



～野菜をもっと食べたいあなたに～
Oh! 野菜レシピ



こどもも大人も
おいしく野菜を食べよう!

野菜を食べよう！

みなさんは、毎日野菜を食べていますか？

野菜には、ビタミン、食物繊維、カリウムが豊富に含まれており、高血圧や心疾患、脳血管疾患など病気の予防に役立ちます。

旭川市民に行った調査の結果からは、野菜摂取量が目標の350gに満たない人が8割以上いました。旭川で作られた新鮮な野菜を使って、毎日の食事に野菜を一皿プラスしてみましょう。



野菜をたくさん食べるには？

① 毎食食べる

1日3回、毎食野菜を取り入れることで無理なく摂取！

② 加熱して食べる

ゆでる、煮る、炒めるなど加熱することでカサが減るので生よりもたくさん食べられます。汁物などは具たくさんにすることで、野菜のうまみで味が深まり、減塩にもつながります。

③ 作り置きして食べる

忙しい中で毎食作るとは大変なもの。簡単な作り置きがあると便利です。

④ 冷凍やカット野菜を活用

忙しい時、面倒な時、野菜の値上がり時期などは、冷凍やカット野菜、缶詰があると調理時間が短縮され便利です。



1日に必要な野菜
350gの目安量

果物は1日キウイ2個を目安に



果物にもビタミンやカリウムが豊富に含まれているので、適量をとることで生活習慣病予防に役立ちます。果物は1日200g、キウイやみかんなら2個、りんごなら1個くらいが適量です。

～目次～

かける！野菜

野菜たっぷりポン酢 ソース	1
小松菜レモンソース	2
トマトサルサソース	2

簡単！作りおき

にくぴー	11
かぶのオレンジマリネ	12
ラディッシュの メープル酢漬け	12

野菜をたくさん食べる！

なす入りタコライス	3
野菜たっぷりあんかけ丼	3
サンマのトマト煮	5
野菜たっぷり生春巻き	6

広がる！野菜メニュー

野菜入り肉みそ	13
ミルクつゆそうめん	14
サラダ巻き	15
オープンオムレツ	15

野菜でもう一品！

サバベジチャウダー	7
キャベツとりんごのハニー ジンジャーサラダ	8
無限じゃがれん草	9
ズッキーニのピカタ	10

Oh！野菜スイーツ

かぼちゃとさつまいも のプチパンケーキ	16
------------------------	----

各レシピには、食事バランスガイドに基づいて、
主食、副菜、主菜、牛乳・乳製品、果物のマークをつけています。



「食事バランスガイド」について、詳しくは
旭川市のホームページをご覧ください。



主食

副菜

主菜

牛乳・
乳製品

果物

また、塩分をほぼ含まないソルトフリーのおかずにも
マークをつけています。レシピを選ぶ際の参考にしてください。



ソルト
フリー

かける！野菜

食べる野菜ソースを3つ紹介します。豚しゃぶやお魚にかけたり、サラダのドレッシングとしても。

食べる野菜ソース ①

野菜たっぷりポン酢ソース



材 料 (2人分)

- トマト・・・・・・・・・・1/2個
- きゅうり・・・・・・・・・・1/2本
- 玉ねぎ・・・・・・・・・・1/4個
- しその葉・・・・・・・・・・2～3枚
- A 〔ポン酢しょうゆ・大さじ3
 サラダ油・・・・・・・・大さじ1



【1人分:87kcal / 野菜摂取量89g / 食塩相当量2.1g】

作り方

- ① 鍋に湯を沸かし、トマトを湯むきする。
- ② 湯むきしたトマト、きゅうり、玉ねぎ、しその葉を粗みじん切りにし、水気を切っておく。
- ③ ②にAを混ぜ合わせる。

副 菜

食べる野菜ソース ②

小松菜しモンソース



材 料（2人分）

小松菜 50g

A [ごま油 大さじ1/2
レモン果汁 大さじ1/2
おろしにんにく 小さじ1/2
しょうゆ 小さじ1/2

【1人分：34kcal / 野菜摂取量25g / 食塩相当量 0.3g】

作り方

- ① 小松菜はザク切りにしてボウルに入れ、Aを加えて味をなじませる。

食べる野菜ソース ③

トマトサルサソース

材 料（2人分）

トマト 1個

玉ねぎ 1/3個

セロリ 50g

にんにく 1片

A [レモン果汁 小さじ1
サラダ油 大さじ1
塩 適量



【1人分87kcal / 野菜摂取量140g / 食塩相当量/0.4g】

作り方

- ① 鍋に湯を沸かし、トマトを湯むきする。
- ② 湯むきしたトマト、玉ねぎ、セロリ、にんにくを粗みじん切りにし、水気を切っておく。
- ③ ②にAを混ぜ合わせる。



