

おてがる

簡単一皿

# 野菜料理レシピ

1日3食 まず野菜!

野菜から食べることで

満腹感が得られ、  
食べ過ぎ防止で  
肥満予防♪

急な血糖値の上昇を  
防ぎ、糖尿病の発症  
予防と重症化予防♪

噛み応えで唾液  
が増え、虫歯・  
歯周病も予防♪

ゆっくりよく噛んで食べよう♪

野菜から先に食べても、早食いだとあまり効果がありません。

野菜料理レシピは県発信の健康情報メール「明日もきっと HEALTHY LIFE」に掲載中!

<http://www.pref.kagawa.lg.jp/kenkosomu/tounyounavi/event/>

香川県

1日3食 まず野菜!

# アスパラの豚肉巻き



## 材料 (2人分)

アスパラ	4本
薄切り豚肉	4枚
塩	少々
こしょう	少々
レモン	1/8個

## 作り方

- ①アスパラは洗って、根元の硬いところを少し切り落とす。
- ②薄切り豚肉をアスパラにクルクルと巻きつける。
- ③オーブントースターにアルミホイルを敷いて②をならべ、塩こしょうする。
- ④5～6分加熱したら裏返し、さらに5～6分加熱し、皿に盛りつけレモンのくし型切りを添える。

\* 豚肉は「バラ薄切り肉」でもよいですが、コレステロールの高い方やメタボが気になる方は、脂の少ない「もも薄切り肉」がおすすめです。

\* アスパラは茹でなくても大丈夫です。少し太めのものを選ぶとおいしくできるでしょう。

\* 豚肉の代わりに、牛肉やベーコンでもよいでしょう。

1日3食 まず野菜!

# 玉ねぎステーキ風



## 材料 (2人分)

玉ねぎ	中1個
ベーコン	1枚
スライスチーズ	1枚
こしょう	少々
パセリ	少々

## 作り方

- ①玉ねぎは皮をむいて横4つに切り、はずれないよう楊枝をさしておく。
- ②耐熱皿に玉ねぎをならべてこしょうをふり、電子レンジで2分加熱する。
- ③玉ねぎに、切り分けたベーコンとチーズをのせて、さらに1分加熱する。
- ④皿に盛り付け、パセリのみじん切りをふりかける。

\* コレステロールの高い方やメタボが気になる方は、ベーコンやチーズの代わりに、ポン酢とかつお節でさっぱり食べてもおいしいです。

\* フライパンに少し油をひいて玉ねぎを焼くと、さらにおいしくなります。

\* 焼き肉のたれやそばろ味噌などアレンジ自由です。

1日3食 まず野菜！

# きゅうりそうめん



## 材料（2人分）

きゅうり	小2本
卵	1個
大葉	3枚
梅干し	1個

ごまドレッシング

A	すりごま	大さじ1
	マヨネーズ	大さじ1
	しょうゆ	小さじ1
	砂糖	小さじ1

## 作り方

- ①きゅうりをピーラーでスライスし、なるべく細く、そうめんのように千切りにする。
- ②卵を薄く焼き、細長く切って①の上のにのせる。
- ③大葉も細く切り、②の上のにのせる。
- ④梅干しの種を除き、細く切り③の上のにのせる。
- ⑤[A]の調味料を混ぜ合わせドレッシングを作り、上からかける。

\* ドレッシングは気分次第でアレンジ自由！

麺つゆで食べるのもさっぱりしておいしいです。

\* 梅干しをハムなどにするとお子さんも食べやすくなります。

1日3食 まず野菜!



# じゃこピーマン



## 材料 (2人分)

ピーマン 2個  
パプリカ (赤) 1/4個  
サラダ油 少々  
しらす干し 大さじ1  
みりん 小さじ1/2  
しょうゆ 小さじ1/2

## 作り方

- ①ピーマン、パプリカはヘタを除いてせん切りにする。
- ②鍋にサラダ油を熱し、①を軽く炒め、調味料を加えて少し煮る。
- ③最後に、しらす干しを加えて、軽く火を通す。

\*黄色のパプリカを加えたり、しらす干しをかつおぶしに変えるなどのアレンジもできます。

\*調味料は好みに合わせ、ポン酢や麺つゆでもOK。

\*すべての材料を耐熱容器に入れて、電子レンジで2分程度加熱してもできます。

1日3食 まず野菜!

