



野菜を食べよう!

酢豚風炒め



材料(2人分)

・豚肉薄切り	100g	A	・ケチャップ	大さじ2
・なす	100g		・酢	小さじ2
・たまねぎ	80g		・砂糖	大さじ1
・ピーマン	40g		・顆粒鶏がらスープ	小さじ1
・赤パプリカ	40g		・片栗粉	小さじ1
・ごま油	小さじ2		・水	80ml

作り方

- ①豚肉は食べやすい大きさに切る。
- ②なす、ピーマン、赤パプリカは乱切り、たまねぎはくし切りにする。
- ③Aの調味料を合わせる。
- ④フライパンにごま油にひき、豚薄切り肉を炒め、野菜を加えてさらに炒める。
- ⑤具に火が通ったら②を加え、とろみがつくまで炒める。

調理時間
20分

栄養成分表示(1人分)

エネルギー	248	kcal
たんぱく質	10.4	g
脂質	13.8	g
炭水化物	20.2	g
食塩相当量	0.7	g
野菜の量	130	g

おすすめ
ポイント

ケチャップ味でお子さんも食べやすい炒めものです。
野菜は冷蔵庫にあるもので代用できます。



野菜を食べよう！

豚肉と野菜のホイル焼き



作り方

- ①豚肉は半分に切る。キャベツは7～8mmの太めの千切り、たまねぎはスライス、しめじは石づきを切り落とし、ほぐす。根深ねぎはみじん切り、しょうがはすりおろす。
- ②Aを鍋に入れ、煮立たせる。火を止めて、長ねぎ、しょうがをいれる。
- ③アルミ箔にキャベツ、たまねぎ、しめじ、豚肉を1人分ずつ盛り付ける。酒を小さじ1ずつ振りかけ、しっかりと包む。
- ④③をオーブントースターで13～15分程焼く。お好みで②をつけて頂く。

材料(4人分)

・豚肉薄切り(ロース)	200 g	A	・しょうゆ	大さじ1 ¹ / ₂
・キャベツ	4枚		・酢	大さじ1
	(160g)		・砂糖	大さじ2
・たまねぎ	1個		・ごま油	小さじ2
	(200g)		・水	大さじ2
・しめじ	1パック		・アルミ箔(30cm角)	4枚
	(100g)			
・酒	小さじ4			
・根深ねぎ	1/2本(25g)			
・しょうが	10 g			

調理時間
25分

栄養成分表示(1人分)

エネルギー	205	kcal
たんぱく質	10.5	g
脂質	11.9	g
炭水化物	13.5	g
食塩相当量	0.4	g
野菜の量	99	g

おすすめ ポイント

たっぷり野菜と肉が一緒にとれるお手軽メニューです。



野菜を食べよう！

茶しゃぶのにんじんソースかけ



作り方

- ① せん茶を湯で濃い目に作り、鍋に入れて火にかける。
- ② 豚肉は食べやすい大きさに切る。
- ③ ①を弱火にし、豚肉を色が変わる程度にゆでる。
- ④ 野菜は洗って水気をきり、レタスは一口大にちぎり、トマトはくし型切り、たまねぎは薄切りにする。
- ⑤ A のにんじんはすりおろし、酢、塩と混ぜてドレッシングを作る。
- ⑥ 皿に野菜と豚肉を盛り付け、④のドレッシングをかける。

材料(4人分)

[・せん茶葉	大さじ3	
	・湯	1000ml	
	・豚肉薄切り	200g	
	・レタス	4枚(120g)	
	・トマト	1/2個(80g)	
	・たまねぎ	1/10個(20g)	
	・にんじん	1/2本(80g)	
	A [・酢	大さじ2 ¹ / ₂
		・食塩	小さじ1/ ₃

調理時間
30分

栄養成分表示(1人分)

エネルギー	167	kcal
たんぱく質	11.3	g
脂質	9.9	g
炭水化物	7.0	g
食塩相当量	0.6	g
野菜の量	75	g

おすすめ ポイント

ドレッシングにすりおろしたにんじんを入れることで野菜の摂取量が増え、少量でも材料に絡みやすく、減塩できます。



野菜を食べよう！

中華風スタミナ炒め



材料(4人分)

・なす	120g	A	・ケチャップ	大さじ2
・にんにく	20g		・オイスターソース	大さじ2
・たまねぎ	100g		・細ねぎ	40g
・かぼちゃ	100g			
・トマト	160g			
・豚肉	200g			
・ごま油	大さじ1			
・酒	大さじ2			

作り方

- ①なすは一口大の乱切り、にんにくは薄切り、たまねぎは1cm幅のくし切り、かぼちゃは1cm厚さのいちよう切り、トマトは一口大に切る。豚肉は3cm幅に切る。
- ②フライパンにごま油を熱し、にんにくを炒める。豚肉、たまねぎ、なす、かぼちゃの順に入れて炒め、酒を入れて蒸し焼きにする。
- ③かぼちゃに火が通ったら、Aとトマトを加えて軽く混ぜ、小口切りにしたねぎを散らす。

