



## 野菜を食べよう！

### 小かぶとえびの含め煮

材料(4人分)

・かぶ	280g
・むきえび(冷凍)	100g
・だし汁	180ml
A [・薄口しょうゆ	大さじ1
・みりん	大さじ1



#### 作り方

- ①むきえびは水につけて解凍し、塩水で洗ってキッチンペーパーでしっかりと水気をとる。
- ②かぶは茎の部分を落とし、皮を厚めにむき、食べやすい大きさに切る。茎に近い断面に竹串で小さな穴を開ける。
- ③耐熱容器にかぶの根に近い断面を下にして入れ、だし汁を注ぐ。蓋を軽くして電子レンジ500Wで3分加熱する。
- ④えび、Aを加えてひと混ぜし、かぶを上下返す。再度、電子レンジ500Wで2分20秒加熱する。蓋をしたまま冷まし味を含ませる。

**おすすめ  
ポイント**

電子レンジで簡単に調理できます。

調理時間  
15分

#### 栄養成分表示(1人分)

エネルギー	49	kcal
たんぱく質	5.4	g
脂質	0.2	g
炭水化物	5.7	g
食塩相当量	0.9	g
野菜の量	75	g



## 野菜を食べよう！

### きゅうりの冬瓜風煮



材料(4人分)

・きゅうり	2本(200g)
・かまぼこ	50g
・小松菜	1/2袋(100g)
・だし汁	250ml
・薄口しょうゆ	小さじ2
・みりん	小さじ1
・しょうが(すりおろし)	小さじ1
・片栗粉	大さじ1/2
A [ 水	大さじ1/2

#### 作り方

- ①きゅうりは皮をむき乱切りにする。かまぼこは5mm程度のいちよう切り、小松菜は3cm幅に切る。
- ②鍋にきゅうりとだし汁を入れて火にかけ、蓋をして煮る。きゅうりが柔らかくなったなら、かまぼこを入れ、薄口しょうゆとみりんで調味する。
- ③味が浸みてきたら、小松菜を加えさっと煮る。
- ④小松菜に火が通ったら、Aの水溶き片栗粉でとろみをつけ、すりおろしたしょうがを加えて、風味をつける。

調理時間  
20分

#### 栄養成分表示(1人分)

エネルギー	38	kcal
たんぱく質	2.7	g
脂質	0.3	g
炭水化物	6.4	g
食塩相当量	0.8	g
野菜の量	77	g

#### おすすめ ポイント

きゅうりの皮をむいてだし汁で煮込むことで、青臭さが減ります。



## 野菜を食べよう!

### 沢あざみの煮物



#### 作り方

- ① 沢あざみは3cmの長さに切る。
- ② にんじんは短冊切り、しいたけは薄切りにする。
- ③ 油揚げは熱湯を通し、短冊切りする。
- ④ 鍋に具材とだし汁を入れて火にかける。沸騰したら弱火にして調味料を加えて煮含める。

#### 材料(4人分)

・沢あざみ	200g
・にんじん	1/2本(90g)
・生しいたけ	2枚(30g)
・油揚げ	1枚(10g)
・だし汁	100ml
・酒	大さじ1
・みりん	小さじ1
・しょうゆ	大さじ1

調理時間  
25分

#### 栄養成分表示(1人分)

エネルギー	33	kcal
たんぱく質	1.4	g
脂質	0.5	g
炭水化物	5.1	g
食塩相当量	0.7	g
野菜の量	73	g

#### おすすめ ポイント

沢あざみはしゃきしゃきと歯ごたえがあります。  
独特の風味があり、炊き込みごはんや白和えにも適しています。



## 野菜を食べよう！

### 大根の薄くず煮



#### 作り方

- ①大根、にんじは皮をむき、1.5cm角に切る。
- ②ポリ袋に一人分ずつ材料をすべて入れ、袋の中でよく混ぜる。袋の空気を抜くようにして、上部で固結びをする。
- ③鍋に湯を沸かし、②を静かに入れて、20分煮る。
- ④鍋から袋を取りだし、冷まして味を染み込ませる。

#### 材料(2人分)

- ・大根 200g
- ・にんじん 30g
- ・かつおだし 200ml
- ・しょうゆ 小さじ<sup>2</sup>/<sub>3</sub>
- ・片栗粉 小さじ1
- ・ポリ袋 2枚

調理時間  
20分

#### 栄養成分表示(1人分)

エネルギー	31	kcal
たんぱく質	0.7	g
脂質	0.1	g
炭水化物	7.2	g
食塩相当量	0.3	g
野菜の量	115	g

#### おすすめ ポイント

パッククッキングです。  
袋ごと鍋で煮るので、煮汁がしっかりと材料に染み込みます。



野菜を食べよう！

## 大根ピリ辛きんぴら



作り方

- ①だいこん、ごぼう、にんじんは短冊に切る。ごぼうは軽くゆでておく。
- ②フライパンに油をひき、①を炒め、Aを加え味付けをする。

材料(4人分)

・大根	100g
・ごぼう	100g
・にんじん	100g
・サラダ油	大さじ1
・砂糖	大さじ1
・しょうゆ	大さじ1
・酒	大さじ1
・唐辛子(粉)	小さじ1/2

A

調理時間  
20分

栄養成分表示(1人分)

エネルギー	83	kcal
たんぱく質	1.3	g
脂質	3.9	g
炭水化物	10.3	g
食塩相当量	0.7	g
野菜の量	75	g

おすすめ  
ポイント

七味を効かせたピリ辛減塩レシピです。



# 野菜を食べよう！

## ラタトゥイユ



### 作り方

- ①ベーコンは短冊切り、トマト、たまねぎ、なすは一口大に切る。ブロッコリーは小房に分け、ゆでておく。にんにくはみじん切りにする。
- ②フライパンを中火で熱し、オリーブ油をひいてにんにくを炒める。
- ③香りが出たら、ベーコン、ブロッコリー以外の野菜を炒める。
- ④しんなりしてきたら、中華だし、塩、こしょうで味を調える。
- ⑤最後、ブロッコリーを加え野菜全体に火が通るまで蓋をして煮込む。

### 材料(4人分)

・ベーコン(ハーフ)	4枚(40g)
・トマト	1個(200g)
・たまねぎ	1個(200g)
・なす	2本(160g)
・ブロッコリー	160g
・にんにく	小さじ1
・オリーブ油	大さじ1/2
・顆粒中華だし	小さじ1
・塩、こしょう	小さじ1/4

