

毎食野菜！ 簡単お手軽レシピ

Try to eat vegetables at every meal



掲載レシピ一覧

丸ごと活用編

キャベツ



キャベツ
ステーキ



コールスロー
サラダ



とろ〜り
巾着



キャベツと昆布の
パリパリ和え



なんちゃって
ロールキャベツ



キャベツの
ひき肉
みそ炒め



チャンチャン
焼き



簡単
メンチカツ風

大根



大根の
ふりかけ和え



大根の
即席煮物風



大根の
洋風ソテー



簡単
ふろふき大根



チヂミ風
大根もち



さばの
おろし煮



大根の
揚げ出し風



大根フライ

かぼちゃ



かぼちゃの
チーズ焼き



ベーコン巻き
かぼちゃ



かぼちゃの
パペロンチーノ風



かぼちゃの
クリーミーサラダ



かぼちゃの
甘辛ごま焼き

掲載レシピ一覧

トマト



P15

トマトのふんわり
卵炒め



P15

トマトと
アボカドの
サラダ



P16

ミニトマトの
パン粉焼き



P16

丸ごとトマトの
スープ

もやし



P17

もやしナムル



P17

もやしたっぷり
オムレツ

食卓を彩るベジメニュー編



P18

とうもろこし
ご飯



P19

カラフルちらし



P20

にんじん
ポタージュ



P20

ブーケサラダ



P21

野菜たっぷり
タコライス



P22

マッシュポテト /
鮭のヨーグルト
ソースかけ



P22

野菜スープ

ベジおやつ編



P24

アボカド
ティラミス



P25

フラワー
ベジマフィン



P26

冷凍
ミニトマトの
はちみつかけ



P26

キャロット
アップルパイ風



丸ごと活用編

キャベツ

キャベツステーキ

〈材料 2人分〉

キャベツ	200g
バター	10g
ぽん酢	25g
おろしにんにく …	3g

〈作り方〉

- ①キャベツは芯をつけてくし切りにする。
(バラでも OK)
- ②フライパンにバターを溶かし、キャベツを入れ片面に焼き色がついたら裏返し、蓋をして同じように蒸し焼きにする。
- ③ポン酢とおろしにんにくを混ぜ合わせ、②に加えてひと煮立ちさせる。
- ④器にキャベツを盛り、フライパンに残ったタレをかける。





コールスローサラダ

〈材料 2人分〉

キャベツ …… 200g
 ハム …… 2枚 (20g)
 コーン …… 50g
 (缶又はパウチタイプ)
 塩 …… 小さじ 1/4
 「マヨネーズ …… 大さじ 3 (36g)
 レモン汁 …… 大さじ 1 (15g)」

〈作り方〉

- ①キャベツとハムは粗めのせん切り
 (キャベツの芯は薄めのせん切り)にする。
- ②キャベツに塩を加えて全体を混ぜ、10分
 程度置いてしんなりとさせる。
- ③ボウルに水気を軽く絞った②を加え、ハ
 ム、コーン、調味料を加えて混ぜ合わせ
 器に盛る。

コールスローサラダで リメイク☆とろ〜り巾着

〈材料 2人分〉

コールスローサラダ …… 1人分
 油揚げ …… 1枚
 ピザ用チーズ …… 30g

〈作り方〉

- ①油揚げに熱湯をかけて油抜きをし、半分
 に切る。
- ②油揚げの切り口から袋状に広げる。
- ③袋の中に、コールスローサラダとピザ用
 チーズを入れて、袋口をつまようじで止
 める。
- ④③にラップをし、電子レンジ 600W で 2
 分加熱する。
- ⑤器に盛る。





キャベツと昆布の パリパリ和え

〈材料 2人分〉

キャベツ …………… 200g

塩昆布 …………… 15g

ごま油 …………… 小さじ 1 (4g)

〈作り方〉

- ①キャベツはひと口サイズのざく切りにする。
- ②ポリ袋に①と塩昆布、ごま油を加え、軽く空気を含んだまま袋口を閉じて振りながら混ぜる。
- ③袋から出して器に盛る。

なんちゃって ロールキャベツ

〈材料 2人分〉

キャベツ …………… 外葉 8 枚 (300g)

ベーコン (ハーフサイズ) 8 枚 (80g)

コンソメの素 …………… 1 個 (5g)

水 …………… 2 カップ (400g)

〈作り方〉

- ①キャベツは 1 枚ずつはがし、耐熱容器に入れて軽くラップをかけ、電子レンジ 600W で 1~2 分加熱し、しんなりさせる。
(芯の部分が太い場合は厚みをそぐ)
- ②キャベツの中心にベーコンをのせ、両端を折りたたみながら芯側から巻き、つまようじで止める。
- ③巻口を下にしてフライパンに並べ、水とコンソメの素を加えて蓋をし、煮汁が半量になるまで加熱する。
- ④つまようじを除いて器に盛る。
※好みでこしょうをふっても OK





