

# 旬の野菜レシピ 《春・夏版》

◆キャベツ◆アスパラガス◆キュウリ

◆ナス◆ピーマン◆トマト

健康のために、**野菜を1日350g以上食べましょう。**

しかし、実際のところ、市民のみなさまの野菜摂取量は、

**男性302.2g、女性307.6g**でした。

(平成21年度市民健康栄養実態調査より)

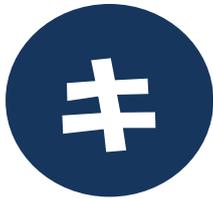
目標まで**あと50g**足りません！

そこで、旬の野菜を50g以上とれる“旬の野菜レシピ集”を作成しましたので、

ご活用ください。

発行：新発田市健康福祉部健康推進課地域保健第1係

TEL 0254-22-3101 (内線1254)



## きゅうりのみど酢

## 作り方

材 料	4人分	
きゅうり	150g (1本)	
A { 酢	大さじ3	
	しょうゆ	大さじ2
	みりん	大さじ1

①鍋に、Aを入れて一煮立ちさせる。

②きゅうりをすりおろす。

③①が冷めたら、②のきゅうりの水気を絞って和える。

魚や肉のから揚げ、焼きしいたけや焼き油揚げ、もずくやとろろに和えるとおいしいです。

エネルギー 48kcal 塩分 1.3g 野菜量 25g

## きゅうりのしらあえ

## 作り方

材 料	4人分
きゅうり	300g (2本)
塩	小さじ1/5
にんじん	100g (1/2本)
豆腐	150g (1/2丁)
みそ	大さじ2
砂糖	大さじ3
炒りごま	大さじ2

①きゅうりは薄い小口切りにし、塩もみする。

②にんじんは、いちょう切りにし、さっとゆでる。

③すり鉢で炒りごまをすり、みそを加えよく混ぜ合わせる。次に、豆腐と砂糖を加え、豆腐の形がなくなるまでよく混ぜる。

④③に、きゅうり・にんじんを加え、軽く混ぜ合わせる。

触ると痛いほどイボが張っており、ハリのあるものが良いです。ハリがないと、スが入っている可能性が高いです。濃い緑色で、太さが均一のものを選びましょう。

エネルギー 122kcal 塩分 1.3g 野菜量 80g

## きゅうりとさきいかの和えもの

## 作り方

材 料	4人分	
きゅうり	300g (2本)	
塩	小さじ1/5	
にんじん	200g (1本)	
さきいか	40g	
A {	しょうゆ	大さじ1
	だし汁	大さじ1
	わさび	小さじ1/2

- ①きゅうりはせん切りにし、塩をふり、しんなりさせる。
- ②にんじんは千切りにし、さっとゆでる。
- ③Aを混ぜ合わせる。
- ④①、②を合わせ、③で和える。

エネルギー - 50kcal 塩分 1.6g  
野菜量 75g

きゅうりは体に貯まった熱を追い払ってくれる働きがあります。また、豊富なカリウムと水分が利尿効果を発揮して、むくみやだるさの解消に一役買ってくれます。まさに暑苦しくて、体がシャキッとしない夏にぴったりの野菜です！

## きゅうりのにんにく和え

## 作り方

材 料	4人分
きゅうり	450g (3本)
塩	小さじ1/3
にんにく	1片
ごま油	大さじ2
しょうゆ	大さじ2
白ごま	小さじ2
一味唐辛子	少々

- ①きゅうりは、塩を振り、板ずりにする。蛇腹切りにし、一口大に切る。
- ②にんにくは薄く切る。フライパンにごま油を熱し、にんにくを弱火で炒める。
- ③にんにくがきつね色になったら、強火にして、しょうゆを入れ火からおろす。
- ④①のきゅうりの水気を切り、③のにんにくしょうゆをかけてしばらくおく。冷めたら、ごま一味唐辛子をふる

エネルギー - 84kcal 塩分 1.9g  
野菜量 73g

にんにくは、焦げないように気をつけましょう。きゅうりは蛇腹切りにすると、味が染み込みやすくなります。

## きゅうりの味噌炒め

材 料	4人分	
きゅうり	300 g (2本)	
豚ロース肉スライス	200 g	
長ねぎ	2本	
ごま油	大さじ1	
A {	豆板醤	小さじ1
	みそ	大さじ2
	さとう	大さじ2
	みりん	大さじ1

