

「野菜別！ おいしい料理レシピ集」

～たまねぎ・なす・キャベツ・大根～



食への感謝とバランスの
とれた食生活を目指す、
健幸家族を応援して
います!!



岩倉市 食の健康づくり推進員は
簡単＆おいしい野菜料理を提案しています！



栄養

「毎食、野菜を食べよう！」

★プラス1品！野菜料理は、あとこれだけ！！

～プラス1品、野菜（80g）の提案～

生活習慣病予防の点からは、1日350gの野菜を摂ることを勧めています。

まずは、あと1品、野菜の小鉢（80g）を増やしてみませんか！

プラス1品
(80g)

もやし（調理前）

80g



ゆでると…



もやし80gの例です！
※もやしは1袋200g。
もう1品追加するなら、
半分位が目安量です。

ほうれん草（調理前）

80g



切ると…



ゆでると…



野菜いろいろ…小鉢（80g）の盛り付け例です！



きゅうりの塩もみ



トマトスライス



ほうれん草のおひたし

片手にも
のります！



～もう1品増やせたら、次はこれ！！～
★まず1口目は野菜から！ゆっくりかんで食べよう！！

①野菜から食べると、からっぽの
胃を落ち着かせてくれて、食べる勢
いを抑えてくれるんだよ！



②糖分や脂肪分の吸収、血糖値の
急上昇を防いでくれるので、糖尿
病予防にもつながるよ！

・・・目次・・・

P1…玉ねぎのはさみ焼き、玉ねぎとにんじんスープ
P3…玉ねぎのカレーマリネ、玉ねぎのナムル
P5…なすの肉巻き、なすの煮込みハンバーグ
P7…なすのさっぱり漬物、だし(山形の郷土料理)
P9…キャベツと長芋団子の煮物、キャベツの春巻き
P11…大根と豚肉のみそ煮、大根と厚揚げ煮
P13…大根ステーキ、大根葉の炒り煮

P2…玉ねぎとひじきのサラダ、まんまる玉ねぎスープ
P4…調味料代わりの酢玉ねぎ、玉ねぎタレ①②
P6…なすそうめん、なすの煮物
P8…キャベツのクリームパスタ、キャベツのホイコーロー
P10…キャベツのポトフ、キャベツの風味和え
P12…大根と豚肉のさっぱり煮、大根皮の金平
P14…大根サラダ、大根スープ



簡単!! 美味しい野菜レシピ（玉ねぎ編）

料理名 << 玉ねぎのはさみ焼き >>



材 料 2人分

玉ねぎ(中2個) 400g
 合い挽きミンチ 100g
 A 塩 一つまみ
 こしょう 少々
 酒 大さじ1
 しょうゆ 小さじ1/2
 小麦粉 適量
 油 大さじ1
 B 酒 大さじ1
 みりん 大さじ2
 しょうゆ 大さじ1
 *好みて、大葉や小口切り
 ねぎ、大根おろしを添え
 たり、トマトケチャップ
 を添えてもいいですね。

(作り方)

- ① 玉ねぎは両端を1～2cm程度切り落とし4等分の輪切りにし、両端はみじん切りにします。
- ② ボウルに、合い挽きミンチ・Aの調味料を入れ、よくこねます。次に①の玉ねぎのみじん切りを加え、更によくこねたら、これを4等分に分けます。
- ③ ①の玉ねぎの両面に小麦粉を薄く振りかけ、玉ねぎ2枚の間に、②を挟み形を整え、フライパンに油を入れて熱し、両面を色よく焼きます。
- ④ 耐熱皿に移し、ラップをかけ、レンジで5分程度加熱します。
- ⑤ ④を再度フライパンに戻し、Bを加え弱火で3～5分程煮て味付けします。



* 1人分の野菜の分量 (200g)

料理名 << 玉ねぎとにんじんスープ >>

材 料 2人分

玉ねぎ(中1/2個) 100g
 にんじん(中1/5本) 40g
 たまご 1個
 カットワカメ 小さじ1
 水 300ml
 鶏がらスープ 小さじ2
 酢 小さじ2
 ごま油 少量

(作り方)

- ① 玉ねぎは薄切り、にんじんは細切りにします。
- ② カットワカメは水に浸し戻しておきます。
- ③ 鍋に、水・鶏がらスープ・①を入れて柔らかく煮ます。
- ④ ③に水気を絞ったワカメを入れ、酢を加えたら一煮立ちさせ、溶きたまごを回し入れます。仕上げにごま油少量を加え風味づけしたら火を消します。

…メモ…

玉ねぎの独特の刺激臭は硫化アリルや硫化プロピルによるもので、これはビタミンB1の吸収を助ける働きをします。また、強い殺菌作用、消化酵素の分泌促進作用、脂肪の分解を促進する作用、発汗作用等があります。冷蔵庫で冷やしてから切ると、目を刺激する成分が揮発しにくくなります。



