



毎日、プラス一皿の野菜

平成24年度及び平成28年度の国民健康・栄養調査によると、愛知県の野菜摂取量は最下位となっています。

生活習慣病の予防には野菜を摂取することが欠かせません。

まずは野菜のおかずを食べるところから始めてみませんか。

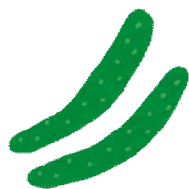
減塩(0.5g以下)で、油少なめ(3g未満)のレシピを作成しましたので、ご参考ください。

野菜一覧(12品目)

- | | | | |
|--------|----------|---------|----------|
| ・きゅうり | … p1~2 | ・大根 | … p13~14 |
| ・トマト | … p3~4 | ・白菜 | … p15~16 |
| ・ナス | … p5~6 | ・ほうれん草 | … p17~18 |
| ・チンゲン菜 | … p7~8 | ・キャベツ | … p19~20 |
| ・人参 | … p9~10 | ・玉ねぎ | … p21~22 |
| ・もやし | … p11~12 | ・ブロッコリー | … p23~24 |



毎日、プラス一皿の野菜



きゅうり

昆布の風味を効かせて
きゅうりの塩昆布和え

1人分材料

- きゅうり 大1/2本
- 塩昆布 2g

エネルギー12kcal、塩分0.4g

作り方

ビニール袋に輪切りにしたきゅうり、塩昆布を入れてもむ。

塩もみは何のため？

きゅうりはよく少量の塩でもむことがあります。



余分な水分が抜けてしんなりし、味がしみ込みやすくなります。

塩分が気になる方は量を気にしてみてください。また塩もみをしなくても十分おいしいです。

さっぱり口直しに
きゅうりの酢の物

1人分材料

- きゅうり 大1/2本
- わかめ（乾燥）0.5g
- 酢 小さじ1
- 砂糖 小さじ1/2
- 塩 少々

エネルギー18kcal、塩分0.3g

作り方

- ① わかめを水に戻し一口大に切る。
- ② 輪切りにしたきゅうり、わかめを酢、砂糖、塩で和える。



むくみすっきり

きゅうりには利尿作用がある成分が含まれています。

むくみをとる効果が期待できるようです。

減塩でもしっかり味
きゅうりの中華和え

1人分材料

- きゅうり 大1/2本
- 生姜（すりおろし）少々
- ポン酢醤油 小さじ1/2
- いりごま 小さじ1/4
- ごま油 小さじ1/2
- 青じそ 1枚

エネルギー36kcal、塩分0.3g

作り方

きゅうりを細切りし、生姜、ポン酢醤油、いりごま、ごま油を和える。千切りの青じそをのせる。



まっすぐなのは

箱詰めしやすく、売り場で効率的に並べることができるため、生産者が工夫をしています。

曲がったきゅうりでも味に違いはありません。

きゅうりのわさび漬け

1人分材料

- きゅうり 大1/2本
- めんつゆストレート 小さじ2
- 練りわさび 小さじ1/2

エネルギー22kcal、塩分0.5g



作り方

- ① きゅうりを乱切りにする。
- ② 練りわさびをめんつゆで溶かす。
- ③ ビニール袋にきゅうり、②の調味液を入れてもみ、冷やす。

イボは果肉を守るため

きゅうりのイボは果肉を保護するためのものです。鋭く立っているイボがあるきゅうりは新鮮です。品種によってはイボのないものが出回っています。

和えるだけ キムチ和え

1人分材料

- きゅうり 中1/2本
- 白菜キムチ 20g

エネルギー16kcal、塩分0.4g

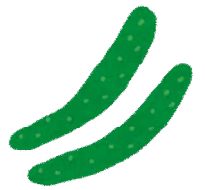


作り方

- ① きゅうりを斜めに切る。
- ② 白菜キムチを2cm幅に切る。
- ③ きゅうりを白菜キムチで和える。

ウリ科の野菜

きゅうりはウリ科の野菜です。他に冬瓜、ゴーヤ、スイカ等あります。世界に600種類以上もあると言われています。



きゅうり

きゅうりのリボンサラダ

1人分材料

- きゅうり 中1/2本
- ミニトマト 3個
- 酢 小さじ1
- 砂糖 小さじ1
- オリーブ油 小さじ1/2
- 塩、こしょう 少々

エネルギー46kcal、塩分0.2g



作り方

- ① きゅうりをピーラーで薄くスライスする。
- ② ミニトマトを半分に切る。
- ③ 酢、砂糖、オリーブ油、塩、こしょうを混ぜ、きゅうり、トマトを和える。

毎日、プラス一皿の野菜





毎日、プラス一皿の野菜



トマト

和風に品よく
トマトのお浸し

1人分材料

- ・トマト 大1/2個
- ・花かつお 少々
- ・めんつゆストレート 小さじ2

エネルギー21kcal、塩分0.3g

作り方

トマトを一口大に切り、めんつゆをかけ、花かつおをのせる。



ぎゅっと詰まった
旨味をあなたに…

トマトにはグルタミン酸という旨味成分が含まれているので、トマトケチャップなど調味料にしてもおいしいです。

いつもより華やかに
トマトのマリネ

1人分材料

- ・トマト 大1/2個
- ・酢 小さじ1
- ・砂糖 小さじ1/2
- ・オリーブ油 小さじ1/2
- ・塩、こしょう 少々

エネルギー41kcal、塩分0.2g

作り方

