

～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!!

お店
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。

一方、男性63.6%、女性70.8%の人が
「お店に栄養バランスのよいお惣菜やメニューを揃えてほしい」と
思っていることがわかりました。

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。

家庭ではもちろんですが、
外食やお惣菜、お弁当の利用が身近になっている今、
お店での野菜料理の提供が増えること、
また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。

年間を通じて比較的手に入りやすい野菜を使ったレシピとなっておりますので、
まずは1品からでも御活用いただければ幸いです。

目次



レタスのレシピ

1

ページ

- *レタスと水菜のサラダ
- *レタスの香り和え



なすのレシピ

5

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



キャベツのレシピ

2

ページ

- *キャベツのレモン漬け
- *キャベツのミモザサラダ



大根のレシピ

6

ページ

- *大根の即席漬け
- *大根と昆布煮



もやしのレシピ

3

ページ

- *もやし中華風炒め
- *ゆでもやしのポン酢かけ



小松菜のレシピ

7

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



きゅうりのレシピ

4

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



かぼちゃのレシピ

8

ページ

- *かぼちゃサラダ
- *かぼちゃのソテー



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け



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。
- ・即席漬け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、黄身を上からふりかける。

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けしてもおいしい。



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本分)

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。

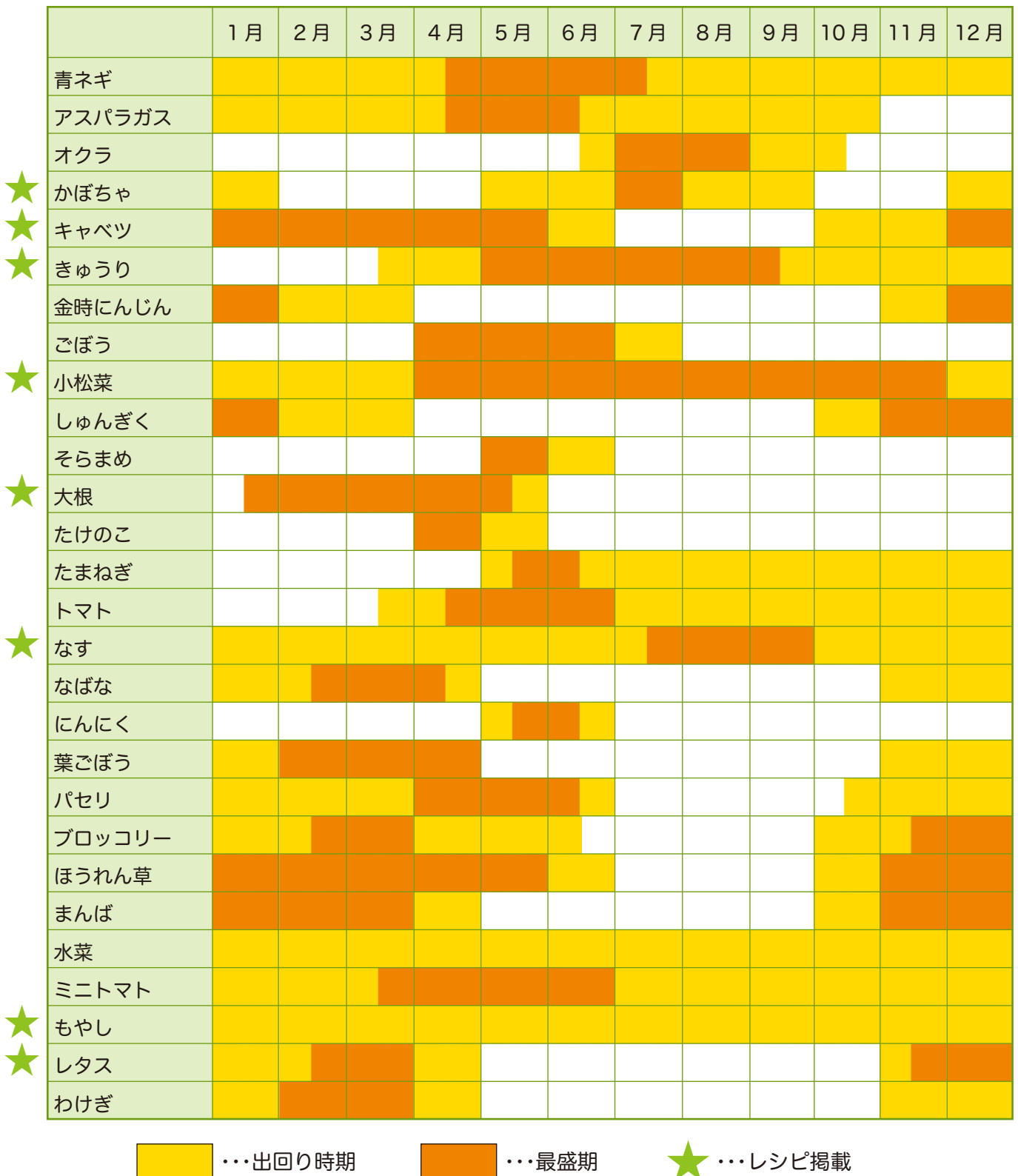
野菜は
1日 350g
食べましょう



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)

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)



【お問合せ先】
香川県西讃保健福祉事務所
 〒768-0067 観音寺市坂本町七丁目3番18号
 TEL (0875) 25-3082(代) FAX (0875) 25-6320