

# 旬の野菜レシピ 《春・夏版》

トマト・ナス・アスパラガス

キュウリ・ピーマン・カボチャ

新発田の旬の野菜をたっぷり使って、おいしく&気軽に減塩できるレシピです。

主食・主菜・副菜を食卓にそろえて、バランスのよい食事を摂りましょう！

毎日の食卓にもう1皿程度、野菜料理をプラスする際にご活用ください♪

◎健康のために、野菜を1日350g食べましょう。

1皿の野菜平均量は、おおよそ70gです。

野菜料理を1日5皿食べることで、350gの野菜が摂取できます。

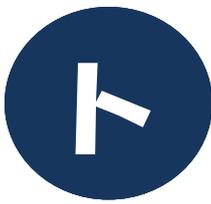
◎塩分摂取量を1日10g以下にしましょう。

減塩は、高血圧や脳血管疾患の予防に効果的です。

発行：新発田健康推進課めざせ100彩推進係

TEL 0254-22-3101 (内線1253)





### 冷やしトマトの豆腐ソースかけ

### 作り方

材 料	4人分
トマト	中 2 個 (400g)
絹豆腐	150g
白だし	小さじ 2
白すりごま	小さじ 1
かいわれ大根	1/2 パック (40g)

- ① トマトはヘタを取り除き、好みの厚さの輪切りにして、冷蔵庫で冷やす。
- ② ボウルに水気を切った豆腐と、白だし、すりごまを入れて泡だて器でなめらかになるまでよく混ぜる。
- ③ かいわれ大根は根元を切り落とし、3等分する。
- ④ 冷やしたトマトの上に、②をかけ、かいわれ大根を散らす。

《1人分》

エネルギー 49 kcal  
 塩 分 0.2 g  
 野菜量 110 g

### トマトエビチリ

### 作り方

材 料	4人分	
トマト	中 2 個 (400g)	
エビ	200g	
ピーマン	1 個	
玉ねぎ	中 1 個 (200g)	
ごま油	大さじ 1/2	
にんにく	1 片	
生姜	1 片	
A {	ケチャップ	大さじ 2
	しょうゆ	小さじ 2
	酒	大さじ 1
	砂糖	小さじ 1
	豆板醤	小さじ 1/3
水溶き片栗粉	大さじ 1	

- ① トマトはヘタを取り、角切りにする。エビはからをむき、背わたを取る。ピーマンは種を取り、角切りにする。玉ねぎ、にんにく、生姜はみじん切りにする。
- ② 熱したフライパンにごま油をひき、にんにく、生姜を加え、香りが出るまで炒める。エビ、玉ねぎ、トマトを加え、玉ねぎがしんなりしたら調味料 A とピーマンを加え、全体に味がからむように混ぜ炒める。
- ③ 水溶き片栗粉でとろみをつける。

《1人分》

エネルギー 120 kcal  
 塩 分 0.9 g  
 野菜量 170 g

☆辛さは、豆板醤の量で  
 お好みに調節して下さい。

## トマトのニラ玉スープ

材 料	4人分
トマト	小2個(200g)
ニラ	80g
しいたけ	2個
卵	2個
A { 水	3カップ
鶏ガラスープの素	小さじ1・1/2
塩	小さじ1/2
こしょう	少々
{ 片栗粉	小さじ1
{ 水(片栗粉溶き用)	小さじ2
ごま油	小さじ1

## 作り方

- ① トマトはひと口大の角切りにする。ニラは2～3cmの幅に切る。しいたけは石づきを取り、薄く切る。
- ② Aを鍋に入れて火にかける。沸騰したら①を入れ、ひと煮立ちさせたら塩、こしょうを加える。
- ③ Bの水溶き片栗粉でとろみをつける。
- ④ 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、仕上げにごま油を加える。

