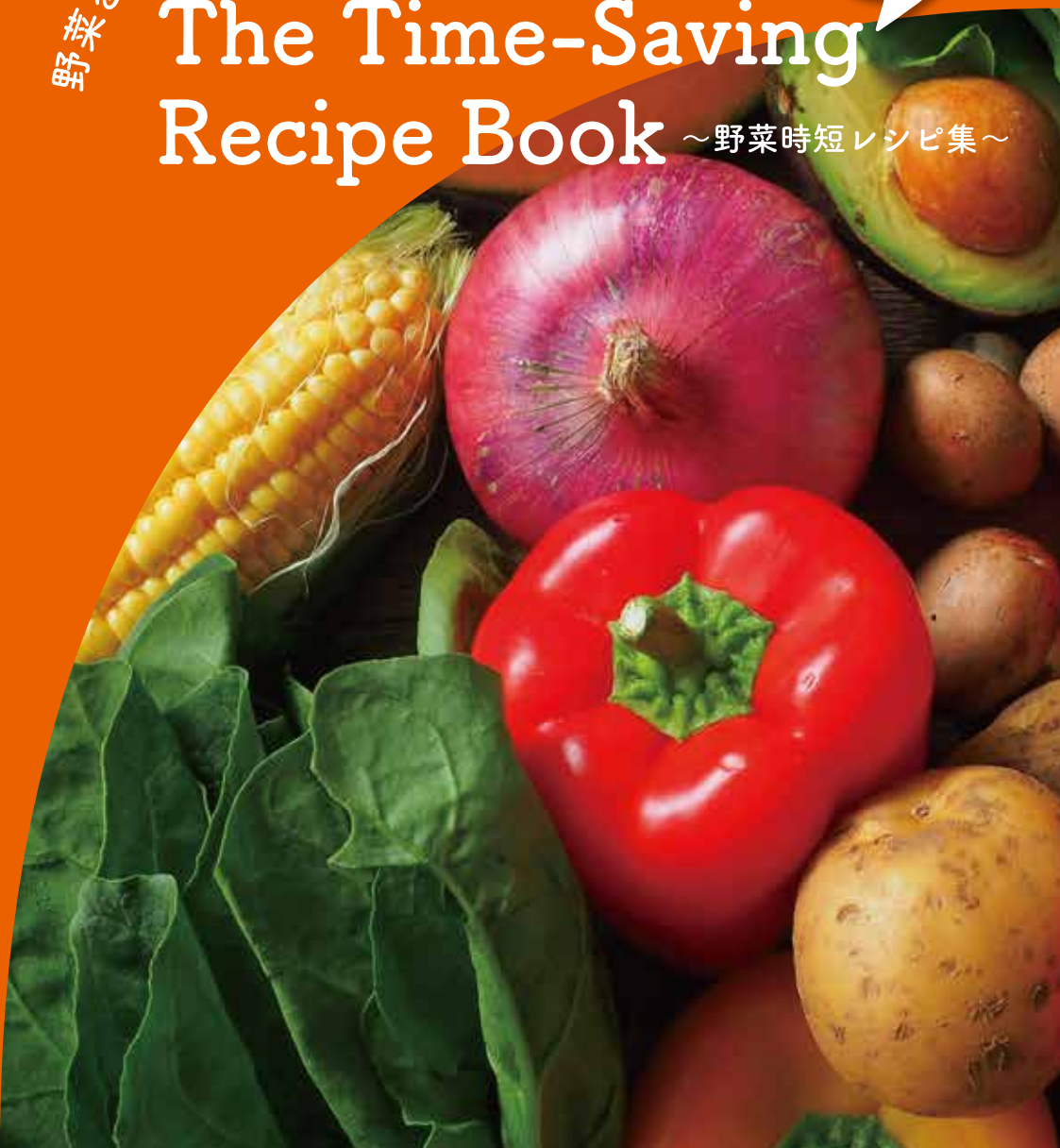


野菜ももう一皿！

全部
3ステップで
できる!!

