

平成25年度

旬の野菜レシピ 《春・夏版》

◆タマネギ◆アスパラガス◆キュウリ

◆カボチャ◆シシトウ◆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：新発田市健康推進課地域保健第1係

TEL 0254-22-3101（内線1266）

食材の使い切り術推進事業

た ま ね ぎ

新たまねぎの梅風味サラダ

作り方

材 料	4 人分
新たまねぎ	200 g (1 個)
貝割れ大根	80 g
梅肉	2 個分
みりん	小さじ 2
いり白ゴマ	大さじ 1
だし汁	大さじ 4

- ①新たまねぎは薄切りにし、水にしばらくさらしてから、水気を切る。貝割れ大根はきれいに洗い水気を切っておく。
- ②梅干は種を除いて包丁でたたき刻んでおく。
- ③新たまねぎと貝割れ大根を盛り合わせ混ぜ合わせたAのドレッシングをかける。

エネルギー 44 kcal
塩 分 1.0 g 野菜量 70 g

<玉葱氷のつくり方>

たまねぎ 1kg(5 個)

- ①玉葱は薄皮をむき、硬い芯の部分をとり除く。まるごとポリ袋に入れポリ袋の口を開けて電子レンジ600Wで20分加熱する。
- ②①をミキサーに入れ、水200mlを加え10秒ほど混ぜ合わせる。
- ③荒熱を取って、製氷皿で凍らせる。(大き目の物、24個分できる)

玉葱氷スープ

作り方

材 料	4 回分
玉葱氷	4 個
固形コンソメ	1 個
水	600ml

沸騰した湯に玉葱氷とコンソメを入れて出来上がり。

エネルギー 21 kcal
塩 分 1.1 g
野菜量 40 g

たまねぎとさばみそ煮

材 料	4 人分
たまねぎ	600g (3 個)
大葉	5 ~ 6 枚
A { 水	1 カップ
酒	大さじ 2
さば缶 (みそ)	1 2 0

エネルギー	1 3 3 kcal
塩 分	0. 7 g
野菜量	1 6 0 g

作り方

- ①たまねぎは皮をむく。大葉はきれいに洗って、千切りにする。
- ②鍋にたまねぎとAを入れてフタをし、中火で約10分煮る。
- ③さば缶は汁ごと加えてさっと煮る。
- ④器に盛り、大葉を上からこんもりと盛って出来上がり。

たまねぎはまるごと使い、さばみそ缶の旨味、大葉の風味を活かしてシンプルに仕上げる。

たまねぎの洋風卵とし 作り方

材 料	4 人分
たまねぎ	400g (2 個)
じゃが芋	1 6 0 g
にんじん	8 0 g
卵	4 個
A { しょうゆ	小さじ 1/4
みりん	小さじ 1
コンソメ (顆粒)	大さじ 1
オリーブ油	大さじ 2
水	カップ 2

エネルギー	2 2 8 kcal
塩 分	1. 2 g
野菜量	1 6 0 g

- ①たまねぎは食べやすい大きさに切っておく。じゃが芋は厚さ1センチのイチョウ切り、にんじんは厚さ5ミリのイチョウ切りにする。
- ②卵は割ほぐしておく。
- ③フライパンにオリーブ油を入れ、たまねぎ・じゃが芋・にんじんを加え、水を加えて煮る。材料が柔らかくなったら、Aを加えて味を調え、②の卵を加え出来上がり。

たまねぎのミルクスープ

作り方

材 料	4 人分
たまねぎ	200g (1 個)
ゴボウ	120g (1 本)
固形コンソメ	1 個
牛乳	カップ 2
水	カップ 2
オリーブ油	少々
こしょう	小さじ 1/5

- ①たまねぎは薄切りにする。ゴボウはきれいに洗い、包丁の峰で軽くこそぎ水にくぐらせる。
- ②鍋に切った野菜とコンソメ、水 2 カップを加え、ミキサーでなめらかにする。
- ③鍋にもどして、沸騰直前まで温める。
- ④盛りつけたらオリーブ油小さじ半分をかけ、こしょうをふる。