簡単!! 美味しい野菜レシピ (玉ねぎ編)



料理名 << 玉ねぎとひじきのサラダ >>

材 料 2人分

玉ねぎ(中1/4個) 50g
ひじき缶詰(1/2缶) 55g
ゆで大豆缶詰(1/2缶) 55g
*缶詰はドライパック缶使用
ツナ缶詰(1/2缶) 40g
A マヨネーズ大さじ1
しょうゆ 小さじ1
酢 大さじ1
かいわれ大根 15g



(作り方)

- ① ひじき、ゆで大豆缶詰をボウルに入れます。ツナ缶詰はかるく油を切ってから加えます。
- ② 玉ねぎは薄切りにし、①に加えます。(辛みが苦手な場合は1～2分水に浸すか、5分程広げて辛みを揮発させる)
*長時間水に浸すと栄養も減少するので1～2分が目安
- ③ Aの調味料で味付けし、器に盛りつけます。
- ④ かいわれ大根は2～3cm長さに切り、③に飾ります。
*彩りの良い料理は、見た目も食欲も増します。自宅にある野菜を少し添えるといいですね。

…メモ…

玉ねぎに含まれる硫化アリルは目を刺激します。加熱すると甘み成分に変わります。胃の粘膜を保護し、血流を促進する効果があるといわれます。他にもカリウムも多く含み体内のナトリウム排出効果があります。玉ねぎ100gに150mgのカリウムが含まれています。

* 1人分の野菜の分量 (60g)

料理名 << まんまる玉ねぎスープ >>



材 料 2人分

玉ねぎ(中2個) 400g
ベーコン 2枚
水 300ml
固形コンソメ 1個
オリーブ油 小さじ2
パセリのみじん切り 少々
粗びきこしょう 少々
*好みで枝豆等適宜



(作り方)

- ① 玉ねぎは皮と根を取り、耐熱皿にのせラップをかけて電子レンジで5～10分程加熱します。
*個数や大きさにより加熱時間を調整してください。
- ② ベーコンは細めの短冊切りにします。
- ③ 鍋にオリーブ油とベーコンを入れて香りが出るまで中火で炒めます。次に水300mlとコンソメを加え一煮立ちしたら、①の玉ねぎを加えて蓋をして5分前後中火～弱火で煮て、味を含ませます。
- ④ 器に盛り、パセリ、粗びきこしょうを振ります。
*好みで茹でた枝豆やおくら、いんげんまめなどを散らして、彩りよく仕上げてください。

…メモ…

火の通りにくい野菜や時短料理は、電子レンジで加熱することで、調理時間の短縮ができます。

…2…

* 1人分の野菜の分量 (200g)

簡単!! 美味しい野菜レシピ（玉ねぎ編）

料理名 ≪ 玉ねぎのカレーマリネ ≫



材料 作りやすい分量 （作り方）

玉ねぎ(2個)	400g
油	小さじ2
鮭(甘塩)	1切れ
A合わせ酢	
酢	大さじ1
カレー粉	小さじ1/2
塩	小さじ1/4
こしょう	少々
砂糖	小さじ1
油	大さじ2
ローリエ	1枚

- ① 玉ねぎは1cm幅のくし形に切ります。
- ② フライパンに油を熱し、玉ねぎを炒めます。
- ③ 鮭は焼き、皮と骨を取りほぐしておきます。
- ④ ボウルにAの材料を入れ、合わせ酢を作ります。この中に、②③を熱いうちに入れて混ぜ合わせ、冷まします。
- ⑤ 蓋付き容器に移し、冷蔵庫で保管します。常備菜として作り置くと便利ですね。（保存期間は冷蔵庫で3～4日冷凍庫で3週間程です）

…メモ…

玉ねぎを冷蔵庫で冷やしてから切ると、目を刺激する成分が揮発しにくくなります。



* 全体の野菜の分量（400g）

料理名 ≪ 玉ねぎのナムル ≫



材 料 2人分 （作り方）

玉ねぎ(中1/4個)	50g
もやし	50g
にんじん(中1/6本)	30g
きゅうり(1/2本)	50g
Aナムルのタレ	
ポン酢しょうゆ	大さじ2
ごま油	小さじ1
こねぎ(小口切り)	1本
すりごま	小さじ1



- ① 玉ねぎは薄切り。にんじんはせん切り。きゅうりは分量外の塩で板ずりし、細切りにします。
- ② もやし・玉ねぎ・にんじんは茹でて、水気を絞っておきます。
- ③ ボウルにAの材料を入れ、ナムルのタレを作ります。
- ④ ③のボウルに水気を絞った野菜を加え全体を混ぜ合わせ、味付けします。器に盛りつけ、すりごまを振りかけます。

…メモ…

血液サラサラを促す成分として、玉ねぎに含まれている硫化プロピルや硫化アリルは血流改善効果が期待できるといわれています。毛細血管を広げ、血流をサラサラにします。

簡単!! 美味しい野菜レシピ (玉ねぎ編)

