大根グラタン→11P

もやしのピリ辛ナムル→15P

トマトの卵どんぶり→6P

毎日おいしく・たのしく・すこやかに。

組み合わせて楽しもう♫

当別産 野菜たっぷり レシピ集

主食<10品>……………………… 3P～7P
主菜<9品>……………………… 8P～12P
副菜<9品>……………………… 12P～16P
汁物<5品>……………………… 17P～19P
常備菜<5品>…………………… 19P～21P
デザート<3品>………………… 22P～23P

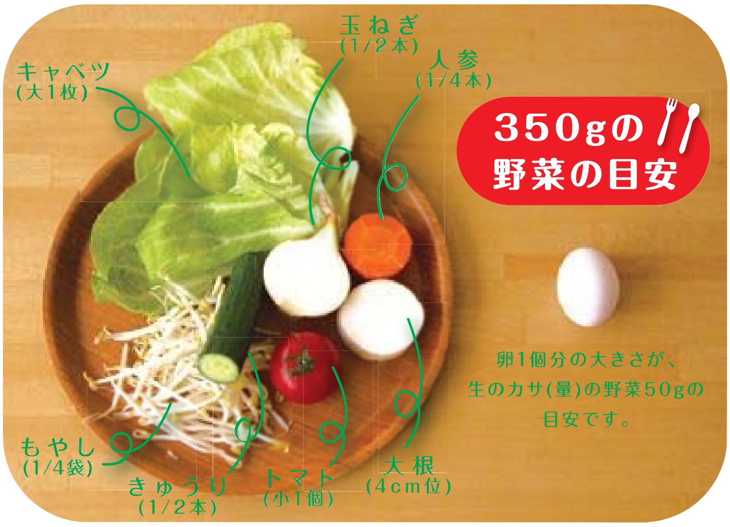
主食 主菜 副菜 汁物 常備菜 デザート

カラフルピクルス→21P

はんぺんふわふわ団子スープ→17P

トマトジュースのゼリー→22P

なぜ1日350gの野菜が必要なの？



※野菜は各50g

野菜に含まれるビタミン類やミネラルは、血管の傷みを修理し、老化を防ぎます。また、腸の働きを良くする食物繊維を豊富に含んでおり、生活習慣病やがんの予防、便秘解消に効果的です。

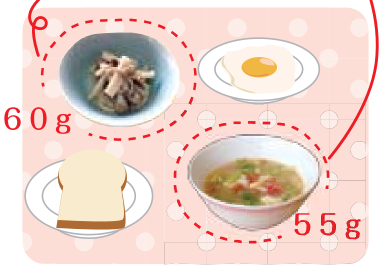
1日350gの野菜をとることで、その効果を十分に発揮してくれます。

めざそう！1日5皿の野菜料理

1日の中で5皿の野菜料理を食べると、350gを満たすことができます。

朝

- トースト
- 目玉焼き
- トマトとレタスのスープ…18P
- きのこのピクルス…19P



2皿で115g

昼

- チャーハン
- もやしのピリ辛ナムル…15P
- ヨーグルト

1皿で85g

夜

- 白米
- 焼き魚
- なめこのみぞれ汁…17P
- 根菜の信田巻…16P

2皿で169g

アイコンの見方について

野菜摂取量マーク

野菜 00g　各レシピの1人分の野菜摂取量を表示しています。

(※かぼちゃ、いも類など、糖質を多く含む野菜を除いた量で表示)

思いやりマーク

スピード調理！　忙しい時にサッと作れる時短レシピです。(調理時間:15分以内)

塩分控えめ　塩分が控えめの体に優しいレシピです。(塩分:1人分あたり0.5g以内)

主食

人参ごはん

野菜 25g　塩分 控えめ

人参のきれいな
オレンジ色が
食欲をそそります。
お子さんにも大人気！

材料:4人分

白米	2合
人参(すりおろし)	1/2本
塩昆布	大さじ3（15g）
しらす干し	大さじ2（10g）

栄養価(1人分)

エネルギー	276kcal
塩分	0.5g

おススメの組み合わせ

●大根グラタン
→11P

作り方

① 米を洗い30分以上浸水させ、すりおろした人参を炊飯器に入れてから、2合の目盛りまで水を入れ炊飯する。
② 炊き上がったごはんに、塩昆布・しらす干しを加えて混ぜ合わせる。

コラム❶ 白米2合は、ごはんにするとどの位？？

炊き上がると、ごはん約720gになります。
レシピでは白米2合で4人分としていますので、1人あたり約180g。炊き込みごはんの場合には具が入り、1人分が約200gとなります。主食の量は、年齢・性別・日頃の活動量や体調により異なります。2合で4人分と記載していますが、その場に合わせて調整してください。

主食

夏野菜カレー

野菜 235g

食改特製！
野菜の甘味
たっぷりのカレー。

材料:4人分

なす(乱切り)	1本
揚げ油	適量
かぼちゃ(1口大)	1/8玉
玉ねぎ(くし切り)	1玉
人参(1cm角)	1/2本
キャベツ(ざく切り)	1/8玉
ズッキーニ(銀杏切り)	1/2本
牛乳	50cc
トマト	2個
豚ひき肉	100g
にんにく(みじん切り)	1かけ
サラダ油	適量
カレー粉	大さじ1
カレールー	1/2箱
※2種類以上を混ぜて	
コンソメの素	1個(小さじ2)
水	300cc

栄養価(1人分)

エネルギー	660kcal
塩分	2.2g

おススメの組み合わせ

●カラフルピクルス
→21P

作り方

① なすは素揚げにし、トマトは皮をむいて細かく切る。かぼちゃは電子レンジで熱して火を通す。
② 鍋に油を熱し、にんにくを炒めてからひき肉を入れ、色が変わるまで炒めたら、玉ねぎ・人参・カレー粉を加えて炒める。玉ねぎがしんなりしたら、コンソメの素・水・牛乳・トマトを入れ煮る。
③ 人参に火が通ったら、キャベツ・ズッキーニを入れ、カレールーを加える。
④ 最後に素揚げしたなすとかぼちゃを③に加え仕上げる。

ポイント

・素揚げしたなす・かぼちゃは、ルーに混ぜずに付け合わせにしても色どりがきれいです。
・隠し味に、板チョコ・中濃ソース・砂糖・チャツネなどを入れるとコクが出ます。

主食

黒豆ちらし

野菜 25g

黒豆のポリフェノール効果でごはんの色が桃色に変身！

材料:4人分

白米　2合
黒豆(乾燥)　40g
酒　小さじ2
だし昆布　10cm
人参(千切り)　1/4本
ごぼう(ささがき)　1/4本
干しいたけ(千切り)　2枚

【A合わせ酢】
砂糖　大さじ2
塩　小さじ1
酢　大さじ2と2/3

【B調味料】
みりん　大さじ1
しょうゆ　大さじ1
だし汁　90cc

【錦糸たまご用】
卵　2個
みりん　小さじ1
塩　小さじ1/5
サラダ油　小さじ1/3

【飾り用】
絹さや　4枚
白いりごま　小さじ2/3

栄養価(1人分)