辛いものが好きな方は
タバスコを入れるとGood！

副 菜

なす入りタコライス



【1人分：498kcal / 野菜摂取量215g / 食塩相当量2.4g】

材 料（2人分）

豚ひき肉	100g	固形ブイヨン	1/2個
玉ねぎ	1/4個		（又は顆粒ブイヨン小さじ1/2）
なす	1/2個	サラダ油	小さじ1
カットトマト缶	200g	レタス	2枚
にんにく	1/2かけ	トマト	1/2個
カレールウ	1/2かけ	生食用細切りチーズ	40g
ウスターソース	大さじ1	ごはん	300g

作り方

- ① 玉ねぎ、にんにくはみじん切り、なすは1cm角に切る。
- ② レタスは縦にざく切り、トマトは2cm角に切っておく。
- ③ 玉ねぎ、にんにくを弱火でしんなりするまで炒め、豚ひき肉、なすを入れて中火で炒める。
- ④ 肉の色が変わったら、カットトマト缶、カレールウ、固形ブイヨン、ウスターソースを入れ、中火で15分ほど煮る。
- ⑤ 器にご飯を盛り、レタス、④、トマト、チーズの順に盛る。

主食

副菜

主菜

牛乳・
乳製品

野菜たっぷりあんかけ丼



【1人分：325 kcal / 野菜摂取量62g / 食塩相当量0.9g】

材 料（2人分）

厚揚げや豆腐にのせて
もおいしいです



玉ねぎ・・・35g	白菜・・・20g	片栗粉・・・大さじ1/2
にんじん・・・25g	小松菜・・・20g	A { めんつゆ（3倍濃縮）
しょうが・・・5g	油揚げ・・・15g	・・・大さじ1
しいたけ・・・20g	サラダ油・・・小さじ1/2	酒・・・大さじ1/2
長ねぎ・・・20g	水・・・100ml	砂糖・・・小さじ1/2
		ごはん・・・300g

作り方

- ① 玉ねぎとしいたけは薄切り、にんじんとしょうがはせん切りにする。長ねぎは斜め切り、白菜は短冊切りにする。
- ② 小松菜は3cmの長さに切り、油揚げは細めの短冊切りにする。
- ③ フライパンにサラダ油を入れ、①をさっと炒め、水を加える。沸騰したら弱火にし、Aと油揚げを加えて煮る。
- ④ にんじんがやわらかくなったら、小松菜を入れ、さっと煮る。
- ⑤ 倍量の水で溶いた片栗粉を入れ、お玉で全体を混ぜ、とろみをつける。とろみがついたら、30秒程沸騰させる。
- ⑥ 器にごはんを盛り、具材をのせる。

主食

副菜

サンマのトマト煮



【1人分：376kcal / 野菜摂取量179g / 食塩相当量2.0g】

材 料（3人分）

サンマ・・・3匹	セロリ・・・1本	鶏がら顆粒・・・小さじ2
にんにく・・・1かけ	トマト・・・2個	トマトケチャップ・・・大さじ2
玉ねぎ・・・1/2個	片栗粉・・・適量	塩・・・・・・・・・・適量
にんじん・・・30g	サラダ油・・・大さじ2	こしょう・・・・・・・・適量

作り方

- ① サンマを3枚おろし、3等分にして塩こしょうを振りかけ、片栗粉をまぶす。
- ② 少量のサラダ油を入れたフライパンで、みじん切りにしたにんにくを入れて炒め、粗くみじん切りした玉ねぎを加えて、さらに炒める。
- ③ 粗くみじん切りしたセロリとにんじんを加えて、全体がしんなりするまで炒める。
- ④ 湯むきしたトマト（そのまま炒めて皮が剥がれたら取り出してもよい）をざく切りにして加え、炒める。
- ⑤ 鶏がら顆粒とトマトケチャップを入れて味を調える。
- ⑥ 残りのサラダ油を入れたフライパンでサンマを焼き、⑤と合わせて軽く煮込む。

