

『蒲郡市健康づくり食生活改善協議会』と

『東海学園大学健康栄養学部』による

# 「かんたん野菜料理レシピ集」



## ◆ 本レシピ集 作成のねらい ◆

現在、愛知県は男女ともに野菜摂取量が全国最下位です。特に 20、30 歳代の若い世代で摂取量が少ない状況です。野菜摂取と生活習慣病予防の関連については多々報告されており、野菜摂取量を増やすことは健康維持につながります。しかし、野菜は調理が面倒なものも多いため、簡単に時間をかけずに調理できるレシピは普段の食生活に取り入れやすいといえます。

蒲郡市では、71 名の食生活改善推進員（ヘルスマイト）が蒲郡在住の皆様に向けた食育活動を行なっています。今回、ヘルスマイトが組織する『蒲郡市健康づくり食生活改善協議会』と『東海学園大学健康栄養学部 長幡研究室』が連携し、「かんたん野菜料理レシピ集」の制作をしました。

本レシピ集を作るにあたって、まずヘルスマイトが「簡単に野菜を多く摂取できるレシピ」を考えました。計 68 件のレシピから、学生が調理工程の確認や栄養価計算を行い、条件を満たす料理 10 品を選び、ヘルスマイトと学生が試作を重ね、本レシピ集としてまとめました。

皆様の食生活にお役立ていただけたら幸いです。

平成 29 年 9 月

## ◆ 目次 ◆

本レシピ集 作成のねらい … 1 ページ

目次 … 2 ページ

一口目は野菜から食べよう ～野菜ファースト～ … 3 ページ

<メニュー>	<野菜量>	
にんじんごはん	40g	… 4 ページ
野菜たっぷりチヂミ	70g	… 5 ページ
白菜と豚肉の重ね煮	130g	… 6 ページ
スパニッシュオムレツ	70g	… 7 ページ
肉巻きアスパラ	60g	… 8 ページ
野菜ごろごろクリームシチュー	60g	… 9 ページ
きゅうりのスタミナ和え	80g	… 10 ページ
お花畑サラダ	70g	… 11 ページ
いももち	70g	… 12 ページ
野菜ジュースゼリー		… 13 ページ
かんたん野菜親子教室の開催		… 14 ページ

## 一口目は野菜から食べよう ～野菜ファースト～ を推進しています！！

野菜(食物繊維)を一番最初に食べると健康によいという話を聞いたことはありませんか？食事をすると血糖値が上がりますが、急に増えると、すぐにインスリンが分泌され、血糖を脂肪に変えてしまいます。野菜を先に食べると血糖値がゆっくり上昇するため、脂肪の蓄積を抑え肥満や糖尿病を予防します。

### <野菜から食べるとこんな効果が！！>

- 肥満や生活習慣病の予防につながる
- よく噛むことで、集中力が高まる
- お肌の調子がよくなる
- 便通がよくなる など



### ～蒲郡市健康化政策全庁的プロジェクト～

1日に必要な野菜の量は350gとされています。

小鉢1皿が約70gなので、1日に『小鉢5皿分』ということになります。1食で5皿分食べるのは大変なので、朝1皿分、昼2皿分、夕2皿分を目指してみましょ。朝1皿分食べることがポイントです！朝に、野菜を食べると体がシャキッとしますよ！！

愛知県民の1日の野菜摂取量は、約240g・・・

(小鉢 約3.5皿分)



平成24年 国民健康・栄養調査より



## ◆ にんじんごはん

野菜量 40g (1人分)

栄養価 ~1人分~

エネルギー 285kcal

たんぱく質 4.9g

脂質 0.8g

炭水化物 62g

食塩 0.9g



お米にすりおろしたにんじんを入れて味付けして炊くだけの簡単レシピ。



材料 ~2人分~

米 150g (1合)

水 適量

にんじん 80g (中 1/2本)

お湯 150ml

コンソメ 3g (固形コンソメ 1/2個強)