エネルギー	409kcal
塩分	3.0g

おススメの組み合わせ

●青菜の梅和え
→15P

作り方

① 干しいたけは水で戻しておく。
② 黒豆は乾いた布巾でふき、フライパンに入れて皮がはじけるまで弱火でゆっくり炒る。
③ 米を洗い30分以上浸水し、酒・だし昆布・②の黒豆を入れ、2合の目盛りまで水を入れ炊飯する。
④ 干しいたけ・人参・ごぼうはBの調味料で煮る。
⑤ 卵にみりん・塩を加え錦糸たまごをつくる。(または炒りたまご)
⑥ ごはんが炊き上がったらボールに移し、Aの合わせ酢を混ぜる。
⑦ ごはんを器に盛り、錦糸たまご・ゆでて斜め切りした絹さや・白いりごまを飾る。

主食

簡単洋風混ぜごはん

野菜 63g

忙しい時におすすめ。ごちそうレシピ！

材料:4人分

白米　2合
えのきだけ(2cm長さ)　1袋
冷凍ミックスベジタブル　1カップ
シーチキン(汁も使用)　1缶
【調味料】
コンソメの素　2個(小さじ4)
ケチャップ　大さじ1

栄養価(1人分)

エネルギー	371kcal
塩分	1.4g

おススメの組み合わせ

●はんぺんふわふわ団子スープ
→17P

作り方

① 米を洗い30分以上浸水させる。
② 炊飯器に①の米と、2合分の目盛りまで水を入れてから、全ての材料を加え炊飯する。

ポイント

・ミックスベジタブルは冷凍のまま使用します。
・ミックスベジタブルやえのきだけの代わりに、自宅にある身近な食材で手軽に作れますよ。

主食 なすのチーズ丼

野菜 83g

なすとチーズと
合わせタレの
相性バツグン！

材料：4人分

白米	2合	【合わせタレ】		【飾り用】	
なす	4本	だし汁	大さじ2	かつおぶし	小1袋
サラダ油	大さじ1	酒	大さじ2	白いりごま	大さじ1
とろけるチーズ	4枚	砂糖	大さじ1	大葉（千切り）	4枚
大葉	4枚	みりん	大さじ2		
（ごはんの上に乗せる用）		しょうゆ	大さじ2		

栄養価（1人分）

エネルギー	452kcal
塩分	1.7g

おススメの組み合わせ

●野菜の白和え
→14P

作り方

① 米を洗い30分以上浸水させ、2合の目盛りまで水を入れ炊飯する。
② なすはヘタをとり縦半分に切り、切った面を下にして縦に2本切り目を入れる。
③ フライパンに油を熱し、なすを入れ表面がうっすらキツネ色になるまで焼く。
④ ③に合わせタレを加えて加熱し、なすに絡める。
⑤ ④のなすに、縦に4等分切ったとろけるチーズをなすの切れ目にはさむ。
⑥ 器にごはんを盛り、その上に大葉を敷いてから、なす1本分（2個）を乗せ、フライパンに残っている合わせタレをかける。
⑦ 最後にかつおぶし・白いりごま・千切りにした大葉を飾る。

主食 小松菜と油揚げの混ぜごはん

野菜 38g

ふりかけとして、
常備菜にも
なりますよ。

材料：4人分

白米	2合	【調味料】	
小松菜	1袋	みりん	小さじ2/3
小揚げ（5mm角）	1枚	しょうゆ	小さじ2
ちりめんじゃこ	大さじ4（20g）	塩	小さじ1/2
白いりごま	大さじ2		
サラダ油	小さじ1		

栄養価（1人分）

エネルギー	347kcal
塩分	1.1g

おススメの組み合わせ

●千切り大根と豚肉炒め
→9P

作り方

① 米を洗い30分以上浸水させ、2合の目盛りまで水を入れ炊飯する。
② 小松菜は葉と茎に分け、それぞれ細かく刻む。ちりめんじゃことい揚げはザルに入れて熱湯をかける。
③ フライパンに油を入れ中火で熱し、小松菜の茎・葉・小揚げ・ちりめんじゃこ・白いりごまの順に加えて炒める。
④ 全体に油が回ったら、調味料を加えひと混ぜする。
⑤ 炊き上がったごはんに④を加えて混ぜる。

主食 大根じゃこごはん

野菜 110g

消化酵素やビタミンCたっぷりの大根を十分に食べられる一品です。

材料:4人分

白米	2合
大根(3cmの細切り)	1/3本
ちりめんじゃこ(熱湯をかける)	大さじ6(30g)
干ひじき(戻す)	大さじ1と1/2(22g)
大根の葉(みじん切り)	20g

【調味料】

酒	大さじ2/3
みりん	大さじ2
しょうゆ	大さじ1と1/3

栄養価(1人分)

エネルギー	337kcal
塩分	1.7g

おススメの組み合わせ

●なめこのみぞれ汁 →17P

作り方

① 大根の葉はみじん切りにして、さっと湯通ししておく。
② 米を洗い30分以上浸水させる。
③ ②に調味料を加えて混ぜ、大根・ちりめんじゃこ・ひじきを加え、2合の目盛りまで水を入れ炊飯する。
④ 炊き上がったら、①の大根の葉を入れて再び炊飯器のふたを閉め、10分程蒸らした後、全体を混ぜ合わせる。

ポイント

肉料理にも合いますよ♪ごはんにボリュームがあるので、汁物をつけるだけでも満足な1食になります。

主食 トマトの卵どんぶり

野菜 226g

ビタミン豊富なトマトがたっぷり食べられます!加熱すると甘味もUP!

材料:4人分

白米	2合
★トマト(一口大)	4個
★玉ねぎ(千切り)	1/4玉
★ピーマン(千切り)	1個
サラダ油	小さじ2
卵	4個
パセリ(みじん切り)	少々

【調味料】

みりん	大さじ1
しょうゆ	大さじ2

栄養価(1人分)

エネルギー	423kcal
塩分	1.5g

おススメの組み合わせ

●えびとお豆のほっこり春巻き →12P

作り方

① 米を洗い30分以上浸水させ、2合の目盛りまで水を入れ炊飯する。
② フライパンに油を入れ、★の材料を強火で手早く炒める。(野菜の水分を飛ばすように炒める)
③ 全体に火が通ったら、調味料で味付けする。
④ 卵は溶いておき、③をとじる。
⑤ 仕上げにパセリをちらす。

ポイント

夏場の食欲のない時などにぴったり。そうめんなどのめん類にかけてもOKです。

主食

ネバネバ丼

野菜35g　スピード調理!　塩分控えめ

オクラのネバネバにはコレステロールや血圧を下げる効果あり！

材料:4人分

白米	2合
焼きのり	1枚
★納豆(よく混ぜる)	2パック
★長いも(すりおろす)	1/3本
★オクラ(ゆでて輪切り)	4本
★長ねぎ(小口切り)	1/4本
【調味料】	
しょうゆ	小さじ2

栄養価(1人分)

