

Gummy!!

# お野菜たっぷり 簡単レシピ集

徳島県保健福祉部健康づくり課  
作成協力:徳島県食生活改善推進協議会  
TEL:088-621-2208 FAX:088-621-2841



健康としま運動 元気くん

野菜すだちくん



目指そう！  
“生涯”野菜習慣

目標量は**1日350g**

～野菜料理を**5皿**食べると目標達成～

[1日の組み合わせ例]



野菜サラダ



きんぴらごぼう



かぼちゃの煮物



青菜のお浸し



野菜たっぷり味噌汁

※小皿・小鉢の野菜料理を1皿=約70gとしています

これで**350g**！！

徳島県の「野菜摂取量」の現状は？



男性

317g



女性

315g

目標量まで**あと40g**



平成28年県民健康栄養調査結果より

少しの工夫で

野菜量**アップ**



外食時のひと工夫

- 単品よりも、副菜が入った定食をチョイス！
- 付け合わせ野菜は、しっかり食べよう！



自宅でのひと工夫

- カット野菜や冷凍野菜を上手に活用！
- スムージーにチャレンジ！野菜を切ってミキサーへ
- 電子レンジで簡単温野菜



野菜量アップしながら減塩にもチャレンジ！

- 汁物は具たくさんで、お汁は少なめに！
- 酸味や香りを効かせて酸味で減塩！
- いつもの料理に香味野菜をプラス！
- ドレッシングは適量を！塩分量が多いものがあるので要注意



Recipe 1

# れんこん・ おからナゲット



野菜使用量  
**105g**

栄養価(1人分)  
エネルギー: 345kcal  
たんぱく質: 10.1g  
脂質: 21.3g  
炭水化物: 27.6g  
食塩相当量: 1.0g

【材料】1人分

|      |        |          |        |
|------|--------|----------|--------|
| 豚ひき肉 | 20g    | かたくり粉    | 小さじ2強  |
| れんこん | 50g    | 粉チーズ     | 0.5g   |
| 玉ねぎ  | 40g    | 卵        | 1/4個   |
| 人参   | 15g    | 中濃ソース    | 小さじ1/2 |
| おから  | 50g    | トマトケチャップ | 小さじ1/2 |
| コンソメ | 小さじ1/4 | マヨネーズ    | 大さじ1/2 |
|      |        | 油        | 適量     |

## 作り方

- 1 玉ねぎ、人参はみじん切りにし、豚ひき肉と炒め、冷ましておく。
- 2 れんこんの3分の2をおろし金でおろし、残りを刻む。
- 3 おからとれんこんをボールに入れ、冷めた豚肉と野菜を混ぜる。
- 4 コンソメ、かたくり粉、粉チーズ、卵を入れてまとめ、小判型に成型する。
- 5 フライパンに油を1~1.5cm程度注ぎ、揚げ焼きにする。
- 6 中濃ソースとマヨネーズ、トマトケチャップとマヨネーズの2種類のソースを作り添える。



Recipe 2

# なすとトマトの さっぱり和え



野菜使用量  
**88g**

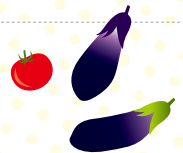
栄養価(1人分)  
エネルギー: 78kcal  
たんぱく質: 1.0g  
脂質: 6.3g  
炭水化物: 4.9g  
食塩相当量: 0.2g

【材料】1人分

|      |      |             |        |
|------|------|-------------|--------|
| なす   | 35g  | めんつゆ(ストレート) | 小さじ1強  |
| トマト  | 50g  | ごま          | 0.3g   |
| しそ   | 0.5g | ごま油         | 大さじ1/2 |
| みょうが | 2g   |             |        |

## 作り方

- 1 なすは食べやすい大きさに切り、水に浸しておく。  
トマトはくし切りに、しそ・みょうがは千切りにする。
- 2 めんつゆとごまを合わせておく。
- 3 フライパンにごま油を熱し、水気を切ったなすを焼く。  
なすが焼けたら取り出し、続いてトマトを加えさっと両面に火を通す。
- 4 ③のなすとトマトを②で和える。
- 5 器に盛り、上にしそとみょうがを散らす。





