

Vegetable Recipes

西区ヘルスマイト
50周年

西区ヘルスマイト

野菜たっぷり おすすめレシピ集

からだがよろこぶ!!うまい!!簡単!!



焼きさばの南蛮漬け

1人分エネルギー 141Kcal 塩分 1.1g

材料 (2人分)

さば	小2切れ	
玉ねぎ	40g	
にんじん	20g	
ピーマン	10g	
A	赤唐辛子(小口切り)	少々
	しょうゆ	小さじ2
	みりん	小さじ2
	酢	大さじ1
	だし汁	大さじ1

作り方

- ① 玉ねぎは薄切り、にんじんはせん切りにする。ピーマンは薄く切る。
- ② Aを合わせて①を漬ける。
- ③ さばは、そぎ切りにしてグリルで両面を焼き、熱いうちに②に入れ、ときどき裏返して15分漬ける。



鶏肉と厚揚げの黒酢あんかけ

1人分エネルギー 558Kcal 塩分 2.2g

材料 (2人分)

鶏肉(もも)	大1枚	
アスパラガス	4本	
厚揚げ	½丁	
A	黒酢	50ml
	砂糖	大さじ1½
	しょうゆ	小さじ2
	塩	小さじ¼
	チキンスープ	50ml
片栗粉	小さじ½	
オリーブオイル	大さじ½	
バジル	適量	

作り方

- ① 鶏肉は大きめの一口大に切り、塩、こしょう各々少々をふる。アスパラは長さ5cmの長めの乱切りにする。厚揚げは油抜きし、厚さ1cmの一口大に切る。
- ② 小鍋にAを入れ、照りが出るまで弱火にかけ、同量の水で溶いた片栗粉を加えてとろみをつける。
- ③ フライパンにオリーブオイルを熱し、鶏肉を両面焼いて取り出す。フライパンの油をペーパーでふき取り、①のアスパラと厚揚げを焼く。
- ④ ③を器に盛り、温めた②の黒酢あんをかけ、バジルを散らす。



ナス、ピーマン、玉ねぎの酢みそ炒め

1人分エネルギー 206Kcal 塩分 1.4g

材料 (2人分)

ナス	2本	
ピーマン	2個	
玉ねぎ	½個	
ニンニクのみじん切り	小さじ1	
塩	ひとつまみ	
A	砂糖	小さじ1
	酢	大さじ2
	みそ	大さじ1
油	大さじ2	

作り方

- ① ナス、ピーマンは一口大の乱切りにする。玉ねぎは放射状に食べやすい大きさに切る。Aを合わせて溶いておく。
- ② フライパンにニンニク、油を入れて弱火で熱し、香りが立ってきたら玉ねぎ、ナスを入れて塩をふって炒める。
- ③ 火が通ったら、ピーマンを加えてさっと炒め、Aを加えて混ぜ合わせ、器に盛る。



ほうれん草の中華風炒め

1人分エネルギー 115Kcal 塩分 1.2g

材料 (2人分)

ほうれん草	160g
卵	大 ½ 個
春雨 (乾燥)	10g
長ねぎ (みじん切り)	10g
しょうが (みじん切り)	少々
油	小さじ 2
A { 塩	小さじ ½
しょうゆ	小さじ ⅔
酒	小さじ 1

作り方

- ① ほうれん草は固めにゆで、4 cmの長さに切る。
- ② 春雨は熱湯で戻し、食べやすい長さに切る。
- ③ フライパンに油 ½ 量を熱し、炒り卵を作り、取り出す。残りの油を入れて長ねぎ、しょうがを炒め①を加えて炒める。Aで調味し、②と炒り卵を混ぜる。



大根の薄くず煮

1人分エネルギー 73Kcal 塩分 1.7g

材料 (2人分)

大根	150g
にんじん	50g
生しいたけ	30g
鶏ひき肉	30g
グリーンピース (冷凍)	20g
だし汁	1 ½ カップ
A { 塩	小さじ ⅓
みりん	小さじ 1
しょうが (おろし)	少々
片栗粉	小さじ 1