エネルギー　346kcal
塩　分　0.4g

おススメの組み合わせ

●もやしのピリ辛ナムル
→15P

作り方

① 米を洗い30分以上浸水させ、2合の目盛りまで水を入れ炊飯する。
② ごはんを丼に盛り、焼きのりは軽くあぶってから小さく刻む。
③ ②に★の材料を盛り付け、しょうゆをかける。

ポイント

食欲のない時におススメ。毎日食べても飽きない一品です。

☞ スピードアップのコツ

長いもはすりおろさずに袋に入れてたたいてもOK。長いもはすりおろし、オクラはゆでて、長ねぎは刻んで冷凍保存できます。

主食

ひじき入り混ぜごはん

野菜17g

ひじきやごぼう人参など食物繊維たっぷり。

材料:4人分

白米	2合
干ひじき(戻す)	大さじ1(15g)
小揚げ(2cm長さの千切り)	1枚
ごぼう(ささがき)	1/10本
人参(2cm長さの千切り)	1/10本
干しいたけ(千切り)	4枚
鶏むね肉(1.5cm角切り)	50g
絹さや	4枚
【調味料】	
だし汁	120cc
酒	大さじ1
砂糖	大さじ1と2/3
しょうゆ	大さじ1

栄養価(1人分)

エネルギー　326kcal
塩　分　0.7g

おススメの組み合わせ

●根菜の信田巻
→16P

作り方

① 米を洗い30分以上浸水させ、2合の目盛りまで水を入れ炊飯する。
　干しいたけは水で戻しておく。
② 絹さや以外の材料を調味料で汁がなくなるまで煮る。
③ ごはんが炊き上がったら、②を入れ10分ほど蒸らす。
④ ③を器に盛り、ゆでて千切りした絹さやをちらす。

☞ スピードアップのコツ

干しいたけと200ccの水を一緒に耐熱容器に入れて、ラップをして約3分加熱後15分程度で戻ります。

主菜

高野豆腐の照り焼き

野菜 15g

食べごたえ十分。お弁当にもオススメ。

材料:4人分

高野豆腐	4枚
小麦粉	大さじ2
万能ねぎ(小口切り)	10本
ごま油	大さじ1

【調味料】

しょうゆ	大さじ1と1/2
はちみつ	大さじ1と1/2
塩	小さじ1/3
しょうが	1かけ
水	300cc

【水溶き片栗粉】

片栗粉	大さじ1
水	大さじ1

栄養価(1人分)

エネルギー	182kcal
塩分	1.7g

おススメの組み合わせ

●青菜の梅和え
→15P

作り方

① 高野豆腐はぬるま湯につけて2～3分おき、十分に水分を含ませてから水気を切り、1枚を6等分に切る。
② ①に小麦粉をまぶし、ごま油を熱したフライパンに並べて、中火で両面に色がつくまで焼く。
③ ②に調味料を加えて中火で煮る。この時しょうがはすりおろしながら加える。
④ タレが煮詰まって高野豆腐全体に絡んだら、万能ねぎを加え、水溶き片栗粉でとろみをつける。

ポイント

・高野豆腐には、豆腐よりもカルシウム、鉄分が豊富でコレステロール値の上昇を抑えます。
・このメニューだけでは野菜がとれないので、付け合わせ野菜や副菜をプラスしましょう。

主菜

ひじき炒り豆腐

野菜 25g

お子さんでも食べやすく、豆腐が入ることでカルシウム・鉄分UP。

材料:4人分

木綿豆腐	1丁
干ひじき(戻す)	大さじ1(15g)
人参(千切り)	1/4本
サラダ油	大さじ1

【調味料】

砂糖	大さじ2
しょうゆ	大さじ3

栄養価(1人分)

エネルギー	119kcal
塩分	2.2g

おススメの組み合わせ

●きのこのサラダ
→12P

作り方

① 木綿豆腐はペーパータオルで包んで皿にのせ、電子レンジで約1分30秒加熱して粗くほぐす。
② フライパンに油を熱し、干ひじき・人参を中火で炒める。
③ ②の人参が柔らかくなったら豆腐を加えてさっと炒め、調味料を加えて汁がなくなるまで強めの中火で炒める。

ポイント

白いごはんに合います。冷蔵庫で2日位保存できます。

主菜

簡単焼きザンギ

野菜 100g（付け合わせ分）

揚げている
ザンギよりも1/4に
カロリーオフ!

材料:4人分

鶏胸肉（1cm厚さの一口大） 1枚（280g位）	【調味料】	【付け合わせ野菜】
片栗粉　大さじ3	おろしにんにく　大さじ1	トマト（くし切り）　1個
サラダ油　大さじ1/2	みりん　大さじ2	きゅうり（千切り）　1本
レモン（くし切り）　1/2個	しょうゆ　大さじ1	キャベツ（千切り）　2枚
	塩　小さじ1/2	
	こしょう　少々	

栄養価（1人分）

エネルギー	150kcal
塩　分	1.5g

おススメの組み合わせ

●もやしのピリ辛ナムル
→15P

作り方

① 切った鶏肉と全ての調味料をビニール袋に入れ、軽くもみ30分位おく。
② フライパンに油を熱し、片栗粉をつけた①の肉を1枚ずつ両面をこんがりと焼く。
③ 器に盛り、レモンを添える。蒸し野菜や千切りキャベツを付け合わせて。

ポイント

・鶏肉はそぎ切りにすると、味がよくなじみ、やわらかくなります。
・このメニューだけでは野菜がとれないので、付け合わせ野菜や副菜をプラスしましょう。

主菜

千切り大根と豚肉炒め

野菜 93g　塩分控えめ

大根にお肉の
旨味がしみて、
食がすすむ一品。

材料:4人分

豚薄切り肉（1cm幅切り）	5枚くらい
塩・こしょう	少々
大根（太め千切り）	1/3本
人参（千切り）	1/3本
しょうが（千切り）	1/2かけ
サラダ油	大さじ1
【調味料】	
しょうゆ	小さじ1

栄養価（1人分）

エネルギー	83kcal
塩　分	0.4g

おススメの組み合わせ

●小松菜と油揚げの混ぜごはん
→5P

作り方

① 豚肉は切った後、塩・こしょうをふっておく。
② フライパンに油を熱し、中火でしょうがを炒める。香りが出てきたら大根・人参を炒めて2分程ふたをして、少し火を弱めて蒸し煮する。
③ 大根が透き通ってきたら端に寄せ、豚肉を真ん中で炒め、火が通ったら全体を混ぜてしょうゆで味を調える。

ポイント

フライパン一つでできます。

主菜

鶏肉と野菜いっぱいの宝袋

野菜 24g

材料:4人分

小揚げ	4枚
鶏もも肉(小さいそぎ切り)	40g
しょうゆ	小さじ1
酒	小さじ1
生しいたけ(千切り)	2枚
えのきだけ(2cm長さ)	1/2袋
人参(千切り)	1/4本
枝豆	24粒位
昆布(千切り)	10cm
【調味料】	
だし汁	400cc
砂糖	大さじ3
みりん	大さじ1
しょうゆ	大さじ3

栄養価(1人分)