The Time-Saving Recipe Book

～野菜時短レシピ集～



The Time-Saving Recipe Book

～野菜時短レシピ集～

“レシピブックのPOINT”

写真付きで

分かりやすい！

調理の工程を全て3ステップにして、写真付きで掲載しています。

切り方や炒め具合などが一目でわかるようになっていて、「料理をするのがちょっと苦手」、と思っている方にもぴったりの一冊です。

手軽な食材で

思い立ったらすぐ作れる！

愛媛大学農学部との学生さんと一緒に考案したレシピです。日々忙しくしている学生さんならではの、「火を使わない」、「材料が少ない」、「時間がかからない」などアイデアあふれるレシピがたくさん詰まっています。

「あと一品欲しい！」というときにも役立つこと、間違いなしです。

気になる

野菜量、栄養価も一目でわかる！

それぞれのレシピには1食でとれる野菜の量や主な栄養価を掲載しています。

1日の野菜摂取目標量350g以上(※1)を目指して、しっかり野菜を食べましょう。

※1「健康日本21(第二次)」より

(レシピ協力：愛媛大学学生)

～Contents～

P.01 - レシピブックのポイント

P.02 - Contents・これだけはそろえたいキッチングッズ

P.03 - バランスの良い食事とは

P.05 - 主な野菜の目安量

P.06 - 掲載レシピ一覧

P.07 - 各レシピ

これだけはそろえたいキッチングッズ



冷蔵庫



電子レンジ



炊飯器



まな板&包丁



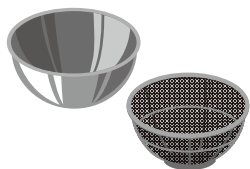
フライパン
(直径20cmぐらいのもの)



鍋
(直径20cmぐらいのもの)



ピーラー



ボウル・ざる



箸



おたま



ラップ・アルミホイル



ゴムベラ



計量カップ



計量スプーン
(大さじ・小さじ)



さらにあれば便利
キッチンばさみ

バランスの良い食事とは？

主食・主菜・副菜をそろえた食事を

副菜：ビタミン・ミネラル・
食物繊維の供給源
(野菜、きのこ、いも、海藻料理)



主菜：良質なたんぱく質
の供給源
(肉、魚、卵、大豆料理)

主食：炭水化物の供給源
(ごはん、パン、麺類)



汁物：味噌汁やスープなど
(野菜、きのこ、海藻類など)

コンビニやテイクアウトメニューの活用

おにぎり中心の組み合わせ (おにぎり 2 個 + から揚げ + きんぴらごぼう)



サンドイッチ中心の組み合わせ (ミックスレタスサンド + サラダ + 牛乳)



麺類中心の組み合わせ (割子そば + エビ天ぷら + 青菜のおひたし)



丼ものの中心の組み合わせ (牛丼 + ひじきの煮物 + 酢の物)