エネルギー	118 kcal
塩 分	1.2 g
野菜量	80 g

<新たまねぎ1個でドレッシングの作り方>

材 料	500ml
新たまねぎ	1 個
にんにく	12 g
さとう	小さじ 1 弱
塩	小さじ 1/2
酢	大さじ 1
サラダ油	大さじ 2

全ての材料をミキサーにかけ出来上がり。

エネルギー	69 kcal
塩 分	0.8 g
野菜量	85 g

作り方

新玉ドレッシングでたっぷり野菜

材 料	4 人分
新玉ドレッシング	大さじ 8
キャベツ	120 g
きゅうり	中 1 本
トマト	中 1 個
さやえんどう	60 g
茹で卵	2 個

- ①キャベツは千切りにし、きゅうり・トマトは食べやすい大きさに切る。さやえんどうは沸騰した湯に入れ、色よくゆでる。
- ②①と茹で卵を盛り、新玉ドレッシングをかけて食べる。

アスパラガス

アスパラと厚揚げの煮物

材 料	4 人分
アスパラガス	180g
厚揚げ	200g
干しいたけ	2枚
にんじん	80g
めんつゆ	大さじ6
砂糖	大さじ1

エネルギー 109kcal
塩 分 1.2g 野菜量 63g

作り方

- ①厚揚げに、熱湯をかけ油抜きをし、三角形になるように8等分に切る。
- ②アスパラは下の方の皮をむき、4～5cm長さに切り、ゆでる。にんじんは乱切りにする。
- ③干しいたけをもどし、軸は切っておく。
- ④干しいたけのもどし汁に水を加え、3カップにする。Aと合わせて鍋に入れ、そこににんじんとしいたけを入れて煮る。
- ⑤にんじんが軟らかくなったら、厚揚げを入れ、弱火で煮る。汁気がなくなったらアスパラを入れ一煮立ちさせ火を止める。

アスパラとブロッコリーのカレー和え 作り方

材 料	4 人分
アスパラガス	4本
ブロッコリー	160g
レーズン	12g
ヨーグルト	大さじ4
カレー粉	3g
マヨネーズ	小さじ4

A

- ①アスパラは根元のかたい部分の皮をむき、ゆでやすい長さに切る。ブロッコリーは子房に分け、茎は厚く皮をむいて短冊切りにする。
- ②レーズンはお湯に浸し、軟らかくなったら粗みじん切りにする。
- ③Aを混ぜ合わせ、②を入れてソースを作る。
- ④アスパラとブロッコリーを好みの硬さにゆでて、③をかける。

エネルギー 64kcal
塩 分 0.3g 野菜量 70g

鶏つくねのアスパラ巻き

	材 料	4 人 分
A	アスパラガス	4 本
	鶏ひき肉	1 6 0 g
	ねぎ	80g(1 本)
	れんこん	4 0 g
	しょうが	小さじ 1
	しょうゆ	小さじ 1
	たまご	1 / 2 個
	片栗粉	大さじ 1
	酒	大さじ 2
	B	しょうゆ
みりん		大さじ 1.5
ごま油		大さじ 1

作り方

①ねぎは薄く小口切りにし、れんこんは粗みじん切りにする。アスパラは根元を切り、下の方の硬い皮をむく。しょうがはすりおろす。

②ボウルに鶏ひき肉、ねぎ、れんこん、しょうが、Aを入れ粘り気が出るまでこねる。

③アスパラを包むように、②をつけていく。アスパラの上下は出す。

④ごま油をひいたフライパンに③を入れ、つくねが色づくまで焼く。色がついたら、酒を加え蒸し焼きにし、火が通ったら混ぜ合わせたBを加え照り焼きにする。

エネルギー 194kcal
塩 分 1.4g 野菜量 55g

アスパラガスの語源は「薬用になる」というラテン語からきたもので、栄養に富み、古い時代に薬用として使われていたことがわかります。
アスパラガスには、疲労回復に効果のあるアスパラギン酸をはじめ、カロチン・ビタミンE・ビタミンCなど多くの栄養素が含まれています。

アスパラガスの塩麹炒め

材 料	4 人分
アスパラガス	6 本
エリンギ	1 0 0 g
塩麹	大さじ 1.5
サラダ油	小さじ 2

作り方

①アスパラはかたい下の方を切り落とし、袴をとって斜めに薄く切りサッと洗う。エリンギは食べやすい大きさに切り、薄くスライスする。

②フライパンにサラダ油を熱し、アスパラとエリンギを炒め、火が通ったら塩麹をからめる。

エネルギー 44kcal
塩 分 0.5g 野菜量 75g

アスパラとナスの甘味噌炒め 作り方

	材 料	4 人 分
A {	アスパラガス	4 本
	ナス	2 個 (200g)
	にんじん	6 0 g
	みそ	大さじ 2
	みりん	大さじ 2
	砂糖	小さじ 2
	しょうが(おろし)	1 0 g
	サラダ油	大さじ 2