Recipe 3

## 大根鍋

【献立作成】  
勝浦町食生活改善推進協議会



野菜使用量  
115g

栄養価(1人分)  
エネルギー: 174kcal  
たんぱく質: 5.7g  
脂質: 9.0g  
炭水化物: 13.7g  
食塩相当量: 2.1g

【材料】1人分

|      |      |        |         |
|------|------|--------|---------|
| 大根   | 75g  | だし汁    | 120g    |
| 水菜   | 40g  | 酒      | 小さじ2    |
| 豚バラ肉 | 25g  | 本みりん   | 大さじ1/2強 |
| ゆず   | 1/4個 | 薄口しょうゆ | 大さじ1/2強 |

### 作り方

- 大根は皮をむき、7~8mm厚のいちょう切りにする。水菜は水に浸けてパリッとさせ、5cmの長さに切る。ゆずはよく洗ってから薄く皮をむき、千切りにする。果汁は搾っておく。
- 土鍋にだし汁と調味料を入れ、中火にかけ、沸騰したら大根を入れて煮る。
- 弱火にして、食べやすく切った豚肉を一枚ずつ入れ、アクを取り10分位煮る。
- 水菜を加えてひと煮立ちさせる。ゆずの皮を散らして入れ、ふたをして2~3分煮る。好みで取り皿にゆずの搾り汁を入れる。



Recipe 4

## 豆腐の香味野菜かけ

【献立作成】  
佐那河内村食生活改善推進協議会

野菜使用量  
70g

栄養価(1人分)  
エネルギー: 268kcal  
たんぱく質: 12.7g  
脂質: 19.8g  
炭水化物: 7.9g  
食塩相当量: 0.9g

【材料】1人分

|      |          |   |      |        |
|------|----------|---|------|--------|
| 木綿豆腐 | 100g     | A | 酒    | 小さじ1   |
| サラダ油 | 10g      |   | 薄口醤油 | 小さじ1/2 |
| ニラ   | 15g      |   | 塩    | 少々     |
| もやし  | 40g      |   | 水    | 50ml   |
| 人参   | 15g      |   | こしょう | 少々     |
| 豚肉   | 20g      |   | 片栗粉  | 小さじ1   |
| 生姜   | 1/4片(2g) |   | ごま油  | 適量     |

### 作り方

- 豆腐は軽く水気をきり、フライパンにサラダ油を熱し両面焼き皿に盛る。
- 豚肉は一口大に切る。
- 人参はせん切りにし、ニラは3cmの長さに切る。
- フライパンに油を入れ、生姜のみじん切りを炒めて香りを出し、豚肉・野菜(ニラ以外)の順番に入れる。
- Aの調味料を入れ、沸騰してきたら、ニラと水溶き片栗粉を入れ、最後にごま油で香りをつける。
- ①の豆腐に、⑤をかける。

【献立作成】  
神山町食生活改善推進協議会

Recipe 5

## オクラの 梅おかか和え



野菜使用量  
75g

栄養価(1人分)  
エネルギー：30kcal  
たんぱく質：2.7g  
脂質：0.2g  
炭水化物：5.5g  
食塩相当量：1.1g

【材料】1人分

オクラ …………… 75g  
梅干し(小梅) …… 1個  
かつお節 …… 1/2パック



### 作り方

- 1 オクラをさっとゆで、へたを切り落として、好みの幅の輪切りにする。
- 2 梅干しは、種を除いて細かく刻む。
- 3 ①、②とかつお節を和えて器に盛る。

### アレンジメニュー 「オクラの簡単ナムル」

【材料】1人分

オクラ …………… 75g  
塩 …………… 少々  
ごま油 …………… 1g

- 1 オクラをさっとゆで、へたを切り落として、縦半分に切る。
- 2 塩少々のごま油で和える。

【献立作成】  
松茂町食生活改善推進協議会

Recipe 6

## 和風 ミネストローネ



野菜使用量  
160g

栄養価(1人分)  
エネルギー：85kcal  
たんぱく質：3.0g  
脂質：5.0g  
炭水化物：7.7g  
食塩相当量：1.4g

【材料】1人分

|                |                |
|----------------|----------------|
| 白菜 …………… 100g  | 塩 …………… 少々     |
| 大根 …………… 35g   | 水 …………… 200cc  |
| 玉ねぎ …………… 25g  | コンソメ …… 小さじ1/4 |
| ベーコン …………… 10g | 濃口醤油 …… 小さじ1/2 |
| サラダ油 …… 小さじ1/4 | 黒こしょう …… 少々    |

