

～野菜料理、一品増やしてみませんか～

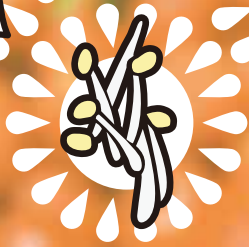
かんたん

野菜料理

レシピ

香川県民は野菜の摂取量が
不足しています!!

家庭
向け



平成23年香川県民健康・栄養調査によると、
県民1人1日当たり平均野菜摂取量は、260g(男性266g、女性254g)でした。
これは目標量の350gより90g少なく、
全国的にも最も少ない水準です。

特に野菜摂取量の少ない香川県民の「栄養バランス」を考えると
野菜摂取量アップは欠かせません。

そこで、県民の方にたくさん野菜を食べてもらえることを願って
このレシピ集を作成しました。

簡単にできますので、ぜひお子様も一緒に作ってみてください。
まずは1品からでも御活用いただければ幸いです。

目次

簡単朝ごはん

- * オープンサンド 1ページ
- * ほっとサラダ

野菜のおいしい汁物

- * 白菜のスープ 2ページ
- * 根菜ときのこのみぞれ汁

もう一品を追加しよう

- * ナムル 3ページ
(もやし、なす、ほうれん草、きゅうり、大根)
- * マリネ
(玉ねぎ、なす、きのこ、人参)


簡単アレンジレシピ


- * 八宝菜 4ページ
 - ・ 中華丼
 - ・ 野菜あんかけうどん
 - ・ 野菜あんかけ焼きそば


調味料いらずでできるレシピ


- * なすとさば缶の炒め物 5ページ


野菜別レシピ


-  レタスのレシピ 6ページ
 - *レタスと水菜のサラダ
 - *レタスの香り和え


-  キャベツのレシピ 7ページ
 - *キャベツのレモン漬け
 - *キャベツのミモザサラダ


-  もやしのレシピ 8ページ
 - *もやしの中華風炒め
 - *ゆでもやしのポン酢かけ

-  きゅうりのレシピ 9ページ
 - *きゅうりのおかか和え
 - *きゅうりと人参のごまだれかけ

-  なすのレシピ 10ページ
 - *塩もみなすのしょうが醤油和え
 - *なすのツナマヨネーズ焼

-  大根のレシピ 11ページ
 - *大根の即席漬け
 - *大根と昆布煮

-  小松菜のレシピ 12ページ
 - *小松菜とじゃこの炒めもの
 - *小松菜のわさび醤油和え

-  かぼちゃのレシピ 13ページ
 - *かぼちゃサラダ
 - *かぼちゃのソテー

オープンサンド



栄養価
(1人分)

エネルギー	376kcal
たんぱく質	16.3g
脂質	20.8g
塩分	2.3g
食物繊維	2.1g

材料(4人分)

サニーレタス	80g
きゅうり	100g
スライスハム	8枚
スライスチーズ	8枚
食パン(12枚切り)	8枚
マヨネーズ	40g

作り方

- ①野菜はきれいに洗い、サニーレタスは食べやすい大きさにちぎり、きゅうりは斜め薄切りにしておく。
- ②食パンの上にスライスチーズ、サニーレタス、きゅうり、ハムをのせ、好みでマヨネーズをかける。

ひとくち
メモ

- ・ゆで卵やいり卵をのせると彩りもよくなり、もっとおいしくなります。
- ・バターやマーガリンをぬってもよい。
- ・トマトスライスをのせてもおいしい。

ほっとサラダ



栄養価
(1人分)

エネルギー	146kcal
たんぱく質	4.3g
脂質	6.8g
塩分	0.7g
食物繊維	5.4g

材料(4人分)

キャベツ	200g
ブロッコリー	200g
人参	120g
かぼちゃ	160g
マヨネーズ	大さじ3
ケチャップ	大さじ2
プレーンヨーグルト	大さじ3
塩	少々

作り方

- ①キャベツはくし型切り、ブロッコリーは小房に分け、人参は食べやすい大きさの乱切り、かぼちゃは1cm弱に薄切りにする。
- ②しっかり湯気が上がった蒸し器にブロッコリー以外の野菜を入れ、途中でブロッコリーも入れて、野菜が柔らかくなるまで蒸す。
- ③野菜を器に盛りつけ、Aを合わせかける。