酢、砂糖、オリーブ油、塩、こしょうを混ぜた調味液で切ったトマトを和える。



さっぱり食べやすく

トマトをさいの目に切り、マリネにすると、ソースにもなります。肉や魚のソテー等に合います。バジル等を加えると香りがさらに良くなります。

ごまの風味を効かせて
トマトのナムル

1人分材料

- ・トマト 大1/2個
- ・生姜（すりおろし） 少々
- ・ごま油 小さじ1/2
- ・いりごま 小さじ1/4
- ・塩、こしょう、葱 少々

エネルギー39kcal、塩分0.2g

作り方

- ① トマトを一口大に切り、生姜、ごま油、ごま、塩、こしょうを和える。
- ② 葱をふりかける。



真っ赤な色は若さの秘訣

赤い色は、リコピンという成分です。抗酸化作用（体が老化するのを抑制する）があり、動脈硬化などの予防に効果があります。

トマトのパン粉焼き

1人分材料

- ・トマト 大1/2個
- ・にんにく 少々
- ・パン粉 小さじ1
- ・パセリ 少々
- ・オリーブ油 小さじ1/2
- ・塩、こしょう 少々



エネルギー92kcal、塩分0.3g

作り方

- ① トマトを輪切りにし、耐熱容器に並べる。パセリをみじん切りにする。
- ② トマトの上に、塩、こしょう、みじん切りにしたにんにく、パン粉、パセリ、オリーブ油を乗せ、トースターで3分を目安に焼く。

トマトのコンソメ漬け

1人分材料

- ・トマト 小1個
- ・コンソメスープの素（固形） 1個
- ・水 120ml
- ・黒こしょう 少々



エネルギー22kcal、塩分0.5g

作り方

- ① トマトに浅く十字に切れ目を入れ、鍋に沸かしたお湯の中に入れる。
- ② 皮がむけてきたら、冷水に入れる。皮と軸を取り除く。（湯むき）
- ③ 鍋に水、コンソメスープの素を火にかけて溶かし、粗熱をとる。
- ④ コンソメスープの中にトマトを入れて、冷蔵庫で冷やす。
- ⑤ 器にトマトを取り出し、コンソメスープを大さじ2かけ、黒こしょうをふる。



トマト

しらす干しと青じそを乗せて トマトのポン酢かけ

1人分材料

- ・トマト 大1/2個
- ・しらす干し 小さじ1
- ・青じそ 1枚
- ・ポン酢醤油 小さじ1



エネルギー18kcal、塩分0.4g

作り方

- ① トマトを一口大に切る。
- ② 青じそを刻む。
- ③ 器にトマトを入れ、青じそ、しらす干しを乗せ、ポン酢醤油をかける。

最初は観賞用

トマトは食用になる前に見た目の鮮やかさから観賞用でした。

イタリアで起きた飢餓がきっかけで食べられるようになりました。

毎日、プラス一皿の野菜





毎日、プラス一皿の野菜



ナス

定番の味をナスで
ナスのごま和え

1人分材料

- ・ナス 1個
- ・砂糖 小さじ1/2
- ・醤油 小さじ1/2
- ・いりごま 小さじ1/2

エネルギー32kcal、塩分0.4g

作り方

- ① ナスを縦半分に切り、薄切りにする。
- ② お湯でしんなりするまでゆでる。
- ③ 水分を切り、砂糖、醤油、いりごま
で和える。



ナスも日焼けする

ナスの特徴である鮮やかな紺色
は、日が当たる程、濃くなります。
この色の成分はナスニンと言い、
抗酸化作用（体が老化するのを予
防する）があります。

ナス本来の味を楽しむ
蒸しナス

1人分材料

- ・ナス 1個
- ・花かつお 少々
- ・めんつゆストレート
小さじ2

エネルギー21kcal、塩分0.3g

作り方

- ① ナスを皮むき器で縦に3か所皮をむき、水にさっとくぐらせる。
- ② 耐熱容器にナスを並べ、ふんわりラップをして電子レンジで4分を目安
に加熱する。
- ③ 粗熱がとれたら食べやすく切る。めんつゆをかけ、花かつおをのせる。



ナスの南蛮漬け

1人分材料

- ・ナス 1個
- ・赤唐辛子 1/4本
- ・砂糖 小さじ1/2
- ・酢 小さじ1/2
- ・醤油 小さじ1/2

エネルギー25kcal、塩分0.4g

作り方

- ① 温めたトースターにヘタつきのままのせる。
- ② 時々転がしながら8～9分を目安に焼き、水につける。
- ③ 粗熱がとれたらヘタを切り落とし、手で皮をむく。縦3～4つに裂く。
- ④ 赤唐辛子、砂糖、酢、醤油を混ぜた調味液に漬ける。



焼きナス

1人分材料

- ・ナス 1個
- ・砂糖 小さじ1
- ・酢 小さじ1
- ・醤油 小さじ1/2
- ・ごま油 小さじ1/2
- ・生姜 少々
- ・油 小さじ1/2

エネルギー67kcal、塩分0.4g

作り方

- ① ナスの皮をむき、ラップで包む。電子レンジで2分を目安に加熱する。
- ② フライパンに油を熱し、ナスに焦げ目がつくまで焼く。
- ③ 砂糖、酢、醤油、ごま油、生姜を混ぜ、ナスの上にかける。



焼きマリネ

1人分材料

- ・ナス 中1/2個
- ・ミニトマト 3個
- ・砂糖、酢 各小さじ1
- ・オリーブ油 小さじ1/2
- ・塩、こしょう 少々

エネルギー51kcal、塩分0.2g

作り方

- ① ナスを輪切りにする。ミニトマトをくし形に切る。
- ② ナスをトースターで3分を目安に加熱する。
- ③ 砂糖、酢、オリーブ油、塩、こしょうを混ぜる。
- ④ ナス、ミニトマトを③の調味液で和える。