料理名 << 調味料代わりの酢玉ねぎ >>



材 料 作りやすい分量

(作り方)

玉ねぎ(中1個) 200g
酢 適量
(玉ねぎが浸る程度)



- ① 玉ねぎは半分に切り、薄切りにします。
- ② 密閉容器に①を入れ、玉ねぎが浸る程度の酢を入れます。
* 玉ねぎは密閉容器に、しっかり押さえ込みます。
- ③ 冷蔵庫に一晩置いたら出来上がりです。
食べた後の漬け汁(酢)は捨てずに、追加の玉ねぎを加え、新たに玉ねぎが浸る程度の酢を加えると繰り返し作ることができます。
* 冷蔵庫で保存してください。

…メモ…

味付けに塩分も糖分も使っていないので、血压の高い方には調味料代わりとして安心して使えます。サラダのドレッシングやタルタルソース作りにも便利。薄味を心掛けている方は、肉や魚に添えるとさっぱり美味しく、薄味を感じにくくなります。

* 全体の野菜の分量 (200g)

料理名 << 玉ねぎタレ①・② >>



材 料 作りやすい分量

玉ねぎタレ①

玉ねぎ(中1個) 200g
酢 100ml
はちみつ 大さじ2
塩 小さじ1
オリーブ油 大さじ4



玉ねぎタレ②



玉ねぎ(みじん切り) 大さじ1
粒マスタード 大さじ1
しょうゆ 大さじ1
みりん 大さじ1
オリーブ油 大さじ1

(タレ①…作り方)

- ① 玉ねぎは半分に切り、薄切りにします。
- ② 密閉容器に、酢・はちみつ・塩を入れて混ぜます。この中に①を入れオリーブ油を加え、冷蔵庫で一晩以上置いたら出来上がりです。
* 冷蔵庫で2週間程度保存できます。
* 酢玉ねぎの酢が苦手な場合は、はちみつを加えると食べやすくなります。塩・油も加減して我が家流に。

(タレ②…作り方)

- ① 密閉容器に、すべての材料を入れ混ぜ合わせたら出来上がりです。冷蔵庫で1週間程保存できます。
- …メモ…
- 玉ねぎにはアリシンが含まれています。ビタミンB1の吸収促進や、B1の働きを活発にします。B1は糖代謝に関わり疲労回復効果も期待できます。

… 4 …

* タレ①の全体の野菜の分量 (200g)

簡単!! 美味しい野菜レシピ (なす編)

料理名 << なすの肉巻き >>



材 料 2人分

なす(中2本) 160g
 豚もも薄切り 100g
 大根(すりおろし) 100g
 ポン酢しょうゆ 大さじ2
 薬味は好みのものを適宜
 [こねぎ(小口切り)適宜
 大葉 適宜



(作り方)

- ① なすは縦に半分に切り、4～6等分に細長く切ります。
- ② ①のなすに、豚肉をらせん状に巻きます。
- ③ ②のなすを耐熱皿に並べ、ラップをかけ電子レンジで5～6分程度加熱し、ラップをかけたままの状態でも5分程度おき、余熱でなすの中心部まで火を通します。
- ④ ③を器に移し、すりおろした大根を上のおせます。好みの薬味を彩りよく添えます。

…メモ…

なすの調理法は、炒め物、揚げ物、焼き物、煮物、漬物があります。なすの紫色にはアントシアニンを含み、視力低下予防や血管の保護などの効用があります。熱に強く水溶性なので、スープなど向きます。旬の時期には積極的に摂ってほしい食品です。

* 1人分の野菜の分量 (130g)

料理名 << なすの煮込みハンバーグ >>



材 料 2人分

なす(中1本) 80g
 玉ねぎ(中1/4個) 50g
 合い挽き肉 120g
 たまご 1/4個
 ホールトマト缶詰 1/2缶
 塩 小さじ1/2
 こしょう 少々
 小麦粉 大さじ1
 油 大さじ1/2
 水 150ml



(作り方)

- ① ボウルに水300ml程度に・塩小さじ1(分量外)を作っておきます。
- ② なすはへたを切り落とし、5mm角に切って①のボウルに入れ10分程浸けたら、水気を絞ります。
- ③ 玉ねぎはみじん切りにします。
- ④ ボウルに、合い挽き肉・たまご・塩(小さじ1/4)・こしょうを入れ、なめらかになるまでよくこねます。
- ⑤ ②のなすに、小麦粉を振り入れなじんだら、④の肉に加えて混ぜ、さらに玉ねぎを加えてよくこねます。これを2つに分けハンバーグ状に形を整えます。
- ⑥ フライパンに油を入れ温まったら、⑤の肉を並べ入れ両面に焼き色がつくまで焼きます(中火程度)。ホールトマトをつぶし入れ、水(150ml)・塩(小さじ1/4)・こしょうを加え弱火～中火で10～15分程度煮ます。
 *盛り付けにブロッコリー等添えたり、溶けるチーズをハンバーグの上に添えるといいですね。