副菜

主菜

野菜たっぷり生春巻き



【1人分：63kcal / 野菜摂取量48g / 食塩相当量0.6g】

材 料（2人分）

サラダ菜・・・35g

きゅうり・・・1/2本

にんじん・・・10g

サラダチキン・・・40g

生春巻きの皮・・・2枚

ポン酢しょうゆ・・・適量

作り方

レタスやリーフレタス、水菜など、
お好きな野菜を使ってアレンジ！
サラダチキンの代わりに、お好き
な刺身を入れると減塩に！



- ① きゅうりとにんじんはせん切りにする。サラダチキンは細く裂く。
- ② 生春巻きの皮を戻す。
- ③ ②にサラダ菜と①の具材を並べて春巻きを巻く要領で巻く。
食べやすい大きさに切り分け、ポン酢しょうゆをつけて食べる。

～生春巻きの皮(ライスペーパー)の戻し方の例～

- ① まな板を用意し、水で濡らしたキッチンペーパーを敷いておく
- ② ボウルに水またはぬるま湯をはり、ライスペーパーを20～30秒程度浸し引き上げ、キッチンペーパーの上に置く。

副菜

主菜

サバベジチャウダー



【1人分：298kcal / 野菜摂取量75g / 食塩相当量1.3g】

材 料（2人分）

さば水煮缶	190g(1缶)	バター	小さじ3/4
ベーコン	20g	小麦粉	小さじ1
玉ねぎ	1/4個	牛乳	200ml
キャベツ	30g	こしょう	適量
ミックスベジタブル	40g		

作り方

- ① 玉ねぎ、キャベツ、ベーコンは1cm角に切る。
- ② 鍋にバターを入れて中火で熱し、ベーコンを炒める。玉ねぎを入れて透明になるまで炒め、キャベツとミックスベジタブルを加える。
- ③ 小麦粉を入れて炒め、牛乳とサバ缶を汁ごと入れ食べやすい大きさにへら等でくずし、中火で煮立たせないように3～5分煮る。
- ④ こしょうを加える。

副菜

主菜

牛乳・
乳製品

キャベツとりんごの ハニージンジャーサラダ



【1人分：89kcal / 野菜摂取量53g / 食塩相当量0g】

材 料（2人分）

- | | | |
|----------------------|---|------------------|
| キャベツ・・・100g | A | おろししょうが・・・小さじ1 |
| りんご・・・1/4個 | | はちみつ・・・大さじ1 |
| レモン果汁・・・小さじ1/2 | | レモン果汁・・・大さじ1・1/2 |
| アーモンド・・・7粒（食塩不使用のもの） | | |

キャベツは、カット野菜を使用すると便利！ スッキリとしたレモンのドレッシングは、はちみつとりんごの優しい甘さが引き立ちます。

作り方

- ① フライパンにアーモンドを入れ、弱めの中火でゆっくりから炒りする。表面がカリッとしたら取り出し、粗熱が取れたら、粗く刻む。
- ② キャベツはせん切りにする。りんごは皮つきのまま細切りにし、レモン果汁を入れてからめる。
- ③ ボウルにAを混ぜ合わせ、②を入れてあえ、①を加えて全体を混ぜる。

副菜

ソルト
フリー

無限じゃがれん草



【1人分：98kcal / 野菜摂取量55g / 食塩相当量0.7g】

材 料（2人分）

- じゃがいも・・・1個
- ほうれん草・・・1/2袋
- ベーコン・・・70g
- ピザ用チーズ・・・20g
- しょうゆ・・・小さじ1/3

ほうれん草は、鉄分などのミネラル、カロテンなどのビタミンが豊富に含まれています！

作り方

- ① いもは皮をむいて一口大に切り、火が通る程度にゆでる。
- ② ほうれん草はゆでてから2cm程、ベーコンは1cm幅に切る。
- ③ 鍋にほうれん草とベーコンを入れ、中火で炒める。
- ④ ③に①、チーズ、しょうゆを入れる。チーズが溶けたら冷めないうちに盛り付ける。

副菜

主菜

ズッキーニのピカタ



【1人分：122kcal / 野菜摂取量100g / 食塩相当量0.5g】

材 料 (2人分)