ポイント

- その 1 : 食品数や野菜量の多いものを選ぶ
- その 2 : 主食・主菜・副菜を組み合わせる
- その 3 : エネルギーや栄養成分表示などを参考にする

毎食、野菜から食べよう

1日に必要な野菜の量と手ばかり

いろいろな野菜から
緑黄色野菜120g 淡色野菜230g
をとみましょう



120gの目安



生野菜なら
両手いっぱい



加熱した野菜なら
片手にのる量

野菜350gを調理すると、5皿の野菜料理が出来上がります！

例えば



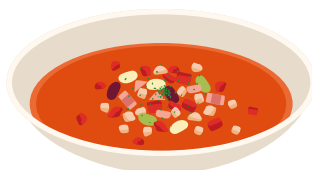
サラダ



きんぴら



おひたし



スープ



煮物



にんじん
中1本：150g

主な野菜の 目安量



たまねぎ
中1個：200g



キャベツ
中1個：約1kg



トマト
1個：200g



ミニトマト
1個：10g



ピーマン
1個：30g



レタス
1個：500g



きゅうり
1本：100g



大根
1本：約1kg



おくら
1本：10g



白菜
1/4個：350g



もやし
1袋：200g



しいたけ
1個：20g



しめじ
1袋：100g



えのき茸
小1袋：70g



ほうれん草
1わ(束)：200g



じゃがいも
中1個：100g

時短レシピ一覧

ページNo	献立名	主な使用野菜	野菜量 (g)	難易度 ☆☆☆
P.8	 野菜のホイル蒸し	にんじん、たまねぎ、しめじ	140	★★☆
P.9	 たまねぎのミルフィーユスープ	たまねぎ	100	★★★
P.10	 白身魚の包み焼き	たまねぎ、ピーマン、ミニトマト	145	★★☆
P.11	 レンジで簡単おひたし	たまねぎ、水菜、えのき茸	100	★☆☆
P.12	 トマトとチーズのミルフィーユ	トマト、ピーマン、たまねぎ	255	★★☆
P.13	 野菜スクランブルエッグ	トマト、キャベツ、たまねぎ	175	★☆☆
P.14	 野菜のベーコン巻き	ミニトマト、オクラ	80	★★☆
P.15	 ピーマンとオクラのしょうゆ焼き	ピーマン、オクラ	60	★☆☆
P.16	 キャベツと卵のお好み焼き風	キャベツ、もやし	175	★★★
P.17	 ラーメンにのせておいしいキャベツもやし炒め	キャベツ、もやし	170	★☆☆
P.18	 炊飯器でポトフ	キャベツ、にんじん、たまねぎ、(じゃがいも)	135 (185)※1	★☆☆
P.19	 ワカメとキャベツの酢の物	キャベツ、(ワカメ)	60 (80)※2	★★☆
P.20	 春キャベツとアスパラガスのカレー炒め	キャベツ、アスパラガス	135	★☆☆
P.21	 きゅうりとツナの塩昆布あえ	きゅうり	100	★☆☆
P.22	 キノコと野菜のいろどりボン酢しょうが焼き	しいたけ、なす、にんじん、春菊	122	★★☆
P.23	 味噌麻婆茄子	茄子、たまねぎ	100	★★★
P.24	 大根ステーキ	大根、サラダ菜	304	★☆☆
P.25	 大根とサバ缶の煮物	大根、(こんにゃく)	150 (200)※3	★★★
P.26	 白菜とベーコンとしめじのミルクスープ	白菜、しめじ	120	★☆☆
P.27	 もやしとえのきのパスタ風	もやし、たまねぎ、えのき茸	167	★★☆
P.28	 れんこんとにんじんのカリカリチーズ焼き	れんこん、にんじん	55	★★★
P.29	 ほうれん草と卵の炒め物	ほうれん草	100	★☆☆

★栄養価は日本食品標準成分表2015年版(7訂)をもとに計算しています。

 …主菜

 …副菜

※1 じゃがいもを足すと185gになります。

※2 ワカメを足すと80gになります。

※3 こんにゃくを足すと200gになります。



今日は何を食べよう？

迷ったら、この写真の中から直感で選んでみよう！



野菜のオイル蒸し

材料(2人分)

	にんじん	1/4 本
	たまねぎ	1 個
	しめじ	1/4 パック
	さけフレーク	大さじ 1
A {	ポン酢	大さじ 1
	酒	大さじ 1
	塩	少々
	こしょう	少々
	レモン汁	小さじ 1

野菜量

140g

作り方



①

にんじんはせん切りに、たまねぎは薄切りにする。しめじは石づきをとり、ほぐしておく。



②

アルミホイルを適当な大きさに切り、たまねぎ、にんじん、しめじ、さけフレークの順に重ねていく。Aを混ぜたものを振りかけ包む。



③

アルミホイルの口を閉じ、フライパンに並べ、蓋をして中火で10分蒸し焼きにする。

POINT

油を使っていないため、あっさり食べられます。蒸し焼きにすることで、野菜の甘みを引き出します。

薄切り



せん切り



1人分栄養価

エネルギー: 70kcal たんぱく質: 2.7g 脂質: 0.5g 食塩相当量: 0.9g



たまねぎのミルフィースープ

材料(2人分)

たまねぎ	1 個
ベーコン	3 枚
スライスチーズ (溶けるタイプ)	1 枚
固形コンソメ	1 個
塩	少々
こしょう	少々
乾燥パセリ	少々

野菜量

100g

作り方

※電子レンジは600Wに設定



①

たまねぎは皮をむいて、中心から放射線状に切り込みを入れる。たまねぎの層の間に適当な大きさに切ったベーコンをはさみミルフィユ状にし、ラップで包んで電子レンジで4分加熱する。



②

①を大きめの耐熱容器に移し、固形コンソメを入れる。たまねぎがかぶるぐらいの水をそそぎ、ラップをふんわりかけ、電子レンジで4分加熱する。



③

電子レンジからいったん取り出し、スライスチーズを載せ、ラップをふんわりかけ、電子レンジで1分加熱する。塩、こしょうで味をととのえ、乾燥パセリを振りかける。

POINT

コンソメの代わりに中華だしや和風だしなどを使って色々な味を楽しんでください。簡単で見栄えがするため、料理が苦手な方も楽しく作ることが出来ます。

1人分栄養価

エネルギー:226kcal たんぱく質:8.1g 脂質:17.2g 食塩相当量:2.1g



白身魚の包み焼き

材料(2人分)

