



健康いわくら21

～毎食、野菜を食べよう！～

「野菜まるごと使い切り！ 料理レシピ集」

～大根・白菜・キャベツ編～



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!!



★プラス1品！野菜料理は、あとこれだけ！！

プラス
1品(80g)

～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）

80g



ゆでると…



もやし80gの例です！

※もやしは1袋200g前後。

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＞



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！



・・・目次・・・



大根

大根グラタン...P1
大根ステーキ...P1
大根おろしスープ...P2
角切り大根のナムル風...P2
大根皮の素揚げ...P3
大根皮のきんぴら...P3

白菜

白菜のトロトロ煮...P4
白菜のカレー煮...P4
焼き白菜...P5
白菜のツナサラダ...P5
白菜の中華風漬物...P6

キャベツ

キャベツだけ！お好み焼き...P6
キャベツのポタージュ...P7
キャベツとちくわの煮物...P7
塩ポンキャベツ...P8
コールスローサラダ...P8

簡単!! 美味しい野菜レシピ（大根編）

料理名≪ 大根グラタン ≫



材 料 2人分

（作り方）

大根	200g
ベーコン	80g
ぶなしめじ	1/2株
バター	10g
小麦粉	大さじ3
牛乳	300ml
コンソメ（顆粒）	小さじ2
ピザ用チーズ	30g



- ① 大根の皮をむき1cm幅のいちょう切りにする。電子レンジで5分加熱する。
- ② ベーコンは細切り、ぶなしめじは小房にわけておく。
- ③ 鍋にバターをいれて弱火で、①と②を入れて炒める。
- ④ 全体にバターがまわったら小麦粉を入れて全体になじませて、牛乳、コンソメを加える。
- ⑤ とろみがついてきたら、グラタン皿に盛りつけて、チーズをのせる。
オーブンかオーブントースターで焼き目がつくまで焼く。

メモ

大根を電子レンジで柔らかくしておくことで、炒める際に焦げつかず、白い色のグラタンに仕上げることができます。

*コンソメ：顆粒 小さじ2 ≡ 固形1個

* 1人分の野菜の分量（125g）

簡単!! 美味しい野菜レシピ（大根編）

料理名≪ 大根ステーキ ≫



材 料 2人分

（作り方）

大根	4cm
サラダ油	小さじ2
★顆粒和風だし	小さじ1/3
★水	小さじ1
★しょうゆ	小さじ1
削り節	適量
黒こしょう	少々



- ① 大根を1cmの厚さに輪切りにし、皮を厚めにむく。
十字に切り込みを入れて、耐熱皿にのせてラップをかけて電子レンジで3分加熱する。
- ② フライパンでサラダ油を熱し、①の両面に焦げ目がつくまで焼く。
- ③ ②に★を入れてからめる。
- ④ 汁気がなくなったら皿に盛り、削り節、黒こしょうをお好みでかける。

メモ

水分が多い、中央部や上部を使うと柔らかく仕上がります。



* 1人分の野菜の分量（90g）

簡単!! 美味しい野菜レシピ（大根編）

料理名 ≪ 大根おろしスープ ≫



材 料 2人分

（作り方）

大根	5cm
水	400ml
コンソメ	1個
酒	大さじ1/2
卵	1個
しょうが（チューブ）	3cm
塩	適量
乾燥パセリ	適宜



- ① 大根をすりおろす。汁も使うので捨てない。
- ② 鍋に水を入れて沸騰したら、コンソメ、酒を入れる。
- ③ ②に①を汁ごと入れて混ぜる。5分ほど加熱して大根が透き通ってきたら、溶き卵を回しいれる。
- ④ しょうがを加えて、塩で味をととのえたら火を止める。
- ⑤ 器に入れて、お好みで乾燥パセリを散らす。

メモ

大根おろしの量を増やす場合は、水の量を減らしてください。

コンソメ以外にも、和風顆粒だしなどで代用できます。

* 1人分の野菜の分量（100g）

簡単!! 美味しい野菜レシピ（大根編）

料理名 ≪ 角切り大根のナムル風 ≫



材 料 4人分

（作り方）

大根	250g
★おろしにんにく	小さじ1/2
★酢	小さじ1
★塩	少々
★黒こしょう	少々
★ごま油	大さじ1



- ① 大根は1cm角切りにし、塩をふってしばらくおき、しんなりしたら水気をキッチンペーパーで拭く。
- ② ボウルに①、★調味料を入れ混ぜ合わせる。
- ③ 器に盛り付ける。