…5…

* 1人分の野菜の分量 (165g)

簡単!! 美味しい野菜レシピ (なす編)

料理名 << なすそうめん >>



材 料 2人分

なす(中2本) 160g
片栗粉 大さじ2~4
めんつゆ 適量
薬味は好みのもの適宜
こねぎ 適宜
かつお節 適宜
炒りごま 適宜
しょうが 適宜



(作り方)

- ① なすの皮は、皮むき器を使い薄くむきます。中身を、うどん程度の太さに細長く切り、水に浸してあく抜きします(2~3分)。
 - ② ①の水気を切り、キッチンペーパー等でしっかり水気を拭きとります。なす全体に片栗粉をまぶしつけます。(ポリ袋に片栗粉となすを入れ、ポリ袋が膨らんだ状態で上下に振ると、なすに片栗粉が薄くからみず)
 - ③ 麺を茹でる要領で、②のなすを3~5分程度茹でます。
 - ④ これを冷水の中に移し冷まします。
 - ⑤ ④が冷めたら、水気を切り器に盛ります。めんつゆをかけ、好みの薬味を添えます。(*めんつゆは好みの味になるように希釈してお使い下さい。)
- なすの皮の利用法
なすの皮は、細切りにして油で炒め、砂糖、しょうゆ等で味付けし、金平にします。

* 1人分の野菜の分量 (80g)

料理名 << なすの煮物 >>



材 料 2人分

なす(中2本) 160g
油 大さじ1
しょうゆ 小さじ2
砂糖 小さじ2
水 適量
(なすが半分浸る程度)



(作り方)

- ① なすは大き目の乱切りにします。切り口の水分をよく拭いておきます。
- ② 鍋に油を入れ、焦がさないようになすを炒めます。
- ③ なすに油がまわったら適量の水を入れ、砂糖・しょうゆを加え中火で煮ます。焦がさないように火加減に注意してください。

…メモ…

なすの栄養には、カリウム、食物繊維が含まれます。またポリフェノールを果肉や皮に含んでいます。ポリフェノールは、血管をきれいにし動脈硬化や高血圧予防、がん予防、新陳代謝を高め美肌効果、老化予防に効果があるといわれています。水に溶けやすいので、調理の際は水に浸け過ぎないようにするといいですね。

簡単!! 美味しい野菜レシピ（なす編）

料理名 ≪ なすのさっぱり漬物 ≫



材 料 作りやすい分量

（作り方）

なす(中1本) 80g
きゅうり(1本) 100g
しょうが(1かけ) 15g
塩 小さじ1/2
A調味液
しょうゆ 小さじ2
砂糖 小さじ1
酢 小さじ1
大葉 適量



- ① なすは縦半分に分けてから斜め切り。きゅうりは斜め薄切り。しょうがは千切りにします。
- ② ①をボールに入れて塩を振り、全体を混ぜます。少しおいて水が出たら水気を絞ります。
- ③ A調味液をポリ袋に入れ、②の野菜を加えます。
- ④ ポリ袋の空気を抜き、口を縛り、冷蔵庫で半日程度置いてから食べます。
*食べる時に大葉を混ぜると、見た目も香りも良くなり、食欲も増します。

…メモ…

漬物にするときに古釘や焼きみょうばんを利用すると、鉄イオンによって安定した色になります。

*全体の野菜の分量（195g）

料理名 ≪ だし(山形の郷土料理) ≫



材 料 作りやすい分量

（作り方）

なす(中1本) 80g
きゅうり(1本) 100g
しょうが(2かけ) 30g
大葉 5枚
みょうが 3個
がごめ昆布 小さじ1～2
(または糸切り昆布等を適量)
A) 調味液
しょうゆ 大さじ2
みりん 大さじ3
酒 小さじ1

*調味料は我が家風にアレンジしてください。
*“市販の味付けめかぶ”を使うと、昆布も調味液も不要です。

- ① なす・きゅうりはそれぞれ4～5mm角に切ります。
- ② なすは、水に浸しあく抜きしてザルに移し水切りします。これにしょうゆ少々を振りかけて、かるく水気を絞ります。
- ③ 大葉・しょうが・みょうがは①より少し小さめの3～4mm角に切ります。
- ⑤ 蓋付き容器に、野菜・がごめ昆布(糸切り昆布などはハサミで細かく切って使います)・A調味料を入れ全体を混ぜて容器の蓋をします。冷蔵庫で一晩置いたら、出来上がりです。
*麺やご飯にかけたり、野菜ダレとして、豆腐等に添えても美味しいです。



…7…

*全体の野菜の分量（250g）

簡単!! 美味しい野菜レシピ (キャベツ編)

