

食改さんの野菜レシピを紹介します♪

おすすめ!



食生活改善推進員(ヘルスマイト)は、

★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★

「私達の健康は私達の手で」をスローガンに

★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★

市民の食生活を通じた健康づくりのため

★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★

地域でボランティア活動を行っています。

★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★



野菜たっぷり生春巻き



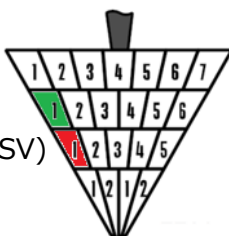
材料 (4人分)

- ライスペーパー・・・8枚
- 生ハム・・・8枚
- レタス・・・中1/4個
- 胡瓜・・・1本
- アボガド・・・1個
- カニカマ・・・8本
- 春雨・・・20g
- ～オーロラソース～
- マヨネーズ・・・小さじ4
- ケチャップ・・・小さじ4

作り方

- ①レタスは1cm位の幅に切る。胡瓜は5cmの薄切り。
アボガドは皮と種を取り、薄切りにする。
 - ②春雨は茹でておく。
 - ③ライスペーパーは、ぬるま湯をくぐらせ、まな板又は巻きすの上に置く。生ハム、野菜、アボガド、カニカマを重ね、キュッと一巻きにし、左右を内側に折って、くるくると巻く。(具は半分より下の方に置く。)
 - ④食べやすい大きさ(斜め半分)に切り、好みのソースでいただく。
- ※ライスペーパーはもどし過ぎるとベタベタになりますので、少し固いうちに巻いてください。一枚ずつ水を通します。

副菜1つ(SV)
主菜1つ(SV)



(1人分栄養量)	
エネルギー	314kcal
たんぱく質	12.0g
脂質	13.6g
カルシウム	59mg
鉄	0.9mg
食塩相当量	1.5g

野菜がたくさんいただけます。
材料は家にある野菜、エビ、プロセスチーズなど、いろいろ巻いて楽しんでください。

里いものひき肉入りコロッケ



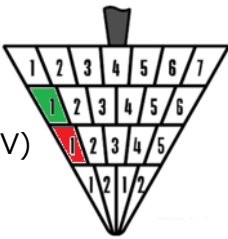
材料（4人分）

	里いも	250g
	豚ひき肉	100g
	玉ねぎ	1/2個
A	しょうゆ	大さじ1
	みりん	大さじ1
B	小麦粉	適量
	卵	1/2個
	パン粉	適量
	揚げ油	適量

作り方

- ①里いもは皮をむいて4等分し、電子レンジ（600W）で5分ほど加熱して、熱いうちにつぶす。
- ②フライパンにひき肉とみじん切りにした玉ねぎを入れて炒める。肉がパラパラになったら、Aの調味料を加えて汁気がなくなるまで中火で炒め、①の里いもを加えてよく混ぜる。
- ③②のタネを12等分してボール状にまとめる。Bの衣を順につけて170度の揚げ油でカリッと揚げる。
※あれば付け合わせにレタスとミニトマトを飾る。

副菜1つ(SV)
主菜1つ(SV)



（1人分栄養量）

エネルギー	249kcal
たんぱく質	7.6g
脂質	15.3g
カルシウム	18mg
鉄	0.8mg
食塩相当量	0.8g

お弁当のおかずにおすすめです。
里いもはじゃがいも、かぼちゃ、さつまいもでも美味しくできます。

白菜サラダ ごまドレッシング



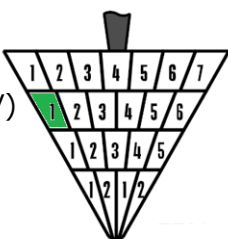
材料（4人分）

	白菜	大2枚
	胡瓜	1/2本
	ハム	2枚
	卵	1個
	春雨	10g
	もやし	1/2袋
	赤パプリカ	1/4個
A	ごまドレッシング（市販）	1/4本
	酢	20cc
	砂糖	大さじ1
	しょうゆ	大さじ1
	からし	お好みで

作り方

- ①白菜 → 3cm幅に切って縦に薄い千切り
胡瓜、ハム → 千切り
卵 → 薄焼きにして細切り
もやし → 茹でておく
春雨 → 茹でて食べやすい長さに切る
パプリカ → 薄切り
ボウルに切った野菜を混ぜておく。
- ②Aを全部合わせドレッシングを作る。
- ③器に①を盛り、②をかける。

副菜1つ(SV)



