

平成23年度

旬の野菜レシピ 《秋・冬版》

◆ホウレンソウ◆ナガネギ◆ダイコン

◆モヤシ◆サトイモ◆ハクサイ

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)

ホ ウ レ シ ン ソ ウ

ほうれん草のしゃぶしゃぶ

作り方

材 料	4人分
ほうれん草	400g
白身魚	300g(4切れ)
水	5カップ
酒	1/3カップ
だし汁	1/4カップ
しょうゆ	大さじ3
レモン汁	大さじ4
みりん	大さじ1
大根	400g

①ほうれん草は根元に十文字の切り込みを入れ、長さを半分にする。白身魚は、薄くそぎ切りにする。大根は皮をむき、おろす。(魚は刺身が便利)

②Aを混ぜ合わせ、合わせしょうゆを作る。

③鍋に水を入れ、煮立ったら酒を加え、白身魚を入れ、色が変わったら、ほうれん草を加える。

⑤②の合わせしょうゆに大根おろしを加え食べる。



エネルギー	156kcal
塩分	1.9g
野菜量	200g

ほうれん草は、葉先がぴんとし、株が密で小さく、茎は短め、根元の赤みがきれいなものがよいものです。

ほうれん草ののり酢和え

作り方

材 料	4人分
ほうれん草	160g
もやし	120g
酢	小さじ2
しょうゆ	小さじ2
きざみのり	2g

①ほうれん草はさつとゆで、2~3cm長さに切る。

もやしをゆでる。

②酢、しょうゆを合わせる。

③①に②ときざみのりを混ぜ合わせる。

野菜から水分が出やすいので、食べるときに調味料を合わせると良いです。のりの風味がポイントです。

エネルギー 16kcal 塩分 0.4g 野菜量 70g

ほうれん草のサラダ

材 料	4 人分
ほうれん草	200g (1 束)
セロリ	1 本
にんじん	40 g
レモン汁	大さじ 2
A 酢	大さじ 2
塩	小さじ 1
油	大さじ 2
こしょう	少々

作り方

- ①ほうれん草はさっとゆでて、水気を切り、3～4cm長さに切る。セロリは筋を取り、薄切りにする。にんじんは千切りにし、さっとゆでる。
- ②Aを良く混ぜ合わせる。油を少しずつ加えさらに混ぜる。こしょうを加える。
- ③①の野菜に②を混ぜ合わせ、盛り付ける。

エネルギー	77 kcal
塩 分	1.5 g
野菜量	85 g

ほうれん草の保存方法としては、ぬれた新聞紙などの紙で包んでポリ袋に入れて、野菜室で冷蔵保存するようにしましょう。

ほうれん草の温泉卵のせ

材 料	4 人分
ほうれん草	200g (1 束)
しめじ	100g(1パック)
卵	4 個
しょうゆ	小さじ 4
A だし汁	大さじ 4

作り方

- ①ほうれん草はさっとゆで、3～4cmに切りそろえる。
- ②しめじはさいて、さっとゆでる。
- ③温泉卵を作る。鍋にお湯を沸かし、沸騰したら冷水 200cc を加え、卵を入れてふたをして、10～15分おく。
- ④ほうれん草としめじを混ぜ合わせる。温泉卵をざっくりと混ぜ合わせる。
- ⑤Aを合わせ、④にかける。

エネルギー	87 kcal
塩 分	1.1 g
野菜量	75 g

ごはんにもパンにも合うメニューです。朝食にいかがでしょうか？

ほうれん草のスープ

材 料	4 人分
ほうれん草	200 g (1 束)
エリンギ	2 本
にんじん	2 0 g
固型コンソメ	1 個
水	4 カップ
塩	小さじ 1/2
こしょう	少々
生姜	1 0 g

作り方

- ①ほうれん草はゆでて、2～3cm長さに切りそろえる。エリンギは石付きを取り、2～3cm長さの薄切りにする。にんじんは千切りにする。生姜はすりおろす。
- ②鍋に、水とコンソメを入れ火にかけ、にんじんとエリンギを加えて一煮立ちさせる。
- ③ほうれん草を加え、塩・こしょうで味を調える。
- ④器に盛り付け、おろし生姜を添える。