# ミニトマトの簡単サラダ



## 材料 (2人分)

ミニトマト	1パック
ポン酢しょうゆ	大さじ3
砂糖	大さじ1
オリーブオイル	小さじ2
かいわれ大根	少々

## 作り方

- ①ミニトマトはへたを取り、凍らせておく。
- ②凍らせておいたミニトマトに流水をかけて皮をむき、器に盛る。
- ③ポン酢しょうゆと砂糖を合わせて上からかけ、常温で15分ほど置く。
- ④かいわれ大根は根元を落とし、食べやすい大きさに切って散らす。
- ⑤食べる直前に、オリーブオイルをまわしかける。

\*凍らせるのは、ミニトマトの皮を簡単にむくためなので、そのまま湯むきしても、大きいトマトを切って使ってもOK。

\*かいわれ大根の代わりに、せん切りにした大葉を飾っても彩りがよいでしょう。

1日3食 まず野菜!

# なすの生姜醤油炒め



## 材料 (2人分)

なす 中2本  
麵つゆ (ストレート) 大さじ3  
おろし生姜 小さじ1/2  
サラダ油 大さじ1/2  
細ねぎ 1本  
糸かつお 少々

## 作り方

- ①おろし生姜は、分量の麵つゆと混ぜておく。
- ②なすは縦半分になり、1センチ幅位の斜め薄切りにする。
- ③フライパンにサラダ油を熱し、②を炒める。
- ④火が通ったら、①を加え、炒め絡める。
- ⑤皿に④を盛りつけ、糸かつおと刻んだ細ねぎを盛る。

\* なすはアクによる変色が気になりますが、切つてすぐ調理する場合はアク抜きしなくても大丈夫。すぐに加熱できるよう準備を整えてから、切り始めるのがコツです。

\* おろし生姜は、市販のチューブ生姜を使うと便利です。

\* サラダ油の代わりに、ごま油でも香りよくいただけます。

1日3食 まず野菜!

# 小松菜の豆乳スープ



## 材料 (2人分)

小松菜	1 / 2袋
ベーコン	1枚
水	150mL
豆乳	150mL
固形コンソメ	1個

## 作り方

- ①小松菜を洗って4等分に切る。
- ②鍋に水を入れ、小松菜に火を通す。
- ③②に1cm幅に切ったベーコンを加え、火が通ったら弱火にする。
- ④豆乳を加え、固形コンソメを入れる。

\*小松菜の代わりにほうれん草やチンゲン菜、ベーコンの代わりにウインナーやハムでもおいしいです。

\*きのこやさつまいもなど、季節の野菜を加えればアレンジ自由。

\*小松菜は、骨や歯を丈夫にするカルシウムを豊富に含む野菜です。



1日3食 まず野菜!

# ブロッコリーのチーズ焼き



## 材料 (2人分)

ブロッコリー	1/2株
ケチャップ	大さじ1
ピザ用チーズ	適量
こしょう	少々
ミニトマト	2個

## 作り方

- ①ブロッコリーは小房に分け、茎は固い部分を除いて薄切りにする。
- ②耐熱皿に①をならべて、電子レンジで2分加熱する。
- ③ケチャップとこしょうをふりかけ、チーズをのせて、さらに1分加熱する。
- ④皿に盛りつけ、ミニトマトを添える。

\*オーブントースターで焼き色をつけるとさらにおいしくなります。

\*ツナ缶やベーコンなどいろいろ加えてみてください。

\*ケチャップの代わりに刻んだトマトを加えてもおいしいです。

1日3食 まず野菜!

## レタスと豚バラ肉のミルフィーユ



### 材料 (2人分)

レタス 3枚  
豚バラ肉 160g  
(ポン酢 適宜)

### 作り方

- ①小鍋にレタスと豚バラ肉を交互に重ねる。  
(たくさん作る場合は、鍋の高さに合わせて材料を切り、縦に重ねてもよいでしょう。)
- ②少量の水、又は湯を入れ、フタをし、肉の色が変わるまで蒸し煮にする。
- ③器に盛りつけ、ポン酢等で食べる。

\*レタスを白菜やキャベツにしてもよいでしょう。

\*大根おろしやトマトを添えると、さらに野菜を食べることができます。

\*レタスは生でサラダ用としてだけでなく、煮ても炒めてもおいしく、多く食べることができるので、お試しください。

1日3食 まず野菜!

# 白菜と鶏団子のスープ



## 材料 (2人分)

白菜	4枚
鶏ひき肉	100g
卵	1/2個
片栗粉	大さじ1
生姜	少々
水	300mL
固形コンソメ	1個
塩、こしょう	少々

## 作り方

- ①白菜はざく切りにする。
- ②ボールに鶏ひき肉、卵、片栗粉、生姜のすりおろしを入れ、よく混ぜる。
- ③鍋に水と固形コンソメを入れ、沸騰したら、②をスプーンで団子状にして入れていく。
- ④白菜も加え、煮えたら塩、こしょうで味を整え、盛り付ける。

- \* 鶏団子のかわりに、鶏肉、ベーコン、ソーセージを使ったり、人参や玉ねぎなど、ほかの野菜を一緒に入れてもよいでしょう。
- \* 白菜は、くせのない野菜なので、どんな調理法でもおいしくいただけます。生でせん切りにしたサラダもおすすめです。
- \* 生姜はチューブ等に入ったおろし生姜でもOK。

1日3食 まず野菜!



