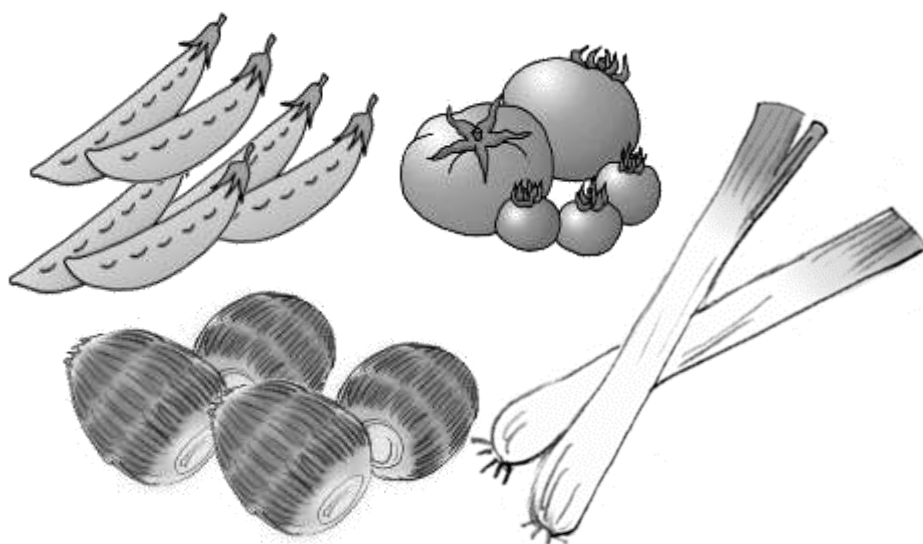


健康いわくら21

～毎食、野菜を食べよう！～

「野菜別！ おいしい料理レシピ集」

～えんどう・トマト・里芋・ねぎ～



一日3食、野菜を食べて
健幸な毎日を送ろう！
簡単で美味しい～わ！



冊子に関するお問い合わせは
岩倉市保健センター ☎37-3511



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！

もやし（調理前）



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、
半分位が目分量です。

ほうれん草（調理前）



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…みえんどうのたまごとじ、さやえんどうのサラダ
- P2…スナップえんどうのソテー、さやえんどうのふわとろ煮
- P3…トマトの三色炒め、簡単トマトソース
- P4…トマトのグラタン、ミニトマトのスープ
- P5…里芋コロッケ、里芋グラタン
- P6…里芋ご飯、里芋マメ知識
- P7…ねぎチジミ、ねぎみそ
- P8…ねぎの袋焼き、ねぎの肉巻き

よく噛んでゆっくり食べると
満腹感が得られるし、
メタボ予防にもつながって
い～わ！



簡単!! 美味しい野菜レシピ (えんどう編)

料理名 << みえんどうのたまごとし >>



材 料 2人分

高野豆腐 2個
みえんどう (さやあり) 100g
A調味液
[だし汁 200ml
薄口しょうゆ 小さじ2
みりん 小さじ1/2
水溶き片栗粉
[片栗粉 小さじ1/2
水 小さじ1/2
たまご 2個

※さやのないグリーンピースを使用する場合は、45g用意してください。

(作り方)

- ① 高野豆腐は、水かぬるま湯で戻しておきます。水気を絞り1枚を6等分に切ります。
- ② みえんどうはさやから出しておきます。
- ③ 浅い鍋(またはフライパン)にAの調味液を入れ沸騰したら、高野豆腐とえんどう豆を入れて5分程煮ます。
- ④ ③に、水溶き片栗粉でとろみをつけたら弱火にし、溶きたまごを流し入れ、火が通るのを待ちます。大きくひと混ぜしたら器に盛ります。

*彩りに下茹でした人参を上には散らすときれいです。

…メモ…

みえんどうは、グリーンピースとも言われています。食物繊維も多く豆ご飯や、煮物等の彩りにも使われます。



* 1人分の野菜の分量 (22g)