エネルギー	23kcal	塩分	1.1g
野菜量	80g		

緑黄色野菜の中でも非常に多くの栄養素をバランスよく含んでいる野菜の一つです。特にβカロテンや鉄分などが非常に豊富に含まれています。

ほうれん草のカレー炒め

材 料	4 人分
ほうれん草	200 g (1 束)
赤ピーマン	1 個
豚ロース肉スライス	1 0 0 g
ごま油	大さじ 1/2
カレー粉	小さじ 1/2
しょうゆ	小さじ 1
塩	小さじ 1/2

作り方

- ①ほうれん草はゆでて、水気を切り、3～4cm長さに切る。赤ピーマンは、種を取り、3～4cm長さの千切りにする。豚肉は3～4cm幅に切る。
- ②フライパンにごま油を熱し、豚肉を炒める。
- ③①の赤ピーマンを加え、さらに炒める。①のほうれん草を加えて水気をとばすように炒め、Aを加えてさっと混ぜ合わせ、味をなじませる。

エネルギー	88kcal	塩分	0.8g
野菜量	75g		



A

+

ガ

ネ

ギ

長ねぎの田楽

作り方

材 料	4人分
長ねぎ	4本
みそ	大さじ2・1/2
砂糖	大さじ1
ごま油	小さじ1
炒りごま	小さじ1

- ①長ねぎは、3～4cm長さに切りそろえる。
- ②Aを鍋に入れ、よく混ぜ合わせ火にかけ、練り合わせる。
- ③フライパンを熱し、①の長ねぎを焼く。焦げ目が付いたら、火からおろす。
- ④③を皿に盛りつけ、②をかける。
- ⑤炒りごまをふる。

エネルギー 87kcal 塩分 1.7g
野菜量 90g

長ねぎは、葉の部分にβカロテン（ビタミンA）が多く、茎の部分にビタミンCを多く含みます。

長ねぎの梅酢漬

作り方

材 料	4人分
長ねぎ	2本
梅干し	1個
酢	大さじ3
しょうゆ	大さじ1

- ①細めの長ねぎを2cmくらいの長さに切りそろえる。
- ②梅干しは種を取り、包丁でたたく。
- ③②に酢としょうゆを加えよく混ぜる。
- ④③に①を入れて、冷蔵庫で一晩おく。

エネルギー 20kcal 塩分 1.2g
野菜量 50g

ほんのりした甘酸っぱさが食欲をそそります。おかかを加えてもおいしいです。

長ねぎは、白い部分がはっきりと白く、緑の部分との境がくっきりと分かれているものが良質です。さわると、弾力があり、巻きがしっかりしまっているものが新鮮です。

長ねぎ焼きもち

材 料	4人分
長ねぎ	1本
豚ロース肉スライス	100g
薄力粉	100g
ベーキングパウダー	小さじ1
砂糖	大さじ1
塩	小さじ1/5
牛乳	1カップ
カレー粉	小さじ1
油	大さじ1

作り方

- ①長ねぎは斜め切りにする。豚肉は食べやすい大きさに切り、ゆでる。
- ②ボウルに、薄力粉・ベーキングパウダー・砂糖を入れ良く混ぜる。牛乳を少しずつ加えて、だまにならないように混ぜる。
- ③熱したフライパンに油をひき、②を入れる。(大さじ2杯くらい残しておく。) 上に長ねぎと豚肉を置く。上からカレー粉・塩をふりかけ、少し残しておいた②をかける。
- ④焦げ目が少し付くくらい焼いて裏返す。お好みで、マヨネーズやケチャップをかけても良い。

エネルギー	225kcal
塩分	0.5g
野菜量	30g



長ねぎサラダ

材 料	4人分
長ねぎ	2本
ちりめんじゃこ	30g
油	大さじ2
酢	大さじ1
塩	小さじ1
こしょう	少々

作り方

- ①白髪ねぎを作り、水にさらしておく。
- ②ちりめんじゃこをフライパンで、さっと炒める。
- ③酢と塩を混ぜ、塩が溶けたら油を少しずつ加えてよく混ぜる。こしょうを入れる。
- ④①の長ねぎを水切りし、②のちりめんじゃこと③のドレッシングを加え、良く混ぜる。

