



野菜をしっかりとるレシピ【秋冬向き】

1日に必要な野菜の摂取量は成人1日当たり350gです。

1日5皿（一皿70g）を目標に食べましょう！



皿の目安  グーの手が
入るくらい

野菜料理は「Go!GO!5皿」と覚えて、
1日に何皿食べたか数えましょう。

以下は、簡単でおいしいレシピです。

また、どれも1人分70g以上の野菜が含まれています。

ぜひ、ご家庭の定番野菜料理に加えてください。



彩りが美しい

ほうれん草と椎茸の和え物

焼き椎茸の風味が香ばしい

【材料】 4人分

ほうれん草	200g(1束)
かまぼこ	1/2本
人参	80g(小1本)
生椎茸	4コ
塩	少々
A {	
レモン汁	大さじ1
しょうゆ	大さじ1
サラダ油	大さじ2

【作り方】

- ① ほうれん草はゆでて水気を絞り、3cmの長さに切る。
- ② 人参も3cmの長さの細切りにし、塩でもんでしんなりさせ、水気を絞る。
- ③ 椎茸はいしづきをとり、トースターで焼いて細切りにする。
- ④ かまぼこも細切りにしておく。
- ⑤ ①～④をAの調味料で和える。



シンプルでおいしい!



人参のごまみそきんぴら

1種類の野菜で一皿完成!

材料 4人分

人参	300g(中2本)
A { 酒	大さじ2
{ みそ	大さじ2
サラダ油	大さじ1 1/2
炒りゴマ(白)	大さじ2



作り方

- ① 人参の皮をむき、3~4cmの長さの千切りにする。
- ② Aの調味料を合わせておく。
- ③ 鍋にサラダ油を加えて熱し、人参がしんなりするまで炒める。
- ④ ③に②の調味料を加えて混ぜ、炒りゴマを混ぜて火を止める。

白菜を生でいただく



白菜とりんごのサラダ

シャキッとした歯ごたえがおいしい

材料 4人分

白菜	400g(葉4枚)
りんご	1/2個
レーズン	大さじ2強
塩	小さじ1
マヨネーズ	大さじ2~3
プレーンヨーグルト	大さじ2

作り方

- ① レーズンを少量のぬるま湯に浸し、やわらかく戻す。
- ② 白菜は葉と芯に切り分ける。芯は4~5cmの幅に切り、繊維に沿って細く切る。葉は立て半分に切り、横に細切りにする。
- ③ ②の芯の部分に塩を振り混ぜ、葉も加えてさっと混ぜ合わせておき、3~4分したら水気を絞る。
- ④ りんごは皮をつけたまま細切りし、③とレーズンを合わせてマヨネーズとヨーグルトで和える。



ひとつの鍋で簡単に

小松菜とえのきの煮びたし

だしの旨みがきいてます！

材料 4人分

小松菜	200g (1束)
えのき茸	100g (小1袋)
人参	30g (1/3本)
だし汁	60ml (1/4カップ強)
しょうゆ	大さじ1
みりん	大さじ1

作り方

- ① 小松菜は4cmの長さに切り、葉と茎に分けておく。
- ② えのき茸は半分の長さに切る。
- ③ 人参は4cmの長さの短冊切りにする。
- ④ 鍋にだし汁、しょうゆ、みりん、小松菜の茎と人参を入れ、蓋をして2～3分中火で煮る。
- ⑤ えのき茸と小松菜の葉を加え、蓋をしてさらに4～5分煮る。

油揚げ、しらす、ゆずなどを入れてもおいしい



セロリや大根などでも美味しい！

れんこんのきんぴら

ピーマンとの相性も抜群！

材料 4人分

れんこん	200g	
ピーマン	60g (2個)	
人参	50g (1/2本)	
ゴマ油	大さじ1・1/2	
炒りゴマ(白)	小さじ1	
A	砂糖	大さじ1
	みりん	小さじ2
	しょうゆ	大さじ1強
	だし	大さじ4

作り方

- ① れんこんは薄いいちょう切りにし、水にさらしておく。
- ② ピーマンと人参は3～4cmの長さの千切りにする。
- ③ 鍋にゴマ油を入れて①を強火で炒め、れんこんが透き通ったら人参とAを入れ、中火で炒める。
- ④ ③の汁気が少なくなってきたら、ピーマンを入れて炒める。
- ⑤ ④を器に盛り、ゴマをひねりふりかける。

ツナ缶のかわりにサケ缶でも！



大根とツナの煮もの

缶詰がごちそうに変身！

材料 4人分

大根	300g (1/3本)	
大根葉	40g	
ツナ缶	小1缶	
しょうゆ	大さじ1	
A	だし汁	300ml (1・1/2杯)
	砂糖	大さじ1/2
	酒	大さじ1

作り方

- ① 大根は5mmの厚さのいちよう切りにする。
- ② 鍋にAを入れ、大根・ツナ缶を汁ごと入れて火にかけ、沸騰したら中火で5分煮る。
- ③ ②にしょうゆを加えて、大根が柔らかくなるまでさらに煮る。
- ④ 大根の葉をさっとゆでて、みじん切りにする。
- ⑤ ③を器に盛り、④の大根の葉を散らす。(大根葉は一緒に煮てもよい)