キャベツのひき肉 みそ炒め

〈材料 2人分〉

キャベツ	200g
豚ひき肉	100g
油	小さじ 1 (4g)
みそ	小さじ 1 (6g)
砂糖	小さじ 1 (3g)
薄口しょうゆ	小さじ 1 (6g)
酒	小さじ 1 (5g)
おろししょうが	少量
水溶き片栗粉	少量

〈作り方〉

- ①キャベツは大きめのひと口サイズに切る。
- ②フライパンに油を熱し、ひき肉を入れ、色が変わるまで炒める。
- ③①のキャベツを加えて軽く炒めたら、混ぜ合わせた調味料を加え、さらに炒める。
- ④火を止め、水溶き片栗粉を回しかけ、再度加熱し全体にとろみがつくように炒め、器に盛る。

チャンチャン焼き

〈材料 2人分〉

鮭	120g (2切れ)
キャベツ	200g
玉ねぎ	100g
にんじん	50g
しめじ	100g
おでんみそ	60g
砂糖	小さじ 2 (6g)

〈作り方〉

- ①鮭は食べやすい大きさに切る。キャベツは大きめのざく切り、玉ねぎはくし切り、にんじんは短冊切り、しめじは石づきを除いて、ほぐしておく。
- ②おでんみそと砂糖を混ぜ合わせる。
- ③フライパンにキャベツを広げ、その上にその他の野菜と鮭をのせる。
- ④全体に②をまわしかけ、蓋をして中火～弱火で鮭に火が通るまで加熱し、器に盛る。





簡単メンチカツ風

〈材料 2人分〉

- 合いびきミンチ …… 100g
- キャベツ …… 100g
- 玉ねぎ …… 50g
- 卵 …… 1/2 個 (25g)
- 牛乳 …… 20g
- パン粉 …… 6g
- 塩 …… 小さじ 1/2 弱 (2.5g)
- こしょう …… 少々
- パン粉 …… 10g
- おろしにんにく …… 2g
- 油 …… 大さじ 1/2 弱 (5g)
- ウスターソース …… 適量

〈作り方〉

- ①キャベツと玉ねぎはみじん切りにする。キャベツはもんでおく。
 - ②ボウルに合いびきミンチを入れ、粘りがでるまでこねる。
 - ③卵は溶いて、牛乳とパン粉を加えて混ぜ合わせる。
 - ④②に①、③と塩、こしょうを加え、よく混ぜ合わせる。
 - ⑤パン粉におろしにんにくと油を加えて混ぜておく。
 - ⑥耐熱容器に具を広げながら盛り、最後に⑤をのせて 200℃のオーブンで 25 分程度焼けば完成。
- (パン粉が焦げる場合は、アルミホイルをかぶせる)



- ①エネルギー
- ②たんぱく質
- ③脂質
- ④食塩相当量



① 59 kcal
② 1.4g
③ 4.3g
④ 0.2g



① 110 kcal
② 2.9g
③ 2.4g
④ 1.4g



① 263 kcal
② 16.9g
③ 11.1g
④ 1.1g



① 184 kcal
② 4g
③ 15.5g
④ 1.4g



① 197 kcal
② 7.3g
③ 16g
④ 1.9g



① 211 kcal
② 12.7g
③ 14.4g
④ 1.5g



① 248 kcal
② 11.4g
③ 22.1g
④ 1.1g



① 168 kcal
② 10.7g
③ 11g
④ 1.0g

大根

大根のふりかけ和え

〈材料 2人分〉

大根 …………… 200g

赤しそふりかけ …… 小さじ 1/2 (約1g)

〈作り方〉

- ①大根は皮をむいて、短冊切りにする。
- ②ポリ袋に①を入れ、赤しそふりかけを加えて振る。
- ③袋から出し、器に盛る。



大根の即席煮物風

〈材料 2人分〉

大根 …………… 300g

昆布の佃煮 …………… 30g

めんつゆ（ストレート） 30g

〈作り方〉

- ①大根は皮をむいて、厚さ1cmのいちょう切りにする。
- ②耐熱ボウルに①と佃煮、めんつゆを加えてラップをし、電子レンジ600Wで4分加熱する。
- ③取り出して全体を混ぜ合わせ、さらに3分加熱する。
(大根の中心が硬ければ再度加熱する)
- ④大根がやわらかくなっていることを確認し、器に盛る。