ひとくち
メモ

- ・玉ねぎやかぶを蒸してもおいしい。
- ・洗った野菜の水気をつけたままラップで包んでレンジにかけても簡単にできます。
- ・冷めてもおいしい。
- ・茹でるより野菜の味がよくわかります。

塩、こしょう、オリーブオイルをかけてオープンなどで焼いてもおいしくできます

白菜のスープ



栄養価
(1人分)

エネルギー	79kcal
たんぱく質	2.9g
脂質	3.2g
塩分	2.0g
食物繊維	1.4g

材料(4人分)

白菜	160g	コンソメ	12g
玉ねぎ	120g	塩	2g
人参	40g	こしょう	少々
ウインナー	40g	パセリ	2g
マカロニ	20g		
水	800cc		

作り方

- ①野菜は食べやすい大きさに切る。
- ②分量の水、コンソメ、①の野菜、ウインナー、マカロニを鍋に入れ、やわらかくなるまで弱火で煮る。
- ③塩、こしょうで味をととのえ、器に盛り、パセリのみじん切りを散らす。

ひとくち
メモ

- ・マカロニの代わりに二つに折ったスパゲティやそうめんを入れてもよい。
- ・パスタをたくさん入れると主食にもなります。
- ・溶き卵を入れてもおいしい。

根菜ときこのみぞれ汁



栄養価
(1人分)

エネルギー	48kcal
たんぱく質	1.2g
脂質	0.1g
塩分	1.4g
食物繊維	1.7g

材料(4人分)

ごぼう	40g	塩	小さじ1/5
れんこん	40g	みりん	大さじ1/2
人参	40g	だし	4カップ
しめじ	40g		
大根	80g		
細ねぎ	8g		
薄口しょうゆ	大さじ1と1/2		

作り方

- ①ごぼうはさがき、れんこんは一口大の大きさの薄切り、人参は皮をむき3cmの長さのせん切りにする。しめじは石づきをとり小房に分ける。大根はすりおろす。細ねぎは小口切りにする。
- ②だしを入れた鍋にごぼう・れんこん・人参を入れ沸かす。野菜が柔らかくなったら、味を整え、しめじを入れてひと沸きさせる。
- ③水気を切った大根おろしを②に入れ、ひと沸きすれば細ねぎを散らして椀に盛る。

ひとくち
メモ

- ・肉や油揚げを入れてもおいしい。
- ・山芋のすりおろしや、すいとん(小麦粉に水を加えて練ったもの)を入れてもおいしい。

ナムル 下ごしらえした野菜を調味液で和えましょう。

基本調味液

- ・塩 小さじ1/8
(または薄口しょうゆ 小さじ1)
- ・ごま油 小さじ1
- ・すりごま 大さじ1
- ・かつおぶし お好みで

ひとくちメモ

- ・それぞれ単品でもおいしいし、組み合わせると彩りもよくおいしく食べることができます。
- ・ハムや蒸し鶏・錦糸卵などを組み合わせるとより豪華になります。
- ・うどんやそうめん、冷やし中華の麺の上にハムや卵と一緒に合わせて乗せると彩りもよくなり、栄養のバランスもよくなります。
- ・調味液のかわりにつぶした梅肉で和えてもさっぱりしておいしい。



①もやし 70g
茹でて水気をしぼる



②なす 70g(中1個)
縦半分に切り薄切りにし、茹でて水気をしぼる



③ほうれん草 70g(中2株)
2cmの長さに切り、茹でて水気をしぼる



④きゅうり 70g(小1本)
せん切りにし、うす塩をしてしばらく置き、水気をきる



⑤大根 70g(5cm程度)
せん切りにし、うす塩をしてしばらく置き、水気をきる



《盛り合わせ》

マリネ 下ごしらえした野菜をマリネ液に漬けましょう。

基本マリネ液

- ・レモン汁 (なければ酢) 大さじ1と1/3
- ・オリーブオイル 大さじ1と1/3
- ・砂糖 小さじ2/3
- ・塩 小さじ2/3
- ・黒こしょう お好みで

