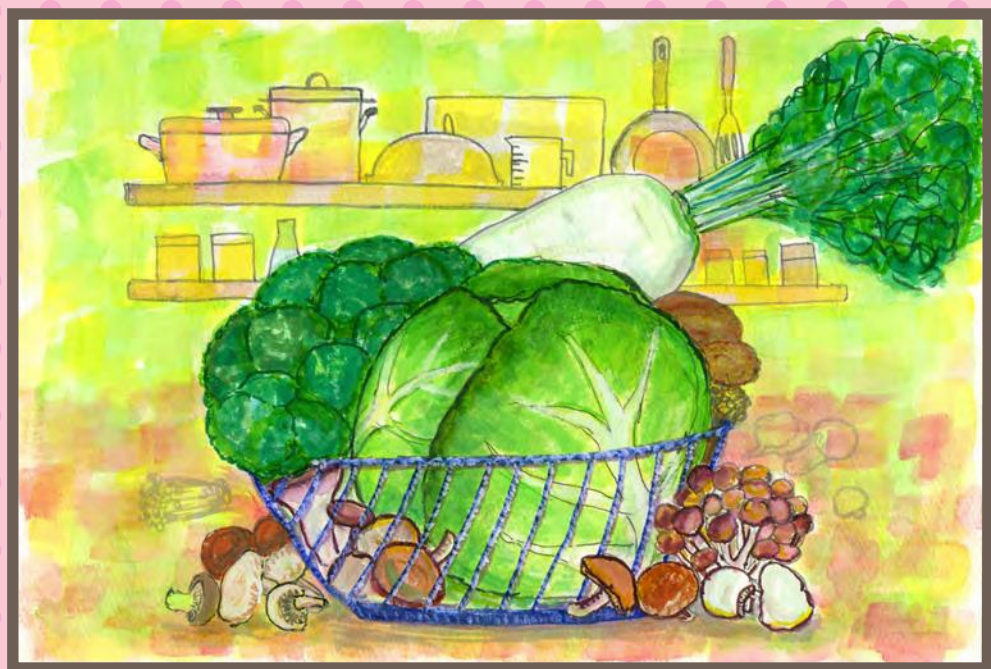


～野菜まるごと～
みんなのレシピ



金沢区ヘルスマイト

はじめに



金沢区
幸せお届け大使
ぼたんちゃん

野菜は一日 350g 以上食べましょう

厚生労働省の「健康日本 21」では、生活習慣病を予防し、健康な生活を維持するための目標の一つとして「野菜を一日 350g 以上食べることを掲げています。

今回のレシピ集は「野菜の使い切り」をテーマに、日常よく使う 4 つの野菜（キャベツ・きのこ類・だいこん・ブロッコリー）について、主食・主菜・副菜のレシピを掲載しました。

野菜を使い切ることは「食品ロス」（まだ食べられるのに捨てられてしまう食品のこと）を減らすことになり、エネルギーや資源の無駄を減らし、地球環境を守ることに繋がります。毎日の食生活の中で「食品ロス」を減らすことを意識しましょう。

野菜を丸ごと買ってきて、使いきれずに捨ててしまったという経験はありませんか？

買ってきた野菜を食べきりたい・上手に保存をして最後まで楽しみたい時に、このレシピが皆さんの参考になり「食品ロス」を減らすことにつながれば幸いです。

レシピ集について

- 野菜の名前の下には、旬の時期・新鮮な野菜の選び方・保存方法ヘルスメイトの知恵袋が書かれています。
- 各レシピには、他の食材との組み合わせや調理方法のヒントなどを掲載しています。

一日に摂りたい野菜の量350gはどのくらい？

野菜350gのうち、緑黄色野菜は120g以上食べることが推奨されています。



緑黄色野菜

120g



その他の野菜

230g

一日に摂りたい野菜の量
350g



一日に小鉢5皿（1皿約70g）の野菜料理を食べると、目標量の350gを摂ることができます。



覚えておくと便利！野菜の目安量

【小松菜（1食分70g）】



ゆでると…



カサが減る！

【レタス（1食分70g）】

葉2枚分



ちぎると…



【トマト】



1個
約200g

【きゅうり】



1本
約100g

キャベツ



旬の時期……冬～春

選び方……春キャベツは、葉の巻きがゆるく、やわらかいもののおいしいです。冬キャベツは、ずっしりと重く、葉の色が濃いもののおいしいです。

保存方法……冷蔵する場合は、芯の部分をくり抜き丸ごと保存。冷凍する場合は、使いたい大きさに切って水気をふき取ってからポリ袋に入れて保存。凍ったまま調理に使えます。