大根の洋風ソテー

〈材料 2人分〉

大根 300g
 パスタ用ボンゴレソース 1人前
 砂糖 小さじ2 (6g)
 バター 5g

〈作り方〉

- ①大根は皮をむいて、厚さ1.5cmの輪切りにし、切り口の両面をフォークでひかく。
- ②耐熱容器に大根を入れ、ラップをして電子レンジ600Wで4分加熱する。
- ③フライパンにバターを溶かし、②とボンゴレソース、砂糖を加えて水分がなくなるまで加熱し、器に盛る。

簡単ふろふき大根

〈材料 2人分〉

大根 300g
 合わせみそ 20g
 はちみつ 大さじ1 (21g)
 かつお節 6g
 葉ねぎ 適量

〈作り方〉

- ①大根は皮をむいて、厚さ1.5cmの輪切りにし、切り口の両面をフォークでひかく。
- ②耐熱容器に大根を入れ、ラップをして電子レンジ600Wで4分加熱する。
- ③合わせみそとはちみつを混ぜ合わせる。
- ④中心までやわらかくなった大根を器に盛り、③をかけ、かつお節と小口切りにしたねぎを飾る。





チヂミ風大根もち

〈材料 2人分〉

大根 …………… 300g
ニラ …………… 50g
キムチ …………… 100g
片栗粉 …………… 35g
ごま油 …………… 大さじ 1 強 (14g)

〈作り方〉

- ①大根は皮をむいて、せん切り用スライサーでスライスする。ニラは 2 cm 長さに切る。
キムチは粗めのみじん切りにする。
- ②ボウルに水気を軽く絞った大根と、ごま油以外の材料を全て入れて混ぜる。
- ③②を薄く平らになるように伸ばし、ごま油を熱したフライパンで両面がきつね色になるまで中火で焼く。
- ④食べやすい大きさに切り、器に盛る。
※好みでポン酢をつけて食べても OK

さばのおろし煮

〈材料 2人分〉

生さば …………… 120g
大根 …………… 80g
焼肉のたれ … 大さじ 1・1/2 (25g)
水 …………… 1/4 カップ (50ml)

〈作り方〉

- ①大根は皮をむいて、すりおろす。
- ②フライパンに水と焼肉のたれを入れ、沸騰させて火を止める。
- ③下処理した生さばを②に入れ、煮汁が半量になるまで蓋をして煮詰める。
- ④軽く水気をきった①を③に加えて蓋をせずにひと煮立ちさせる。
- ⑤煮汁ごと器に盛る。



- ①エネルギー
- ②たんぱく質
- ③脂質
- ④食塩相当量



① 17 kcal
② 0.6g
③ 0.1g
④ 0.6g



① 59 kcal
② 2.0g
③ 0.3g
④ 1.6g



① 92 kcal
② 1.7g
③ 5.1g
④ 0.9g



① 93 kcal
② 4.2g
③ 0.6g
④ 0.6g



大根の揚げ出し風

〈材料 2人分〉

大根 300g
 片栗粉 10g
 めんつゆ（ストレート）… 40g
 かいわれ大根 15g
 揚げ油 適量

〈作り方〉

- ①大根は皮をむいて、厚さ3cmの輪切りにし、耐熱容器に入れ、電子レンジ600Wで5分加熱する。
- ②片栗粉をあら熱をとった①全体にまぶし、170℃の油で揚げる。
- ③器に②を盛り、めんつゆをかけ、根元を切ったかいわれ大根を飾る。

大根フライ

〈材料 2人分〉

大根 300g
 わかめご飯の素 大さじ1 (8g)
 おろしにんにく 小さじ1 (5g)
 酒 大さじ1 (15g)
 片栗粉 20g
 揚げ油 適量

〈作り方〉

- ①大根は皮をむいて、厚さ1cmのいちょう切りにする。
- ②ナイロン袋に①とわかめご飯の素、おろしにんにく、酒を入れ、全体が混ざり合うように混ぜもみ、30分程度おく。
- ③水気を捨て、片栗粉を加えて全体にまぶす。
- ④170℃の油で揚げ、器に盛る。



「ふりかけ和え」
でも Good



① 224kcal
 ② 2.6g
 ③ 12.4g
 ④ 1.1g



① 138kcal
 ② 1.4g
 ③ 10.2g
 ④ 0.7g



① 177kcal
 ② 13.1g
 ③ 10.4g
 ④ 1.2g



① 173kcal
 ② 1.8g
 ③ 11g
 ④ 0.6g



- ①エネルギー
 ②たんぱく質
 ③脂質
 ④食塩相当量

かぼちゃ

かぼちゃのチーズ焼き

〈材料 2人分〉

かぼちゃ …………… 200g
トマトケチャップ … 大さじ 1 (18g)
ピザ用チーズ ……… 30g

〈作り方〉

- ①かぼちゃは種を除いて、厚さ 5 mm にスライスする。
- ②耐熱皿に①を並べ、トマトケチャップをかけてピザ用チーズを散らす。
- ③②に軽くラップをかけ、電子レンジ 600W で 4 分加熱すれば完成。