ひとくちメモ

- ・マリネ液は好みでアレンジしてみましょう。
- ・市販のマリネ液でもOK。
- ・半日くらいつけるとよりおいしくなります。
- ・トマトと一緒にパスタに絡めると冷製パスタになります。

玉ねぎのすりおろしをかえるともっとおいしくなります



①玉ねぎ 70g(1/4)
薄切りにする



②なす 70g(中1個)
レンジでチンして水けをきる



③きのこ 70g
鍋で空炒りするか、レンジでチンして水けをきる



④人参 70g(5cm程度)
薄切り(せん切りでも可)してから、レンジでチンして水けをきる

八宝菜



栄養価
(1人分)

エネルギー	236kcal
たんぱく質	14.6g
脂質	10.2g
塩分	1.6g
食物繊維	4.8g

材料(4人分)

キャベツ	280g
白菜	280g
人参	80g
玉ねぎ	280g
ピーマン	60g
生しいたけ	80g
豚肉	200g
ウズラの卵(水煮)	60g
サラダ油	大さじ1
塩	小さじ1
こしょう	少々
中華スープの素	大さじ1
片栗粉	大さじ4

作り方

- ①野菜は食べやすい大きさに切る。
- ②一口大に切った豚肉と人参を炒め、肉の色が変わりかけたら他の野菜、ウズラの卵を加え、さらに炒める。
- ③全部に火が通ったら塩、こしょうで味を調え、水溶き片栗粉でとろみをつける。

ひとくち
メモ

水煮のたけのこやしめじ、戻したきくらげを入れてもおいしい。

アレンジ

ごはんのにのせると...

中華丼



エネルギー	505kcal
たんぱく質	18.6g
脂質	10.7g
塩分	1.6g
食物繊維	5.3g

ごはん茶碗1杯(160g)の場合

茹でたうどんのにのせると...

野菜あんかけうどん



エネルギー	446kcal
たんぱく質	19.8g
脂質	11.0g
塩分	2.2g
食物繊維	6.4g

ゆでうどん1玉(200g)の場合

炒めた中華麺のにのせると...

野菜あんかけ焼きそば



エネルギー	575kcal
たんぱく質	22.5g
脂質	17.2g
塩分	2.2g
食物繊維	7.7g

中華麺(蒸し)1玉(150g)の場合

なすとさば缶の炒め物



栄養価
(1人分)

エネルギー	141kcal
たんぱく質	7.8g
脂質	8.4g
塩分	0.5g
食物繊維	2.7g

材料(4人分)

なす	320g
ピーマン	60g
人参	80g
さば缶(みそ煮)	160g
サラダ油	大さじ1
ごま	小さじ1

作り方

- ①なすは乱切りにし、すぐに水につけてあくを抜きしっかりと水気をふき取る。ピーマンと人参も乱切りにする
- ②フライパンにサラダ油を引いて人参、なす、ピーマンの順に炒め、野菜に油がまわったらさば缶を入れて蓋をして中火で5分煮る。
- ③お皿に盛ってごまをふったらできあがり。

ひとくち
メモ

- ・メーカーによってさば缶の味付けが異なるので、好みに調味料を足してください。
- ・人参は火が通りにくいので、小さめにするか、レンジにかけておくと早く仕上がります。
- ・さば缶やなすを多くすると主菜になります。

香川県内の野菜の出荷時期

(参考 香川県農政水産部農政課資料)

	1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月
★ 青ネギ												
アスパラガス												
オクラ												
★ かぼちゃ												
★ キャベツ												
★ きゅうり												
金時にんじん												
★ ごぼう												
★ 小松菜												
しゅんぎく												
そらまめ												
★ 大根												
たけのこ												
★ たまねぎ												
★ トマト												
★ なす												
なばな												
にんにく												
葉ごぼう												
★ パセリ												
★ ブロッコリー												
★ ほうれん草												
★ まんば												
★ 水菜												
ミニトマト												
★ もやし												
★ レタス												
わけぎ												

黄色いマス …… 出荷時期

オレンジマス …… 最盛期

★ …… レシピ掲載



レタスと水菜のサラダ



栄養価
(1人分)