エネルギー	127kcal
塩分	2.5g

おススメの組み合わせ

●長いもサラダ
→13P

作り方

① 小揚げは1枚を横半分に切り、口をあけてから熱湯で油抜きをする。
② 鶏肉は切った後、しょうゆと酒につけておく。
③ ②と野菜類全てを混ぜ合わせてから、小揚げに8分目位詰めて、つまようじでとめる。
④ 調味料を煮立て、③を鍋に入れ、落としぶたをして煮る。途中でひっくり返し、煮汁が少なくなるまで煮たら火を止め、冷めるまでおく。

ポイント

冷蔵庫で、1週間位保存できます。

主菜

野菜たっぷり鮭のホイル焼き

野菜 100g

材料:4人分

生鮭	4切れ
★白菜(一口大)	1枚
★人参(半月切り)	1/5本
★玉ねぎ(薄切り)	1玉
○えのきだけ(長さ半分)	1/2袋
○長ねぎ(斜め輪切り)	1/2本
【ゆずみそ】	
酒	小さじ2
みりん	大さじ4
みそ	大さじ4
ゆず	少々

栄養価(1人分)

エネルギー	184kcal
塩分	1.3g

おススメの組み合わせ

●ひじきとお豆の常備菜
→20P

作り方

① 鮭は酒(分量外)をふっておく。
② 1人1枚ずつアルミ箔を広げて★の野菜をひいてから、①を1切れずつ置き、その上に○の野菜をのせて包む。
③ フライパンに水を深さ1.5cmほど注ぎ、②を入れて火にかけ、沸騰後ふたをして弱火で15分程蒸し焼きにし、出来上がったらゆずみそをかける。

<ゆずみその作り方>
鍋に酒とみりんを入れて火にかけ、軽く沸騰させアルコール分を飛ばしたらみそを溶かし入れよく混ぜる。火を止めてからゆずを加える。

ポイント

鮭がない時はタラでもOK。ゆずみそは、ゆでたほうれん草に絡めたり、焼きなすに付けてもおいしく食べれます。

主菜

肉巻野菜

野菜 124g

お好みの野菜やきのこを巻いてお弁当にオススメ。

材料:4人分

えのきだけ	1袋
アスパラ(長さ3~4等分)	4本
ごぼう(千切り)	1/2本
人参(千切り)	1/2本
豚バラスライス	10枚

【調味料】

酒	大さじ4
みりん	大さじ2
しょうゆ	大さじ4

【付け合わせの野菜】

ミニトマト	8個

栄養価(1人分)

エネルギー	342kcal
塩　分	2.7g

おススメの組み合わせ

●トマトとレタスのスープ
→18P

作り方

① えのきだけは石づきを除き、長さ半分に切り、太さ4等分に分ける。
② ごぼうは切った後水にさらし、キッチンペーパーで水気をとり、人参と一緒にしておく。
③ えのきだけ、野菜類はそれぞれ豚肉でひと巻きする。(太さはえのきだけに合わせる)
④ 肉の巻き終わりを下にしてフライパンに並べ、中火にかける。
ふたをし少し火を弱め、十分に蒸し焼きする。
⑤ 肉の色が変わり、野菜に火が通ったら、酒・しょうゆを加えてひと煮立ちさせ、みりんを加えて絡める。
(野菜によって火の通る時間が違います。固いものからフライパンに入れ、十分に蒸し焼きにしましょう)

主菜

大根グラタン

野菜 80g

意外な組み合わせでも、大根の甘みが引き立つ一品。お子さんにもオススメ。

材料:4人分

大根(一口大)	1/5本
鶏もも肉(一口大)	80g
バター	小さじ2
小麦粉	大さじ1
チンゲン菜(一口大)	2株
とろけるチーズ	80g

【調味料】

牛乳	60cc
生クリーム	大さじ1と1/3
コンソメの素	1/2個(小さじ1)
塩	小さじ2/3
こしょう	少々

栄養価(1人分)

エネルギー	206kcal
塩　分	2.0g

おススメの組み合わせ

●きのこのピクルス
→19P

作り方

① 大根と鶏肉は、バターで透明になるまで弱火で炒める。
② ①に小麦粉を入れ、具全体に絡めるように1～2分炒める。
③ ②に調味料を入れて味を調え、焦がさないように煮込む。
④ 最後にチンゲン菜を入れ、ひと煮立ちさせる。
⑤ ④をグラタン皿にうつし、とろけるチーズをのせて、オーブントースターで焦げ目がつくまで焼く。

ポイント
チンゲン菜の他に、ゆでたほうれん草や水菜でもOKです。

主菜

えびとお豆のほっこり春巻き

野菜 15g

お肉を使わず豆のホクホク感がおいしい。

材料:4人分

★むきえび	150g
★ゆで大豆	2カップ(200g)
★乾燥わかめ(戻す)	小さじ5(5g)
★小ねぎ(小口切り)	8本
春巻きの皮	8枚
小麦粉	小さじ1
サラダ油	小さじ1

【調味料】

砂糖	小さじ1
しょうゆ	小さじ3
塩	小さじ1/4
粉チーズ	大さじ1と1/2
わさび	少々
片栗粉	大さじ1と1/2

栄養価(1人分)

エネルギー	241kcal
塩分	1.6g

おススメの組み合わせ

●カラフルピクルス →21P

作り方

① わかめは食べやすい大きさに、むきえびは、背わたを取って1cm長さに切り、キッチンペーパーなどで水切りする。
② ボールに★と調味料を加えて混ぜる。
③ 春巻きの皮の上に②を8等分してのせ、小麦粉と水を合わせたものをふちに塗り、細長く巻く。
④ フライパンに油を熱し、巻き終わりの部分が下になるようにのせて、中火でふたをして焼く。
⑤ 両面焼き色がつき、中に火が通るまで焼く。

ポイント

このメニューだけでは野菜が少ないので、付け合わせや副菜から野菜をプラスしましょう。

主食 主菜 副菜 汁物 常備菜 デザート

副菜

きのこのサラダ

野菜 103g　塩分控えめ

レモンが入ることで減塩効果があります。

材料:4人分

小松菜(2cm長さ)	60g
しめじ(小房に分ける)	1袋
もやし	1袋
干ひじき(戻す)	10g(小さじ2)
レモン(銀杏切り)	1/4個
かつおぶし	小1/2袋

【ドレッシング】

砂糖	大さじ1/2
みりん	小さじ1/6
しょうゆ	小さじ1/3
酢	大さじ2/3

栄養価(1人分)

エネルギー	33kcal
塩分	0.5g

おススメの組み合わせ

●マカロニ入り野菜たっぷりスープ →19P

作り方

① 小松菜・もやしはゆでて、しめじはさっと湯に通し水気を切っておく。
② ドレッシング用を作っておく。
③ 野菜類を軽く混ぜ合わせて器に盛り、かつおぶしをのせてドレッシングをかける。
※レモンがない時は、レモン汁でもOKです。

