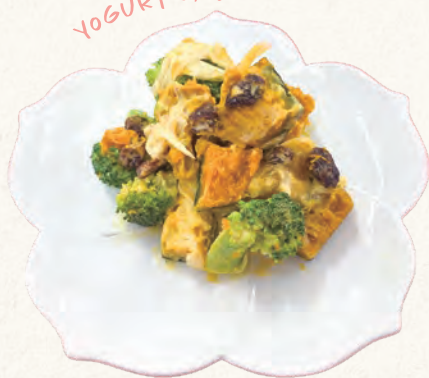


YOGURT SALAD



YASAI TAPPURI TACORICE



OTANOSHIMI PARFAIT



たべよるかね

2

野菜を使った簡単レシピ集

CURRY HARUMAKI



HORENISO NO CHUKAFU ITAME



TOMATO TO NASU NO CHEESE YAKI



KINOKO SPAGHETTI



KOMATSUNA NO MIRUKU KUZUMOCHI



まえがき

＼ 野菜を食べよう！ ／

岩国市の特産品を使ったレシピ集に続いて、野菜をたっぷり使ったレシピ集を作成しました。

岩国市民は、野菜の摂取量が目標に届いていません。

私たち岩国市食生活改善推進協議会会員は、普段より健康寿命の延伸を目指し、常に笑顔を忘れず、長引くコロナ禍の中でも「食事」「運動」「社会参加」の健康づくりについて活動をしています。

「食べることは生きること」せっかく食べるなら、おいしく、楽しく、バランスよく食べたいですね。海・山に恵まれた岩国市です。今回も身近にある食材を使い、簡単に作れるよう工夫しました。ぜひ、日々の料理作りに使っていただけると嬉しいです。

- 基本はバランスよく食べる
- 三食きちんと食べる
- 野菜は1日350g食べる
- 塩分摂取は1日男性7.5g未満、女性6.5g未満を目標に！

たべよるかねレシピ集 2

～野菜を使った簡単レシピ～

| 主食 |

- ・きのこスパゲティ 3
- ・野菜たっぷりタコライス 4
- ・焼肉丼 5
- ・炊き込みご飯 5

| 主菜 |

- ・カレー春巻き 6
- ・トマトとなすのチーズ焼き 7
- ・白身魚の包み蒸し～ねぎごまソース～ 8
- ・トマトとブロッコリーのフライパンオムレツ 9
- ・厚揚げの酢豚風 10
- ・肉団子と根菜の煮物 11

| 副菜 |

- ・五目きんぴら 12
- ・ピーマンのじゃこ炒め 13
- ・切干し大根のごま酢和え 13
- ・ひじきのさわやかサラダ 14
- ・ヨーグルトサラダ 15
- ・ほうれん草の中華風炒め 15
- ・小松菜のすりりんご和え 16

| 汁物 |

- ・ちくわと野菜のすまし汁 17
- ・豆乳みそスープ 18
- ・玉ねぎの丸ごとスープ 19
- ・ホタテ貝とキャベツのスープ 20
- ・れんこんつみれ汁 20

| おやつ |

- ・お楽しみパフェ 21
- ・さつま芋のチーズようかん 21
- ・豆花（とうふあ）～大豆プリン～ 22
- ・レンジで作るかぼちゃプリン 22
- ・小松菜のミルクくずもち 23

野菜の基本的な切り方 24

野菜摂取で期待されること 25

野菜をたくさん摂るコツ 26

『きのこスパゲティー』

材料 2人分

スパゲッティ	160 g
塩	小さじ 1/2
しめじ	} 合わせて 160 g
生しいたけ	
マッシュルーム	
玉ねぎ	60 g
にんにく	1 かけ
赤唐辛子	適量
ベーコン	30 g
A {	塩 小じ1/2 強
	こしょう 適量
	白ワインまたは酒 大さじ 1
オリーブ油	大さじ 1
青じそ	4 枚