エネルギー	7kcal
たんぱく質	0.4g
脂質	0g
塩分	0.3g
食物繊維	0.5g

●材料(1人分)

レタス	15g
水菜	10g
ノンオイル ドレッシング(お好みのもの)	小さじ3/4

- 作り方 ①レタスは一口大にちぎる。水菜は5cmの長さに切る。
②レタスと水菜を合わせ、ドレッシングをかける。

ひとくち
メモ

- ・きゅうりやトマトなどいろいろな野菜が使えます。
- ・キャベツやブロッコリー、カリフラワーを温野菜にしてもおいしいですよ。



レタスの香り和え



栄養価
(1人分)

エネルギー	10kcal
たんぱく質	0.6g
脂質	0.5g
塩分	0.4g
食物繊維	0.4g

●材料(1人分)

レタス	15g
大葉	2枚
いりごま	小さじ1/4
ポン酢しょうゆ	小さじ3/4

- 作り方 ①レタスは1cm幅、大葉はせん切りにする。
②レタスと大葉を合わせ、いりごま、ポン酢しょうゆを加えて和える。

ひとくち
メモ

- ・レタスをたくさん使いたい時には、さっと湯通しするとかさが減ります。
- ・千切りした人参を混ぜると色がきれいです。



キャベツのレモン漬



栄養価
(1人分)

エネルギー	17kcal
たんぱく質	0.7g
脂質	0.2g
塩分	0.5g
食物繊維	1.4g

●材料(1人分)

キャベツ	50g
レモン	10g
塩	少々(ひとつまみ)

- 作り方**
- ①キャベツは1cm幅のざく切りにし、レモンは皮ごと薄切りにする。
 - ②キャベツとレモンを合わせ、塩をふり、しんなりしたら器に盛り付ける。

ひとくち
メモ

- ・レモンの皮が気になれば、果汁のみを使ってもよい。
- ・短冊に薄く切った人参やきゅうりを加えてもおいしくできます。
- ・即席漬感覚で食べられます。



キャベツのミモザサラダ



栄養価
(1人分)

エネルギー	113kcal
たんぱく質	4.0g
脂質	9.5g
塩分	0.3g
食物繊維	0.9g

●材料(1人分)

キャベツ	50g
卵	1/2個
マヨネーズ	大さじ3/4
塩	少々
こしょう	少々

- 作り方**
- ①キャベツは短冊切りにし、さっと茹でて水気をしぼる。
 - ②卵は固ゆでにし、白身と黄身を分け、白身はあられ切りにし、黄身は裏ごしする。
 - ③キャベツと白身をマヨネーズで和え、塩、こしょうで味をととのえる。
 - ④器に盛りつけ、黄身を上から振りかける。

ひとくち
メモ

- ・卵はいり卵でもOK。ハムやツナ缶をいれてもおいしいですよ。



もやしの中華風炒め



栄養価
(1人分)

エネルギー	93kcal
たんぱく質	3.8g
脂質	7.0g
塩分	0.8g
食物繊維	1.4g

●材料(1人分)

もやし	50g
人参	25g
油あげ	15g
ごま油	小さじ1/2
塩	小さじ1/8
こしょう	少々

- 作り方**
- ①人参はせん切りにする。油あげはせん切りにし熱湯をかけておく。
 - ②鍋またはフライパンにごま油を熱し、もやし、人参、油あげを炒め、塩、こしょうで味付けする。

ひとくち
メモ

- ・肉やハムを入れると主菜にもなります。
- ・オイスターソースで味付してもおいしい。



ゆで"もやしのポン酢かけ



栄養価
(1人分)

エネルギー	20kcal
たんぱく質	1.6g
脂質	0.5g
塩分	0.9g
食物繊維	1.1g

●材料(1人分)

もやし	50g
ピーマン	15g
ポン酢しょうゆ	大さじ1/2
いりごま	小さじ1/4

- 作り方**
- ①もやし、せん切りにしたピーマンはさっと茹でて混ぜ合わせておく。
 - ②ポン酢しょうゆといりごまを合わせ、①にかける。

ひとくち
メモ

- ・キャベツや白菜を加えるとよりたくさんの野菜が食べられます。
- ・茹でたささみや豚肉を細切りにして一緒に混ぜてもおいしい。



きゅうりのおかか和え



栄養価
(1人分)