エネルギー	110kcal
塩分	1.7g
野菜量	50g

長ねぎのコンソメ煮

材 料	4 人分
長ねぎ	8 本
コンソメ	1 個
パセリ	2 g

長ねぎは、新聞紙に包んで、冷蔵庫の野菜室や涼しいところで保存しましょう。使いかけのものは、ラップに包んで冷蔵庫に保存。刻んだ長ねぎやしらがねぎは、水にさらしたあと、水気をしぼり、香りがうつらないように密閉容器に入れ、冷蔵庫で保存しましょう。

作り方

- ①長ねぎは、長さ5～6cmに切る。パセリはみじん切りにする。
- ②鍋にお湯を沸かし、コンソメを入れて煮溶かす。
- ③①の長ねぎを入れて、弱火にし、じっくり煮込む。
- ④長ねぎがやわらかくなったら火からおろし、ふたをして冷ます。
- ⑤④の長ねぎを盛りつけ、上からパセリのみじん切りをふる。

エネルギー 59kcal
塩 分 0.5g
野菜量 200g

長ねぎの薄揚げ巻き煮

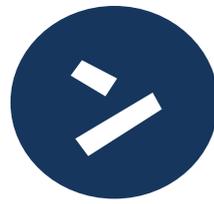
材 料	4 人分
長ねぎ	4 本
薄揚げ	2 枚
にんじん	20 g
片栗粉	小さじ1
だし汁	2 カップ
しょうゆ	大さじ1
塩	小さじ1/2
酒	大さじ1

作り方

- ①薄揚げは、熱湯をかけて油抜きをし、1枚に開く。
- ②長ねぎは、開いた薄揚げの長い方に合わせて、切りそろえる。にんじんは千切りにする。
- ③①の薄揚げの開いた内側に、片栗粉をまぶし、長ねぎとにんじんを巻く。ようじで留める。
- ④Aを鍋に入れ火にかけ、③を入れて汁気がなくなるまで煮る。
- ⑤食べやすい大きさに切り、盛り付ける。

エネルギー 101kcal
塩 分 1.3g
野菜量 105g





大根のクリームスープ

材 料	4 人分
大根	160g (1/4本)
たまねぎ	100g (1/2個)
にんじん	40g
しめじ	60g (1/2株)
ベーコン	40g (2枚)
有塩バター	10g
A { 固形コンソメ	1個
水	400ml
牛乳	400ml
こしょう	少々

作り方

- ①大根は縦6つのくし切りにし、長さは食べやすい一口サイズにする。たまねぎは粗いみじん切りにし、にんじんは1.5センチ程度の角切りにする。しめじは、石づきをとって、1～2本ずつ手で裂く。
- ②ベーコンは2cm幅に切る。
- ③鍋に有塩バターを溶かし、②を炒め、脂が出てきたら①を加える。
- ④Aを加え材料に火を通したら、牛乳、こしょうを加えて一煮立ちさせる。

エネルギー	131kcal
塩分	0.8g
野菜量	90g

鶏大根

材 料	4 人分
大根	640g (1本)
にんじん	40g
ひじき (乾)	大さじ2
鶏ひき肉	200g
ごま油	小さじ1
めんつゆ	大さじ4

作り方

- ①大根は拍子木切りにする。にんじんは千切りにする。
- ②ひじきはぬるま湯で戻し、水気を切る。
- ③鶏ひき肉をごま油で炒め、①を加える。
- ④②を加え、全体的に火が通ったら、めんつゆを加える。

エネルギー	136kcal
塩分	0.8g
野菜量	170g

大根の栄養

- ・たんぱく質の消化を助けるアミラーゼを豊富に含む。
- ・ビタミンCが風邪の予防に有効。

大根のカレー炒め

材 料	4人分	
大根	430g (2/3本)	
にんにく	2片	
油	小さじ4	
コンビーフ (ツナも可)	160g	
コーン缶	40g	
A {	カレー粉	小さじ2
	ケチャップ	大さじ2
	しょうゆ	小さじ2
	こしょう	少々
	有塩バター	20g

作り方

- ①大根は皮をむき、1.5cmの角切りにする。
- ②フライパンに油とみじん切りにしたにんにくを入れ、火にかける。香りがたったら①を加える。
- ③大根に火が通ったら、コンビーフとコーンを入れ、軽く炒める。
- ④Aを加え、全体になじんだら盛り付ける。