ナス

味噌炒め

1人分材料

- ・ナス 中1/2個
- ・ピーマン 1個
- ・味噌 小さじ1/2
- ・砂糖 小さじ1
- ・みりん 小さじ1
- ・いりごま 小さじ1/2

エネルギー73kcal、塩分0.4g

作り方

- ① ナスを半月に、ピーマンを一口大に切る。耐熱容器に入れて、ラップをする。
- ② 電子レンジで2分を目安に加熱する。
- ③ 味噌、砂糖、みりん、いりごまを混ぜる。
- ④ フライパンに油を熱し、軽く炒め、③の調味液を混ぜ合わせる。



毎日、プラス一皿の野菜





毎日、プラス一皿の野菜



チンゲン菜

チンゲン菜の香味かけ

1人分材料

- ・チンゲン菜 大1/2株
- ・ポン酢 小さじ1
- ・砂糖 小さじ1/4
- ・生姜 少々
- ・ラー油 少々 お好みで

エネルギー17kcal、塩分0.5g

作り方

- ① チンゲン菜を縦に1/4等分に切り、茹でる。水気を切り、器に盛る。
- ② ポン酢、砂糖、生姜、ラー油を混ぜ、チンゲン菜にかける。



中国生まれの緑黄色野菜

チンゲン菜は1972年、日中国交回復以降にやってきました。

アクが少なく、日本人の好みに合い、今ではすっかり食卓に定着しています。

チンゲン菜のおかか炒め

1人分材料

- ・チンゲン菜 大1/2株
- ・顆粒和風だしの素
小さじ1/4
- ・花かつお 1g
- ・油 小さじ1/2

エネルギー30kcal、塩分0.4g

作り方

- ① ざく切りにし、茎と葉を分ける。
- ② フライパンに油を熱し、茎を炒める。葉を加え、顆粒和風だしの素、花かつおを入れ、炒める。



茎の食感を生かすには

チンゲン菜の特徴は茎が厚く、軟らかいことです。

高温でさっと炒めるとシャキシャキとした食感を生かして食べることができます。

チンゲン菜の煮浸し

1人分材料

- ・チンゲン菜 大1/2株
- ・干し桜えび 小さじ2
- ・醤油 小さじ1/2
- ・みりん 小さじ1/2

エネルギー18kcal、塩分0.5g

作り方

- ① 干し桜えびに湯大さじ1を加えて、水で戻す。
- ② チンゲン菜をざく切りにし、茎と葉に分ける。



- ③ 鍋に水大さじ2、醤油、みりん、干しえびを戻し汁ごと入れて火にかける。

- ④ チンゲン菜の茎を入れて一煮立ちさせてから葉を入れてさっと煮る。

焼きチンゲン菜

1人分材料

- ・チンゲン菜 大1/2株
- ・醤油 小さじ1/2
- ・生姜（すりおろし） 少々
- ・油 小さじ1/2

エネルギー27kcal、塩分0.4g

作り方

- ① チンゲン菜を縦に1/4等分に切る。
- ② フライパンに油を熱し、チンゲン菜を弱火で両面焼き目がつくまで焼く。
- ③ 生姜、醤油をからめる。



油と相性が良い

チンゲン菜に含まれるカロテン、ビタミンEなどの栄養素は油との相性が良く、一緒に摂取すると吸収が良いです。

少量の油を入れてゆでると色やツヤが良くなります。

チンゲン菜のピリ辛お浸し

1人分材料

- ・チンゲン菜 大1/2株
- ・めんつゆ（ストレート） 小さじ2
- ・豆板醤 少々

エネルギー11kcal、塩分0.4g

作り方

- ① チンゲン菜をざく切りにし、茎と葉に分ける。
- ② 鍋にお湯を沸かし、茎をゆでる。
- ③ 葉を加えてゆで、水気を切る。
- ④ めんつゆ、豆板醤で和える。



ミニチンゲン菜

チンゲン菜をそのまま小さくしたミニチンゲン菜があります。

丸ごと調理することができ、見た目も良いです。



チンゲン菜

チンゲン菜のにんにく炒め

1人分材料

- ・チンゲン菜 大1/2株
- ・油 小さじ1/2
- ・にんにく 少々
- ・醤油 小さじ1/2
- ・みりん 小さじ1

エネルギー41kcal、塩分0.4g

作り方

- ① チンゲン菜をざく切りにし、茎と葉に分ける。
- ② フライパンに油、にんにくを入れて熱する。
- ③ 茎を炒める。
- ④ しんなりしたら、葉を加えてさっと炒める。
- ⑤ 醤油、みりんを加える。



毎日、プラス一皿の野菜





毎日、プラス一皿の野菜



人参

人参のグラッセ

1人分材料

- ・人参 中1/2本
- ・砂糖 小さじ1
- ・バター 小さじ1/2

エネルギー53kcal、塩分0.1g

作り方

- ① 人参を輪切りにする。お好みで、フットボール型に切るのも良い。
- ② 鍋に人参がかぶるくらいの水と砂糖、バターを加えて、人参が軟らかくなるまで煮る。水分がなくなるまで煮るとつやが出ます。