作り方

- ① 大根は2 cm角に切る。にんじん、生しいたけは大根より小さい角切りにする。
- ② 鍋にだし汁を温め、①を入れて煮立ったら火を弱めて5～6分煮てAを入れ、鶏ひき肉を加えてほぐす。あくを取り、野菜が柔らかくなったら、しょうがとグリーンピースを加え、水溶きかたくり粉でとろみをつける。
- ③ 器に②を盛る。



春雨とそうめんサラダ

1人分エネルギー 263Kcal 塩分 2.7g

材料 (2人分)

そうめん	40g
きゅうり	½ 本
ツナ缶	½ 缶
レタス	2 枚
プチトマト	4 個
春雨 (乾燥)	25g
玉ねぎ	¼ 個
麺つゆ	大さじ 5
焼き海苔	½ 枚
揚げ油	適量

作り方

- ① 春雨を油で揚げ、器に盛る。
- ② そうめんをゆでる。
- ③ 野菜は食べやすい大きさに切る。
- ④ 玉ねぎは、水にさらす。
- ⑤ 揚げ春雨の上にそうめんと野菜、ツナを盛る。
- ⑥ 麺つゆをかけ海苔を散らす。



切干大根のサラダ

1人分エネルギー 181Kcal 塩分 1.5g

材料 (2人分)

切干大根	15g
きゅうり	½本
塩	少々
赤ピーマン	⅓個
ツナ缶(油漬)	小½缶
A { 酢	小さじ 2½
しょうゆ	小さじ 1½

作り方

- ① 切干大根は、さっと洗って1カップの熱湯に5分浸けておく。水気を絞ってざく切りにする。
- ② きゅうりは4cmの長さ、3mm幅の細切りにし、塩を振って5分程度おく。水気を絞る。
- ③ 赤ピーマンは長さを半分にし、細切りにする
- ④ ボールにAとツナ缶を汁ごと入れて混ぜ、切干大根、赤ピーマン、キュウリも加えて混ぜ合わせる。



山芋とスモークサーモンの酢の物

1人分エネルギー 95Kcal 塩分 1.4g

材料 (2人分)

山芋	100g
スモークサーモン	50g
カイワレ菜	10g
A { 酢	大さじ 2
みりん	大さじ ½
しょうゆ	小さじ 1
だし	小さじ 1

作り方

- ① 山芋は拍子木切りに、スモークサーモンは一口大に、カイワレ菜は、長さ5cmに切る。
- ② ボウルにAを入れて、よく混ぜあわせ①を加えてあえる。



豚そぼろサラダ

1人分エネルギー 245Kcal 塩分 1.4g

材料 (2人分)

レタス	200g
きゅうり	50g
赤パプリカ	40g
長ねぎ	20g
にんにく(みじん切り)	½片
豚ひき肉	100g
ごま油	大さじ ½
A { しょうゆ	大さじ 1
砂糖	大さじ 1
白ごま	少々
刻み唐辛子	少々

作り方

- ① レタスは一口大にちぎる。きゅうりは縞目にむいて斜め薄切りにする。赤パプリカは、薄切り、長ねぎは斜め薄切りにする。全部合わせて冷水に約5分さらし、パリッとさせる。水気を切って盛り付けておく。
- ② フライパンにごま油、にんにくを入れ、中火にかける。香りがたったら、豚ひき肉、Aを加え、混ぜながら火を通し、ほとんど汁けがなく、パラパラになるまで炒める。
- ③ ①に熱々の②をのせてでき上がり。



塩こんキャベツ

1人分エネルギー 58Kcal 塩分 1.8g

材料 (2人分)

キャベツ	1/4 個
塩こんぶ	10g
ごま油 (またはラー油)	少々

作り方

- ① キャベツはざく切りにし30秒ほどゆでる。
- ② ボールに水切りした①と塩こんぶ、ごま油を入れてあえる。



りんごパイ

1人分エネルギー 165Kcal 塩分 0.1g

材料 (2人分)