調理時間  
30分

### 栄養成分表示(1人分)

エネルギー	110 kcal
たんぱく質	4.6 g
脂質	5.9 g
炭水化物	11.8 g
食塩相当量	0.9 g
野菜の量	180 g

### おすすめ ポイント

野菜の甘みが出て、特別な味つけをしなくても美味しく食べられます。他の食材や、旬の食材を使用して作ることができます。



# 野菜を食べよう！

## レモン風味きんぴら



### 作り方

- ①きゅうりは太めの千切りにして分量の塩をまぶし、しばらく置き、水分をしっかり絞っておく。Aのレモン汁と砂糖を混ぜ合わせておく。
- ②さつまいもは拍子切り、にんじんは千切り、たまねぎは縦のスライス、エリンギは長さを半分にし、さつまいも程度の太さの拍子切りにする。
- ③②の食材をフライパンに入れ、オリーブ油を回しいれて、火をつける。さっと炒めたら蓋をし、中火で5～6分蒸し焼きにする。
- ④③のさつまいもがやわらかくなったら、塩昆布とAを加え、最後にきゅうりを加えて混ぜ合わせる。

### おすすめ ポイント

レモン、減塩の塩昆布を使うことで減塩できます。  
野菜を蒸し焼きしているため栄養を逃さず、かさが減り、  
たくさん食べられます。

### 材料(4人分)

・さつまいも	160g
・にんじん	60g
・たまねぎ	140g
・エリンギ	60g
〔・きゅうり	80g
・塩	1g
・オリーブ油	大さじ1/2
・減塩塩昆布	10g
A〔・レモン汁 大さじ2	
・砂糖	小さじ1

調理時間  
20分

### 栄養成分表示(1人分)

エネルギー	102 kcal
たんぱく質	1.8 g
脂質	2.0 g
炭水化物	21.2 g
食塩相当量	0.7 g
野菜の量	70 g



## 野菜を食べよう！

### キャベツとほうれん草の カルボナーラ風



#### 作り方

- ①ボウルに卵を割りほぐし、粉チーズ、コンソメ、黒こしょうを混ぜる。
- ②ベーコンは1cm幅に切る。
- ③ほうれん草は3cm長さ、キャベツは1cm幅に切る。
- ④ほうれん草とキャベツはさっとゆで、軽く水気を絞る(※電子レンジで加熱してもよい)。
- ⑤フライパンでベーコンを炒め、④を加えて強火でさっと炒める。
- ⑥⑤に①を入れて、大きく混ぜ、卵が固まってきたら火を止める。

#### おすすめ ポイント

卵と粉チーズに絡まった野菜が食べやすく、幅広い年齢の方に  
おすすめです。調理時間も短く簡単にできます。

#### 材料(4人分)

・キャベツ	1/6玉(160g)
・ほうれん草	1束(200g)
・ベーコン	2枚(36g)
・卵	2個(100g)
・粉チーズ	大さじ4弱
・顆粒コンソメ	小さじ1
・黒こしょう	少々

調理時間  
15分

#### 栄養成分表示(1人分)

エネルギー	119	kcal
たんぱく質	8.3	g
脂質	7.9	g
炭水化物	4.1	g
食塩相当量	0.8	g
野菜の量	90	g





## 野菜を食べよう！

### もやしの焼きそば風



材料(4人分)

・もやし	2袋(400g)
・ちくわ	60g
・キャベツ	4枚(200g)
・ピーマン	3個(100g)
・にんじん	1/3本(50g)
・サラダ油	大さじ 1
・中濃ソース	大さじ 2
・塩	小さじ 1/3
・黒こしょう	少々
・紅しょうが	8g

作り方

- ①ちくわ、キャベツ、ピーマン、にんじんはそれぞれ食べやすい大きさに切る。  
もやしはボールに入れ、サラダ油大さじ1/2を全体にからめる。
- ②フライパンを熱して強火でもやしをサッと炒め、一度取り出す。
- ③②のフライパンにサラダ油大さじ1/2を熱し、にんじん、ピーマン、キャベツ、ちくわの順に炒め、中濃ソース、塩、黒こしょうで調味する。
- ④もやしを③に戻し入れて手早く炒め合わせる。
- ⑤器に盛り、紅しょうがを添える。

調理時間  
15分

栄養成分表示(1人分)

エネルギー	108	kcal
たんぱく質	5.0	g
脂質	5.1	g
炭水化物	12.5	g
食塩相当量	0.8	g
野菜の量	187	g

おすすめ  
ポイント

もやしを麺に見立てた副菜です。  
野菜が不足気味の時や小腹が空いているときにおすすめです。

作成：池田町食生活改善協議会



## 野菜を食べよう！

### ほうれん草と厚揚げのカレー炒め



材料(4人分)

・ほうれん草	360g
・厚揚げ	1枚(150g)
・赤唐辛子	1本
・サラダ油	大さじ 1
・にんにく	お好み
A [・トマトケチャップ	大さじ1/5
・カレー粉	小さじ3
・しょうゆ	小さじ2

#### 作り方

- ①ほうれん草は塩を入れた熱湯で1分ゆで、水にとって冷まして水気を絞り、長さ4cmほどの大きさに切る。厚揚げは一口大の大きさに切る。
- ②赤唐辛子はヘタと種を取り除き、小口切りにする。にんにくを入れる場合は、粗みじん切りにする。
- ③フライパンにサラダ油を熱し、赤唐辛子、にんにくを入れ、香りが出てきたら厚揚げを加えさっと炒める。
- ④Aの調味料を加えて炒め、なじんだところで①のほうれん草を加え炒める。

調理時間  
15分

#### 栄養成分表示(1人分)

エネルギー	113 kcal
たんぱく質	6.4 g
脂質	8.0 g
炭水化物	4.6 g
食塩相当量	0.5 g
野菜の量	90 g

#### おすすめ ポイント

カレー粉を調味に使うことで食塩の使用を抑えた味付けができます。



## 野菜を食べよう！

### なすのチーズ焼き



#### 作り方

- ①なすはヘタを切り落として薄くスライスし、水にさらす。
- ②ミニトマトは縦半分に切る。
- ③①のなすの水気をふきとり、耐熱容器に並べる。その上にコーン、チーズ、かつお節をのせ、しょうゆをかける。最後にミニトマトを飾り、青のりをふりかける。
- ④ラップをかけ、電子レンジ500Wで5分ほど加熱をする。

#### 材料(2人分)

- ・なす 100g(中1本)
- ・ミニトマト 20g(2個)
- ・スイートコーン 20g
- ・チーズ(ピザ用) 20g
- ・かつお節 2g
- ・しょうゆ 小さじ1
- ・青のり 少々