①アスパラは縦半分に切り、4 cmの長さに切る。
ナスは縦半分に切ってから、1 cm幅の斜め切り、
にんじんは縦半分に切って、半月切りにする。
Aは混ぜ合わせておく。

②フライパンに油を熱し、①のナスとにんじん
を炒め、しんなりしてきたら①のアスパラを加
えて、さらに炒め、Aを加えてからめる。

エネルギー 90 kcal
塩 分 0.6 g 野菜量 80 g

アスパラガスは、乳製品やハム・ペー
コン、鶏肉との相性もバッチリな食材
です。たんぱく質が多く含まれる食材
と一緒に食べることでアスパラに含ま
れる鉄の吸収を助けます。

アスパラガスの白和え

	材 料	4 人 分
A {	木綿豆腐	1 5 0 g
	アスパラガス	6 本
	ごまペースト	大さじ 1
	砂糖	大さじ 1
	しょうゆ	大さじ 1
	牛乳	大さじ 1
	スライスアーモンド*	2 0 g

作り方

①木綿豆腐は水気を切る。アスパラガスは根元の
堅い部分を切りとる。ピーラーなどで皮を薄くむ
き、1 cm幅の斜め切りにする。

②熱湯でアスパラを色よくゆで、冷水でさまし水
気をきる。

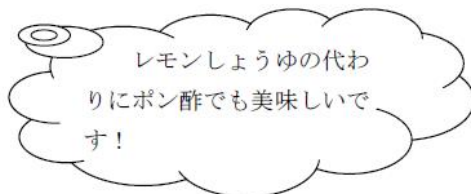
③水気をきった豆腐を木ベラでこし、すり鉢に移
しAを加えてよくする。牛乳を少しずつ入れ、衣
の堅さを調節し、アスパラを和え、器に盛ったら
最後にスライスアーモンドを飾る。

エネルギー 116 kcal
塩 分 0.7 g 野菜量 50 g

キ ュ ウ リ

きゅうりとみょうがのしモンしょうゆあえ 作り方

材 料	4 人分
きゅうり	300g (2本)
みょうが	40g (2個)
にんじん	20g
しょうゆ	大さじ1
スライスレモン	2枚



- ①きゅうりはところどころ皮をむき、縦4つに切ってから3～4cm長さに切る。ビニール袋などに入れ、すりこ木やピンなどでたたいておく。
- ②みょうがは薄切り、にんじんは皮をむき、3cmの細い千切り、スライスレモンは1枚を8等分に切る。
- ③①の袋に②としょうゆを入れてもみ、少しなじんだら皿に盛る。

エネルギー 16kcal 塩分 0.7g 野菜量 70g

きゅうりの生薑きんぴら 作り方

材 料	4 人分
きゅうり	150g (1本)
みょうが	160g (8個)
干し椎茸	10g
しらたき	200g
生姜	10g
油	小さじ2
A みりん	小さじ2
しょうゆ	大さじ1
塩	少々
炒りごま	小さじ2

<選び方> 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。

- ①きゅうりは塩をふり、板ずりし、塩がなじんだら千切りにする。
- ②みょうがは縦の千切りにして、多めの水に3分さらす。戻した干し椎茸は千切りにする
- ③しらたきは5cmに切る。
- ④生姜は千切りにする。
- ⑤フライパンに油を入れて②③④を入れ、塩少々をふって炒める。
- ⑥⑤にAと椎茸の戻し汁大さじ2を加え、煮汁が半分ほどになるまで、加熱する。
- ⑦火からおろし、①と炒りごまをふる。

エネルギー 53kcal 塩分 0.8g 野菜量 133g

きゅうりと切り昆布のサラダ

作り方

	材 料	4 人 分	
A	きゅうり	1 5 0 g (1 本)	
	切り昆布	1 0 0 g	
	鶏ささ身	5 0 g	
	にら	1 束	
	赤唐辛子	1 本	
	サラダ油	小さじ 1	
	{ しょうゆ	大さじ 2	
		さとう	大さじ 1
		ごま油	小さじ 1 / 4
	B	{ しょうゆ	大さじ 2
トリガラスープ			少々
{ さとう		小さじ 1	
		酢	大さじ 1
		水	大さじ 2
	{ すりごま	大さじ 1	

- ①きゅうりは5cm長さの千切りにする。
- ②切り昆布は熱湯に通し水気をきる。
- ③ささ身は斜め千切りにする。
- ④にらは4cm長さに切る。赤唐辛子は種を取って輪切りにする。
- ⑤鍋にサラダ油を熱して③を炒め、Aを入れて④を加え、蓋をして1～2分蒸し煮にすし、パットに移し冷ます。
- ⑥①と②、⑤を混ぜ器に盛る。
- ⑦Bを合わせて⑥にかける。