# 大根の甘辛炒め



## 材料 (2人分)

大根	1 / 6本
豚バラ肉	4枚
長ねぎ	1 / 3本
生姜	少々
しょうゆ	大さじ1
砂糖	大さじ1 / 2
サラダ油	少々

## 作り方

- ①豚バラ肉は4等分、大根はピーラーで薄く切る。長ねぎは1cm幅で斜めに切る。生姜は千切りにする。
- ②フライパンに油を熱し、①を炒める。
- ③しょうゆ、砂糖を加える。
- ④フライパンの水分がある程度なくなれば出来上がり。

\* 肉は鶏肉等にアレンジ自由。

\* 人参などを加えると彩りがよくなります。

\* 大根は薄く切ることで、火が早く通り短時間で調理できます。

1日3食 まず野菜!

# 葉ごぼう簡単炒り煮



## 材料 (2人分)

葉ごぼう 1 / 3束  
ツナ缶 小1缶  
焼き肉のたれ 大さじ2~3

## 作り方

- ① 葉ごぼうは根と茎を分けてよく洗い、根は皮むき器でさがきにして水にさらす。茎は3cm長さに切って水にさらす。
- ② 鍋に水気を切った根と水を入れて加熱し、火を通す。そこに水気を切った茎を加えてさらに加熱し、やわらかくなったら湯を捨て、アクをとる。
- ③ ツナ缶は油を切っておく。
- ④ 鍋に②と③を入れて炒める。
- ⑤ しんなりとなじんできたら、焼き肉のたれで味を整える。

\* 葉ごぼうの茎が太い時は、食べやすい太さに割ると食べやすくなります。

\* 人参やきのこを加えると彩りも味もよくなります。味付けもみりんしょうゆ(麵つゆ)などお好みでお試ください。

\* 捨ててしまう葉の部分を茹でてきざみ、佃煮にして食べることもできます。



## 東讃エリア

1	青天上CAFE	さぬき市大川町富田西3061	0879-43-2010
2	カフェスト ホワイエ	さぬき市長尾名744	0879-52-3255
3	あいすなお	香川郡直島町761-1	087-892-3830
4	馬鈴薯	木田郡三木町井戸4169	087-898-0969
5	生す料理・仕出し 入舟	東かがわ市三本松680-109	0879-25-5318
6	カフェ・ドリーム	さぬき市志度4427-3	087-894-5348
7	Amy Cafe	東かがわ市西村842-4	0879-25-6167
8	café茶蔵	さぬき市志度3358-2	087-894-7151
9	わがまんま	さぬき市志度1149-1	087-894-9020
10	茶寮 三日月とうさぎ	さぬき市昭和1479-5	0879-52-5850
11	Apron cafe	香川郡直島町777	087-892-3048
12	k u k i	東かがわ市引田1657-1	0879-49-1686
13	TOIRO COFFEE	東かがわ市三本松1356-6	0879-49-1648
14	Cafe 樹の子	木田郡三木町大字氷上310 防災センター1階	087-891-3326

## 小豆エリア

1	日本料理 島活	小豆郡土庄町甲267	0879-62-3323
---	---------	------------	--------------

## 中讃エリア

1	カフェテラスSakura	普通寺市弘田町498-3	0877-62-0018
2	NEW GREEN	仲多度郡琴平町722-1	0877-73-3451
3	野良里	仲多度郡まんのう町炭所西949-4	0877-79-0887
4	相花・郷	坂出市林田町3492	0877-47-2848
5	カフェ 筍の里	仲多度郡まんのう町買田318-1	0877-75-0390
6	蔵のダイニング	丸亀市川西北北518-1	0877-28-0589
7	すまいるCafé	丸亀市土器町東9丁目284 CLOVER庄栄1FA棟-B	080-5668-3016
8	eco・café	普通寺市生野町1553	0877-62-5857
9	焼肉ひらい 宇多津店	綾歌郡宇多津町浜五番丁51-2	0877-56-7888
10	トナリ食堂	綾歌郡宇多津町2391-1	0877-41-9450
11	サニーカフェオープンテラスおおやぶ	坂出市大屋富町2199-2	0877-47-2811
12	Le・Cafe	丸亀市郡家町894	0877-58-7572
13	cafe COVO	坂出市八幡町1丁目6-24	0877-44-3477
14	一刻館	坂出市加茂町志福寺85-4	0877-48-2678
15	ハニー雷蔵	仲多度郡琴平町220	0877-73-2028
16	Café Restaurant TRANSIT	綾歌郡宇多津町浜二番丁20-2	0877-35-8317
17	カフェ・ド・ミュゼ	綾歌郡宇多津町浜六番丁86-4	0877-41-9675
18	Free Age Cafe ふ〜く	丸亀市十番丁73-1	0877-23-1062