りんご	1/2 個
レーズン	15g
砂糖	大さじ 1/2
シナモンパウダー	少量
春巻きの皮	2枚
粉砂糖	少量
A 小麦粉・水	各大さじ 1/2
ぬる用バター	大さじ 1/2
ミントの葉	適宜

作り方

- ① りんごは皮をむき、たて8等分に切り、しんを取って、いちよう切りにする。
- ② レーズンは、軽く水洗いして水気を切る。
- ③ りんご、レーズン、砂糖をなべに入れ、かき混ぜながら、弱火でしんなりするまで煮る。シナモンパウダーを混ぜる。
- ④ 春巻きの皮を広げ、③を細長く置いて、くるくる巻く。まぜておいたAを春巻きの皮のまわりにぬり、しっかりおさえてとじる。
- ⑤ とかしたバターを表面にぬって、きつね色になるまで焼く。
- ⑥ 2つに切って茶こしで粉砂糖をふりかけ、ミントの葉をそえる。



豆乳ムース

1人分エネルギー 290Kcal 塩分 0.2g

材料 (2人分)

豆乳	200ml
生クリーム	80ml
グラニュー糖	15 ~ 20g
板ゼラチン	5g
飾りにブルーベリージャム	適量

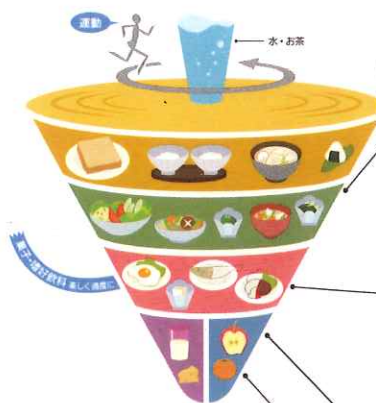
作り方

- ① 豆乳、生クリーム、グラニュー糖を火にかけ、沸騰手前で火を止める。
- ② ゼラチンを入れて冷ます。
- ③ 型に流して冷蔵庫に入れる。



食事バランスガイド

あなたの食事は大丈夫？



「食事バランスガイド」とは？

「食事バランスガイド」は、厚生労働省と農林水産省の共同により平成17年6月に策定された望ましい食生活についてのメッセージを示した「食生活指針」を具体的な行動に結びつけるものとして、1日に「何を」「どれだけ」食べたらよいかの目安を分かりやすくイラストで示したものです。

1日分		料理例	
身体活動量の低い(高齢者を含む)女性 1600kcal ~ 1800kcal	身体活動量の低い(高齢者を含む)男性 2000kcal ~ 2400kcal	※SVとはサービング(食事の提供量の単位)の略	
4.5 つ(SV)	5.7 つ(SV)	1つ分 = = = = = = = =	
ごはん(中盛り) だったら3杯程度		ごはん(中盛り) だったら4杯程度	
5.6 つ(SV)		1つ分 = = = = = = =	
野菜料理5皿程度		2つ分 = = = = = =	
3.4 つ(SV)	3.5 つ(SV)	1つ分 = = = = = = =	
肉、魚、卵、大豆料理から 3皿程度		2つ分 = = = = = = =	
2 つ(SV)		1つ分 = = = = = =	
牛乳だったら1本程度		2つ分 = =	
2 つ(SV)		1つ分 = = = = = =	
みかんだったら2個程度		2つ分 = =	

不足しがちなビタミン・ミネラルを
副菜〔野菜、きのこ、いも、海藻料理〕
でたっぷり！

1日350gの野菜 食べていますか？

野菜350g



野菜料理の例

1日、5皿全部で350g



1日に取りたい野菜は350gですが、**1皿(約70g)不足**しています
平成21年度~23年度県民健康・栄養調査(横浜市版)結果

西区ヘルスマイト50周年記念レシピ集

西区食生活等改善推進委員会

西区福祉保健センター 福祉保健課

電話 045-320-8439