エネルギー 94kcal 塩分 1.6g
野菜量 60g

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

きゅうりとしめじの塩こうじ和え

作り方

材 料		4 人 分
	きゅうり	3 0 0 g (2 本)
	しめじ	小 1 パック
	塩こうじ	大さじ 1 / 2
A {	しょうゆ	小さじ 1
	酒	小さじ 1
	塩	小さじ 1 / 5

- ①きゅうりは薄い輪切りにして、塩を振り混ぜ、しばらくおく。
- ②しめじは石づきを切り、小分けにする。電子レンジにかけられる器にいれ、ラップしてAの調味料を加え、600W約1分30秒加熱し、冷ます。きゅうりの水気を絞り、冷めたしめじを汁ごと加え、塩こうじで和える。

エネルギー 20kcal
塩分 1.2g 野菜量 100g

きゅうりとトマトの酢の物 作り方

材 料	4 人分
きゅうり	150 g (1 本)
トマト	中 2 個
ワカメ	20 g
ツナ缶	小 1 缶
しょうゆ	大さじ 1/2
酢	大さじ 4
さとう	大さじ 1/2
生姜	10 g

A

①きゅうり、トマトは食べやすい大きさの乱切りにする。ワカメはざく切り、ツナは油をきっておく。

②ボウルに A を入れてよく混ぜ、合わせ酢を作る。①の材料を混ぜ、器に盛る。千切りにした生姜を上のにせる。

エネルギー 63 kcal 塩分 1.1 g
野菜量 95 g

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！

きゅうりと鶏肉のわさび酢かけ 作り方

材 料	4 人分
きゅうり	300 g (2 本)
塩	少々
鶏むね肉	1 枚
えのき茸	1 袋
塩	小さじ 1/2
酒	大さじ 1
練りわさび	適宜
しょうゆ	大さじ 1
酒	大さじ 1/2
さとう	大さじ 1/2
酢	大さじ 3
塩	少々

A

B

①きゅうりは 2～3 ミリの厚さの輪切りにし塩少々をふり、しんなりしてきたら軽くもんで、サッと洗って水気をきる。

②鶏肉は A の塩をまぶし鍋に入れ、酒を加え水ひたひたに注いで火にかけ、蒸し煮にする。冷めたら細かく手で裂く。

③えのき茸は根元を切り落とし半分に切る。熱湯でサッとゆでて冷ます。

④ボウルに B を混ぜ合わせる。器に①～③を混ぜて盛り、食べる直前に B をかける。

エネルギー 79 kcal 塩分 1.9 g
野菜量 100 g

きゅうりを冷凍するには、スライスし軽く塩をふりサッと
もんで、1 回分ずつ使用する分をラップに包んで冷凍する。



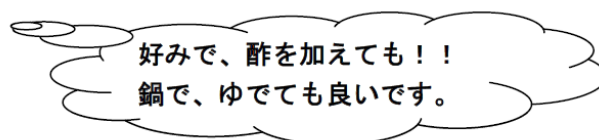
かぼちゃのおかか和え

材 料	4人分
かぼちゃ	200g
しょうゆ	大さじ1
かつおぶし	2g

エネルギー	78kcal
塩 分	0.7g
野菜量	50g

作り方

- ①かぼちゃは一口大に切り、耐熱容器に並べる。
ラップをかけ、電子レンジで2～3分加熱する。
- ②しょうゆと花かつおをまぶす。



かぼちゃの塩こうじ煮

材 料	4人分
かぼちゃ	300g
水	200cc
さとう	大さじ1
塩こうじ	小さじ2

エネルギー	76kcal
塩 分	0.8g
野菜量	75g

作り方

- ①かぼちゃは、種を取り、食べやすい大きさに切る。
- ②鍋に、全部の材料を入れて、落としぶたをする。かぼちゃが柔らかくなるまで煮る。

かぼちゃの主な栄養価

かぼちゃは緑黄色野菜に分類され、ビタミンE、β（ベータ）-カロチンが豊富に含まれています。また、食物繊維、体内に蓄積されたナトリウム（塩分）を排泄し、高血圧を防ぐ働きがあるカリウム、またビタミンB群・Cもバランス良く含んでいます。