## 作り方

- ①きゅうりは1/3の長さに切る。さらに縦に4つ割にする。豚肉は、千切りにする。長ねぎは、斜め薄切りにする。
- ②フライパンにごま油を熱し、豚肉を入れて炒める。さらにきゅうりを入れて炒める。
- ③全体に、火が通ったら、ねぎとAを加え全体に混ぜ合わせる。



夏場は、ビニール袋に入れて、野菜室で保存します。冬場は、乾燥しないよう、ビニール袋に入れて風通しのよい場所で保存します

## きゅうりの肉みそのせ

材 料	4人分	
きゅうり	300 g (2本)	
鶏ひき肉	100 g	
A {	酒	大さじ2
	味噌	大さじ2
	みりん	大さじ2
	砂糖	大さじ1
ごま油	小さじ1	
いりごま	小さじ1	

## 作り方

- ①きゅうりは縦半分に切り、スプーンで中央部分を取り、4つに切る。
- ②鍋に、ごま油を熱し、鶏ひき肉を入れて炒める。
- ③Aを混ぜ合わせ、②に加えよくかきまぜる。冷ましておく。
- ④①のきゅうりに、冷ました③をのせ、上からいりごまをふる。



# ア ス パ ラ ガ ス

## アスパラガスのチーズおつまみ

材 料	4 人分
アスパラガス	240g (8本)
むきえび	240g (8尾)
さくチーズ	60g
A {	
マヨネーズ	大さじ4
こしょう	少々

## 作り方

- ①アスパラガスは3cmに切り、塩ゆでする。ゆで上がる直前にむきえびを入れ、水にさらす。ざるにあげ、水気を切っておく。
- ②さくチーズは、食べやすい大きさに分けておく。
- ③①、②、Aを和える。

チーズは、クリームチーズやプロセスチーズでもOK!

エネルギー	197kcal
塩分	0.8g
野菜量	60g

## アスパラガスのキンピラ

材 料	4 人分
アスパラガス	360g (12本)
にんじん	100g (1/2本)
こんにゃく	60g
A {	
みそ	小さじ2
みりん	小さじ4
しょうゆ	小さじ2
かつお節	6g

## 作り方

- ①アスパラガスは火が通りやすいように、1～2cmの斜め切りにする。にんじんは千切りにする。
- ②こんにゃくは、煮立ったお湯の中に入れ、臭みを抜いたら短冊切りにする。
- ③油をひいたフライパンに、①のにんじん、②のこんにゃくを入れ、さっと炒めたら①のアスパラガスを加える。
- ④全体がしんなりしてきたら、Aを加え、かつお節をふりかけて盛り付ける。

エネルギー	59kcal
塩分	1.3g
野菜量	130g

## アスパラガスのかにかま煮

材 料	4人分	
アスパラガス	240g (8本)	
かにかまぼこ	40g	
しょうが	4g	
ごま油	小さじ1	
水	200ml	
A {	鶏がらスープの素	小さじ1
	酒	大さじ1
	塩	小さじ1
	こしょう	少々
片栗粉 (同量の水を加える)	大さじ1	

## 作り方

- ①アスパラガスは4～5cmに切る。かにかまぼこはほぐし、しょうがはみじん切りにする。
- ②フライパンにごま油を熱し、①のしょうがを炒め、香りが出たら①のアスパラガスと、かにかまぼこを加える。
- ③全体に油がまわったら水を加える。
- ④Aで調味し、一煮立ちさせたら、水溶き片栗粉を加え、とろみをつける。