《1人分》		
エネルギー	64	kcal
塩分	0.8	g
野菜量	70	g

## 豚肉とトマトのスタミナ炒め

材 料	4人分
豚こま肉	200g
トマト	2個
春雨(乾燥)	80g
オクラ	8本(80g)
にんにく	1片
A { しょうゆ	大さじ1・1/2
砂糖	小さじ2
酒	小さじ2
酢	小さじ1
水	1/2カップ
サラダ油	小さじ1

## 作り方

- ① トマトはヘタを取り、くし型に切る。春雨は沸騰した湯で3分茹でて、ザルにあげて水気を切る。春雨は、食べやすい大きさに切る。オクラは沸騰した湯で1分茹でて、ザルにあげて水気を切り、小口切りにする。にんにくはみじん切りにする。
- ② フライパンに油をひき、にんにくを入れて香りが出てきたら、豚こま肉を入れて炒める。肉の両面に軽く焼き目がついたら、トマト、春雨、調味料Aを入れ、2～3分中火で加熱する。最後にオクラを加え、全体と混ぜ合わせたら火を止める。

《1人分》		
エネルギー	215	kcal
塩分	0.9	g
野菜量	120	g

## イカのトマト煮

材 料	4人分
トマト	中2個(400g)
イカ	小2杯
玉ねぎ	1/2個(100g)
黄パプリカ	1個
パセリ	2切れ(2g)
オリーブオイル	大さじ1
おろしにんにく	小さじ1
塩	小さじ2/3
粗挽きコショウ	少々

《1人分》	
エネルギー	100 kcal
塩分	1.4 g
野菜量	160 g

## 作り方

- ①イカははらわたを取り除き、流水で洗い、胴体は輪切りにする。足は食べやすい大きさに切る。トマトはヘタをとり、4等分に切る。玉ねぎは薄切りにする。パプリカは種を除いて半月切りにする。パセリはみじん切りにする。
- ②小鍋に、オリーブオイル、おろしにんにくを入れ、火にかける。香りが出てきたら、①の材料と塩を入れる。イカに火が通り、具が全体的にしんなりしたら、粗挽きコショウをお好みで入れる。

☆お好みでショート Pasta 等を入れても♪

## フレッシュとまとジュース

材 料	4人分
完熟トマト	大2個(600g)
りんご	1/2個(140g)
水	1カップ
氷	1カップ

## 作り方

- ①トマトは竹串などに刺し、ガス火で軽くあぶり、皮をむいてヘタをとる。
- ②りんごは皮をむいて、タネをとり、ひと口大に切る。
- ③ミキサーに①と②、水と氷を入れ、氷がみぞれ状になるまでかける。

完熟トマトは甘いので、お砂糖は不要です！  
飲みきれなかった場合は、寒天やゼラチンを加えると、トマトゼリーとしても楽しめます♪

《1人分》	
エネルギー	48 kcal
塩分	0.0 g
野菜量	150 g

# +

## なすのはちみつ味噌焼き

材 料	4人分
なす	2本 (200g)
万能ねぎ	1本 (5g)
サラダ油	小さじ2
はちみつ	小さじ2
味噌	大さじ1

《1人分》	
エネルギー	48 kcal
塩 分	0.6g
野菜量	50g

## 彩りカレーマリネ

材 料	4人分	
なす	2本 (200g)	
ピーマン	2個	
にんじん	50g	
揚げ油	適量	
A {	カレー粉	小さじ2
	砂糖	小さじ2
	酒	大さじ2
	酢	大さじ2
	水	大さじ2
	塩	小さじ1/2
コショウ	少々	

《1人分》	
エネルギー	77 kcal
塩 分	0.7g
野菜量	85g

# ス

## 作り方

- ①なすはヘタを取り除き、縦に4等分にする。アルミホイルの上に並べ、なすの表面にサラダ油をハケなどで薄く塗る。万能ねぎは小口切りにする。
- ②味噌とはちみつを混ぜ合わせておき、なすの上に薄く塗る。万能ねぎを上からちらす。
- ③オーブントースターで5～6分焼く。