ベーコン巻きかぼちゃ

〈材料 2人分〉

かぼちゃ …………… 200g
ベーコン (ハーフサイズ) … 8 枚 (80g)
あらびきこしょう …… 少々

〈作り方〉

- ①かぼちゃは種を除いて、厚さ 1cm の食べやすい大きさに 8 等分する。
- ②①をベーコンで巻き、巻口を下に耐熱皿にのせ、軽くラップをし、電子レンジ 600W で 5 分加熱する。
- ③仕上げに②にあらびきこしょうをふれば完成。





かぼちゃのペペロンチーノ風

〈材料 2人分〉

かぼちゃ …………… 200g
 おろしにんにく …… 小さじ 1/2 (3g)
 唐辛子 …………… 1 本
 オリーブ油 …………… 大さじ 1 (12g)
 塩 …………… 少々
 こしょう …………… 少々

〈作り方〉

- ①かぼちゃは種を除いて、厚さ1cmの食べやすい大きさにカットし、耐熱皿に移してラップをし、電子レンジ 600W で2分加熱する。
- ②フライパンにおろしにんにく、唐辛子、オリーブ油を熱し、香りが強くなったら①を加え、塩、こしょうをふって全体をからめるように炒め、器に盛る。

かぼちゃのクリーミーサラダ

〈材料 2人分〉

かぼちゃ …………… 200g
 クリームチーズ …………… 30g
 スライスアーモンド …… 20g
 レーズン …………… 20g
 マヨネーズ …………… 大さじ 1 (12g)
 レモン汁 …………… 小さじ 1 (5g)

〈作り方〉

- ①かぼちゃは種を除いて適当な大きさに切り、耐熱容器に入れ、軽くラップをして電子レンジ 600W で5分加熱する。
- ②クリームチーズは小さめのサイコロ状に切っておく。
- ③あら熱をとった①と全ての食材を入れ、全体をよく混ぜ合わせ、器に盛る。



- ①エネルギー
- ②たんぱく質
- ③脂質
- ④食塩相当量



① 130kcal
 ② 4.4g
 ③ 4.2g
 ④ 0.7g



① 137kcal
 ② 2.1g
 ③ 6.4g
 ④ 0.6g



① 161kcal
 ② 8.7g
 ③ 6.2g
 ④ 0.9g



① 230kcal
 ② 5.5g
 ③ 14.9g
 ④ 0.2g

かぼちゃの 甘辛ごま焼き

〈材料 2人分〉

かぼちゃ …………… 200g
 片栗粉 …………… 20g
 油 …………… 大さじ 1 (12g)
 砂糖 …………… 小さじ 1 (3g)
 みりん …………… 大さじ 1 (18g)
 薄口しょうゆ … 大さじ 1 (18g)
 いりごま …………… 少々 (1g)



〈作り方〉

- ①かぼちゃは種を除いて、厚さ 1cm の食べやすい大きさにカットし、耐熱容器に入れてラップをし、電子レンジ 600W で 3 分加熱する。
- ②あら熱をとった①をナイロン袋に入れ、片栗粉を加えて全体にまぶす。
- ③フライパンに油を熱し、②の両面に焼き目がつくまで焼く。
- ④砂糖、みりん、薄口しょうゆを混ぜ合わせ、③に加えて全体にからめながら水分を飛ばす。
- ⑤仕上げにいりごまをふり、器に盛る。



- ①エネルギー
- ②たんぱく質
- ③脂質
- ④食塩相当量



- ① 228kcal
- ② 2.6g
- ③ 0.6g
- ④ 1.4g



- ① 149kcal
- ② 10.2g
- ③ 9.8g
- ④ 0.9g



- ① 127kcal
- ② 2.7g
- ③ 6.5g
- ④ 0.4g



- ① 39kcal
- ② 2.5g
- ③ 2.0g
- ④ 0.8g



- ① 140kcal
- ② 2.4g
- ③ 10.9g
- ④ 1.0g



- ① 103kcal
- ② 3.3g
- ③ 5.4g
- ④ 1.3g



- ① 127kcal
- ② 7.8g
- ③ 9.2g
- ④ 1.2g

丸ごと活用編

トマト

トマトのふんわり 卵炒め

〈材料 2人分〉

トマト …… 中 1・1/2 個 (約 200g)

卵 …… 3 個

油 …… 小さじ 1 (4g)

オイスターソース … 10g

〈作り方〉

- ① トマトは一口サイズに切る。
- ② フライパンに油を熱し、溶き卵を入れて半熟の加熱状態で取り出す。
- ③ 同じフライパンに①を加え、形が崩れてくるまで中火で炒める。
- ④ ③に②とオイスターソースを加えて全体を混ぜ合わせながら炒めた後、器に盛る。

※フッ素加工のフライパン調理がおすすめ!!