エネルギー	44kcal
塩分	1.7g
野菜量	60g

アスパラガスには、アスパラギン酸が多く含まれ、疲労回復に効果があると言われています。

## アスパラガスのじゃこ炒め

材 料	4人分	
アスパラガス	240g (8本)	
ごま油	小さじ4	
A {	ちりめんじゃこ	8g
	みりん	小さじ2
	しょうゆ	小さじ2

## 作り方

- ①アスパラガスは4等分にする。
- ②フライパンにごま油を熱して①を入れ、炒める。
- ③Aを加えて炒りつける。

エネルギー	33kcal
塩分	0.5g
野菜量	60g

## アスパラガスの酢みそあえ

材 料	4 人分	
アスパラガス	240g (8本)	
いか	100g (1杯)	
A	砂糖	小さじ2
	みそ	小さじ2
	酢	小さじ1
	いりごま	小さじ2

## 作り方

- ①アスパラガスは4等分にして、塩ゆでする。
- ②いかは、表面に格子状の切れ目を入れ、さつとゆでたら、ざるにあげる。①のアスパラガスの大きさに合わせ、拍子木切りにする。
- ③Aの調味料を混ぜておき、①、②と和えたら、いりごまをふる。

エネルギー	55kcal
塩分	1.3g
野菜量	60g

アスパラガスは、緑色が濃く、穂先がしまっているものが美味しいです。

## アスパラガスのチーズフライ

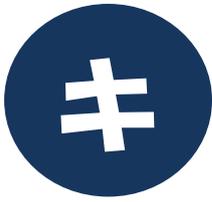
材 料	4 人分	
アスパラガス	240g (8本)	
A	薄力粉	大さじ4
	卵	1個
	水	大さじ2
パン粉	2カップ	
粉チーズ	大さじ4	
揚げ油	適宜	

## 作り方

- ①アスパラガスは半分に切る。
- ②Aを混ぜ合わせ、合わせ衣を作る。
- ③パン粉と粉チーズを混ぜる。
- ④①のアスパラガスは②を通し、③をつける。
- ⑤170℃に熱した油で、色良くあげ、油を切る。

アスパラガスは、①ラップや新聞紙に包むかビニール袋に入れて、冷蔵庫で保存しましょう。できれば穂先を上にして立て掛けると鮮度が保てます。②軽くゆでて冷まし、水分をよく拭き取ってからラップに包むかフリージング袋に入れ、冷凍庫で1か月保存できます。

エネルギー	60kcal
塩分	0.4g
野菜量	60g



## 簡単塩ダレキャベツ

材 料	4人分
キャベツ	400g
塩	小さじ1
にんにく	1/2片
ごま油	大さじ1/2
黒こしょう	適量

## 作り方

- ①キャベツは食べやすい大きさにちぎり、塩を振り入れてもみ込む。(水分が出てくるまで置いておく。)
- ②①の水分をしっかり切り、ごま油と黒こしょう・すりおろしたにんにくを入れて混ぜ合わせたらできあがり。

エネルギー	38kcal
塩分	1.0g
野菜量	100g

春や夏のキャベツは巻きがふっくらしたものを、秋や冬のキャベツは、重量感のあるものを選ぶとよいでしょう。  
ビニール袋や新聞紙で包み、冷蔵庫で保存しましょう。  
ビタミンCを多く含みます。

## キャベツの芯の中華風漬物

材 料	作りやすい量
キャベツの芯	100g
ポン酢	大さじ1
ラー油	適量

## 作り方

- ①キャベツの芯を薄切りにする。
- ②ビニール袋にキャベツの芯とポン酢・ラー油を入れてもみ込み、冷蔵庫で1日寝かせてできあがり。

(1回分)	
エネルギー	33kcal
塩分	1.5g
野菜量	100g

キャベツの芯はビタミンCが豊富に含まれます。

## 塩キャベツ

材 料	作りやすい量
キャベツ	300g
塩	小さじ2
砂糖	小さじ1
酢	大さじ1
水	1カップ

塩キャベツを使った

## キャベツのぎょうざ

材 料	4人分
塩キャベツ	200g
生しいたけ	80g
豚ひき肉	100g
しょうが	20g
ぎょうざの皮	20枚
しょうゆ	お好みで
辛子	お好みで

## 作り方

- ①キャベツは千切りにする。
  - ②鍋に水・塩・砂糖・酢を入れて煮立て、冷ます。
  - ③②に①のキャベツを入れて漬け込めばできあがり。
- ◆この塩キャベツは冷蔵庫で2～3日保存できます。焼きそばなどにも使えます。

(全量)	
エネルギー	85kcal
塩分	10g
野菜量	300g

## 作り方

- ①塩キャベツはしっかり水気を切る。  
しいたけはみじん切りにする。
- ②ボウルに豚ひき肉・すりおろしたしょうが・  
①を入れてよく混ぜ合わせる。
- ③ぎょうざの皮で②を包み、フライパンにサラダ油(分量外)を熱して色よく焼く。
- ④しょうゆや辛子でいただく。