調理時間
20分

栄養成分表示(1人分)

エネルギー	215	kcal
たんぱく質	10.9	g
脂質	12.8	g
炭水化物	13.4	g
食塩相当量	1.3	g
野菜の量	135	g

おすすめ ポイント

食欲そそるスタミナ炒めは、ご飯によく合います。
野菜をたっぷり入れた、食べ応えある一品です。



野菜を食べよう！

冷しゃぶサラダ



材料(4人分)

・豚肉薄切り	200g	・トマト 中1個(250g)
・水菜	1/2束 (100g)	・根深ねぎ 10cm(25g)
・たまねぎ	1/2個 (100g)	・大葉 2枚(10g)
・しめじ	1/2パック (25g)	・しょうゆ 小さじ ³ / ₄
・カットわかめ(乾)	3g	・酢 大さじ ² / ₁ / ₂
		・砂糖 大さじ ¹ / ₂
		・ごま油 小さじ ³ / ₄
		・塩 小さじ ¹ / ₆
		・黒こしょう 少々

作り方

- ①トマトは5mm角に切る。ねぎはみじん切り、大葉は千切りにする。Aの調味料を合わせてたれを作り、冷蔵庫に入れて冷やす。
- ②たまねぎを薄くスライスして水にさらした後、水気をよく切る。
- ③水菜は2~3cmの長さに切る。しめじは石づきを切り落としてほぐす。わかめは水で戻した後、水気をよく切る。
- ④豚肉は食べやすい大きさに切る。
- ⑤鍋に湯を沸かし、しめじ、豚肉をゆでる。ザルにあげて、しばらく冷ます。
- ⑥ボウルに②~④を入れて、①のトマトだれを加えて和え、皿に盛る。

おすすめ
ポイント

トマトだれの酸味と香りで、食欲が低下しやすい夏場でも食べやすいです。

調理時間
30分

栄養成分表示(1人分)

エネルギー	111	kcal
たんぱく質	121	g
脂質	4.2	g
炭水化物	6.4	g
食塩相当量	0.7	g
野菜の量	121	g



野菜を食べよう!

豚肉を使ったチンジャオロースー



作り方

- ①豚もも肉は細切りにして酒をふり、片栗粉をまぶす。
- ②ピーマン、たけのこは細切りにする。
- ③フライパンに油とおろしにんにくを入れ、熱して香りが出たら①を入れ、ほぐし炒め、②を加えて炒める。
- ④③にAを加えて、手早く炒め合わせる。

材料(2人分)

・豚もも肉	120g
・酒	小さじ2
・片栗粉	小さじ $2/3$
・ピーマン	4個(160g)
・茹でたけのこ	80g
・おろしにんにく	少々
・油	小さじ2
・オイスターソース	小さじ $1\frac{1}{2}$
A { ・酒	小さじ2
・しょうゆ	小さじ2

調理時間
30分

栄養成分表示(1人分)

エネルギー	198 kcal
たんぱく質	15.0 g
脂質	10.4 g
炭水化物	8.7 g
食塩相当量	1.5 g
野菜の量	121 g

おすすめ
ポイント

簡単に野菜がたっぷり食べられるメニューです。



野菜を食べよう!

かぼちゃの焼きコロッケ

材料(4人分)

・かぼちゃ	300g	・きゅうり	1本(100g)
・ひじき(乾)	10g	・トマト	1個(200g)
・豚ひき肉	150g	・レタス	4枚(60g)
・塩こしょう	0.5g		
・酒	小さじ1		
・しょうゆ	小さじ1		
・パン粉	大さじ6		
・オリーブ油	小さじ1		

A



作り方

- ①かぼちゃは一口大に切ってラップし、つぶせる程度まで電子レンジで蒸す。
- ②ひじきを戻し、粗く刻み水分をきっておく。
- ③フライパンにオリーブ油とパン粉を入れて加熱し、きつね色になるまで煎ったらバットに広げて粗熱をとっておく。
- ④きゅうりは斜め切り、トマトはくし型に切る。レタスはちぎり、器に盛る。
- ⑤フライパンでひき肉と②のひじきをよく炒め、Aで味を付けたら、①のかぼちゃを混ぜて小判型に丸め、③のパン粉をまぶす。
- ⑥オーブンシートに⑤を並べ、オーブントースターで10分焼き、④の皿に盛る。

**おすすめ
ポイント**

トースターで焼くヘルシーなコロッケです。面倒な油の処理もなく、食べた後の胸焼けも感じないので、小さいお子さんから高齢者におすすめです。

調理時間
30分

栄養成分表示(1人分)