エネルギー 199kcal
塩分 1.3g
野菜量 115g

大根の選び方

- ・ ずっしりと重く、皮にハリがあるもの。
- ・ 葉の切り口が変色していたり、空洞があるものは避ける。

大根のみそ煮込み

材 料	4人分	
大根	430g (2/3本)	
たまねぎ	200g (1個)	
豚バラ肉スライス	200g	
A {	だし汁	350ml
	砂糖	大さじ2
	みりん	大さじ2
	酒	大さじ1
みそ	大さじ3	

エネルギー 302kcal
塩分 1.9g
野菜量 155g

作り方

- ①大根は1cmほどの輪切りにして、両面十字の切りこみを入れておく。たまねぎは、くし切りにする。豚バラ肉は食べやすい大きさに切る。
- ②鍋にAを入れ、①の大根を煮込む。ある程度火が通ったら、①の豚バラ肉とたまねぎを加え、ことこと煮る。
- ③大根に竹串がスーッと通ることを確認し、一度火を止め、常温になるまで、自然放置する。
- ④中火にかけ、みそを加え、煮汁が半分になったら完成。

和風ツナパスタ

材 料	4 人分
スパゲッティ (乾) (1ℓに対し 1%の塩)	4 0 0 g
大根	6 4 0 g (1本)
ツナ缶	1 6 0 g (2缶)
大葉	4 枚
なめたけ	大さじ 4
しょうゆ	大さじ 1

エネルギー	526kcal
塩分	1.7g
野菜量	160g

作り方

- ①大根をおろして、水気をきっておく。大葉は千切りにする。
- ②スパゲッティは塩茹でし、ツナ缶の油とあえておく。
- ③スパゲッティの上に、大根おろし、ツナ、なめたけ、大葉の千切りの順で盛り付ける。
- ④醤油をまわしかける。

大根の保存方法

- ・葉は切り落とし、ゆでて冷蔵庫か冷凍庫で保管。冷凍庫なら1か月程度保存可。
- ・根の部分は新聞紙かラップで包み、涼しい所で保管。4～5日で使いきるように。

韓国風ふろふき大根

材 料	4 人分
大根	430g (2/3本)
昆布	4cm角
A {	
すりごま	大さじ 1
キムチの素	小さじ 1
みそ	大さじ 1
みりん	大さじ 1
さとう	小さじ 1/2
水	180ml
片栗粉 (同量の水を加える)	大さじ 1

エネルギー	70kcal
塩分	1.3g
野菜量	105g

作り方

- ①大根は皮をむき、3cm程度の輪切りにする。
- ②耐熱容器に、①、昆布、ひたひたの水（分量外）を入れラップをして、電子レンジで5分加熱する。大根に串がスーッと通るまで火を通す。
- ③A をボウルに入れ、よく練り合わせ、ダマができないよう混ぜる。
- ④フライパンで③を火にかけ、1/3の水分になったら、水溶き片栗粉を加えとろみをつける。
- ⑤皿に②を盛り、④をかける。



お好み焼き風もやしのレンジ蒸し

作り方

材 料	4人分
もやし	200g (1袋)
こしょう	少々
卵	4個
ピザ用チーズ	60g
ソース	大さじ2
青のり	4g

- ①もやしは、水洗いしてざるにあけ、耐熱ボウルに入れ、ラップをかけた後2～3分レンジで加熱する。
- ②もやしを、1/4ずつ皿（耐熱用）に盛り分け、こしょうを振りかける。中央に卵を割り入れ、チーズを全体にちらす。
- ③②をレンジで2分程度加熱し、チーズが溶け、白身が固まったら、レンジから取り出す。
- ④ソースと青のりをかけて完成。

エネルギー	148kcal
塩分	1.2g
野菜量	50g

もやしの黒ごま炒め

作り方

材 料	4人分	
もやし	400g (2袋)	
にんじん	100g (1/2本)	
チャーシュー	60g	
油	大さじ1	
A {	酒	小さじ2
	塩	小さじ1/4
	こしょう	少々
レモン	60g (4/6個)	
黒ごま	大さじ2	

- ①もやしは水洗いし、千切りにしたにんじんと一緒に、さっとゆでる。ざるにあけ、水気を切っておく。
- ②チャーシューは短冊切りにし、油を熱したフライパンで炒める。
- ③チャーシューの表面がカリカリになってきたら、①を入れよく炒める。
- ④Aを加え、味を整えたら、レモン汁を絞り入れ、黒ごまをふりかける。