塩 ひとつまみ

作り方

1. お米を洗って、浸漬させたらザルにあげておく。
2. お湯にコンソメを溶かしておく。
3. にんじんをすりおろす。
4. 1、2 と塩を、炊飯器に入れて軽く混ぜる。
5. 4 の上に、にんじんをのせ、1合の目盛りまで水を入れる。
6. 炊飯ボタンを押し、炊き上がったら、混ぜて盛り付ける。

# ◆野菜たっぷりチヂミ

野菜量 70g (1人分)

栄養価 ~1人分~

エネルギー 264kcal

たんぱく質 5.2g

脂質 5.2g

炭水化物 46.8g

食塩 2.9g

材料 ~2人分~

にら 60g (1/2束)  
にんじん 40g (中1/4本)  
玉ねぎ 40g (中1/5個)  
小麦粉 80g  
片栗粉 20g

鶏がらの素	4g
塩	2g
水	120g
ごま油	8g (小さじ2)
ポン酢	36g (大さじ2)
ごま油	少々
ごま	ひとつまみ

作り方

1. にら、にんじん、玉ねぎを細かくみじん切りにする。
2. ボールに、鶏がらの素と塩を水に溶かしておく。
3. 2 に小麦粉と片栗粉を加え、さっくりと混ぜた後、  
1 の野菜を入れて、またさっくりと切るようにして混ぜる。
4. フライパンにごま油をひき、3 を薄く伸ばして焼く。
5. 焼き目がつき、爪楊枝で刺しても生地がつかないようになったら、  
食べやすい大きさに切り、皿に盛りつける。
6. Aをまぜてタレを作り、食べる直前にかける。

親子で一緒に、手軽に作れます！お昼ごはんにぜひ！



## ◆白菜と豚肉の重ね煮

野菜量 130g (1人分)

栄養価 ~1人分  
エネルギー 236kcal  
たんぱく質 8.7g  
脂質 17.5g  
炭水化物 8.8g  
食塩 1.2g



電子レンジで7分の  
超簡単レシピ!



### 材料 ~2人分~

豚肉(バラ) 100g  
白菜 200g (3~4枚)  
にんじん 60g (中1/3本)  
ポン酢 36g (大さじ2)

### 作り方

1. 白菜を5cm幅に切る。
2. にんじんは薄い輪切りにする。
3. 耐熱皿に白菜、にんじん、豚肉を交互に重ねていく。
4. 3に少し水をいれ、ラップでふたをしてレンジにかける。  
(500W 7分)
5. 豚肉に火が通ったら皿に盛り、ポン酢をかける。

## ◆スパニッシュオムレツ

野菜量 70g (1人分)

栄養価 ~1人分~

エネルギー 210kcal

たんぱく質 13.6g

脂質 13.8g

炭水化物 6.5g

食塩 0.9g

普通のオムレツに  
たっぷりの野菜!



材料 ~2人分~

卵	180g (3個)	塩	少々
ほうれん草	70g (1/3束)	こしょう	少々
玉ねぎ	30g (中1/8個)	サラダ油	4g
にんじん	20g (中1/8個)		(小さじ1)
ピーマン	20g (1/2個)	ケチャップ	18g
ソーセージ	20g (2本)		(大きじ1)

### 作り方

1. ほうれん草は1分程茹で、水にさらし、よく絞ってから2cm幅に切る。たまねぎ、にんじん、ピーマンは1cm角に切る。
2. ソーセージは5mmの斜め切りにする。
3. フライパンに油を入れ火にかけて、たまねぎ、にんじんを入れて炒める。たまねぎが透明になったらピーマンとソーセージ、塩・こしょうを加え炒める。
4. 3に、ほうれん草を入れ、最後に卵を流し入れて形を整えながら焼く。



## ◆肉巻きアスパラ

野菜量 60g (1人分)

栄養価 ~1人分~

エネルギー 212kcal

たんぱく質 11.3g

脂質 14.8g

炭水化物 6.9g

食塩 0.3g



材料 ~2人分~

豚肉(コース) 100g

アスパラガス 40g (2本)

にんじん 50g (中 1/3本)

もやし 20g (ひとつかみ)