1人分

エネルギー：431kcal
食塩相当量：1.9g



作り方

- 1 きのこ類は石づきを取り除き、生しいたけとマッシュルームは薄切り、しめじは小房にほぐす。玉ねぎとにんにくは薄切り、赤唐辛子は小口切り、青じそは千切り、ベーコンは1cm幅に切る。
- 2 たっぶりの湯に塩を加えてスパゲッティをゆでる。
- 3 2をゆでている間、フライパンにオリーブ油、赤唐辛子、にんにく、ベーコンを入れて中火にかける。香りが出てきたらきのこ類、玉ねぎを加えて炒め、Aで調味する。
- 4 3にゆで上がったスパゲッティを加えて混ぜ合わせ、皿に盛り、青じそを散らす。

野菜たっぷり タコライス

材料 2人分

ご飯	300 g
合いびき肉	120 g
玉ねぎ	100 g
にんにく	1 片
ピーマン	20 g
レタス	2 枚
ミニトマト	6 個
細切りチーズ	30 g
青じそ	2 枚
サラダ油	小さじ 1
A	顆粒スープの素 ……小さじ 1
	一味唐辛子 ……少々
	トマト（ザク切り） ……80 g
	ナツメグ ……少々
	塩 ……少々
	こしょう ……少々

1人分

エネルギー：494kcal
食塩相当量：1.6g



作り方

- 1 玉ねぎ・にんにく・ピーマンはみじん切り。レタス・青じそは細切り、ミニトマトはヘタを取って4等分に切る。
- 2 フライパンにサラダ油を熱し、にんにく・玉ねぎを炒めて、合いびき肉を加えて色が変わるまで炒め、ピーマンも加える。そこにAを加え炒め煮し、ソースを作る。
- 3 温かいご飯を器に盛り、レタスを全体に散らし2のソースをかけ、ミニトマト、チーズ、青じそを飾る。

Recipe 03

| 主食 |



焼肉丼



材料 2人分

牛もも薄切り肉 160 g
 A { しょうゆ 大さじ1/2
 砂糖 大さじ1/2
 おろしにんにく 少量
 もやし 100 g
 パプリカ 40 g
 小ねぎ 40 g
 ごま油 小さじ1
 ごはん 300 g
 いり白ごま 適量

1人分

エネルギー：476kcal
 食塩相当量：0.8g



作り方

- 1 牛肉は一口大に切り、Aをもみ込む。パプリカは横に細切りにする。小ねぎは4cm長さに切る。
- 2 フライパンにごま油を中火で熱し、もやし、パプリカ、小ねぎを入れて2分ほどいため、取り出しておく。
- 3 2のフライパンに牛肉を入れて中火にかけ、2分ほど炒める。
- 4 皿に、ごはん、野菜、肉の順に盛り付け、白ごまをふる。

Recipe 04

| 主食 |



炊き込みご飯



材料 2人分

米 1.5合
 鶏もも肉 80 g
 人参 30 g
 ごぼう 30 g
 油揚げ 1/2枚
 干しいたけ 2枚
 絹さや 1枚
 A { 水 1/2カップ
 しょうゆ 大さじ1・1/2
 みりん 大さじ1
 酒 大さじ1
 砂糖 小さじ1
 塩 少々

1人分

エネルギー：552kcal
 食塩相当量：2.5g



作り方

- 1 米はといでザルに上げて30分くらいおく。干しいたけは、ぬるま湯に入れてもどしておく。
- 2 鶏肉は1.5cm角に切る。人参、油揚げ、しいたけは細切りにごぼうは小さめのさがきにする。
- 3 鍋に2とAを入れて火にかけ、中火で5～6分煮る。絹さやはさっとゆでて、細切りにする。
- 4 米を炊飯器に入れて、3の煮汁を加え、1.5合の目盛りまで水を入れる。3の具を入れて普通に炊く。炊きあがったご飯を器に盛り、絹さやを散らす。

カレー春巻き

材料 2人分

春巻きの皮 4枚
 豚小間切れ 100g
 鶏がらスープの素… 小さじ 1/4
 レタス 2枚 (60g)
 しいたけ 1個
 にんじん 20g
 ごま油 大さじ 1/2
 A { 酒 小さじ 1
 しょうゆ 小さじ 1
 水 大さじ 1/2
 カレー粉 小さじ 1
 片栗粉 小さじ 1
 B { 薄力粉 大さじ 1
 水 大さじ 1
 油 適量

