

簡単♪
美味しい♪

おてがる

野菜料理レシピ集



1日3食 まず野菜!

毎食、主食・主菜・副菜をそろえて食べましょう。

かがやくけん、かがわけん。

香川県



菜花

菜花とあさりの簡単酒蒸し



材料 (2人分)

菜花	1/2束
あさり (殻付き)	1/2パック
酒	大さじ 2

作り方

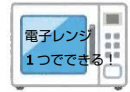
- ① あさりはよく洗っておく。菜花は適当な長さに切る。
- ② フライパンに酒、あさり、菜花の順に入れて蓋をし、中火にかける。
- ③ 湯気が上がってきたら弱火にし、さらに5分ほど蒸し、あさりの口が開けば完成。

- ★スーパーで販売されているあさりは、ほとんどが砂抜きされていますが、気になる場合は砂抜きしましょう。
- ★白菜や小松菜などでも美味しくできます。



キャベツ

春キャベツとチキンの簡単サラダ



材料 (2人分)

春キャベツ	1/8玉 (100g程度)
サラダチキン (市販)	30g
マヨネーズ	大さじ 1
プレーンヨーグルト	大さじ 1
塩	少々

作り方

- ① 春キャベツはよく洗い、ざく切り (2cm角) にし、耐熱容器に入れて、レンジで加熱する。(500W 2分程度)
- ② サラダチキンは、お好みの大きさに切る。
- ③ マヨネーズ、ヨーグルト、塩を混ぜ合わせる。
- ④ ①、②を盛りつけ、③をかける。

- ★コンビニのサラダチキンを使って簡単アレンジ。マヨネーズにヨーグルトを合わせるとさっぱりとしたソースになります。

アスパラガスのピーナッツ和え



材料（2人分）



アスパラガス	4本
ピーナッツ	20g
砂糖	小さじ1
しょうゆ	小さじ1

作り方

- ① アスパラガスは、3cmくらいの長さに斜めに切って塩ゆでする。
- ② ピーナッツを包丁で刻み、砂糖、しょうゆと合わせる。
- ③ ①と②を和え盛りつける。

- ★アスパラガスはゆですぎないようにしましょう。
- ★ピーナッツの代わりにピーナッツバターを使うと簡単です。
- ★ほうれん草やキャベツでも美味しくできます。



アスパラガス

アスパラガスと海鮮のバターにんにく炒め



材料（2人分）

フライパン
1つでできる！

アスパラガス	5本
冷凍海鮮ミックス	100g
おろしにんにく	適量
バター・しょうゆ	各小さじ1
塩	少々
いりごま	少々

作り方

- ① アスパラガスは斜めに切る。
- ② 冷凍海鮮ミックスは解凍し、余分な水分を拭きとる。
- ③ バターとにんにくをフライパンに入れ、①と②を炒める。
- ④ ③にしょうゆ、塩を加えて、さらに炒め、器に盛りつけ、最後にいりごまをふる。

- ★にんにくの風味で食欲アップ！
- ★バターと海鮮のうまみも感じられる！品です。

新玉ねぎの和風サラダ



材料 (2人分)

新玉ねぎ	1個 (150g)
貝割れ菜	10g
ドレッシング	
A	
梅干し	1個
オリーブ油	小さじ 1
しょうゆ	小さじ 1

作り方

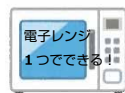
- ① 新玉ねぎは薄くスライスし、約5分間水にさらし、水気を絞る。貝割れ菜は好みの長さに切る。
- ② 梅干しは種を除いて細かくたたき、Aを混ぜ、ドレッシングを作る。
- ③ ①と②を混ぜ合わせ、器に盛りつける。

★新玉ねぎは収穫後すぐに出荷されます。
皮が薄く、みずみずしく辛みが少ないので生食がおすすめです。



玉ねぎ

丸ごと玉ねぎの豆乳ソース



材料 (2人分)

玉ねぎ	2個
ウインナー	2本
豆乳	150ml
とろけるチーズ	適量
パセリ (みじん切り)	適量
塩・こしょう	少々

作り方

- ① 玉ねぎは皮をむき、4等分に切る。
- ② 耐熱容器に入れ、レンジで加熱する。(500W 5分)
- ③ ②に斜めに切ったウインナー、豆乳を入れる。
- ④ 塩、こしょう、チーズ、パセリをふりかけ、さらにレンジで加熱(500W 1分)し、完成。