ヘルスメイトの知恵袋……冷凍したキャベツは調理するとしんなりするのので、浅漬けやコールスロー、サラダ等に。汁物や炒め物等の加熱調理にも使えます。

オムキャベツ

主食



一人分 エネルギー:497kcal 食塩相当量:3.2g

材料 (2人分)

キャベツ	240g (大3枚)
合いびき肉	100g
中華麺	1玉 (120g)
サラダ油	小さじ1
しょうゆ	小さじ2
こしょう	少々
マヨネーズ	大さじ2
中濃ソース	大さじ2
削り節	2パック (8g)
卵	2個
サラダ油	小さじ2
トマトケチャップ	大さじ2

作り方

- ① キャベツはせん切りにする。麺は袋を少し開け、袋の上から包丁を十字に押し当て、4等分に切り目を入れる。600Wの電子レンジで1分加熱する。
- ② フライパンに半量の油を熱し、溶いた卵で薄焼き卵を2枚焼き、皿に取り出す。
- ③ フライパンに残りの油を熱し、合いびき肉を炒める。色が変わったらしょうゆ・こしょう・キャベツを加えて炒める。キャベツがしんなりしたら、麺を加えて更に炒め、ほぐれたらAを加え、よく混ぜて器に盛る。
- ④ ③の上に②のをのせ、ケチャップをかける。

好みの野菜を足してもOK! 麺の半量をご飯にしてもおいしいです。

キャベツ入りロールとんかつ

主菜



一人分 エネルギー:519kcal 食塩相当量:0.7g

材料 (2人分)

キャベツ	100g (2枚)
にんじん	20g (小1/5本)
豚ロース肉 (しゃぶしゃぶ用)	12枚 (160g)
塩	少々
こしょう	少々
卵	1個
小麦粉	大さじ2
パン粉	大さじ3
揚げ油	適量

作り方

- ① キャベツ・にんじんはせん切りにする。
- ② 豚肉は広げて塩・こしょうをし、端が少し重なるように4枚ずつ並べる。
①の1/3量に乗せて巻いたものを3本作る。
- ③ ②に、小麦粉・溶き卵・パン粉の順につける。
- ④ フライパンに高さ1cm程度の油を熱し、③を入れ色よく揚げ焼きにする。

衣をつけずにフライパンで焼き、焼き肉のタレ等で味付けをしてもOK!

和えるだけ! カニカマキャベツ

副菜



一人分 エネルギー:87kcal 食塩相当量:0.5g

材料 (2人分)

キャベツ	150g (大2枚)
カニカマ	4本 (32g)
ごま油	大さじ1
塩	少々
刻みのり 白ごま等	適宜

作り方

- ① キャベツはざく切りにし、耐熱容器に入れ600Wの電子レンジで4分加熱する。
全体を軽く混ぜさらに2分加熱して冷ます。
- ② ①にほぐしたカニカマ・ごま油・塩を入れ、よく混ぜて器に盛り、お好みで刻みのりや白ごまをかける。

きのこ類



旬の時期……通年

選び方……水っぽいものは避けましょう。

保存方法……適当な大きさに切り、キッチンペーパーで包みポリ袋に入れて冷凍。解凍せずにそのまま調理できます。冷凍すると旨味成分が増し、味も凝縮して美味しくなります。また、一日天日干しにすると、水分が程よく抜けて旨味もアップします。

ヘルスマイトの知恵袋……エリンギやしめじは冷凍するとやわらかくなるので、炊き込みご飯やスープなどの料理に。きのこは低エネルギーで食物繊維も豊富です。かさ増し食材としても便利です。