1人分

エネルギー：515kcal
 食塩相当量：0.5g



作り方

- 1 レタスを小さめにちぎる。しいたけとにんじんは千切りにする。豚肉は鶏がらスープの素をもみこむ。
- 2 フライパンにごま油を入れて豚肉を炒める。肉の色が変わったら、しいたけとにんじんを入れて炒め、にんじんが軟らかくなったらレタスを加えてさっと炒める。混ぜ合わせたAを回し入れ、とろみがつくまで混ぜながら煮立てる。バットに平らに広げて冷まし、4つに分ける。
- 3 春巻きの皮を角が手前になるように広げる。2の1/4量を手前に乗せて、一巻きして両端を折ってから巻き、巻き終わりをBでとめる。
- 4 フライパンに油を入れて中火にかけ、油が温まったら、巻き終わりを下にして春巻きを入れる。弱火から中火の温度できつね色になるまで揚げる。
- 5 皿に盛り付け、サラダ菜・パセリ・ミニトマトなどを添える。

『 トマトとなすの チーズ焼き 』

材料 2人分

なす 160 g
 トマト 200 g
 ツナ缶 1 缶
 ピザ用チーズ 30 g

1個分

エネルギー：106kcal
 食塩相当量：0.6g



作り方

- 1 なすは5mm幅の斜め薄切りにし、ラップをかけて電子レンジ(600W)で3分加熱する。
- 2 トマトは半分に切って5mm幅に切る。
- 3 耐熱皿に、なす、トマト、ツナを盛り付け、ピザ用チーズをのせてオーブントースターで焦げ目がつくまで焼く。

計量スプーン・カップによる重量 (g)



	小さじ (5ml)	大さじ (15ml)	カップ (200ml)
砂糖 (上白糖)	3	9	130
食塩	6	18	240
小麦粉	3	9	110
トマトケチャップ	5	15	230
マヨネーズ	4	12	190

少々



親指と人差し指の
2本の先で
つまむくらいの量

ひとつまみ



親指、人差し指、中指の
3本の指先で
つまむくらいの量

白身魚の包み蒸し ～ねぎごまソース～

材料 2人分

白身魚 160 g
キャベツ 150 g
にんじん 5 g
カットワカメ 小さじ 2
しめじ 20 g

～ねぎごまソース～

長ねぎ 10cm
A { 白ごま 大さじ 1/2
酢 小さじ 1/2
砂糖 小さじ 1
しょうゆ 小さじ 1

1個分

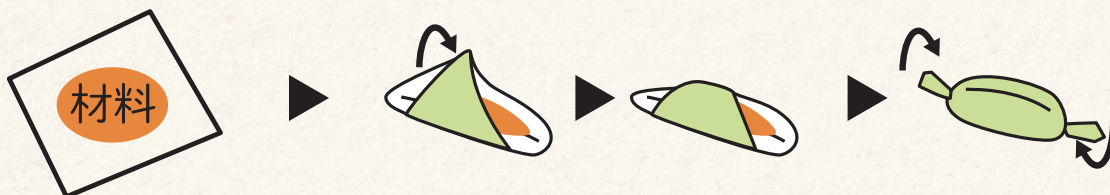
エネルギー：148kcal
食塩相当量：0.8g



作り方

- 1 キャベツは2cm角に切り、にんじんは短冊切り、ワカメは水に戻す。しめじは小房にしておく。
- 2 オープンシートにキャベツ、ワカメをのせ、白身魚を1切れずつのせる。最後にしめじ、にんじんのせて包む。
- 3 蒸気が上がった蒸し器に2を並べ、強めの中火で約10分蒸す。
- 4 ソースを作る。長ねぎをみじん切りにし、ボールに入れてAと混ぜる。
- 5 3に4を添える。

