

令和8年度 食を育む料理教室

野菜が主役の料理教室

～簡単！ヘルシー野菜メニュー～



かぼちゃの豆乳みそスープ



巻かないロールキャベツ



小松菜と厚揚げの塩昆布あえ



ブロッコリーとしめじのオイル焼き



ASAHIKAWA
CITY



巻かないロールキャベツ



材 料(5人分)

キャベツ …… 500g
 豚ひき肉 …… 200g
 たまねぎ …… 100g
 にんじん …… 25g
 えのき茸 …… 50g
 粗挽きこしょう…適量

A { 塩 …… 2g(小さじ1/3)
 こしょう …… 適量
 卵(S) …… 1個
 ナツメグ …… 適量
 コンソメ(顆粒) …… 4g(小さじ1強)
 水 …… 300cc
 ローリエ …… 1枚

[1人分:132cal/野菜摂取量125g/食塩相当量0.8g]

キャベツを丸ごと
 使わなくても
 手軽に簡単!



作り方

- ① キャベツは1玉を3～4つに切り、芯を切り落とし、500gにする。
- ② 鍋に湯を沸かし、キャベツをさっとゆで、ザルに上げて冷ます。
粗熱がとれたら、大きさの異なる部分を組み合わせて5等分にする。
- ③ ボウルに豚ひき肉と、みじん切りにした、たまねぎ・にんじん・えのき茸、Aを加えてよくこね、5等分にする。
- ④ お椀の底がかくれるようにキャベツの葉(大きめ)を敷き、③の肉だねの半分をのせる。その上にキャベツ→残り半分の肉だね→キャベツと重ねる。
- ⑤ お椀をひっくり返して形を整え、すき間なく入る大きさの鍋に並べる。
- ⑥ コンソメ、水、ローリエを入れて、アルミホイルで落とし蓋をし強火にかける。
沸騰したら中火にして蓋をして20分ほど煮る。
- ⑦ 皿に盛り、煮汁をかけて粗挽きこしょうをふる。

小松菜と厚揚げの塩昆布あえ



材 料(2人分)

厚揚げ …… 60g(1/3枚)
小松菜 …… 60g
塩昆布 …… 2.4g(大さじ1/2)
ごま油 …… 2g(小さじ1/2)

塩昆布の旨味、塩味、
ごま油の風味で美味しく減塩!
いりごまや乾燥桜エビなどで
和えるのもおススメ!

[1人分:57kcal / 野菜摂取量30g / 食塩相当量0.2g]

作り方



- ① 鍋にお湯を沸かし、小松菜をゆで、ザルに上げて冷ます。食べやすい大きさ(3cmくらい)に切る。
- ② 厚揚げを1.5cm角に切り、フライパンでカリッとするまで素焼きにする。
- ③ ①、②を塩昆布、ごま油で和える。



ブロッコリーとしめじの オリーブオイル焼き



材 料(2人分)

ブロッコリー … 60g オリーブオイル … 4g(小さじ1)
にんじん …… 20g 塩 …………… 0.4g(ひとつまみ)
しめじ …… 30g 水 …………… 大さじ1~2

適度な焦げ目で野菜やきのこの
旨味が感じられて美味しい!

[1人分:23kcal / 野菜摂取量40g / 食塩相当量0.2g]

作り方



- ① ブロッコリーは小房に分けて、大きいものは半分に切る。
- ② にんじんは皮をむき、5mmくらいの厚さの輪切りにする。
- ③ しめじは一人分でひとつ房になるよう分ける。
- ④ フライパンにオリーブオイルを入れ、ブロッコリー、にんじん、しめじを並べて中火にかけ、焼き目がついたら裏返し、全体に塩をふる。
- ⑤ しめじはしんなりして火が通ったら先に取り出しておく。
- ⑥ 大さじ1~2の水を加え蓋をして、2分程度ブロッコリー、にんじんを蒸し焼きにする。
- ⑦ 火の通り具合をみて焼き上がったものから取り出し、盛付ける。

南瓜の豆乳スープ



材 料(2人分)

南瓜 ……………60g
たまねぎ ………50g
ロースハム…12g(1枚)
乾燥パセリ ……少々

豆乳 ……………80cc
ガラスープの素 ……1g(小さじ1/3)
水 ……………200cc
味噌 ……………10g(大さじ1/2)

[1人分:72kcal / 野菜摂取量55g / 食塩相当量1.0g]

作り方

- ① 南瓜は1.5cm角に切る。たまねぎは縦半分に切り、薄切りにする。
- ② ロースハムは半分の長さに切り、細切りにする。
- ③ 鍋に①、②と分量の水、ガラスープの素を入れ、中火にかける。
- ④ 南瓜がやわらかくなったら、一旦火を止める。味噌を溶き、豆乳を加え、再度中火にかけ、沸騰しない程度に温める。
- ⑤ 器に盛り、パセリをふりかける。

具材をバターやサラダ油で軽く炒めると
よりこくのあるスープになります。
一緒に食べる料理との組み合わせで
工夫してみましょう！



『旭川市の食育』
Instagram

Follow Me



📺朝食レシピ動画や
旭川市の食育情報などを
投稿しています！