エネルギー	
エネルギー	133kcal
塩分	1.5g
野菜量	75g

## 焼きキャベツ

材 料	4人分
キャベツ	400g
かつお節	4g
レモン汁	1/2個
しょうゆ	大さじ1と1/2

エネルギー	34kcal
塩分	1.0g
野菜量	100g

## 作り方

- ①キャベツ1個は芯を取らずに8等分に切る。  
キャベツを水洗いし、しっかり水気を切る。
- ②焼き網を熱してキャベツを並べ、両面に薄く焼き色をつける。
- ③レモン汁としょうゆを合わせたタレとかつお節をかけたらできあがり。

◆ケチャップやソースをつけてもおいしく食べられます。

キャベツは焼くと、とっても甘くなります。

## キャベツのカレー煮

材 料	4人分
キャベツ	400g
ウインナー	80g
カレー粉	大さじ1
水	1カップ
固型コンソメ	1個
こしょう	少々
有塩バター	大さじ1

## 作り方

- ①キャベツは一口大のざく切りにする。  
ウインナーは斜め半分に切る。
- ②鍋にバターを溶かしてキャベツを炒める。
- ③カレー粉を振り入れ、さっと炒めたら、ウインナー・水・コンソメを入れてフタをして煮る。
- ④最後にこしょうで味を調える。

エネルギー	120kcal
塩分	0.8g
野菜量	100g



## ナスのわさびナムル

材 料	4人分	
ナス	540g (6本)	
塩	小さじ1/2	
A {	練りわさび	小さじ1/2
	こぶ茶	小さじ1
	ごま油	小さじ2
いりごま	小さじ1	



## ナスとみょうがの生姜醤油和え

材 料	4人分	
ナス	360g (4本)	
みょうが	40g (4個)	
しょうが	4g	
A {	ごま油	小さじ4
	しょうゆ	大さじ2
	いりごま	小さじ2



## 作り方

- ①ナスは縦半分に切り、さらに斜め切りにする。塩をまぶし、水気を切っておく。
- ②ボウルに①とAを入れて、よく混ぜる。
- ③皿に盛り付け、いりごまをふりかける。

ナスの成分であるナスニンには、コレステロール値を下げる効果があると言われています。皮にツヤ・ハリがあり、切り口が新しく、トゲが硬いものほど新鮮です。

## 作り方

- ①ナスは5ミリ程度のいちよう切りにし、5分程度水につけ、ざるにあげておく。みょうがとしょうがはみじん切りにしておく。
- ②①のナスを耐熱容器にラップおして入れ、レンジで3分ほど加熱する。水気はしっかり切る。
- ③ボウルに①のみょうがとしょうが、②のナス、Aを入れ、よく混ぜる。

## ナスとピーマンの揚げ煮

材 料	4人分	
ナス	270g (3本)	
ピーマン	180g (6個)	
油	適宜	
たまねぎ	100g (1/2個)	
A {	さとう	大さじ3
	酒	大さじ3強
	しょうゆ	大さじ3弱

エネルギー	119kcal
塩分	1.8g
野菜量	135g

## ナスのねぎザーサイ和え

材 料	4人分	
ナス	360g (4本)	
ねぎ	100g (1本)	
ザーサイ	40g	
A {	しょうゆ	小さじ1
	こしょう	少々
	ごま油	大さじ2
いりごま	小さじ1	

エネルギー	90kcal
塩分	1.6g
野菜量	115g

## 作り方

- ①たまねぎをみじん切りにし、Aの調味料と合わせ、一煮立ちさせる。
- ②ナスとピーマンは、縦5つに切り、素揚げする。
- ③①と②をからめて、盛り付ける。

ナスは、①水分が抜けないうラップで包んで保存しましょう。低温に弱いので、常温保存して2～3日で使い切りましょう。②冷蔵庫の場合は、日持ちはよいですが、実が硬くなり風味が落ちてしまいます。