（1人分栄養量）

エネルギー	107kcal
たんぱく質	5.1g
脂質	5.2g
カルシウム	70mg
鉄	0.9mg
食塩相当量	1.3g

白菜の茎のシャキシャキ感が良いです。野菜と甘辛ドレッシングの相性が良く、いくらでも食べられるサラダです。

もやしとちくわのナムル



材料（4人分）

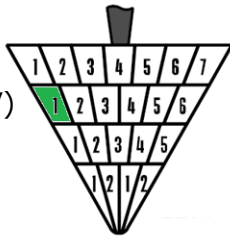
- もやし・・・1袋
- ちくわ・・・2本
- 生姜・・・10g
- にんにく・・・1片
- なめたけ（ビン詰め）
A { 100g
- ごま油.....大さじ1
- ラー油.....少々
- 塩.....少々
- 黒こしょう.....少々
- 白いりごま.....少々

作り方

- ①もやしはサツと茹で、水気をよく切る。
ちくわは斜め薄切りにする。
- ②生姜とにんにくはすりおろし、ボウルに入れ、Aを加えてよく混ぜる。
- ③②に①を入れて混ぜ合わせ、塩、こしょうで味を調える。
- ④器に盛り、白ごまをふる。

※冷蔵庫に入れて、少し冷やしてから食べるとよりおいしい！

副菜1つ(SV)



（1人分栄養量）

エネルギー	82kcal
たんぱく質	3.9g
脂質	3.8g
カルシウム	14mg
鉄	0.5mg
食塩相当量	1.4g

食材が安価で食卓にプラス1品料理として加えることができます。時間がある時に作って冷蔵庫で保存できます。

ネギサラダ



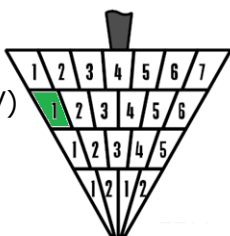
材料（1人分）

- ネギ（青い部分）・・・1本
- 油.....小さじ2
（ごま油，菜種油，オリーブ油のいずれか）
- しょうゆ・・・小さじ1/2
- かつおぶし.....少々

作り方

- ①青ネギを細切りにする。
- ②フライパンに油を熱してサツと炒める。
- ③器に盛り、醤油、かつおぶしをかける。

副菜1つ(SV)



（1人分栄養量）

エネルギー	101kcal
たんぱく質	2.9g
脂質	8.2g
カルシウム	49mg
鉄	0.8mg
食塩相当量	0.4g

ヘルシーで1品料理になります。ワカメを混ぜても美味しいです。シャキシャキ感を残すよう、油で炒める時は、火を通しすぎないようにしてください。

キャベツとホタテの豆腐和え



材料（3人分）

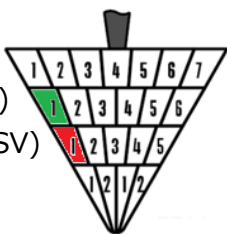
キャベツ・・・・・・・・・・2枚
 ホタテ缶詰（小）・・・・1缶
 ごま油・・・・・・・・・・小さじ1
 木綿豆腐・・・・・・・・・・1/3丁
 塩・・・・・・・・・・小さじ1/3
 しょうゆ・・・・・・小さじ1/2
 酢・・・・・・・・・・小さじ2
 粗びき黒コショウ・・・・少々

作り方

- ①キャベツは千切りにして塩をまぶし、10分ほど置いて余分な水分をしっかりとしぼる。
- ②木綿豆腐はラップをかけずに電子レンジ（600W）に2分間かけて冷まし、余分な水気を切る。
- ③ボウルに②の豆腐を入れてフォークでつぶす。ホタテ缶詰を汁ごと入れてほぐし、しょうゆ、酢、ごま油を加えて和える。
- ④③に①を入れて全体を和える。
- ⑤器に盛りつけて粗びき黒コショウを散らす。

副菜1つ(SV)

主菜1つ(SV)



（1人分栄養量）

エネルギー 82kcal
 たんぱく質 8.5g
 脂質 3.3g
 カルシウム 77mg
 鉄 0.8mg
 食塩相当量 1.1g

忙しい朝にもおすすめです。
 きちんと食べて、体や脳をリフレッシュさせましょう。

炒めなます



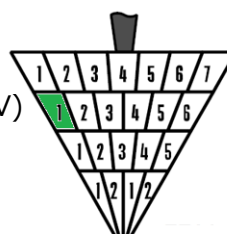
材料（2人分）

大根・・・・・・・・・・100g
 人参・・・・・・・・・・40g
 絹さや・・・・・・・・・・3枚
 きくらげ・・・・・・・・・・2枚
 油揚げ・・・・・・・・・・1/5枚
 ごま油・・・・・・・・・・小さじ1
 酢・・・・・・・・・・大さじ1
 A 砂糖・・・・・・・・・・小さじ1
 しょうゆ・・・・・・小さじ1
 塩・・・・・・・・・・少々
 白いりごま・・・・・・・・少々

