- みそ …… 大さじ1
- 白すりごま …… 小さじ1/2
- みりん …… 小さじ1
- ごま油 …… 小さじ1/2

## 作りかた

5月頃は生たけのこがおすすめ

- ① たけのこを幅5mmの輪切りにする。
- ② 田楽みその材料を混ぜ合わせる。  
アルミホイルでもよい
- ③ トースターのトレーにクッキングシートをしき、①を並べて②のみそをぬる。
- ④ 表面においしそうな焼き色がつくまで、トースターで加熱する。



## 生たけのこの場合(ゆで方)

- ① 皮つきのまま穂先の部分をななめに切り落とし、さらに切り口から皮の部分をたて半分に1本の切れ目を入れる。
- ② たっぷりの水に米ぬかまたは米のとぎ汁1カップと赤唐辛子1本を入れて、強火にかけ、沸とうしたら、落としぶたをして弱火で1時間程ゆでる。
- ③ 根元に竹ぐしがすっと通るようになったら火を止め、ゆで汁の中でそのまま冷ます。
- ④ 冷めたらよく水洗いし、切れ目から皮をひらくようにして皮をむく。

## ワンポイントアドバイス

- たけのこは特に便秘予防や食後の高血糖の予防、コレステロールの排出を促す「食物繊維」と、余分な塩分の排出を促す「カリウム」が豊富です。
- ゆでたけのこの白いつぶは、たけのこから出るたん白質です。食べても問題ありません。

## Let's アレンジ!

## 田楽みその使い方

- ★ めって焼いたり、ゆでた食材につけて食べる  
大根・里いも・トマト・ブロッコリー・なす・厚揚げ・こんにゃく・鶏もも肉 など
- ★ 生の野菜につけて食べる  
大根・にんじん・きゅうり など




# 新玉ねぎのカレーマリネ



## 1人あたり

野菜  63g

※1人1日あたり必要な野菜の量は350g。  
高浜町では出来上がった野菜料理1皿70gをにぎりこぶし1つ分  で表しています。  
このレシピでは、おおよそ色がついている量を食えることが出来ます。

エネルギー	42 kcal
食物繊維	1.4 g
塩分	1.0 g

## 材料 [6人分]

新玉ねぎ……………2個(400g)  
※玉ねぎでも可

### 〈マリネ液〉

砂糖……………大さじ2  
カレーパウダー……大さじ1  
酢……………大さじ4  
塩……………小さじ1

カレーパウダーの量は好みで調節して

## 作りかた

玉ねぎで作る場合は流水などにつけて、あくを抜く。

- ① 新玉ねぎをスライサーでスライスする。  
※水にさらさなくてよい
- ② ボウルにマリネ液の材料を入れよく混ぜ、その中に①のスライスした玉ねぎを漬ける。  
※マリネは冷蔵庫に入れて一週間くらい保存できます。



## ワンポイントアドバイス

- 新玉ねぎは、辛みが少ないので生で食べるのがおすすめです。
- 玉ねぎから出る涙成分アリシンは、玉ねぎの栄養素そのものです。

## 保存方法

- 玉ねぎはネットに入れてつりさげて保存します。

## Let's アレンジ!

常備菜にしておくと…

- ★ 鯖の竜田揚げにのせて
- ★ アボガドとトマトと混ぜてサラダに
- ★ 冷奴にのせて

と、いろんな料理に使えて便利です。


春を告げるおそうざい♪

# 菜の花のからしあえ



1人あたり

野菜  50g

※1人1日あたり必要な野菜の量は350g。  
高浜町では出来上がった野菜料理1皿70gをにぎりこぶし1つ分  で表しています。  
このレシピでは、おおよそ色がついている量を食えることが出来ます。

エネルギー	51 kcal
食物繊維	2.1 g
塩分	0.8 g

## 材料 [2人分]

菜の花……………1/2束 (100g)  
塩……………少々

[A]   
こいくちしょうゆ……………大さじ1/2  
ごま油……………大さじ1/2  
練りからし(チューブ)……2cm分程度

## 作りかた



① 菜の花は茎の下の部分を少し切り落とす。

やわらかくなりすぎないようにゆがくのがポイント!

② たっぷりのお湯に塩を入れ、①の菜の花を茎の部分から先に入れてゆでる。

③ ゆであがったら冷水にとり、水気をしっかりしぼって、食べやすい大きさに切る。



④ ボウルに [A] を入れ混ぜ合わせた中に③を入れあえる。

ごま油を加えることで、子どもも食べやすくなります★



## ワンポイントアドバイス

● 菜の花はあぶらな科(白菜・キャベツ・水菜)の花が咲く前のつぼみです。スーパーでよく見かけるなばなは、品種改良し苦味を抑えたものです。

## 保存方法

● 菜の花は鮮度が落ちやすく、しおれやすいので、ぬらしたペーパータオルに包み、さらにラップで包んで冷蔵庫で保存します。立てておいたほうが日持ちします。

## Let's アレンジ!

◆昔から好まれているシンプルながらしあえレシピ◆

菜の花(なばなでも可)……………1/2束  
だし汁……………大さじ2  
酒……………小さじ1/2  
練りからし……………小さじ1/2  
こいくちしょうゆ……………小さじ1

春野菜は鮮やかな緑色とやわらかさ、ほろ苦さが特徴です。菜の花は野菜の旬がなくなりつつある現在でも、季節感が楽しめる野菜の一つです。春の野菜特有のほろ苦さは、冬から春に変わる体に抵抗力をつけてくれます。


なすが苦手でもこれなら食べられる！

## なすのピザ



## 1人あたり

野菜  125g

※1人1日あたり必要な野菜の量は350g。  
高浜町では出来上がった野菜料理1皿70gをにぎりこぶし1つつ分で表しています。  
このレシピでは、おおよそ色がついている量を食することが出来ます。

エネルギー 152 kcal

食物繊維 2.7 g

塩分 1.0 g

## 材料 [2人分]

なす……………2本(160g)  
トマト……………1/2個(75g)  
ピーマン……………1個(40g)  
油……………小さじ1

こしょう……………少々  
トマトケチャップ……大さじ2と1/2  
※トマトソース、ピザ用ソースでも可  
ピザ用チーズ……………40g  
※溶けるスライスチーズでも可

## 作りかた

皮が固い時は、ところどころむいてもよい

なるべく表面積を大きくするため

- ① なすは皮つきのまま厚さ1cmくらいのななめに切って、水に5分程つけてアクを抜き、ペーパータオルなどでしっかり水分をとっておく。
- ② トマトはスライスし、ピーマンは細切りにする。
- ③ ホットプレートに油をひき、中火でなすを焼く。片面が焼けたら裏返し、こしょうをしてトマトケチャップを表面にぬる。
- ④ ③のなすの上に手早く、トマト→ピーマン→ピザ用チーズを順にのせ、チーズがほどよく溶けるまで、ふたをして焼く。

フライパンでもOK



## ワンポイントアドバイス

- 彩りがきれいで、ピザを作る過程が楽しめるので、親子でクッキングをするのもおすすめです。
- なすの皮やピーマン・トマトの色などには、病気や老化を予防する「抗酸化作用」が豊富です。また油と一緒に食べると吸収のよくなる栄養素も多いので、油やチーズとの相性もバッチリ！ただし、使いすぎるとエネルギーや塩分が多くなるので、材料の分量を目安に使いましょう。

Let's アレンジ!

同じ材料でこんな作り方も！

## ★なすのピザ風

フライパンで野菜を炒めこしょうをし、トマトケチャップを入れてさらに炒め、チーズを入れて、チーズが溶けるまで加熱する。






# きゅうりとなすのそうめん



## 1人あたり

野菜  107g

※1人1日あたり必要な野菜の量は350g。  
高浜町では出来上がった野菜料理1皿70gをにぎりこぶし1つ分で表しています。  
このレシピでは、おおよそ色がついている量を食べていただくことができます。

エネルギー	51 kcal
食物繊維	1.7 g
塩分	1.2 g

## 材料 [2人分]

- きゅうり……………3本(300g)
- なす……………1本(80g)
- 片栗粉……………大さじ2
- 塩……………少々

- ・ とうめんつゆ……………適量
- ・ 薬味(すりおろししょうが…5g
- ・ 青ねぎ……………5g
- ・ みょうが……………5g)
- ・ ※好みで調整して下さい。

## 作りかた

- ① きゅうりは一番外の皮(緑色の部分)はむいて、**白い部分をピーラーで削る。**⇒きゅうりそうめん
- ② なすは皮をつけたままうす切りにし、端から細切りにして塩水に5分程つける。
- ③ ペーパータオルで②のなすの**水気をしっかりとり**、片栗粉をまぶす。
- ④ 鍋に湯をわかし、**余分な粉をおとしながら**③のなすを入れ、約5分ゆでる。
- ⑤ ④を冷水にとり冷まし、ざるにあげる。  
⇒なすそうめん
- ⑥ 器に①のきゅうりと⑤のなすをあわせて盛りつける。  
好みの薬味を入れ、とうめんつゆで食べる。

種と中の  
やわらかい部分  
(きゅうりの芯)まで



ポイント!

ざるに入れて  
ふるい落とすと  
均一に粉があち、  
口あたりが  
よくなります!