## 作り方

- ①ナスは、一口大の輪切りにする、
- ②①を耐熱容器にラップをして入れ、レンジで3分ほど加熱する。水に放ち、ざるにあげる。
- ③ねぎとザーサイはみじん切りにする。
- ④ボウルに②、③、Aを入れよく混ぜたら5分ほど置く。
- ⑤いりごまをふりかけて、盛り付ける。

## ナスのみそ炒め

材 料	4人分
ナス	540g (6本)
油	大さじ1
A { みそ さとう 酒	大さじ2 小さじ2 小さじ2
しそ	2枚
いりごま	小さじ1

## 作り方

- ①ナスは縦半分にして、斜め切りにし、水に5分程度つけ、ざるにあげておく。
- ②しそは千切りにする。
- ③フライパンに油を熱し、①を炒める。
- ④火が通ったら、②とAを加え、よくからめる。
- ⑤最後にいりごまをふる。

エネルギー	84kcal
塩分	1.1g
野菜量	135g

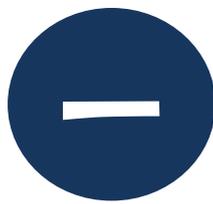
## ナスオムレツ

材 料	4人分
ナス	180g (2本)
鶏ひき肉	200g
たまねぎ	200g (1個)
しめじ	50g (1/2株)
油※1	小さじ1
A { ソース ケチャップ 塩 こしょう	大さじ1 大さじ1 小さじ1/4 少々
たまご	4個
牛乳	大さじ4
油※2	大さじ1

## 作り方

- ①たまねぎはみじん切りにし、ナスはサイコロ状に切り、水につけておく。しめじは、石付きを取り、1~2本に裂いておく。
- ②たまごは割卵し、牛乳と混ぜ合わせておく。
- ③フライパンに油※1をひいて、①のたまねぎと鶏ひき肉を炒める。肉に火が通ったら、①のナス、しめじ、Aを加え、全体に火を通す。
- ④③を別の皿にとり、フライパンに油※2を熱し②を流し入れ、固まってきたら③のをのせて巻く。

エネルギー	218kcal
塩分	1.4g
野菜量	125g



## ピーマンのごま和え

材 料	4人分	
ピーマン	120g	
にんじん	120g	
いりごま	大さじ2	
A {	みそ	小さじ1
	マヨネーズ	大さじ1
	砂糖	小さじ1/2
	しょうゆ	小さじ1/2

## 作り方

- ①ピーマンは半分に切って、ヘタと種を取り除き、千切りにする。にんじんも長さを合わせて千切りにする。
- ②①を電子レンジにかけてやわらかくする。
- ③白ごまはフライパンで香りが出るまで炒って、すり鉢でする。Aをすべて加え、よく混ぜたら②を入れて和える。

エネルギー	74kcal
塩分	0.4g
野菜量	60g

## ピーマンのかき揚げ

材 料	4人分
ピーマン	160g
にんじん	40g
たまねぎ	100g
桜えび	28g
卵 (Mサイズ)	1個
薄力粉	1カップ
揚げ油	適量

## 作り方

- ①ピーマン・にんじん・たまねぎは千切りにする。
  - ②ボウルに卵を割りほぐし、薄力粉と水を加え、桜えびを加えたらさっと混ぜる。
  - ③②へ①を入れて混ぜ、中温の油で色よく揚げる。
- ◆抹茶塩やレモンじょうゆで食べると美味しいです。

エネルギー	280kcal
塩分	0.2g
野菜量	75g

## ピーマンの佃煮

材 料	4人分
ピーマン	400g
油	大さじ1
しょうゆ	大さじ2
砂糖	大さじ1
かつお節	4g
いりごま	小さじ1

## 作り方

- ①ピーマンは半分に切って、ヘタと種を取り除き、千切りにする。
- ②フライパンにサラダ油を熱し、①がしんなりするまで炒める。
- ③しょうゆと砂糖、かつお節を加えて汁気がなくなるまで煮詰める。
- ④仕上げにいりごまを振ってできあがり。

エネルギー	106kcal
塩分	1.7g
野菜量	100g

## ピーマンのまさご炒め

材 料	4人分	
ピーマン	160g	
しらたき	120g	
油	小さじ1	
A {	明太子	大さじ2
	酒	小さじ1
	しょうゆ	小さじ1

## 作り方

- ①ピーマンは半分に切って、ヘタと種を取り除き、千切りにする。
- ②しらたきは2～3cmの長さに切り、熱湯をかける。
- ③フライパンにサラダ油を熱し、ピーマンとしらたきを炒める。
- ④Aを加えて全体に絡めたらできあがり。