オリーブ油 6g

焼肉のたれ 40g

作り方

1. アスパラガスの根元側 4~5 cmの皮をピーラーでむいた後、下茹でをし、冷めてから縦半分に切る。
2. にんじんは、アスパラガスと同じぐらいの長さに拍子木切りをし、下茹でをする。
3. アスパラガス、にんじん、もやしを肉で巻く。この時、野菜が肉から外れてバラバラにならないように、きつめに巻く。
4. フライパンにオリーブ油をひき、巻き目を下にして3を焼く。
5. 肉の表面に焦げ目がついてきたら、4のフライパンの中に焼肉のたれを入れ、肉の表面に絡ませる。

親子で野菜を巻いて一緒に  
作れます。  
お弁当のおかずにも。



# ◆野菜ごろごろクリームシチュー

野菜量 60g (1人分)

栄養価 ~1人分~  
エネルギー 330kcal  
たんぱく質 14.0g  
脂質 17.9g  
炭水化物 27.5g  
食塩 1.4g



既製のルーを使わないのに簡単！

## 材料 ~2人分~

鶏肉 (もも)	100g	牛乳	120ml
玉ねぎ	120g (中 1/2 個)	バター	15g
じゃがいも	80g (中 1 個)	小麦粉	20g
にんじん	40g (中 1/4 本)	コンソメ	4g
ブロッコリー	80g (1/4 株)	塩	ひとつまみ
サラダ油	4g (小さじ 1)	こしょう	少々
		水	250ml

## 作り方

1. 玉ねぎは幅 1 cm にスライスにする。じゃがいも、にんじん、ブロッコリーは一口大の乱切りにし、鶏肉は 2 cm 角に切る。その後、ブロッコリーは下ゆでをする。
2. 鍋に油をひいて、玉ねぎ、鶏肉、にんじん、じゃがいもの順に炒め、塩、こしょうで味付けをする。
3. 玉ねぎが透明になったら火を止め、2 に小麦粉を振り入れ合わせる。
4. 全体的になじんだら、3 にバター、牛乳、コンソメ、水を加え、中火で煮る。鍋底が焦げないようにときどき混ぜる。
5. とろみがついたら弱火にし、じゃがいもがやわらかくなったら、ブロッコリーを入れて完成。

## ◆きゅうりのスタミナ和え

野菜量 80g (1人分)

栄養価 ~1人分~

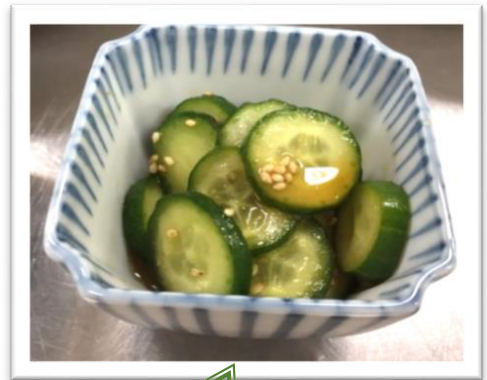
エネルギー 36kcal

たんぱく質 1.7g

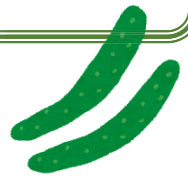
脂質 0.9g

炭水化物 5.4g

食塩 1.4g



忙しい朝でも、  
サッと作れるお手軽レシピ。



### 材料 ~2人分~

きゅうり	160g (1.5本)
しょうゆ	18g (大さじ1)
穀物酢	5g (小さじ1)
みりん	6g (小さじ1)
レモン果汁	5g (小さじ1)
ごま油	1g
おろしにんにく	2g
ごま	ふたつまみ

### 作り方

1. きゅうりを板ずりした後、3~5mm程度に薄切りにする。
2. ビニール袋に、きゅうりと調味料、レモン果汁、ごま油、おろしにんにく、ごまを入れてもみ、10分間冷蔵庫に入れる。
3. ビニール袋から出し、水分をしぼった後に、盛り付ける。

## ◆お花畑サラダ

野菜量 70g (1人分)