### 作り方

- 1 白菜、玉ねぎ、大根は1cm角くらいに切る。ベーコンは1cm幅に切る。
- 2 鍋にサラダ油を熱し、玉ねぎ、大根、白菜の硬い部分を入れ弱火で炒め、調味する。
- 3 水、コンソメ、濃口醤油、黒こしょうを加え、ふたをして弱火で10～15分煮る。
- 4 大根が軟らかくなったら、白菜の柔らかい部分を加え一煮する。





【献立作成】  
藍住町食生活改善推進協議会

Recipe 7

## レンジで ラタトゥイユ

野菜使用量  
180g

栄養価(1人分)  
エネルギー: 138kcal  
たんぱく質: 2.5g  
脂質: 6.3g  
炭水化物: 18.9g  
食塩相当量: 1.0g

【材料】1人分

|       |     |       |        |
|-------|-----|-------|--------|
| かぼちゃ  | 50g | にんにく  | 5g     |
| ピーマン  | 20g | 塩     | 小さじ1/6 |
| 玉ねぎ   | 40g | こしょう  | 少々     |
| ズッキーニ | 25g | オリーブ油 | 大さじ1/2 |
| トマト   | 40g |       |        |

### 作り方

- 1 かぼちゃ、ピーマンは一口大に切る。玉ねぎはくし形切り、ズッキーニは1cm幅に切る。トマトはざく切り、にんにくはつぶす。
- 2 耐熱容器に①を入れ、塩、こしょう、オリーブ油をかけて軽く混ぜる。
- 3 ふたをして電子レンジで約12~15分加熱する。(途中で上下をかえす)



【献立作成】  
上板町食生活改善推進協議会

Recipe 8

## 野菜たっぷり 春巻き

野菜使用量  
96g

栄養価(1人分)  
エネルギー: 262kcal  
たんぱく質: 11.9g  
脂質: 11.2g  
炭水化物: 28.2g  
食塩相当量: 0.8g

【材料】1人分

|         |     |         |        |
|---------|-----|---------|--------|
| ゴーヤ     | 30g | 春巻きの皮   | 2枚     |
| かぼちゃ    | 15g | サラダ油    | 大さじ1/2 |
| 赤パプリカ   | 15g | 【付け合わせ】 |        |
| 人参      | 15g | リーフレタス  | 10g    |
| アスパラガス  | 10g | すだち     | 1/2個   |
| えび      | 20g | 【たれ】    |        |
| 大葉      | 2枚  | ぼん酢     | 小さじ1   |
| スライスチーズ | 1枚  | 辛子      | 少々     |

### 作り方

- 1 ゴーヤは種とワタを除く。かぼちゃは皮と種を除く。赤パプリカは種を除く。
- 2 人参は皮をむく。アスパラガスの堅い部分を除いておく。
- 3 大葉を除く野菜を細切りにする。
- 4 チーズとすだちは半分にする。
- 5 えびは電子レンジで加熱し厚さを半分にしておく。
- 6 春巻きの皮に大葉、チーズ、野菜、えびを包む。
- 7 熱したフライパンに油を入れ、春巻きを入れる。中火で両面をきつね色に焼く。
- 8 器に斜め2等分に切った春巻きとレタスとすだちを盛り付ける。
- 9 辛子ぼん酢を添える。