★チーズのコクで玉ねぎ1個がペロリと食べられます。
★ウインナーの代わりに、ハムやベーコンでも美味しくできます。

きゅうりと豚肉のカレー炒め



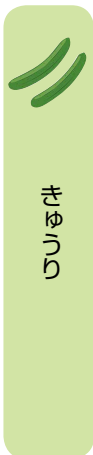
材料 (2人分)

きゅうり	1本
豚肉	100g
カレーパウダー	適量
塩・こしょう	少々
サラダ油	少々

作り方

- ① 豚肉は食べやすい大きさに切る。きゅうりは長さ約5cmのスティック状に切る。
- ② フライパンに油を熱し、①を炒める。
- ③ カレーパウダーを加える。
- ④ お好みで塩、こしょうを加えれば出来上がり。

★味付けはオイスターソースにしても美味しく食べられます。
人参などを加えると色鮮やかになります。



ピリ辛きゅうり



材料 (2人分)

きゅうり	2本
A	
しょうゆ	大さじ1
酢	大さじ1
ごま油	大さじ1
コチュジャン	小さじ1
いりごま	少々

作り方

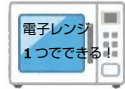
- ① きゅうりはよく洗い、ヘタを落として乱切りにする。
- ② ポリ袋に切ったきゅうりと、Aを入れてポリ袋の上からよく揉み込む。
- ③ お皿に盛りつけ、いりごまをふって完成。

★切ってポリ袋に入れるだけ！時間がない時の一品におすすめです。
きゅうりはパリパリとした食感で噛み応え抜群！

なすとオクラのさっぱり和え



材料 (2人分)



なす	1個
オクラ	3本
ぼん酢しょうゆ	大さじ 1
ごま油	小さじ 1
かつお節	適量

作り方

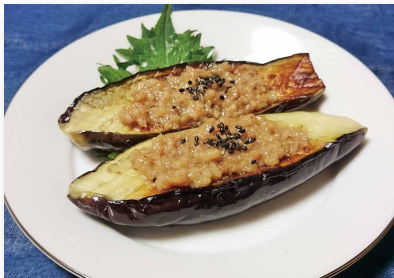
- ① なすは斜めに切り、耐熱皿に並べてレンジで加熱する。(500W 2分)
オクラは水で濡らしたキッチンペーパーに包み、レンジで加熱する。(500W 1分)
- ② オクラは 5mm ほどの厚さに切り、加熱したなすの上に盛る。
- ③ ぼん酢しょうゆ、ごま油をかけ、かつお節をふる。

★ごま油の香りが食欲をそそり、暑い夏の日にさっぱりと頂けます。
お好みでおろし生姜や七味唐辛子をかけてもgood!



なす

なすの肉味噌のせ



材料 (2人分)



なす(中)	2個
サラダ油	大さじ 2
鶏ひき肉	80g
みそ・砂糖	各大さじ 1と 1/2
酒・水	各大さじ 1
いり黒ごま	少々

作り方

- ① なすはへたを除き、縦半分にし、格子状の切れ目を浅く入れる。
- ② フライパンに油を熱し、なすを入れて蓋をする。
3分ほど揚げ焼きにしたら、裏返し、裏面も加熱する。
- ③ 鍋に鶏ひき肉と酒、水を入れ、中火にかけながらよく混ぜる。
みそと砂糖を加え、肉に火が通るまで練り混ぜる。
- ④ 器に②を盛り、③をのせ、黒ごまをふる。

★肉味噌はレタスで巻いたり、サラダやご飯、豆腐にかけてもgood!

かぼちゃでジャーマンポテト風



材料 (2人分)



かぼちゃ	1/8個 (約160g)
ウインナー	2本 (ベーコンや豚バラ等でも可)
サラダ油	大さじ 1/2
しょうゆ	大さじ 1/2
砂糖	小さじ 1/2

作り方

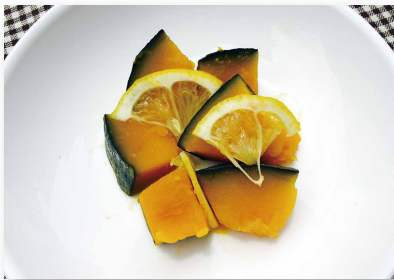
- ① かぼちゃは種をとり、ラップでくるみ、レンジで加熱する。(500W 2~3分程度、包丁で切れる程度の固さが目安)
- ② ①を食べやすい大きさに切る。ウインナーは斜め切りにする。
- ③ フライパンに油を熱し、②を炒める。かぼちゃがホクホクになったら、火を止めて、しょうゆ、砂糖で味付けし、器に盛りつけて完成。