エネルギー	198 kcal
たんぱく質	10.0 g
脂質	7.3 g
炭水化物	23.0 g
食塩相当量	0.5 g
野菜の量	165 g

作成：八百津町食生活改善推進協議会



野菜を食べよう！

小松菜のしゅうまい



材料(4人分)

・小松菜	2把(400g)
・豚ひき肉	280g
・たまねぎ	120g
・しょうが	小4片(40g)
・片栗粉	小さじ2
・塩	小さじ $\frac{1}{4}$
・こしょう	少々
・しゅうまいの皮	32枚
・酢、辛子	適宜

作り方

- ①小松菜はさつとゆで小口に切り、水気をしっかり絞る。たまねぎ、しょうがはみじん切りにし、片栗粉をまぶす。
- ②豚ひき肉に塩、こしょうをふりよく練り混ぜ、①を加えてさらによく混ぜる。
- ③②を等分に分け、しゅうまいの皮で包む。
- ④蒸し器にオープンシートを敷き、③のしゅうまいを並べ入れ、強火で10分ほど蒸す。
- ⑤器に盛り、好みで酢と辛子でいただく。

調理時間
30分

栄養成分表示(1人分)

エネルギー	273	kcal
たんぱく質	17.3	g
脂質	11.3	g
炭水化物	22.5	g
食塩相当量	0.7	g
野菜の量	140	g

おすすめ ポイント

野菜をしっかりとしているため、あっさりと食べることができるしゅうまいです。



野菜を食べよう！

簡単！ビビンバ（具のみ）



作り方

- ①しょうがはみじん切り、ねぎは細かく切る。しょうがを炒め、ひき肉、ねぎを加えてさらに炒めてAで味付けし、汁気がなくなるまで煮る。
- ②にんじんは千切りにする。もやし、にんじんは炒め、Bで味を付けておく（ゆでてよい）。
- ③ほうれん草はゆでて水をきり、3cmくらいに切って、Cで和える。
- ④ご飯の上に、①、②、③を彩りよくのせる。

おすすめ ポイント

とても簡単に、おいしくたくさんの野菜が食べられます。
大人には、コチュジャンやキムチなどの辛味や、温泉卵などをのせてもおいしいです。

材料(4人分)

・豚ひき肉	160g	・もやし	120g
・ねぎ	20g	・にんじん	80g
・しょうが	少々	・ごま油	小さじ1/2
・しょうゆ	大さじ2/3	・塩	小さじ1/5
・酒	小さじ1/2	・ほうれん草	160g
・砂糖	小さじ1 ² / ₃	・しょうゆ	小さじ1 ¹ / ₃
・焼肉のたれ	小さじ1 ¹ / ₃	・砂糖	小さじ1強
		・ごま油	小さじ1/2
		・いりごま	16g

調理時間
15分

栄養成分表示(1人分)

エネルギー	158	kcal
たんぱく質	10.2	g
脂質	9.5	g
炭水化物	8.1	g
食塩相当量	1.2	g
野菜の量	95	g



野菜を食べよう！

れんこん入り和風バーグ

材料(4人分)

・豚ひき肉	240g	・レモン	1/2個
・れんこん	240g		(40g)
・根深ねぎ	1/4本(20g)	・大葉	4枚(2g)
・しょうが	10g	・大根	200g
・片栗粉	大さじ2	・しょうゆ	小さじ2
・塩	小さじ1/3		
・サラダ油	小さじ2		

A [



作り方

- ①れんこんは皮をむき、半量はすりおろす。残りのれんこんは7mm角に切り、水にさらして水気をきる。ねぎとしょうがはみじん切りにする。
- ②ボウルに豚ひき肉、①、Aを入れてよく混ぜて、8等分にし小判型にする。
- ③フライパンに油を熱し、②を並べ入れる。中火で両面を6~7分色よく焼いて火を通す。
- ④を器に盛り、くし形に切ったレモン、大葉の上に大根おろしをのせ、しょうゆをかけて添える。

おすすめ
ポイント

肉種の中に角切りとすりおろしのれんこんを入れ、両方の食感が楽しめます。

調理時間
40分

栄養成分表示(1人分)

エネルギー	235 kcal
たんぱく質	12.4 g
脂質	12.5 g
炭水化物	17.7 g
食塩相当量	1.0 g
野菜の量	118 g

作成：養老町食生活改善推進協議会



野菜を食べよう！

鶏肉のトマト煮

材料(4人分)

・鶏もも肉	240g	【付け合わせ】	
・にんにく	8g	・ブロッコリー	150g
・たまねぎ	200g	・レタス	40g
・サラダ油	大さじ1 $\frac{1}{3}$		
・完熟トマト(水煮缶でも可)	400g		
		・ローリエ	1枚
		・塩	小さじ $\frac{1}{3}$
		・こしょう	少々
		・湯	大さじ4