オープンシート包み方例



『 トマトとブロッコリーの
フライパンオムレツ 』

材料 2人分

ブロッコリー 40g
ミニトマト 2個
ベーコン 1・1/2枚
卵 2個
A { 牛乳 大さじ1
塩 小さじ1/6
オリーブオイル 小さじ1

1人分

エネルギー：182kcal
食塩相当量：1.1g



作り方

- 1 ブロッコリーは小さめの小房に切り分ける。ミニトマトはへたを取り、横半分に切る。ベーコンは1cm幅に切る。
- 2 フライパンにベーコンを入れて中火で炒める。油が出てきたらブロッコリーを加えてさっと炒める。
- 3 ボールに卵を割り入れてよく溶きほぐし、Aと2を加えてよく混ぜる。
- 4 フライパンをさっと拭き、オリーブオイルを加えて火にかける。フライパンが温まったら3を流し入れる。菜箸で軽くかき混ぜたら、仕上がりがきれいになるように表面の具材を整え、ミニトマトを散らす。
- 5 ふたをして弱めの中火で8分蒸し焼きにする。

厚揚げの酢豚風

材料 2人分

厚揚げ	1枚
玉ねぎ	100g
ピーマン	1個
パプリカ	1/2個
生しいたけ	2枚
にんじん	20g
ごま油	大さじ1/2
ケチャップ	大さじ2・1/2
酢	大さじ1/2
砂糖	大さじ1/2
A 鶏ガラスープの素	大さじ1/4
豆板醤	大さじ1/2
片栗粉	大さじ1/2
水	大さじ2

1人分

エネルギー：257kcal
食塩相当量：1.3g



作り方

- 1 厚揚げは幅2cm長さ4cmに、玉ねぎは1cm幅のくし形に切る。ピーマン、パプリカはヘタと種を除いて一口大に切る。生しいたけは軸を除いて、にんじんは1cm幅の、薄切りにする。
- 2 Aを混ぜ合わせておく。
- 3 フライパンにごま油を熱し、にんじん、玉ねぎを炒める。玉ねぎに火が通ってきたら、ピーマン、パプリカ、しいたけ、厚揚げの順に炒める。
- 4 2を加えて一煮立ちさせ、とろみがついたら完成。

肉団子と根菜の煮物

材料 2人分

鶏ひき肉	120 g
木綿豆腐	100 g
玉ねぎ	25 g
塩・こしょう	少々
にんじん	80 g
大根	100 g
れんこん	100 g
溶き卵	1/2 個
ごま油	小さじ 1/2
だし汁	200ml
みそ	小さじ 2

1人分

エネルギー：295kcal
食塩相当量：1.4g



作り方

- 1 玉ねぎはみじん切りにし、木綿豆腐はペーパータオルに包んで水気を切る。
- 2 にんじん・大根・れんこんは食べやすい大きさの乱切りにする。
- 3 1、合びき肉、溶き卵を良く混ぜ合わせ塩、こしょうをふり、一口大に丸める。
- 4 鍋にごま油を熱し、2を炒め、だし汁を加えてやわらかくなるまで煮、3を加え火が通ったら、みそを溶かし入れて、10分くらい煮る。

五目きんぴら

材料

2人分

にんじん		20 g
ごぼう		30 g
いんげん		15 g
しらたき		20 g
油		小さじ 1/2
A	砂糖	 小さじ 1/2
	しょうゆ	 小さじ 1/2
	みりん	 小さじ 1/2
いりごま		適量

1人分

エネルギー：37kcal
食塩相当量：0.2g



作り方

- 1 いんげんは下茹でし、にんじんと4cmくらいのせん切りにする。
- 2 れんこん、ごぼうは皮をむく。れんこんはイチヨウ切り、ごぼうは4cmくらいのせん切りにして、酢水にさらしてアクをぬく。
- 3 しらたきも4cmくらいに切る。
- 4 油を熱し、水気をきったごぼう、れんこん、しらたき、にんじん、いんげんの順に加え、炒める。
- 5 油が全体に回ったら、Aを加え、煮汁がなくなるまで中火で炒める。
- 6 器に盛っていりごまをふる。

Recipe 12

| 副菜 |

ピーマンのじゃこ炒め

材料 2人分

ピーマン 2個
 ごま油 小さじ1
 にんにく（みじん切り）..... 少々
 ちりめんじゃこ 10g
 しょうゆ 小さじ1

1人分

エネルギー：49kcal
 食塩相当量：0.6g



作り方

- 1 ピーマンはせん切りにする。
- 2 フライパンにごま油とにんにくを入れて火にかけ、香りが出たらじゃこを入れる。じゃこがカリカリになったらピーマンを加えて炒め、しょうゆで調味する。