スピードアップのコツ

小松菜、もやしは電子レンジで加熱してもOKです。

副菜 かぼちゃのサラダ

野菜 50g　塩分控えめ

冷え性の緩和に効果的なかぼちゃ。ヨーグルトドレッシングでヘルシーに。

材料:4人分

かぼちゃ	４００ｇ	【ドレッシング】	
玉ねぎ	１玉	ヨーグルト	大さじ４
ロースハム（1cm角切り）	２枚	マヨネーズ	大さじ４
		塩	小さじ1/３
		こしょう	少々

栄養価(1人分)

エネルギー　170kcal
塩　分　0.5g

おススメの組み合わせ

●春雨と干しエビのスープ
→18P

作り方

① かぼちゃは種をとり、皮つきのまま一口大に切ってゆで、大まかにつぶす。
② 玉ねぎは薄くスライスして水にさらし、しっかり水気を切る。
③ ドレッシングを作り、全ての材料と混ぜ合わせる。

ポイント
かぼちゃが熱いうちに玉ねぎと混ぜると、甘味が増します。

副菜 長いもサラダ

野菜 25g　スピード調理!　塩分控えめ

老化・肌荒れ予防や疲労回復・便秘改善と効果満点の長いもを使った一品です。

材料:4人分

長いも(千切り)	1/3本	【ドレッシング】	
きゅうり(薄い輪切り)	1/2本	しょうゆ	小さじ1
乾燥わかめ(戻す)	小さじ5(5g)	酢	大さじ1
白いりごま	大さじ1	レモン汁	大さじ1

栄養価(1人分)

エネルギー　44kcal
塩　分　0.4g

おススメの組み合わせ

●肉巻野菜
→11P

作り方

① わかめは食べやすい大きさに切り、水切りをする。
② 長いも・きゅうり・わかめを盛り付け、白いりごまを上からふりかける。
③ ドレッシングを作り、②にかける。

コラム❷ 減塩は慣れです。

１日の塩分の適量は、成人男性で８ｇ未満、成人女性で７ｇ未満です。品数が増えると塩分はとり過ぎに…。一品しっかりした味のおかずの場合は、もう一品はレモン汁の酸味や、香辛料など効かせて薄味を心掛けましょう。

副菜

野菜の白和え

野菜 63g

どんな野菜でも白和えになりますよ。

材料:4人分

木綿豆腐	2/3丁	【調味料】	
ほうれん草	2/3袋	砂糖	小さじ4
人参(拍子切り)	1/4本	みりん	小さじ2と2/3
しめじ	1/2袋	しょうゆ	大さじ2
		白すりごま	大さじ2

栄養価(1人分)

エネルギー 104kcal
塩分 1.3g

おススメの組み合わせ

●黒豆ちらし
→4P

作り方

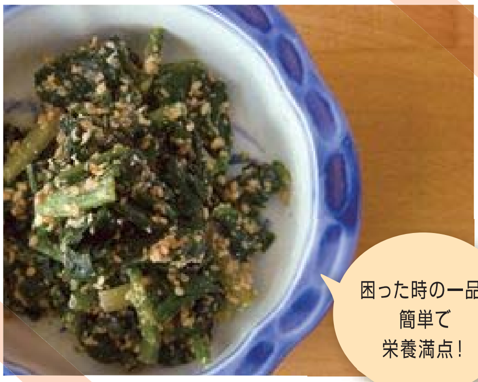
① 豆腐はペーパータオルで包んで皿にのせ、電子レンジで約2分加熱し、ザルにあけて水気を切る。
② ほうれん草はゆでて水にさらしてから水気をよく切り、3cm長さに切る。
③ 人参は電子レンジで1分30秒加熱する。
④ しめじは石づきを切り落としてほぐし、電子レンジで40秒～1分加熱、粗熱がとれたら水気をよく切る。
⑤ ボールに①を入れて粗くつぶし、調味料を加えて混ぜてから、②③④を加えて和える。

ポイント
ほうれん草の代わりに、ゆでたブロッコリーでもOKです。電子レンジを使うと豆腐の水切りもラクチン。

副菜

青菜のごま和え

野菜 50g　スピード調理!　塩分控えめ



困った時の一品。簡単で栄養満点!

材料:4人分

ほうれん草　1袋
【調味料】
白すりごま　大さじ5
砂糖　小さじ1
みりん　大さじ1
しょうゆ　小さじ1

栄養価(1人分)

エネルギー 79kcal
塩分 0.2g

おススメの組み合わせ

●なすのチーズ丼
→5P

作り方

① ほうれん草はゆでて水気をよく切り、食べやすい大きさに切ってから調味料と和える。

ポイント
ほうれん草の代わりに、春菊やチンゲン菜、ゆでた人参でもOKです。

コラム❸ 材料が4人分なのはなぜ??

おいしくて作りやすい分量となっています。
3人または2人家族の場合は、全量食べきるのではなく、翌日のお弁当のおかずにしたり、冷凍保存などに活用しましょう。また、常備菜となるおかずは、あと一品足りないときのストックおかずにもなりますよ。

副菜

青菜の梅和え

野菜 75g

青菜には､カルシウムや鉄分がたっぷり。梅でさっぱりとした味が楽しめます。

材料:4人分

チンゲン菜(3～4cm長さ)　2株
えのきだけ(3～4cm長さ)　1袋

【調味料】

梅干し	1個
みりん	小さじ1
かつおぶし	小1/2袋

栄養価(1人分)

エネルギー	16kcal
塩分	0.7g

おススメの組み合わせ

●ひじき入り混ぜごはん →7P

作り方

① チンゲン菜とえのきだけは､ゆでて水気をよく切っておく。
（チンゲン菜は下の茎からゆで､葉は後で入れる。ゆで上がったら水にさらす。）
② 梅干しは種を除いて包丁でたたき､みりんと合わせておく。
③ ①と②を合わせ､その中にかつおぶしを加えて和える。

ポイント

チンゲン菜の代わりに小松菜や､しめじでもOKです。

スピードアップのコツ

チンゲン菜､えのきだけは電子レンジで加熱してもOKです。

副菜

もやしのピリ辛ナムル

野菜 85g

スタミナ野菜のニラも入った野菜たっぷりナムルです。

材料:4人分

もやし　1袋
にら
（4～5cm長さ）　1袋
人参
（4～5cm長さの千切り）1/5本

【調味料】

ごま油	大さじ1
しょうゆ	大さじ1
酢	大さじ1
豆板醤	小さじ1
一味とうがらし	少々
白いりごま	大さじ2

栄養価(1人分)

エネルギー	64kcal
塩分	0.93g

おススメの組み合わせ

●簡単焼きザンギ →9P

作り方

① もやし・にら・人参はゆでて水切りする。
② 調味料を合わせて①と和える。

ポイント

もやし・にらはゆでた後､水気をしっかりと切ると薄味でも味がなじみやすくなるのでおいしく食べられます。お子さんの場合は､辛味を控えめに。

主食 主菜 副菜 汁物 常備菜 デザート

副菜

根菜の信田巻

野菜 129g

中身のアレンジがきくレシピ。お弁当にもオススメ。

材料:4人分

小揚げ	2枚
人参	1本
ごぼう(4つ切り)	1本
たけのこ	4本
干ぴょう	1mくらい

【調味料】

だし汁	400cc
砂糖	小さじ2
みりん	大さじ1
しょうゆ	大さじ3

栄養価(1人分)