調理時間  
20分

#### 栄養成分表示(1人分)

エネルギー	63	kcal
たんぱく質	4.4	g
脂質	2.9	g
炭水化物	5.5	g
食塩相当量	0.7	g
野菜の量	70	g

#### おすすめ ポイント

電子レンジを使って手軽にできます。  
なすとチーズの相性がよく、なすが苦手な方にもおすすめです。



## 野菜を食べよう!

### 十六ささげのかき揚げ



#### 作り方

- ①十六ささげは全体に小麦粉をまぶして3本一組にする。
- ②焼きのりは1枚を12等分に切る。
- ③①を焼きのりで巻いてAの衣をつけて、油で揚げる。
- ④塩、こしょうを添える。

#### 材料(4人分)

・十六ささげ	300g
・小麦粉	適宜
・焼きのり	1枚
・小麦粉	55g
A [・水	50ml
・揚げ油	適宜
・塩、黒こしょう	適宜

調理時間  
20分

#### 栄養成分表示(1人分)

エネルギー	146	kcal
たんぱく質	3.0	g
脂質	7.9	g
炭水化物	16.1	g
食塩相当量	0.5	g
野菜の量	75	g

おすすめ  
ポイント

十六ささげが立派なおかずになります。



# 野菜を食べよう!

## 揚げなすの南蛮風



### 材料(4人分)

・なす	中4個(400g)
・甘長ピーマン	4本(80g)
・揚げ油	適宜
・たまねぎ	小 <sup>3</sup> / <sub>4</sub> 個(150g)
・にんにく	1/4かけ
・しょうゆ・酢	各大さじ1 <sup>1</sup> / <sub>3</sub>
・砂糖	小さじ2
・すりごま	大さじ2
・葉ねぎ	2本

A

### 作り方

- ①なすは縦に4等分に切り、水につけてあくを抜き、水けを取る。
- ②甘長ピーマンは楊枝で刺し、穴をあける。
- ③葉ねぎは小口に切る。たまねぎとにんにくはすりおろして、Aの調味料と合わせてたれを作る。
- ④なすと甘長ピーマンは素揚げし、油切りして熱いうちに③のたれに漬け込む。

調理時間  
20分

### 栄養成分表示(1人分)

エネルギー	117	kcal
たんぱく質	3.5	g
脂質	6.8	g
炭水化物	13.0	g
食塩相当量	0.8	g
野菜の量	157	g

### おすすめ ポイント

揚げたてより、半日ほどたれに漬け込んだ方が、たまねぎの苦味がなく、おいしく頂けます。



# 野菜を食べよう！

## かぶの彩り蒸し



### 作り方

- ①かぶは皮をむき、1cm角に切る。えびは背わたをとり、1尾を3つに切る。  
枝豆はさやから豆をとりだしておく。パプリカは1cm角に切る。干しいたけは水で戻し、1cm角に切る。
- ②①の材料をボウルに入れて、鶏がらスープ、干しいたけの戻し汁を入れ、味がなじんだら、片栗粉を混ぜ合わせ、蓋付の器に4人分に分ける。
- ③蒸気の上上がった蒸し器で20分位蒸す。

### 材料(4人分)

- ・かぶ 1個(250g)
- ・えび 8尾(80g)
- ・枝豆(冷凍) 50g
- ・干しいたけ 2枚(7g)
- ・黄パプリカ 1/3個(50g)
- ・片栗粉 大さじ3
- ・顆粒鶏がらスープ 小さじ2
- ・干しいたけの戻し汁 大さじ3

調理時間  
30分

### 栄養成分表示(1人分)

エネルギー	64	kcal
たんぱく質	4.0	g
脂質	0.7	g
炭水化物	11.5	g
食塩相当量	0.6	g
野菜の量	91	g

### おすすめ ポイント

材料の色が活かされた5色の彩り豊かな一品です。  
調味料を控え、かぶの甘みが楽しめます。



# 野菜を食べよう！

## れんこんの辛子みそ和え



### 作り方

- ①れんこんは薄切りにして水に浸し、Aで茹でる。
- ②アスパラガスはゆでて、2cmの長さに切る。
- ③Bを混ぜ合わせ、辛子みそを作る。
- ④③の辛子みそで①、②をあえる。

### 材料(4人分)

	・れんこん	240g
A	・水	2カップ
	・酢	大さじ2
	・アスパラガス	2本(40g)
B	・西京みそ	50g
	・砂糖	5g
	・練りごま(白)	16g
	・練り辛子	3g

調理時間  
20分

### 栄養成分表示(1人分)

エネルギー	110	kcal
たんぱく質	3.5	g
脂質	2.8	g
炭水化物	16.6	g
食塩相当量	0.9	g
野菜の量	70	g

### おすすめ ポイント

れんこんのシャキシャキ感とアスパラのみずみずしさに、みその甘みと辛子のピリ辛さがマッチします。



## 野菜を食べよう！

### ピーマンとささみのごま和え



材料(4人分)

・ピーマン	300g
・にんじん	30g
・鶏ささみ	3本(150g)
・酒	大さじ1
・白すりごま	大さじ5
・白みそ	大さじ1 <sup>1</sup> / <sub>3</sub>
・だし汁	大さじ1 <sup>1</sup> / <sub>2</sub>
・砂糖	小さじ2
・塩	小さじ <sup>1</sup> / <sub>6</sub>

A

#### 作り方

- ①ピーマンは縦半分に切り、へたと種を除いて細切りにする。にんじんは千切りにする。ピーマン、にんじんを熱湯でゆで、冷水にとって冷まし、水気をよく拭き取る。
- ②鶏ささみを小鍋に入れ、酒とかぶるくらいの水を加えて強火にかける。煮立ったら火を弱めて5~6分ゆでて取り出し、冷めたら細く裂く。
- ③Aの調味料を混ぜ合わせ、①、②を和える。

調理時間  
20分

#### 栄養成分表示(1人分)

エネルギー	142	kcal
たんぱく質	12.0	g
脂質	6.1	g
炭水化物	10.3	g
食塩相当量	0.7	g
野菜の量	83	g

#### おすすめ ポイント

ごまの風味で減塩でもおいしくいただけます。  
歯ごたえを楽しみながら、食べられるメニューです。





## 野菜を食べよう！

### 白菜とちくわのごま酢和え



材料(4人分)

・白菜	400g
・ちくわ	4本(80g)
・すりごま	大さじ4
・酢	大さじ2
・砂糖	大さじ1
・塩	小さじ1/2

A

#### 作り方

- ①白菜は縦半分に切ってから、横1cm幅で切る。
- ②ちくわは3mm厚さの輪切りにする。
- ③耐熱皿に白菜を広げ、ふんわりとラップをかけて電子レンジ500wで4分加熱し粗熱がとれたら、水気をしぼる。
- ④Aを混ぜ合わせ、白菜とちくわを和える。