料理名 << キャベツのクリームパスタ >>



材 料 2人分

スパゲッティ	160g	
キャベツ	160g	
ベーコン	3枚	
にんにく(みじん切り)	適宜	
オリーブ油	大さじ1	
粗びきこしょう	適量	
A	牛乳	200ml
	顆粒コンソメ	
		小さじ1/2
	塩	少々
	こしょう	少々
	粉チーズ	大さじ1

(作り方)

- ① キャベツは一口大に切り、ベーコンは3cm幅に切ります。
- ② たっぷりのお湯に塩(分量外)を入れてスパゲッティを表示より1分短めに茹で、ザルに移し湯切りします。
- ③ フライパンに、オリーブ油とみじん切りのにんにくを入れ火をつけます。香りがしてきたら、ベーコンを加え更に炒めます。次にキャベツを加えしんなりするまで炒め、Aを加えて煮詰めます。(トロリと仕上げます)
- ④ ③に②のスパゲッティを加えて、全体にからめます。
- ⑤ ④を器に盛り、粗びきこしょうをかけたなら出来上がり。



* 1人分の野菜の分量 (80g)

料理名 << キャベツのホイコーロー >>



材 料 2人分

キャベツ	100g
赤パプリカ(1/2個)	60g
もやし	100g
豚肉	120g
A	酒 大さじ1/2
	片栗粉 小さじ1/2
ごま油	大さじ1
酒	大さじ1
B	にんにく (みじん切り) 適宜
	甜麺醬 小さじ1/2
	豆板醬 小さじ1/2
C	しょうゆ 大さじ1/2
	酒 大さじ1/2
	酢 小さじ1
	こしょう 少々

(作り方)

- ① 豚肉は4cm幅に切り、Aをからめておきます。
 - ② パプリカは縦半分になり、斜めに薄切りにします。キャベツは一口大に切り、芯は薄切りにします。
 - ③ フライパンを熱し、ごま油を半量入れパプリカ・もやしを順に入れて1分炒め、キャベツを加えて酒をふって手早く炒め、皿に取り出します。
 - ④ 同じフライパンに残りのごま油を入れ、豚肉を色が変わるまで炒め、Bを加えて肉にからめます。次にCを加え味付けします。汁気が少なくなったら、③の野菜を加え手早く混ぜ火を止め、皿に盛りつけます。
- *ねぎ・ピーマンを加えると、更に彩りよく仕上がり、見た目も栄養価も高まります。



簡単!! 美味しい野菜レシピ (キャベツ編)

料理名 << キャベツと長芋団子の煮物 >>



材 料 2人分

(作り方)

A肉団子

豚ひき肉	200g
たまご	1/2個
塩	一つまみ
しょうが	適量
ねぎ	30g
片栗粉	大さじ1/2
長芋	30g

キャベツ 300g

B調味液

だし汁	300ml
酒	大さじ1/2
しょうゆ	大さじ1/2
塩	小さじ1/4

*花形にんじんは
好みで彩りに添えます

- ① キャベツは一口大に切ります。
- ② しょうがはすりおろし、ねぎはみじん切りにします。
- ③ 長芋はすりおろします。
- ④ ボウルに、長芋以外のAの材料を入れ、粘りが出るまでしっかり混ぜます。
- ⑤ ④に③を加えスプーンを使ってしっかり混ぜます。
- ⑥ 鍋にBの調味液を入れ、一煮立ちしたら④の肉団子を2つに分けて入れます。蓋をして弱火～中火で10分前後煮て、中心部まで火を通します。
- ⑦ ⑥の肉団子を網じゃくしで取り出したら、鍋にキャベツを入れ5分煮ます。
- ⑧ 再度肉団子を戻し入れ蓋をし、弱火で5分程煮て器に盛り、好みで花形にしたにんじんを添えます。



* 1人分の野菜の分量 (180g)

料理名 << キャベツの春巻き >>



材 料 作りやす分量

(作り方)

牛肉	100g
酒	大さじ1
オイスターソース	
A	大さじ1
しょうゆ	小さじ1
ごま油	大さじ1
キャベツ	300g
玉ねぎ	100g
塩	小さじ1/2
片栗粉	大さじ1
春巻きの皮	10枚
揚げ油	適量

- ① 牛肉は細切りにしてボウルに入れ、Aを加え混ぜ合わせておきます。
- ② キャベツと玉ねぎは千切りにし、別のボウルに入れ塩をふり、手でもんでしんなりしたら流水で塩気を取り取り水気をしっかり絞り、片栗粉と混ぜ合わせます。
- ③ ①と②を混ぜ合わせ、10等分に分けます。これを春巻の皮で包み(空気が入らないようにしっかり巻きます)、巻き終わり側を下にしてしばらく置きます。又は水溶き小麦粉(分量外)をのり代わりに綴じ目に塗ると皮が外れにくい。
- ④ 揚げ油を180度に温め③を入れ、両面がきつね色になるまで揚げます。



簡単!! 美味しい野菜レシピ (キャベツ編)