◎レシピでは、なすとはちみつ味噌でシンプルに仕上げていますが、鶏肉や玉ねぎを加えて炒めものにも合う味です。

## 作り方

- ①なすはヘタを取り、乱切りにする。ピーマンはヘタと種をとり、乱切りにする。にんじんは皮をむいて乱切りにする。
- ②熱した揚げ油で、なす、ピーマン、にんじんを素揚げする。
- ③粗熱がとれたら、合わせておいた調味料Aにつけて、冷蔵庫で冷やす。

### ◎ナスの保存方法◎

ナスは、冷蔵庫に入れておくと低温障害を起こし、硬くしまつて傷みも早くなります。袋に入れて、常温以下で、太陽光線の当たらない場所に保存し、なるべく早く使いましょう。

## ピリ辛冷やし茄子

材 料	4人分
なす	4本(400g)
万能ねぎ	2本(10g)
しょうゆ	大さじ1
酢	大さじ1・1/2
砂糖	小さじ1
ごま油	小さじ1
豆板醤	小さじ1/3
鶏ガラスープの素	小さじ1/4

### 《1人分》

エネルギー 40 kcal  
 塩 分 0.7 g  
 野菜量 100 g

## 鶏肉となすの照りだれ炒め

材 料	4人分	
鶏もも肉	250g	
なす	3本(300g)	
ピーマン	2個	
サラダ油	小さじ1	
A {	酒	大さじ2
	しょうゆ	大さじ1・1/2
	砂糖	大さじ1
	みりん	小さじ1
	にんにく	1片
	しょうが	1片
粗挽きコショウ	少々	

### 《1人分》

エネルギー 187 kcal  
 塩 分 1.3 g  
 野菜量 100 g

## 作り方

- ①なすはヘタを取り、縦半分に切り、さらに縦に4等分する。耐熱皿に並べ、ふんわりとラップをかけてレンジ(600W)で5分加熱する。粗熱が取れたら冷蔵庫に入れて冷やす。万能ねぎは小口切りにする。
- ②調味料と万能ねぎを合わせて、冷蔵庫で冷やす。食べる時に①にかけ、味がなじむように混ぜ合わせる。

## 作り方

- ①鶏肉はひと口大に切る。なすは乱切りにする。ピーマンはヘタと種を取り、ひと口大に切る。にんにくとしょうがは皮をむき、すりおろして調味料と混ぜる。
- ②熱したフライパンに油を入れ、鶏肉を炒める。表面に焼き色がついたら、なす、ピーマン、調味料Aを入れ、なすがしんなりするまで炒める。
- ③お好みで粗挽きコショウを加える。

## なすとちくわのマヨ和え

材 料	4人分	
なす	3本(300g)	
きゅうり	1本(100g)	
ちくわ	2本(60g)	
A {	しょうゆ	小さじ1/3
	白すりごま	小さじ1
	マヨネーズ	大さじ1
	味噌	小さじ1

## 作り方

- ①なすは、ヘタをとり、半月切りにして水にさらす。電子レンジ(500W)で3~4分加熱し、ザルにあげて水切りする。きゅうりは半月切りにする。ちくわは輪切りにする。
- ②合わせ調味料Aと、①の材料を混ぜ合わせて味をなじませる。

《1人分》	
エネルギー	68 kcal
塩分	0.7 g
野菜量	100 g

## 茄子入いやわらかハンバーグ

材 料	4人分
合挽き肉	300g
なす	3本(300g)
玉ねぎ	1/2個(100g)
卵	1個
牛乳	1/2カップ
パン粉	1/2カップ
塩	小さじ1/4
コショウ	少々
サラダ油	大さじ2
ケチャップ	大さじ4

## 作り方

- ①なすはヘタを取り、皮をむいて小さなサイコロ状に切る。玉ねぎはみじん切りにする。
- ②合挽き肉に、なす、玉ねぎ、卵、塩、コショウを入れて混ぜ合わせる。肉に粘り気が出てきたら、牛乳とパン粉を加え、よく混ぜて4等分し、小判形にする。
- ③熱したフライパンに油をひき、②を並べて焼く。片面に焼き色がついたら裏返し、蓋をして蒸し焼きにする。
- ④肉に火が通ったら皿に移し、ケチャップをかける。

《1人分》	
エネルギー	296 kcal
塩分	1.4 g
野菜量	100 g

◎なす選びのポイント◎  
 ヘタの切り口が茶色く変色しているものは古い証拠。色つやが良く、ヘタが新しいものを選ぼう!