調理時間  
10分

#### 栄養成分表示(1人分)

エネルギー	103	kcal
たんぱく質	5.1	g
脂質	5.4	g
炭水化物	10.0	g
食塩相当量	0.8	g
野菜の量	100	g

おすすめ  
ポイント

「あと1品ほしい」時ににさっと作れ、ごまの香ばしさと甘酸っぱい味つけがあとを引きます。



# 野菜を食べよう！

## 和風ピクルス



### 材料(4人分)

・きゅうり	2本(200g)	
・セロリ	½本(50g)	
・黄パプリカ	½個(65g)	
・しょうが	10g	
・赤唐辛子	½本	
A	・酢	大さじ 4
	・かつおだし	大さじ 3
	・塩	小さじ <sup>1</sup> / <sub>3</sub>
	・砂糖	大さじ 1
	・ポリ袋	1 袋

### 作り方

- ①きゅうりは長さを4等分、縦に4等分に切る。セロリ、パプリカは、きゅうりに合わせた大きさに切る。
- ②しょうがは皮をむき、千切りにする。赤唐辛子は種をとって輪切りにする。
- ③ポリ袋に①、②の野菜とAを入れて冷蔵庫でなじませる。

調理時間  
10分

### 栄養成分表示(1人分)

エネルギー	27	kcal
たんぱく質	0.8	g
脂質	0.1	g
炭水化物	5.9	g
食塩相当量	0.4	g
野菜の量	81	g

おすすめ  
ポイント

簡単作りおきメニューです。



## 野菜を食べよう！

### きゅうりとミニトマトの白和え



#### 作り方

- ①きゅうりは乱切り、ミニトマトは半分に切る。
- ②豆腐は水切りしておく。
- ③ボウルに豆腐、すりごま、砂糖、レモン果汁、塩を入れ、泡立て器でなめらかになるまでよく混ぜ合わせる。
- ④③にきゅうりとトマトを入れ、和える。
- ⑤器に盛りつける。

#### 材料(4人分)

- ・きゅうり 2本(200g)
- ・ミニトマト 8個(80g)
- ・絹ごし豆腐 1/5丁(70g)
- ・すりごま 大さじ2
- ・砂糖 大さじ1/2
- ・レモン果汁 大さじ1/2
- ・塩 小さじ1/2

調理時間  
15分

#### 栄養成分表示(1人分)

エネルギー	51	kcal
たんぱく質	2.4	g
脂質	2.8	g
炭水化物	5.3	g
食塩相当量	0.8	g
野菜の量	70	g

#### おすすめ ポイント

簡単にできる洋風白和えです。にんじんやピーマンなど千切りにして、レンジで加熱して冷ましたものを和えるのもおすすめです。



## 野菜を食べよう！

### さやいんげんとトマトのさっぱり和え



#### 作り方

- ①さやいんげんはゆで、斜めに切る。
- ②わかめはたっぷりの水で戻し、水気を切る。
- ③トマトは粗みじんに切る。
- ④Aを合わせ、①、②、③と和える。

#### 材料(4人分)

・さやいんげん	160g
・カットわかめ(乾)	4g
・トマト	160g
・レモン果汁	大さじ1 <sup>1</sup> / <sub>3</sub>
・オリーブ油	小さじ2
・塩	少々

調理時間  
10分

#### 栄養成分表示(1人分)

エネルギー	38	kcal
たんぱく質	1.2	g
脂質	2.1	g
炭水化物	4.8	g
食塩相当量	0.3	g
野菜の量	80	g

#### おすすめ ポイント

彩りもよく、さっぱりとした和え物です。さやいんげんをしゃきしゃきとしっかりかんで、暑い夏を乗り切りましょう。



## 野菜を食べよう！

### ブロッコリーのゆかり和え



#### 作り方

- ①ブロッコリーは小房に分け、さっとゆでる。
- ②キャベツは太めのせん切りにし、ゆでてしぼる。
- ③冷めたら、ゆかりと花かつおで和える。

#### 材料(4人分)

・ブロッコリー	150g
・キャベツ	150g
・ゆかり	3g
・花かつお	5g

調理時間  
15分

#### 栄養成分表示(1人分)

エネルギー	27	kcal
たんぱく質	3.2	g
脂質	0.5	g
炭水化物	4.2	g
食塩相当量	0.4	g
野菜の量	75	g

おすすめ  
ポイント

時間のない時でもすぐに作れる一品です。



## 野菜を食べよう！

### にがりの塩昆布和え



#### 作り方

- ①にがり、たまねぎ、みょうがは薄くスライスする。にがりはさっとゆでて水で洗い、氷水につける。
- ②ボウルに①と塩昆布、ごま油を入れ、混ぜ合わせて冷蔵庫で冷やしておく。
- ③②を器に盛り、かつお節を散らす。

#### 材料(4人分)

- ・にがり 1本(220g)
- ・たまねぎ 1/2個(100g)
- ・みょうが 1個(15g)
- ・塩昆布 12g
- ・ごま油 大さじ1
- ・かつお節 3g

調理時間  
10分

#### 栄養成分表示(1人分)

エネルギー	53	kcal
たんぱく質	1.9	g
脂質	3.1	g
炭水化物	5.6	g
食塩相当量	0.6	g
野菜の量	84	g

#### おすすめ ポイント

にがりの苦味が和らぎ、おいしくいただけます。  
酢やごまドレッシングなどでアレンジもできます。



# 野菜を食べよう!

## とうがん汁



材料(4人分)

・とうがん	200g	・しょうゆ	小さじ1
・にんじん	60g	・片栗粉	大さじ1 <sup>2</sup> / <sub>3</sub>
・根深ねぎ	20g	・水	大さじ2
・干しいたけ	4g		
・グリーンピース(冷凍)	20g		
・鶏ひき肉	60g		
・おろししょうが	4g		
・ごま油	小さじ <sup>3</sup> / <sub>4</sub>		
・固形コンソメ	<sup>2</sup> / <sub>3</sub> 個		
・水(しいたけの戻し汁を含む)	720ml		

### 作り方

- ①とうがんは皮と種を取り2~3cmの角切り、にんじんは半月切り、ねぎは小口切り、干しいたけは水で戻してから1cmの角切りにする。
- ②鍋にごま油を熱し、しょうが、ひき肉を炒め、①の冬瓜、にんじん、ねぎ、干しいたけを入れ炒める。
- ③②に水、コンソメを加えて強火で煮る。沸騰したら中火にし、10分煮た後、しょうゆを加える。
- ④③にグリーンピースをいれ、更に煮立たせながら、水溶き片栗粉を入れ、とろみをつける。