〔献立作成〕  
阿南市食生活改善推進協議会

Recipe 9

## カラフル野菜 しんじょうの あんかけ

野菜使用量  
77g

栄養価(1人分)  
エネルギー: 148kcal  
たんぱく質: 6.5g  
脂質: 0.7g  
炭水化物: 27.3g  
食塩相当量: 2.4g

| 〔材料〕1人分 |      |        |        |
|---------|------|--------|--------|
| ちりめん    | 5g   | すだち    | 1/2個   |
| さつまいも   | 30g  | [あん]   |        |
| れんこん    | 50g  | 片栗粉    | 大さじ1/2 |
| 人参      | 10g  | 水      | 小さじ1/2 |
| 枝豆      | 5g   | 薄口しょうゆ | 小さじ1   |
| 生姜      | 2g   | だしの素   | 2g     |
| チンゲン菜   | 10g  | 酒      | 小さじ1   |
| 卵白      | 1/2個 | みりん    | 小さじ1   |

### 作り方

- 1 さつまいもを5mm角、人参を3mm角に切る。れんこん、生姜はすりおろす。
- 2 ①に枝豆、卵白を加えてよく混ぜ、ちりめんを加えて軽く混ぜ合わせる。
- 3 半球型にして蒸し器で20分蒸す。チンゲン菜はゆでておく。
- 4 薄口しょうゆ、だしの素、酒、みりん、水を入れ、煮立ったら水溶き片栗粉を加え、とろみをつける。
- 5 蒸し上がった器にチンゲン菜をしき、しんじょうを盛り付ける。
- 6 ④のあんをしんじょうの上からかけ、すだちのしぼり酢と輪切りを盛り付ける。
- 7 しんじょうの上からすりおろしたすだちの皮をふる。



〔献立作成〕  
美波町食生活改善推進協議会

Recipe 10

## 小松菜とツナのもずく和え

野菜使用量  
100g

栄養価(1人分)  
エネルギー: 87kcal  
たんぱく質: 6.1g  
脂質: 5.6g  
炭水化物: 3.7g  
食塩相当量: 0.5g

| 〔材料〕1人分 |      |
|---------|------|
| 小松菜     | 100g |
| ツナ      | 50g  |
| 味付けもずく  | 19g  |

### 作り方

- 1 小松菜を洗って、2~3cmに切る。
- 2 耐熱容器に入れて電子レンジで温める。(500w・4分)
- 3 冷めたらツナともずくを和える。





【献立作成】  
牟岐町食生活改善推進協議会

Recipe 11

## go to 野菜ホイル!

野菜使用量  
80g

栄養価(1人分)  
エネルギー: 101kcal  
たんぱく質: 5.3g  
脂質: 6.3g  
炭水化物: 5.9g  
食塩相当量: 0.7g

【材料】1人分

|       |     |         |        |
|-------|-----|---------|--------|
| 玉ねぎ   | 30g | スライスチーズ | 18g    |
| もやし   | 20g | みそ      | 小さじ1/3 |
| 青ピーマン | 10g | マヨネーズ   | 小さじ1/2 |
| トマト   | 10g | すだち     | 1個     |
| オクラ   | 10g |         |        |

### 作り方

- 1 玉ねぎは薄切り、青ピーマンは輪切り、トマトはくし切り、オクラは輪切りにする。
- 2 アルミホイルに①の材料ともやし、上にチーズ、みそマヨネーズを入れて閉じる。
- 3 フライパンに②を乗せて水を少量入れ加熱し5~6分蒸し焼きにする。
- 4 お好みですだちをかけて完成。



【献立作成】  
吉野川市食生活改善推進協議会

Recipe 12

## 豆乳みそ汁

野菜使用量  
87g

栄養価(1人分)  
エネルギー: 87kcal  
たんぱく質: 3.8g  
脂質: 1.5g  
炭水化物: 15.0g  
食塩相当量: 0.8g

【材料】1人分

|        |     |       |       |
|--------|-----|-------|-------|
| 玉ねぎ    | 30g | 無調整豆乳 | 50g   |
| 人参     | 15g | みそ    | 小さじ1弱 |
| かぼちゃ   | 40g | 小ねぎ   | 2g    |
| 煮干しだし汁 | 80g |       |       |