かぼちゃのサラダ

材 料	4 人分
かぼちゃ	200 g
塩	小さじ 1/6
こしょう	少々
きゅうり	40 g
にんじん	40 g
レーズン	10 g
酢	小さじ 1
マヨネーズ	大さじ 1
粒マスタード	小さじ 1

作り方

- ①かぼちゃは種とわたを取る。皮つきのまま一口大に切り、ゆでる。熱いうちに粗くつぶす。
- ②きゅうりを薄い輪切りにし、塩をふって、しばらく置く。水気が出たら、さっと洗ってしぼる。酢を加える。
- ③レーズンをさっとゆでる。にんじんはいちょう切りにし、ゆでる。
- ④①のかぼちゃに②のきゅうりと③のレーズン・にんじんを入れ、マヨネーズ・粒マスタードを加え、混ぜる。

エネルギー	87 kcal
塩 分	0.3 g
野菜量	70 g

かぼちゃとベーコンのソテー

材 料	4 人分
かぼちゃ	240 g
水	適宜
ベーコン	2 枚
にんにく	1 かけ
こしょう	少々

作り方

- ①かぼちゃは一口大に切り、鍋でゆでる。
- ②ベーコンは短冊切り、にんにくみじん切りにする。
- ③フライパンを熱し（テフロン加工のフライパンであればそのまま）②のにんにくを炒め、さらにベーコンを炒める。①のかぼちゃを加え、さっと炒め合わせる。こしょうをふる。

エネルギー	78 kcal
塩 分	0.1 g
野菜量	60 g

かぼちゃのマリネ

材 料	4 人分	
かぼちゃ	2 0 0 g	
玉ねぎ	1 0 0 g	
A {	酢	大さじ 2
	オリーブ油	大さじ 1
	レモン汁	大さじ 1
	さとう	大さじ 1 / 2
	にんにく	1 かけ
	塩	小さじ 1 / 3
	こしょう	少々

作り方

- ①玉ねぎを薄切りにし、水にさらして辛みを除き、水気を切る。
- ②にんにくをみじん切りにする。そのほかの A の材料と混ぜ合わせる。①の玉ねぎを入れる。
- ③かぼちゃを薄切りにする。フライパンに、クッキングシートをしき、かぼちゃをやわらかくなるまで焼く。
- ④③のかぼちゃがやわらかくなったら、②に漬ける。

かぼちゃの他に、パプリカやズッキーニも同様に作って！！

エネルギー 91 kcal
塩 分 0.4 g
野菜量 75 g

かぼちゃの寒天

材 料	4 人分
かぼちゃ	200 g
牛乳	50 cc
さとう	大さじ 2
粉寒天	4 g

エネルギー 71 kcal
塩 分 0 g
野菜量 50 g

作り方

- ①かぼちゃは、種を取る。適当な大きさに切り、鍋でゆでる。やわらかくなったら、皮を取り、すりつぶして、ペースト状にする。
- ②牛乳に粉寒天を入れ、沸騰しすぎないように様子を見ながら煮溶かす。
- ③火からおろし、さとうを加え混ぜる。①のかぼちゃを加え、良く混ぜる。
- ④型に流し入れ、冷やし固める。



焼きししとう

材 料	作りやすい量
ししとう	8～10本
ごま油	小さじ1
塩	小さじ1/6

作り方

- ①ししとうに包丁やつまようじで穴を開ける。
- ②アルミホイルに並べてごま油をたらす。アルミホイルを持って、ししとうを転がし、ごま油をまんべんなく付ける。
- ③塩をふって、魚焼き用グリルで焼く。

簡単なししとうの種の取り方

まな板にししとうをのせ、手で転がす。次に、ししとうのへたを切り、逆さにして指などではじく。ほとんど取り除くことができるが、残っていたら、つまようじ等でかきだすと、きれいに取れる。味付けは、お好みで。
カレー粉・一味唐辛子・わさび正油など。

エネルギー	kcal
塩 分	1.0g
野菜量	40g

ししとうのごま和え

材 料	4人分
ししとう	160g
いりごま	大さじ2
しょうゆ	小さじ2
さとう	小さじ1/2

作り方

- ①ししとうのへたを取り、種を除く。
- ②いりごまをすり、調味料と合わせる。
- ③沸騰したお湯に①のししとうを入れ、さっとゆでる。
- ④熱いうちに湯切りをし、②に入れて混ぜ合わせる。

エネルギー	85kcal
塩 分	10g
野菜量	40g

ごまは白でも黒でも
好みの物を使ってください。

ししとうとツナ缶のさっと煮

材 料	4人分
ししとう	160g
しょうが	10g
ツナ缶水煮	80g
ごま油	小さじ1
だし汁	50cc
しょうゆ	大さじ1

きのこ類やこんにゃく類、色合いに
にんじんを加えてもおいしいです!!