トマトとアボカドのサラダ

〈材料 2人分〉

トマト …… 中 2 個 (約 300g)

アボカド …… 1 個 (約 100g)

オリーブ油 …… 小さじ 1 (4g)

ハーブソルト …… 少々

薄口しょうゆ …… 小さじ 2 (12g)

〈作り方〉

- ① トマトは一口サイズに切る。アボカドは皮と種を除いて同じく一口サイズに切る。
- ② ボウルに全ての材料を入れ、混ぜ合わせる。
- ③ 10分程度置いて味がなじんだら器に盛る。



ミニトマトの パン粉焼き

〈材料 2人分〉

ミニトマト …………… 12 個 (約 350g)

パン粉 …………… 10g

おろしにんにく … 2g

塩 …………… 少々

こしょう …………… 少々

オリーブ油 …………… 大さじ 1 (12g)



〈作り方〉

- ① トマトはヘタ部分を切り落としてとっておく。残りの部分は切り目を上に向けて耐熱容器に置く。(向きが安定しない場合は、下面を少し切る)
- ② ボウルに調味料を入れて混ぜ合わせ、①の切り目に盛り、上からオリーブ油をまわしかける。
- ③ オーブントースター又はグリルで 5 分程度焼く。
(表面が焦げる場合は途中でアルミホイルをかぶせる)
- ④ 仕上げにヘタ部分を飾って完成。



丸ごとトマトのスープ

〈材料 2人分〉

トマト …………… 中 2 個 (約 300g)

ベーコン …………… 20g

玉ねぎ …………… 100g

オリーブ油 …………… 小さじ 2 (8g)

おろしにんにく … 2g

水 …………… 500g

塩 …………… 小さじ 1/2 弱 (2g)

こしょう …………… 少々

〈作り方〉

- ① トマトはヘタの部分をくり抜く。玉ねぎはスライスし、ベーコンは 1cm 幅に切る。
- ② 鍋にオリーブ油とおろしにんにくを入れて加熱し、香りがでてきたらベーコンを炒める。
- ③ ベーコンから脂がでてきたら、玉ねぎを加えて透明感がでるまで炒める。
- ④ ③に水を入れ、ヘタの部分を下にトマトを加えて蓋をし、弱火で 20 分程度煮る。
- ⑤ 仕上げに塩、こしょうを加えてひと煮立ちし、器に盛る。

※好みでパセリを散らしても OK

もやし

もやしナムル

〈材料 2人分〉

もやし …………… 1袋 (200g)
顆粒中華風調味料 …… 2g
薄口しょうゆ …………… 小さじ 2/3 (4g)
ごま油 …………… 小さじ 1 (4g)
おろしにんにく ……… 少量

〈作り方〉

- ①もやしは洗って水気をきり、全体的に透明感がでるまでゆがく。
- ②冷水で①を冷まし、ザルに移して水気をきる。
- ③ボウルに②と全ての調味料を加え、よく混ぜ合わせて 15 分程度おいた後、器に盛る。



もやしたっぷり オムレツ

〈材料 2人分〉

もやし …………… 1袋 (200g)
卵 …………… 2個
塩 …………… 少々
油 …………… 小さじ 2 (8g)
トマトケチャップ …… 大さじ 1 (18g)

〈作り方〉

- ①もやしは洗って水気をきり、手で軽くもみ折る。
- ②ボウルに卵をよく溶き、①と塩を加えてしっかりと混ぜ合わせる。
- ③フライパンに油を熱し、②を流し入れて弱火で焼く。
- ④両面に焼き色がついたら、食べやすい大きさに切って器に盛り、トマトケチャップを添える。



食卓を彩る ペジメニュー 編

とうもろこし ご飯



〈材料 4人分〉

精白米 …………… 320g
とうもろこし …… 可食部 120g
(冷凍・缶・生どれでも可)
水 …………… 480g (2 合目盛り分)
塩 …………… 小さじ 1 弱 (5g)
酒 …………… 大さじ 2 (30g)

〈作り方〉

- ①精白米を洗い、水切りし、分量の水を加えて 30 分置く。
- ②炊飯器に調味料、とうもろこしを入れて炊く。
 - ※生のとうもろこしを使用する場合は、必要量の 2 倍の重量を準備し、丸ごと一緒に炊き、その後に実をそぎ落とす。
 - 炊く前に実をそぎ落としてもよい。
 - ※缶詰等汁を含んだものを使用する場合は、汁の分量と同じ分の水を減らして加える。
- ③炊き上がったら混ぜ合わせて器に盛る。