## ワンポイントアドバイス

- <選び方>  
きゅうりは、緑が鮮かでイボイボが痛いくらいとがっているものが新鮮な証拠です。  
※なすの選び方は15ページ「なすとピーマンのごまあえ」を参照

## 保存方法

- きゅうりやなすは低温を嫌うので冷しすぎないようにします。

## Let's アレンジ!

- ★ なすそうめん、きゅうりそうめん、それぞれ単品でもOKです。
- ★ 豚肉のしゃぶしゃぶ、ツナ、ハムなどと組み合わせれば1皿でも栄養価がアップします。
- ★ 単品で食べがちなそうめんとあわせて食べると、おいしいだけでなく野菜もいっしょに食べられます。

きゅうりには水分たっぷり。暑い夏でも食べやすい一品です。

# きゅうりの丼



1人あたり

野菜 73g

※1人1日あたり必要な野菜の量は350g。  
高浜町では出来上がった野菜料理1皿70gをにぎりこぶし1つ分で表しています。  
このレシピでは、おおよそ色がついている量を食べていただくことができます。

エネルギー	298 kcal
食物繊維	1.1 g
塩分	1.1 g

## 材料 [2人分]

- きゅうり …… 3本分の芯  
(12ページ「きゅうりとなすのそうめん」で使った残りの部分を使う)
- 卵 …… 1個

- [A] だし汁(昆布とかつお節) …… 1カップ(200cc)
- みりん …… 小さじ2
- うすくちしょうゆ …… 小さじ2
- 酒 …… 小さじ1
- 水溶き片栗粉(片栗粉 大さじ1+水 大さじ1)
- ごはん …… 茶わん2杯分(300g)

## 作りかた

きゅうりそのものを使ってよい。  
(緑の皮の部分はむく)

- ① きゅうりそうめんが残った種と中のやわらかい部分(きゅうりの芯)をひと口大に切り、[A]を入れて煮る。
- ② きゅうりに火が通ったら、水溶き片栗粉を入れとろみをつける。
- ③ 卵を溶き、②にまわし入れ、火を止める。
- ④ 器にご飯を盛り、上から③をかける。



## ワンポイントアドバイス

- きゅうりやなすなど夏に旬をむかえる野菜は体を冷やしてくれます。
- 元々は12ページの「きゅうりのそうめん」を作った時に、残った中心部分を捨てずに何かに使えないかな。と、食材を大切に使う気持ちから生まれたレシピです。
- 畑でつい太くなりすぎたきゅうりで、12ページの「きゅうりとなすのそうめん」と「きゅうりの丼」を作るのもおすすめです。

## Let's アレンジ!

### ★ きゅうりのかわり漬け

- ① きゅうり3本はところどころ皮をむき、食べやすい大きさに切る。
- ② ナイロン袋などにきゅうりと砂糖大さじ4・塩大さじ1・わさび好みの量を入れて冷蔵庫にひと晩おく。




材料は多めですが手順はカンタン！

# かぼちゃと豚肉のオイスターソース炒め



1人あたり

野菜  133g

※1人1日あたり必要な野菜の量は350g。  
高浜町では出来上がった野菜料理1皿70gをにぎりこぶし1つつ分で表しています。  
このレシピでは、おおよそ色がついている量を食べていただくことができます。

エネルギー	263 kcal
食物繊維	3.3 g
塩分	1.4 g

## 材料 [2人分]

- 豚もも(薄切り)肉……120g  
(下味用: 塩 少々・酒 小さじ1)
- かぼちゃ……………140g
- 玉ねぎ……………1/2個(100g)
- にんじん……………40g
- しょうが……………1/2かけ(10g)
- にんにく……………1/2片(5g)

- 油……………大さじ1
- [A] オイスターソース……小さじ2
- こいくちしょうゆ……小さじ1
- 酒……………小さじ1
- 砂糖……………小さじ1/2
- 水……………100cc
- 水溶き片栗粉  
(片栗粉 大さじ1と1/2 + 水 大さじ1と1/2)

## 作りかた

- ① 豚もも肉は3cm幅に切り、塩・酒で下味をつける。
- ② かぼちゃは食べやすい大きさに切って、ラップに包みレンジで600W5～6分加熱する。玉ねぎは薄切り、にんじんは短冊切り、しょうが・にんにくはみじん切りにする。
- ③ フライパンに油・しょうが・にんにくを入れて熱し、豚もも肉を炒める。豚もも肉に火が通ったら、にんじん・玉ねぎの順に炒める。
- ④ ③に[A]を加えて混ぜてから、かぼちゃを入れる。
- ⑤ 最後に水溶き片栗粉を入れて手早く混ぜる。

皮つきのままでOK

かぼちゃの種とわたはスプーンでとるとカンタン

かぼちゃをくずさないように



★レタス・トマトなどを添えてお皿に盛ると色合いがキレイです。

## ワンポイントアドバイス

- かぼちゃは栄養価の高い野菜です。β-カロテン、ビタミンC・Eを多く含みます。これらは美しい肌を作ったり、血管の老化予防に欠かせない栄養素です。
- かぼちゃには食物繊維が豊富ですが、糖質も多く含むので、先に食べる野菜には適しません。付けあわせのレタスやトマトなどから先に食べるのがおすすめです。

## ＜選び方＞

かぼちゃは皮がうっすら茶色くなっているのが甘くなっている証拠です。

## 保存方法

- カットされているかぼちゃは種とわたから痛み始めるので、とり除いてから冷蔵庫で保存します。
- 固めにゆでたり蒸したものは、冷凍保存できます。






夏の塩分補給に常備菜として

# にがくないゴーヤの佃煮



1人あたり

野菜  21g

※1人1日あたり必要な野菜の量は350g。  
高浜町では出来上がった野菜料理1皿70gをにぎりこぶし1つ分  で表しています。  
このレシピでは、おおよそ色がついている量を食べていただくことができます。

エネルギー	36 kcal
食物繊維	0.5 g
塩分	0.6 g

## 材料 [20食分]

- ゴーヤ …………… 2本 (500g)
- ちりめんじゃこ …… 35g
- かつお節 …………… 2パック (6g)
- 白炒りごま ………… 小さじ1

[A]

- 砂糖 …………… 大さじ8
- こいくちしょうゆ …… 大さじ4
- みりん …………… 大さじ3
- 酢 …………… 大さじ3

## 作りかた

苦味が強いわたしは  
スプーンで  
ていねいに取る

- ① ゴーヤはたて半分に切って種とわたを取ったあと細切りにし、熱湯でさっとゆでる。
- ② ①をざるにあげて水気を切り、軽くしぼる。
- ③ 鍋に②のゴーヤと [A]、ちりめんじゃこを入れて、弱火～中火で汁気がなくなるまで煮る。
- ④ 火を止める前に、かつお節と白炒りごまを加え、ひと混ぜする。



## ワンポイントアドバイス

- ゴーヤはイボイボの中に水分をたっぷり含み、独特の苦味が食欲を増進させるため、夏バテや疲労回復に効果があります。
- ゴーヤに豊富に含まれるビタミンCは、紫外線でダメージを受けやすい季節には、肌を守ることに役立ちます。
- 〈選び方〉  
イボが密集し、重みがあり、全体的に鮮やかな緑色のものを選びます。

## 保存方法

- カットしたものは、種とわたをしっかり取ってからラップで包み、冷蔵庫で保存します。
- 薄切りにして、さっとゆがいたものは冷凍保存できます。

## Let's アレンジ!

### ◆ゴーヤジュース 2人分◆

- ゴーヤ …………… 1/4本 (50g)  
種とわたをとってうす切りにする。
- バナナ …………… 1本  
ひと口大に切る。
- 牛乳 …………… 1カップ (200cc)
- ※どろっとして飲みにくい場合は、水を足して調整して下さい。
- ミキサーにかける



★りんごやヨーグルトを入れてもおいしいです。  
またゴーヤの量は好みで調整して下さい。




# トマトときゅうりの中華風サラダ



1人あたり

野菜  84g

※1人1日あたり必要な野菜の量は350g。  
高浜町では出来上がった野菜料理1皿70gをにぎりこぶし1つ分  で表しています。  
このレシピでは、おおよそ色がついている量を食べていただくことができます。

エネルギー	93 kcal
食物繊維	1.3 g
塩分	1.4 g

## 材料 [2人分]

- トマト ..... 1/2 個 (75g)
- きゅうり ..... 1/2 本 (50g)
- 塩 ..... 少々
- 玉ねぎ ..... 1/4 個 (50g)
- たこ(ボイルしたもの) ..... 足 1/2 本分 (40g)
- 白炒りごま ..... 小さじ1

- [A]
- 酢 ..... 大さじ1
  - こいくちしょうゆ ..... 大さじ1
  - 砂糖 ..... 大さじ1/2
  - ごま油 ..... 大さじ1/2
  - ※オリーブオイルに変えるとイタリア風になります
  - こしょう ..... 少々

## 作りかた

- ① トマトはざく切りにする。
- ② きゅうりは輪切りにして塩でもみ、しんなりしたら水気をしぼっておく。
- ③ 玉ねぎは薄切りにして、水にさらす。
- ④ たこは食べやすい大きさに薄く切る。
- ⑤ ①～④を合わせ [A] と白炒りごまを加え、こしょうで味を整える。