### 作り方

- 1 玉ねぎとかぼちゃは2cm程度の角切り、人参はいちょう切りの食べやすい大きさに切る。
- 2 鍋にだし汁・玉ねぎ・かぼちゃ・人参を入れふたをして、火にかける。
- 3 野菜に火が通ったら温めた豆乳を加えて火を止め、みそを入れる。
- 4 器に盛り、小口切りにしたねぎを散らす。

point

豆乳を煮立てると分離してしまうので、豆乳を加えたら火を止める。



【献立作成】  
阿波市食生活改善推進協議会



# Recipe 13 豚肉とトマトの カレー炒め

野菜使用量  
**178g**

栄養価(1人分)  
エネルギー：251kcal  
たんぱく質：15.5g  
脂質：12.6g  
炭水化物：17.6g  
食塩相当量：1.0g

|         |      |      |        |
|---------|------|------|--------|
| 【材料】1人分 |      |      |        |
| 豚肉      | 70g  | 油    | 2g     |
| トマト     | 90g  | 酒    | 大さじ1/2 |
| 玉ねぎ     | 50g  | 砂糖   | 大さじ1/2 |
| いんげん    | 35g  | 濃口醤油 | 小さじ1   |
| にんにく    | 2.5g | カレー粉 | 大さじ1/4 |

## 作り方

- ① トマトはくし切りにし、玉ねぎは繊維に沿って1cm幅に切る。  
にんにくはみじん切りにしておく。
- ② いんげんは筋を取り、半分に斜め切りにし、熱湯で茹でておく。
- ③ フライパンに油、にんにくを入れて熱し、肉を入れて色が変わるまで中火で炒める。
- ④ 玉ねぎを加えてしんなりするまで炒める。
- ⑤ ④にトマトといんげんを加え、混ぜ合わせた調味料(酒、砂糖、濃口醤油、カレー粉)を加えて炒め合わせる。

【献立作成】  
美馬市食生活改善推進協議会



# Recipe 14 ベジしゃぶ

野菜使用量  
**160g**

栄養価(1人分)  
エネルギー：282kcal  
たんぱく質：11.2g  
脂質：21.5g  
炭水化物：10.2g  
食塩相当量：1.5g

|                    |     |                      |      |
|--------------------|-----|----------------------|------|
| 【材料】1人分            |     |                      |      |
| 豚肉(バラ)             | 60g | 大根                   | 40g  |
| ズッキーニ(夏場)          | 80g | 生わかめ                 | 30g  |
| 水菜または<br>ほうれん草(冬場) |     | みまのゆずポン酢             | 15cc |
| 人参                 | 40g | または好みの<br>市販のドレッシング等 |      |

## 作り方

- ① 豚肉、生わかめは適当な大きさに切る。
- ② 野菜は7~8cmに切り、ピーラーでうす切りにする。
- ③ 豚肉、生わかめは別々に湯通しし、豚肉は、氷水につける。
- ④ 野菜は色の薄いものから湯通しする。(ズッキーニは冷やしておく)
- ⑤ ③、④の材料はしっかり水切りしておく。
- ⑥ 器に色どりよく盛りつける。
- ⑦ お好みのドレッシングをかける。



【献立作成】  
つるぎ町食生活改善推進協議会

Recipe 15

# しっとりパラパラ たら二人参

野菜使用量

75g

栄養価(1人分)  
エネルギー: 74kcal  
たんぱく質: 3.8g  
脂質: 3.6g  
炭水化物: 7.0g  
食塩相当量: 0.9g

【材料】1人分

人参 ..... 75g    水 ..... 大さじ1/2  
明太子 ..... 15g    青のり ..... 少々  
ごま油 ..... 大さじ1/4    (一味唐辛子) (少々)

## 作り方

- ① 細い千切りスライサーで人参を千切りにする。
- ② 明太子はひとくち大に切っておく。
- ③ 温めたフライパンにごま油を入れ、①を中火で炒める。  
途中、水を二回に分けて加え、火をとおす。
- ④ 明太子を入れ、よくほぐしながら炒めて火をとおす。
- ⑤ 器に盛り、最後に青のりをふる。  
(好みで一味唐辛子を加えても良い。)