作り方

- ①ししとうは、包丁で1～2か所切り込みを入れる。しょうがはすっておく。
- ②鍋を火にかけ、ごま油を熱し、①のししとうを入れまんべんなく焦げ目が付くよう炒める。
- ③すった生姜・ツナ缶汁ごと・だし汁・しょうゆを入れて、かき混ぜる。
- ④落としぶたをして、中火で5分くらい煮る。

エネルギー kcal
塩 分 g
野菜量 42g

ししとうの塩こうじ炒め

材 料	4人分
ししとう	80g
なす	80g
油	小さじ1
塩こうじ	大さじ1/2
酒	大さじ1

作り方

- ①ししとうとなすは一口大に切る。
- ②フライパンを熱し、油をしき、なすを入れて炒める。軽く炒めて、ししとうを入れて、さらに炒める。
- ③野菜が油となじんだら、塩こうじ・酒を加えてさっとかきまぜる。

エネルギー 133kcal
塩 分 1.5g
野菜量 40g

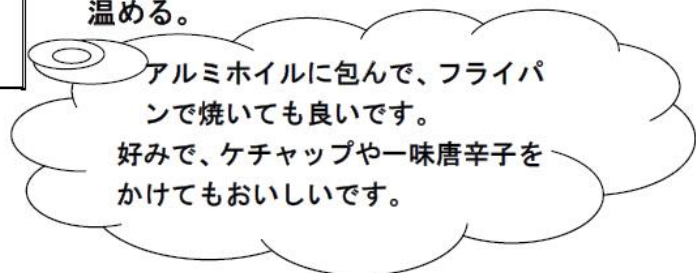
ししとうのチーズソース

材 料	4 人分
ししとう	160 g
酒	大さじ 1
こしょう	少々
ピザ用チーズ	40 g

エネルギー	34 kcal
塩 分	1.0 g
野菜量	40 g

作り方

- ①ししとうは、ヘタを取る。
- ②耐熱容器に①のししとうを並べる。酒・こしょうをふる。
- ③上から、ピザ用チーズを盛り付ける。
- ④ラップをかけ、電子レンジで4分くらい温める。



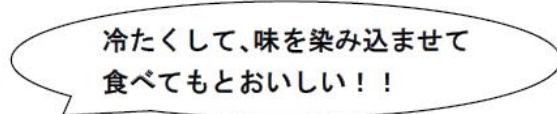
柚こしょう煮

材 料	4 人分
ししとう	200 g
にんじん	80 g
だし汁	200 cc
酒	大さじ 2
みりん	大さじ 2
しょうゆ	大さじ 1
柚こしょう	小さじ 1

エネルギー	120 kcal
塩 分	0.8 g
野菜量	45 g

作り方

- ①ししとうはへたを取る。にんじんは、千切りにする。
- ②鍋に、だし汁・酒・みりん・しょうゆを合わせ、一煮立ちさせる。
- ③にんじんを入れ、さっと煮たら、ししとうを入れる。
- ④やわらなくなったら、柚こしょうを加え、かき混ぜ、火からおろす。



ししとうの栄養価
特徴的なものは、カプサイシンが含まれています。新陳代謝促進、老化防止、脂肪燃焼、嬉しいダイエット効果があるといわれています。



トマトとひじきと豆のサラダ 作り方

材 料	4 人分
トマト	2 個 (200g)
ひじき(乾燥)	1 5 g
大豆(水煮)	1 0 0 g
しょうゆ	小さじ 2
酢	大さじ 1
砂糖	大さじ 1
ごま油	大さじ 1/2

A

①ひじきは水に戻し、熱湯でサッとゆで、ザルにあげる。トマトは1cm角に切る。大豆はサッと洗い、水気をきっておく。

②Aを合わせてドレッシングを作る。

③①と大豆の水煮を②のドレッシングであえる。

エネルギー 84 kcal 塩 分 0.7 g
野菜量 75 g (ひじきを戻した場合)

「トマトが赤くなると医者が青くなる」ということわざがあるほど栄養豊富なトマト。トマトに多く含まれる抗酸化作用のあるリコピンは油と一緒に食べるとそのままよりも吸収が良くなります。また、乳製品との相性も良く、トマトに含まれるビタミンCが乳製品に含まれるカルシウムの吸収を高めてくれます。