### おすすめ ポイント

しょうがとごま油の風味が効いているので、薄味でもおいしく食べられます。

調理時間  
20分

### 栄養成分表示(1人分)

エネルギー	74	kcal
たんぱく質	3.8	g
脂質	2.8	g
炭水化物	8.8	g
食塩相当量	0.7	g
野菜の量	75	g

作成：瑞穂市食生活改善協議会



## 野菜を食べよう!

### ごろごろ野菜のミルクスープ



#### 材料(2人分)

・豚バラ肉	50g	・牛乳	100ml
・にんじん	20g	・白みそ	大さじ1
・ブロッコリー	40g		
・しめじ	20g		
・ごぼう	10g		
・たまねぎ	40g		
・キャベツ	30g		
・サラダ油	適量		
・だし汁	250ml		

#### 作り方

- ①豚バラ肉は3cm幅に切る。にんじんは5cm長さの短冊切り、たまねぎは縦半分に切ってから2cm幅に切る。ごぼうは斜めに薄切り、しめじは石づきをとって小房に分ける。キャベツは食べやすい大きさに切る。ブロッコリーは小房に分ける。
- ②鍋に油を入れ豚肉を炒める。肉の色が変わってきたらにんじんとたまねぎを入れてさっと炒める。①の残りの野菜を入れ炒める。
- ③②にだし汁を入れ野菜が柔らかくなるまで煮る。白みそを入れ、さらに牛乳を入れて沸騰させないように火を入れる。

#### おすすめ ポイント

家にある残り野菜で作れます。牛乳を入れることでやさしい味になり、薄味でもおいしく食べられます。

調理時間  
20分

#### 栄養成分表示(1人分)

エネルギー	199	kcal
たんぱく質	7.9	g
脂質	13.4	g
炭水化物	11.8	g
食塩相当量	0.7	g
野菜の量	70	g





## 野菜を食べよう!

### トマトの酸辣湯風スープ



#### 材料(2人分)

・トマト	100g	・ごま油	小さじ1/2	
・もやし	40g	・卵	1/2個(25g)	
・にら	20g	A [	・片栗粉	小さじ1
・生しいたけ	30g		・水	大さじ1
・きくらげ(乾)	4g			
・水	200ml			
・顆粒鶏がらスープ				
	小さじ1/2			
・しょうゆ	小さじ1/2			
・酢	大さじ1			

#### 作り方

- ①きくらげは水で戻し、千切りにする。トマトは一口大の大きさ、しいたけは薄切り、にらは2cm幅に切る。
- ②鍋に水と鶏がらスープを入れ、火にかける。しいたけ、きくらげを入れ、沸騰したらトマト、もやし、にらの順番に加える。
- ③具に火が通ったら、しょうゆを加え、Aの水溶き片栗粉でとろみをつける。卵を溶きほぐして回し入れる。
- ④卵が浮いたら火からおろし、酢とごま油を入れる。

調理時間  
15分

#### 栄養成分表示(1人分)

エネルギー	56	kcal
たんぱく質	3.2	g
脂質	2.5	g
炭水化物	7.1	g
食塩相当量	0.3	g
野菜の量	80	g

おすすめ  
ポイント

トマトの旨味と酢の酸味で、減塩でもおいしく食べられます。



## 野菜を食べよう！

### ブロッコリースープ



#### 材料(4人分)

- ・ブロッコリー 400g
- ・水 800ml
- ・粉チーズ 大さじ2(10g)
- ・塩 小さじ $\frac{1}{2}$
- ・こしょう 少々
- ・片栗粉 大さじ $1\frac{1}{3}$

#### 作り方

- ①ブロッコリーはみじん切り(ミキサー可)にする。
- ②鍋に①と水を入れ、ひと煮立ちしたら粉チーズ、塩、こしょうを加え、最後に水溶き片栗粉でとろみをつける。

調理時間  
20分

#### 栄養成分表示(1人分)

エネルギー	55	kcal
たんぱく質	5.4	g
脂質	1.3	g
炭水化物	7.7	g
食塩相当量	0.7	g
野菜の量	100	g

#### おすすめ ポイント

ブロッコリーを丸ごと使い、うま味と栄養がしっかりとれます。



# 野菜を食べよう！

## ミネストローネスープ



材料(4人分)

・たまねぎ	1/2個 (100g)	・固形コンソメ	1個
・キャベツ	1枚(60g)	・水	3カップ
・じゃがい	中1個 (100g)	・トマトケチャップ	大さじ1
・トマト	中1/2個 (100g)	・こしょう	少々
・にんじん	40g	・サラダ油	小さじ2
・ベーコン	20g	・パセリ	2g

### 作り方

- ①野菜、ベーコンは1cm角に切る。
- ②鍋に油を熱し、①のトマト以外の野菜とベーコンを入れ、たまねぎがしんなりするまで炒める。
- ③②に水とコンソメを加え、じゃがいもがやわらかくなるまで煮る。
- ④トマトケチャップを加えてしばらく煮、塩、こしょうで味をととのえる。
- ⑤器に盛り、刻みパセリをふる。

調理時間  
30分

### 栄養成分表示(1人分)

エネルギー	88	kcal
たんぱく質	2.0	g
脂質	4.2	g
炭水化物	11.4	g
食塩相当量	0.8	g
野菜の量	76	g

### おすすめ ポイント

野菜がたっぷり入った食べるスープです。  
寒い冬は身体が温まるメニューです。



## 野菜を食べよう！

### 千切り野菜と豚バラ肉のすまし汁



材料(4人分)

・にんじん	60g	・黒こしょう	少々
・大根	200g		
・ごぼう	60g		
・さやえんどう	8枚(24g)		
・豚バラ肉	120g		
・ごま油	小さじ2		
・だし汁	600ml		
A	・酒	大さじ3	
	・塩	小さじ1/2	
	・しょうゆ	小さじ1/2	

作り方

- ①にんじん、大根は5cm長さの千切りにする。ごぼうは皮を削ぎ5cm長さの千切りにして、水に3分程さらす。さやえんどうは塩少々(分量外)を加えた熱湯でゆで、冷水にとって千切りにする。豚肉は1cm幅に切る。
- ②鍋にごま油を熱し、豚肉、ごぼう、大根、にんじんを加えて炒め、全体に油が回ったらだし汁を加え、煮立ったらアクを取り、蓋をしてひと煮立ちしたら、Aを順に加えてさっと煮る。
- ③さやえんどうを添えて黒こしょうをふる。