メモ

- ・時間があるときは、冷蔵庫で冷やすと美味しいです。
- ・大根と調味料を混ぜ合わせるときに、ポリ袋に入れてもむと味が染み込みやすいです。

* 1人分の野菜の分量（60g）

簡単!! 美味しい野菜レシピ（大根編）

料理名 ≪ 大根皮の素揚げ ≫



材 料 3人分

（作り方）

大根の皮 100g (1/2本)
 コンソメ 小さじ1
 ★片栗粉 1個
 ★粉チーズ 大さじ1/2
 ★塩・こしょう 少々
 揚げ油 適量
 パセリ（乾燥） 適量



- ① 大根の皮を細めに切ってポリ袋に入れ、コンソメも入れて10分ほど置いておく。
- ② ①の水気をキッチンペーパーでふきとり、★の調味料を全体にまぶす。
- ③ 180度の油で、②をこんがりとしこくまで揚げる。
- ④ お好みでパセリを散らす。

メモ

大根の皮の下味は、コンソメ以外にもしょうゆ、塩麹、中華風だしなどバリエーション豊富に作れます。

* 1人分の野菜の分量（35g）

簡単!! 美味しい野菜レシピ（大根編）

料理名 ≪ 大根皮のきんぴら ≫



材 料 2人分

（作り方）

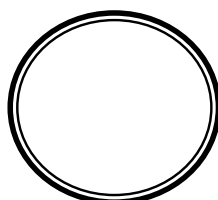
大根の皮 100g (1/2本)
 ★みりん 大さじ1/2
 ★酒 大さじ1/2
 ★しょうゆ 小さじ1
 ★顆粒和風だし 小さじ1/2
 ごま油 小さじ1
 いり白ごま 少々



- ① 大根の皮は千切りにする。
- ② フライパンにごま油を熱し、①の大根の皮を入れて炒める。しんなりしたら★を加え、汁気がなくなるまで炒める。
- ③ 器に盛り、ごまをふる。

メモ

大根の皮をむく厚さは、サラダなどの生食をする場合は薄め。一方で、加熱するときは皮を少し厚めむくとよいです。



<大根の断面>

内側に薄い線が走っているのが見えるので、この線の内側まで皮をむきます。

* 1人分の野菜の分量（50g）

簡単!! 美味しい野菜レシピ（白菜編）

料理名≪ 白菜のトロトロ煮 ≫



材 料 3人分

（作り方）

白菜	1/4玉
ベーコン （豚バラ肉）	80g
塩	適量
酒	大さじ1と1/2
コンソメ	1個
水	2～3カップ



- ① 白菜を茎は3cm幅のそぎ切り、葉っぱ部分は大きめに切る。ベーコンは4cmの幅に切る。
- ② 大きめの鍋に、白菜の茎→ベーコン→塩の順番に敷き詰める。最後に白菜の葉っぱ部分をのせて酒をふり、蓋をして中火で5分煮る。
- ③ 白菜のかさが減ってきたらコンソメと水を加えて、弱火で10分程度煮たら、器に盛り付ける。

メモ

使用する鍋は底が厚めのものがよいです。②で焦げないように途中で水分量を確認してください。

* 1人分の野菜の分量（200g）

簡単!! 美味しい野菜レシピ（白菜編）

料理名≪ 白菜のカレー煮 ≫



材 料 3人分

（作り方）

白菜	1/4玉
たまねぎ	1/2個
油	大さじ1
にんにく(チューブ)	3cm
しょうが(チューブ)	3cm
合いびき肉	150g
トマトジュース	150ml
水	400ml
カレールウ	1/2箱



- ① 白菜は1～1.5cm幅のざく切り、たまねぎはみじん切りにする。
- ② 深めのフライパンに油、にんにく、しょうがを入れて弱火で、香りが立つまで熱する。
- ③ ②に合いびき肉・たまねぎを加え、肉に火が通るまで炒める。
- ④ ③に白菜、トマトジュース、水を加え、蓋をして弱火で15分煮こむ。途中で、水分がなくなってきたら足す。
- ⑤ 一旦、火を止めて刻んだカレールウを加えて、弱火でさらに10分ほど煮こむ。焦げ付きやすいので、時々かきまぜる。
- ⑥ お皿にご飯（分量外）と⑤を盛りつける。