A



作り方

- ①鶏肉はぶつ切りにする。にんにく、たまねぎはみじん切りにする。
トマトは皮と種を除いて粗みじんに切る。(※水煮缶を使うときは、
Aの湯は加えない)
- ②ブロッコリーは小房に分けて、色よくゆで、レタスは食べやすい大きさに
手でちぎる。
- ③鍋に油を熱し、①のにんにくとたまねぎを炒め、しんなりしたら鶏肉を
加えて炒める。鶏肉の色が変わったらAとトマトを加え、時々混ぜながら
5~6分煮る。器に盛り、②のブロッコリーとレタスを添える。

**おすすめ
ポイント**

にんにくの香味とトマトの旨味で減塩できます。

調理時間
30分

栄養成分表示(1人分)

エネルギー	217	kcal
たんぱく質	13.2	g
脂質	13.3	g
炭水化物	11.6	g
食塩相当量	0.5	g
野菜の量	199	g



野菜を食べよう！

大根と鶏のみそ煮



作り方

- ①大根の皮をむき、0.5mm幅のいちよう切りにする。鶏もも肉は皮をとり一口大に切る。
- ②ポリ袋に一人分ずつ材料をすべて入れ、袋の中でよく混ぜる。
袋の空気を抜くようにして、上部で固結びをする。
- ③鍋に湯を沸かし、②を静かに入れて、20分煮る。
- ④鍋から袋を取りだし、冷まして味を染み込ませる。

材料(2人分)

- ・大根 200g
- ・鶏もも肉 100g
- ・みそ 大さじ1
- ・砂糖 大さじ1 $\frac{1}{3}$
- ・かつおだし 120ml
- ・ポリ袋(耐熱) 2枚

調理時間
20分

栄養成分表示(1人分)

エネルギー	122	kcal
たんぱく質	1.5	g
脂質	3.1	g
炭水化物	12.1	g
食塩相当量	1.2	g
野菜の量	100	g

おすすめ ポイント

パッククッキングです。
袋で調理するので、鍋が汚れにくく簡単にできます。



野菜を食べよう！

鶏肉と野菜いっぱいラタトゥイユ



材料(4人分)

・鶏もも肉 (皮なし)	250g	A	・酒	大さじ1
・なす	40g		・しょうゆ	小さじ1
・ズッキーニ	50g		・塩	少々
・黄パプリカ	30g		・こしょう	少々
・トマト	100g		・ケチャップ	大さじ1
・たまねぎ	100g		・砂糖	小さじ1
・にんにく	5g			
・オリーブ油	大さじ1/2			

作り方

- ①鶏もも肉は一口大に切る。
- ②なすは乱切りにして、水に浸す。ズッキーニは5mm厚さの輪切り、パプリカは種を取って乱切りにする。トマトは角切り、たまねぎは5mm幅の薄切り、にんにくは粗みじん切りにする。
- ③鍋にオリーブ油とにんにくを入れて弱火で炒め、香りがたったら、鶏肉を炒め火が通ったら取り出し、②の野菜を入れて焦がさないように炒める。
- ④Aの調味料を全て入れて蓋をして弱火で20分煮込み、鶏肉を加えてさらに10分ほど煮る。

おすすめ ポイント

夏野菜をたっぷり使ったカラフルなお料理です。
ケチャップ味なので子どもさんにもぴったりです。

調理時間
40分

栄養成分表示(1人分)

エネルギー	128	kcal
たんぱく質	12.9	g
脂質	4.7	g
炭水化物	7.2	g
食塩相当量	0.6	g
野菜の量	80	g

作成：安八町食生活改善協議会



野菜を食べよう!

なす餃子



作り方

- ①なすは縦7mm厚さに切り、両面にふり塩をし、しんなりさせる。
5分ほどしたらペーパータオルで水気をふく。
- ②にら、ねぎはみじん切りにする。
- ③Aを混ぜ合わせてよく練り、1人5個分になるよう丸める。
(にんにく、しょうがはチューブでも可。)
- ④なすに薄く小麦粉をふり、③をのせて半分に折る。
- ⑤油をひいたフライパンに④を並べ、蓋をして3分、蓋を取って裏返し3分焼く。
酢しょうゆを添えていただく。

おすすめ ポイント

野菜たっぷり、ボリュームがあってもペロリといただけます。

材料(4人分)

A	・なす	4個(480g)	・サラダ油	大さじ1
	・塩	少々	・しょうゆ	小さじ4
	・小麦粉	適宜	・酢	小さじ2
	・鶏ミンチ	240g		
	・にら	1/2束(60g)		
	・根深ねぎ	10cm(20g)		
	・おろしにんにく	1/2個(5g)		
	・おろししょうが	10g		
	・みそ	小さじ1		
	・ごま油	小さじ1		

調理時間
30分

栄養成分表示(1人分)

エネルギー	202	kcal
たんぱく質	13.2	g
脂質	11.4	g
炭水化物	10.9	g
食塩相当量	1.4	g
野菜の量	144	g



野菜を食べよう!