カラフルちらし



〈材料 4人分〉

精白米 …… 320g
 A 水 …… 2 カップ (400g)
 (または、すし 2 合目盛り分)
 酒 …… 大さじ 1・1/3 (20g)
 だし昆布 …… 5g

【合わせ酢】

B ちりめん …… 14g
 酢 …… 大さじ 3 (45g)
 砂糖 …… 大さじ 3 弱 (26g)
 塩 …… 小さじ 1 弱 (5g)

【すし具】

きゅうり …… 1/2 本 (30g)
 ミニトマト (赤、黄) …… 各 5 個
 ラディッシュ …… 5 個
 オクラ …… 2 本程度 (25g)
 魚肉ソーセージ …… 1/3 本 (30g)
 スティックチーズ …… 1 本 (10g)

〈作り方〉

- ①精白米を洗い、水切りし A を加えて 30 分置いた後、炊く。
- ②小鍋に B の調味料を加えて火にかけ、煮立たせないように調味料を混ぜ溶かす。
- ③炊き上がった①のご飯に、②の合わせ酢を加え、うちわで扇ぎながら混ぜ合わせる。
- ④すし具の食材を円状の輪切りにスライスする。
- ⑤器に③を盛り、具を彩りよく飾る。

1 人分
栄養価

- ①エネルギー
- ②たんぱく質
- ③脂質
- ④食塩相当量



① 319kcal
 ② 5.6g
 ③ 0.9g
 ④ 1.4g



① 364kcal
 ② 8.5g
 ③ 2.1g
 ④ 1.7g

にんじん ポタージュ

〈材料 4人分〉

にんじん …… 240g
 玉ねぎ …… 80g
 バター …… 15g
 ご飯 …… 40g
 固形コンソメ … 2個 (10g)
 水 …… 2カップ (400g)
 牛乳 …… 1・1/4カップ弱
 (240g)
 こしょう …… 少々
 パセリ …… 少々



〈作り方〉

- ①にんじん、玉ねぎは皮をむき、それぞれすりおろす。
- ②鍋でバターと玉ねぎを中火で炒め、きつね色になったら水と固形コンソメ、にんじん、ご飯を加えて蓋をし中火で煮込む。(ふきこぼれに注意)
- ③ご飯粒がトロトロになったら牛乳を入れ、こしょうで味をととのえる。
- ④パセリを散らす。

※ミキサーで搅拌するとさらになめらか食感になります！

ブーケ サラダ



〈材料 4人分〉

サニーレタス … 90g
 リーフレタス … 90g
 きゅうり …… 2本 (200g)
 ロースハム …… 200g
 ミニトマト …… 12個 (150g)

【わさびドレッシング】

酢 …… 20g (大さじ 1・1/3)
 サラダ油 …… 60g (大さじ 5)
 塩 …… 少量
 こしょう …… 少々
 おろしわさび … 8g (小さじ 2弱)

〈作り方〉

- ①レタスは洗って水切りする。きゅうりはピーラーで薄くスライスし、端から巻く。
- ②器の周りにレタスの葉先を表面に見えるように敷く。巻いたきゅうりは、半分に切ったハムで花に見立てながら巻く。レタスの上に、巻いたハムときゅうり、ミニトマトを彩りよく飾る。
- ③ボウルにわさびドレッシングの全ての調味料を入れてよく混ぜ合わせる。
- ④サラダの上にドレッシングを回しかける。

野菜たっぷり タコライス

〈材料 4人分〉

ごはん 520g

合いびきミンチ 320g

とうもろこし 120g

〈缶詰め又はパウチ〉

トマトケチャップ 100g

ウスターソース 28g

中華風顆粒調味料 2g

おろしにんにく 4g

カレー粉 2g

レタス 160g

トマト 200g

きゅうり 200g

ピザ用チーズ（生食用）

又はプロセスチーズ 120g

〈作り方〉

- ①耐熱ボウルに、合いびきミンチ、軽く水切りしたとうもろこし、調味料 A を加えてよく混ぜる。
- ②①にふんわりとラップをし、電子レンジ 600W で 5 分加熱し、一度取り出してよく混ぜる。
- ③もう一度ラップをして電子レンジ 600W で 3 分程度加熱する。
- ④レタスは食べやすい大きさにちぎる。
- ⑤トマトときゅうりは一口大のサイコロ状に切る。
- ⑥器にご飯を盛り、④・⑤の野菜と③のそぼろをのせ、チーズを散らす。



1 人分
栄養価

- ①エネルギー
- ②たんぱく質
- ③脂質
- ④食塩相当量



- ① 564kcal
- ② 26.4g
- ③ 23.9g
- ④ 2.7g



- ① 120kcal
- ② 3.1g
- ③ 5.5g
- ④ 1.3g



- ① 268kcal
- ② 9.8g
- ③ 22.3g
- ④ 1.8g

ひと鍋 De 3品クッキング

マッシュポテト

〈材料 4人分〉

じゃがいも …… 250g

コーン …… 100g

(缶詰又はパウチタイプ)