エネルギー	29kcal
塩分	0.4g
野菜量	70g

ピーマンは、肉厚でつやと張りがあるものが新鮮でおいしいです。ビタミンAやCを多く含み、美肌に効果的な食材です。水気をよく拭いてビニール袋に入れ、冷蔵庫で保存しましょう。

## ピーマンと塩昆布の和え物

材 料	4人分
ピーマン	280g
塩昆布	15g
いりごま	大さじ2

## 作り方

- ①ピーマンは半分に切って種とヘタを取り、千切りにする。熱湯でさっとゆでる。
- ②塩昆布といりごま・①を和えてできあがり。

エネルギー	91kcal
塩分	3.6g
野菜量	70g

## 千切り

材 料	4人分	
ピーマン	320g	
たまねぎ	200g	
しいたけ	160g	
にんじん	100g	
じゃがいも	160g	
A	薄力粉	200g
	水	300cc
	卵	1個
	だしの素	小さじ1
B	酢	大さじ4
	しょうゆ	大さじ2強
	みりん	大さじ1強
	いりごま	小さじ1
	七味唐辛子	適量

## 作り方

- ①ピーマンは半分に切って種とヘタを取り、千切りにする。たまねぎとしいたけ・にんじん・じゃがいももそれぞれ千切りにする。
- ②Aをよく混ぜ、①を入れる。
- ③フライパンに油を引き、②の生地を押さえつけるようにして薄く焼き上げる。(フライパンの大きさにもよるが、2～3枚焼き上がる。)
- ④Bの材料をよく混ぜ火にかけて、タレを作る。好みの量をかけていただく。

エネルギー	311kcal
塩分	1.7g
野菜量	235g



## トマトのごま和え

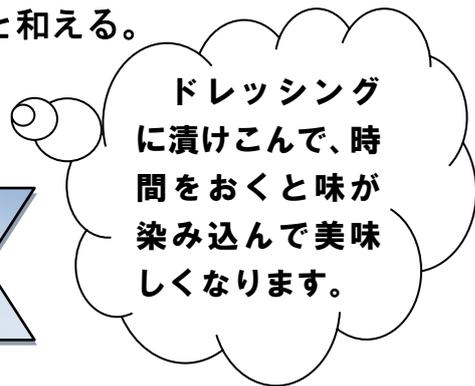
材 料	4人分
トマト	2個
カットわかめ	4g
玉ねぎ	1/2個
塩	小さじ1/5
しょうゆ	大さじ1
砂糖	大さじ1
酢	大さじ2
炒りごま	大さじ1

## 作り方

①トマトは1口大に切る。カットわかめを戻し、食べやすいように包丁目を入れる。玉ねぎは薄切りにし、塩をふりしんなりさせる。

②Aを混ぜ合わせ、①と和える。

③炒りごまをふる。



トマトは、均一に色が付いていて、ヘタの周りに緑色が残っているものを選びます。ヘタが濃い緑色で、切り口が新鮮なもの、丸みがあってずっしりと重いものが良いです。

## トマトのしょうゆ漬け

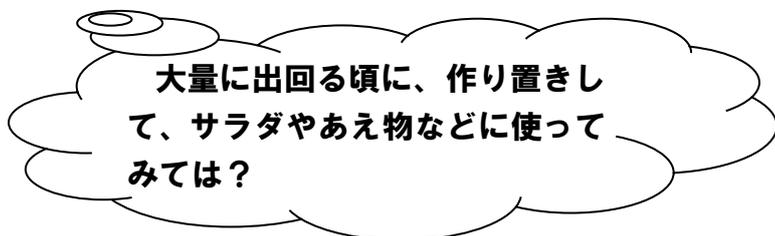
材 料	作りやすい量
トマト	2個
しょうゆ	50cc
酒	100cc
にんにく	2片
砂糖	小さじ1
ごま油	大さじ1