ねぎレバ炒め



材料(4人分)

・鶏レバー	200g	・ごま油	小さじ1
・根深ねぎ	2本(200g)		
・しめじ	1パック(150g)		
・にんじん	1/2本(80g)		
・にんにく、しょうが	各大さじ1		
・片栗粉、水	各大さじ1		
・サラダ油	大さじ2		
A	・酒	大さじ1	
	・しょうゆ	大さじ2	
	・こしょう	少々	

作り方

- ①レバーは流水で洗って血抜きし、ペーパータオルで水気をよくふき、一口大に切る。ねぎは太めの斜め切りにする。しめじは小房に分ける。にんじんは短冊切り、にんにく、しょうがはみじん切りにする。
- ②フライパンにサラダ油を熱し、にんにく、しょうがを入れて炒める。レバーを加え、強火にしてよく炒める。
- ③レバーに火が通ったらしめじ、ねぎの順に加え炒め、Aの調味料で手早く味付けをする。
- ④片栗粉と水を合わせて④に加えてとろみをつけ、ごま油を回しかける。

おすすめ ポイント

ねぎとレバーでスタミナがつく料理です。
レバーの苦手な方は、しょうがを多く入れてください。

調理時間
20分

栄養成分表示(1人分)

エネルギー	157	kcal
たんぱく質	11.1	g
脂質	8.8	g
炭水化物	8.6	g
食塩相当量	1.0	g
野菜の量	70	g



野菜を食べよう！

たらのマリネ



材料(4人分)

・たら	240g	
・片栗粉	24g	
・揚げ油	適宜	
・レタス	120g	
・ピーマン	40g	
・たまねぎ	80g	
・トマト	120g	
A	・酢	大さじ4
	・しょうゆ	大さじ2
	・砂糖	大さじ2

作り方

- ①ピーマンは千切り、たまねぎは薄くスライスし、電子レンジで1分加熱する。
- ②トマトは1cmの角切りにする。
- ③Aの調味料を合わせ、①を入れてなじませる。
- ④たらは幅5cmほどに切り、片栗粉をうすくまぶし、180℃の油で揚げる。
揚がったら③に漬けていく。
- ⑤皿にレタスを敷き、Aに漬けたたらと野菜を盛り付ける。

調理時間
20分

栄養成分表示(1人分)

エネルギー	173	kcal
たんぱく質	11.8	g
脂質	6.9	g
炭水化物	15.1	g
食塩相当量	1.5	g
野菜の量	90	g

おすすめ
ポイント

彩り鮮やかで、主菜で野菜がたくさんとれます。



野菜を食べよう！

鮭のちゃんちゃん焼き風



材料(4人分)

・鮭	4切(1切れ60g)	
・塩	少々	
・こしょう	少々	
・キャベツ	280g	A {
・たまねぎ	100g	
・にんじん	80g	
・ピーマン	40g	
・かいわれ大根	20g	
・サラダ油	大さじ1	
		・砂糖 大さじ1 ¹ / ₃
		・酒 大さじ1 ¹ / ₃

作り方

- ① 鮭に塩、こしょうをする。キャベツはざく切り、たまねぎは薄切り、にんじんは1cm幅の薄切り、ピーマンは千切り、かいわれ大根は根を切り落としておく。
- ② フライパンに油を熱し、①のたまねぎ、にんじん、ピーマンを入れ、たまねぎがしんなりするまで炒める。キャベツを加え、さっと炒めたら、野菜の上に①の鮭をおき、蓋をして弱火で10分蒸し焼きにする。
- ③ 耐熱容器にAを入れ、よく混ぜてからラップをして電子レンジ600Wで30秒加熱する。皿に②の野菜、鮭を盛り、Aをかけ、かいわれ大根を飾る。

調理時間
25分

栄養成分表示(1人分)

エネルギー	180 kcal
たんぱく質	16.0 g
脂質	6.5 g
炭水化物	13.6 g
食塩相当量	1.5 g
野菜の量	130 g

おすすめ ポイント

1日の目安量の1/3以上の野菜が入っています。
ボリュームがあり食べ応えのあるメニューです。



野菜を食べよう!