流水などに  
つけて  
あくを抜く

★冷蔵庫に入れて冷やせば味もしみてさらにおいしくなります。  
★たこの代わりにいかや貝柱、ツナやハムでもできます。

## ワンポイントアドバイス

● トマトは油や加熱調理と、栄養的や食べやすさで相性が良いので、ドレッシングをかけて食べたり、スープに入れたりして食べるのもおすすめです。

### ● 〈選び方〉

トマトは先の部分に星マークのような筋が見られるものが、実がたまっていておいしいです。



## Let's アレンジ!

### ◆ トマトと卵の炒めもの 2人分 ◆

- トマト ..... 1 個
- 卵 ..... 1 個
- にんにくのみじん切り ..... 小さじ1/2
- 油 ..... 大さじ1
- 塩、こしょう ..... 各少々

- ① トマトはざく切り、卵は溶きほぐす。
- ② フライパンに油とにんにくを入れてから、中火で熱し、香りが出たらトマトを加えて炒める。
- ③ ②に溶き卵を流し入れ、強火で大きく混ぜる。
- ④ 卵が半熟状になったら、塩、こしょうを加えてさっと混ぜる。




「ピーマンが食べられない」とは言わせない！

# ピーマンとめかぶのあえもの



1人あたり

野菜  34g

※1人1日あたり必要な野菜の量は350g。  
高浜町では出来上がった野菜料理1皿70gをにぎりこぶし1つ分で表しています。  
このレシピでは、おおよそ色がついている量を食べていただくことができます。

エネルギー	15 kcal
食物繊維	1.7 g
塩分	0.1 g

## 材料 [2人分]

- ピーマン ..... 2個 (80g)
- 市販の味つきめかぶ ..... 1カップ (50g)



市販の味つきめかぶ

めかぶとはわかめの根元のかたい茎のことです

## 作りかた

がんばってできるだけ細かく刻んで下さい

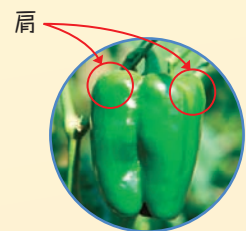
- ① ピーマンを細かく刻んで包丁の背で適当にたたく。
- ② めかぶの中に①を入れよく混ぜる。



## ワンポイントアドバイス

- 味つきめかぶを使うことで刻んで混ぜるだけの手軽さで、生のピーマンをたくさん食べられるびっくりレシピです。
- トロトロのめかぶと合わせることで、のどごしのよい1品になります。暑い夏の日にも食べやすいです。
- ピーマンのビタミンCは加熱しても壊れにくいのが特徴です。

- 〈選び方〉  
肩の部分が盛り上がり全体が鮮やかな緑色で皮にピンとハリのあるものを選びます。



## 保存方法


- 食べやすい大きさに切って、固めにゆでてから冷凍保存ができます。

# ブロッコリーのみそ卵かけ



## 1人あたり

野菜  60g

※1人1日あたり必要な野菜の量は350g。  
高浜町では出来上がった野菜料理1皿70gをにぎりこぶし1つ分で表しています。  
このレシピでは、おおよそ色がついている量を食べていただくことができます。

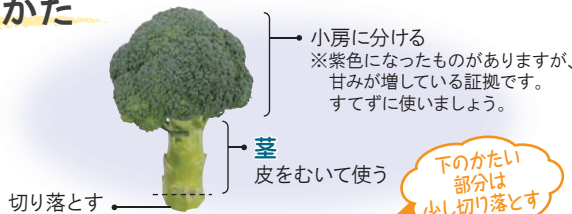
エネルギー	112 kcal
食物繊維	2.9 g
塩分	0.9 g

## 材料 [2人分]

ブロッコリー……………150g  
オリーブオイル……………大さじ1/2  
みそ……………小さじ2

水……………小さじ1  
[A] 卵……………1個  
砂糖……………小さじ1  
片栗粉……………小さじ1と1/2  
水……………小さじ1と1/2

## 作りかた



- ① ブロッコリーは小房に分け、茎は皮を厚めにむいて食べやすい大きさに切る。  
*1~2分が目安*
- ② 鍋にお湯を沸かし、ブロッコリーとオリーブオイルを入れて、さっとゆがき、水気を切っておく。  
*みそをよく溶かすため*
- ③ 器にみそと水を入れよく混ぜ合わせた中に、[A]を加えて混ぜる。
- ④ フライパンに①のブロッコリーを入れ、③をかけて加熱し、大きく混ぜ合わせ火を止める。  
*先に油を入れてゆがいているので、ここでは油は不要です。*

## ワンポイントアドバイス

- ブロッコリーに豊富に含まれているビタミンCは、美肌作りや骨・血管の老化予防・貧血予防に欠かせません。長くゆでると水に溶け出てしまうので、さっとゆがくことがポイントです。
- 茎にも食物繊維が含まれていますので、捨てずに使しましょう。

## 保存方法

- ブロッコリーはそのまま置くと花が咲き出して黄色っぽくなるので、ポリ袋に入れたり、新聞紙で包んで冷蔵庫で保存します。
- ブロッコリーは、小房に切り分け、茎は皮をむいて食べやすく切って、塩少々を加えた熱湯でさっとゆがき冷まします。その後、冷凍用保存袋に入れて冷凍します。

## Let's アレンジ!

### ◆ブロッコリーと白菜の チーズ焼き 2人分◆

ブロッコリー……………1/4 株  
白菜……………葉2枚  
しめじ……………1/3 パック  
ピザ用チーズ……………40g  
塩・こしょう……………少々

- ① ブロッコリーは小房に分け、白菜は食べやすい大きさに切る。しめじは石づきをとりほぐす。
- ② 耐熱皿に①を並べ、塩こしょうをふり、ラップをして電子レンジで600W2~3分加熱する。
- ③ ラップをとり、ピザ用チーズをのせて、トースターでチーズがこんがりするまで焼く。




にんにく風味で食欲アップ

## 白菜サラダ



## 1人あたり

野菜  95g

※1人1日あたり必要な野菜の量は350g。  
高浜町では出来上がった野菜料理1皿70gをにぎりこぶし1つ分  で表しています。  
このレシピでは、おおよそ色がついている量を食べていただくことができます。

エネルギー 33 kcal

食物繊維 1.6 g

塩分 1.1 g

## 材料 [2人分]

白菜の葉 …………… 2枚 (200g)

[A] おろしにんにく…………… 小さじ1/2  
マヨネーズ…………… 小さじ1  
こいくちしょうゆ…………… 大さじ1/2  
塩昆布…………… 大さじ1 (4g)

## 作りかた

- ①白菜は食べやすい大きさに切る。  
芯の部分はうすくそぎ切りにする。
  - ②ボウルに①と [A] を入れ混ぜる。
  - ③白菜がしんなりするまで10分程おく。
- ※ボウルを使わずナイロン袋に入れて作ってもよい。



## ワンポイントアドバイス

- 〈選び方〉
  - 葉が青々としていて、巻きがしっかりし、ずっしり重いもの。
  - カットされているものは、中心が盛りあがっていないものが新鮮な証拠です。
- カットした白菜は真ん中から使うのをおすすめします。外側の葉は真ん中に栄養を送るので、栄養を送る先の真ん中から食べると、外側に栄養が残り、最後までおいしく食べることができます。



## 保存方法

- 1個丸のままのものも、カットされたものも立てて保存します。

Let's アレンジ!

ゆでた鶏ささ身やツナ、ハムを加えてもおいしいです。




ダイナミック! かんたん! うまい!

# キャベツのどぼん



## 1人あたり

野菜  85g

※1人1日あたり必要な野菜の量は350g。  
高浜町では出来上がった野菜料理1皿70gをにぎりこぶし1つ分  で表しています。  
このレシピでは、おおよそ色がついている量を食えることが出来ます。

エネルギー	40 kcal
食物繊維	1.5 g
塩分	0.5 g

## 材料 [12人分]

- キャベツ……………中1個 (1.2kg) …… 水…………… 1000 ml程度
- ツナまたはコンビーフ缶…小1缶 (80g) …… (キャベツの大きさに合わせて加減する。  
キャベツの八分目くらいまで水を入れる。)
- …………… 固形コンソメ…………… 2個 (顆粒小さじ4)

※キャベツは1/4や1/2個の大きさでも作れます。作りやすい分量で作って下さい。

## 作りかた



- ① キャベツの芯をくりぬく。
- ② くりぬいた穴に、ツナまたはコンビーフを汁ごと詰める。
- ③ 鍋に②を入れ、水とコンソメを入れて煮る。



## ワンポイントアドバイス

- キャベツは胃炎などの予防・改善に効果があるといわれるビタミンUを含んでいます。ビタミンUは別名キャベジンと呼ばれ、消化を促進する働きがあります。
- 春キャベツは柔らかいので生食にもむいています。芯には葉以上にビタミンCが含まれているので、うすく切って使いましょう。
- 加熱するとビタミンC・Uは減りますが、キャベツのかさが減り量を多く食べることができます。

## 保存方法

- 外葉の付いているキャベツは、外葉を捨てずにラップがわりに使ってください。適度なしめりけのある外葉で包んでから保存すると、乾燥を防げます。
- 切ったものは断面にラップを密着させて包んで冷蔵庫へ入れます。早めに使い切りましょう。



保育所の人気給食レシピから…子どもたちも大好き

## ゆかりあえ



1人あたり

野菜 🍴🍴🍴🍴🍴 61g

※1人1日あたり必要な野菜の量は350g。  
高浜町では出来上がった野菜料理1皿70gをにぎりこぶし1つつ 🍴 で表しています。  
このレシピでは、おおよそ色がついている量を食べていただくことができます。