料理名 << キャベツのポトフ >>



材 料 2人分

(作り方)

キャベツ 160g
にんじん(中1/4本) 50g
じゃがいも(小1個) 100g
玉ねぎ(中1/4個) 50g
ウインナー 2本
水 500ml
コンソメ 1個
こしょう 少々



- ① ジャがいもは大き目の一口大に切り、にんじんは一回り小さい乱切り、玉ねぎは1cm幅のくし切り、キャベツは3cm角のザク切りにします。
- ② 鍋に、水・じゃがいも・にんじん・玉ねぎ・コンソメを加え、10分程度煮ます。次にキャベツを加え全体が柔らかくなるまでコトコト煮ます。仕上げに半分に切ったウインナーと、こしょう少々を加え3分程度煮ます。
*味見をして好みの味付けにしてください。

…メモ…

キャベツは、生でも加熱しても美味しいです。収穫時期により切り方や、加熱時間を変えて食感を楽しんでください。春採りキャベツは、少し大きめに切り、サッと煮て歯ごたえが残る程度が美味しい。冬採りキャベツは大きく切り、煮込み時間を長くすることで、甘くとろける食感を楽しむことができます。

* 1人分の野菜の分量 (180g)

料理名 << キャベツの風味和え >>



材 料 2人分

(作り方)

キャベツ 120g
にんじん(中1/4本) 50g
塩 少々
ごま油 小さじ1
鶏がらスープ 小さじ1



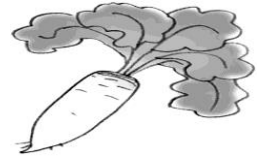
- ① キャベツはザク切りにし、にんじんは細切りにします。耐熱容器に①を入れ、塩少々をふり全体を混ぜます。
- ② ふんわりとラップをかけ、電子レンジで3分程加熱します。*加熱時間は好みの食感になるよう調整下さい。
- ③ 粗熱が取れたら、水気を絞りごま油・鶏がらスープを加えて混ぜ合わせます。

…メモ…

キャベツは、ビタミンC(100g中で41mg)が豊富です。
*ビタミンCの食事摂取基準推奨量は成人1日100mg。料理法は、酢の物、和え物、煮物、炒め物、スープ等料理の主役から脇役まで万能な野菜です。1玉700~1000gの重さがあり、野菜不足を補う常備野菜としても優良食品ですね。収穫期間も春採り~冬採りがあり、一年中安定して供給されていますので、季節に合わせた料理法で楽しんでください。

…10…

* 1人分の野菜の分量 (85g)



料理名 << 大根と豚肉のみそ煮 >>

材 料 2人分

(作り方)

大根 200g
 にんじん(中1/4本) 50g
 豚肉 70g
 油 大さじ1
 大根葉又はこねぎ 適量
 A調味料
 淡色みそ 大さじ2
 砂糖 大さじ1/2
 酒 大さじ1/2
 みりん 大さじ1/2
 水 100ml
 *材料がひたる程度の水

- ① 大根は皮をむき、5cm長さの拍子木切り。にんじんも同様に切ります。豚肉は3cm幅に切ります。
- ② 鍋を温め、油を引きます。豚肉を炒め色が変わったら大根、にんじんの順に野菜がしんなりするまで炒め、水を加えて3～5分程煮ます(アクを取ります)。
- ③ ②に、Aを加え全体を混ぜます。強火で煮汁を煮詰めながら仕上げます。
 *葉付き大根を購入した場合は、葉をさっと茹でたものを仕上げに散らします(または小口切りのこねぎ)。

…メモ…

採れたての大根は火の通りも早く、柔らかくとても美味しく仕上がります。



*1人分の野菜の分量(125g)

料理名 << 大根と厚揚げ煮 >>

材 料 2人分

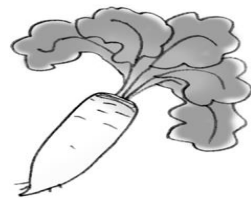
(作り方)



大根 300g
 厚揚げ 1枚
 しょうゆ 大さじ2
 砂糖 大さじ2/3
 みりん 大さじ1/2
 酒 大さじ1/2
 だし汁 300ml

- ① 大根は皮をむき、1cm幅のいちょう切りにします。
 *大根は下茹でします。
- ② 厚揚げは熱湯をかけ油抜きします。これを食べやすい大きさに切ります。
 *①の大根の下茹で後の湯を利用して油抜きします。
- ③ 鍋底に、①の大根を平らに入れ、上に厚揚げをのせます。だし汁を大根にかぶるくらいに注ぎ、沸騰後中火で7～8分蓋をして煮ます。
- ④ 大根が透き通ってきたら、調味料を入れさらに15分程度煮ます。煮汁が少なくなったら強火にして照りを出します。
- ⑤ 器に大根と厚揚げを盛り合わせて汁をかけ、好みに練り辛子を添えます。