作り方

- ①大根、人参、絹さや、水で戻したきくらげを千切りにする。
- ②油揚げは細切りにする。
- ③フライパンにごま油を熱し、大根、人参、きくらげ、絹さや、油揚げの順に入れてよく炒め合わせる。
- ④野菜に火が通ったら、混ぜ合わせたAを加え、弱火で汁けがなくなるまで炒りつける。
- ⑤④を器に盛り、いりごまを振る。

副菜1つ(SV)



（1人分栄養量）

エネルギー 64kcal
 たんぱく質 1.6g
 脂質 3.4g
 カルシウム 40mg
 鉄 1.1mg
 食塩相当量 0.6g

「なます」を趣向を変えて炒め物にしてみました。
 酢の物が苦手な人もおいしく食べられる1品です。

ナムル



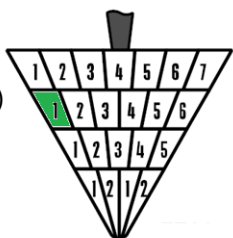
材料（5人分）

もやし・・・ 1/2袋
 ほうれん草・・・ 1/2束
 人参・・・ 1/4本
 キャベツ・・・ 1/8個
 胡瓜・・・ 1/2本
 ハム・・・ 2枚
 A { めんつゆ・・・大さじ1
 ごま油・・・大さじ1
 塩・・・小さじ1/2
 酢・・・大さじ2
 白いりごま・・・少々

作り方

- ①もやしはさっと茹でる。ほうれん草は茹でて3～4cmの長さに切る。人参は千切り，キャベツも細く切ってさっと茹でておく。胡瓜とハムは細切りにする。
- ②ボウルに①を入れ，Aの調味料を和える。
- ③器に盛る。

副菜1つ(SV)



（1人分栄養量）

エネルギー 61kcal
 たんぱく質 2.8g
 脂質 3.8g
 カルシウム 32mg
 鉄 0.6mg
 食塩相当量 1.2g

野菜はさっと湯通しすることで、生よりもたくさんいただけます。野菜不足の方にぴったりです。

シャキシャキ野菜のキムチ和え



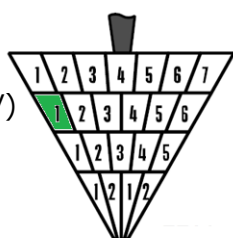
材料（6人分）

カニ風味かまぼこ・50g
 レタス・・・ 2枚
 大根・・・ 50g
 人参・・・ 20g
 胡瓜・・・ 1/2本
 紫玉ねぎ・・・小1/4個
 白菜キムチ・・・100g
 小松菜・・・ 40g
 生椎茸・・・ 2枚
 しめじ・・・ 1/2袋
 ごま油・・・大さじ1
 しょうゆ・・・小さじ1
 塩・こしょう・・・少々

作り方

- ①カニ風味かまぼこは手で裂いておく。
- ②レタスは手でちぎっておく。大根は千切り，人参も細い千切りにしておく。
- ③胡瓜は横に半分になり，斜め切りにしておく。玉葱はスライスして水に放っておく。
- ④小松菜は長さ4cm位に切っておく。生椎茸は太めのスライス，しめじは石づきを切り落とし，手で小さく裂いておく。
- ⑤④を茹でて冷ましておく。
- ⑥キムチは粗くきざんでおく。
- ⑦①，②，③，⑤を⑥のキムチとごま油，しょうゆで和える。塩，こしょうで味を調える。

副菜1つ(SV)



（1人分栄養量）

エネルギー 46kcal
 たんぱく質 2.4g
 脂質 2.2g
 カルシウム 38mg
 鉄 0.5mg
 食塩相当量 0.7g

冷蔵庫に残っている野菜でOKです。水菜やワカメもおすすです。

豆苗とツナのごま和え



材料（3人分）

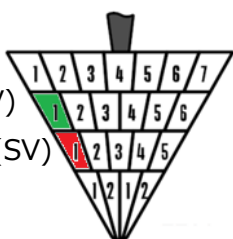
豆苗・・・・・・・・・・1袋
 ツナ缶・・・・・・・・・・1缶
 人参・・・・・・・・・・20g
 コーン・・・・・・・・・・10g
 （缶でも冷凍でも可）
 A { めんつゆ・・・・・・・・小さじ2
 レモン汁・・・・・・・・小さじ2
 白すりごま・・・・・・・・大さじ2

作り方

- ①人参は千切り、豆苗は3等分に切り、さっと茹でておく。
- ②ツナ缶は汁ごとAの調味料と合わせておく。
- ③ボウルに①、②、コーンを混ぜ合わせ、器に盛る。

副菜1つ(SV)

主菜1つ(SV)