ハンバーグの付け合わせにする時は

成形をして残ってしまった人参は細かくしてハンバーグに混ぜると無駄がなくなります。

火の通りが気になるのであれば煮込みにすると軟らかくなります。

キャロットラペ

1人分材料

- ・人参 中1/2本
- ・コーン缶 20g
- ・酢 大さじ1
- ・砂糖 小さじ1/2
- ・オリーブ油 小さじ1/2
- ・塩、こしょう 少々

エネルギー70kcal、塩分0.4g

作り方

- ① 千切りにした人参に酢、砂糖、オリーブ油、塩、こしょうを和える。
- ② 手で軽くもんで味をなじませて、コーン缶を混ぜる。



料理の引き立て役

人参のオレンジ色は料理を引き立て、食欲をそそります。

年間を通して売られ、食卓にのぼる機会が多くなりました。

人参のきんぴら

1人分材料

- ・人参 中1/2本
- ・ごま油 小さじ1/2
- ・砂糖 小さじ1
- ・醤油 小さじ1/2
- ・いりごま 小さじ1/2

エネルギー67kcal、塩分0.5g

作り方

- ① 人参を千切りにする。
- ② フライパンにごま油を熱し、人参を炒める。
- ③ 砂糖、醤油を加え、ごまをふる。



健康に欠かせない存在

人参にたくさん含まれているβ-カロテンは、目や皮膚、粘膜などの健康を維持するために欠かせない栄養素です。

免疫力を高め、がんや老化を予防すると言われています。

人参とレンコンの酢の物

1人分材料

・人参	中1/4本
・レンコン	30g
・酢	小さじ1
・水	1カップ
・酢	小さじ1
・砂糖	小さじ1
・塩	少々



エネルギー48kcal、塩分0.3g

作り方

- ① 人参をいちょう切りにし、ゆでる。
- ② レンコンをいちょう切りにし、一度酢水に漬けてから、ゆでる。
- ③ 人参、レンコン、酢、砂糖、塩で和える。

切り方を変えて

人参のおかか和え

1人分材料

・人参	中1/2本
・醤油	小さじ1/2
・ごま油	小さじ1/2
・花かつお	少々



エネルギー48kcal、塩分0.5g

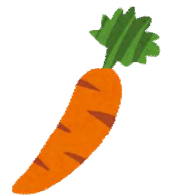
作り方

- ① 人参を短冊切りにする。
- ② 人参をゆでる。
- ③ 人参、醤油、ごま油、花かつおを和える。

寒さに強い

人参は寒さに強いです。

その特性を生かし、雪の下で冬を越す「雪下にんじん」があります。甘みがとても強いです。



人参

人参と玉ねぎのコンソメ煮

1人分材料

・人参	中1/2本
・玉ねぎ	中1/8個
・バター	小さじ1/2
・コンソメスープの素	小さじ1/2
・こしょう	少々



エネルギー46kcal、塩分0.5g

作り方

- ① 人参を千切りにする。玉ねぎを薄切りにする。
- ② 鍋にバターを入れて火にかけ、玉ねぎ、人参を炒める。
- ③ 人参と玉ねぎがかぶるくらいの水、コンソメスープの素を加えて煮る。
- ④ こしょうを入れて味を調える。

毎日、プラス一皿の野菜





毎日、プラス一皿の野菜



もやし

手軽に一品
もやしの辛子醤油和え

1人分材料

- ・もやし 70g
- ・醤油 小さじ1/2
- ・練り辛子 小さじ1/4

エネルギー17kcal、塩分0.5g

作り方

- ① もやしを茹でる。
- ② 醤油、練り辛子を混ぜ、和える。

秘めた生命力

もやしは豆類から発芽した野菜です。



おじぎをしているような形をしているのは、茎の曲がった部分で土を押し上げてのびるためです。そうすることで、先端の芽が傷つくのを防いでいるのです。

ひよろひよろした見た目ですが、実は生命力が強い野菜です。

もやしとほうれん草のナムル

1人分材料

- ・もやし 70g
- ・ほうれん草 20g
- ・チキンスープの素
小さじ1/4
- ・ごま油 小さじ1/2
- ・塩、こしょう 少々

エネルギー33kcal、塩分0.5g

作り方

- ① もやしを茹でる。ほうれん草は茹でて、3cm程の長さに切る。
- ② チキンスープの素、ごま油、塩、こしょうを混ぜ、野菜と和える。



味をなじませるには

もやしは水分が多いので、茹でた後にしっかり水分を切った方が味がなじみやすくなります。

特に和え物の時は気にすると良いです。

ニラもやし炒め

1人分材料

- ・もやし 70g
- ・ニラ 5g
- ・生姜 少々
- ・中華スープの素 小さじ1/4
- ・塩、こしょう 少々
- ・油 小さじ1/2

エネルギー31kcal、塩分0.5g

作り方

- ① フライパンに油を熱し、生姜を加えて、もやし、ニラを炒める。
- ② 中華スープの素、塩、こしょうをして味を調える。



タンパク質を加えて主菜に

ニラもやし炒めに卵、豚肉、豆腐などのタンパク質を加えると主菜になります。

もやしの量を増やしたり、家にある他の野菜を増やすと食べ応えがあります。

のりの風味を生かして
もやしのみわさび磯和え

1人分材料

- もやし 70g
- 刻みのり 少々
- 醤油 小さじ1/2
- わさび 少々

エネルギー13kcal、塩分0.5g

作り方

- ① もやしを茹でる。
- ② もやし、刻みのり、醤油、わさびを和える。



発芽野菜

もやしのような豆類以外に大根やブロッコリー、キャベツなどが発芽した「スプラウト」と呼ばれる野菜があります。

少量で食物繊維、カロテンなど栄養価が高いものが多いです。

もやしの中華風和え物

1人分材料

- もやし 70g
- 醤油 小さじ1/2
- 砂糖 小さじ1/2
- ごま油 小さじ1/2
- ラー油 少々
- 葱 3g

エネルギー42kcal、塩分0.4g

作り方

- ① もやしを茹でる。
- ② もやし、醤油、砂糖、ごま油、ラー油を和える。
- ③ 小口切りにした葱を乗せる。



色白の秘訣

もやしは光が当たらない暗室で栽培します。豆類に蓄えられている栄養で成長し、他の植物のように光合成をして栄養を摂りません。光合成を行わないため、もやしは色白です。



もやし

もやしのペペロン炒め

1人分材料

- もやし 70g
- オリーブ油 小さじ1/2
- にんにく（すりおろし） 少々
- 赤唐辛子 少々
- 塩 少々
- 黒こしょう 少々

エネルギー29kcal、塩分0.4g

作り方

- ① もやしをゆでる。赤唐辛子を小口切りにする。
- ② フライパンにオリーブ油、にんにく、鷹の爪を加えて熱する。
- ③ もやしを加えて炒め、塩、黒こしょうで味を調える。