エネルギー

13 kcal

食物繊維

1.0 g

塩 分

0.2 g

### 材料 [2人分]

- キャベツ……………大きな葉3枚 (120g)
- きゅうり……………1/5本 (20g)
- ゆかり粉……………小さじ1/2 (2.4g)

### 作りかた

①キャベツは細切り、きゅうりは輪切りにし、さっと湯通して、ざるにあげ水気をしぼる。

・かさが減って食べやすい  
・味がしみこみやすい  
・水分が出にくい



②①のキャベツときゅうりにゆかり粉を混ぜる。

- ・ゆかり粉の代わりに、梅干しのしその汁をきぼって刻んだものを使ってもよい。
- ・キャベツの他に白菜、大根で作ってもおいしいです。



生のキャベツがたくさん食べられる



## キャベツの塩昆布あえ



1人あたり

野菜 🍴🍴🍴🍴🍴 85g

※1人1日あたり必要な野菜の量は350g。  
高浜町では出来上がった野菜料理1皿70gをにぎりこぶし1つつ 🍴 で表しています。  
このレシピでは、おおよそ色がついている量を食べていただくことができます。

エネルギー

81 kcal

食物繊維

2.2 g

塩 分

0.9 g

### 材料 [2人分]

- キャベツ……………1/6個 (200g)
- ごま油……………大さじ1
- 塩昆布……………大さじ2と1/2 (10g)

### 作りかた



そぎ切り



①



②

①キャベツの芯は薄くそぎ切りし、葉は食べやすい大きさに切るか、手でちぎる。

ここがポイント

②①をボウルに入れ、先にごま油を加えてよく混ぜてキャベツとなじませた後、塩昆布を加えて全体に混ぜる。

★翌日でも歯ざわりがしっかり残っているので、多めに作って常備菜にしておくのもおすすめです。  
春キャベツでもおいしく作れます。



②




# 大根の角煮



1人あたり

野菜  113g

※1人1日あたり必要な野菜の量は350g。  
高浜町では出来上がった野菜料理1皿70gをにぎりこぶし1つつ分で表しています。  
このレシピでは、おおよそ色がついている量を食することが出来ます。

エネルギー	282 kcal
食物繊維	1.9 g
塩分	0.8 g

## 材料 [2人分]

- 大根 ..... 1/5 本 (200g)
- にんじん ..... 1/4 本 (50g)
- 豚バラ肉 ..... 120g

- [A]
- だし汁 (昆布とかつお節) ..... 3/4 カップ (150cc)
  - 砂糖 ..... 小さじ1 と 1/2
  - 酒 ..... 大さじ1/2
  - みりん ..... 大さじ1/2
  - こいくちしょうゆ ..... 大さじ1/2

## 作りかた

- ① 大根は皮をむいて、6～8等分にする。にんじんは輪切りにする。
- ② 大根に豚肉を巻いて、巻き終わりを下にしてフライパンにのせる。
- ③ フライパンに火をつけて、肉の全面に焼き色をつけ、大根にも少し火を通す。
- ④ 小鍋に [A] を入れて混ぜ合わせ、③の大根とにんじんを入れる。ふたをして、大根がやわらかくなり、煮汁が少なくなるまで弱火で煮詰める。

大根の全面に巻く

面倒でもフライパンから鍋に入れかえた方がおいしくできます。



## ワンポイントアドバイス

- バラ肉を使うことで旨味やコクがアップします。よりあっさりを好む方は、豚ロースしゃぶしゃぶ用を使うと、エネルギーや脂肪も減らせます。(エネルギーは約100kcal 減ります。)

## 【大根の上手な使い方】

辛味が少なくなかためなので、サラダや炒め物に。

葉の近く

葉

β-カロチンなどの栄養が豊富。炒め物やみそ汁の具などに。

真ん中

辛味が強いので大根おろしがおすすめ。マリネや和え物にも使える。

みずみずしくやわらかく最も甘みがあるのでおでんやふるふき大根など煮物に。

根の元




# チーズしょうゆ味の大根ステーキ



1人あたり

野菜  95g

※1人1日あたり必要な野菜の量は350g。  
高浜町では出来上がった野菜料理1皿70gをにぎりこぶし1つ分で表しています。  
このレシピでは、おおよそ色がついている量を食することが出来ます。

エネルギー	96 kcal
食物繊維	1.4 g
塩分	1.0 g

## 材料 [2人分]

- |     |                |          |                |
|-----|----------------|----------|----------------|
| 大根  | 1/5本 (200g)    | こいくちしょうゆ | 大さじ1/2         |
| 青ねぎ | 2本 (10g)       | ピザ用チーズ   | 30g            |
| 水   | 1/2カップ (100cc) |          | ※溶けるスライスチーズでも可 |
| 酒   | 大さじ1           | かつお節     | 1パック (3g)      |

## 作りかた

- ① 大根は皮をむき、1cmの厚さに輪切りにする。  
青ねぎは小口切りにする。
- ② フライパンに大根を並べ、水・酒を加えてふたをし、  
やわらかくなるまで中火で10分程蒸し焼きにする。
- ③ ②の水分がなくなったら、フライパンの端からこいくちしょうゆを  
まわし入れ、大根にからめる。
- ④ 大根の上にピザ用チーズをのせ、ふたをして弱火にし、チーズが  
溶けるまで蒸し焼きにする。
- ⑤ 大根を皿に盛りつけ、かつお節とねぎをちらす。

油を使わないのでヘルシー



## 保存方法

- 葉つきの大根は、葉に水分や栄養をとられるので、葉の根元から切り落としてから保存します。  
根は切り口をラップで包んで、冷蔵庫で保存します。  
※葉の使い方は 23 ページ「大根の角煮」を参照

## Let's アレンジ!

皮もすてずに使おう!

### ★ 大根の皮のきんぴら

- ① 皮 50g くらいをせん切りにし、フライパンにごま油を熱して炒める。
- ② 油が皮になじんだら、酒・しょうゆ各大さじ 1/2、お好みで砂糖小さじ 1/2 を入れて味つける。
- ③ 器に盛りつけて、白炒りごまをふる。


生でもにんじんがいっぱい食べられる！

# たっぷりにんじんの和風サラダ



1人あたり

野菜  57g

※1人1日あたり必要な野菜の量は350g。  
高浜町では出来上がった野菜料理1皿70gをにぎりこぶし1つ分  で表しています。  
このレシピでは、おおよそ色がついている量を食べていただくことができます。

エネルギー	97 kcal
食物繊維	1.4 g
塩分	1.0 g

## 材料 [2人分]

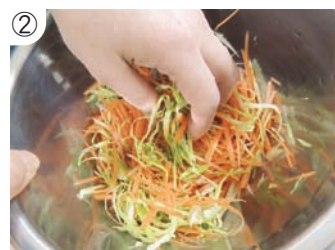
- にんじん……………1/2本(100g)
- キャベツ……………大きな葉1/2枚(20g)
- ツナ缶……………小1/2缶(40g)
- コーン缶……………大さじ1/2

[A]

- 塩……………ふたつまみ
- 砂糖……………小さじ1/2
- 酢……………大さじ1
- ごま油……………小さじ1

## 作りかた

- ① にんじんは洗って、皮つきのまません切りにする。  
キャベツもせん切りにする。  
(キャベツの芯の部分は薄くそぎ切りにする)
- ② ボウルに [A] を入れ、①をつけ込んで、もみ混ぜておく。
- ③ ②にツナとコーンを加え、混ぜ合わせる。



## ワンポイントアドバイス

- にんじんは1年中手に入りますが、旬は秋から冬にかけてです。
- にんじんにたっぷり含まれるβ-カロテンは油と一緒に食べると体への吸収力がアップします。
- 野菜の皮の近くには栄養素がたくさんあります。使える時はできるだけ皮ごと使いましょう。

## Let's アレンジ!

- ★ にんじんの量を減らして、ゆでたブロッコリーやカリフラワーを加えるのもおすすめです。
- ★ パンにはさんで、サンドイッチの具としてもおいしくいただけます。



彩りがよく、子どもにも好評の味つけです。

# ほうれん草の中華風サラダ



1人あたり

野菜 80g

※1人1日あたり必要な野菜の量は350g。  
高浜町では出来上がった野菜料理1皿70gをにぎりこぶし1つつ分で表しています。  
このレシピでは、おおよそ色がついている量を食することが出来ます。

エネルギー	96 kcal
食物繊維	1.7 g
塩分	0.8 g

## 材料 [2人分]

- ほうれん草 …… 3株 (75g)
- もやし …… 40g
- にんじん …… 20g
- 大根 …… 40g
- 卵 …… 1個

- [A]
- こいくちしょうゆ …… 大さじ 1/2
  - 酢 …… 大さじ 1/2
  - ごま油 …… 大さじ 1/2
  - 砂糖 …… 大さじ 1/2

## 作りかた

沸騰したお湯で1~2分

- ① ほうれん草はさっとゆがいたあと、水気をしぼって食べやすい大きさに切る。もやしもさっとゆがいておく。
- ② にんじん・大根は細切りにして塩をふり、もむ。しんなりしたら水気をしぼる。
- ③ 卵を溶いて、鍋に流し入れ、さいばしでそぼろ状になるまで炒め冷ます。
- ④ [A] の材料をボウルに合わせ、①~③を入れて混ぜる。