メモ

白菜とたまねぎは、フードプロセッサーでみじん切りにすると白菜感が消えて、ドライカレー風になります。

* 1人分の野菜の分量（240g）

簡単!! 美味しい野菜レシピ（白菜編）

料理名≪ 焼き白菜 ≫



材 料 3人分

（作り方）

白菜	1/4玉
スライスチーズ	2枚
ごま油	小さじ2
しょうゆ	小さじ1
黒こしょう	適宜



- ① 白菜は3～4cm幅で縦に切る。葉の間に短冊状に切ったスライスチーズをはさむ。
- ② フライパンにごま油を熱し、①を入れて両目に焼き色が付くまで焼く。
- ③ 最後にしょうゆを回しかけ、火を止める。器に盛りつけてお好みで黒こしょうをふりかける。

メモ

白菜にある黒い点は、汚れや病気などではなく、「ポリフェノール」です。食べても問題ありません。ただ、見た目が気になる場合は、そぎ落としてください。

* 1人分の野菜の分量（200g）

簡単!! 美味しい野菜レシピ（白菜編）

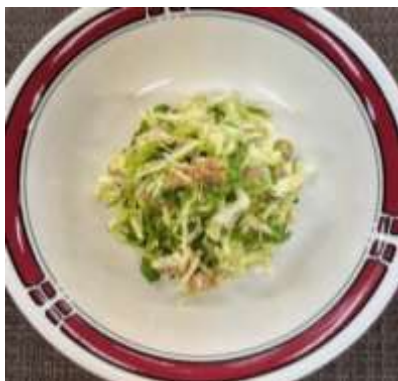
料理名≪ 白菜のツナサラダ ≫



材 料 4人分

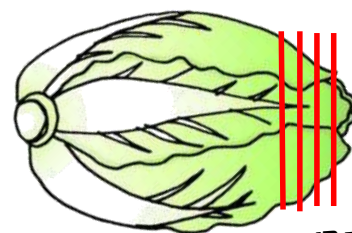
（作り方）

白菜（葉先）	1/4玉
ツナ缶	1缶(70g)
★しょうゆ	小さじ2と1/2
★すし酢	小さじ1
★ごま油	小さじ1



- ① 白菜は繊維を断つように千切りにする。
- ② ツナ缶の汁気をきり、①とともにボウルに入れる。
- ③ 食べる直前に、★調味料を②に加えて和え、お皿に盛りつける。

← 繊維方向 →



切る方向

* 1人分の野菜の分量（70g）

簡単!! 美味しい野菜レシピ（白菜編）

料理名 << 白菜の中華風漬物 >>



材 料 4人分

（作り方）

白菜（茎）	1/4玉
にんじん	20g
しょうが	1/2かけ
塩	小さじ1
★すし酢	50ml
★砂糖	大さじ1
★中華風スープの素	
	小さじ1
ごま油	大さじ3
赤唐辛子	1本

- ① 白菜は繊維に沿って長さ5cmの千切り、にんじんは長さ3cmの千切り、しょうがは細い千切りにする。
- ② ポリ袋に白菜とにんじんを入れて塩を加えて、軽くもみ10分待つ。その後、しっかりとしぼって水気をきる。
- ③ 保存容器に★調味料を入れて、②としょうがを入れて軽く和える。
- ④ ごま油をフライパンで熱し、種を除いた小口切りの赤唐辛子を入れて香りが立ったら③にまわしかける。
- ⑤ 冷蔵庫で数時間冷やしてから、お皿に盛り付ける。



* 1人分の野菜の分量（160g）

簡単!! 美味しい野菜レシピ（キャベツ編）

料理名 << キャベツだけ！お好み焼き >>



材 料 2人分

（作り方）

キャベツ	1/4玉(300g)
小麦粉	150g
顆粒和風だし	小さじ1
★卵	2個
★水	250g
お好み焼きソース	適量
マヨネーズ	適量



- ① ボウルに千切りキャベツを入れ、小麦粉、顆粒和風だしがキャベツ全体になじむように混ぜる。
- ② ①に溶き卵と水を入れ、さっくり混ぜる。
- ③ 熱したフライパンに①の半量を流し入れ、中火で3分ほど焼く。焼き色がついたら、反対側も弱火で5分焼く。残り半量も同じ手順で焼く。
- ④ お皿に移して、お好み焼きソース、マヨネーズをかける。