★かぼちゃがカリッとするまで焼くのもおすすめ。
玉ねぎやオクラ、おろしにんにくなどを加えても美味しくできます。

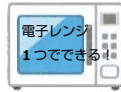


かぼちゃ

はちみつレモンかぼちゃ



材料 (2人分)



かぼちゃ	200g
レモン	1/2個
はちみつ	大さじ 1
水	小さじ 1

作り方

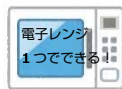
- ① かぼちゃを約2cm角に切り、耐熱容器に入れてラップをし、レンジで加熱する。(500W 3~4分)
- ② レモンは2~3枚薄切りし、いちょう形に切り、残りは果汁を絞る。
- ③ はちみつ、水、②のレモン果汁を混ぜておく。
- ④ ①が熱いうちに③といちょう切りしたレモンを混ぜ完成。

★レンジでチンして混ぜるだけ！冷たくして食べるのもおすすめ！

トマトとゆで卵のサラダ



材料 (2人分)



トマト	2個
ゆで卵	2個
ベーコン	2~3枚
A オリーブ油・酢	各大さじ 1/2
塩・こしょう	適量
パセリ(みじん切り)	適量

作り方

- ① トマトは乱切り、ゆで卵は粗くくずす。
- ② ベーコンは 1.5cmに切り、キッチンペーパーを敷いた耐熱皿に並べ、ラップをせずにレンジで加熱する。(500W 40~50秒)
- ③ ボウルに①②を入れ、Aを加えて和える。
- ④ 器に盛り、パセリをふり完成。

★酢を使うことで、暑い時期でもさっぱり食べられます。
仕上げに粗びき黒こしょうをかけてもgood!



トマト

トマトの豚肉巻



材料 (2人分)



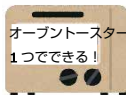
薄切りの豚ロース肉	6枚
塩・こしょう	少々
ミディトマト(中玉トマト)	6個
サラダ油	大さじ 1
レタス	適量

作り方

- ① 薄切りの豚ロース肉を広げ、塩、こしょうをふる。
- ② トマトのヘタをとり、洗って、水気をきる。
- ③ ①の肉で②のトマトを巻く。
- ④ フライパンに油を熱し、③をこんがりするまで焼く。
- ⑤ 器に盛りつけ、レタスを添えて完成。

★ゆでたブロッコリーやオクラなどを巻いても美味しくできます。

ピーマンのケチャップライス詰め



材料 (2人分)

ピーマン (中)	5個
ご飯	130g
ハム	2枚
A ケチャップ	大さじ 2
お好み焼きソース	小さじ 1
とろけるチーズ	適量
パセリ (みじん切り)	少々



ピーマン

作り方

- ① ピーマンはヘタとお尻の部分を切り落とし、種を取り除く。
- ② ハムは角切りにし、ご飯とAと混ぜ合わせる。
- ③ ピーマンに②を詰め、チーズをのせ、トースターで約5分焼く。ヘタの部分も一緒に焼く。
- ④ チーズの上にお好みでパセリをふり完成。

★ピーマンの切り口がお花の形のように見えます。
赤いピーマンを使うと、さらに華やかになります♪

ねぎチヂミ



材料 (2人分)

細ねぎ (青ねぎ)	50g
A 小麦粉・水	各 50g
だしの素 (顆粒)	小さじ 1/2
卵	1個
塩	少々
ごま油	小さじ 1
ごま油 (焼き油)	小さじ 1/2
B しょうゆ・酢	各小さじ 1
ごま油	小さじ 1/2



ねぎ

作り方

- ① 細ねぎを小口切りにする。
- ② ボウルにAを合わせ、①を加えて混ぜる。
- ③ フライパンにごま油を熱し、②を半分入れ、丸く焼き、器に盛りつける。
- ④ Bを合わせてタレを作り、③にかける。

★細ねぎを3~4cmのザク切りにしても、美味しくできます。

簡単人参ピラフ



材料 (2人分)

米	2合
水	300ml
人参	1本
コンソメキューブ	1個
塩	少々
バター	5g

作り方

- ① 人参の皮をむき、すりおろす。
- ② 炊飯器に米、水、①、コンソメキューブ、塩を入れて炊く。
(①ですりおろしたときに出る水分もすべて入れる。)
- ③ 炊きあがったらバターを加えてよく混ぜ、器に盛りつける。