ズッキーニ 1本	粉チーズ 大さじ1
小麦粉 大さじ2	サラダ油 小さじ1
卵 1個	ケチャップ お好み

作り方

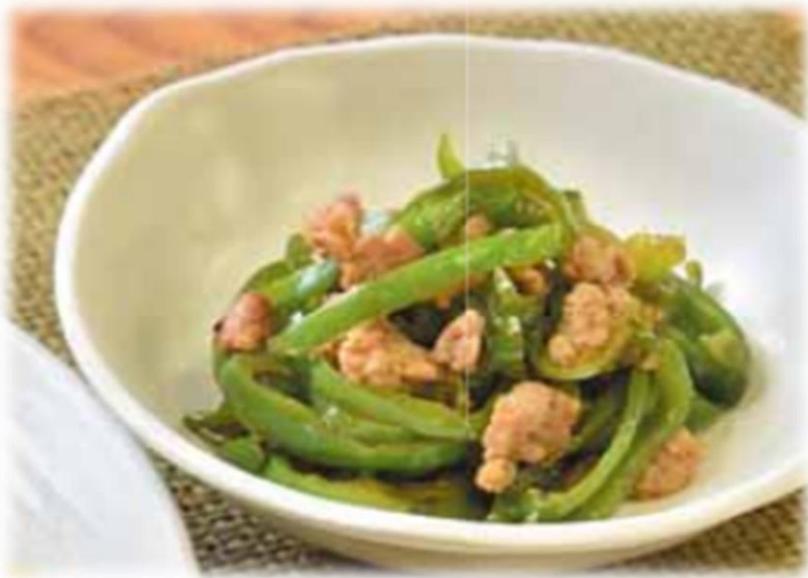
- ① ズッキーニは厚さ1cm程の輪切りにし、切り口に小麦粉をふる。
- ② ボウルに卵を入れて溶き、粉チーズを混ぜ合わせる。
- ③ ①を②に絡め、油を熱したフライパンで両面焼く。
- ④ お皿に盛り付け後、お好みでケチャップをつけて食べる。

熱いうちに食べるのがおすすめです！
卵と粉チーズが入った衣が余った場合は、
流し入れて一緒に焼くと食べられます。



副 菜

にくびー



【1人分：101kcal・野菜摂取量64g・食塩相当量0.9g】

材 料（2人分）

ピーマン	・ ・ ・	4 個	砂糖	・ ・ ・ ・ ・	小さじ 2
豚ひき肉	・ ・ ・	50g	みりん	・ ・ ・ ・	大さじ 1/2
サラダ油	・ ・ ・	小さじ 1/2	しょうゆ	・ ・ ・	小さじ 2

作り方

- ① ピーマンを縦半分に切り、種とへたをとって薄切りにする。
- ② フライパンにサラダ油をひき、豚ひき肉を炒め①を加えてさらに炒める。
- ③ 火が通ったら、砂糖、みりん、しょうゆを入れ、弱火で水気が少なくなるまで炒め煮する。

主 菜

副 菜

かぶのオレンジマリネ

副菜

果物

ソルトフリー



【1人分：64kcal／野菜摂取量50g／食塩相当量0g】

材 料（3人分）

かぶ・・・2個(150g)

オレンジ・・・1個

A

- オリーブオイル・大さじ1
- 酢・・・・・・・・小さじ2
- 黒こしょう・・・適量

作り方

- ① オレンジは皮をむき1cm程の半月切りにする。
- ② かぶは皮をむき2～3mm程の半月切りにし、小さじ1/2の塩(分量外)で塩もみ後、5分置いた後、水で洗い流し、水気を絞る。
- ③ ビニール袋に①と②、Aを入れ軽くもんで混ぜ、冷蔵庫で1時間以上漬ける。

オレンジを他の柑橘類や、キウイに代えてもGood!

ラディッシュのメープル酢漬け

材 料（2人分）

ラディッシュ・・・15個（150g）

酢・・・・・・・・大さじ1

メープルシロップ・小さじ2



【1人分：30kcal／野菜摂取量75g／食塩相当量0g】

作り方

- ① ラディッシュを薄切りにする。
- ② ビニール袋に①と酢、メープルシロップの半量を入れて軽くもみ、冷蔵庫で1時間以上漬ける。
- ③ 食べる前に残りのメープルシロップを入れ、混ぜ合わせる。

副菜

ソルトフリー

広がる！野菜メニュー

はじめに“野菜入り肉みそ”を作ります。そこからひと手間を加え、3つの料理に広がります！



小分けにして冷凍保存も

野菜入り肉みそ

材 料 (作りやすい分量～肉みそ360g程度)

豚ひき肉	200g	サラダ油	6g
木綿豆腐	80g	みそ	52g
玉ねぎ	80g	砂糖	12g
にんじん	40g	しょうゆ	8g
にんにく	3g	牛乳	80g
しょうが	6g		