「プレーンヨーグルト

…………… 大さじ 2・2/3 (40g)

バター …… 小さじ 2・1/2 (10g)

塩 …… 少々

こしょう …… 少々

鮭のヨーグルト ソースがけ

〈材料 4人分〉

生鮭 …… 300g

「プレーンヨーグルト … 60g

野菜スープ …… 大さじ 4 (60g)

おろしにんにく … 小さじ 1/2 (1.5g)

塩 …… 少々

レモン汁 …… 小さじ 1 (5g)

こしょう …… 少々

野菜スープ

〈材料 4人分〉

にんじん … 60g

玉ねぎ …… 60g

しめじ …… 100g

キャベツ … 100g

水 …… 3 カップ (600g)

固形コンソメ … 3 個 (16g)

塩 …… 少々

こしょう … 少々

パセリ …… 少々

ひと鍋 De 3品クッキング

〈作り方〉

- ①野菜スープの野菜を全て一口大のサイズにする。
じゃがいもは5mm厚さにスライスして水にさらす。
- ②深鍋にスープ用の野菜と水を入れる。
- ③その上に生鮭を広げながら全て置く。
じゃがいもをアルミホイルで包み、生鮭の上に平らにしてのせ、蓋をして火にかける。
- ④沸騰してきたら中火にし、鮭に火が通ったら取り出す。
じゃがいもはやわらかくなるまで加熱する。
(水分量が少なくなってきたら水を適量足す)
- ⑤じゃがいもに火が通ったら、取り出してボウルに移しバターを加えてつぶす。
しっかりとつぶせたら、コーンと残りのマッシュポテトの調味料を加えて混ぜ合わせる。
- ⑥皿に鮭とマッシュポテトを盛る。
- ⑦鍋からヨーグルトソース分の野菜スープを取り分け、材料を混ぜ合わせてヨーグルトソースを作る。盛り付けた鮭にソースをかけ、好みてレモンを飾る。
- ⑧鍋のスープに調味料を加えて煮溶かし、器に盛る。
(ここでも水分量が少なくなってきたら適量足す)
- ⑨好みて野菜スープやマッシュポテトにパセリを散らす。



- ①エネルギー
- ②たんぱく質
- ③脂質
- ④食塩相当量



- ① 93kcal
- ② 2.0g
- ③ 2.5g
- ④ 0.5g



- ① 268kcal
- ② 9.8g
- ③ 22.3g
- ④ 1.8g



- ① 31 kcal
- ② 1.6g
- ③ 0.4g
- ④ 2.0g

ベジおやつ編



アボカド ティラミス

〈材料 4人分〉
クリームチーズ …… 100g
(室温に戻しておく)
〔アボカド …… 1/2 個
レモン汁 …… 少量
生クリーム …… 100g
砂糖 …… 40g
ラム酒 …… 小さじ2(10g)
ビスケット …… 80g
〔水 …… 50g
砂糖 …… 15g
〕インスタントコーヒー粉 …… 3g
ココアパウダー …… 適量

〈作り方〉

※クリームチーズは室温に戻しておく。

- ① コーヒーシロップを作るため、耐熱カップに水、砂糖を入れ、電子レンジ 600W で 1 分加熱する。砂糖が溶けたらコーヒー粉も加えて溶かす。
- ② アボカドは皮と種を除いてスライスし、レモン汁をかけておく。
- ③ ボウルにクリームチーズとアボカドを入れ、泡立て器でなめらかになるまで混ぜる。次に砂糖を 1/3 ずつ 2 回に分けてよく混ぜ合わせる。
- ④ 別のボウルに生クリームと残りの砂糖 1/3 を入れ、8 分目まで泡立てる。
- ⑤ ③ にラム酒と④ を 2 回に分けてよく混ぜる。
- ⑥ ビスケットにコーヒーシロップを塗り、容器に並べる。次にクリームをのせる。これを 2 回繰り返して重ねる。仕上げにココアパウダーを茶こして振りかけ、冷蔵庫で冷やす。