毎日、プラス一皿の野菜





毎日、プラス一皿の野菜



大根

大根の和風サラダ

1人分材料

- ・大根 70g
- ・砂糖、酢 各小さじ1
- ・醤油、ごま油 各小さじ1/2
- ・花かつお 少々
- ・刻みのり 少々

エネルギー48kcal、塩分0.4g

作り方

- ① 大根を千切りにして水にさらし、水気を切る。
- ② 砂糖、酢、醤油、ごま油を混ぜ、大根と和える。
- ③ 花かつお、刻みのりをのせる。



消化を助ける

大根には、でんぷんを消化する酵素が含まれており、胃もたれなどに効果があります。

この酵素は熱に弱いため、生で食べると効果が期待できます。

バターポン酢ソテー

1人分材料

- ・大根 70g
- ・バター 小さじ1/2
- ・ポン酢醤油 小さじ1/2

エネルギー29kcal、塩分0.2g

作り方

- ① 大根を厚さ1cm程の半月に切る。
- ② ラップをして、2分を目安に電子レンジで加熱する。
- ③ フライパンを熱し、バター、大根を入れ、焦げ目がつくまで焼く。
- ④ ポン酢醤油を入れる。



焼いてもおいしい

大根は煮物が定番です。最近は、焼いたり、炒めたりする食べ方を見かけます。

やわらかく煮た大根はおいしいですが、焼いても香ばしくておいしいです。

大根餅

1人分材料

- ・大根 70g
- ・小麦粉 小さじ4
- ・干しえび 小さじ2
- ・青のり 小さじ1/2
- ・砂糖 小さじ1
- ・醤油 小さじ1/2
- ・油 小さじ1/2

エネルギー93kcal、塩分0.5g

作り方

- ① 大根をおろし、水気をしっかり切る。
- ② 大根おろしに小麦粉、干しえび、青のりを加えて混ぜ、丸める。
- ③ フライパンに油を熱し、両面を焼く。砂糖、醤油を加え、からめる。



中華風ピクルス

1人分材料

- ・大根 40g
- ・人参 20g
- ・きゅうり 10g
- ・ごま油 小さじ1/2

A
(混ぜておく)

- ・にんにく(すりおろし) 少々
- ・酢 大さじ2
- ・醤油 小さじ1/2
- ・砂糖 小さじ2
- ・いりごま 小さじ1/4

エネルギー73kcal、塩分0.5g



作り方

- ① 大根、人参を短冊切り(長さ5cm、厚さ5mm)にする。
- ② きゅうりを細切りにする。
- ③ フライパンにごま油を熱し、大根、人参、きゅうりを炒める。
- ④ 火を止めて調味液Aを加え、ビニール袋に入れて一晩置く。

おろし和え

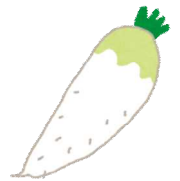
1人分材料

- ・大根 50g
- ・水菜 25g
- ・醤油 小さじ1/2
- ・レモン汁 小さじ1/2
- ・砂糖 小さじ1/2

エネルギー23kcal、塩分0.5g

作り方

- ① 水菜を3cm幅に切る。
- ② 大根をおろして水気を切る。
- ③ 大根おろしに醤油、レモン汁、砂糖を混ぜる。
- ④ 水菜を③の大根おろしで和える。



大根

大根の生姜炒め

1人分材料

- ・大根 60g
- ・大根の葉 15g
- ・生姜(すりおろし) 少々
- ・砂糖 小さじ1
- ・醤油 小さじ1/2
- ・油 小さじ1/2

エネルギー47kcal、塩分0.5g

作り方

- ① 大根をいちょう切りにする。
- ② 大根の葉をきざみ、さっと茹でる。
- ③ フライパンに油を熱し、大根に焦げ目がつくまで焼く。
- ④ 生姜、砂糖、醤油を混ぜ、大根にからめる。
- ⑤ 大根の葉を加えて混ぜる。



毎日、プラス一皿の野菜





毎日、プラス一皿の野菜



白菜

新鮮なものを選んで おかかポン酢和え

1人分材料

- ・白菜 70g
- ・ポン酢醤油 小さじ1/2
- ・花かつお 少々
- ・いりごま 小さじ1

エネルギー33kcal、塩分0.2g

作り方

- ① 白菜の葉はざく切り、軸は干切りにする。水にさらし、水気を切る。
- ② ポン酢醤油、花かつおを和え、いりごまをふる。



鍋物、生食もおいしい

白菜は鍋物で食べることが定着しています。加熱すると量が減り、たくさん食べることができます。

新鮮なものを生で食べることもでき、シャキシャキした歯触りを楽しめます。

甘酢漬け

1人分材料

- ・白菜 70g
- ・砂糖 小さじ1
- ・酢 小さじ1
- ・塩、赤唐辛子 少々
- ・生姜（すりおろし）少々

エネルギー23kcal、塩分0.2g

作り方

- ① 白菜をざく切りにする。
- ② 赤唐辛子を輪切りにする。
- ③ 砂糖、酢、塩、生姜、赤唐辛子を混ぜ、和える。



寒さに耐え、日持ちする

冬の畑で、白菜の外葉ごと紐で縛っておくと、1か月くらいは十分日持ちします。

またそうすることで内側の葉はみずみずしく、甘くなります。

白菜のレンジ蒸し

1人分材料

- ・白菜 70g
- ・えのきたけ 20g
- ・塩昆布 2g
- ・ごま油 小さじ1/2
- ・生姜（すりおろし）少々

エネルギー35kcal、塩分0.4g

作り方

- ① 白菜をざく切りにする。えのきたけを3cm幅に切る。
- ② 耐熱容器に白菜、えのきたけ、塩昆布を入れる。
- ③ ごま油、生姜、水大さじ1を混ぜ、具材の上に回し入れる。
- ④ ラップをして、電子レンジで4分を目安にしんなりするまで加熱する。