調理時間  
15分

栄養成分表示(1人分)

エネルギー	184	kcal
たんぱく質	0.7	g
脂質	13.2	g
炭水化物	7.2	g
食塩相当量	0.9	g
野菜の量	86	g

おすすめ  
ポイント

豚肉のうまみが加わって、深い味わいです。



## 野菜を食べよう！

### 野菜たっぷりみそ汁



材料(4人分)

- ・大根 1/6本(150g)
- ・にんじん 1/2本(80g)
- ・小松菜 1/2束(80g)
- ・根深ねぎ 1/2本(50g)
- ・油揚げ 1枚(30g)
- ・かつお・昆布だし 600ml
- ・みそ 大さじ1

作り方

- ①大根、にんじんは3mm厚さのいちよう切り、小松菜は4~5cmに切る。  
ねぎは小口切り、油揚げは横半分に切ってから縦7~8mmに切る。
- ②鍋にかつお・昆布だしを中火で煮立て、大根、にんじん、油揚げを加えて煮る。
- ③野菜に火が通ったらみそを溶き入れ、小松菜、ねぎを入れる。
- ④再び煮立ったら、火を止める。

調理時間  
20分

栄養成分表示(1人分)

エネルギー	55	kcal
たんぱく質	3.3	g
脂質	2.3	g
炭水化物	5.9	g
食塩相当量	0.6	g
野菜の量	90	g

おすすめ  
ポイント

だしをとる、野菜を具たくさんにすることでみその量が少なくても、塩分を控えられ美味しく仕上がります。

作成：関ヶ原町食生活改善協議会



# 野菜を食べよう！

## 根菜のみぞれ汁



### 材料(4人分)

・ごぼう	30g
・にんじん	50g
・たまねぎ	50g
・大根	150g
・昆布	5g
・かつお節	10g
・水	600ml
・あわせみそ	大さじ1

### 作り方

- ① 昆布は乾いた布巾で表面を軽くふき、分量の水と一緒に鍋に入れ弱火にかける。沸騰直前に昆布をとりだし、火を止める。かつお節を一度に加え、1~2分おいてからザルでかつお節をこす。
- ② ごぼうは皮を包丁の背で削ぎ、斜め切りにして水につける。にんじんは3mm幅のいちょう切り、たまねぎは薄切りにする。大根はすりおろす。
- ③ 鍋に①のだしを入れて熱し、ごぼう、にんじんから先に加え、さらにたまねぎを加える。
- ④ 全体に火が通ったら、みそを溶き入れ、大根おろしを加える。

### おすすめ ポイント

冬の野菜である根菜がたっぷり入っています。  
よく噛んで歯ごたえを楽しみながら食べましょう。

調理時間  
20分

### 栄養成分表示(1人分)

エネルギー	41	kcal
たんぱく質	3.1	g
脂質	0.5	g
炭水化物	6.7	g
食塩相当量	0.7	g
野菜の量	70	g



## 野菜を食べよう！

### たっぷり野菜の煮込みスープ

材料(4人分)

・キャベツ	400g
・トマト	160g
・小松菜	60g
・ベーコン	120g
・にんじん	80g
・水	200ml
・顆粒コンソメ	小さじ 1



#### 作り方

- ①キャベツは芯をつけたまま大きなくし型、トマトはくし型、小松菜は3cm幅、にんじんは乱切りにする。ベーコンは2cm幅に切る。
- ②鍋に水、コンソメ、ベーコン、にんじんを入れてひと煮たちさせる。
- ③キャベツを並べて入れて、中火で15分程加熱する。野菜が柔らかくなったら、小松菜、トマトを並べて入れて5分程煮る。
- ④素材ごとに並べて器に盛りつける。

調理時間  
30分

#### 栄養成分表示(1人分)

エネルギー	79	kcal
たんぱく質	5.4	g
脂質	2.7	g
炭水化物	10.1	g
食塩相当量	0.8	g
野菜の量	175	g

#### おすすめ ポイント

柔らかく煮込んだ野菜は、甘くて優しい味に仕上がります。  
たっぷり野菜が食べられます。



## 野菜を食べよう！

### トマトとかぼちゃのスープ



#### 作り方

- ① トマトは種を除き、ざく切り、かぼちゃは種と皮を除き1.5cm角、たまねぎはみじん切りにする。
- ② 油でたまねぎを炒め、トマトとかぼちゃを加えて炒める。
- ③ ②に水とコンソメを加え、かぼちゃに火が通るまで煮る。
- ④ 火を止めてから牛乳を加え、こしょうで調味する。

#### 材料(4人分)

- ・トマト 2個(360g)
- ・かぼちゃ 240g
- ・たまねぎ 1個(200g)
- ・オリーブ油 大さじ1
- ・水 400ml
- ・固形コンソメ 1個
- ・牛乳 200ml
- ・こしょう 少々

調理時間  
25分

#### 栄養成分表示(1人分)

エネルギー	154 kcal
たんぱく質	4.0 g
脂質	5.3 g
炭水化物	23.9 g
食塩相当量	0.6 g
野菜の量	200 g

#### おすすめ ポイント

温かくしても、冷たくしてもおいしいです。  
作り置きして朝食の具たくさんスープにおすすめです。





# 野菜を食べよう！

## なすのポタージュ



### 作り方

- ①なすは皮を全てむいて耐熱容器に入れ、ラップをかけて電子レンジで柔らかくなるまで蒸す。
- ②①のなすと水をミキサーにかけてなめらかにする。
- ③鍋に②とAを入れて、混ぜながら弱火で5分程加熱する。
- ④③に牛乳を加えて沸騰寸前で火を止める。
- ⑤器に盛り、お好みでオリーブ油、黒こしょうをふる。

### 材料(4人分)

・なす	3本(360g)	
・水	200ml	
A	・顆粒コンソメ(減塩)	小さじ2
	・粉チーズ	大さじ1
	・酒	小さじ2
	・塩	0.5g
	・牛乳	200ml
	・オリーブ油	0.5g
	・黒こしょう	0.3g

調理時間  
20分

### 栄養成分表示(1人分)

エネルギー	67	kcal
たんぱく質	3.4	g
脂質	2.6	g
炭水化物	7.9	g
食塩相当量	0.6	g
野菜の量	90	g

### おすすめ ポイント

やさしい味で牛乳とも相性が良く、冷やしても温めてもおいしいスープです。



# 野菜を食べよう!

## ポトフ



### 作り方

- ①かぼちゃは乱切りする。ウインナーは切り込みを入れ、しめじは小房に分ける。
- ②レタスは食べやすい大きさにちぎる。
- ③オクラは塩をふって板ずりをし、色よくゆでる。
- ④鍋に水、コンソメを入れて熱し、①を入れ、柔らかくなったら塩、こしょうで味を調え、レタス、オクラを飾る。