（1人分栄養量）

エネルギー 117kcal
 たんぱく質 7.1g
 脂質 8.4g
 カルシウム 20mg
 鉄 1.0mg
 食塩相当量 0.6g

豆苗は洗って生のままでいいですが、青臭さが気になる方はさっと茹でるといいです。栄養価も高く、価格も安いのでぜひ作ってみてください。

5色野菜の酢炒め



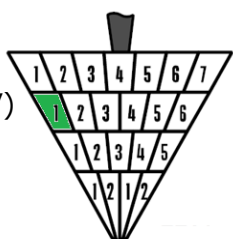
材料（4人分）

ごぼう・・・・・・・・100g
 れんこん・・・・・・・・100g
 人参・・・・・・・・50g
 干し椎茸・・・・・・・・2枚
 ピーマン・・・・・・・・1個
 サラダ油・・・・・・・・大さじ2
 塩・・・・・・・・小さじ1/2
 砂糖・・・・・・・・大さじ2
 酒・・・・・・・・大さじ1
 しょうゆ・・・・・・・・大さじ1
 酢・・・・・・・・大さじ2

作り方

- ①ごぼうはたわしで皮をこそげ、せん切りにして水に放つ。れんこんは4つ割、細ければ半分にとって薄切り、人参はせん切り、干し椎茸は水に戻して細く切る。ピーマンもへたと種を取り縦半分にして細切りにする。
- ②鍋にサラダ油を熱し、水に切ったごぼう、れんこん、人参、しいたけ、ピーマンと硬い順に炒める。
- ③野菜がしんなりしたら、塩、砂糖、酒、しょうゆを加えて混ぜ合わせる。
- ④最後に酢を加え蓋をしてしばらく置く。

副菜1つ(SV)



（1人分栄養量）

エネルギー 122kcal
 たんぱく質 1.6g
 脂質 6.1g
 カルシウム 22mg
 鉄 0.4mg
 食塩相当量 1.4g

5色の野菜の色どりと食味も良く、酢を加えることで保存がききます。

切り干し大根と油揚げのごま和え



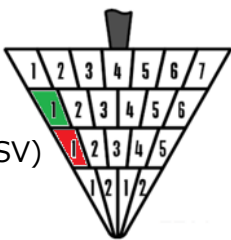
材料（4人分）

切り干し大根・・・30g
 油揚げ・・・100g
 えのき茸・・・大1袋
 水・・・50cc
 酢・・・大さじ2
 しょうゆ・・・大さじ2
 みりん・・・大さじ2
 生しょうが・・・20g
 （すりおろし又はチューブ）
 白すりごま・・・大さじ4
 かつおぶし・・・10g

作り方

- ①切り干し大根を水で洗って汚れを取り、キッチンばさみで食べやすい長さに切って水（50cc）につけておく。
- ②油揚げを細切りに、えのき茸は食べやすい大きさに切る。
- ③フライパンで油揚げをから炒りして、えのき茸、酢、しょうゆ、みりんを加えて炒める。
- ④③に切り干し大根を汁ごと入れて炒めて火を止める。
- ⑤最後にしょうが、かつおぶし、すりごまを入れ、混ぜ合わせる。

副菜1つ(SV)
 主菜1つ(SV)



（1人分栄養量）

エネルギー 213kcal
 たんぱく質 11.9g
 脂質 12.7g
 カルシウム 123mg
 鉄 2.3mg
 食塩相当量 1.4g

日持ちがいいので多めに作って野菜と一緒に炒めたり、マヨネーズやオリーブオイルを加えてサラダにしたり、ラーメンやうどんの具にしたりと使い方いろいろです。

ごぼうの甘酢だれ



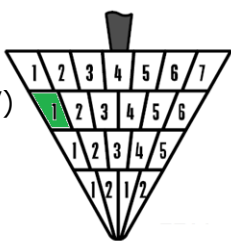
材料（6人分）

ごぼう・・・1本
 片栗粉・・・適量
 揚げ油・・・適量
 ～甘酢だれ～
 かつおだし汁・110cc
 砂糖・・・大さじ1・1/2
 しょうゆ・大さじ1・1/2
 みりん・・・小さじ2
 酢・・・小さじ2
 片栗粉・・・小さじ2
 （水同量で溶かす）

作り方

- ①ごぼうをきれいに洗い、1.5cm位に輪切りにする。
- ②片栗粉をまわりにつけ、余分な粉は落とす。
- ③フライパンにごぼうの高さ位まで油を入れ加熱する。
- ④ごぼうに火が通るまで揚げ焼きする。
- ⑤鍋にだし汁、砂糖、しょうゆ、みりん、酢を温め、片栗粉を溶かしたものでとろみをつける。
- ⑥揚げたごぼうにたれをかける。

副菜1つ(SV)



（1人分栄養量）

エネルギー 92kcal
 たんぱく質 1.2g
 脂質 4.3g
 カルシウム 21mg
 鉄 0.4mg
 食塩相当量 0.7g

ごぼうは、あまり大きく切らない方が食べやすいです。