# ア ス パ ラ ガ ス

## アスパラとにんじんのフレンチサラダ 作り方

材 料	4人分	
アスパラガス	120g (4本)	
にんじん	160g	
レーズン	大さじ3	
A {	サラダ油	小さじ2.5
	酢	小さじ1.5
	塩	小さじ1/6
	こしょう	適宜

- ①アスパラガスは3～4cmに切り、にんじんは千切りにする。
- ②①をさっとゆでる。
- ③ボウルにAを混ぜ合わせる。
- ④③に②とレーズンを入れ、和える。

《1人分》  
 エネルギー 57kcal  
 塩分 0.2g  
 野菜量 70g

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。

## アスパラのステーキ焼き春巻き 作り方

材 料	4人分	
アスパラガス	240g (8本)	
ベーコン	50g	
春巻きの皮	4枚	
粉チーズ	小さじ4	
A {	小麦粉	大さじ1
	水	大さじ1
こしょう	適宜	
オリーブ油	大さじ4	

- ①アスパラは根元の部分をピーラー等で皮をむく。ベーコンは短冊切り、春巻きの皮は半分に切る。
- ②春巻きの皮の手前にアスパラをのせ、その内側にベーコン、粉チーズ、こしょうをふり、巻く。巻き終わったら、春巻きの皮の先端にAをぬり閉じる。
- ③オーブンの上にオーブンシートをしき、②をのせ、うえからオリーブ油をかけ、色良くなるまで焼く。

フライパンに油をしいて、揚げてもOK!

《1人分》エネルギー 231kcal  
 塩分 0.3g 野菜量 60g

## アスパラのヨーグルト和え

材 料	4人分	
アスパラガス	240g (8本)	
大豆 (ゆで)	40g	
にんじん	20g	
コーン	20	
ヨーグルト	200g	
A {	すりごま	大さじ3
	砂糖	大さじ1
	塩	小さじ1/6
	みそ	小さじ1

## 作り方

- ①アスパラガスは3cmの斜め切り、にんじんは1cmのさいの目切りにし、さっとゆでる。
- ②大豆とコーンは水気を切っておく。
- ③ボウルにAを混ぜ合わせる。
- ④③に①と②を入れ、混ぜ合わせる。

《1人分》	
エネルギー	120kcal
塩分	0.5g
野菜量	70g

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。



## アスパラと豚肉の味噌炒め

材 料	4人分	
アスパラガス	240g (8本)	
豚小間切れ	200g	
長ねぎ	80g	
A {	砂糖	小さじ2
	みそ	大さじ1
	酒	大さじ1
	サラダ油	大さじ1

## 作り方

- ①アスパラガスは3cmの斜め切り、長ねぎは斜め薄切りにする。
- ②豚肉は食べやすい大きさに切る。
- ③フライパンにサラダ油を熱し、豚肉を炒める。肉の色が変わってきたら、アスパラガスを入れ、軽く炒める。
- ④③にAを入れ、最後に長ねぎを加え混ぜ合わせる。

《1人分》	
エネルギー	141kcal
塩分	0.7g
野菜量	80g

## アスパラと厚揚げのうま煮

材 料	4人分	
アスパラガス	240 g (8本)	
厚揚げ	200 g	
サラダ油	大さじ1	
A	しょうゆ	大さじ1/2
	みりん	大さじ1.5
	だし汁	大さじ4