【献立作成】  
三好市食生活改善推進協議会

Recipe 16

# 夏野菜とそば米入り 鶏つみれの夏おでん

野菜使用量

170g

栄養価(1人分)  
エネルギー: 230kcal  
たんぱく質: 14.1g  
脂質: 7.9g  
炭水化物: 25.1g  
食塩相当量: 2.8g

【材料】1人分

|              |      |   |              |        |
|--------------|------|---|--------------|--------|
| ミニトマト .....  | 45g  | A | 生姜 .. 小さじ1/4 |        |
| オクラ .....    | 20g  |   | 卵 .....      | 1/4個   |
| なす .....     | 45g  |   | 酒 .....      | 大さじ1/4 |
| ズッキーニ .....  | 30g  |   | 片栗粉 .....    | 大さじ1/4 |
| 人参 .....     | 30g  | B | 塩 .....      | 少々     |
| そば米(乾) ..... | 15g  |   | こしょう .....   | 少々     |
| 鶏ひき肉 .....   | 50g  |   | おでんの素 .....  | 3g     |
| 鶏ひき肉 .....   | 50g  |   | 水 .....      | 160ml  |
| すだち .....    | 1/2個 |   |              |        |
| ゆずこしょう ..... | 適量   |   |              |        |

※ズッキーニが無い場合はピーマンでも可

## 作り方

- ① ミニトマトとオクラは水洗いし、へたをとる。
- ② なす、ズッキーニを厚さ3cm程度の輪切りにする。
- ③ 人参は、皮をむき乱切りにする。
- ④ そば米をたっぷりのお湯でかためにゆでる(7分位)。  
ザルに上げ、水でよく洗い水気を切る。
- ⑤ ボールに鶏ひき肉、そば米、(A)の材料を入れ、粘りが出るまで混ぜる。
- ⑥ 鍋に(B)と人参を入れ、沸騰させる。
- ⑦ ⑤のつみれをスプーンを使って丸めながら鍋に入れる。  
なすも入れて再び沸いてきたら弱火で10分煮る。
- ⑧ ミニトマト、オクラ、ズッキーニも入れ、ひと煮立ちさせる。
- ⑨ 器に盛り付け、輪切りにしたすだちとゆずこしょうを添える。

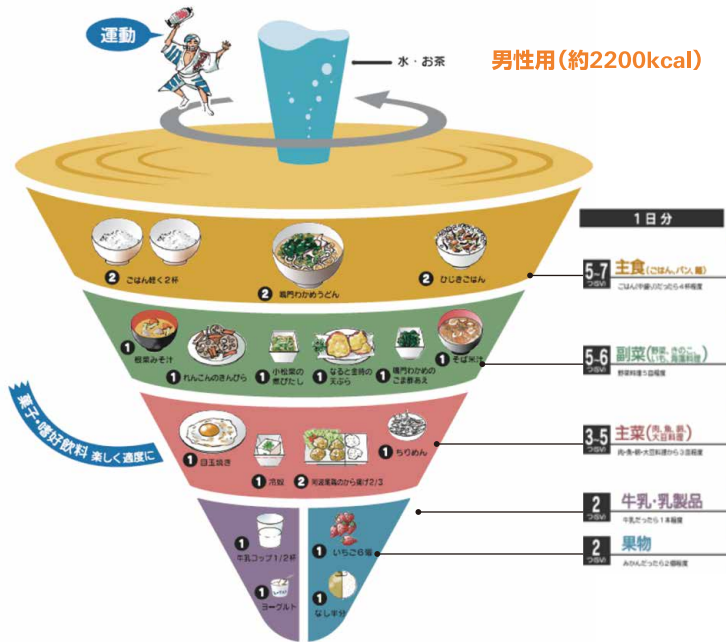
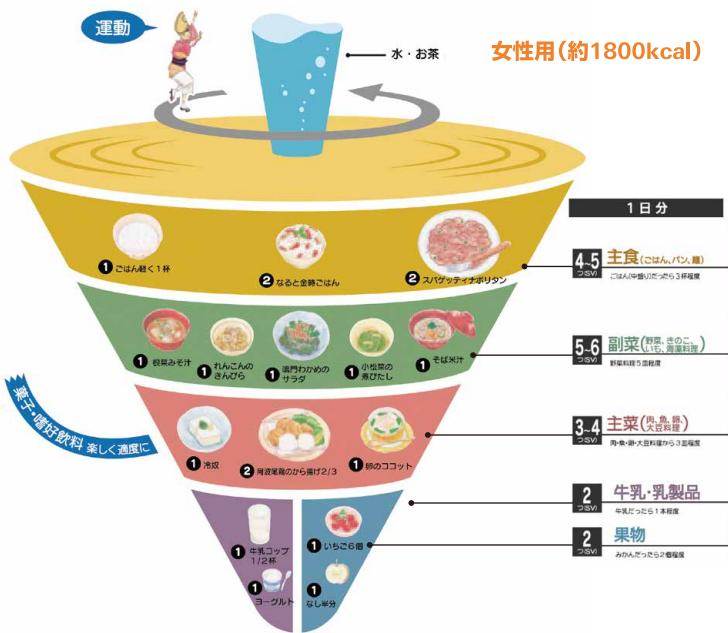
# とくしま 食事バランスガイド

