



手間いらず、簡単調理で野菜がたっぷり取れるレシピを
紹介します。洋風・和風、前菜からメイン料理まで、一度
食べたならまた作りたくなる美味しい料理ばかりです。

つるぎ町のヘルスマイト考案

野菜 たっぷりレシピ BOOK

毎食両手いっぱい野菜を食べよう

9種類



発行/令和元年9月

発行者/つるぎ町食生活改善推進協議会

お問い合わせ/つるぎ町保健センター
住所/徳島県美馬郡つるぎ町貞光字中須賀68-1
Tel/0883-62-3313



地域の健康を支えるボランティアとして健康な食生活を
実践する活動を広めていきたいと思ひます。



野菜たっぷりの

家族みんなでたのしく、おいしいごはんを食べよう！

ごはんをおいしく食べるポイント

① まずは、“食べる習慣”をつける

いそがしい日は手のこんだメニューでなくてもかまいません。『ご飯、パンなどの主食+たまごなどの主菜や野菜たっぷりの副菜』を基本の形にしてまずは“3食きちんと食べる”から始めてみましょう。ごはんを食べる習慣がついたら、主食・副菜・主菜などをバランスよくとることを心がけましょう。

② 毎日決まった時間に食べる

同じ時間に食べることで、お腹がすくリズムができます。

③ だれかと一緒に食べる

家族と一緒に食べましょう。だれかと一緒に食べることで“オキシトシン”という愛情たっぷり幸せホルモンが出ます。また、あいさつや箸の使い方、食事の作法などを勉強するよい機会にもなりますよ。



朝ごはんは1日の始まりの大切な食事です！

つるぎ町では、健康づくりのイベントや保育所、幼稚園、学校などで開く食育セミナーで、朝食に関するアンケート調査を行いました。(大人:222名、子ども:270名)

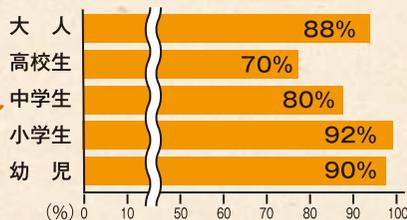
毎日朝食を食べる大人の割合は88%でしたが、その中でも20~40歳代の欠食が多い結果になりました。この年代は子育てをしている年代であり、子どもの食習慣の形成にも影響を与えます。

また、子どもは小学校の高学年や中学生になると睡眠との関係から、朝食の欠食が増える結果になりました。

朝食を毎日食べることで生活のリズムが整い、健康な身体づくりにつながります。朝食の大切さを考え、自分自身の健康を守るとともに、子どもの健全な身体をつくるために家族みんなで楽しくおいしい朝食を食べましょう。



朝食を毎日食べていますか？

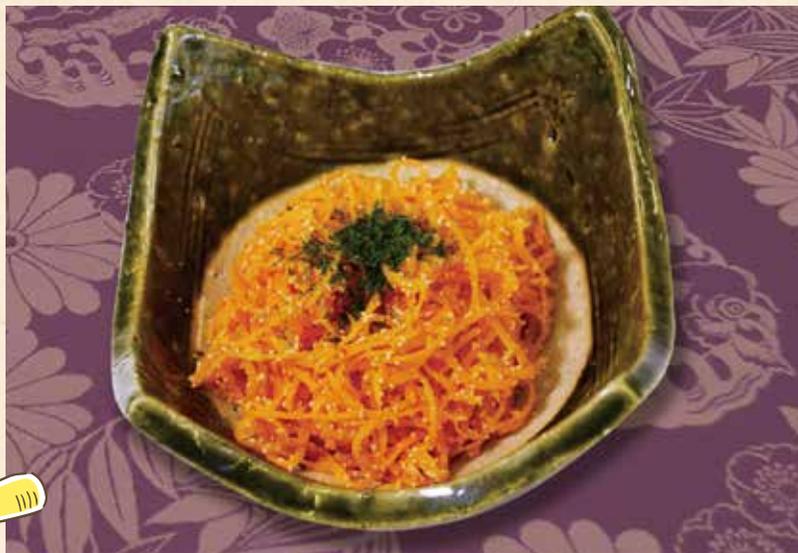


(%) 0 10 50 60 70 80 90 100
朝食を毎日食べると答えた人の割合 (平成30年度調査結果)

これから紹介するヘルスマイトが考案した9種類の献立もお役立てください。

《材料》(2人分)