Recipe 13

| 副菜 |

切干し大根のごま酢和え

材料 2人分

切干し大根 12g
 きゅうり 45g
 にんじん 25g
 しいたけ 1枚
 しらす干し 大さじ1
 ごま 小さじ1
 A { 砂糖 大さじ1
 酢 大さじ1強
 薄口しょうゆ 小さじ1/2
 塩 小さじ1/4

1人分

エネルギー：55kcal
 食塩相当量：1.2g



作り方

- 1 切干し大根は水で戻し、3～4cmの長さに切る。
- 2 きゅうり、にんじんは千切りにする。
- 3 しらす干しとごまをフライパンで炒める。
- 4 1.2.をさっと茹で、冷水にとり水気を絞る。しいたけは石づきを取り、オーブントースターで焼き、細く切る。
- 5 Aを合わせ、3.4.と和える。

ひじきの さわやかサラダ

材料 2人分

ひじき 乾6g
 鶏ささみ 1本(50g)
 小松菜 100g
 紫玉ねぎ 25g
 A { ごま油 大さじ1/2
 ポン酢しょうゆ 大さじ1/2
 おろししょうが 小さじ1/2
 塩 少々

1人分

エネルギー：153kcal
 食塩相当量：1.1g



作り方

- 1 ひじきはたっぷりの水に15分ほどつけてもどし、水気を切る。紫玉ねぎは縦に薄切りにする。
- 2 鍋にたっぷりの湯を沸かし、塩少量(分量外)を加える。小松菜をさっと茹でる。すぐに冷水にとってさまし、水気を絞って5cm長さに切る。同じ湯でささみを弱めの中火で4分ほど茹でる。ざるに上げて粗熱を取り、食べやすく裂く。ひじきをさっと茹で、ざるにあげて粗熱をとる。
- 3 ボールにAを混ぜ合わせ、2と紫玉ねぎを加えてあえる。

Recipe 15

| 副菜 |

ヨーグルトサラダ

材料 2人分

かぼちゃ	85 g
ブロッコリー	50 g
玉ねぎ	15 g
ヨーグルト	大さじ1
マヨネーズ	大さじ1/2
A レーズン	8 g
しょうゆ	小さじ1
こしょう	少量

1人分

エネルギー：84kcal
食塩相当量：0.5g



作り方

- 1 かぼちゃは1口サイズに切る。ブロッコリーは小房に分ける。玉ねぎは薄切りにする。
- 2 耐熱ボールにかぼちゃを入れて600Wのレンジで3分加熱し、ブロッコリー、玉ねぎを加えてさらに2分加熱する。
- 3 Aを混ぜて2に加えて和える。

Recipe 16

| 副菜 |

ほうれん草の中華風炒め

材料 2人分

ほうれん草	160 g
卵	1/2個
春雨（乾燥）	10 g
長ねぎ	10cm
しょうが	少々
サラダ油	小さじ2
A 塩	小さじ1/6
しょうゆ	小さじ1弱
酒	小さじ1

1人分

エネルギー：99kcal
食塩相当量：1.0g



作り方

- 1 ほうれん草は固めに茹でて4cmの長さに切る。
- 2 春雨は熱湯で戻し、食べやすい長さに切る。
- 3 フライパンにサラダ油小さじ1を熱し、炒り卵を作り取り出す。残りのサラダ油を入れてみじん切りにした長ねぎ、しょうがを炒め、1を加えて炒める。Aで調味し、2の春雨、炒り卵を混ぜる。