トマトとレタスのチーズスープ 作り方

材 料	4 人分
トマト	4 個 (320g)
レタス	1 個 (200g)
玉ねぎ	1/2 個 (80g)
ピザ用チーズ	1 0 0 g
チキンスープの素	小さじ 4
塩・こしょう	少々
水	カップ 4

①レタスは洗い、一口大にちぎる。玉ねぎは薄いイチョウ切り、トマトは皮つきのままザク切りにする。

②鍋に水カップ4とスープの素を入れて火にかける。煮立ったら弱火にし、トマト、レタス、玉ねぎを加える。レタスがしんなりしてきたら、塩・こしょうをふる。

③再び煮立ったら、チーズを加え、ひと煮立ちし、チーズが溶けたら器に盛る。

エネルギー 98 kcal 塩分 1.2 g
野菜量 150 g

マーボートマト

材 料	4 人 分
トマト	3 個 (400g)
ねぎ	1 本 (80g)
にんじん	8 0 g
豚ひき肉	1 6 0 g
にんにく	2 片
顆粒中華だし	小さじ 1
豆板醤	大さじ 2 弱
甜麺醤	大さじ 1
酒	大さじ 2 弱
	しょうゆ
水溶き片栗粉	大さじ 5
サラダ油	大さじ 1 強

作り方

- ①トマトは湯むきして横半分に切り、さらに 8 等分に切る。ねぎは斜め 1 cm 幅に切り、にんじんは薄い短冊切りにする。にんにくはみじん切りにする。
- ②中華鍋または深めのフライパンにサラダ油を熱し、ひき肉を炒める。パラパラになったら、にんにく、ねぎ、にんじんを加えて炒める。
- ③鍋肌に豆板醤と甜麺醤を加えて炒め、香りが出たらトマトを加えて炒める。お湯カップ 1 でといった顆粒中華だしと A を加え、沸騰したら一分間くらい煮る。
- ④鍋をゆすりながら水溶き片栗粉を回し入れて、ヘラで混ぜ、とろみをつける。

トマトの湯むきは、ヘタの反対側に十字に切れ目を入れるときれいにむけます。

エネルギー 196 kcal 塩 分 1.3 g
野菜量 140 g

ミニトマトのはちみつレモン漬 作り方

材 料	作りやすい量
ミニトマト	15個
はちみつ	大さじ1
レモン汁	大さじ1

- ①ミニトマトは湯むきをする。
- ②タッパーなどフタをできるものに中に、A を混ぜ合わせておき、ミニトマトを入れる。
- ③フタをして半日くらい冷蔵庫で冷やし、味をなじませる。

エネルギー 52 kcal 塩 分 0 g
野菜量 75 g

生トマトソース

材 料	作りやすい分量
トマト	5～6個(900g)
にんにく	1片
たまねぎ	1個
オリーブ油	大さじ2
塩・こしょう	少々
好みのハーブ	少々

ひき肉を加えればミートソースに、ナスなどの野菜にかけてオーブンで焼いてもおいしいですし、色々な料理に活用できるソースです。冷蔵庫で1週間程度なら保存可能です。

作り方

- ①トマトは熱湯にくぐらせて皮を湯むきする。ヘタを取り除き、半分に切って種を取り除き、大きめのザク切りにする。にんにくとたまねぎはみじん切りにする。
- ②フライパンにオリーブ油とにんにくを入れ弱火にかける。香りが出たら火を強め、たまねぎを加える。しんなりしたらトマトの半量、好みのハーブ(バジル、オレガノ等)を加え、混ぜながら強火で5～6分間煮詰める。
- ③水分がとんだら残りのトマトを加え、3～4分間煮て塩・こしょうで味を調える。

エネルギー 122kcal

塩 分 1.0g 野菜量 278g

トマトのみそマヨ焼き

材 料	4人分
トマト	200g
たまねぎ	60g
マヨネーズ	大さじ2
みそ	小さじ2
砂糖	小さじ1
パセリ(乾)	適量

A

作り方

- ①トマトは8～10等分にする。たまねぎは縦半分に切り、薄い半月切りにする。Aを混ぜておく。
- ②耐熱容器にたまねぎ、トマトの順番でしき、混ぜ合わせたAをかけ、オーブントースターで4～5分焼く。
- ④最後に彩りでパセリをちらす。

エネルギー 69kcal

塩 分 0.5g 野菜量 65g

地場産野菜を使った学校給食人気レシピをご紹介します！

これからどんどん暑くなってくると、汗をかきやすくなり、疲れやすくなります。水分とビタミンCを、上手に美味しく、食事から摂りましょう。

夏みかんサラダ

材 料	4 人分
夏みかん缶	1 0 0 g
きゃべつ	1 4 0 g
きゅうり	5 0 g
A { 塩	小さじ 1 / 3
油	小さじ 1 強
酢	小さじ 2
こしょう	少々