エネルギー	14kcal
たんぱく質	1.9g
脂質	0.1g
塩分	0.5g
食物繊維	0.6g

●材料(1人分)

きゅうり	50g
かつおぶし	1.5g
しょうゆ	小さじ1/2

- 作り方 ①きゅうりは乱切りにする。
②かつおぶし、しょうゆで和える。

ひとくち
メモ

- ・かつおぶしとしょうゆの代わりに塩昆布で和えてもおいしくできます。
- ・小さめに乱切りした大根やかぶでも作れます。



きゅうりと人参のごまだれかけ



栄養価
(1人分)

エネルギー	87kcal
たんぱく質	1.9g
脂質	5.9g
塩分	1.4g
食物繊維	1.5g

●材料(1人分)

きゅうり	50g
人参	25g
A	すりごま 大さじ1/2
	マヨネーズ 大さじ1/2
	しょうゆ 大さじ1/4
	さとう 小さじ1/2
	酒 小さじ1/2

- 作り方 ①きゅうりはせん切りにする。人参はせん切りにし、茹でておく。
②Aを合わせ、器に盛った①にかける。

ひとくち
メモ

- ・小松菜やチンゲン菜でもおいしく作れます。
- ・茹でた肉やハム・錦糸卵と一緒にしてもOK。



塩もみなすのしょうが醤油和え



栄養価
(1人分)

エネルギー	16kcal
たんぱく質	0.8g
脂質	0.1g
塩分	0.6g
食物繊維	1.5g

●材料(1人分)

なす	60g
塩	大さじ1/4
おろししょうが	小さじ1/2
細ねぎ	5g
しょうゆ	小さじ1/2

- 作り方**
- ①なすは縦半分にし、縦長に薄切りにし、分量の塩をまぶして10分くらいおいて、しんなりしたら水にさらし、しぼっておく。
 - ②なすにおろししょうが、小口切りにした細ねぎをあわせ、しょうゆをかけて和える。

ひとくち
メモ

- ・大葉を入れるともっとさっぱりします。
- ・しょうがの代わりにからし醤油にしてもよい。



なすのツナマヨネーズ焼



栄養価
(1人分)

エネルギー	126kcal
たんぱく質	5.3g
脂質	10.0g
塩分	0.3g
食物繊維	1.5g

●材料(1人分)

なす	60g
ツナ缶	25g
玉ねぎ	10g
マヨネーズ	大さじ1/2

- 作り方**
- ①なすは1.5cmの厚さの輪切りにし、水にさらしておく。
 - ②ツナ缶、みじん切りにした玉ねぎをマヨネーズで和える。
 - ③水気をとったなすに②をのせて焼く。

ひとくち
メモ

- ・なすをさっと炒めてから焼くとよりおいしくなります。
- ・ミートソースやチーズをのせてもよい。



大根の即席漬け



栄養価
(1本分)

エネルギー	644kcal
たんぱく質	22.0g
脂質	1.0g
塩分	10.6g※
食物繊維	40.0g

※調味液の塩分除く

●材料(1人分)

大根	1本(1kg)
A	さとう 100g
	塩 40g
	酢 40g

作り方 ①大根は1cm角の拍子木切りにし、Aと合わせて容器に入れ、一晩つけておく。

ひとくち
メモ

- ・大根がたくさんある時に作っておくと便利です。
- ・大根から水分がたくさん出るので、浅漬けより薄味です。
- ・ゆずやレモンを入れると風味が変わります。



大根と昆布煮



栄養価
(1人分)

エネルギー	37kcal
たんぱく質	2.2g
脂質	0.2g
塩分	0.7g
食物繊維	3.6g

●材料(1人分)