大根と鮭のパン粉焼き



作り方

- ①大根は5mm厚さに切り、12枚作る。半日ザルに広げ干す。
- ②鮭はそぎ切り。チーズは半分に切る。
- ③大根を4枚並べてみそをぬり、鮭をのせ、大根、チーズ、大根ではさむ。
- ④③に小麦粉、溶き卵、パン粉をつける。
- ⑤フライパンに油を熱し、④を入れ、両面に焼き色がついたら、フタをして中火で蒸し焼きにする。

材料(4人分)

- ・大根 320g
- ・鮭 240g
- ・米麴みそ 小さじ1
- ・スライスチーズ 2枚
- ・小麦粉 大さじ4
- ・卵 1個
- ・パン粉 大さじ4
- ・サラダ油 大さじ8

【付け合せ】

お好みでトマト、きゅうり、キャベツ、クレソンなど

調理時間
20分

栄養成分表示(1人分)

エネルギー	260	kcal
たんぱく質	17.4	g
脂質	16.0	g
炭水化物	9.8	g
食塩相当量	0.6	g
野菜の量	80	g

おすすめ ポイント

大根を干すことで、はさみやすく甘味も増します。
見た目もおしゃれで食欲をそそります。



野菜を食べよう！

さば缶のアクアパッツァ



作り方

- ①さば缶は実が崩れないように缶から取り出し、大きくほぐす。缶汁は残しておく。
- ②たまねぎは薄切り、トマトは2cm角ほどに切り、にんにくは粗みじんに、しめじは石づきを取り除き、ほぐしておく。
- ③フライパンに、オリーブ油大さじ1とにんにくを入れて中火にかけ、香りがたったらたまねぎ、トマト、しめじ、唐辛子を加えて2分炒める。
- ④③にさばと缶汁、塩、砂糖、オリーブ油大さじ1/2を加えて4~5分煮る。

材料(4人分)

・さば缶詰(水煮)	2缶(380g)
・トマト	中2個(300g)
・しめじ	1パック(100g)
・たまねぎ	1/3個(75g)
・にんにく	1.5片(15g)
・オリーブ油	大さじ1 ¹ / ₂
・赤唐辛子(小口切り)	1本
・塩	小さじ1/4
・砂糖	小さじ1

調理時間
25分

栄養成分表示(1人分)

エネルギー	261	kcal
たんぱく質	21.6	g
脂質	15.5	g
炭水化物	8.6	g
食塩相当量	1.3	g
野菜の量	98	g

おすすめ ポイント

さば缶を利用して手軽に作ることができます。
缶汁も使うことで手軽にうま味がアップします。



野菜を食べよう！

鮭のみそバターホイル焼き



材料(4人分)

・鮭	200g	・無塩バター	大さじ1
・キャベツ	140g	・一味唐辛子	お好み
・根深ねぎ	60g	・アルミ箔(30cm)	4枚
・にんじん	40g		
・ピーマン	40g		
・しめじ	40g		
A	・みそ	大さじ1 ² / ₃	
	・砂糖	大さじ1	
	・酒	大さじ1 ² / ₃	

作り方

- ①キャベツは1cm幅の千切り、根深ねぎは斜め薄切り、にんじん、ピーマンは千切りにする。しめじは石づきを除いてほぐす。
- ②アルミ箔にキャベツ、ねぎ、鮭、にんじん、ピーマン、しめじの順に重ね、Aを合わせたたれをかける。その上に無塩バターを乗せて包む。
- ③フライパンに包んだ②を並べ、少量の水を加えて蒸し焼きにする。
- ④お好みで一味唐辛子をかける。

調理時間
20分

栄養成分表示(1人分)

エネルギー	141	kcal
たんぱく質	13.4	g
脂質	5.3	g
炭水化物	9.1	g
食塩相当量	1.1	g
野菜の量	70	g

おすすめ ポイント

蒸すことで野菜をたっぷり食べることができます。
他の野菜や魚、肉でアレンジしてもおいしいです。



野菜を食べよう！

彩野菜のオムレツ



材料(4人分)

・にんじん	60g	・レタス	80g
・さつまいも	120g	・ミニトマト	8個(80g)
・たまねぎ	120g		
・ピーマン	30g		
・塩	3g		
・こしょう	適量		
・オリーブ油	小さじ2		
・卵	6個		
・オリーブ油	小さじ2		
・ケチャップ	大さじ1 $\frac{1}{3}$		

作り方

- ①野菜は5mm角に切っておく(レタス、ミニトマト以外)。
- ②フライパンにオリーブ油を熱し、にんじん、さつまいも、たまねぎ、ピーマンの順に炒め、塩、こしょうで味を整え、器に取り出し、4等分しておく。
- ③卵を溶きほぐす。
- ④フライパンにオリーブ油を熱し、③の卵液の $\frac{1}{4}$ を流しいれ、半熟になったら、②の具の $\frac{1}{4}$ を中央に乗せ、フライパンのふちを利用して形を整える。
- ⑤④を器に盛り、ケチャップを中央に乗せて、レタスとミニトマトを添える。

調理時間
20分

栄養成分表示(1人分)