《1人分》

エネルギー 135 kcal

塩 分 0.3 g 野菜量 60 g

## アスパラポタージュ

材 料	4人分
アスパラガス	300 g (10本)
玉ねぎ	200 g
じゃがいも	150 g
バター	10 g
水	400 cc
コンソメ	1個
牛乳 (豆乳)	600 cc
塩	小さじ1/8
こしょう	適宜

## 作り方

- ①アスパラガスは4 cmの斜め切りにする。厚揚げは一口大に切る。
- ②鍋にサラダ油を熱し、①をさっと炒め、軽く火が通ったらAを入れてふたをし、煮含める。

アスパラガスは、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たれます。また、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て冷凍すると、冷蔵庫で1か月程度保存できます。

## 作り方

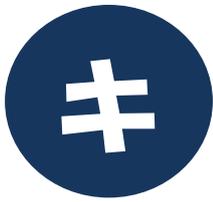
- ①アスパラガスは3 cmに切り、玉ねぎは薄切り、じゃがいもは輪切りにする。
- ②フライパンにバターを入れ、玉ねぎ、じゃがいもを入れて炒める。玉ねぎがしんなりしたらアスパラを入れ、軽く炒める。
- ③②に水とコンソメを入れ、煮立ったら弱火にして10分程度煮る。
- ④③の火を止め、ミキサーにかけて液状にする。
- ⑤鍋に④を入れ、牛乳を加え、火にかける。塩、こしょうで味を整える。

《1人分》

エネルギー 170 kcal

塩 分 0.8 g

野菜量 162 g



### きゅうりといかの和え物

### 作り方

材 料	4人分	
きゅうり	300g (2本)	
塩	小さじ1/8	
にんじん	200g	
パプリカ (赤)	40g	
ソフトさきいか	40g	
A {	しょうゆ	小さじ2
	だし汁	大さじ1
	わさび	小さじ1/2

①きゅうりは千切りにし、塩をふり、しんなりさせる。

②パプリカ、にんじんは千切りにし、にんじんはさっとゆでる。

③Aを混ぜ合わせる。

④①、②、さきいかを③で和える。

《1人分》  
 エネルギー 57kcal  
 塩分 1.2g  
 野菜量 115g

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。

### きゅうりとオクラのみそ汁

### 作り方

材 料	4人分
きゅうり	150g (1本)
オクラ	6本
みょうが	20g (2個)
だし汁	720ml
みそ	大さじ2

①オクラは薄い輪切り、みょうがは斜め薄切りにして水にさらし、水気を切る。きゅうりは薄いいちょう切りにする。

②鍋にだし汁を入れ煮立て、オクラを加えさっと煮る。みそを溶き加え、火を止めみょうが、きゅうりを加える。

冷や汁にしても美味しくいただけます！

《1人分》  
 エネルギー 33kcal  
 塩分 1.3g 野菜量 57g

## きゅうりとおからのサラダ

材 料	4人分	
きゅうり	150 g (1本)	
おから	100 g	
絹豆腐	1/4丁	
玉ねぎ	100 g	
ひじき(乾燥)	2 g	
A {	マヨネーズ	大さじ2
	塩	小さじ1/6
	酢	小さじ1
	こしょう	適宜

## 作り方

- 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。

《1人分》	
エネルギー	102 kcal
塩 分	0.3 g
野菜量	62 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、お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。

## きゅうりと豚肉の中華炒め

材 料	4人分
きゅうり	300 g (2本)
豚バラ肉	140 g
卵(Mサイズ)	2個
オイスターソース	大さじ1.5
ごま油	大さじ2
塩	小さじ1/8
こしょう	適宜

## 作り方

- ①きゅうりは3cmの長さに切り、縦4等分にする。豚肉は2~3cm幅に切る。卵は溶きほぐしておく。
- ②フライパンにごま油(大さじ1)を熱し、溶き卵を入れ、ざっくりと炒め、取り出しておく。
- ③フライパンに残りのごま油を熱し、豚肉を炒め、色が変わったらきゅうりを加える。さっと炒めたらオイスターソースを加え、塩、こしょうで味を整える。最後に②を加え、混ぜ合わせる。