大根	60g
昆布(ゆで)	15g
しいたけ	15g
だし汁	1/4カップ
A	酒 大さじ1/2
	しょうゆ 小さじ1/2
	さとう 小さじ1/4

作り方 ①大根は1cmの厚さのいちょう切り、昆布は2cmの角切り、しいたけは一口大に切る。
②鍋にだし汁を沸かし、①とAを入れて大根がやわらかくなるまで煮る。

ひとくち
メモ

- ・だしをとった後の昆布を再利用できます。
- ・干しいたけを使ってもおいしいですよ。



小松菜とじゃこの炒めもの



栄養価
(1人分)

エネルギー	39kcal
たんぱく質	5.0g
脂質	1.5g
塩分	1.1g
食物繊維	1.0g

●材料(1人分)

小松菜	50g
ちりめんじゃこ	10g
しょうゆ	小さじ1
サラダ油	少々

- 作り方**
- ①小松菜は2cmの長さに切り、さっと茹でて水気をしぼっておく。
 - ②鍋またはフライパンにサラダ油を熱し、小松菜、ちりめんじゃこを炒め、しょうゆを加える。

ひとくち
メモ

- ・ちりめんじゃこの代わりに細かく割いたいりこでもOK。
- ・他の青菜類やピーマンでもおいしくできます。
- ・人参や卵を使うと彩りもきれいになります。



小松菜のおさび醤油和え



栄養価
(1人分)

エネルギー	19kcal
たんぱく質	1.2g
脂質	0.2g
塩分	0.4g
食物繊維	1.3g

●材料(1人分)

小松菜	50g
しいたけ	10g
A	さとう 小さじ1/2
	しょうゆ 小さじ1/3
	わさび 少々

- 作り方**
- ①小松菜は2cmの長さに切り、しいたけは薄切りにし、それぞれ茹でて水気をしぼっておく。
 - ②Aを合わせ、①を和える。

ひとくち
メモ

- ・他の野菜やきのこでもOK。
- ・かまぼこやちくわを加えてもおいしい。



かぼちゃサラダ



栄養価
(1人分)

エネルギー	151kcal
たんぱく質	1.7g
脂質	9.3g
塩分	0.3g
食物繊維	2.6g

●材料(1人分)

かぼちゃ	60g
コーン(缶)	15g
マヨネーズ	大さじ1

- 作り方 ①かぼちゃは一口大に切り、茹でておく。
②かぼちゃが冷めたら、コーン、マヨネーズを加えて混ぜる。

ひとくち
メモ

- ・きゅうりや玉葱、セロリを加えるとしゃきしゃきした食感になります。
- ・マヨネーズとプレーンヨーグルトを半々で使ってもよい。



かぼちゃのソテー



栄養価
(1人分)

エネルギー	111kcal
たんぱく質	1.2g
脂質	6.2g
塩分	0.1g
食物繊維	2.2g

●材料(1人分)

かぼちゃ	60g
サラダ油	大さじ1/4
塩	少々
こしょう	少々
細ねぎ	5g

- 作り方 ①かぼちゃはくし型の薄切りにする。
②フライパンにサラダ油を熱し、かぼちゃを両面焼いて火を通し、塩、こしょうをふる。
③皿に盛り付け、小口切りにした細ねぎをふる。

ひとくち
メモ

- ・塩・こしょうの代わりにマリネ液やポン酢につけてもおいしい。
- ・ピーマンや玉葱も一緒にソテーしてもよい。

野菜を食べると いいことがいっぱい!!

- 低カロリーなので、メタボ、糖尿病を予防します。
- カリウムがたくさん含まれているので、高血圧を予防します。
- 食物繊維が多く含まれているので、
余分なコレステロールを排出します。
余分な中性脂肪を排出します。
血糖値を上がりにくくします。
便秘を予防します。
- ビタミンCが多く含まれているので、
肌がきれいになります。
風邪をひきにくくなります。
ストレスに強くなります。
- 抗酸化ビタミン(A・C・E)が多く含まれているので、
アンチエイジングになります。
がん予防に効果があります。
認知症の予防になります。
- カルシウムがたくさん含まれているので、骨粗鬆症予防になります。
- 噛みごたえがあるので、歯周病予防になり、脳も活性化されます。

野菜は
1日 350g
食べましょう



がん制圧イメージキャラクター
ソウキくん
(メタボ予防バージョン)

【お問合せ先】 香川県西讃保健福祉事務所