白身魚	2 切
たまねぎ	1 個
ピーマン	1 個
ミニトマト	6 個
バター	小さじ 2
ポン酢	小さじ 2

野菜量

145g

作り方

①



白身魚は塩少々(分量外)をふってしばらく置く。玉ねぎ、ピーマンはせん切りにし、ミニトマトは横半分に切る。

②



アルミホイルを広げ、たまねぎ、白身魚、ピーマン、ミニトマト、バターの順に重ね、口を閉じる。

③



フライパンに②を並べて蓋をし、中火で10分加熱する。火が通ったら、ポン酢を振りかける。

POINT

簡単にできる豪華な一品です。白身魚を赤身魚や鶏肉に代えて作ることもできます。

せん切り



1人分栄養価

エネルギー: 156kcal たんぱく質: 13.5g 脂質: 6.0g 食塩相当量: 0.4g



レンジで簡単おひたし

材料(2人分)

たまねぎ	1/2 個
水菜	1/4 束
えのき茸	小 1/2 袋
めんつゆ (ストレートタイプ)	大さじ 1 と 1/2
削りぶし	小パック 1/2 袋

野菜量
100g

作り方

※電子レンジは600Wに設定

①



たまねぎはくし切り、水菜とえのき茸はたまねぎの大きさに合わせた長さに切る。

②



①を耐熱ボウルに入れラップをし、電子レンジで4分加熱する。

③



熱いうちにめんつゆと削りぶしを加え、混ぜ合わせて味をなじませる。

POINT

火が均一に通るように、食材の大きさをそろえましょう。
すりおろした生姜やごまを加えると、風味がアップします。

くし切り



1人分栄養価

エネルギー:37kcal たんぱく質:2.5g 脂質:0.1g 食塩相当量:0.4g



トマトとチーズのミルフィーユ

材料(2人分)

トマト	2 個
ピーマン	2 個
たまねぎ	1/4 個
和風ドレッシング	大さじ 2
スライスチーズ (溶けるタイプ)	2 枚
塩	少々
こしょう	少々
乾燥バジル	少々

野菜量
255g

作り方



トマト、ピーマンは輪切りにする。たまねぎは薄切りにし、和風ドレッシングに浸しておく。



深皿にたまねぎ、トマト、ピーマンの順で重ね、スライスチーズをのせ、塩、こしょうをする。

③ オーブントースターで10分、チーズが溶けて焦げ目がつくまで焼き、乾燥バジルを振りかける。

POINT

野菜たっぷりのメニューです。一皿で1日の野菜摂取目標量の7割が摂れます。野菜不足かなと感じたら、ぜひ作ってください。

輪切り



薄切り



1人分栄養価

エネルギー: 123kcal たんぱく質: 6.5g 脂質: 5.0g 食塩相当量: 1.5g



野菜スクランブルエッグ

材料(2人分)

トマト	1 個
キャベツ	2 ～ 3 枚
たまねぎ	1/4 個
卵	2 個
濃口しょうゆ	小さじ 1
油	小さじ 1
塩	少々
こしょう	少々

野菜量
175g

作り方



トマト、キャベツは食べやすい大きさに切る。たまねぎは薄切りにする。卵はボウルに溶きほぐし、濃口しょうゆを加える。



フライパンに油を入れて熱し、たまねぎ、キャベツ、トマトの順に入れて炒め、塩、こしょうをする。



②に溶き卵を加え、かき混ぜながら十分に火を通す。

POINT

簡単に野菜料理を食卓に追加することができます。トマトも炒めることで酸味がとれ、優しい味になります。

薄切り



1人分栄養価

エネルギー:136kcal たんぱく質:8.0g 脂質:7.4g 食塩相当量:0.8g



野菜のベーコン巻き

材料(2人分)

ミニトマト	8 個
オクラ	8 本
塩	少々
薄切りベーコン	6 枚
マヨネーズ	大さじ 1

野菜量
80g

作り方

①



オクラはヘタを切り落とし、耐熱ボウルに塩と共に入れ、ラップをして電子レンジで2分加熱し、すぐに冷水で冷やす。

②



ベーコン(半量)は長さを半分に切り、オクラに巻き付けて爪楊枝で留める。残りのベーコンは長さを1/4に切り、ミニトマトに巻いて爪楊枝で留める。

③



フライパンにマヨネーズを入れて熱し、②を入れて、ベーコンに火が通るまで炒める。

POINT

マヨネーズで炒めることでコクと風味がアップします。ベーコンの塩味が加わるため、他に調味料がいりません。

1人分栄養価

エネルギー:284kcal たんぱく質:8.3g 脂質:25.8g 食塩相当量:1.4g