《1人分》エネルギー	
エネルギー	280 kcal
塩 分	0.7 g
野菜量	75 g

## きゅうりとカシューナッツのサラダ 作り方

材 料	4人分	
きゅうり	300g (2本)	
トマト	2個	
玉ねぎ	100g	
カシューナッツ	40g	
A {	しょうゆ	大さじ1.5
	レモン汁	大さじ2
	オリーブ油	大さじ2
	こしょう	適宜

- ①きゅうりは4cmの長さに切り、縦4等分にし、軽くたたく。
- ②トマトは一口大、玉ねぎは薄切りにする。
- ③Aを混ぜ合わせ、①、②、カシューナッツを和える。

《1人分》	
エネルギー	164kcal
塩分	1.1g
野菜量	200g

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。

## きゅうりのドライカレー

材 料	4人分	
きゅうり	300g (2本)	
合い挽き肉	250g	
玉ねぎ	100g	
にんじん	60g	
にんにく	半片	
生姜	半片	
鷹の爪	1本	
A {	カレー粉	大さじ2
	小麦粉	小さじ1
	コンソメ	1個
ケチャップ	大さじ1	
塩	小さじ1/6	
こしょう	適宜	
オリーブ油	大さじ2	

## 作り方

- ①きゅうり、玉ねぎ、にんじんは1cm角に切る。にんにく、生姜、鷹の爪は粗みじん切りにする。
- ②フライパンにオリーブ油を熱し、にんにく、生姜、鷹の爪を香りがでるまで炒める。
- ③②ににんじんを加え炒め、合い挽き肉、玉ねぎを加える。ある程度火が通ったら、Aを加える。肉にカレー粉がなじんだらケチャップを加え、塩、こしょうで味を整える。
- ④③にきゅうりを加え、さっと炒め火を止める。

《1人分》	
エネルギー	253kcal
塩分	1.0g
野菜量	120g



## ピーマンとじゃがいものおかか和え 作り方

材 料	4 人分
ピーマン	200g
じゃがいも	160g
かつおぶし	4g
しょうゆ	小さじ2
みりん	小さじ1

- ①ピーマンを縦に2つに切り、へたと種を取る。千切りにし、さっとゆでる。
- ②じゃがいもは皮をむき、細めの拍子切りにする。歯触りが残る程度にゆでる。
- ③①と②の材料に、かつおぶしと調味料を加え、混ぜる。
- ④器に盛り付ける。

《1人分》	
エネルギー	51kcal
塩分	0.4g
野菜量	50g

## ピーマンのゆかりマヨ和え

材 料	4 人分
ピーマン	200g
マヨネーズ	大さじ2
ゆかり	小さじ1/2

《1人分》	
エネルギー	60kcal
塩分	0.6g
野菜量	50g

## 作り方

- ①ピーマンを縦に2つに切り、へたと種を取る。千切りにし、さっとゆでる。
- ②マヨネーズとゆかりを混ぜる。
- ③①と②を混ぜ、器に盛り付ける。

高温を好み、多湿と乾燥には弱い。このため日本では冬から春にかけての時期はハウス栽培が行われています。

## ピーマンとハムの卵巻き

材 料	4人分
鶏卵 (M)	2個
みりん	大さじ 2/3
塩	小さじ 1/10
水	大さじ 1
	片栗粉
サラダ油	小さじ 1
ピーマン	2個
ロースハム	2枚

《1人分》	
エネルギー	76kcal
塩分	0.4g
野菜量	30g

## 作り方

- ①ボウルに鶏卵を割り入れ、調味料と水溶性片栗粉を入れて、かき混ぜ、ざる等でこす。  
フライパンを火にかけ温め、サラダ油を薄くひき、卵液を薄く流す。同様に2枚焼き、冷ましておく。
- ②ピーマンを縦に2つに切り、へたと種を取る。千切りにし、さっとゆでる。
- ③まな板に、ラップをしき、薄焼き卵を広げる。  
ロースハムをのせ、さらに②のピーマンをのせ、ロール状に巻く。
- ④③がなじんだら、食べやすい大きさに切り分け、楊枝で留める。