ごま和え

1人分材料

- ・白菜 60g
- ・ほうれん草 30g
- ・すりごま 小さじ1
- ・砂糖 小さじ1
- ・醤油 小さじ1/2

エネルギー47kcal、塩分0.4g

作り方

- ① 白菜を一口大に切り、茹でて、水気を切る。
- ② ほうれん草を茹でて、3cm幅に切る。
- ③ すりごま、砂糖、醤油を混ぜ、白菜、ほうれん草を和える。



研究を重ねて

白菜は日本に持ち込まれてもすぐに安定して栽培することはできませんでした。菜の花、かぶなど同じアブラナ科の植物と交配してしまうためです。

研究を重ねて栽培されています。

コンソメ煮

1人分材料

- ・白菜 70g
- ・人参 10g
- ・バター 小さじ1/2
- ・コンソメスープの素 1g
- ・こしょう 少々

エネルギー31kcal、塩分0.5g

作り方

- ① 白菜をざく切りにする。人参を千切りにする。
- ② 鍋にバターを熱し、人参を炒める。
- ③ 白菜、具材がかぶるくらいの水(約80ml)、コンソメスープの素を加える。
- ④ やわらかくなるまで煮て、こしょうをふり、味を調える。



白菜

白菜のコールスロー

1人分材料

- ・白菜 70g
- ・人参 10g
- ・マヨネーズ 小さじ1/2
- ・オリーブ油 小さじ1/4
- ・酢 小さじ1
- ・砂糖 小さじ1/2
- ・塩、こしょう 少々

エネルギー44kcal、塩分0.2g

作り方

- ① 人参を千切りにして、茹でる。
- ② 白菜を細切りにして、さっと茹でる。



- ③ マヨネーズ、オリーブ油、酢、砂糖、塩、こしょうを混ぜる。
- ④ 水気を切った白菜、人参を③の調味液で和える。

毎日、プラス一皿の野菜





毎日、プラス一皿の野菜



ほうれん草

ほうれん草のごま和え

1人分材料

- ほうれん草 50g
- 人参 20g
- すりごま、砂糖 各小さじ1
- 醤油 小さじ1/2

エネルギー50kcal、塩分0.5g

作り方

- ① ほうれん草を茹でて水気を絞り、4cm幅に切る。
- ② 人参を千切りにし、茹でる。
- ③ すりごま、砂糖、醤油を混ぜて、ほうれん草、人参を和える。



栄養が豊富

ほうれん草はカロテン、ビタミンC、鉄分、カルシウムなど豊富な栄養素を含んでいます。

旬である冬場は、特にカロテン、ビタミンCを多く含んでいます。

バターソテー

1人分材料

- ほうれん草 50g
- コーン缶 20g
- バター 小さじ1/2
- めんつゆ（ストレート） 小さじ2

エネルギー45kcal、塩分0.5g

作り方

- ① ほうれん草を茹でて水気を絞り、4cm幅に切る。
- ② フライパンにバターを入れて熱し、ほうれん草、コーン缶、めんつゆを加えて炒める。



茹でてアク抜き

ほうれん草には独特のアクやえぐ味がありますが、茹でることで食べやすくなります。

生食のサラダ用ほうれん草は品種改良で食べやすくなっています。

少し刺激を加えて わさび磯和え

1人分材料

- ほうれん草 70g
- しめじ 20g
- わさび 少々
- めんつゆ（ストレート） 小さじ2
- 刻みのり 少々

エネルギー19kcal、塩分0.4g

作り方

- ① ほうれん草を茹でて水気を絞り、4cm幅に切る。



- ② しめじを小房にし、茹でる。
- ③ めんつゆにわさびを溶かす。
- ④ ほうれん草、しめじを③のめんつゆで和える。
- ⑤ 刻みのりを入れて、混ぜる。

ほうれん草の葱炒め

1人分材料

- ・ほうれん草 70g
- ・葱 5g
- ・油 小さじ1/2
- ・チキンスープの素 小さじ1/4
- ・みりん 小さじ1
- ・塩、こしょう 少々



エネルギー49kcal、塩分0.5g

作り方

- ① ほうれん草を茹でて水気を絞り、4cm幅に切る。
- ② 葱を小口切りにする。
- ③ フライパンに油を熱し、ほうれん草、葱を炒める。
- ④ チキンスープの素、みりん、塩、こしょうを加えて炒める。

ほうれん草のポン酢和え

1人分材料

- ・ほうれん草 70g
- ・わかめ（乾燥） 0.5g
- ・ポン酢醤油 小さじ1



エネルギー16kcal、塩分0.5g

作り方

- ① ほうれん草を茹でて水気を絞り、4cm幅に切る。
- ② わかめを水に戻し一口大に切る。
- ③ ほうれん草、わかめをポン酢醤油で和える。

ほうれん草の根

ほうれん草の根は切り落とされることが多いですが、骨の形成に必要な栄養素であるマンガンなどが含まれています。

きれいに洗い、汚れている部分を薄く皮をむくと良いです。



ほうれん草

お浸し

1人分材料

- ・ほうれん草 70g
- ・えのきたけ 10g
- ・めんつゆ（ストレート） 小さじ2
- ・花かつお 少々



エネルギー22kcal、塩分0.3g

作り方

- ① ほうれん草を茹でて水気を絞り、4cm幅に切る。
- ② えのきたけ3cm幅に切り、茹でる。
- ③ ほうれん草、えのきたけをめんつゆで和える。
- ④ 器に盛り、花かつおをのせる。