エネルギー	215	kcal
たんぱく質	9.5	g
脂質	11.2	g
炭水化物	18.2	g
食塩相当量	1.3	g
野菜の量	93	g

おすすめ ポイント

オムレツの具は、有り合わせで活用できます。
忙しい時は事前に切っておくことで、時短ができます。



野菜を食べよう！

ほうれん草のキッシュ



作り方

- ①ほうれん草は3cm幅、たまねぎは薄切り、赤パプリカとロースハムは千切りにする。
- ②少し深めのフライパンにサラダ油を入れ、①の材料をさっと炒める。
- ③ボウルに、Aを合わせて、卵も割り入れる。②の野菜も混ぜ合わせる。
- ④フライパンに③の生地を流し入れ、ふたをして、じっくりと弱火で両面焼く。
- ⑤焼き上がったら、4等分に切り分け、皿に盛り、レタスを食べやすい大きさにちぎって添える。

おすすめ ポイント

しっとりとした生地で、ほうれん草がたくさん食べれるメニューです。ココット皿に入れて、オーブンで加熱すると、時短で作れます。

材料(4人分)

・ほうれん草	200g
・たまねぎ	40g
・赤パプリカ	1/4個(25g)
・ロースハム	3枚(約40g)
・卵	3個
A [・牛乳	40ml
・固形コンソメ	2/3個
・サラダ油	大さじ ² / ₃
・レタス	60g

調理時間
30分

栄養成分表示(1人分)

エネルギー	144 kcal
たんぱく質	9.1 g
脂質	9.3 g
炭水化物	5.9 g
食塩相当量	0.8 g
野菜の量	81 g

作成：大野町食生活改善協議会



野菜を食べよう！

もやしと卵の中華あんかけ



作り方

- ①Aの材料を混ぜ合わせておく。卵は溶いておく。
- ②フライパンにごま油を熱し、もやしを加え、塩、こしょうをして強火でさっと炒め、皿に取り出しておく。
- ③フライパンをさっと拭き、サラダ油を熱し、卵を入れて半熟のスクランブルエッグを作り、②の上に乗せる。
- ④フライパンによく混ぜ合わせたAを加えてかき混ぜながら火にかけ、とろみがついたら卵の上からかける。

材料(4人分)

・もやし	1½袋(300g)
・卵	4個(200g)
・ごま油	大さじ1
・サラダ油	大さじ1
・塩、こしょう	少々
・味付ポン酢	大さじ1½
・砂糖	大さじ1½
・中華だしの素	小さじ2
・水	150ml
・片栗粉	大さじ1

A

調理時間
10分

栄養成分表示(1人分)

エネルギー	167	kcal
たんぱく質	7.7	g
脂質	11.3	g
炭水化物	8.1	g
食塩相当量	1.0	g
野菜の量	75	g

おすすめ ポイント

フライパンひとつでできる、ボリュームたっぷりの1品です。
にら、きくらげ、豚肉などをプラスしてもおいしいです。



野菜を食べよう！

野菜オムレツ



作り方

- ①ほうれん草はさっと塩ゆでした後、水にさらす。ザルにあげて水気をしぼり、1cm長さに切る。にんじんは5mm角、たまねぎは薄切りにする。じゃがいもは1cm角に切り、ゆでる。ベーコンは短冊切りにする。
- ②フライパンにサラダ油を熱し、ベーコンとたまねぎを炒め、冷ましておく。
- ③ボウルに卵を割りほぐし、他の材料もすべて入れてよく混ぜ合わせる。
- ④フライパンに③を流し入れ、両面を焼く。

材料(2人分)

・卵	150g(3個)
・ほうれん草	100g
・にんじん	20g
・たまねぎ	60g
・じゃがいも	40g
・ベーコン	20g
・こしょう	少々
・粉チーズ	6g
・オリーブ油	小さじ1

調理時間
30分

栄養成分表示(1人分)

エネルギー	226	kcal
たんぱく質	13.6	g
脂質	14.8	g
炭水化物	8.9	g
食塩相当量	0.6	g
野菜の量	90	g

おすすめ ポイント

たくさんの野菜が入り、とてもカラフルで食欲をそそります。
何もつけなくても、野菜とチーズの味でおいしく食べられます。



野菜を食べよう！

温玉野菜のトマトスープ°



作り方

- ①耐熱ボウルに卵をいれ、かぶる程度に熱湯を注いで加熱する。18分程おいたら、冷水で粗熱をとり、温泉卵を作る。
- ②キャベツ、たまねぎは粗みじん、トマトは皮と種を取り1cm角、なすも1cm角に切る。
- ③フライパンに油をひき、中火にかけ、たまねぎを炒める。しんなりしたら、なすとトマトを炒める。水とコンソメを加え、煮る。
- ④塩こしょうで味を調え、最後にキャベツを加える。キャベツの色が変わったら器に盛り、中央に温泉卵を落とし、パセリを散らす。