作り方

そのまま温かいご飯にのせてもおいしいです



- ① 豆腐はペーパータオルで包み、電子レンジで加熱し(500Wで2分程度)水切りをする。
- ② 玉ねぎ、にんじん、にんにく、しょうがは、みじん切りにする。
- ③ 鍋に油とにんにく、しょうがを入れて、弱火にかける。香りが立ったら、みじん切りにした玉ねぎとにんじんを中火で炒め、玉ねぎが透き通ってきたら豚ひき肉と①の豆腐を加え炒める。
- ④ ひき肉にも火が通ったら、みそ、砂糖、しょうゆを加え混ぜ、牛乳も加えて汁気がなくなるまで中火で炒める。

ミルクつゆそうめん



【1人分：381kcal／野菜摂取量16g／食塩相当量1.5g】

材 料（2人分）

そうめん（乾麺）	・ ・ 150g	牛乳	・ ・ ・ ・ ・ 160ml
しその葉	・ ・ ・ ・ ・ 2枚	めんつゆ（3倍濃縮）	小さじ2
ラディッシュ	・ ・ ・ ・ ・ 2個	ねりごま（白）	・ ・ 16g
野菜入り肉みそ	・ ・ ・ 30g		

作り方

- ① しその葉は千切り、ラディッシュは薄切りにする。
- ② 鍋に湯を沸かし、そうめんをゆでる。
- ③ ボウルにねりごまとめんつゆを入れ、よく混ぜ合わせてから、牛乳を少しずつ混ぜていく（できるだけ分離しないようにする）。
- ④ 器にそうめんを入れ、肉みそ、しその葉、ラディッシュを飾る。
- ⑤ 食べる直前に③のつゆをそうめんの器に注ぐ。（1人当たり大さじ4杯程）

主食

牛乳・
乳製品

サラダ巻き

材 料 (2つ分)【1つ分：34kcal / 野菜摂取量25g / 食塩相当量0.2g】

- サラダ菜・・・10g
- もやし・・・30g
- 野菜入り肉みそ 30g

サニーレタス、リーフレタス、サンチュ等好きな野菜で巻いてみましょう。もやしは、水からゆで、沸騰してすぐ取り出すとシャキッとゆであがります。



作り方

- ① 鍋に水と軽く洗ったもやしを入れて、水からゆでる。沸騰してきたらもやしをザルにあげ、さっと水で冷やす。
- ② サラダ菜を洗い、ペーパータオルで水気をとる。
- ③ サラダ菜にもやしと肉みそをのせて巻く。

オープンオムレット

材 料 (2人分)【1人分：157kcal / 野菜摂取量11g / 食塩相当量0.6g】

- 卵・・・・・・・・・・2個
- 牛乳・・・・・・・・・・20g
- マッシュルーム（水煮）20g
- バター・・・・・・・・・・4g
- 乾燥パセリ・・・・適量
- 野菜入り肉みそ・・60g

作り方

- ① 卵と牛乳をよく混ぜ卵液を作る。
- ② ①に肉みそを混ぜる。
- ③ 小さめのフライパンにバターを入れ、中火にかける。バターが溶けたら②の卵液を入れ、木べらで全体を軽く混ぜる（中心に火が通りやすいように）。
- ④ 上にマッシュルームを飾り、蓋をして弱火で火を通す。
- ⑤ 仕上げに乾燥パセリをかけ、フライパンの中でフライ返しを使って4等分に切る（1人2切れ）。

主 菜

かぼちゃとさつまいもの

プチパンケーキ



【1枚：79kcal / 野菜摂取量 7g / 食塩相当量 0.2g】

材 料（約10枚分）

かぼちゃ・・・・・・・・・・70g
さつまいも・・・・・・・・・・30g
ホットケーキミックス・150g

牛乳・・・・・・・・・・80ml
卵・・・・・・・・・・1個
サラダ油・・小さじ1

旭川では、おいしいさつまいもが生産されています。子どものおやつにもぴったりなメニューです！



作り方

- ① かぼちゃとさつまいもはよく洗い、1cm程の角切りにし、電子レンジでやわらかくなるまで加熱する。
- ② ボウルにホットケーキミックス、卵、牛乳を入れ、ダマがなくなるまで混ぜる。
- ③ ②に①を入れ、さっくり混ぜあわせる。
- ④ サラダ油をひいたフライパンに、1枚分大さじ1程度の生地を流し入れ、両面焼く。



減塩中の方にも！



旭川市健康保健部 健康推進課 健康づくり担当

☎ 0166-23-7816