きのこことれんこんの入ったハヤシライス

主食

一人分 エネルギー:636kcal 食塩相当量:2.0g



材料 (2人分)

牛肉切り落とし	100g
しめじ	1/2パック (50g)
生しいたけ	1/2パック (50g)
エリンギ	1/2パック (50g)
玉ねぎ	1/2個 (100g)
れんこん	100g
サラダ油	大さじ1
ハヤシライスルウ	2片 (35g)
水	300ml
ご飯	300g
パセリ(みじん切り)	適宜

作り方

- ① しめじは石づきを取り、小房に分ける。エリンギと石づきを取ったしいたけは薄切りにする。玉ねぎはくし形に切り、れんこんは小さめの乱切りにする。
- ② 鍋に半量の油を熱し、牛肉を炒める。色が変わったら皿に取り出す。
- ③ ②の鍋に残りの油を入れて熱し、①を加えて炒め、全体に油が回ったら水を加えて煮る。
- ④ 野菜に火が通ったら②とハヤシライスルウを加えて、5～10分弱火で煮込む。とろみがついたら火を止めて、皿に盛ったご飯にかけ、パセリを散らす。

きのこたっぷり簡単キッシュ

主菜



一人分 エネルギー:597kcal 食塩相当量:2.6g

材料 (2人分)

しめじ	50g (1/2パック)
生しいたけ	50g (1/2パック)
エリンギ	50g (1/2パック)
ベーコン	2枚 (40g)
春巻きの皮(大)	2枚
バター	20g
サラダ油	小さじ2
塩	少々
卵	2個
生クリーム	100ml
塩	小さじ1/4
チーズ(ピザ用)	40g

作り方

- ① 室温に戻してやわらかくしたバターを春巻きの皮の両面に塗り、2枚を少しずらして15cmのタルト型に敷く。
- ② しめじは石づきを除いて小房に分ける。エリンギと石づきを取ったしいたけは薄切りにする。ベーコンは1cm幅に切る。
- ③ フライパンに油を熱し、きのこ類を入れ塩をふって炒める。水分がとんで焼き色がついたらベーコンを加えて炒める。①の型に入れてチーズの半量を散らす。
- ④ ポウルにAを入れてよく混ぜ合わせ、③に流し入れ残りのチーズをのせ200℃に熱したオーブンで20分焼く。

生クリームの代わりに牛乳100mlを使うと、あっさりした味わいに♪

えのきのサツと煮

副菜



一人分 エネルギー:46kcal 食塩相当量:1.3g

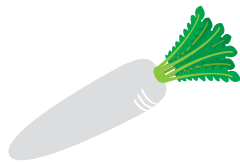
材料 (2人分)

えのき茸	100g (1/2袋)
酒	大さじ1 1/2
みりん	大さじ1/2
しょうゆ	大さじ1

作り方

- ① えのき茸は石づきを切り落とし、半分に切る。
- ② 鍋に①とAを入れ、火にかけ弱火で混ぜながら煮る。とろみが出てきたら火を止める。

だいこん



旬の時期……秋～冬

選び方……ずっしり重く、ハリやツヤがあってみずみずしいものがおいしいです。

保存方法……葉はゆでて水けを絞ってから刻み、ポリ袋に入れて冷凍。冷蔵する場合は、濡らしたペーパーに包んでポリ袋に入れて保存。根の部分は、せん切りやいちょう切りにして、ポリ袋に入れて冷凍（皮つきでも可）。凍ったまま調理に使えます。生よりも早く火が通ります。

ヘルスマイトの知恵袋……葉つきだいこんは、そのままだと葉に栄養分を取られてしまうので、買ってきたらすぐに根元から切り落としましょう。

だいこん葉 de 菜飯

主食



一人分 エネルギー:314kcal 塩分:2.2g

材料 (2人分)

だいこんの葉	150g
しば漬け	10g (大さじ1)
ちりめんじゃこ	12g (大さじ2)
ごはん	360g
塩	小さじ1/2
白炒りごま	少々

作り方

- ① 鍋に湯を沸かし、大根の葉を1～2分ゆで、冷水に取る。
- ② ゆでた葉をよく絞って、6～7mm幅に刻み、塩を加えてもみ、2～3分置く。
- ③ しば漬けは細かく刻み、よく絞った②・ちりめんじゃこと一緒にごはんにご混ぜる。器に盛って白ごまをふる。