エネルギー	142kcal
塩分	0.8g
野菜量	125g

さっぱり豆もやしナムル

材 料	4人分	
豆もやし	400g (2袋)	
A {	いりごま	大さじ2
	しょうが	4g
	砂糖	小さじ2
	酢	大さじ2
	しょうゆ	大さじ2
	ごま油	大さじ2
赤唐辛子	1本	
万能ねぎ	20g	

作り方

- ①ボウルにAの材料を混ぜ合わせる。
- ②豆もやしはたっぷりのお湯で5分茹で、水にとり、ざるに上げて水気を切る。
- ③②を①に混ぜ、盛り付ける。
- ④万能ねぎをみじん切りにし、全体にちらす。

エネルギー	117kcal
塩分	1.3g
野菜量	55g

もやしの栄養

- ・大豆には少ないビタミンCや、食物繊維を多く含む。

もやしのサンラータン風スープ

材 料	4人分	
もやし	400g (2袋)	
ハム	40g (2枚)	
水	600ml	
A {	鶏がらスープの素	小さじ4
	しょうゆ	小さじ2
	酢	小さじ4
	砂糖	小さじ1
塩	小さじ1/4	
こしょう	少々	
ラー油	小さじ1	

作り方

- ①ハムを千切りにする。
- ②もやしはさっと水洗いし、鍋に水ともやしを入れ、沸騰させる。
- ③もやしに火が通ったら、①とAを加える。
- ④一煮立ちしたら、塩・こしょうで味を調え、食べる際にラー油をかける。

エネルギー	69kcal
塩分	1.3g
野菜量	120g

もやしの選び方、保存方法

- ・茎が太く、白くて透き通ったものを選ぶ。
- ・密封されているのは、針でいくつか穴を空けて、もやし呼吸できるようにする。
- ・できるだけ買った日に使いきる。2～3日の間に使いきれない場合は、一度茹でてから、冷凍保存する。

もやしのたくあん炒め

材 料	4人分
もやし	400g (2袋)
たくあん	100g
大葉	8枚
油	大さじ2
A { しょうゆ	小さじ2
こしょう	少々

作り方

- ①もやしは、さっと水にとり、ざるにあげて、水気を切っておく。
- ②たくあん、大葉は千切りにする。
- ③フライパンに油を熱し、①のもやしを炒める。しんなりしてきたら、②のたくあんを加え軽く炒める。
- ④Aで味を調え、盛り付けたら、②の大葉をちらす。

エネルギー	79kcal
塩分	1.3g
野菜量	100g

豚もやしロール

材 料	4人分
豆もやし	200g (1袋)
にんじん	40g
豚もも肉スライス	360g (12枚)
塩	小さじ1/2
こしょう	少々
大葉	8枚
薄力粉	大さじ4
ごま油	大さじ1
タレ { ポン酢しょうゆ	大さじ8
大根おろし	300g

作り方

- ①もやしは、さっと水にとり、水気を切っておく。にんじんは、もやしの長さに合わせ千切りにする。
- ③①を茹でて、ざるにあげたら、水気を切って、4等分にしておく。
- ④豚もも肉3枚を端が重なるように並べ、塩こしょうをふる。大葉2枚をのせた後、もやしとにんじんをのせて巻く。
- ④薄力粉を全体にからめて、巻き終わりを下にしておく。
- ⑤フライパンにごま油を熱し、④を並べ豚肉に火が通ったら、食べやすい大きさに切り分ける。
- ⑥大根おろしとポン酢しょうゆを混ぜて、タレを作る。

エネルギー	274kcal
塩分	4.9g(タレ含む)
野菜量	60g

サ

ト

イ

モ

里芋の中華和え

材 料	4人分
里芋	200g
万能ねぎ	40g
塩	小さじ1
ごま油	小さじ1
しょうゆ	小さじ1
七味唐辛子	少々

作り方

- ①里芋は皮つきのまま電子レンジで約8分加熱し、熱いうちに皮をむく。
万能ねぎは小口切りにする。
- ②フォークで里芋をつぶし、万能ねぎを混ぜる。
塩・ごま油を加えて和える。
- ③好みで七味唐辛子を振ってできあがり。