ふるさとの恵みを一品そえて、心と体にいい食事

「とくしま食事バランスガイド」は、厚生労働省と農林水産省が決定した「食事バランスガイド」に基づき策定したものです。

コマの中の数字は、「食事の提供量」の単位「1つ(SV)」です

県産食材や郷土料理などをたくさん使って、1日に「何を」「どれだけ」食べたらよいかをわかりやすくコマの形で表したものです。県産食材や郷土料理を使った料理例で表現しています。



## 栄養バランスのとれた食事を！

『野菜の目標量1日350g(野菜料理で1日5皿)』を意識しながら、1日3食、**主食・主菜・副菜をそろえること**を基本にして、栄養バランスのとれた食事をこころがけましょう。

### ご高齢の方へ

高齢期になると、食事が減ったり、食事内容が偏ることで、低栄養状態に陥りやすくなり、フレイル(虚弱状態)の進行の引き金となります。

元気で健康な生活を送るために、栄養バランスのとれた食事をこころがけるとともに、肉・魚・卵など良質なタンパク質をしっかり摂り、低栄養を予防しましょう。



## 栄養成分表示

栄養成分表示は、健康や栄養を考慮して食品を選ぶときの大事な目安となります。表示をきちんと読んで、自分に合った食品を選び、上手に活用することが健康的な食生活につながります。



栄養成分表示 100g当たり

|       |         |
|-------|---------|
| エネルギー | 245kcal |
| たんぱく質 | 8.6g    |
| 脂質    | 3.5g    |
| 炭水化物  | 44.7g   |
| 食塩相当量 | 1.0g    |

### ≪ 活用例 ≫

体重が気になる…

“エネルギー”をチェック

血圧が気になる・塩分控えめと言われた…

“食塩相当量”をチェック

## ≪ ご存知ですか? ≫

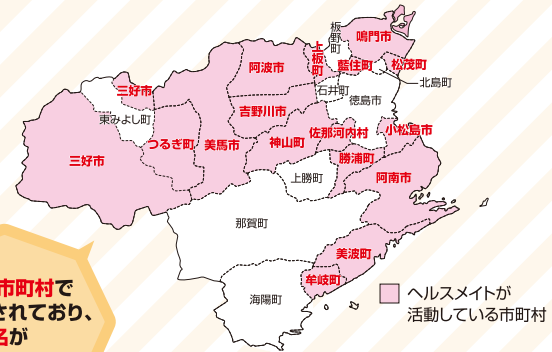
～食を通じた地域の健康づくりの担い手～

## ヘルスマイト(食生活改善推進員)

### ヘルスマイト(食生活改善推進員)とは?

県民の身近なところで食生活の改善を行う、地域の健康づくりボランティアとして活動しています。

健康づくりのための料理講習会や、高齢者や男性対象の料理教室、市町村の健康づくり事業への協力など、県民の健康づくりを地域から支援する活動に取り組んでいます。



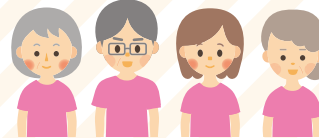
県下16市町村で組織化されており、約700名が活動しています!

(R2.6時点)

ヘルスマイトが活動している市町村

≪ 私達がこのレシピ集の献立を作成しました! ≫

『私達の健康は私達の手で』



私達と一緒に活動しませんか?