料理名 << 大根と豚肉のさっぱり煮 >>

材 料 2人分

大根	200g
豚小間切れ	140g
酒	小さじ1
片栗粉	大さじ1/2
油	小さじ1
A調味料	
水	80ml
酢	大さじ2
酒	大さじ1
はちみつ	大さじ1
しょうゆ	大さじ1
にんにく(すりおろし)	1片
こねぎ(小口切り)	1本

(作り方)

- ① 大根は皮をむき、4～5mm厚さのいちよう切りにし、耐熱皿に入れラップをかけ電子レンジで3分加熱します。
*レンジでの加熱時間は、量と硬さで加減して下さい。
- ② 豚肉は3～4cm幅に切り、酒で下味をつけ、片栗粉をまぶします。
- ③ Aの調味料を合わせておきます。
- ④ 熱したフライパンに油を引き②を炒めます。肉の色が変わってきたら大根を加え、さらに炒めます。
- ⑤ ④に③を加え、蓋をして弱火で煮汁がなくなるまで10分程度煮ます。
- ⑥ 大根に竹串を刺し、スッと通ったら器に盛り、小口切りにしたこねぎを散らします。



* 1人分の野菜の分量 (110g)

料理名 << 大根皮の金平 >>

材 料 2人分

大根の皮	120g
大根の葉	30g
油	大さじ1
しょうゆ	大さじ1
酒	大さじ1
みりん	小さじ1
黒ごま	少々

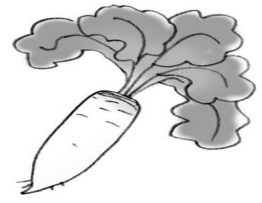


(作り方)

- 大根料理で残った皮の部分を利用した料理です。
- ① 5cm長さでくるりとむいた(かつらむき)皮は、縦の千切りにします。大根の葉(葉付きを購入した場合に使用します)は小口切りにします。
*大根葉が無い時は、他の青菜を使ってください。
 - ② 鍋に油を熱し、大根・大根葉の順に入れて火加減に注意しながら炒めます。
 - ③ ②がしんなりしてきたら、しょうゆ・酒・みりんを味つけします。仕上げは強火にして汁気を飛ばしながら炒めます。
 - ④ 器に盛りつけ、黒ごま少々をふりかけます。

♡大地の恵みを丸ごと頂きます。食べものに感謝を込めた一品です。





料理名 << 大根ステーキ >>

材 料 2人分

(作り方)

大根 200g
水 適量
A バター 10g
ポン酢しょうゆ 大さじ1~2
粗びきこしょう 少々



- ① 大根は1cm厚さに切り皮をむきます。
- ② 大根の片面に格子状の浅い切り目を入れます。
- ③ フライパンに②を並べ、大根がかぶる程度の水を加えて蓋をし、15~20分茹でます。大根が透きとおったら、湯だけを捨てます。再度火にかけて焼き色がつくまで焼きます。
- ④ 火を弱めAを加え、焦がさないように大根の両面にかためます。
- ⑤ 器に盛り、粗びきこしょうををふります。
*季節の野菜を彩りよく添えます。

…メモ…

葉付きのものを購入した場合は、葉を付け根から切り落としておくと根にすが入りにくい。



*1人分の野菜の分量 (100g)

料理名 << 大根葉の炒り煮 >>

材 料 2人分

(作り方)

大根葉 150g
しらす干し(大さじ2) 20g
たまご 1個
油 小さじ2
塩 少々



- ① 大根葉は、たっぷりの湯で葉がしんなりする程度に茹で、冷水で冷やして絞り、細かく刻みます。
- ② 鍋を温め、油を入れ①の大根葉を加え炒めます。次にしらす干しを入れサッと炒めます。塩で味をととのえ溶きたまごを回し入れます。箸4~5本でかき混ぜながら、全体がパラパラになるように炒めます。

…メモ…



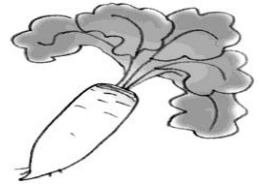
◎大根の葉…緑黄色野菜の仲間。

・栄養成分：鉄、カルシウム
カロテン、ビタミンC・E
を多く含んでいます。

◎大根の根…淡色野菜の仲間。

・主な効用：でん粉を分解するアミラーゼや発がん物質を解毒するとされるオキシターゼ等の成分を含んでいます。

簡単!! 美味しい野菜レシピ（大根編）



料理名<< 大根サラダ >>

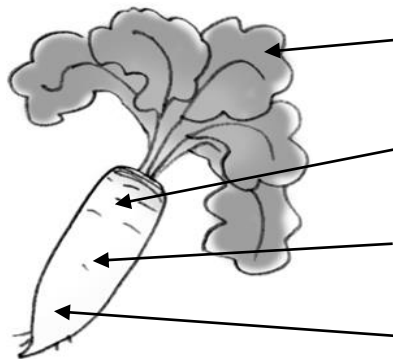
材 料 2人分

大根	150g
おつお節	適量
大葉	適量
A合わせ調味料	
梅干し	1個
めんつゆ(ストレート)	小さじ1
酢	小さじ1
オリーブ油	小さじ1



(作り方)