料理名 << さやえんどうのサラダ >>



材 料 2人分

さやえんどう 60g
油揚げ 1枚
トマト(中1/2個) 70g
A調味液
[麺つゆ (2倍濃縮) 小さじ2
水 小さじ2
レタス(1枚) 30g

(作り方)

- ① さやえんどうは筋を取り、熱湯で2~3分茹で水切りします。
- ② 油揚げは、オーブントースターで3分程焼き、粗熱が取れたら半分に切り、細切りにします。
- ③ トマトは乱切りにしておきます。
- ④ ボウルに①②③とAの調味液を入れ、全体を混ぜ合わせ味付けします。
- ⑤ 器に、レタスを敷き④を盛りつけます。

…メモ…

Aの調味液をポン酢しょうゆ大さじ1に変えてもおいしくいただけます。



… 1 …

* 1人分の野菜の分量 (80g)

簡単!! 美味しい野菜レシピ (えんどう編)

料理名 << スナッフえんどうのソテー >>



材 料 2人分

(作り方)

スナッフえんどう 100g
しめじ 1/2パック
ウインナー 6本
バター 10g
ポン酢しょうゆ 大さじ1

- ① スナッフえんどうは筋を取ります。
- ② しめじは石づきを切り取り小房に分けます。
- ③ ウインナーは1本を斜めに3等分に切ります。
- ④ フライパンにバターを溶かし、①②③を入れ3分程度炒めます。最後にポン酢しょうゆを加え、からめたら出来上がりです。これを器に盛り付けます。
*好みでかつお節やもみ海苔を上にも飾ってもいいですね。

…メモ…

スナッフえんどうは別名スナックえんどうとも呼ばれ、さやえんどうの一種です。実が熟してもさやも豆もやわらかいため、絹さやえんどうのような歯切れのよさはないですが、さやごと食べられます。



* 1人分の野菜の分量 (75g)

料理名 << さやえんどうのふわとろ煮 >>



材 料 2人分

(作り方)

さやえんどう 100g
玉ねぎ(1個) 150g
豚薄切り 100g
絹ごし豆腐 1/2丁
たまご 2個
A 調味液
┌ 麺つゆ(2倍濃縮) 大さじ3
└ 水 300ml

- ① さやえんどうは筋取りし、玉ねぎは5mmの薄切りにします。
- ② 豚肉は4cm幅に切ります。
- ③ ボウルに絹ごし豆腐を入れ、泡だて器でよく混ぜてなめらかにし、この中にたまごを加えて混ぜます。
- ④ フライパンにAの調味液を沸かし、豚肉と玉ねぎを入れ4~5分煮ます。
- ⑤ ④の中に、さやえんどうを加えて1分程煮て、③を流し入れ一煮立ちしたら、蓋をしてたまごが半熟程度になったら火を止めます。
- ⑥ 余熱で全体に味を含ませ、器に盛りつけます。
*彩りに下茹でした人参を上にも散らすときれいです。

…メモ…

さやえんどうは若さを食用とする絹さやえんどうが一般的です。色や歯ざわりを楽しみましょう。



…2…

* 1人分の野菜の分量 (125g)

簡単!! 美味しい野菜レシピ (トマト編)

料理名 << トマトの三色炒め >>



材 料 2人分

(作り方)

絹ごし豆腐 1/2丁
トマト 2個
小ねぎ 2本分
ごま油 (炒め用) 小さじ2
しょうゆ 大さじ1
みりん 大さじ1
たまご 2個
ごま油 (仕上げ用) 小さじ1



- ① 豆腐はキッチンペーパーに包み、重しをのせ水切りします。これを一口大に切ります。
- ② トマトはヘタを取り、一口大に切ります。
- ③ 小ねぎは小口切りにします。
- ④ フライパンに、ごま油小さじ2を入れ、①と②を強火で炒めます。*煮崩れしやすいので混ぜすぎない。
- ⑤ しょうゆ・みりんを加え、溶きたまごを回し入れ、半熟状態になったら火を止めます。仕上げに、③の小ねぎと仕上げ用のごま油小さじ1を加え、一混ぜしたら器に盛りつけます。