※いろんな野菜を使うので彩りがきれいですが、全てそろわなくてもおいしくできます。



## ワンポイントアドバイス

- ほうれん草をゆでる時は、長くゆがくと豊富にあるビタミンが水に溶け出してしまうので、1~2分でさっとゆがきます。
- 塩でしんなりさせたにんじん・大根と、ゆがいたもやし・ほうれん草の食感がそれぞれ楽しい、よくかむこともできるレシピです。

## 保存方法

- ほうれん草は、さっとゆがいて水にとったあと、水気をしぼり、3~4cmの長さに切って冷凍する。使う時は、  
自然解凍 → 水気をしぼって、ごま和えなどにします。  
凍ったまま → 汁物などの具として使えます。

## Let's アレンジ!

栄養が豊富なほうれん草ですが、特に旬をむかえる冬は、栄養価がぐんと上がります。

★ 夏の時期にこのレシピを作る時は、

ほうれん草 → つるむらさき

大 根 → 切干大根

(もどしてから使う)

※もどし方は32ページ参照

に変えて、つくってみるのもおすすめです。

例えばビタミンCは夏より冬の路地ものは約3倍





さっぱりした味わいで、他の料理のつけ合せにも

## 焼き白ねぎのレモンしょうゆ漬け



1人あたり

野菜 45g

※1人1日あたり必要な野菜の量は350g。  
高浜町では出来上がった野菜料理1皿70gをにぎりこぶし1つ分 で表しています。  
このレシピでは、おおよそ色がついている量を食することが出来ます。

エネルギー

17 kcal

食物繊維

1.0 g

塩分

0.7 g

### 材料 [2人分]

白ねぎ……………1本 (150g)  
レモン汁……………大さじ1/2  
こいくちしょうゆ……………大さじ1/2

### ワンポイントアドバイス

#### ＜選び方＞

白ねぎは白い部分が多く、白と緑の境目がはっきりしているものを選びます。

#### 保存方法

●乾燥に弱いので新聞紙に包んで、冷暗所で保存します。

### 作りかた

- ①白ねぎは白い部分を4cm程の長さに切りフライパンで全体に焼き色がつくまで焼く。  
*じっくり焼くと甘みがでます*
- ②お皿にレモン汁とこいくちしょうゆを入れて混ぜる。
- ③②に①の焼いた白ねぎを入れて10分程漬けて味をなじませる。



Let's アレンジ!

★ レモンをゆずにしてもおいしいです。  
★ 肉料理、魚料理のつけあわせにもどうぞ。

★ 料理で使用しなかった緑の部分は汁物の葉味や鍋に使えます。  
細かく切って、冷凍保存しておくと便利です。



白ねぎでしっかりおかず

## 焼き白ねぎのだし煮



1人あたり

野菜 90g

※1人1日あたり必要な野菜の量は350g。  
高浜町では出来上がった野菜料理1皿70gをにぎりこぶし1つ分 で表しています。  
このレシピでは、おおよそ色がついている量を食することが出来ます。

エネルギー

37 kcal

食物繊維

2.0 g

塩分

0.7 g

### 材料 [2人分]

白ねぎ……………2本 (300g)  
だし汁 (昆布とかつお節)  
……………1/2カップ (100cc)  
[A] うすくちしょうゆ…大さじ1/2  
みりん……………大さじ1/2

*じっくり焼くと甘みがでます*

*煮汁をまんべんなくいそ液らせるため*

### 作りかた

- ①白ねぎは白い部分を4cm程の長さに切りフライパンで全体に焼き色がつくまで焼く。
- ②鍋に[A]を入れて煮立ったら、①を加える。再び煮立ったら弱火にして落しふたをし、10分程煮て味をふくませる。

*落としふたがなければホイでも代用できます*




梅干しでさっぱりとした味に

# もやしのニラ梅あえ



## 1人あたり

野菜  78g

※1人1日あたり必要な野菜の量は350g。  
高浜町では出来上がった野菜料理1皿70gをにぎりこぶし1つつ分で表しています。  
このレシピでは、おおよそ色がついている量を食することが出来ます。

エネルギー	64 kcal
食物繊維	2.0 g
塩分	1.6 g

## 材料 [2人分]

- にら……………3本 (35g)
- もやし……………1/2袋 (125g)
- 水……………大さじ1と1/2
- ごま油……………小さじ1

- [A]
  - こいくちしょうゆ …… 大さじ1/2
  - 酢…………… 小さじ1
  - 砂糖…………… 少々
- 梅干し…………… 1個
- 白炒りごま…………… 大さじ1

## 作りかた

- ① にらは2cm幅に切る。もやしは水と合わせてフライパンに入れて火にかけ、ふたをして蒸すように火を通す。
- ② もやしがしんなりしたらにらを加え、再びふたをして1分程したら火を止める。
- ③ ②をざるにあげ水分を切っておく。
- ④ ③をボウルに入れ、ごま油であえてから[A]を加え、混ぜる。
- ⑤ 最後にちぎった梅干しと白炒りごまを加え、さらに混ぜる。



## ワンポイントアドバイス

- もやしはスプラウトと呼ばれる発芽野菜の一種です。これから成長していくためのパワーをたくわえているので栄養価がとても高いのが特徴です。食物繊維・ビタミンB群・ビタミンC・カルシウム・鉄などを含みます。
- もやしは、価格が一年中安定しているので、手軽に使える野菜のひとつです。またさっと洗いさっと火を通すことが、おいしく食べるポイントです。

## 保存方法

- もやしは鮮度が落ちやすいので、すぐに使い切るのがおすすめですが、保存する場合は一度ゆでてから密封容器に入れて、2～3日以内には食べるようにして下さい。

Let's  
アレンジ!

にらは体を温めてくれる野菜です。ぎょうざやチヂミ、スープや炒めもの他、生で食べることもできるので、サラダやあえものにも使えます。



出しっぱなしのミキサーで朝から手軽に野菜を！

# フレッシュ野菜ジュース



**丈夫な体や美肌づくりに朝から野菜を食べよう！**

高浜町で実施したアンケートで、朝食に野菜を食べている人が少ないことが分かりました。食べない理由は「朝は忙しい・時間がない」が圧倒的！  
そこで、手間なく朝から野菜を食べられる方法の1つとして、野菜ジュースを提案しています。

※寒い季節にはジュースを汁物やスープに変えて、朝食から野菜を食べるのもいいですね。  
※汁物やスープレシピは、30～31ページ参照

## 材料 [2人分]

### りんご＋ヨーグルトドリンクベース

**基本**  
りんご……………2/3個  
レモン汁……………小さじ2  
ヨーグルトドリンク…1カップ(200cc)

**野菜**  
お好みでいずれか  
水菜……………2株(60g)  
小松菜……………2株(50g)  
にんじん……………1/2本(100g)  
ほうれん草……………2株(50g)  
大葉……………6枚  
キャベツ……………大きな葉2枚(80g)

### バナナ＋豆乳ベース

**基本**  
バナナ……………1本  
無調整豆乳……………1/2カップ(100ml)  
※必要に応じて水適量

**野菜**  
お好みでいずれか  
ほうれん草……………4株(100g)  
小松菜……………4株(100g)

## 作りかた

### りんご＋ヨーグルトドリンクベース

〈前日準備〉

・りんごは芯をとって、皮つきのまま適当な大きさに切り、レモン汁をふりかけて冷凍しておく。

- ① 野菜は根元などがある場合は切り落とし、適当な大きさに切る。
- ② 冷凍りんご・ヨーグルトドリンク・野菜をミキサーにかける。

### バナナ＋豆乳ベース

- ① ほうれん草・小松菜は根元を切り落とし、適当な大きさに切る。バナナも適当な大きさに切る。
- ② 野菜・バナナ・豆乳をミキサーにかける。

※どろっとして飲みにくいようなら、水を足して調整する。

・朝切る手間が省ける  
・残ったりんごが変色せず保存できる  
・氷を使わずに飲みやすいジュースができる

## ワンポイントアドバイス

- 野菜や果物は、皮や皮と実の間にも栄養が豊富にあるので、そのまま使えるものは、皮つきのままジュースにします。
- 新鮮な野菜や果物を使い、作ったらすぐ飲むことで、野菜のチカラの効果も高まります。作りおきはやめましょう。
- 飲む量は1日にコップ1杯が目安です。

【ジュースをおいしそうな色に仕上げるには…?】

野菜や果物の色が

緑
 ほうれん草  
小松菜  
ブロッコリー
 などと
 赤やオレンジ
 にんじん  
トマト  
オレンジ
 の

ものを組み合わせると色よく仕上がりにません。

※見た目の色だけで、組み合わせで飲んで栄養的に問題はありません。



レンジで“チン！”すぐできる

## 玉ねぎとじゃがいものポトフ風



### 材料 [4人分]

- じゃがいも ……1個 (150g)
- 玉ねぎ ……1個 (200g)
- にんじん ……1/2本 (100g)
- ブロックベーコン ……40g
- 固形コンソメ ……1個 (顆粒 小さじ2)
- 水 ……カップ1と1/2 (300cc)

### ワンポイントアドバイス

- じゃがいもは発芽を抑えるために、日の当たらない所に保存して下さい。蛍光灯の光でも発芽するので注意が必要です。  
★芽が出ていたら…芽にはソラニンという有害物質を含むので、包丁の刃元などでえぐりとりましょう。
- 皮が緑色になってきているものは厚めに皮をむいて使うようにしましょう。

### 1人あたり

野菜 70g

※1人1日あたり必要な野菜の量は350g。高浜町では出来上がった野菜料理1皿70gをにぎりこぶし1つつ で表しています。このレシピでは、おおよそ色がついている量を食べていただくことができます。

### エネルギー

96 kcal

### 食物繊維

1.8 g

### 塩 分

0.8 g

### 作りかた

じゃがいもはでんぷんが出るのでさっと水で洗います。

- ① じゃがいも・玉ねぎ・にんじんは皮をむいて、ひと口大に切る。ベーコンも食べやすい大きさに切る。
- ② ①のベーコン以外の材料と水とコンソメを耐熱容器に入れ、レンジ 600Wで7分加熱する。
- ③ さらに②にベーコンを加え、野菜が煮えて少しくずれるくらいにレンジで 600Wで2分加熱する。



★お好みでブラックペッパーをかけてもおいしいです。

Let's アレンジ!