『 小松菜の
すりりんご和え 』

材料 2人分

小松菜 100 g
塩（ゆで用） 適量
えのき 50 g
ロースハム 1 枚
りんご 25 g
レモン汁 大さじ 1/2
塩 少々
しょうゆ 小さじ 1

1人分

エネルギー：47kcal
食塩相当量：1.1g



作り方

- 1 えのきは石づきを除き、3等分し、ほぐしてさつと茹で、ざるに上げる。小松菜も沸騰したお湯に塩を加えて色よく茹で、水にさらして水気を絞った後に3cmの長さに切る。
- 2 ハムは食べやすく細切りにする。
- 3 りんごは皮付きのまますりおろし、レモン汁、塩、しょうゆを混ぜる。
- 4 1.2.3をボールに入れてあえる。

ちくわと 野菜のすまし汁

材料

2人分

ちくわ	1本
だいこん	60g
にんじん	40g
しいたけ	2枚
絹さや	5枚
A	酒 小さじ1
	しょうゆ 小さじ1
	塩 ひとつまみ
こしょう	少々
だし汁	250ml

1人分

エネルギー：46kcal
食塩相当量：1.0g



作り方

- 1 ちくわは縦半分に切って薄い斜め切りにする。だいこんは薄い輪切りにしてから、千切りにする。にんじんは5cm長さの千切りにする。しいたけは軸を切り落とし半分に切って薄切りにする。絹さやは筋を取っておく。
- 2 鍋に湯を沸かして、絹さやをさっとゆでて水に取り、千切りにする。同じ湯でだいこん、にんじんをさっとゆでてざるにあげる。
- 3 鍋にだし汁、だいこん、にんじん、しいたけ、ちくわを入れて火にかける。煮立ったらふたをして弱火で1分煮る。Aを加えてひと煮立ちさせる。器に盛り、絹さやを散らし、こしょうを振る。

『 豆乳みそスープ 』

材料 2人分

ベーコン 1/2 枚
 玉ねぎ 25 g
 生しいたけ 1/2 枚
 オクラ 1 本
 豆乳 1 カップ
 牛乳 1/2 カップ
 顆粒コンソメ 小さじ 1/2
 冷凍コーン 20 g
 絹ごし豆腐 10 g
 みそ 大さじ 1/2 強

1人分

エネルギー：128kcal
 食塩相当量：1.3g



作り方

- 1 ベーコン、玉ねぎ、生しいたけは1cm角に切る。
- 2 オクラは塩をまぶして指先ですり、産毛を除いてから洗い、1cm厚さに切る。
- 3 鍋に豆乳と牛乳を入れ、顆粒コンソメを加えて火にかける。ベーコン、玉ねぎ、しいたけを入れ、沸騰したら噴きこぼれない程度の火加減で煮る。
- 4 あくを除いて、コーン、オクラ、1cm角に切った豆腐を加えて2～3分煮る。
- 5 みそを溶き入れて、味を調える。

玉ねぎの 丸ごとスープ

材料 2人分

玉ねぎ 2個
 ハム 1枚
 鶏ガラスープの素 小さじ1/2
 かたくり粉 小さじ1
 オリーブ油 小さじ1
 パセリ 少々
 塩 少々
 こしょう 少々

1人分

エネルギー：118kcal
 食塩相当量：1.2g



作り方

- 1 玉ねぎは皮をむいて、上下を切り落とし、上側に十字の切れ目を入れてラップで包み、電子レンジで5分程度加熱する。ハムは細切りにする。
- 2 鍋に1と水3カップ、鶏ガラスープの素を入れて、中火にかけて10分煮る。
- 3 2に塩、こしょうで味を調え、片栗粉を倍量の水(小さじ2)で溶いて加え、1～2分煮て、とろみをつけオリーブ油を回しながら加える。
- 4 器に盛り、パセリを散らす。

Recipe 21

汁物

ホタテ貝と キャベツのスープ

材料 2人分

ホタテ（缶詰） 35g
キャベツ 50g
水 300ml
顆粒コンソメ 小さじ1/2
塩 少々
こしょう 少々
パセリ 適量

1人分

エネルギー：25kcal
食塩相当量：1.1g



作り方

- 1 キャベツは1cm位の角切りにする。パセリはみじん切りにする。
- 2 鍋に水と顆粒コンソメを入れて火にかけ、キャベツとホタテ缶詰を汁ごと加える。キャベツが柔らかくなったら、塩、こしょうで味を調える。
- 3 器に盛り、パセリを散らす。