…メモ…

トマトにはリコピンが多く含まれています。リコピンには抗酸化作用があり、がんや動脈硬化を予防する効果があるといわれています。また、熱に強く脂溶性のため油によって吸収率が高まります。

* 1人分の野菜の分量 (150g)

料理名 << 簡単トマトソース >>



材 料 作りやすい分量

(作り方)

玉ねぎ (1/4玉) 50g
にんにく 1片
オリーブ油 大さじ3
ホールトマト缶 1缶
粉チーズ 大さじ2
塩 小さじ2
こしょう 少々



- ① 玉ねぎ・にんにくはみじん切りにします。
- ② フライパンにオリーブ油を入れ、にんにくの香りが出るまで弱火で炒めます。次に玉ねぎを加えさらに炒め15分程ゆっくり加熱します。
- ③ ②の中に、ホールトマト缶と粉チーズの半量を入れ一煮立ちしたら火を止め20分程置きます。
- ④ 20分程度経ったら③に残りの粉チーズを加え、塩、こしょうで味を整えます。

④の粗熱がとれたら冷蔵庫で保管します。

トーストやパスタ、肉や魚料理のソースとして使えます。

…メモ…

ホールトマト缶はトマトのヘタを取り除いて果実の形のまま缶詰にしたものです。甘味と酸味のバランスがよく、煮込み料理にむきます。小さくカットしたカットトマト缶は果肉感とさっぱりとした食感を楽しみたい場合におすすめです。

…3…

* 全体の野菜の分量 (450g)

簡単!! 美味しい野菜レシピ (トマト編)

料理名 << トマトのグラタン >>



材 料 2人分

トマト(大1個) 200g
オリーブ油 小さじ2
塩 少々
こしょう 少々
ピザ用チーズ 60g～
パン粉 適量
粉チーズ 適量
みじん切りパセリ 適量



(作り方)

<作り方1：輪切りトマトで>

- ① トマトは2cmの厚さの輪切りにして、キッチンペーパーにのせ水切りします。
- ② グラタン皿に①を並べ入れ、オリーブ油・塩・こしょうを振りかけます。この上にピザ用チーズをのせ、パン粉・粉チーズを適量ふりかけます。
- ③ 予熱したオーブントースターなどで、焼き目がつく程度加熱します。＊彩りにみじん切りパセリを添えてもよい。

<作り方2：トマトカップで>

トマトを横半分に切り、種を取り出し、水気を切ります。これを器に見立て、上記<作り方1>の②、③の手順で調理します。



＊1人分の野菜の分量 (100g)

料理名 << ミニトマトのスープ >>



材 料 2人分

ミニトマト(6個) 90g
レタス(1枚) 30g
ベーコン 1枚
水 300ml
固形コンソメ 1/2個
しょうゆ 小さじ1
こしょう 少々



(作り方)

- ① ミニトマトはヘタを取ります。
- ② レタスは手で一口大にちぎります。
- ③ ベーコンは細切りにします。
- ④ 鍋に、水・コンソメを入れて煮立てます。
- ⑤ ④の中にベーコン・ミニトマトを入れ、しょうゆとこしょうで味をととのえます。最後にレタスを加えたら出来上がりです。

…メモ…

ミニトマトは別名プチトマトと呼ばれています。大きさは10g～50gと小型で、円形や洋なし型をしています。色は赤色、黄色、オレンジ色等があります。一般に小粒の方が糖度が高いと言われています。

簡単!! 美味しい野菜レシピ（里芋編）

料理名＜ 里芋コロッケ ＞



材 料 2人分

里芋(中4個)	200g
ねぎ(1/2本)	50g
鶏ひき肉	30g
A	しょうゆ 小さじ2
	砂糖 小さじ1
	水 大さじ2
衣	
[	小麦粉 大さじ2～
	卵 1/4個
	パン粉 大さじ4～
揚げ油	適量

*好みでソースやケチャップを添えます。

(作り方)