エネルギー	118kcal
塩分	2.2g

おススメの組み合わせ

●ひじき炒り豆腐
→8P

作り方

① 小揚げは横3方から切れ目を入れて開き、熱湯をかけて油抜きをする。干ぴょうは固めに下ゆでしておく。
② ごぼうは外皮をそぎ、4つ切りにして水にさらし、あく抜きをする。
③ 人参・たけのこは、太さを②のごぼうに合わせ、長さは小揚げに合わせて切る。
④ 小揚げを広げ、人参・ごぼう・たけのこをのせ、端からくるくると巻き、4か所干ぴょうで巻きしばる。
⑤ 鍋にだし汁と④を入れ、煮立ったら他の調味料を入れ中火で10分、弱火で10分煮る。
⑥ 火を止め冷やして味を含ませ、長さ4等分に切り、盛り付ける。

ポイント

中身は、ふき・長いも・ちくわ・ヤーコン・ベーコン・バラ肉など色々アレンジできます。冷蔵庫で2日位保存できます。

副菜

にらと豆腐の卵とじ

野菜 60g

スピード調理!

食べごたえがあるのにヘルシーな一品。忙しい時のお助けメニュー。

材料:4人分

にら(4cm長さ)	2袋
木綿豆腐(16等分)	1丁
卵	4個

【調味料】

砂糖	大さじ1
みりん	大さじ2
しょうゆ	大さじ2
こしょう	少々

栄養価(1人分)

エネルギー	167kcal
塩分	0.9g

おススメの組み合わせ

●大根じゃこごはん
→6P

作り方

① フライパンに豆腐と調味料を入れ火にかけ、両面に味が付くように転がしながら弱火で2分程煮る。
② ①ににらを加え、さっと混ぜ合わせる。
③ 溶き卵を回しかけ、ふたをして火を止める。

ポイント

にらと卵は火を通しすぎないように。(卵は半熟位)

汁物

なめこのみぞれ汁

野菜 40g

根菜の大根や
血行促進の
長ねぎが入って、
体が温まります。

材料:4人分

なめこ	1袋
小揚げ	1/2枚
大根おろし	100g（1/10本分）
だし汁	500cc
みそ	20g（約大さじ1）
長ねぎ(小口切り)	20g

栄養価(1人分)

エネルギー	40kcal
塩　　分	0.7g

おススメの組み合わせ

●にらと豆腐の卵とじ
→16P

作り方

① だし汁を沸かし、なめこと小揚げが煮えたら、みそを溶かし入れる。
② 仕上げに大根おろしと長ねぎを入れる。
（大根の水分が多いときは、水気を少し切りましょう。）

コラム❹ 基本のだし汁の作り方

【材料】水1000ml、だし用昆布10g、かつお節10g
【作り方】鍋に水と昆布を入れて火にかける。沸騰直前に昆布を取り出し、かつおぶしを加えてすぐに火を消す。
ザルかキッチンペーパーでこし、冷蔵庫で保存。(保存期間は1週間)
【ポイント】昆布は水につけて一晩冷蔵庫に入れておき、翌日火にかけると昆布のだしが良く出ます。
かつおぶしは'お茶パック'に入れてから鍋に入れると、後片付けが楽になります。

汁物

はんぺんふわふわ団子スープ

野菜 28g　塩分控えめ

お子さんから
年配の方まで
食べやすい
メニューです。

材料:4人分

はんぺん	1枚(60g)
鶏ひき肉	40g
長ねぎ(みじん切り)	1/4本
えのきだけ(長さ半分)	1袋
乾燥わかめ(戻す)	小さじ1(1g)
水	600cc

【調味料】

コンソメの素	1/2個(小さじ1)
塩	少々
こしょう	少々

栄養価(1人分)

エネルギー	38kcal
塩　　分	0.5g

おススメの組み合わせ

●黒豆ちらし
→4P

作り方

① 鍋に分量の水とコンソメの素を入れ、沸騰させる。ビニール袋にはんぺん・鶏ひき肉・長ねぎを入れ、袋の上からもみこみ材料を混ぜ合わせ団子の素を作る。
② 袋の片方のすみを少しハサミで切り、材料を絞りだし、スプーンで受けて鍋に入れる。
③ ②にえのきだけ・戻したわかめを入れ、塩・こしょうで味を調える。

ポイント

・はんぺんがつぶれにくい場合は、フードプロセッサーか、すり鉢を利用してみて。
・団子の中に長ねぎ、えのきだけ、わかめをみじん切りして混ぜ、スープにとろみをつけると、高齢の方向けに食べやすくなります。

汁物

トマトとレタスのスープ

野菜 55g

スピード調理！

もう一品ほしい時にオススメ！

材料：4人分

トマト（皮と種を取りザク切り）	1個
レタス（一口大）	4枚
卵	1個
水	800cc
片栗粉	大さじ1
水	大さじ1

【調味料】

鶏がらスープの素	小さじ2
塩	小さじ1/2
こしょう	少々

栄養価（1人分）

エネルギー	37kcal
塩分	0.6g

おススメの組み合わせ

●人参ごはん
→3P

作り方

① 鍋に分量の水を入れ沸騰させ、トマトとレタスを入れ、調味料で味を調え、水溶き片栗粉を入れてとろみを付ける。

② ①の中に溶きほぐした卵を回しながら入れ、卵に火が通ったら火を止める。

ポイント

もっと野菜をたっぷり食べたい時には、レタスの量を増やしたり、きのこ類を加えてもOKです。

汁物

春雨と干しエビのスープ

野菜 68g

しょうがが入り、体が温まります。

材料：4人分

干しエビ	大さじ2（14g）
しょうが（みじん切り）	1/2かけ
ごま油	小さじ1/2
春雨（乾燥）	60g
白菜	3枚
生しいたけ（太め千切り）	2枚
人参（千切り）	1/4本
水	1000cc

【調味料】

酒	大さじ1
砂糖	小さじ1
しょうゆ	小さじ2
鶏ガラスープの素	小さじ2
塩・こしょう	少々

栄養価（1人分）

エネルギー	91kcal
塩分	1.0g

おススメの組み合わせ

●鶏肉と野菜いっぱいの宝袋
→10P

作り方

① 干しエビは湯50ccにつけて戻しておく。春雨は7～8cm長さに切ってぬるま湯につけて固めに戻す。白菜は縦半分に切ってから斜め細切りにし、芯と茎の部分に分けておく。

② 鍋にごま油を入れて中火で熱し、しょうがと干しエビをざっと炒める。

③ ②の鍋の中に分量の水と人参・白菜の芯の部分を入れ、火が通ったら白菜の葉部分としいたけ・春雨・調味料を入れ、味を調える。

汁物

マカロニ入り野菜たっぷりスープ

野菜 63g

いろいろな野菜がたっぷり食べられます。

材料:4人分

じゃがいも(1㎝角)	1/2個
玉ねぎ(1㎝角)	1/2玉
人参(0.5㎝角)	1本
キャベツ(ざく切り)	1枚
ベーコン(1㎝幅)	2枚
サラダ油	小さじ1
マカロニ	2/3カップ
水	1000cc