### 材料(4人分)

・かぼちゃ	140g
・ウインナー	4本(40g)
・しめじ	60g
・レタス	80g
・オクラ	4本(60g)
・水	720ml
・顆粒コンソメ	小さじ1 <sup>1</sup> / <sub>2</sub>
・塩、こしょう	少々

調理時間  
20分

### 栄養成分表示(1人分)

エネルギー	76	kcal
たんぱく質	3.1	g
脂質	3.1	g
炭水化物	10.2	g
食塩相当量	0.8	g
野菜の量	70	g

おすすめ  
ポイント

時間のない時でもすぐに作れる一品です。



## 野菜を食べよう!

### 野菜たっぷりコンソメスープ



#### 作り方

- ①たまねぎ、にんじんはさいの目切り、トマトはくし切り、キャベツは一口大に切る。じゃがいもはさいころ角に切る。
- ②鍋にサラダ油を熱し、にんじん、たまねぎを炒める。じゃがいもを加え、さらにキャベツとトマトも加えて炒める。
- ③②に水、コンソメ、塩を入れ、沸騰したら蓋をして野菜がやわらかくなるまで10~15分煮込む。
- ④にんにく、黒こしょうを入れ、味を整える(刻んだパセリをのせてもよい)。

#### 材料(4人分)

- ・たまねぎ 1/2個(100g)・黒こしょう 少々
- ・にんじん 1/2本(60g) ・サラダ油 大さじ1
- ・じゃがいも 1個(120g)
- ・トマト 1個(200g)
- ・キャベツ 2~3枚(100g)
- ・水 640ml
- ・顆粒コンソメ 小さじ2
- ・塩 小さじ $1/6$
- ・にんにく (チューブ) 小さじ1

調理時間  
25分

#### 栄養成分表示(1人分)

エネルギー	85	kcal
たんぱく質	1.7	g
脂質	3.2	g
炭水化物	13.3	g
食塩相当量	0.7	g
野菜の量	115	g

#### おすすめ ポイント

トマトとにんにくの風味で、うす味でもおいしいスープです。  
煮込むことで、野菜もたくさんとれます。



## 野菜を食べよう!

### キャロットドレッシングのサラダ



材料(4人分)

・レタス	50g	A	・酢	小さじ5
・黄パプリカ	60g		・砂糖	小さじ2
・ラディッシュ	30g		・しょうゆ	小さじ2
・きゅうり	1/2本(50g)			
【ドレッシング】				
・にんじん	50g			
・たまねぎ	40g			
・しょうが	1/2片(6g)			

作り方

- ①にんじん、たまねぎ、しょうがをすりおろし、Aと合わせてドレッシングを作る。
- ②レタスは食べやすい大きさに手でちぎる。パプリカは千切り、ラディッシュは薄切り、きゅうりは輪切りにする。
- ③器に野菜を盛り付け、①のドレッシングをかける。

調理時間  
10分

栄養成分表示(1人分)

エネルギー	28	kcal
たんぱく質	0.8	g
脂質	0	g
炭水化物	6.1	g
食塩相当量	0.4	g
野菜の量	72	g

おすすめ  
ポイント

生野菜のサラダに野菜入りドレッシングをかけて、1皿量(70g)以上を食べることができます。にんじんの甘味で減塩できます。



## 野菜を食べよう!

### 焼きなすとハムのサラダ



#### 作り方

- ①なすは額を取り、縦に何本か切れ目を入れ、よく焼く。熱いうちに手早く皮をむき、食べやすい大きさに縦に切る。
- ②ハム、きゅうりは太めのせん切りにする。
- ③Aの調味料は合わせておく。
- ④なすが冷めたら、ハム、きゅうりと共に調味料でさっと和える。

#### 材料(4人分)

・なす	460 g
・ロースハム	60 g
・きゅうり	100 g
・しょうゆ	大さじ1
・酢	大さじ1
・オリーブ油	大さじ2
・塩、こしょう	各少々

A

調理時間  
15分

#### 栄養成分表示(1人分)

エネルギー	117	kcal
たんぱく質	4.4	g
脂質	8.2	g
炭水化物	7.2	g
食塩相当量	0.8	g
野菜の量	140	g

おすすめ  
ポイント

いつもの焼きなすをちょっとアレンジしたメニューです。



## 野菜を食べよう!

### 白菜とりんごのサラダ



#### 作り方

- ①白菜は中の方の葉の軟らかい部分を切り取り、縦に4等分して細かくきざむ。
- ②りんごは4等分して芯を取り、皮を所々残して千切りにし、塩水に浸す。
- ③白菜とりんごの水気をよく切り、混ぜ合わせる。
- ④Aの調味料を混ぜ合わせ、③を和える。
- ⑤皿に盛り、黒こしょうをふる。

#### 材料(2人分)

・白菜(軟らかい部分)	140g
・りんご	50g
A {	
・酢	小さじ1
・砂糖	小さじ1/2
・しょうゆ	小さじ1/2
・黒こしょう	少々

調理時間  
15分

#### 栄養成分表示(1人分)

エネルギー	28	kcal
たんぱく質	0.7	g
脂質	0.1	g
炭水化物	6.9	g
食塩相当量	0.2	g
野菜の量	70	g

#### おすすめ ポイント

白菜はレタスやキャベツと同様に生で食べることが出来ます。鍋の具材や漬物ばかりではなく、サラダにもおすすめです。



## 野菜を食べよう!

### 小松菜とツナのサラダ



#### 作り方

- ①小松菜はゆでて流水で冷まし水気をしっかり絞って、3cm幅に切る。
- ②ツナ缶詰はツナと油を分けて、油の半分を捨てずに残しておく。
- ③①にAと②の油を混ぜ合わせ、塩昆布をしんなりさせる。ツナを加え軽く和える。

#### 材料(4人分)

	・小松菜	2束(400g)
	・ツナ缶詰(油漬け)	1缶(80g)
A	・減塩塩昆布	10g
	・レモン果汁	大さじ2
	・こしょう	少々

調理時間  
10分

#### 栄養成分表示(1人分)

エネルギー	71 kcal
たんぱく質	5.0 g
脂質	5.0 g
炭水化物	2.9 g
食塩相当量	0.6 g
野菜の量	100 g

#### おすすめ ポイント

レモン、塩昆布のさっぱりしたサラダ。レモンのクエン酸が、小松菜に含まれるカルシウムの吸収率をアップしてくれます。



# 野菜を食べよう！

## 水菜とブロッコリーのサラダ



材料(4人分)