★このレシピは電子レンジを使用していますが、火にかけて作ってもかまいません。コンソメベースのスープなのでシチューやカレーにもなります。その他トマト缶を加えたり、粉チーズをかけて食べるのもおすすめです。



手軽に作って、朝から栄養チャージ

## ファイトケミカルたっぷりの野菜スープ



### 材料 [6人分]

- かぼちゃ ……100g
- にんじん ……3/4本 (150g)
- キャベツ ……1/8個 (150g)
- 玉ねぎ ……3/4個 (150g)
- 水 ……5カップ (1000cc)
- 固形コンソメ ……2個 (顆粒 小さじ4)

### ワンポイントアドバイス

- <ファイトケミカルとは?> 野菜の香りや苦み、色などに含まれる成分で、「ファイトケミカル」ともいいます。血管や肌などの老化防止や免疫力アップなど病気予防に役立ちます。

その効果を上げるには…

朝から、たっぷりファイトケミカルを体に入れること。つまり、朝食にも野菜をしっかり食べることがポイントです。

### 1人あたり

野菜 84g

※1人1日あたり必要な野菜の量は350g。高浜町では出来上がった野菜料理1皿70gをにぎりこぶし1つつ で表しています。このレシピでは、おおよそ色がついている量を食べていただくことができます。

### エネルギー

34 kcal

### 食物繊維

1.8 g

### 塩 分

0.8 g

### 作りかた

- ① 野菜は種やへたなどをとって、食べやすい大きさに切る。(皮は玉ねぎのみむく)
- ② 鍋に水とコンソメ・①の野菜を入れ、野菜がやわらかくなるまで煮る。



※野菜は冷蔵庫にある、使い残しのものなどを入れてもOKです。

- 朝に野菜を食べるなら、暑い季節には野菜ジュースも (※29ページ参照) おすすめです。

Let's アレンジ!

★野菜の他に、豆類やマカロニなどを入れると1品で栄養バランスのとれるスープにもなります。



栄養とうま味がギュッとつまった一椀

# きのこ汁



1人あたり

きのこ **78g**

※このレシピでは白ねぎを使うので1人17gの野菜も食べることが出来ます。

エネルギー **106 kcal**

食物繊維 **3.1g**

塩分 **1.1g**

## 材料 [4人分]

- なめこ ..... 50g (1/2 パック)
- しめじ ..... 50g (1/2 パック)
- まいたけ ..... 50g (1/2 パック)
- えのきだけ ..... 100g (大 1/2 袋)
- しいたけ ..... 4 枚 (120g)
- 白ねぎ ..... 1/2 本 (75g)
- 鶏もも肉 ..... 160g
- だし汁(昆布とかつお節) ..... 3 カップ (600cc)
- 酒 ..... 小さじ 2
- こいくちしょうゆ ..... 大さじ 1 と 1/2
- 塩 ..... 少々

## 作りかた

① なめこ以外のきのこ各種は、**あらかじめ石づきをとっておく**。しめじ・まいたけ・えのきだけは大きめにほぐし、しいたけは、いちょう切りにする。

白ねぎの緑色の部分も使いたまおう青ねぎを使ってもOKです

② 白ねぎは小口切り、鶏もも肉は食べやすい大きさに切る。

③ 鍋にだし汁と鶏もも肉、酒を入れて火にかけて、煮立ったらアケをとり、きのこ各種を入れる。

④ 最後にこいくちしょうゆ・塩で味を整え、白ねぎを入れる。



## ワンポイントアドバイス

- きのこ類は食物繊維やうま味がたっぷりで、低エネルギーのスペシャル食材です。1日1回はたっぷり食べましょう。
- きのこは基本的には洗いません。汚れが気になる場合はキッチンペーパーでふいてください。

## 保存方法

- 残ったきのこは種類を問わずあわせて、冷凍しておくとう便利です。冷凍するとうま味もアップします。使う時は、冷凍のまま使用しましょう。袋に入って売られているなめこもそのまま袋ごと冷凍できます。

## Let's アレンジ!

◆ 野菜ときのを耐熱容器に入れて加熱し、ドレッシングなどをかけると手軽に一品できます。

### ◆ほうれん草ときこのホットサラダ 2人分◆

- ほうれん草 ..... 1 束      お好みのきのこ ..... 1/2 パック
- ポン酢しょうゆ ..... 大さじ 3      みりん ..... 大さじ 1
- オリーブオイル ..... 小さじ 1      塩、こしょう ..... 少々

- ① ほうれん草はゆでて水気をしぼって、食べやすい大きさに切り、器に盛り付ける。
- ② フライパンにオリーブオイルを熱し、きのこを入れ、火が通ったら、ポン酢しょうゆ、みりんを加え味をなじませ、塩、こしょうで味を整える。
- ③ 熱いうちに、①にかけて出来上がり。

## 切干大根



### 切干大根のここがすごい!!

- 生の大根に比べてカルシウムが約 20 倍、ビタミンB群は約 15 倍、鉄は約 50 倍。うま味もアップしています。
  - 食物繊維が豊富
  - 保存ができて、経済的
- 例・野菜がない時、高値の時にもおすすめ!  
・大根の旬ではない時期にもおいしく、栄養が豊富な大根が食べられる。

### 切干大根のもどし方

- ① 洗ってからたっぷりの水に 15 分くらいつけてもどし、水気をしぼる。
- ② ボウルに水を入れて、もみ洗いし、ざるにあげて水気を切る。
- ③ 軽くもみ洗いし、耐熱容器に入れて、切干大根にかぶるくらいの水を加え、ラップをして 3 分加熱する。



※切干大根は、約 4 倍の量になります。

### 保存方法

- 乾燥したままのものも、もどしたものも、使い切れなかった分は、冷凍保存する

### 覚えておきたい切干大根の定番料理

## 切干大根の煮物



1人あたり

野菜 69g

※1人1日あたり必要な野菜の量は 350g。  
高浜町では出来上がった野菜料理 1 皿 70g をにぎりこぶし 1 つ分 で表しています。  
このレシピでは、おおよそ色がついている量を食べることが出来ます。

エネルギー	食物繊維	塩分
90 kcal	3.4 g	1.4 g

### 材料 [2人分]

- 切干大根(乾)……………30g
- にんじん……………20g
- 油揚げ……………10g (1/3 枚)
- だし汁(昆布とかつお節)…1 カップ(200cc)
- [A] 砂糖……………小さじ 2
- こいくちしょうゆ……………大さじ 1
- 酒……………大さじ 1

### 作りかた

- ① 切干大根はもどして、水気をしぼり、食べやすい長さに切る。
- ② にんじんは太めのせん切り、油揚げは熱湯をかけ、細切りにする。
- ③ 鍋にだし汁と①の切干大根、②のにんじん、油揚げを入れ、煮立ったら [A] を入れて、15 分煮る。



油揚げの油抜きをします



## 切干大根の煮物（給食センターバージョン）



1人あたり

野菜 29g

※1人1日あたり必要な野菜の量は350g。  
高浜町では出来上がった野菜料理1皿70gをにぎりこぶし1つ分 で表しています。  
このレシピでは、おおそ色がついている量を食べることが出来ます。

★野菜の他に海そう・きのこ・こんにやく・肉などいろんな食材が入るので、1品で食物繊維も多くバランスのとれた煮物です。

エネルギー	食物繊維	塩分
102 kcal	2.1 g	1.0 g

### 材料 [2人分]

- 切干大根（乾）……………12g
- 刻みこんぶ（乾）……………2g
- 干しいたけ……………1枚
- こんにやく……………15g
- にんじん……………10g
- 豚もも肉（こま切れ）……………20g
- おろししょうが汁……………少々
- 油……………大さじ1
- だし汁（昆布とかつお節）……………1/2カップ  
（刻みこんぶや干しいたけの（100cc）  
もどし汁をあわせて入れてもよい）
- [A] 酒……………小さじ1/2
- みりん……………小さじ1/2
- こいくちしょうゆ……………小さじ2

### 作りかた

※32ページ参照

- ① 切干大根はもどして、水気をしぼり、食べやすい長さに切る。
- ② 刻み昆布と干しいたけは水でもどす。 戻し汁はだし汁として使う
- ③ 干しいたけとこんにやく、にんじんは細切りにする。
- ④ 豚もも肉はしょうが汁となじませ臭みをとった後、油で炒める。
- ⑤ ④ににんじんを入れて、さらに炒める。
- ⑥ ⑤に切干大根・刻みこんぶ・干しいたけ・こんにやく・だし汁・[A]を入れて、味がなじむまで煮ふくめる。

あっさりした味つけと歯ごたえがくせになるおいしさ

## 切干大根のサラダ



1人あたり

野菜 68g

※1人1日あたり必要な野菜の量は350g。  
高浜町では出来上がった野菜料理1皿70gをにぎりこぶし1つ分 で表しています。  
このレシピでは、おおそ色がついている量を食べることが出来ます。

エネルギー	食物繊維	塩分
87 kcal	2.2 g	1.0 g

### 材料 [2人分]

- 切干大根（乾）……………15g
- きゅうり……………1/2本（50g）
- にんじん……………30g
- 塩……………少々
- ツナ缶……………小1/2缶（40g）
- [A] 酢……………大さじ1
- こいくちしょうゆ……………大さじ1/2

### 作りかた

シャキシャキした歯ごたえがおいしいのでもみ洗いの方がおすすめ!