★色どりに野菜や卵を添えたり、粉チーズやパセリをかけたりするときれいに仕上がります。



人参

人参のかみかみサラダ



材料 (2人分)

人参 (中)	1/2本
ごぼう	1/3本
豆苗	10g
ソフトさきいか	10g
A マヨネーズ	大さじ 1
しょうゆ	小さじ 1/2
すりごま	適量

作り方

- ① 人参は千切り、ごぼうはさがきにして、柔らかくなるまでゆで、水気をよくきる。
- ② 豆苗は人参と同じ長さに切り、さきいかは食べやすい大きさに切る。
- ③ ①②にAを加えて和え、器に盛りつける。

★人参に含まれるビタミンAは油と仲よし。一緒にとることで吸収率がよくなります。

炊飯器でふろふき大根



材料 (2人分)

大根	300g
A 白みそ	大さじ 2
砂糖・酒・みりん	各大さじ 1/2
ゆず果汁	小さじ 1
ゆずの皮 (千切り)	少々



大根

作り方

- ① 大根は皮をむき、好みの厚さに輪切りにする。面取り（大根の角をとる）し、隠し包丁（十文字に浅く切り目を入れる）を入れる。
- ② 炊飯器に米と分量の水をセットして、①の大根を米の上に置いて炊く。
- ③ Aを耐熱容器に入れ、レンジにかけて（500W 40秒程度）混ぜ、ゆず果汁を合わせる。
- ④ 炊きあがったら大根を器に盛りつけ、③をかけ、ゆずの皮をちらす。

★ふろふき大根は、本来長時間加熱する必要がありますが、炊飯器で米を炊くのと同時に作ると簡単にできます。

レタスとさばのトマトスープ



材料 (2人分)

レタス	1/2個
さば缶 (水煮)	1/2缶
カットトマト缶	1/4缶
玉ねぎ	1/4個
コンソメキューブ	1個
おろしにんにく	適量
バター	大さじ 1
塩・こしょう	少々



レタス

作り方

- ① レタスは大きめにちぎり、玉ねぎは薄切りにする。
- ② 鍋にバター、にんにく、①の玉ねぎを入れて炒める。
- ③ ②に①のレタス、さば缶、カットトマト缶、コンソメキューブを入れ、弱火で5分煮る。
- ④ 塩、こしょうで味を整え、器に盛りつける。

★とろけるチーズをのせると、子どもでも食べやすく仕上がります。

サラダほうれん草のマスタード和え



フライパン
1つでできる!

材料 (2人分)

サラダほうれん草	1束
ベーコン	2枚
しめじ	1/2株
オリーブ油	小さじ 1
塩・こしょう	少々

A	粒マスタード・酢	各大さじ 1/2
	はちみつ	小さじ 1

作り方

- ① 材料は食べやすい大きさに切り、Aを混ぜておく。
- ② フライパンにオリーブ油を熱し、ベーコンとしめじを炒める。ある程度火が通ったら、サラダほうれん草を加えさらに炒め、塩、こしょうをふる。
- ③ ①と②を和え、器に盛りつける。

★サラダほうれん草を使うと、アクが少ないのでゆでる手間を省けます。
★粒マスタードは、ドレッシングや料理の味付けなどにも使えます。



ほうれん草

ほうれん草とかにかまの和え物



材料 (2人分)

ほうれん草	1束
かにかま	4本
卵	1個
サラダ油	小さじ 1/2
しょうゆ・みりん	各小さじ 1

作り方

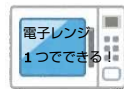
- ① ほうれん草はゆでて、水にとり、軽く絞り、4~5cmの長さに切る。
- ② かにかまはほぐす。
- ③ フライパンに油を熱し、炒り卵を作る。
- ④ ①、②、③と調味料を和える。

★ぼん酢しょうゆで味付けをしても美味しくできます。

ブロッコリーのごま味噌和え



材料 (2人分)



	ブロッコリー	1/4株
	かにかま	3本
A	白みそ	小さじ 2
	マヨネーズ	小さじ 2
	酢・いりごま	各小さじ 1

作り方

- ① ブロッコリーは小房に分け、茎は堅い部分を除いて薄切りにする。
- ② 耐熱皿に①を並べてラップをし、レンジで加熱する。(500W 約2分)
- ③ ボウルにAの調味料を混ぜ合わせる。
- ④ ②、③、かにかまを和えて完成。

★ブロッコリーは、ビタミンCを豊富に含む野菜です。

★酢の代わりにすだちやレモンを用いても美味しくできます。



ブロッコリー

ブロッコリーのペペロンチーノ風



材料 (2人分)