## ピーマンともやしのバターしょうゆ炒め

## 作り方

材 料	4人分
ピーマン	3個
もやし	200g
鶏もも肉皮なし	200g
にんにく	1片
しょうゆ	大さじ 1/2
バター	10g
こしょう	少々

- ①ピーマンを縦に2つに切り、へたと種を取る。千切りにする。もやしは水で洗い、水気を切る。鶏もも肉皮なしを食べやすい大きさに削ぎ切りにする。にんにくは、みじん切にする。
- ②フライパンを火にかけ、バターを入れ、にんにくを炒める。香りが出てきたら、鶏肉を加え、火を通す。
- ③②に、①のピーマンともやしを加え、さっと炒め合わせ、仕上げにしょうゆを廻し入れ、火からおろし、皿に盛る。

《1人分》	
エネルギー	99kcal
塩分	0.5g
野菜量	90g

## ピーマンとひじきの煮物

材 料	4人分
ピーマン	200g
豚肉スライス	150g
ひじき(乾)	10g
生姜	10g
ごま油	大さじ1
しょうゆ	大さじ1
かつおぶし	10g
水	適量
七味唐辛子	少々

《1人分》	
エネルギー	103kcal
塩分	0.8g
野菜量	55g

## ピーマンとツナのチーズソテー

材 料	4人分
ピーマン	200g
ツナ缶	小1缶
コーン缶	40g
玉ねぎ	小1個
スライスチーズ	2枚
パセリ	2g
塩	小さじ1/3
こしょう	少々
カレー粉	小さじ1/2

《1人分》	
エネルギー	132kcal
塩分	1.0g
野菜量	110g

## 作り方

- ①ピーマンを縦に2つに切り、へたと種を取り、一口大に切る。豚肉は、2cm幅に切る。  
ひじきは、水で戻す。しょうがはみじん切りにする。
- ②鍋を火にかけて、ごま油をひく。しょうがと豚肉を炒める。ひじき・しょうゆ・水(材料が浸る程度)を加え、煮る。
- ③水気がなくなってきたら、ピーマンとかつおぶしを加え、さっと煮る。火からおろす。
- ④器に盛り、七味唐辛子をふる。

## 作り方

- ①ピーマンを縦に2つに切り、へたと種を取り、一口大に切る。玉ねぎは、皮をむき、一口大に切る。パセリはみじん切りにする。
- ②フライパンを火にかけて、温める。ツナ缶を入れてさっと温める。①の野菜とコーン缶を入れ、火を通す。
- ③塩・こしょう・カレー粉を加え、さっとかき混ぜる。スライスチーズを上のにのせ、溶けてきたらかき混ぜ、火からおろす。
- ④③を皿に盛り付け。パセリのみじん切りをふる。



## かぼちゃのごま金平

材 料	4人分
かぼちゃ	200g
にんじん	40g
ごま油	大さじ1
さとう	大さじ1/2
しょうゆ	大さじ1
酒	大さじ1
白いりごま	大さじ1

《1人分》	
エネルギー	99kcal
塩 分	0.7g
野菜量	60g

## 作り方

- ①かぼちゃは、薄切にし、さらに一口大にする。にんじんは、千切りにする。
- ②フライパンを火にかけ、ごま油をひく。①の野菜を加え炒める。水(分量外)を加え、やわらかくなるまで加熱する。
- ③調味料を加え、からめる。ごまを加え、さっとかき混ぜる。
- ④火からおろし、器に盛り付ける。