Recipe 22

汁物

れんこんつみれ汁

材料 2人分

れんこん 80g
かたくり粉 小さじ1/2
人参 20g
大根 40g
青ねぎ 2本
油揚げ 1/4枚
だし汁 300ml
みそ 大さじ1

1人分

エネルギー：68kcal
食塩相当量：1.2g



作り方

- 1 れんこんは皮をむき、すりおろし、ボールに入れ、かたくり粉を加えて混ぜる。
- 2 人参は半月切り、大根はいちょう切り、青ねぎは小口切りにする。油揚げは1cm幅の短冊切りにする。
- 3 鍋にだし汁を入れて火にかけ、煮立ったら人参、大根、油揚げを入れて1分煮る。
- 4 1をスプーンで一口大にまとめて落とし入れ、4～5分煮る。
- 5 火を止めてみそを溶きながら加え、ねぎを入れて再び火にかけてひと煮たちさせる。

Recipe 23

| おやつ |

お楽しみパフェ

材料 2人分

かぼちゃ(正味) 50g
 コンデンスミルク 10g
 牛乳 20ml
 プレーンヨーグルト 50g
 砂糖 8g
 生クリーム 1/4カップ
 コーンフレーク 1/3カップ
 キウイ 1/2個
 バナナ 1/4本
 りんご 30g(1切れ)
 好みの果物 適宜

1人分

エネルギー：241kcal
 食塩相当量：0.2g



作り方

- 1 かぼちゃは皮をむき、レンジにかけ柔らかくし、温かいうちにつぶす。荒熱がとれたらコンデンスミルクを加えて混ぜ、かたさをみながら牛乳を加えクリーム状に混ぜ合わせる。
- 2 別のボールにヨーグルトと砂糖を入れ、泡だて器で混ぜる。生クリームを少しづつ加えながらさらになめらかになるまで混ぜ合わせる。
- 3 果物は皮を取り除き食べやすい大きさに切る。器に1、2のクリームとコーンフレークをバランスよく盛り合わせ、最後に果物を飾る。

Recipe 24

| おやつ |

さつまいもの チーズようかん

材料 2人分

さつまいも(正味) 80g
 スキムミルク 大さじ1
 水 50ml
 粉寒天 1g
 砂糖 20g
 スライスチーズ 1枚

1人分

エネルギー：132kcal
 食塩相当量：0.3g



作り方

- 1 さつまいもは皮をむき、2cmくらいの輪切りにして柔らかくなるまで茹でる。
- 2 水を切り、ボールに移して荒くつぶす。
- 3 鍋にスキムミルクと粉寒天を入れてよく混ぜて、水を加えて火にかける。かき混ぜながら砂糖を加えて軽く沸騰させる。
- 4 スライスチーズは一口大にちぎって3に加えてとかす。
- 5 2に4を加えて混ぜ、型に入れ冷やし固める。

Recipe 25

| おやつ |

『 豆花(とうふあ) ～大豆プリン～ 』

材料 2人分

無調整豆乳 200ml
三温糖 大さじ 1
粉ゼラチン 2.5g
しょうゆ 2～3 滴
塩 ひとつまみ
黒蜜 適宜
好みの果物 適量

1人分

エネルギー：72kcal
食塩相当量：0g



作り方

- 1 水(大さじ1)に粉ゼラチンを入れておく。
- 2 豆乳を火にかけ、砂糖、しょうゆ、塩を入れる。沸騰しないように気をつけながら粉ゼラチンをよく溶かす。
- 3 型に流し入れ、荒熱を取り、冷蔵庫で冷やす。
- 4 固まったら、好みの果物を乗せて黒蜜をかける。

Recipe 26

| おやつ |

『 レンジで作る かぼちゃプリン 』

材料 2人分

かぼちゃ(正味) 200g
溶き卵 2個分
砂糖 30g
牛乳 200ml

1人分

エネルギー：283kcal
食塩相当量：0.3g



作り方

- 1 かぼちゃは皮をよく洗い、水気を軽く切る。ラップでふんわりと包み、電子レンジ(600W)で5分加熱する。粗熱をとって果肉をスプーンなどでかきとり、ボールに入れてなめらかになるまでつぶす。
- 2 別のボールに溶き卵と砂糖をいれて砂糖が解けるまで混ぜ、1を加えて混ぜる。牛乳を少しずつ加え、混ぜながらのぼす。
- 3 耐熱の器に2を流し入れ、ラップをせずに、電子レンジ(600W)で1つずつ1分加熱する。