作り方

- ①夏みかん缶は食べやすい大きさにほぐす。
- ②きゃべつときゅうりはせんきりにし、さっとゆでて、冷ましておく。
- ③Aを良く混ぜ合わせ、①と②を混ぜる。

エネルギー	49kcal
塩 分	0.5g
野菜量	50g

カレースープ

材 料	4 人分
セロリ	15 g
玉ねぎ	160 g
にんじん	50 g
かぶ	70 g
白いんげん豆水煮	120 g
ベーコン	25 g
あさりむき身	50 g
とりがらスープ	40cc
コンソメ	3 g
塩	小さじ2/3
こしょう	少々
しょうゆ	小さじ1弱
カレー粉	小さじ1/6
水	130cc

作り方

- ①セロリ、たまねぎ、にんじん、かぶは、さいの目に切る。ベーコンはせん切りにする。
- ②鍋に水を入れて、火にかける。とりがらスープとコンソメを入れ温める。にんじんを入れてやわらかくなったら、にんじん以外の①の材料を入れて、さっと煮る。
- ③白いんげん豆水煮とあさりのむき身を入れる。
- ④塩、こしょう、しょうゆ、カレー粉を入れてかき混ぜる。

エネルギー	108kcal
塩 分	1.5g
野菜量	104g

※材料や調味料の量、作り方は、家庭用に作りやすいよう、若干変更してあります。

野菜をまるごと食べるには？

もったいない、モッタйнаイ、勿体無いを合言葉に、野菜を上手に食べましょう！！

そして自分や家族に、地域に、財布に、自然に、将来に優しい食生活をしましょう！！

食べきれる量を購入する

買い物の時は、お得になるといって、不要な分までまとめ買いしないように。スーパー等のチラシを確認した後は、冷蔵庫も確認する。同じものを重ねて購入することを防ぎ、不足分のみ適量購入したいもの。鮮度の良い野菜を食べられる第1歩です。また、もったいないと思って、残ったものを食べすぎないように注意しましょう。

食べられる部分をもう一度見直す

普段、へたや根、皮など食べられる部分まで大きく切り取ってしまっていないですか？いも類やにんじんなどは皮をなるべく薄くむく、ピーマンやトマトのへたもぎりぎりまでにして切り取る、かぶやカボチャなどは皮ごと食べる、ほうれん草や水菜などは根元を大きく切らず、先の部分を切るようにする、等試みてはいかが？

残った野菜を再利用する

一週間に一度は、冷蔵庫の中を確認して、残っている野菜を確認。献立の工夫で、残り野菜がとても美味しいヘルシー料理に変身！工夫次第で、スープやぎょうざ、チャーハンやハンバーグなど、和洋中の様々な料理に使えます。

やっぱり、まるごと、使い切る

大根やかぶ、にんじん、セロリなどの葉、ねぎの青い部分、キャベツやレタスの外側の葉、ブロッコリーの茎などを有効活用。今まで食べなかった部分には、栄養価の高いものもあり。香りや味わいの違いを楽しむのも、野菜を美味しく食べる工夫の1つ。

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。ゆでで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。

塩分は1日10g以下を目標にしよう！！

【減塩生活のコツ】

★汁物（みそ汁、すまし汁、スープなど）は、1日1杯まで

汁物は1杯1.2～1.5gの塩分を含みます。みそ汁の具として、野菜をたっぷり使うと、野菜も食べれて汁も減るので、減塩につながります。

★調味料はきちんとはかりましょう

しょうゆやみそ、ソースやケチャップなどよく使う調味料は、きちんと計量して使い、塩分量を把握しましょう。

★酸味やだし、香辛料や香味野菜を上手に利用

レモンや酢等の酸味、からしやわさび等の辛味、にんにくやしょうが等の香味を使うと、味にメリハリが出ます。

★調理法を工夫して

焼き目をつけたり、カラッと油で揚げ、香ばしさをプラスしましょう。炒ったくるみやごまを和え物等に使ってみましょう。熱い料理は熱く、冷たい料理は冷たくすることも大切です。

★食材は旬の新鮮なものを使いましょう

食材本来の味と香りが楽しめ、薄味でもおいしく食べられます。

★加工食品は控えめにしましょう

意外に多く含まれています。使用する食品は1食につき、1品にしましょう。