- ・水菜 80g
- ・かぶ 1個(80g)
- ・塩 適宜
- ・ブロッコリー 80g
- ・柿 1個
- ・ミニトマト 8個
- ・オリーブ油 小さじ4
- ・酢 大さじ4
- ・塩 1.2g
- ・黒こしょう お好み

A

作り方

- ①かぶはスライサーでスライスする。塩をふってしばらく置く。しんなりしてきたら水で洗い、固くしぼる。
- ②水菜は3cm長さに切る。柿は皮をむいて3cm長さの細切りにする。
- ③ブロッコリーは小房にわけ、ゆでる。
- ④Aを混ぜ合わせ、ドレッシングを作る。
- ⑤①、②、③を混ぜ合わせ器に盛る。  
ミニトマトを飾り、④のドレッシングをかける。

調理時間  
10分

栄養成分表示(1人分)

エネルギー	86	kcal
たんぱく質	1.8	g
脂質	4.2	g
炭水化物	11.0	g
食塩相当量	0.4	g
野菜の量	80	g

おすすめ  
ポイント

さっぱりとした手作りのドレッシングと柿の甘みで、野菜がおいしく食べれるサラダです。





## 野菜を食べよう！

### チーズ&ひじき入り 宿儺かぼちゃサラダ



#### 作り方

- ①かぼちゃは皮をむき、種とわたを取って一口大に切る。柔らかくなるまでゆでて水を切り、ボウルでつぶす。
- ②ひじきは水で戻し、水気を切っておく。
- ③たまねぎは薄切りにし、水にさらしてから水気を絞る。
- ④プロセスチーズは角切りにする。
- ⑤①のボウルに②、③、④とマヨネーズ、塩、こしょうを入れて混ぜ合わせる。

#### おすすめ ポイント

野菜に加えて、海藻や乳製品もとれる栄養たっぷりサラダです。  
かぼちゃは電子レンジで加熱すると簡単に作ることができます。

#### 材料(4人分)

・宿儺かぼちゃ	240g
・ひじき(乾)	8g
・たまねぎ	40g
・プロセスチーズ	40g
・マヨネーズ	大さじ1 <sup>1</sup> / <sub>3</sub>
・塩	小さじ1 <sup>1</sup> / <sub>5</sub>
・こしょう	少々

調理時間  
15分

#### 栄養成分表示(1人分)

エネルギー	123	kcal
たんぱく質	3.8	g
脂質	5.8	g
炭水化物	14.7	g
食塩相当量	0.8	g
野菜の量	70	g



## 野菜を食べよう！

### キャベツとりんごの ハニージンジャーサラダ



#### 作り方

- ①フライパンにアーモンドを入れ、弱めの中火でゆっくり乾煎りする。カリッになったらザルに移し、冷めたら粗く刻む。
- ②キャベツは千切りにする。りんごは皮つきのまま細切りにし、レモン果汁を加えてからめる。
- ③ボウルにAを混ぜあわせ、②を加えて混ぜ、①を加えて全体を和える。

#### 材料(2人分)

	・キャベツ	大2枚(140g)
[	・りんご	1/3個(80g)
	・レモン果汁	小さじ1
A [	・しょうが(すりおろし)	小さじ2
	・はちみつ	大さじ1 <sup>1</sup> / <sub>3</sub>
	・レモン果汁	大さじ2
	・アーモンド(無塩)	12粒

調理時間  
15分

#### 栄養成分表示(1人分)

エネルギー	128	kcal
たんぱく質	2.5	g
脂質	3.8	g
炭水化物	24.6	g
食塩相当量	0	g
野菜の量	74	g

#### おすすめ ポイント

しょうがの風味、レモンの酸味、はちみつの甘みで無塩でも美味しく食べられます。



# 野菜を食べよう!

## ホットサラダ



材料(4人分)

・にんじん	100g
・さつまいも	100g
・れんこん	100g
・さやいんげん	80g
・しめじ	100g
・白ワイン	大さじ2
・こしょう	適量
・オリーブ油	大さじ3
A {	
・塩	3g
・ワインビネガー	大さじ1

作り方

- ①にんじん、さつまいもは5mmの輪切にする。れんこんは半月切りにして水にさらしておく。さやいんげんは、2~3等分にし、しめじは石つきを切り、小房に分ける。
- ②耐熱容器に、にんじん、さつまいも、れんこんを入れて白ワインとこしょうをふり、ラップをして電子レンジ500Wで3分ほど加熱する。
- ③②にさやいんげんとしめじを加え、さらに電子レンジで4分ほど加熱する。
- ④Aを合わせて、③のラップを外し、熱々のところにかけて和える。

おすすめ  
ポイント

じゃがいも、里芋でも応用できます。温野菜で野菜をたくさん食べられます。Aを作り置きして、いろいろな種類の野菜でも楽しめます。

調理時間  
20分

栄養成分表示(1人分)

エネルギー	167	kcal
たんぱく質	1.9	g
脂質	10.1	g
炭水化物	17.0	g
食塩相当量	0.8	g
野菜の量	70	g

作成：各務原市食生活改善協議会



## 野菜を食べよう！

### 野菜のとろろかけ



#### 作り方

- ①ブロッコリーは洗って小房に分ける。茎も皮をむき、食べやすく切る。
- ②パプリカは1cm角、しめじは石づきを取り小房に分ける。
- ③鍋に湯を沸かし、ブロッコリー、パプリカ、しめじの順に入れて一緒にゆでる。ブロッコリーが少し硬めの状態でザルに上げ、広げて冷ます。
- ④Aに水を大さじ1程度加えてよく混ぜる(ポツテリとなる)。
- ⑤長芋は皮をむいて酢水(分量外)に入れた後、すりおろす。④を入れてよく混ぜ合わせる。
- ⑥器に③を盛り、⑤をかけて練りわさび、焼きのりを飾る。

#### おすすめ ポイント

彩りもよく、おもてなしにもなる一品です。  
まぐろ等の刺身をしょうゆ漬けにして合わせると主菜になります。

#### 材料(2人分)

・ブロッコリー	100g
・パプリカ	70g
・しめじ	70g
・長芋	80g
A [・スキムミルク	大さじ1
・白しょうゆ	小さじ1/2
・わさび	0.5g
・焼きのり	0.3g

調理時間  
25分

#### 栄養成分表示(1人分)

エネルギー	72	kcal
たんぱく質	5.5	g
脂質	0.7	g
炭水化物	15.0	g
食塩相当量	0.3	g
野菜の量	85	g