	ブロッコリー	1/2株
	にんにく	1片
	唐辛子	1本
	ベーコン	2枚
	オリーブ油	大さじ 1/2
	塩・こしょう	少々

作り方

- ① ブロッコリーは小房に分けて水で洗い、耐熱容器に入れ、レンジで加熱する。(500W 約3分)
- ② にんにくは薄切り、唐辛子は種を取り輪切り、ベーコンは短冊切りにする。
- ③ フライパンにオリーブ油を熱し、②を入れ炒める。にんにくに色がついてきたら、①を入れて混ぜる。
- ④ ③を盛りつけ、塩、こしょうをかけて完成。

★にんにくと唐辛子で食欲アップ！

★ベーコンの代わりにエビやタコでも美味しくできます。

野菜をおいしく、しっかり食べよう

食べ方のポイント

●野菜の選び方

なるべく旬のものを
選ぶようにしましょう。
旬の野菜は、美味しいだけで
なく、栄養価が高く、比較的
安価で手に入れることができます。



春



冬



夏



秋




●たくさん野菜を食べるには・・・

加熱することでかさが減り、たくさんの野菜を食べることができます。
おすすめは、味噌汁やスープ、鍋料理に野菜をたっぷり入れることです。

●調理法・味付けなどをひと工夫！



大根が大変身！

生	煮る	炒める、焼く
おろし 	みぞれ煮 みぞれ鍋 ぶり大根	きんぴら
サラダ		
酢の物 	ふろふき大根	ステーキ
	おでん  味噌汁	

余ったらリメイク！ (next to おろし)

余ったらリメイク！ (next to おでん)

●レンジで簡単に

- 好きな野菜を適当な大きさに切り、耐熱容器に入れ、蓋やラップをする。
- 電子レンジで加熱する。
- お好きな調味料で味付けをする。

小分けにして冷凍しておけば、野菜が足りないと思った時に簡単に食べられます！



●外食や市販の弁当を利用する時には・・・

野菜が多く入っているメニューを選ぶか、
サラダやお浸しなどの野菜料理を追加しましょう。



子どもと一緒に料理にチャレンジ！

休日などの少し余裕がある日には、子どもと一緒に料理をしてみませんか？
一緒に料理をすることで、親子のコミュニケーションが深まり、「料理は楽しい」、
「自分で作った料理は美味しい」と感じる事ができれば、好き嫌いがなくなる
チャンスかも。

●料理をする時のポイント



- ・手洗いなど、身じたくを整える
- ・子どもに合った高さの台で作業する
- ・時間にゆとりを持って楽しく料理する
- ・安全や衛生に目配りする
- ・一緒に食べて褒めたり、感想を話し合う
- ・後片づけも忘れず子どもと一緒にする

子どもができる簡単なことから始め、できることを増やしていきましょう。



●一緒に作るおすすめの野菜料理

サラダ

好きな野菜を食べやすい
大きさにちぎったり、
型を抜いたりするだけ。
簡単にサラダが作れます！



ドレッシングも手作りできるよ！

○ごまドレッシング

- | | |
|-------|------|
| 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 |



味噌汁、スープなど

好きな野菜やきのこを入れて、
煮込むだけ。味噌を加え
ると味噌汁に、コンソメを加
えるとコンソメスープに早
変わり。

「具材×味付け」の組合せで、
色々なスープを試してみ
ね。



1日の野菜摂取目標量は **350g**（野菜小鉢約 **5** 皿分）

今より野菜料理 **+1皿** を意識してみませんか？

野菜を食べるといいことたくさん

◎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、
むし歯・歯周病も予防

◎ビタミン、ミネラルが
しっかり摂れます

食事は、よく噛んで、ゆっくり味わって食べましょう♪

～カラダに嬉しい、ヘルシーなランチ～

「三つ星ヘルシーランチ店」とは、

主食・主菜・副菜が揃い、野菜たっぷり（120g以上）のバランスメニューを提供する飲食店として県が登録しているお店です。

三つ星ヘルシーランチ店は、「かがわの食育 おいしいね！かがわネット」からご覧になれます。

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！あなたのおすすめのお店を教えてください！

かがわの食育 | 検索

発行：2020年3月

香川県健康福祉部健康福祉総務課 健康づくり・糖尿病対策グループ

〒760-8570 香川県高松市番町四丁目1番10号

TEL,087-832-3273 FAX,087-806-0209