フラワー ベジマフィン

〈材料 マフィン型 6 個分〉

ホットケーキミックス … 300g

にんじん …………… 100g

生クリーム …………… 200g

卵 …………… 100g

砂糖 …………… 80g

りんご（赤系）… 1 個（200g）

〔砂糖 …… 30g（大さじ 3・1/3）

レモン汁 …… 10g（小さじ 2）

〈作り方〉

※オーブンを 170℃に予熱しておく。

①皮つきのりんごは縦半分面を下にして、端から 2mm のスライスにする。

②耐熱ボウルにりんご、砂糖、レモン汁を加えてラップをし、電子レンジ 600W で 3 分加熱し、軽く混ぜてもう一度 1 分加熱して冷ます。

③粗熱がとれた②を 1 つ小さく巻き、それを中心にサイズを上げながら交互に重ね合わせてバラの形に整える。マフィンの個数分作る。

④にんじンは皮をむき、すりおろす。

⑤別のボウルに砂糖と卵を入れて泡立て器で混ぜる。次に生クリームを入れてさらに混ぜる。

⑥⑤にホットケーキミックスと④を入れてゴムベラでさっくりと混ぜ、マフィン型に生地を分けて入れる。

⑦マフィン生地の上に③をのせて 170℃のオーブンで 30 分焼く。

竹串を刺して生地がつかなければ出来上がり。



1 人分
栄養価

- ①エネルギー
- ②たんぱく質
- ③脂質
- ④食塩相当量



- ① 376kcal
- ② 5.5g
- ③ 24.7g
- ④ 0.4g



- ① 411kcal
- ② 7.6g
- ③ 17.9g
- ④ 0.7g

冷凍 ミニトマトの はちみつかけ



〈材料 2人分〉

ミニトマト …… 120g

はちみつ …… 小さじ 2 (14g)

〈作り方〉

- ①ミニトマトはへたを取り、洗った後、クッキングペーパーで水気をふき取る。
- ②洗ったミニトマトを保存袋に入れ、冷凍する。
- ③水を張ったボウルに冷凍したミニトマトを入れ、皮を全てむき、クッキングペーパーに並べておく。
- ④器に③を盛り、はちみつをかける。



キャロット アップルパイ風

〈材料 2人分〉

にんじん …… 60g

りんごジャム …… 60g

バター …… 20g

餃子の皮 …… 10 枚

〈作り方〉

- ①バターは常温にしばらく置く。にんじんは皮をむいた後、すりおろす。
- ②ボウルに①とりんごジャムを加えて混ぜ合わせる。
- ③餃子の皮の中央に②をのせ、半月型になるよう折りたたんで端をあわせる。
- ④アルミホイルの上に③を並べ、オーブントースター 700W で 5 分焼く。

※アルミホイルは、端を折って器型にするとよい。



- ①エネルギー
- ②たんぱく質
- ③脂質
- ④食塩相当量



- ① 41kcal
- ② 0.7g
- ③ 0.1g
- ④ 0.0g



- ① 157kcal
- ② 0.8g
- ③ 8.5g
- ④ 0.0g

1日の野菜目安量 ～手ばかり栄養法～

手のひらを秤の代用として、必要な量を確認しましょう

緑黄色野菜

(色の濃い野菜)

120g



両手 1 杯分

350g

淡色野菜

(色の薄い野菜)、その他

230g



両手 2 杯分

野菜料理を 1 日 5 皿

1 回の食事にサラダや野菜が主役の料理を、
1 皿以上食べることを目指しましょう



野菜のほか、きのこ類、海藻類も含めて
1 日 5～6 皿食べると

350g の野菜目標量クリア!!



目安
量



1 皿 (70g)



= にぎりこぶし 1 個分



食べ方でリスク予防

食べ方を変えることで、生活習慣病の予防につなげましょう

糖尿病や動脈硬化の予防

野菜を最初に食べることで、食後の急激な血糖値の上昇が抑えられ、血管内の老化予防になる。

肥満の予防

食物繊維たっぷりの野菜をしっかり噛むことで、満腹感が得られやすくなる。

高血圧予防

野菜に含まれるカリウムにはナトリウム（食塩）の排泄を促す効果がある。

その他・・・

- 食物繊維が脂質やコレステロールの消化吸収を遅らせる。
- 低脂肪、低エネルギー食品である。



野菜のおかずから食べる
ベジファーストは、
食後の急激な血糖値の
上昇が抑えられます。



1 「野菜のおかず（副菜）」から食べる

最初に、野菜、きのこ類、海藻類から食べましょう。
「1 皿（70g）＝にぎりこぶし 1 個分」の野菜を 1～2 個分食べましょう。

2 次に「たんぱく質のおかず（主菜）」を食べる

肉、魚、卵、大豆・大豆製品のおかずを食べましょう。

3 最後に「ご飯・パン（主食）」を食べる

ご飯、パン、麺類などの炭水化物に含まれる糖質ははたらく力のエネルギー源です。
最後に適量を食べましょう。

松山市保健所 健康づくり推進課

〒790-0813 松山市萱町6丁目30番地5
TEL 089-911-1859 FAX 089-925-0230

野菜をはじめ食生活に関する情報

まつやま・もっと野菜を！プロジェクト



2022.3 作成