エネルギー	142kcal
塩分	1.2g
野菜量	60g

里芋のから揚げ

材 料	4人分	
里芋	400g	
A {	しょうゆ	大さじ1
	みりん	大さじ1
	しょうが	10g
片栗粉	大さじ6くらい	
揚げ油	適量	

作り方

- ①里芋は皮つきのまま電子レンジで約8分加熱し、熱いうちに皮をむいて、食べやすい大きさに切る。
しょうがは皮をむいてすりおろす。
- ②ボウルにAを入れてよく混ぜ、①を入れたら全体によく絡ませる。
- ③②の表面に片栗粉をまぶし、中温に熱した揚げ油でカラッと揚げる。

エネルギー	195kcal
塩分	0.7g
野菜量	100g

里芋ごはん

材 料	4人分	
里芋	200g	
米	2合	
A	だしの素	小さじ1
	みりん	大さじ1
	酒	大さじ1
	しょうゆ	大さじ1
黒いりごま	小さじ2	

作り方

- ①里芋は皮つきのまま電子レンジで約8分加熱し、熱いうちに皮をむき、一口大に切る。
- ②炊飯器に洗った米とAを入れて、2合の目盛まで水を入れる。(通常の白米を炊く時の水加減)上に①をのせ、ごはんを炊く。
- ③炊きあがったら里芋をつぶすように混ぜ合わせ、黒ごまをふってできあがり。

エネルギー	298kcal
塩分	1.1g
野菜量	50g

里芋は、いも類の中で一番低カロリーです。泥つきで湿り気のあるものがよいでしょう。新聞紙に包み、室温で保存します。



里芋のバターソテー

材 料	4人分
里芋	400g
有塩バター	大さじ2
しょうゆ	小さじ1
みりん	小さじ1
万能ねぎ	20g

作り方

- ①里芋は皮つきのまま、電子レンジで約8分加熱し、熱いうちに皮をむいて1cm幅の輪切りにする。
- ②フライパンにバターを熱し、①を入れて両面焼き色をつける。しょうゆとみりんを合わせたタレを加え、なじんだら火を止める。
- ③器に盛り付け、小口切りにした万能ねぎを散らす。

エネルギー	117kcal
塩分	0.3g
野菜量	100g



里芋のごまマヨサラダ

材 料	4人分
里芋	400g
白すりごま	大さじ1
みそ	大さじ1
マヨネーズ	大さじ2
貝割れ大根	20g

作り方

- ①里芋は皮つきのまま電子レンジで約8分加熱し、熱いうちに皮をむき、一口大に切る。
- ②ボウルにすりごま・みそ・マヨネーズを入れてよく混ぜ、①を入れて和える。
- ③器に盛り、貝割れ大根を飾る。

エネルギー	136kcal
塩分	0.8g
野菜量	105g

里芋まんじゅう

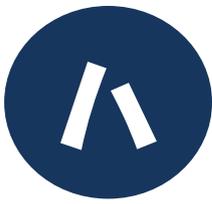
材 料	4人分
里芋	240g
米粉	大さじ2
塩	小さじ1
干しいたけ	5g
長ねぎ	20g
にんじん	20g
ごぼう	20g
鶏ひき肉	40g
かつおだし汁	400cc
みりん	大さじ1
しょうゆ	大さじ1
片栗粉	大さじ1

作り方

- ①里芋は洗って塩を振り、皮つきのまま蒸す。熱いうちに皮をむき、すりこぎ棒などでつぶす。
水で戻した干しいたけ・長ねぎ・にんじん・ごぼうはみじん切りにし、鶏ひき肉と併せて電子レンジで約3分加熱する。
- ②①と塩・米粉をよく混ぜ、4等分にしてラップで茶巾に絞る。ラップに包んだまま蒸し器で15分ほど蒸す。
- ③鍋にかつおだし汁としょうゆを入れ、水溶き片栗粉でとろみをつけ、②にかけてできあがり。