小松菜の
ミルクくずもち

材料 流し型 1 個分

小松菜		60 g
砂糖		40 g
片栗粉		40 g
牛乳		260ml
きな粉		適宜
塩		少々



全量の1/4量

エネルギー：118kcal
食塩相当量：0.2g

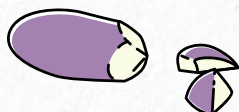
作り方

- 1 小松菜はよく茹で、ざく切りにし、牛乳とミキサーにかける。
- 2 片栗粉、砂糖、1を鍋に入れ火にかけ、かき混ぜながらとろとして鍋肌から離れるようになるまで煮る。
- 3 熱いうちに水でぬらした流し型に入れ、冷やし固める。
- 4 一口大に切り分け、きな粉をまぶす。

野菜の基本的な切り方

野菜は料理に合わせた切り方をすることで、
熱の通り方も食感も変わります。

乱切り



ざく切り



さがぎ



小口切り



ぶつ切り



くし形切り



輪切り



半月切り



斜め切り



いちょう切り



色紙切り



短冊切り



あられ切り



さいの目切り



みじん切り



拍子木切り



せん切り



〔飾り切り〕

たづな切り



たこ足切り



うさぎ切り



花形切り



末広切り



花形切り

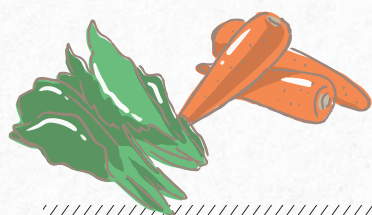


松葉切り



折れ松葉





野菜摂取で 期待されること



1

血圧低下に効果

ナトリウムを排泄する働きのあるカリウムの摂取量が増加することにより、血圧低下が期待できます。



2

肥満の防止に効果

しっかりよく噛んで食べることで満腹感を得られ、食べ過ぎを防いで肥満防止につながります。



3

血糖値の 上昇を抑える

食物繊維が豊富な野菜を先に食べることで、血糖値の急上昇を抑えて血管を守ります。



4

脳梗塞、 心筋梗塞の予防

食後の高血糖を抑えることは動脈硬化を防止し、脳梗塞や心筋梗塞などの生活習慣病予防に役立ちます。





野菜を たくさん摂るコツ



POINT

01 加熱する(かさを減らす)

加熱することで生野菜よりかさを減らすことができ、たくさんの野菜を食べることができるようになります。

POINT

02 外食は1品ものより定食、付け合わせの野菜を残さない

1品ものより定食を選ぶことで野菜摂取量を多くすることができます。
また、付け合わせの野菜も残さず食べましょう。

POINT

03 毎食1皿以上の野菜料理を

野菜を一度にたくさん食べることは難しいので、3食に分けて野菜料理を食べましょう。

POINT

04 朝食で野菜料理を食べる

昼食や夕食に比べて朝食に野菜料理を摂取することが少なくなりがちです。朝からしっかり野菜料理を食べましょう。

POINT

05 そのまま食べられる野菜や冷凍野菜を常備

トマトやきゅうりといった洗っただけで食べられる野菜や、すぐに調理に使える冷凍野菜を常備しておくとうるに野菜を食べられます。

POINT

06 赤や黄色の野菜を使って彩りよくする

緑ばかりの野菜料理ではなく、赤や黄色を加えることで彩りをよくし、食欲を増進させます。

POINT

07 野菜をたくさん使って具沢山

みそ汁やスープにたくさんの野菜を使い、具たくさんにするとしっかり野菜が食べられます。

POINT

08 作りおきのできる野菜料理を活用

煮物など、比較的長く保存ができる野菜料理をまとめて作っておくと便利です。



私達の健康は私達の手で
～ のばそう健康寿命 つなごう郷土の食 ～