大根の葉は、炒め物やチャーハン、味噌汁の具にするとおいしく食べられます。大根の皮は、食感を活かしてきんぴらに。また、ピーラーで薄切りにしてよく乾燥させた手作り切り干し大根にするとおいしく食べられます。

だいこんとぼくだん巾着の炒め煮

主菜



一人分 エネルギー:322kcal 食塩相当量:3.0g

材料 (2人分)

だいこん	200g
にんじん	60g (小2/3本)
油揚げ	1枚 (20g)
オクラ	4本 (40g)
卵	2個
白だし	大さじ1/2
しょうゆ	大さじ1/2
みりん	大さじ1/2
水	150ml
サラダ油	小さじ1

作り方

- ① だいこん・にんじんは小さめの乱切りにする。オクラはヘタを取る。
- ② 油揚げは熱湯をかけて油抜きする。半分に切り、開いて卵を1個ずつ割り入れて、ようじで留める。
- ③ 鍋に油を熱し、だいこん・にんじんを加えて、弱中火で炒める。全体に油が回ったらオクラを加えて、さっと炒める。
- ④ ③にAと②を加えて、ふたをして中火で約10分煮る。

A

白だしがない時は、めんつゆでも代用できます。

だいこんの皮を使ったサラダ

副菜



一人分 エネルギー:104kcal 食塩相当量:1.7g

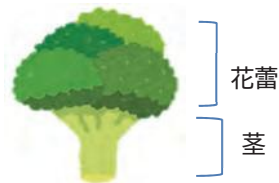
材料 (2人分)

だいこんの皮	110g
カニカマ	5本 (35g)
ホールコーン	50g
大葉	2枚
塩	小さじ1/4
ごまドレッシング	大さじ2

作り方

- ① だいこんの皮は、せん切りにして塩を加えて軽くもみ、600Wの電子レンジで2分加熱する。大葉はせん切りにする。
- ② 冷ましてよく絞った大根の皮をボウルに入れ、ほぐしたカニカマ・ホールコーン・ごまドレッシングを加えて、よく混ぜ合わせて冷蔵庫で冷やす。
- ③ ②を器に盛り、大葉をちらす。

ブロッコリー



旬の時期……11月～5月

選び方……緑色が濃く、つぼみがぎゅっと密集しているものがおいしいです。

保存方法……茎(くき)と花蕾(からい)の部分に切り分けて、ポリ袋に入れて冷凍保存。生のまま冷凍できます。シチュー、炒め物、蒸し料理等、生のブロッコリーと同じように利用できます。

ヘルスマイトの知恵袋……電子レンジの加熱や少ない水で蒸す方がおいしさの損失が少ないです。たっぷりの湯でゆでると青臭さが抜けるので、ブロッコリーが苦手な方でも食べやすくなります。

ブロッコリーも入った混ぜご飯

主食

～おこわとブロッコリーのマリージュ～



一人分 エネルギー:393kcal 食塩相当量:1.1g

材料 (2人分)

もち米	0.3合
うるち米	0.7合
ブロッコリー	3房(60g)
油揚げ	1枚(20g)
にんじん	30g(小1/3本)
鶏もも肉	50g
干しいたけ (戻したもの)	2枚(30g)
しいたけの 戻し汁と水	100ml
酒	大さじ1
顆粒だし(和風)	小さじ1/2
しょうゆ	小さじ1/2

A {

B {

作り方

- ① Aは合わせて洗い炊飯器に入れる。
- ② ブロッコリーはゆでて1cm程度に刻む。
- ③ 油揚げは7mm幅に、にんじんはせん切りに、鶏もも肉としいたけは1.5cm角に切る。
- ④ 鍋にBと③を入れ、ふたをして中火で煮る。にんじんがやわらかくなったら火を止め、冷ます。煮汁を①に入れ、炊飯器の1合の目盛りまで水を加えて炊く。
- ⑤ 炊き上がったら、④の具と②を一緒に加えて混ぜる。