- ① A合わせ調味料を作ります。
 - ② 大根は皮をむき、細い千切りにして、冷水にさらしパリッとさせ、水切りします。
 - ③ 器に②を盛り、①をかけ、かつお節・大葉の千切りを添えます。
- …メモ…



- 大根の部位による使い分け
- 葉→菜飯、和え物、汁の具、炒め物等
 - 甘みのある部分→生食用、和え物、おろし
 - 辛みのある部分→ゆで物、煮物
 - 先端→切り干し、漬物

*大根は葉に近いほど甘みがあり生食に向きます。
先端に近い程辛みが強く、好みで使い分けます。

*1人分の野菜の分量（75g）

料理名<< 大根スープ >>

材 料 2人分

大根	100g
長ねぎ	60g
しょうが	適量
たまご	2個
鶏がらスープ	小さじ1
塩	少々
こしょう	少々
水	300ml



(作り方)

- ① 大根はすりおろします。長ねぎはみじん切り、しょうがはすりおろします(*しょうがは好みで使います)。
*新鮮な大根は、皮ごとすりおろしても美味しいです。
- ② たまごは器に割り入れ、溶いておきます。
- ③ 鍋に、水・鶏がらスープ・①を入れます。沸騰したらアクを取り除き、②を少量ずつ流し入れ、塩・こしょうで味をととのえます。

「愛知の伝統野菜」に認定されている大根は、扶桑町の“守口だいこん”。清須市の“宮重だいこん”。あま市の“方領だいこん”があります。店頭などでみかけたら、ぜひ一度味わってみてくださいね。



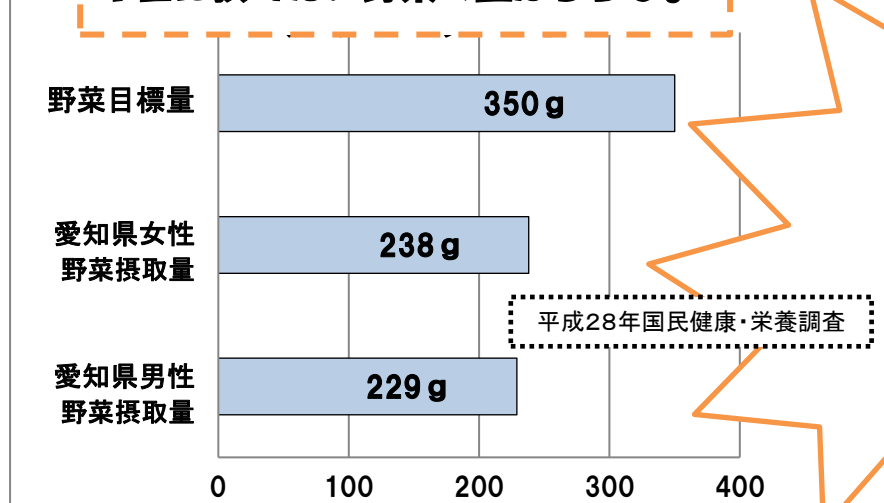
…14…

*1人分の野菜の分量（80g）

「季節の野菜料理 フラス1品」しませんか？

野菜には、便秘を整え血圧や血液中の脂質、血糖の上昇を抑えたり、がんを予防する効果もあります。野菜を食べないなんて、もったいない！！
保健センターでは、「毎食野菜を食べよう！」を推進しています。

1日に摂りたい野菜の量は350g



なんと！愛知県は野菜の摂取量が少なく、男女とも全国最下位群。男性は全国最下位だって！！



☆食の健康づくり推進員直伝レシピ集「野菜別！おいしい料理レシピ集」の料理を作って野菜料理をもりもり食べよう！まずは、野菜料理1品を体験してみませんか。

☆「野菜別！おいしい料理レシピ集」は、食の健康づくり推進員が作成したもので、保健センターで配布しています。

岩倉市食の健康づくり推進員の紹介

わたし達「**食の健康づくり推進員**」は、市の養成講座を受講後、委嘱を受けて健康いわくら21「栄養分野」の推進ボランティアとして、活動をしています。

主な活動には…

「食育の日」に栄養教室を開催！

市の事業にも協力しているよ！幅広い年代に健康的な料理の提案をしています。

「健康いわくら21」は、健康でいきいきと過ごせるまちを目指す計画です。



保健推進員や地域から依頼を受けて、栄養教室を開催！

食改（しょっかい）さんと呼んでね！

◎健 やかで ◎幸 せなぐらし いわぐらし！

健康都市宣言のまち



健康 いわぐらし



冊子に関するお問い合わせは
岩倉市保健センター
☎37-3511まで