- ① 里芋は水洗いし土を落とします。これを皮ごとゆでて竹串が里芋にスッと刺さったら、取り出します。
- ② 熱いうちに皮を手で取り、つぶしておきます。
*ポリ袋に入れ、手でもんでつぶしてもよいです。
- ③ ねぎは粗みじん切りにします。
- ④ フライパンに鶏ひき肉・A・③のねぎを入れ、よく混ぜ合わせて火をつけ、ひき肉に火を通します。
- ⑤ 火を止めて、つぶした里芋を加え、全体を混ぜ合わせ好みの大きさに丸めます。
- ⑥ ⑤に小麦粉・溶き卵・パン粉の順に衣をつけ、油で揚げます。



* 1人分の野菜の分量（125g）

料理名＜ 里芋グラタン ＞



材 料 2人分

里芋(中2個)	100g
しめじ	1/2パック
玉ねぎ(1/2個)	100g
オリーブ油	大さじ1
鶏肉小間切り	60g
小麦粉	大さじ1
牛乳	300ml
コンソメ	1/2個
塩	少々
こしょう	少々
ピザ用チーズ	60g～
パン粉	適量
*飾り用	
[	ピーマン 10g
	赤パプリカ 10g

(作り方)

- ① 里芋は皮をむき、5mm幅の短冊切りにしてサッと茹でておき、しめじは石づきを切り小房に分けます。
- ② 玉ねぎは薄切り、飾り用野菜は輪切りにします。
- ③ 鍋に、オリーブ油を入れ、鶏肉・玉ねぎ・①を炒めます。次に小麦粉を振り入れ、焦がさないようにさらに炒めます。
- ④ 牛乳・コンソメを加え、野菜に火が通ったら、塩・こしょうで味をととのえます。
- ⑤ ④をグラタン用の器に移しピザ用チーズをのせ、パン粉を振り、飾り用の野菜をのせて、オーブン等で焼きます。色よく焼けたら出来上がりです。



簡単!! 美味しい野菜レシピ (里芋編)

料理名 << 里芋ご飯 >>



材 料 作りやすい分量

(作り方)

米	2合
里芋(中3個)	150g
人参	1/2本
油揚げ	1枚
A 炊き込み用だし汁	
だし汁	440ml
酒	小さじ2
みりん	小さじ2
塩	小さじ1/3
薄口しょうゆ	大さじ2

*好みで、針しょうがなどを添えてもいいですね。

- ① 米は洗い、ザルにあげておき、だし汁は冷ましておきます。
- ② 里芋は皮をむき、1cm幅のいちょう切りまたは半月切りにします。人参は3mm幅のいちょう切りにします。
- ③ 油揚げは、熱湯をかけて油抜きし8mmの角切りにします。
- ④ ①で冷ましておいただし汁に調味料を加え、Aの炊き込み用だし汁を合わせておきます。
- ⑤ 炊飯器に①を入れ、④で合わせておいたA炊き込み用だし汁を加え30分程浸します。
スイッチを入れる前に、②・③を入れて炊飯します。

…メモ…

具材は混ぜないでお米の上にのせると炊きむらができにくくなります。



*全体の野菜の分量(260g)

～ 里芋マメ知識 ～

☆栄養

ナトリウム(塩分)を排泄する働きがあるカリウムを多く含み、血圧を下げる効果があります。特有のぬめり(ガラクトン)には、コレステロールの減少効果もあります。

里芋に詳しく
なれてい～わ!!



☆電子レンジで下処理

皮をむき適当に切った里芋を、耐熱皿に重ならないように並べ、水をふりかけラップをして、里芋100gにつき600Wで2分を目安に加熱します。里芋の量にあわせて時間を調節してください。

☆保存方法

低温に弱いので冷蔵庫は避け、新聞紙で包んで冷暗所に保存すると長持ちします。

☆かゆみ対策

微量に含まれる、シュウ酸塩の針状の結晶が刺さることで、触るとかゆくなります。
酢を手につけながら皮をむくとよいでしょう。



簡単!! 美味しい野菜レシピ（ねぎ編）

料理名＜ ねぎチジミ ＞



材 料 2人分

（作り方）

ねぎ(2/3本)	70g
人参	20g
小ねぎ(1/3束)	30g
A チジミの生地	
薄力粉	70g
片栗粉	30g
たまご	1個
中華だし粉	小さじ1
水	50ml
桜えび	大さじ2
油	適量
ゴマ油	大さじ1
B タレ	
しょうゆ	大さじ1
酢	大さじ1
砂糖	大さじ1
白いりごま	大さじ1