にんじん ——— 150g
明太子 ——— 30g
ごま油 ——— 大さじ1/2
水 ——— 大さじ1
青のり ——— 少々



にんじん嫌いな方でも食べやすい明太子味。

しっとりパラパラたらこにんじん

1人分の栄養価

エネルギー — 77kcal
たんぱく質 ——— 3.9g
脂質 ——— 3.8g
炭水化物 ——— 7.2g
食塩相当量 ——— 1.0g
★野菜総重量 75g

《作り方》

- ① 細い千切リスライサーでにんじんを千切りにする。
- ② 明太子は一口大に切っておく。
- 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2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。

《材料》(2人分)

かぼちゃ	220g
水煮ライトツナ	80g
プロセスチーズ	20g
玉ねぎ	50g
塩	小さじ1/4
こしょう	少々
小麦粉	適量
溶き卵	1/2個
パン粉	適量
油	適宜



かぼちゃにツナとチーズが加わって、ソースなしでも美味しい!

かぼちゃとツナのチーズコロッケ

1人分の栄養価



エネルギー	247kcal
たんぱく質	13.0g
脂質	9.2g
炭水化物	27.8g
食塩相当量	1.2g
★野菜総重量	135g

《作り方》

- ① かぼちゃは皮を取り除く。薄く切って、耐熱皿に入れてラップをし、電子レンジに7~9分かける。(途中1回上下をかえす。)熱いうちにフォークでつぶす。
- ② 玉ねぎはみじん切りにし、耐熱容器に入れラップをかけ、電子レンジに1分30秒かける。
- ③ プロセスチーズは5mm~1cm角のサイコロに切る。
- ④ ①に②と汁気をきったツナ、チーズを加え、塩、こしょうで調味する。
- ⑤ ④を丸め、小麦粉・溶き卵・パン粉の順に衣をつけ、油であげる。

《材料》(2人分)

長芋 ————— 80g

りんご ————— 1/4個

ちりめんじゃこ—大さじ1

白いりごま—大さじ1/2

A

レモン汁 — 大さじ1
(または酢)

砂糖 ————— 大さじ1/2

塩 ————— 少々



りんごの甘みと酸味がさっぱりとした美味しさです。

長いもとりんごの甘酢あえ

1人分の栄養価

エネルギー — 78kcal

たんぱく質 ———— 2.5g

脂質 ————— 1.6g

炭水化物 ———— 15.0g

食塩相当量 ———— 0.3g

★野菜総重量 0g



《作り方》

- ① 長いもは皮をむき、細めの拍子木切りにする。
りんごは皮つきのまま種をとって拍子木切りにする。
- ② ボウルにAを混ぜ合わせ、①とちりめんじゃこを加えてあえる。
- ③ 器に盛り、白ごまをふる。

《材料》(2人分)

半田そうめん — 100g
ピーマン — 1個
玉ねぎ — 80g
ミニトマト — 6個
卵 — 1個
ベーコン — 50g
とろけるチーズ — 50g
オリーブオイル — 大さじ1
塩 — 少々
こしょう — 少々
トマトケチャップ — 大さじ3



あまったそうめんでも美味しく食べられるアレンジレシピです。

そうめんピザ

1人分の栄養価

エネルギー — 517kcal
たんぱく質 — 18.1g
脂質 — 26.3g
炭水化物 — 49.4g
食塩相当量 — 2.8g
★野菜総重量 95g



《作り方》

- ① そうめんはゆでて水で洗い、ザルにうちあげ水をきる。
- ② ピーマン、ミニトマトは輪切り、玉ねぎは薄切り、ベーコンは食べやすい大きさに切る。
- ③ そうめんはボウルに入れ、卵を割り入れ、軽く塩コショウをし、よく混ぜ合わせる。
- ④ 油をしいたフライパンに③を入れて広げ、フライ返して押しつけながら、かかりになるように焼く。
- ⑤ 裏面が焼けたらひっくり返し、同じように焼く。焼けたらケチャップをぬり、玉ねぎ、ピーマン、ベーコン、ミニトマトをのせる。最後にとろけるチーズをのせ、ふたをして、蒸し焼きにする。焼けたら取り出し食べやすいように切り分ける。

《材料》(2人分)

ホットケーキミックス— 50g
魚肉ソーセージ(細)— 1本
いんげん————— 2本
ミニトマト————— 4個
卵————— 1個
とろけるチーズ— 1枚
油————— 適宜



野菜の入った体にやさしいおやつです。

ソーセージパンケーキ

《作り方》

- ① ホットケーキミックスと卵をボウルで混ぜ合わせる。
- ② ミニトマトは横3つに切る。インゲンは塩ゆでし、2cmに切る。ソーセージは1cmに切る。
- ③ フライパンに油をひき①を入れて弱火で焼く。すぐに②をバランスよくのせる。
- ④ 両面焼き、火が通ったらとろけるチーズをのせる。チーズがとろけたらできあがり。