エネルギー	113kcal
塩分	1.8g
野菜量	80g



白菜のピーナツ和え

作り方

材 料	4人分
白菜	240g
にんじん	40g
ピーナツバター	大さじ2
砂糖	小さじ2
しょうゆ	小さじ2

①白菜は短冊切り、にんじんは千切りにする。

②鍋に湯を沸かし、①をさっとゆでて冷まし、水気をしっかり切る。

③ボウルにAの材料を入れてよく混ぜ、②を加えて和える。

エネルギー 77kcal
塩分 0.4g
野菜量 70g

白菜は、重量感があり、巻きのしっかりしたものを選ぶとよいでしょう。ビタミンCを比較的多く含みます。保存は、新聞紙で包み、冷暗所に置きます。



千ヶ鍋

作り方

材 料	4人分	
白菜	800g	
木綿豆腐	300g	
豚バラ肉スライス	100g	
長ねぎ	80g	
えのきだけ	80g	
A {	キムチの素	大さじ4
	酒	大さじ4
	砂糖	大さじ1
	しょうゆ	大さじ1/2
	ごま油	大さじ1

①白菜はざく切りにする。豚バラ肉・豆腐は一口大に切る。長ねぎは斜め切りにし、えのきだけは石づきを切り落として2等分にする。

②鍋に水4カップとAを入れて煮立てる。

白菜・えのきを入れて、柔らかくなったら豚肉を入れる。

豚肉に火が通ったら豆腐とねぎを入れて少し煮立てたらできあがり。

エネルギー 303kcal
塩分 3.4g
野菜量 240g

ラーパーツアイ(白菜の甘酢漬け) 作り方

材 料	4人分	
白菜	300g	
塩	小さじ1	
鷹の爪	1本	
A	ごま油	大さじ1
	砂糖	大さじ2
	しょうゆ	小さじ1
	酢	大さじ2

①白菜は短冊切りにして塩をまぶし、20分ほどおいたらしっかり水気を絞る。

鷹の爪は種を除いて輪切りにする。

②鍋にAの材料を入れて火にかけ、沸騰したら熱いうちにボウルに入れた①に回しかける。

③粗熱がとれたら冷蔵庫で冷やし、味をなじませる。

エネルギー	55kcal
塩分	1.2g
野菜量	75g



白菜のグラタン

材 料	4人分
白菜	400g
切り餅	2個
ロースハム	4枚
とろけるチーズ	4枚
バター	大さじ2
薄力粉	大さじ2
牛乳	2カップ
塩	小さじ1
こしょう	少々
パセリ	適量

作り方

①白菜は4cm幅のざく切りにする。ハムは細切りにし、切り餅は1cm幅に切る。

②フライパンにバターを熱し、①の白菜を炒める。薄力粉を振り入れ、焦げないように炒める。牛乳を少量ずつ入れ、とろみがつくまで絶えずかき混ぜる。塩・こしょうで味を調える。

③耐熱皿にバター(分量外)を薄く塗って、②・ハム・餅の順に重ね、最後にとろけるチーズを散らして、オーブンやトースターを使って10分ほど焼く。パセリは彩りで!

エネルギー	278kcal
塩分	1.7g
野菜量	100g



塩焼きそば

材 料	4人分
中華麺	600g
豚もも肉スライス	100g
白菜	400g
にんじん	40g
ニラ	40g
生しいたけ	40g
鶏ガラスープの素	小さじ4
塩	小さじ1/4
こしょう	少々
油	大さじ1
レモン汁	大さじ1

白菜のとろ〜りスープ

材 料	4人分
白菜	600g
じゃがいも	100g
ツナ缶	1缶
固型コンソメ	1個
水	800cc
黒こしょう	少々

作り方

- ①豚肉は食べやすい大きさに切る。白菜はざく切りにし、にんじんは千切り、しいたけは薄切り、ニラは3cm長さに切る。
 - ②フライパンに油を熱し、①の豚肉をほぐしながら炒める。豚肉に火が通ったら野菜を入れて炒め、火が通ったら麺を入れて炒める。
 - ③鶏ガラスープの素を振り入れ、塩・こしょうで味を調える。
- ◆レモン汁を振りかけて食べるとおいしいです。

エネルギー	404kcal
塩分	1.7g
野菜量	130g

作り方

- ①白菜は短冊切りにし、じゃがいもは一口大に切る。
- ②鍋に水と①、ツナ缶を入れ、弱火で野菜が軟らかくなるまで、コトコト煮る。
- ③固形コンソメを加え、黒こしょうで味を調える。

エネルギー	76kcal
塩分	0.5g
野菜量	175g

野菜を食べましょう！！

【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一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。



～平成 23 年度めざせ 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