## 作り方

①トマトは、皮を湯むきする。半分に切る。にんにくは薄切りにする。

②鍋に、にんにくの薄切りとAを煮立たせる。

③①に②をかけて冷ます。



A

## トマトの煮物

材 料	4 人分
トマト	小 4 個
アスパラガス	4 本
しめじ	1 パック
昆布だし	2 カップ
しょうゆ	大さじ 1
砂糖	大さじ 1
塩	小さじ 1/2
酒	大さじ 1

## 作り方

- ① トマトは皮を湯むきし、上部に十文字の包丁目を入れる。アスパラガスは、はかまを取り、2つに切る。しめじは、小房に分ける。
- ② アスパラガスとしめじは、さっとゆでる。
- ③ A を煮立て、トマトを並べて弱火で 10 分程度煮る。
- ④ 火から下し、③ にアスパラガスとしめじを入れ、冷ます。

エネルギー 46kcal 塩分 1.5g  
野菜量 125g

トマトの赤い色は、リコピンという色素で、強い抗酸化作用があり、最近の研究によりガンを防ぐ効果が認められています。

## トマトのかきたまスープ

材 料	4 人分
トマト	2 個
かいわれ大根	1 パック
卵	4 個
コンソメ	小さじ 2
塩	小さじ 1/2
こしょう	少々
水	4 カップ
片栗粉	小さじ 2

## 作り方

- ① トマトは、食べやすい大きさにざく切りにする。かいわれ大根は根元を切り落とし、3~4等分にする。
- ② 鍋に、コンソメ・水を入れ溶かす。  
①を加え、一煮立ちさせたら塩・こしょうで味を調える。
- ③ 水溶き片栗粉（片栗粉の2倍量の水で溶く）でとろみを付ける。
- ④ 仕上げに、溶き卵を回し入れ、卵がふわっと浮き上がったら火を止める。

エネルギー 97kcal 塩分 1.1g  
野菜量 70g

## トマトときのこの炒め物

材 料	4人分
トマト	2個
生しいたけ	4枚
しめじ	1パック
いんげん	8本
にんにく	1片
セロリ	1/2本
オリーブ油	大さじ1
塩	小さじ1/2
こしょう	少々

## 作り方

- ①トマトは、食べやすい大きさのくし型に切る。生しいたけは、4つに切る。いんげんはさっとゆで、斜めに1口大に切る。しめじは、小房に分ける。にんにくとセロリは、薄切りにする。
- ②フライパンを熱し、オリーブ油を入れ、きのこを加え、塩を入れ、軽く炒める。
- ③きのこがしんなりしたら、にんにくを加え炒める。
- ④にんにくの香りが出たら、トマト・セロリを入れ、こしょうを加えさっと炒め、火からおろす。

エネルギー	56kcal
塩分	0.5g
野菜量	140g

## ドライトマト（電子レンジ）

材 料	作りやすい量
トマト (小さいもの)	約2kg (9~12個)
塩	大さじ1/2~1

## 作り方

- ①トマトは洗ってへたを取り、縦に半分に切る。スプーンなどで種を取り、ペーパータオルに切り口を下にして置き、水気を取る。皿にキッチンペーパーを敷き、切り口を上にして並べ、塩をまんべんなくふる。
- ②600wの電子レンジに5分かけて取り出し、出てきた水分をペーパータオルなどで拭き、さらに5分電子レンジにかける。

電子レンジで乾燥させてもまだ水分が出るようであれば、そのまま風通しのよいところで干してください。たくさんとれる時期に、作っておくと便利です。

# 野菜を食べよう！！

## 【野菜のとり方ひと工夫】

★乾物を上手に使いましょう。

切干大根やひじきなどの乾物は、煮物に使うほか、味噌汁に入れてもよいでしょう。

★きのこ・海藻も同時にとりましょう。

きのこや海藻は安価で1年中手に入りやすいので、酢の物やお浸し・味噌汁などに利用しましょう。

★加工品を常備しましょう。

ホールトマトやホールコーン、冷凍の里芋やポテトを常備しておく、いつでも使えます。ゆでてある場合が多いので、料理の時間を短縮できます。

## 【野菜の効果】

★食後、血糖上昇を抑えたり、コレステロールの増加を防ぎます。

★排便を促します。

★低エネルギーで、食事の始めに食べると、食べ過ぎを防げます。



めざせ 100 彩健康づくりポスター  
最優秀賞作品

新発田市健康推進課