※32ページ参照

- ① 切干大根をもどし、水気をしぼって食べやすい長さに切る。
- ② きゅうりとにんじんは細切りにし、塩をふり、5分程おいて水気をしぼる。
- ③ ボウルに①・②・ツナ缶（油ごと）・[A]を入れて混ぜ合わせる。



塩少々!



# 切干大根の春巻き



## 1人あたり

野菜 48g

※1人1日あたり必要な野菜の量は350g。  
高浜町では出来上がった野菜料理1皿70gをにぎりこぶし1つつ分で表しています。  
このレシピでは、おおよそ色がついている量を食することが出来ます。

エネルギー	157 kcal
食物繊維	2.5 g
塩分	0.7 g

## 材料 [2人分]

- |                 |   |     |                   |
|-----------------|---|-----|-------------------|
| 切干大根（乾）……………15g | ⋮ | [A] | 酒……………小さじ1        |
| 青ねぎ……………3本(15g) | ⋮ |     | こいくちしょうゆ……………小さじ1 |
| にんじん……………25g    | ⋮ |     | みりん……………小さじ1/2    |
| 春巻きの皮……………3枚    | ⋮ |     | ごま油……………小さじ1/2    |
| 揚げ油……………適量      | ⋮ |     | 塩……………少々          |

## 作りかた

※32ページ参照

- ① 切干大根はもどして、水気をしぼり、食べやすい長さに切る。
- ② 青ねぎは斜め切り、にんじんはせん切りにする。
- ③ 耐熱容器に②と [A] を入れてよく混ぜ、ラップをしてレンジで600W約3分加熱する。
- ④ ③に①の切干大根を加え、混ぜ合わせ、冷ます。
- ⑤ 春巻きの皮の上に④の具をのせて巻く。
- ⑥ フライパンに多めの油を入れて熱し、春巻きを入れて油をかけながらきつね色になるまで揚げる。

味をしみこますため





## ひじき



### ひじきのここがすごい!!

食物繊維やカルシウム・鉄が豊富です。  
良質のたん白質（豆腐やあげ、大豆など）と組み合わせると、栄養素の体への吸収もよくなります。  
★海そうは、低エネルギーで食物繊維なども豊富です。  
1日1回たっぷり食べましょう。

### ひじきのもどし方

その1 たっぶりの水に15分くらいつけてもどす。

その2 耐熱容器にひじきがかぶるくらいの水を加え、ラップをして3分加熱する。

※ひじきには砂などが付着している場合があるので、もどしたあと、必ずざるなどに入れ軽く水洗いします。そのあと、水気をしぼります。



※ひじきは、約10倍の量になります。

覚えておきたいひじきの定番料理

## ひじきの煮物



1人あたり

ひじき 50g

※このレシピではにんじんを使うので1人9gの野菜も食べることが出来ます。

エネルギー

78 kcal

食物繊維

2.5 g

塩 分

1.5 g

### 材料 [2人分]

ひじき(乾)……………10g  
油揚げ……………10g  
にんじん……………20g  
油……………小さじ1

だし汁(昆布とかつお節)……………1/2カップ(100cc)  
[A] 砂糖……………大さじ1  
こいくちしょうゆ……………大さじ1  
酒……………大さじ1

### 作りかた

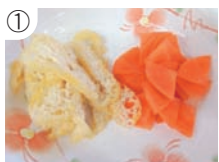
① ひじきはもどして、軽く水洗いしてから、水気をしぼる。

油揚げは熱湯をかけて細く切り、にんじんはいちょう切りにする。

油揚げの油抜きをします



② 鍋に油を熱してひじきとにんじんを炒め、油揚げ・だし汁・[A]を加えて中火で煮汁が少し残るまで煮る。



Let's アレンジ!

ひじきの煮物はたくさん作って色々なものにアレンジしましょう。

- ★ ごはんに混ぜてひじきごはん
- ★ オムレツの具
- ★ コロッケの具
- ★ 白和え
- ★ ツナとマヨネーズで和えてサラダ

また小分けにして冷凍保存もできます。お弁当に便利です。



定番をちょっとアレンジ！歯ざわりと彩りを生かしたおばんざい★

## ひじきの煮物 食改さんバージョン

※高浜町食生活改善推進員



1人あたり

ひじき 50g

※このレシピではにんじん・さやえんどうを使うので1人 37gの野菜も食べることが出来ます。

エネルギー

115 kcal

食物繊維

3.6 g

塩分

1.1 g

### 材料 [2人分]

- ひじき(乾)……………10g
- 油揚げ……………1/3枚(10g)
- にんじん……………40g
- さやえんどう(きぬさや)……………40g
- 白すりごま……………小さじ1
- ごま油……………小さじ2
- [A] 酒……………大さじ1
- みりん……………小さじ2
- 砂糖……………小さじ1/2
- こいくちしょうゆ……………小さじ2

### 作りかた

※35ページ参照

- ① ひじきはもどして、軽く水洗いしてから、水気をしぼる。
- ② にんじんは細切りにして、さっとゆでる。
- ③ さやえんどうは筋をとり、さっとゆでてななめ切りにする。
- ④ 油揚げは、フライパンやオーブントースターで焼き、細切りにする。
- ⑤ 鍋にごま油を入れひじきを炒め、[A]を加えて汁気がなくなるまで、混ぜながら煮る。
- ⑥ 煮上がったらすぐバットに移し、広げて冷ます。
- ⑦ ⑥に②～④と白すりごまを混ぜ合わせる。



和食だけじゃない！ひじきだってサラダにできる！

## ひじきの彩りサラダ



1人あたり

ひじき 25g

※このレシピではにんじん・ほうれん草・コーンを使うので1人 28gの野菜も食べることが出来ます。

エネルギー

84 kcal

食物繊維

2.4 g

塩分

0.4 g

### 材料 [2人分]

- ひじき(乾)……………5g
- にんじん……………20g
- ほうれん草……………1株(25g)
- コーン缶……………大さじ1と1/2
- [A] 白すりごま……………大さじ1
- マヨネーズ……………大さじ1
- こいくちしょうゆ……………小さじ1/2

### 作りかた

※35ページ参照

- ① ひじきはもどして、軽く水洗いしてから、水気をしぼる。
- ② にんじんはせん切りにする。
- ③ 鍋に湯を沸かして、水でもどしたひじきとにんじんをゆでる。
- ④ ほうれん草はゆで、3cm幅に切る。
- ⑤ ボウルに③のひじきとにんじん、④のほうれん草、コーン、[A]を入れて混ぜ合わせる。







わかめを使うことで食物繊維もアップ!

# 若狭わかめと玉ねぎのおろし煮



1人あたり

わかめ 33g

※このレシピでは玉ねぎ・大根・しょうがを使うので1人127gの野菜も食べることが出来ます。

エネルギー 115 kcal

食物繊維 3.0g

塩分 1.9g

## 材料 [3人分]

- 若狭わかめ(乾).....10g  
※生わかめの場合は100g
- 玉ねぎ.....1個 200g
- 大根.....1/5本 (200g)
- しょうが.....1かけ (20g)

2月~3月は生わかめがおすすめ!

- 酒.....大さじ1/2
- 豚の薄切り肉(しゃぶしゃぶ用).....90g
- だし汁(昆布とかつお節).....1と1/2カップ(300cc)
- [A] こいくちしょうゆ.....大さじ1
- みりん.....大さじ1/2
- 塩.....ひとつまみ

## 作りかた

① 若狭わかめは水に5分つけてもどし、水を変えて2~3回洗う。  
もどしたわかめは、水気を切って食べやすい大きさに切る。

塩けを抜くため

カットわかめを使う場合はもどす必要はありません!



もどすとこのくらいに増えます!



② 玉ねぎは幅1cmのくし切りにする。  
大根はすりおろし、水けをしっかりと切っておく。  
しょうがはせん切りにする。

色が変わる程度

③ お湯を沸かし、酒を加えて、豚肉をさっとゆがいて冷水にとる。



④ 鍋にだし汁と玉ねぎを入れて煮たて、玉ねぎがやわらかくなったら①のわかめ、③の豚肉、[A]を加え、ひと煮たちさせる。



⑤ ④に大根おろしを加え、器に盛りつけたあと、せん切りしょうがをのせる。

## ワンポイントアドバイス

- 地元でとれるわかめはおいしく、香りがよいのでたくさん食べよう!  
乾燥しているものは、1年くらい保存できるので、常備しておくと便利です。
- 海そうは低エネルギーで、食物繊維なども豊富です。1日1回たっぷり食べましょう。

## 保存方法

- 生わかめが残った場合、冷凍保存できます。
- 乾燥わかめは冷暗所に保存します。

### Let's アレンジ!

若狭わかめをごはんにアレンジ!!