もち米がなければ、うるち米1合でも作れます。

ブロッコリーのチーズガレット

主菜



一人分 エネルギー:296kcal 食塩相当量:0.7g

材料 (2人分)

ブロッコリー	100g (1/3株)
パプリカ(赤)	40g (1/4個)
ベーコン	20g (1枚)
チーズ(ピザ用)	50g
卵	1個
片栗粉	大さじ4
すりおろしにんにく	小さじ1
オリーブ油	大さじ1
黒こしょう	少々
塩	少々

作り方

- ① ブロッコリーは粗みじんにする。パプリカは薄切りにする。
- ② 耐熱容器に①を入れ、塩・黒こしょうを加え600Wの電子レンジで2分加熱する。
- ③ ②の中に溶き卵と片栗粉を入れよく混ぜる。1cm幅に切ったベーコン、チーズ、にんにくを加えてさらに混ぜ、小判型に形を整える。
- ④ フライパンに油を熱し、中火で2分焼く。裏返して弱火で2分焼く。

ブロッコリーと桜えびの白和え

副菜



一人分 エネルギー:209kcal 食塩相当量:0.7g

材料 (2人分)

ブロッコリー	100g (1/3株)
桜えび	10g
木綿豆腐	200g
マヨネーズ	大さじ2 1/2
砂糖	小さじ1/2
塩	少々

作り方

- ① ブロッコリーは小房に分け、耐熱容器に入れ600Wの電子レンジで1分30秒～2分加熱する。
- ② 桜えびをフライパンに入れ、弱火で乾煎りしカリカリにする。
- ③ 木綿豆腐は耐熱容器に入れ、600Wの電子レンジで2分加熱する。ペーパータオルで包み水切りする。ボウルに入れてスプーンで滑らかに潰しAを加える。
- ④ ③に①・②を加えてよく和える。

野菜の保存方法

常温 冷暗所 (1~15℃)

じゃがいも (光に当てない)

さつまいも (新聞紙で包む)

なす (ポリ袋に入れる)

白菜 (新聞紙で包み立てる)

たまねぎ、ニンニク (ネットやカゴに入れて吊るす)

冷蔵庫 冷蔵室 (2~5℃)

しいたけ、しめじなどのきのこ類 (石づきをつけたままキッチンペーパーで包みポリ袋に入れる)

えのきたけ (開封しない)

野菜室 (3~7℃)

白菜、大根 (カットしたものはラップで包みポリ袋に入れる)

かぶ (葉と根に切り分けてキッチンペーパーで包みポリ袋に入れる)

ねぎ (3等分にカットし、水で濡らしたキッチンペーパーで包み保存袋に入れ立てる)

キャベツ、レタス (カットしたものはラップで包みポリ袋に入れて切り口を下にする)

トマト (ヘタを下にしてポリ袋に入れる。冷やしすぎに注意)

キヌサヤ (濡らしたキッチンペーパーで包み保存袋に入れる)

かぼちゃ (カットしたものは種とワタを取りラップで包む)

にんじん、さやうり、ピーマン (水分もふき取りポリ袋に入れる)

ほうれん草、小松菜 (濡らしたキッチンペーパーで包みポリ袋に入れて立てる)

冷凍室 ~冷凍におすすめの野菜~

冷凍によりおいしく簡単に調理できます。

小松菜・ほうれん草・きのこ類→5cm長さに切って冷凍。解凍せずにそのまま使用可。

なす→丸ごとビニール袋に入れて冷凍。水に1分浸けて解凍。しっとり食感になる。

このレシピ集
を作った

金沢区食生活等改善推進員会について 「愛称 ヘルスマイト」

ヘルスマイトは『私たちの健康は、私たちの手で』をスローガンに、食生活・運動・休養を中心とした健康づくりを地域に普及しているボランティアです。横浜市金沢福祉保健センターで実施する養成セミナーを修了すると、入会できます。関心のある方は、下記までお問い合わせください。

〈問合せ先〉

横浜市金沢福祉保健センター 福祉保健課健康づくり係

横浜市金沢区泥亀 2-9-1 電話 045-788-7842 FAX 045-784-4600