【調味料】

コンソメの素	1個(小さじ2)
塩	小さじ1/2
粉チーズ	適量

栄養価(1人分)

エネルギー	201kcal
塩分	1.5g

おススメの組み合わせ

●簡単洋風混ぜごはん
→4P
パンにもオススメです。

作り方

① 鍋に油を熱し、じゃがいも・玉ねぎ・人参・ベーコンを炒め、水とコンソメの素を入れる。
② 煮立ったら、マカロニとキャベツを入れて4～5分煮る。
③ 塩で味を調え器に盛り、食べる直前に粉チーズをかける。

ポイント

時間が経つと、マカロニが水分を吸ってしまいます。作り置きせず食べ切るか、翌日に食べる場合には、温め直す時にマカロニを入れて。

常備菜

きのこのピクルス

野菜 60g

どんな料理にも合うヘルシーな一品。

材料:4人分

しめじ	1袋
エリンギ	1袋
黒こしょう	少々

【調味料】

オリーブ油	大さじ1/2
すし酢	大さじ3

栄養価(1人分)

エネルギー	45kcal
塩分	0.7g

おススメの組み合わせ

●大根グラタン
→11P

作り方

① きのこ類はそれぞれ石づきを除き、ゆでておく。
② ①は水気を切り、調味料と合わせる。

ポイント

黒こしょうを効かせると大人の味に。一晩寝かせると味がなじみます。

主食
主菜
副菜
汁物
常備菜
デザート

常備菜

人参ふりかけ

野菜 10g

子供に大人気！じゃこでカルシウムを補給てきます。

材料：ごはん5合分（約10人分）

人参(みじん切り)	1/4本
乾燥わかめ	小さじ4（4g）
ちりめんじゃこ	大さじ6（30g）
ごま油	大さじ1

【調味料】

酒	大さじ1
砂糖	小さじ1
みりん	大さじ1
しょうゆ	大さじ1
塩	少々

栄養価（1人分）

エネルギー	25kcal
塩分	0.6g

作り方

① わかめは水で戻し、キッチンペーパーで水気をよく切っておく。
② フライパンにごま油を熱して、人参と①とじゃこを入れて炒める。
③ 人参に火が通ったら、調味料を入れて汁気がなくなるまで炒める。

ポイント

・汁気をある程度残すとソフトなふりかけになり、小さいお子さんが食べやすくなります。
・白いごはんにかけたり、おにぎりにしてもOKです。

常備菜

ひじきとお豆の常備菜

野菜 27g

定番の常備菜
年齢を問わず、好まれる一品です。

材料：4人分

ゆで大豆	40g
干ひじき	小さじ4(20g)
干しいたけ	2枚
小揚げ	1枚
いんげん	4本
人参	1/5本
サラダ油	小さじ2

【調味料】

だし汁	120cc位（干しいたけの戻し汁）
砂糖	小さじ3
みりん	小さじ3
しょうゆ	小さじ3

栄養価（1人分）

エネルギー	75kcal
塩分	0.5g

おススメの組み合わせ

●人参ごはん
→3P

作り方

① 干ひじき・干しいたけは戻しておく。小揚げは熱湯をかけ、油抜きをする。
② いんげんは大豆の大きさに合わせて切り、人参・干しいたけ・小揚げはひじきの大きさに合わせて切る。
③ 鍋に油を熱し、ひじき・ゆで大豆・人参・干しいたけを炒め、だし汁を入れて落としぶたをして弱火で煮る。
④ 人参がやわらかくなったら、小揚げといんげんと調味料を加えて弱火で10分位煮る。

人参ミルクゼリー

デザート

色あざやかな野菜を使ったデザートです。

材料:4人分

人参(薄切り)	2/3本(160g)
水(ミキサーに入れる用)	160cc
粉寒天	4g
水(ふやかす用)	大さじ2と1/2
砂糖	大さじ5と1/3
牛乳	240cc

栄養価(1人分)

エネルギー	101kcal
塩分	0.1g

作り方

① 鍋に粉寒天と水を入れてふやかしておく。
② 別の鍋に人参と、分量外の人参がかぶる位のひたひたの水と塩ひとつまみを入れ煮る。
③ 煮えたらザルに上げ、飾り用を少し残し、残りをミキサーに入れ、分量の水を加えてペースト状にする。
④ ①に③と砂糖を入れ、良くかき混ぜながら2分位沸騰させ、火を止める。
⑤ ④に牛乳を少しずつ加え、よく混ぜ合わせてから器に入れ、冷やし固める。
⑥ 固まったら、飾り用人参をみじん切りにして飾る。

ポイント

寒天は沸騰させないと固まりません。(90～100℃で固まります)完全に沸騰させましょう。

トマトジュースのゼリー

デザート

絶品のおいしさです!

材料:100ccカップ10個分

トマトジュース(無塩)	600cc
オレンジジュース(果汁100%)	400cc
砂糖	150g
ゼラチン	20g
水	120cc

栄養価(1人分)

エネルギー	91kcal
塩分	0.0g

作り方

① ゼラチンは水に浸しておく。鍋にトマトジュース・オレンジジュースを加え温めて、砂糖を加えて煮溶かす。
② ①の鍋に、浸しておいたゼラチンを入れて煮溶かす。
③ ②を容器に入れて、粗熱が取れたら冷蔵庫に入れて冷やし固める。
※好みでコアントロー(お菓子用リキュール)を大さじ1程度加えてもよい。
※少しゆるめの仕上がりなので、十分に冷やすこと。

ポイント

ゼラチンは、沸騰させてしまうと固まりません。(50～60℃で固まります)沸騰させないように注意しましょう。

常備菜

カラフルピクルス

野菜 80g

塩分 控えめ

色あざやかて、
食がすすむ一品。
オススメの常備菜です。

材料:作りやすい分量(約10人分)

黒豆(乾燥)	100g
パプリカ赤	1個
パプリカ黄	1個
大根	1/3本
きゅうり	1本
らっきょう酢	200cc

【手作りらっきょう酢】

酢	100cc
砂糖	30g
はちみつ	10g
水	20cc
塩	少々

栄養価(1人分)

エネルギー	34kcal
塩　　分	0.2g

おススメの組み合わせ

●高野豆腐の照り焼き
→8P

作り方

① 黒豆はゆでておく。※黒豆(乾燥)100gは、ゆでると200gになります。
② 材料は大きさを揃えて全て5㎜角に切り、らっきょう酢と合わせる。
<手作りらっきょう酢の作り方>
全ての材料を鍋に入れ、沸騰させ冷ましてから使用。

ポイント
らっきょう酢の代わりにピクルス用の酢でもOKです。

☞ スピードアップのコツ
黒豆の簡単な戻し方。
黒豆を洗い、魔法ビンの中に熱湯と一緒に入れ、2～3時間経つと戻ります。
※倍の量に戻るので、魔法ビンに入れ過ぎないこと。

常備菜

人参のジャム

野菜 13g

人参が苦手な
お子さんにも
オススメ!