毎日、プラス一皿の野菜





毎日、プラス一皿の野菜



キャベツ

生姜酢和え

1人分材料

- ・キャベツ 70g
- ・わかめ（水戻し） 10g
- ・酢、砂糖 各小さじ1
- ・醤油 小さじ1/2
- ・生姜（すりおろし） 少々

エネルギー33kcal、塩分0.5g

作り方

- ①キャベツを細切りにし、茹でて水気を切る。
- ②キャベツ、わかめを酢、砂糖、醤油、生姜で和える。



胃にやさしく働く

キャベツに含まれているビタミンUは、胃腸の粘膜を正常に整える働きがあります。

ビタミンUは、熱には弱いいため、生で食べると効果的です。

おつまみにも

塩キャベツ

1人分材料

- ・キャベツ 70g
- ・にんにく 少々
- ・ごま油 小さじ1/2
- ・チキンスープの素 小さじ1/4
- ・塩、黒こしょう 少々

エネルギー36kcal、塩分0.5g

作り方

ビニール袋にざく切りにしたキャベツ、にんにく、ごま油、チキンスープの素、塩、黒こしょうをふりながら混ぜ合わせる。



コールスロー

1人分材料

- ・キャベツ 70g
- ・人参 10g
- ・コーン缶 10g
- ・砂糖 小さじ1/2
- ・酢 小さじ1
- ・オリーブ油 小さじ1/4
- ・マヨネーズ 小さじ1/2
- ・塩、こしょう 少々

エネルギー58kcal、塩分0.3g

作り方

- ①キャベツと人参を千切りにし、茹でて水気を切る。（生でも良い。）



- ②砂糖、酢、オリーブ油、マヨネーズ、塩、こしょうを混ぜ、ドレッシングを作る。

- ③キャベツ、人参、コーン缶を混ぜて、②のドレッシングで和える。

酢味噌和え

1人分材料

- キャベツ 70g
- 青じそ 2枚
- 白味噌 小さじ1/2
- 砂糖 小さじ1/2
- 酢 小さじ1/2

エネルギー29kcal、塩分0.2g



作り方

- ① キャベツを細切りにし、茹でて水気を切る。
- ② 青じそを千切りにする。
- ③ ボールに白味噌、砂糖を入れ、混ぜる。酢を少しずつ入れ、よく混ぜる。
- ④ キャベツ、青じそを③の調味液で和える。

お浸し

1人分材料

- キャベツ 70g
- ニラ 10g
- めんつゆ（ストレート）
小さじ2

エネルギー23kcal、塩分0.3g



作り方

- ① キャベツをざく切りにし、茹でて水気を切る。
- ② ニラを3cm幅に切り、茹でる。
- ③ キャベツとニラを混ぜ、めんつゆをかける。

芽キャベツは大家族

芽キャベツはキャベツの仲間ですが、育ち方が異なります。茎はまっすぐ伸び、葉のつけ根部分にたくさんの芽キャベツが実ります。



キャベツ

塩昆布サラダ

1人分材料

- キャベツ 70g
- 塩昆布 2g
- いりごま 小さじ1/4
- オリーブ油 小さじ1/2
- レモン汁 小さじ1

エネルギー43kcal、塩分0.4g



作り方

- ① キャベツを千切りにする。
- ② ボールにキャベツ、塩昆布を入れて混ぜる。
- ③ オリーブ油、レモン汁を回しかけ、混ぜ合わせる。
- ④ いりごまを入れて混ぜる。

毎日、プラス一皿の野菜





毎日、プラス一皿の野菜



玉ねぎ

青のり和え

1人分材料

- ・玉ねぎ 1/2個
- ・ツナ缶 10g
- ・青のり 少々
- ・醤油 小さじ1/2

エネルギー59kcal、塩分0.5g

作り方

- ① 玉ねぎを薄切りにし、電子レンジで2分を目安に加熱する。
(生の薄切りでも良い。)
- ② 玉ねぎ、ツナ缶を青のり、醤油で和える。



旬の新玉ねぎを食べる

3~4月頃に出荷される新玉ねぎは、みずみずしく、甘みが強いです。

生で食べる時は、薄切りにしたものを水にさらすと辛味が抜けて食べやすくなります。

オニオンステーキ

1人分材料

- ・玉ねぎ 1/2個
- ・バター 小さじ1/2
- ・にんにく 少々
- ・みりん、醤油 各小さじ1/2
- ・パセリ 少々

エネルギー54kcal、塩分0.5g

作り方

- ① 玉ねぎを輪切りにする。
- ② 熱したフライパンにバター、にんにくを入れ、玉ねぎを焼く。
- ③ 両面に焼き目がついたら、みりん、醤油を加え、パセリをふる。