メモ

キャベツの切り方によって、お好み焼きの出来具合が変化します。みじん切りにするとキャベツの食感が味わえます。千切りはキャベツがしんなりして食べやすくなります。

* 1人分の野菜の分量（150g）

簡単!! 美味しい野菜レシピ（キャベツ編）

料理名 ≪ キャベツのポタージュ ≫



材 料 3人分

（作り方）

キャベツ	1/4玉(300g)
にんじん	1/2本(75g)
バター	20g
コンソメ	1個
水	200ml
牛乳	100ml
塩・こしょう	適宜



- ① キャベツの葉を短冊切り、芯は薄切りにする。にんじんは0.5cm厚さの半月切にする。
- ② 鍋を火にかけてバターを溶かし、①を加えて中火で炒める。
- ③ 野菜がしんなりしたら、コンソメと水を加え、弱火で柔らかくなるまで煮る。
- ④ 火をとめてスティックミキサーにかけ、よく混ぜてなめらかにする。（ミキサーを使う場合は、粗熱がとれるまで冷ましてからおこなう。）
- ⑤ 牛乳を加えて再び中火にかけ、好みの温かさになったら、塩・こしょうで味をととのえる。器に盛りつける。

メモ

キャベツの芯はカリウム、カルシウム、マグネシウムが葉の2倍含まれています。捨てずに食べてみましょう。

* 1人分の野菜の分量（125g）

簡単!! 美味しい野菜レシピ（キャベツ編）

料理名 ≪ キャベツとちくわの煮物 ≫



材 料 (2人分)

（作り方）

キャベツ	1/8玉(150g)
ちくわ	2本
油	大さじ1/2
顆粒和風だし	大さじ1/2
水	150ml
しょうゆ	大さじ1
みりん	大さじ1



- ① キャベツを5cm幅の短冊、ちくわを1cmの斜め切りにする。
- ② 鍋に油を熱し、キャベツを炒める。しんなりしてきたら、ちくわを加えてさらに炒める。
- ③ ②に顆粒和風だしと水を加え、ふたをして中火で煮る。
- ④ キャベツがしんなりしてきたら、しょうゆ、みりんを入れてさらに10分間煮込んだら、小鉢に盛り付ける。

メモ

ちくわだけでなく、はんぺい（さつま揚げ）で作っても美味しいです。

* 1人分の野菜の分量（75g）

簡単!! 美味しい野菜レシピ（キャベツ編）



料理名<< 塩ポンキャベツ >>

材 料 2人分

（作り方）

キャベツ 1/8玉(150g)
塩こんぶ 8g
ポン酢しょうゆ 大さじ1/2
ごま油 大さじ1/2

- ① ボウルにポン酢しょうゆ、ごま油を加えて混ぜ合わせる。
- ② キャベツはひと口大にちぎる。
- ③ ①に②と塩こんぶをいれて、全体に混ぜ合わせる。
- ④ 冷蔵庫で2～3時間冷やした後、お皿に盛る。

※急ぐ場合は、材料すべてをポリ袋に入れて手でもむとすぐ食べることができます。

メモ

キャベツはちぎると味のなじみがよいですが、お好みのお大きさに包丁で切ってもいいです。



* 1人分の野菜の分量（75g）

簡単!! 美味しい野菜レシピ（キャベツ編）



料理名<< コールスローサラダ >>

材 料 （3人分）

（作り方）

キャベツ 1/4玉(300g)
塩 小さじ1
にんじん 1/4本(40g)
ハム 4枚
コーン(缶) 50g
★マヨネーズ 大さじ3
★酢 小さじ2
★砂糖 小さじ1

- ① キャベツは細めの千切りにして、塩をふりかける。
10分経ったら、水気をしっかりとしぼる。
- ② にんじんとハムは細切り、コーンは水気を切っておく。
- ③ ①と②をボウルに入れ、食べる直前に★を加えて混ぜあわせてから、お皿に盛る。

メモ

野菜に★調味料を混ぜて時間が経つと、野菜から水分が出てきます。味が薄くなるので、お好みで調味料を足してください。



* 1人分の野菜の分量（130g）