#### ① わかめおにぎり

くだいたわかめをごはんに混ぜる

地元の小学生が考案!



#### ② わかめと炒り卵の混ぜご飯

くだいたわかめと炒り卵とコーンをごはんに混ぜる



# わかめのごま油炒め



1人あたり

わかめ 25g

※このレシピでは玉ねぎを使うので1人47gの野菜も食べることが出来ます。

エネルギー	63 kcal
食物繊維	1.8 g
塩分	1.7 g

## 材料 [2人分]

- 乾燥わかめ……………ひとにぎり (5g) …… こいくちしょうゆ……………大さじ1
- 玉ねぎ……………1/2個 (100g) …… 白炒りごま……………小さじ1
- ごま油……………大さじ1/2

## 作りかた

若狭わかめがおすすめ!

- ① 乾燥わかめは水に5分つけてもどし、水を変えて2~3回洗う。もどいたら水気を切って食べやすい大きさに切る。玉ねぎはスライスする。
- ② ごま油をフライパンに入れて熱し、玉ねぎを2分くらい炒めたら①のわかめを入れ、さらに1分くらい炒める。
- ③ ②にこいくちしょうゆを加え、全体に混ぜたら、その後1分くらい炒める。器に盛りつけて白炒りごまをかける。

塩気を抜くため



## ワンポイントアドバイス

- わかめのぬるぬるはアルギン酸というぬめり成分で、天然の食物繊維です。こんぶやひじき・めかぶなどにも含まれます。成分に含まれるカリウムの働きで、とりすぎた塩分の排泄を促してくれます。
- 海そうは低エネルギーで食物繊維なども豊富です。1日1回たっぷり食べましょう。

## Let's アレンジ!

### ◆わかめとキャベツのサラダ◆

- |                 |   |                     |
|-----------------|---|---------------------|
| 乾燥わかめ……………好きなだけ | A | チューブ入りにんにく……………小さじ1 |
| キャベツ……………5枚     |   | ごま油……………小さじ1/2      |
| ツナ……………小1缶(80g) |   | こいくちしょうゆ……………小さじ1/2 |
|                 |   | ブラックペッパー……………適量     |

- ① 乾燥わかめは使用する分を水で戻し、水気を切って食べやすい大きさに切る。
- ② キャベツはシャキシャキ感が残るように、沸騰したお湯で、15~20秒ほどさっとゆで、食べやすい大きさに切る。
- ③ 器にAを混ぜ合わせる。
- ④ ボウルに、わかめ・キャベツ・ツナを混ぜ合わせる。
- ⑤ ④に③のAをかける。



# 大豆

## 大豆のもどし方

- ① 乾燥大豆は軽く洗っておく。
- ② 鍋にお湯をわかし、沸騰したら大豆を入れて、火を止め、ふたをして40分置く。  
※お湯の量は、大豆が浸かるより多め位が目安です。
- ③ 40分たったら加熱し、再び沸騰させたあと、15分弱火で煮る。



※大豆は約2倍の量になります。

## 大豆のここがすごい!!

大豆は良質のたんぱく質やミネラル、ビタミンが豊富で、生活習慣病の予防に効果が期待できる多くの成分が含まれています。大豆サポニンがコレステロールの働きを抑えてくれる働きがあるので、動脈硬化の予防にも役立ちます。

★大豆・大豆製品を1日1回は食べましょう。

※1回量の目安：豆腐1/3丁、納豆1パック(40g)、水煮大豆40gなどいずれか

### 保存方法

- その1. ゆで汁ごと冷蔵庫で2～3日保存
- その2. 使い切れない場合は、小分けにして冷凍保存

切って、おろして、和えるだけ

## 大豆のなめたけおろしあえ



1人あたり

大豆 30g

※このレシピでは大根・大葉を使うので1人16gの野菜も食べることが出来ます。

エネルギー	64 kcal
食物繊維	3.1 g
塩分	0.7 g

### 材料 [2人分]

- 大豆(水煮).....60g
- (乾燥の場合30g ※もどしておく)
- 市販の味つきなめたけ.....大さじ2
- 大根おろし(水気を切ったもの).....大さじ2
- 大葉.....2枚

### 作りかた

- ① 大葉をせん切りにする。
  - ② ボウルに材料をすべて入れ、混ぜ合わせる。
- ※おろしあえは、大根おろしをとろろに変えたり、大葉をねぎに変えたり、季節の食材でアレンジしてもOK!

# 大豆の五目煮



1人あたり

大豆 25g

※このレシピではれんこん・にんじんを使うので1人21gの野菜も食べることが出来ます。

エネルギー 81 kcal

食物繊維 2.9 g

塩分 1.1 g

## 材料 [4人分]

- 大豆(水煮).....100g  
(乾燥の場合50g  
※もどしておく。39ページ参照)
- こんにやく.....50g
- れんこん.....50g
- にんじん.....1/4本(50g)

- だし昆布(だしをとったあとのもの).....20g
- だし汁(昆布とかつお節)  
.....2と1/2カップ(300cc)
- [A] 砂糖.....大さじ1と1/2
- 酒.....大さじ1/2
- こいくちしょうゆ.....大さじ1と1/2
- みりん.....小さじ1/2

## 作りかた

### ■ こんにやくの下処理

- その1 塩でもんでから水洗いする
- その2 沸とうしたお湯で2~3分ゆがく
- その3 塩でもんでから水洗いし、2~3分ゆがく

- ① こんにやく・れんこん・にんじんを小さめのサイコロ状に切る。だし昆布も同じくらいの大きさに切る。
- ② 鍋にだし汁と大豆、こんにやくを入れひと煮立ちさせてから、他の材料を加える。
- ③ 5分ほど煮たら、砂糖・酒を加え、次にこいくちしょうゆを加える。
- ④ 弱火でコトコト30分程煮て、仕上げにみりんを加えてさっと煮る。

あくが抜けて  
臭みがなくなり  
味もしみ込み  
やすくなるため。



### [味がよくしみ込むポイント]

・煮物の時は、甘み(砂糖・みりんなど)を先に入れてから、塩味(塩・しょうゆ・みそなど)を入れるとよく味がしみます。

仕上げのみりんは、  
teriが出て、  
料理につやが出ます!

## Let's アレンジ!

### ◆ポークビーンズ 2人分◆

- トマト缶.....1/4缶(100g)
- トマトケチャップ.....1/4カップ
- 玉ねぎ.....1/2個(100g)
- にんじん.....1/4本(50g)
- ピーマン.....1個(40g)
- 豚肩ロースかたまり肉.....100g
- しょうが.....1/4かけ(5g)
- にんにく.....1/4かけ(2.5g)
- バター.....小さじ1/2(2g)
- 大豆(水煮).....140g(乾燥大豆なら70g)  
※もどしておく
- 塩・こしょう.....少々

- ① 玉ねぎ・にんじん・ピーマンは1cm角切り、しょうが・にんにくはみじん切りにする。豚肉は2cm角に切って、塩こしょうしておく。
- ② しょうが・にんにくとバターを入れ弱火にかけ、香りが出るまで炒める。
- ③ ②に豚肉を入れ炒め、火が通ったら、玉ねぎ・にんじん・ピーマン・大豆・水を入れ煮る。
- ④ ③にトマト缶とトマトケチャップを入れ、トマトの果肉をつぶしながら10分煮る。最後に塩・こしょうで味を整える。



## Special Thanks

### レシピ集作成にご協力いただいたみなさま

平成 23 年度・24 年度 たかチャレ推進委員のみなさま

レシピを提供してくださったみなさま

(※野菜の量などの調整のため、ご提出いただいたレシピと材料や作り方が変更になっている場合があります。ご了承ください。)

たかチャレ推進委員会の活動にご協力いただいたみなさま

健康づくりに取り組んでいる・これから取り組みたいと思っているみなさま

料理の写真撮影のために器をお貸しいただいた花番地さま

### 平成 24 年度たかチャレ推進委員会の動き～「野菜を食べる」人を増やすために～



#### 第1回たかチャレ推進委員会 H24.6.27

「野菜を食べる」人を増やすことをテーマに、高浜町の現状・課題の報告や「野菜のチカラ」に関する講演を受け、平成 24 年度の取り組みについて話し合いました。



#### 第2回たかチャレ推進委員会 H24.7.31

健康チャレンジ期間に「野菜を食べる」人を増やすための取り組みを実施（裏表紙に写真を掲載）

「野菜を食べる」人を増やすための取り組みを企画し、健康チャレンジ期間（9～11月）での実施に向けて準備を行いました。また、「野菜を上手に食べるコツ」についても学習しました。



#### 第3回たかチャレ推進委員会 H25.1.24

「野菜を食べる」人を増やすための企画について、実施報告会を行い、取り組みの振り返りを行いました。また、「野菜レシピ集」の報告も行いました。

## たかチャレ 野菜レシピ集

平成 25 年 3 月

発行 たかはま健康チャレンジプラン推進・進捗管理運営委員会  
編集 高浜町保健課  
〒919-2201 福井県大飯郡高浜町和田 117-68 高浜町保健福祉センター内  
TEL : 0770-72-2493 FAX : 0770-72-2081  
作成支援 株式会社 関西計画技術研究所





たかチャレ推進委員会の「野菜を食べる」人を増やすための取り組み風景