- ① ねぎは5mm幅の小口切り、人参はせん切り、小ねぎは1cm幅の小口切りにします。
- ② ボウルにAの材料を入れ、ダマが無いようによく混ぜておきます。
- ③ ②に①と桜えびを加えて混ぜ合わせます。
- ④ 熱したフライパンに油をひき、③を流し入れ火加減に注意しながら焼きます。表面が乾いてきたらひっくり返しきつね色になるまで焼きます。
- ⑤ お好みで、仕上げにごま油を振り入れると香りがたちます。食べやすい大きさに切り分け、皿に盛ります。
- ⑥ Bを混ぜ合わせてタレを作り、チジミに添えます。



*1人分の野菜の分量（60g）

料理名＜ ねぎみそ ＞

材 料 作りやすい分量

（作り方）

ねぎ(1本)	100g
油	大さじ1
みそ	115g
A	砂糖 小さじ2
	みりん 大さじ1
	だし汁 100ml



- ① ねぎは粗みじん切りにします。
- ② 温めたフライパンに、油と①のねぎを加えて中火で炒め、しんなりしたら容器に取り出しておきます。
- ③ 同じフライパンにみそを加え炒め、Aの材料を順に加えながら、さらに炒め煮します。
- ④ みその香りが立ってきたら、②を加え混ぜ合わせ、さらに汁気が無くなるまで炒めます。好みのかたさに仕上げたら火からおろします。
冷めたら容器に入れ、冷蔵庫で保管してください。

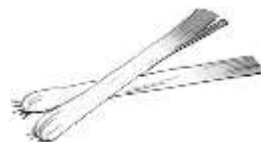
…メモ…

食欲のない時も、ご飯や野菜に添えると、食欲が出ます。おにぎりに、ぬって焼くと香ばしいですよ!!



簡単!! 美味しい野菜レシピ（ねぎ編）

料理名＜ ねぎの袋焼き ＞



材 料 2人分

ねぎ(1本)	100g
油あげ	大2枚
しらす干し	20g
納豆	1パック
みそ	大さじ1
大葉	2枚
おろし大根	60g

(作り方)

- ① ねぎは小口切りにします。
- ② 油あげは熱湯をかけ油抜きし、水気を絞り、側面1か所にハサミを入れ、袋状に開いておきます。
- ③ ボウルに①・しらす干し・納豆・みそを入れ混ぜます。
- ④ ②の油揚げに③を詰めて形を整え、フライパンで焼きます。ねぎに火が通るよう中火でゆっくり焼き、表面に焼き色をつけて仕上げます。
- ⑤ 食べやすい大きさに切り分けて盛り付けます。付け合わせに大葉とおろし大根を添えます。

…メモ…

ねぎの刺激臭と辛味は硫化アリルによるもので、消化液の分泌を促し、食欲増進作用があります。



* 1人分の野菜の分量 (80g)

料理名＜ ねぎの肉巻き ＞



材 料 2人分

ねぎ(1本)	100g
豚バラ薄切り肉	200g
油	小さじ2
A 調味液	
麺つゆ(2倍濃縮)	
大さじ4	
みりん	大さじ2
おろしにんにく	小さじ1
七味唐辛子	適量

(作り方)

- ① ねぎは3cm幅に切ります。
- ② 豚バラ薄切り肉の上にねぎをのせ、クルクル巻きます。
- ③ 温めたフライパンに油をひき、②の肉の巻き終わりを下にして焼きます。全体に焼き色がついたら、1～2分蓋をして蒸し焼きします。
- ④ 肉に火が通ったら、フライパンの中の余分な油をふき取ります。この中にAの調味液を入れ、味が染みてきたら出来上がりです。
- ⑤ 付け合わせ野菜は食べやすく切り、さっと茹でて水切りし、皿に盛った④に添えます。



付け合わせ野菜(ゆで野菜)	
キャベツ	100g
にんじん	20g