## かぼちゃのいとし煮

材 料	作りやすい量
かぼちゃ	300g
小豆缶	210g(1缶)
しょうゆ	大さじ1
水	200cc

《全量分》	
エネルギー	744kcal
塩 分	3.0g
野菜量	300g

## 作り方

- ①かぼちゃは種と綿を取り、3cm角に切る。(面取りをすると煮崩れにくい。)
- ②鍋に、水と南瓜を入れて煮る。やわらかくなったら、しょうゆ・小豆缶を加え、落とし蓋をし、弱火で煮込む。
- ③火からおろし、冷ます。(味をしみこませる)

## かぼちゃと切り昆布の煮物

材 料	4人分
かぼちゃ	200g
切り昆布	1袋
にんじん	100g
うす揚げ	2枚
しょうゆ	大さじ2
みりん	大さじ2
酒	大さじ2
だし汁	200cc

《1人分》	
エネルギー	215kcal
塩分	1.9g
野菜量	80g

## 作り方

- ①かぼちゃは、種と綿を取り、一口大に切る。切り昆布は、ぬるま湯等で戻し、食べやすい大きさに包丁目を入れる。にんじんは、千切りにする。うす揚げは油抜きをし、細切りにする。
- ②①の材料とだし汁を鍋に入れ、火にかける。
- ③調味料を加え、落とし蓋をし、やわらかく煮る。
- ④火からおろし、器に盛り付ける。

## かぼちゃと豚肉のごまみそ煮

材 料	4人分
かぼちゃ	300g
豚もも肉	150g
生姜	10g
みそ	大さじ1
さとう	大さじ1
酒	大さじ2
水	100cc
すりごま	大さじ2
絹さや	8枚

## 作り方

- ①かぼちゃは、種と綿を取り、一口大に切る。豚肉は、食べやすい大きさに切る。しょうがは、みじん切りにする。絹さやは筋を取り、さっとゆでる。
- ②鍋に、かぼちゃと水を入れて火にかける。かぼちゃが少しやわらかくなったら、豚肉としょうがを入れ、さらに加熱する。
- ③調味料を加え、さらに煮る。
- ④水気がなくなったら、火からおろし、すりごまをかけ、まぜる。
- ⑤器に盛り、絹さやを添える。

《1人分》	
エネルギー	160kcal
塩分	0.6g
野菜量	80g

## 焼き野菜サラダ

材 料	4人分	
かぼちゃ	200g	
しいたけ	4枚	
アスパラガス	4本	
プチトマト	8個	
A {	オリーブ油	50cc
	酢	50cc
	こしょう	少々
	塩	小さじ1
	にんにく	1片
	粒マスタード	大さじ1

## 作り方

- ①かぼちゃは、種と綿を取り、薄切りにする。しいたけは石付を取り、笠の部分に包丁目を十字に入れる。アスパラガスは、下部の固い部分の皮とはかまを取り除く。プチトマトはへたを取る。にんにくはみじん切りにする。
- ②A とにんにくを混ぜ合わせる。
- ③①の野菜を、トースター等で焼き、火が通ったら、熱いうちに②へ入れる。

《1人分》	
エネルギー	212kcal
塩分	1.3g
野菜量	120g

## かぼちゃのおやき

材 料	4人分
かぼちゃ	100g
白玉粉	60g
ピザ用チーズ	大さじ4
塩	小さじ1/4
ごま油	大さじ1/2

## 作り方

- ①かぼちゃは、種と綿を取り、適当な大きさに切り、やわらかくゆでる。
- ②白玉粉は、混ぜりやすいように細かく砕いておく。
- ③①に②と塩を加え、良く混ぜる。等分に分け、丸めて、少し平たくし、ピザ用チーズを中心におき、丸める。
- ③フライパンを火にかけて温め、ごま油を薄くひく。③を少しつぶして平たくし、焼く。両面を焼き、きつね色が付いたら、火からおろし、皿に盛り付ける。

《1人分》	
エネルギー	147kcal
塩分	0.7g
野菜量	25g

# 野菜をまるごと食べるには？

もったいない、モッタイナイ、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

買い物の際は、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。

# 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、野菜も食べられて汁も減るので、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、胡麻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

塩分が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。