1人分の栄養価

エネルギー — 228kcal
たんぱく質 — 10.0g
脂質 — 8.2g
炭水化物 — 28.0g
食塩相当量 — 0.7g
★野菜総重量 40g

《材料》(2人分)

阿波尾鶏(皮つきムネ肉) 1枚
梅干し 1個
京ネギ 6cm
つけダレ
砂糖 小さじ2
濃口しょうゆ 大さじ1
酒 大さじ1
みりん 小さじ1
サラダ油 少々
ミニトマト 2個
ブロッコリー 40g
塩 少々



梅干しの酸っぱさが鶏肉の旨味を引き立てます。

梅風味阿波尾鶏照り焼き

1人分の栄養価



エネルギー 216kcal
たんぱく質 23.4g
脂質 8.0g
炭水化物 10.0g
食塩相当量 2.7g
★野菜総重量 55g

《作り方》

- ① 鶏肉は半分に切り、フォークで身の厚い部分を刺す。梅干しは種をとって細かく刻んでおく。京ネギは洗って3cmくらいに切る。
- ② つけダレを合わせた中に梅干し、鶏肉を入れ10分以上漬けておく。(鶏肉は焼く前に食べやすいように切っておいても良い)
- ③ フライパンにサラダ油を熱し、汁気をきった鶏肉を皮を下にして並べ、焼く。焼き色がついたら返して、弱火にし、同じように焼き目がつくまで焼く。
- ④ 余分な油をキッチンペーパーでふきとり、つけダレを加えフタをして弱火で途中返ししながら5~6分蒸し焼きにする。

《材料》(2人分)

切り干し大根(乾) — 30g
きゅうり — 1本
にんじん — 60g
レタス — 2枚
ツナ缶 — 1缶
塩 — 少々
和風ノンオイル
ドレッシング—大さじ2



切り干し大根の食感が楽しめるサラダです。

切り干し大根のサラザ



1人分の栄養価

エネルギー — 119kcal
たんぱく質 — 9.0g
脂質 — 2.7g
炭水化物 — 16.1g
食塩相当量 — 0.8g
★野菜総重量 170g

※切り干し大根は水でもどした状態でのグラム数です。

《作り方》

- ① 切り干し大根は水でもどし、水気を絞って食べやすい長さに切る。
- ② きゅうり、にんじんは千切りにし、塩少々をふり混ぜておく。しんなりしたら水で洗い水気をきる。レタスは食べやすい大きさにちぎる。
- ③ ボウルに①、②とツナ缶を入れドレッシングであえる。

《材料》(2人分)

ごはん————— 1合
小松菜————— 30g
しらす干し———— 20g
白すりごま—— 小さじ1
ハム————— 1/2枚
スライスチーズ— 1/2枚



1人分の栄養価

エネルギー—— 329kcal
たんぱく質—— 10.2g
脂質————— 3.2g
炭水化物—— 62.0g
食塩相当量—— 0.9g
★野菜総重量 15g

カルシウムたっぷり、簡単おしゃれな混ぜごはん！

おしゃれな菜めし

《作り方》

- ① 小松菜はゆでて細かく刻み、水気をしっかりとっておく。
- ② ごはんに①としらす干し、すりごまを混ぜる。
- ③ ハム、チーズを型抜きする。
- ④ 菜めしの上にハム、チーズを飾る。

《材料》(2人分)

さけの魚(骨、皮なし)	—	100g
木綿豆腐	—	100g
大根	—	60g
にんじん	—	40g
えのきだけ	—	50g
白菜	—	50g
さつまいも	—	60g
ねぎ	—	10g
だし汁	—	260cc
みそ	—	小さじ4



野菜たっぷりのちょっと贅沢な味噌汁です。

鮭の具たくさん味噌汁

1人分の栄養価



エネルギー	—	241kcal
たんぱく質	—	16.5g
脂質	—	11.1g
炭水化物	—	19.0g
食塩相当量	—	1.6g
★野菜総重量		105g

《作り方》

- ① さけはひとくち大に切る。
- ② 豆腐は四角に切る。
- ③ 大根ににんじんはいちょう切りにする。えのきだけは3cm長さに切る。白菜は2cm長さに切る。さつまいもは皮をむいて縦半分に切ってから、5mm厚さに切る。
- ④ 鍋にだし、豆腐とねぎ以外の具を入れて火にかけ、煮立ったらアクをとり、15分くらい煮る。豆腐を加えて味噌をとき入れ、豆腐が温まったらねぎを散らして、もりつける。