炒めると甘みが増す

炒めると、玉ねぎの水分が蒸発し、含まれている糖分が濃縮します。

また加熱によって糖分が外に出てくるため、甘みを感じます。

玉ねぎドレッシング

1人分材料

- ・玉ねぎ 1/8個
- ・酢 小さじ1
- ・砂糖 小さじ1
- ・醤油 小さじ1/2
- ・オリーブ油 小さじ1/2

エネルギー34kcal、塩分0.4g

作り方

- ① 玉ねぎをみじん切りにする。
(すりおろしても良い。)
- ② 玉ねぎ、酢、砂糖、醤油、オリーブ油を混ぜる。



涙を出にくくする

玉ねぎを切ると、アリシンという成分ができ、目にしみます。

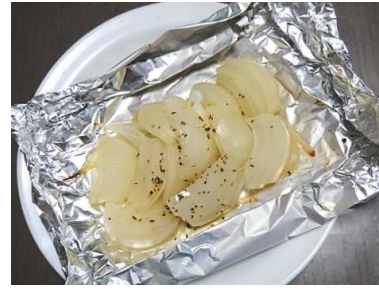
これは玉ねぎが虫に食べられないように自分を守る仕組みです。

涙を出にくくするには、玉ねぎを冷やしておくが良いです。

ホイル焼き

1人分材料

- 玉ねぎ 1/2個
- オリーブ油 小さじ1/4
- コンソメスープの素
小さじ1/2
- 黒こしょう 少々
- バター 小さじ1/2



エネルギー63kcal、塩分0.5g

作り方

- ① 玉ねぎをくし切りにする。
- ② アルミホイルに薄くオリーブ油を塗り、玉ねぎを並べる。
- ③ コンソメスープの素、黒こしょう、バターを乗せる。
- ④ アルミホイルを折って包み、オーブントースターで5分を目安に焼く。

酢の物

1人分材料

- 玉ねぎ 1/2個
- わかめ（乾燥）0.5g
- 酢 小さじ1
- 砂糖 小さじ1
- 醤油 小さじ1/4



エネルギー52kcal、塩分0.3g

作り方

- ① 玉ねぎを薄切りにし、水にさらす。
- ② わかめを水に戻し、食べやすい大きさに切る。
- ③ 水気を切った玉ねぎ、わかめを酢、砂糖、醤油で和える。



玉ねぎ

レンジ中華蒸し

1人分材料

- 玉ねぎ 1/2個
- 中華スープの素
小さじ1/4
- 生姜（みじん切り）
1g
- 塩、こしょう 少々



エネルギー39kcal、塩分0.5g

作り方

- ① 玉ねぎをくし切りにする。中華スープの素を湯大さじ1で溶かす。
- ② 耐熱容器に玉ねぎを並べ、中華スープ、生姜、塩、こしょうをふる。
- ③ ラップをし、電子レンジで2分を目安に加熱する。

毎日、プラス一皿の野菜





毎日、プラス一皿の野菜



ブロッコリー

中華炒め

1人分材料

- ブロッコリー 70g
- エリンギ 20g
- 油 小さじ1/2
- 中華スープの素 小さじ1/4
- みりん 小さじ1/2
- 塩、こしょう 少々



エネルギー53kcal、塩分0.5g

作り方

- ① ブロッコリーを小房にし、レンジで2分
- ② エリンギを薄切りにする。
- ③ 熱したフライパンに油を入れ、エリンギ、ブロッコリーを炒める。
- ④ 中華スープの素、みりん、塩、こしょうを加えて味を調える。

煮びたし

1人分材料

- ブロッコリー 40g
- キャベツ 30g
- ごま油 小さじ1/2
- だし汁 50ml
- みりん 小さじ1/2
- 醤油 小さじ1/2



エネルギー49kcal、塩分0.5g

作り方

- ① ブロッコリーを小房、キャベツを細切りにし、茹でる。
- ② 鍋にごま油を入れ、ブロッコリー、キャベツを炒める。
- ③ だし汁、みりん、醤油を加えて一煮立ちさせ、冷ます。

マスタードサラダ

1人分材料

- ブロッコリー 40g
- ミニトマト 3個
- 粒マスタード 小さじ1/2
- レモン汁 小さじ1
- 砂糖 小さじ1
- オリーブ油 小さじ1/2



エネルギー59kcal、塩分0.1g

作り方

- ① ブロッコリーを小房にし、茹でる。ミニトマトを半分に切る。
- ② 粒マスタード、レモン汁、砂糖、オリーブ油を混ぜる。
- ③ ②の調味液でブロッコリー、ミニトマトを和える。

レモンバター炒め

1人分材料

- ・ブロッコリー 70g
- ・バター 小さじ1/2
- ・レモン汁 小さじ1
- ・塩、こしょう 少々

エネルギー39kcal、塩分0.3g

作り方

- ① ブロッコリーを小房にし、茹でる。
- ② フライパンにバターを溶かし、ブロッコリーを炒める。
- ③ レモン汁、塩、こしょうで味を調える。



ブロッコリートス

結婚式の時に行われるブーケトスの他にブロッコリートスというものがあります。

形がブーケに似ていることが理由です。房がたくさんあるので、子孫繁栄の願いが込められています。

ごま塩炒め

1人分材料

- ・ブロッコリー 70g
- ・しめじ 20g
- ・オリーブ油 小さじ1/2
- ・塩、こしょう 少々
- ・いりごま 小さじ1/4

エネルギー50kcal、塩分0.3g

作り方

- ① ブロッコリーを小房にする。
- ② 熱したフライパンに油を入れ、ブロッコリーを炒める。
- ③ 油が回ったら水大さじ2を加え、蓋をして2~3分蒸し焼きにする。
- ④ しめじ、塩、こしょうを加えて炒める。
- ⑤ いりごまを入れて混ぜる。



ブロッコリー

ザーサイ風

1人分材料

- ・ブロッコリーの茎 70g
- ・ラー油 小さじ1/4
- ・ごま油 小さじ1/4
- ・中華スープの素 小さじ1/2

エネルギー44kcal、塩分0.5g

作り方

- ① ブロッコリーの茎を薄切りにする。皮が固ければむく。
- ② 耐熱容器に入れてラップをし、電子レンジで4分を目安に加熱する。
- ③ 熱い内にラー油、ごま油、中華スープの素を混ぜる。



毎日、プラス一皿の野菜



平成31年3月作成

新城市健康課(新城保健センター)