栄養価 ~1人分~

エネルギー 128kcal

たんぱく質 5.6g

脂質 8.4g

炭水化物 8.1g

食塩 0.9g

野菜を小さく切って盛るだけ！  
彩り豊かなサラダ。



材料 ~2人分~

にんじん	20g (中 1/8 本)	ハム	40g (4 枚)
きゅうり	20g (中 1/5 本)	ポテトチップス	5g
パプリカ(赤)	10g (中 1/10 個)	<ソース>	
パプリカ(黄)	10g (中 1/10 個)	マヨネーズ	10g (小さじ2)
レタス	40g (約 2 枚)	ケチャップ	10g (小さじ2)
ミニトマト	40g (2 個)	牛乳	10g (小さじ2)
サラダビーンズ	20g		

作り方

1. にんじん、きゅうり、パプリカを 1 cm角の角切りにし、にんじんは電子レンジで加熱する。(500W 2分)
2. レタスは洗って食べやすい大きさに切る。ミニトマトは半分に切る。
3. サラダビーンズは水切りをしておく。
4. 1~3の食材を皿に盛りつけた後、その上に半分に切ったハムを、お花のように巻いて飾る。ポテトチップスは細かく砕いてのせる。
5. 混ぜたソースは、食べる直前にかける。

# ◆いももち

野菜量 70g (1人分)

栄養価 ~1人分~  
エネルギー 177kcal  
たんぱく質 3.1g  
脂質 3.4g  
炭水化物 33.3g  
食塩 0.6g

## 材料 ~2人分~

ほうれん草 60g (1/3束)  
じゃがいも 200g (中2個)  
にんじん 40g (中1/4本)  
片栗粉 18g (大さじ2)  
スイートコーン(缶) 40g

A  
しょうゆ 6g (小さじ1)  
酒 10g (小さじ2)  
砂糖 3g (小さじ1)  
サラダ油 6g  
(小さじ1と1/2)

## 作り方

1. ほうれん草は下ゆでをし、みじん切りにする。
2. じゃがいも、にんじんは皮をむいた後、生のまますりおろし、ザルで水気を切る。
3. 1、2をキッチンペーパーなどで包み、水気をしっかりとってから一緒にボウルへ入れる。
4. 3に、水気を切ったスイートコーンと、片栗粉を入れて混ぜる。
5. 4を1人2個になるように成形し、油をひいたフライパンで焼く。
6. 両面にこんがりとし焼き目がついたら、5にAを加えてさっと絡める。

じゃがいも、にんじんをすりおろして、野菜を入れて成形して焼くだけ！  
もちもちして美味しい！



## ◆野菜ジュースゼリー

栄養価 ～1人分～

エネルギー 65kcal

たんぱく質 0.6g

脂質 0g

炭水化物 15.6g

食塩 0g



材料 ～2人分～

野菜ジュース 100ml

水 45ml

砂糖 9g (大さじ1)

寒天 2g

野菜ジュースは、野菜の量には  
カウントされませんが、  
おやつにぜひ！



### 作り方

1. 水と寒天を鍋に入れ、2分間沸騰させる。寒天を完全に溶かした後、砂糖を加える。
2. 火をとめた後、鍋に野菜ジュースを混ぜながら入れる。
3. 耐熱のガラスカップにゆっくりと流し入れた後、あら熱をとり、冷蔵庫で冷し固める。

～ かんたん野菜親子教室の開催 ～

このレシピ集の中のレシピを使って、平成29年3月26日（日）に蒲郡公民館で料理教室を開催しました。

メニューは「にんじんごはん」「肉巻きアスパラ」「野菜ごろごろクリームシチュー」「野菜ジュースゼリー」でした。

親子で野菜をたくさん食べることができました。



野菜を料理するの  
って楽しい！

野菜っておいしい！



『蒲郡市健康づくり食生活改善協議会』

『東海学園大学健康栄養学部 長幡研究室』

○蒲郡市保健センター 管理栄養士 千賀典子

○東海学園大学健康栄養学部 准教授 長幡友実