おすすめ ポイント

たくさんの野菜を炒めて煮込み、最後に温泉卵を入れるだけの簡単料理です。朝食にもおすすめの一品です。

材料(4人分)

・卵	4個(200g)
・たまねぎ	1/2個(100g)
・キャベツ	2枚(100g)
・トマト	中2個(400g)
・なす	1本(100g)
・サラダ油	小さじ2
・水	400ml
・顆粒コンソメ	小さじ1 ¹ / ₂
・塩こしょう	少々
・パセリ	5g

調理時間
30分

栄養成分表示(1人分)

エネルギー	137 kcal
たんぱく質	8.0 g
脂質	7.4 g
炭水化物	10.1 g
食塩相当量	0.9 g
野菜の量	176 g



野菜を食べよう！

ほうれん草と厚揚げのキッシュ



材料(4人分)

・ほうれん草	300g
・厚揚げ	4枚(400g)
・生しいたけ	4枚(100g)
・卵	2個
・マヨネーズ	大さじ3
・牛乳	200ml
・黒こしょう	少々
・チーズ(ピザ用)	50g

作り方

- ①ほうれん草はゆでて水に取り、水気をしぼって3cm長さに切る。しいたけは薄切りにする。
- ②鍋に熱湯を沸かし、厚揚げをくぐらせて油抜きをする。ザルに取り、中をくりぬく。くりぬいた厚揚げは刻んでおく。
- ③ボウルに卵を割りほぐし、マヨネーズを混ぜる。牛乳でのばし、黒こしょうをふる。
①のほうれん草としいたけ、②の刻んだ厚揚げを混ぜる。
- ④天板にオーブンシートを敷く。中をくりぬいた厚揚げに③を入れチーズをのせ、オーブン200℃で約20分焼く。

おすすめ ポイント

厚揚げは角切りにして生地にして混ぜ込んで焼いてもよいです。
ほうれん草の代わりに小松菜などで作るのもおすすめです。

調理時間
30分

栄養成分表示(1人分)

エネルギー	346	kcal
たんぱく質	19.1	g
脂質	27.0	g
炭水化物	7.5	g
食塩相当量	0.3	g
野菜の量	75	g



野菜を食べよう！

にら玉



材料(4人分)

・にら	100g
・もやし	160g
・にんじん	40g
・生しいたけ	2個(20g)
・卵	2個(100g)
・白しょうゆ	大さじ1
・ごま油	大さじ1
・塩	小さじ1/5
・こしょう	小さじ1/5

作り方

- ①にらは2cm長さに切る。
- ②しいたけ、にんじんは千切りにする。もやしは洗い、よく水切りをしておく。
- ③卵を割りほぐし、白しょうゆ大さじ1/2を加え混ぜ、①を加える。
- ④フライパンにごま油を熱し、②を強火で炒める。もやしが生きたら、残りの白しょうゆ、塩、こしょうと③を入れて炒める。

調理時間
20分

栄養成分表示(1人分)

エネルギー	100	kcal
たんぱく質	4.6	g
脂質	7.2	g
炭水化物	4.3	g
食塩相当量	1.0	g
野菜の量	75	g

おすすめ
ポイント

手軽に作れて、野菜たっぷりレシピです。



野菜を食べよう！

ブロッコリーとえびのしょうが風味



材料(4人分)

- ・ブロッコリー 2株(300g)
- ・じゃがいも 小2個(150g)
- ・えび 80g
- ・ベーコン 2枚(60g)
- ・しょうが 20g
- ・砂糖 小さじ2
- ・塩 小さじ³/₄
- ・片栗粉 大さじ2
- ・水 200ml

作り方

- ①えびは片栗粉を少々(分量外)まぶし、よく洗って水気を切ってから、塩の分量半分と砂糖をまぶしてよくもむ。
- ②ブロッコリーは小房に分け、しょうがはみじん切り、ベーコンは1cm幅の短冊に切る。じゃがいもは皮ごと電子レンジにかけ、皮を取り一口大に切る。
- ③フライパンにブロッコリーとベーコン、水、残りの塩を加え蓋をして蒸し煮にする。
- ④しょうがとじゃがいもを入れ水溶き片栗粉でとろみをつけたら、えびを入れて、和えながら火を通す。

おすすめ ポイント

大垣市の特産物のビタミンやミネラルの豊富なブロッコリーです。しょうが風味でえびやじゃがいもがほっくりおいしい総菜です。

調理時間
20分

栄養成分表示(1人分)

エネルギー	155	kcal
たんぱく質	10.1	g
脂質	6.4	g
炭水化物	16.1	g
食塩相当量	1.5	g
野菜の量	80	g

作成：大垣市食生活改善協議会名