## 西讃エリア

1	きっちんてらす TAKARA	観音寺市昭和町1丁目4-8	0875-25-3518
2	ピア&味処 三崎丸	三豊市詫間町詫間1338-160	0875-83-6926
3	Café Famille	三豊市詫間町松崎2780-43	0875-83-6865
4	Café &FOOD 集	観音寺市有明町3-17	0875-25-7976
5	Pasta e Cafe MOCHA	観音寺市植田町1683-4	0875-25-4433
6	Café 和蘭	観音寺市流岡町974-1	0875-25-5351
7	和風お食事処 吾兵衛	観音寺市大野原町青岡569-1	0875-54-5065
8	en	三豊市詫間町松崎2770-234	0875-83-4320

## 高松エリア

1	郷屋敷	高松市牟礼町大町1987	087-845-9211
2	茶房 古遊楽	高松市牟礼町大町1987	087-845-7563
3	中国料理 北京本館	高松市片原町2-8	087-822-2030
4	魚と田舎料理 おかげや	高松市瓦町1-12-1田村ビル1階	087-862-6004
5	しらと菜園	高松市多肥上町1190-1	087-887-3861
6	リストランテ めぐみ	高松市三条町623-1	087-816-7095
7	味処 三丹	高松市中央町5-25 ベルエール八本松1階	087-835-2871
8	甘味茶寮 ほとり	高松市中野町32-3	087-887-7711
9	農場レストラン 温故知新	高松市木太町2836-1 春日水神市場内	087-813-1731
10	自然食カフェ こかげ	高松市屋島東町513-1	090-1177-1155
11	中国菜館 莉莉	高松市香西本町755-8	087-813-3987
12	太陽のおしゃべり 桂	高松市香南町岡1077	090-2783-1276
13	まんまカフェ	高松市観光町536-1	087-873-2390
14	和と菜 coeur rire CAFé	高松市仏生山町甲384-3	087-889-7870

\*掲載順については、地域別・登録順としています(平成29年1月末現在)。

\*定休日、営業時間等については、各店舗に直接お問い合わせください。

\*最新の登録情報は「かがわの食育 おいしいね!かがわネット」に掲載中!  
<http://www.pref.kagawa.lg.jp/kenkosomu/shokuiku/>

**お店からのお申し込みをお待ちしています。  
 推薦も大歓迎!あなたのおススメのお店を教えてください!**

登録や推薦を希望される場合は、地域を所管する下記の連絡先にご相談ください。

連 絡 先	T E L	所 在 地
香川県小豆総合事務所 保健福祉課	0879-62-1373	土庄町湊崎甲2079-5
香川県東讃保健福祉事務所 健康福祉総務課	0879-29-8251	さぬき市津田町津田930-2
香川県中讃保健福祉事務所 健康福祉課	0877-24-9961	丸亀市土器町東8-526
香川県西讃保健福祉事務所 健康福祉総務課	0875-25-3082	観音寺市坂本町7-3-18
高松市保健センター(高松市も同様の事業を実施)	087-839-2363	高松市桜町1-9-12



# 三つ星ヘルシーランチ店 登録店リスト



カラダにうれしい、ヘルシーなランチ。



「三つ星ヘルシーランチ店」とは、「健康づくり協力店」の登録基準4項目を全て実施するとともに、さらに次の4項目の登録基準を満たした、美味しく健康に配慮したランチを提供しているお店です。

## 三つ星ヘルシーランチ店の登録基準

主食・主菜・副菜が揃っている

エネルギーが1日の必要量の1/3程度

野菜がたっぷり入っている(120g以上)

油・砂糖・塩分が控えめとなっている

## 健康づくり協力店とは

おいしく、楽しく健康的な食生活をサポートするお店です。  
次のいずれか2項目以上の実施で登録できます。

- ①メニューの栄養成分表示 ②ヘルシーオーダーの実施
  - ③健康に配慮したメニューの提供 ④健康づくり情報の提供
- (高松市も同様の事業を実施しています)