材料:作りやすい分量

人参	1kg(5本位)
砂糖	500g
はちみつ	50g
レモン汁	大さじ2～3

栄養価(1人分)

エネルギー	31kcal
塩　　分	0.0g

おススメの組み合わせ

パンやヨーグルトの
付け合わせに

作り方

① 人参は適当な大きさに切りゆで(きれいな皮なら皮つきのままでもよい)、竹串が通る位になったら、取り出す。煮汁は捨てない。
② ミキサーにゆでた人参と煮汁を少し加えて、ペースト状にする。
③ 鍋に②と砂糖・はちみつを入れて弱火で焦がさないように煮つめる。
④ もったりとしてきたら、レモン汁を加え、少し火にかけてから火を止める。

デザート

カボチャケーキ

ふわふわ食感の
かぼちゃのやさしい
甘みのケーキです。

材料:１８～２１cmの丸型１個分

かぼちゃ	４００g	牛乳	１００cc
バター	大さじ1	砂糖	１００g
卵	3個	小麦粉	大さじ1
生クリーム	２００cc	バニラエッセンス	少々

栄養価(1/8切)

エネルギー	２４4kcal
塩　分	0.3g

作り方

① かぼちゃは種と皮を除き、乱切りにしてラップに包み電子レンジに約6分かける。オーブンは170℃で余熱しておく。
② バターは室温でやわらかくしておく。
③ 卵はボールに割り入れ、湯せんにかけて泡だて器で白っぽくなめらかになるまでかき混ぜる。
④ 全ての材料をミキサーに入れ、２分以上かける。※卵は固まるのを防ぐため、最後に入れる。
⑤ 型に型紙を入れてから生地を流し込み、１７０℃のオーブンで４０分焼く。
<材料がミキサーに入りきらない場合は・・・>
Ⓐ ①のかぼちゃと小麦粉・生クリーム・牛乳をミキサーにかける。
Ⓑ 大ボウルにバターを入れてクリーム状になるまで混ぜる。そこにⒶを全て入れて混ぜる。

このレシピは、私達が考案しました!

当別町食生活改善協議会です

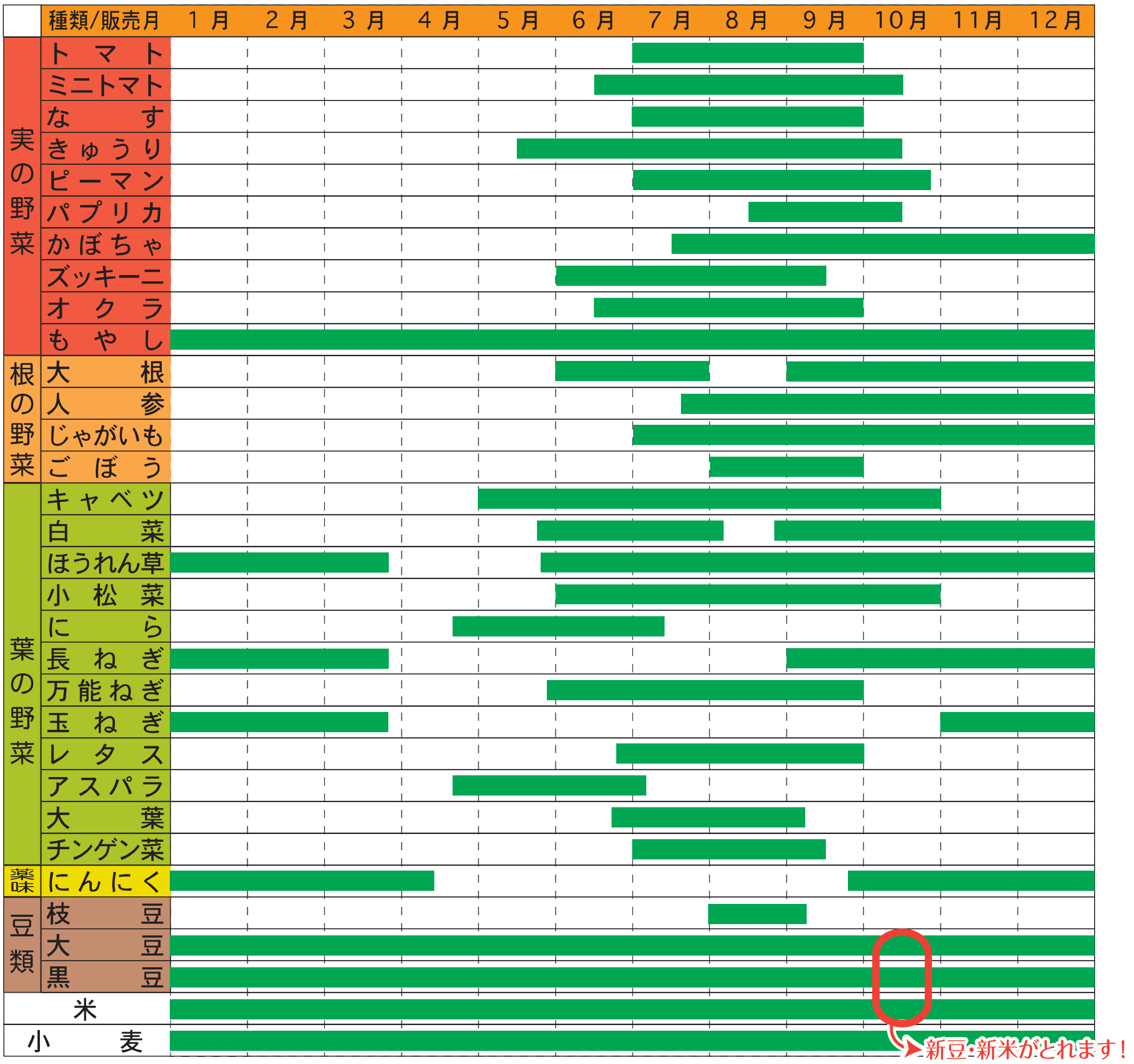
当別町食生活改善協議会は、昭和４１年度より活動を開始。現在９６名の会員（平成２８年４月１日現在）が‘私達の健康は私達の手で’をスローガンに、食を通じた健康づくりのボランティア活動を地域の中で行っています。その活動は、今年５０年目を迎えます。

当別産野菜たっぷりレシピ集
平成２８年９月発行
作成　当別町・当別町食生活改善協議会
共催　公益財団法人　北海道健康づくり財団

当別産野菜・豆類等の販売カレンダー

旬の野菜は
新鮮で栄養満点！

…販売時期 町内の直売所(ふれあい倉庫、はなぽっけ等)で販売されています。



※レシピ掲載野菜類のみ抜粋
※その年の気候などにより、販売時期が多少ずれることもあります。
※ふれあい倉庫は通年営業していますが、はなぽっけは、5月~11月上旬の土日のみの営業となっております。(その他個人の直売所も、それぞれ営業時期等異なります。)