3色以上の野菜を彩りよくそろえて



明るく楽しいサラダ

春はもうすぐ

材料 4人分

ブロッコリー	80g (1/2個)	
カリフラワー	130g (1/2個)	
アスパラガス	40g (1/2把)	
れんこん	100g	
人参	40g (小1/2本)	
パプリカ(黄)	80g (1/2個)	
A	サラダ油	大さじ2
	酢	大さじ1
	塩	小さじ1/4
	からし	小さじ1/4
	こしょう	少々

作り方

- ① ブロッコリー、カリフラワー、アスパラガス、れんこんは、それぞれ食べやすい大きさに切りゆでる。人参は3~4mm幅の短冊切りにしてゆでる。
- ② パプリカは食べやすい大きさに切っておく。
- ③ Aの材料を混ぜ合わせ、ドレッシングをつくる。
- ④ ボールに全部の材料を入れ、③のドレッシングで混ぜ合わせて盛り付ける。



ざっくり切って煮込むだけ

キャベツと人参の蒸し煮 やわらかな甘みが美味しい!

材料	4人分
キャベツ	600g(1/2 個)
人参	100g(大 1/2 本)
ベーコン	40g(3枚)
コンソメの素	1個
塩	少々
こしょう	少々
水	200mlcc(1 カップ)

作り方

- ① キャベツは芯つきのまま、くし型に8等分に切る。人参は3cmの長さの短冊切りにする。ベーコンは1cm幅に切る。
- ② 鍋に人参を入れ、キャベツを放射状に並べる。ベーコンを上から入れて散らし、水とコンソメを入れて蓋をして中火で蒸し煮にする。
- ③ 塩・こしょうで味を調える。



豆板醤のかわりに鷹の爪を加え、油に香りづけしても!

キャベツのみそ炒め いつもの材料でたっぷり野菜を!

材料	4人分	
キャベツ	300g (1/4 個)	
玉ねぎ	100g (1/2 個)	
ピーマン	60g (2個)	
にんにく(薄切り)	1片分	
しょうが(薄切り)	5~6枚	
サラダ油	大さじ1	
A {	みそ	大さじ1
	砂糖	大さじ1
	しょうゆ	大さじ1
	豆板醤	小さじ1
塩	少々(お好みで)	
こしょう	少々(お好みで)	

作り方

- ① キャベツは4~5cm大に切る。玉ねぎは1cm幅に、ピーマンは乱切りにする。
- ② Aの調味料を合わせておく。
- ③ 鍋に油を熱してにんにくとしょうがを炒め、①の材料を加えてしんなりするまで炒め合わせる。
- ④ ③に②をまわし入れて炒める。





辛さが食欲をそそる

ピリ辛炒め

かぼちゃもれんこんもおいしい

材料 4人分

かぼちゃ	240g (小 1/4)
れんこん	120g (1/2 節)
ししとう	中 1 パック
サラダ油	少々

A	水	大さじ 2
	赤味噌	大さじ 1/2
	酒	大さじ 1
	オイスターソース	小さじ 1
	砂糖	小さじ 1
	豆板醤	小さじ 1/2

作り方

- ① かぼちゃは種を除き、5mm 厚さで 5cm 位の幅に切る。
- ② れんこんは 5mm 幅の輪切り（大きい場合は半月切り）にし、水にさらしてから水気をきっておく。
- ③ フライパンにサラダ油を熱し、ししとうをサッと炒めて一度取り出す。
- ④ れんこんは両面に火が通るまで焼き付けて取り出す。（れんこんは歯ごたえを残すため焼き過ぎない）
- ⑤ かぼちゃは両面を焼き付けて火が通ったら、③④を戻し、A を合わせた調味料を加えて全体をよくからめる。



レンコンのトロみが美味しい

すりおろしレンコン汁

心も体もほっこり温まる

材料 4人分

れんこん	120g(小 1 個位)
にんじん	50g(中 1/2 本)
大根	50g
ごぼう	50g
ほうれん草	2 株
豆腐 (木綿)	1/4 丁
みそ	大さじ 2・1/2
だし汁	650ml(3・1/4 カップ)

- ① レンコンは皮をむき、水につける。
- ② にんじん・大根はいちょう切り、ごぼうは輪切りにする。
- ③ ほうれん草はさっとゆでて、3cm の長さに切る。
豆腐は 1.5cm 角のさいの目に切る。
- ④ だし汁に②の野菜を入れ、柔らかくなるまで煮る。
- ⑤ 味噌を入れとかし、豆腐とすりおろしたレンコンを入れ、ひと煮たちさせる。
- ⑥ ほうれん草を入れて混ぜる。

このレシピを作った!

鶴見区食生活等改善推進員（愛称：ヘルスマイト）とは…

～私達の健康は 私達の手で～

横浜市鶴見福祉保健センターで実施する食生活等改善推進員セミナーを修了した方が、“私達の健康は 私達の手で” を合言葉に、身近な地域で食の大切さを伝えたり、健康づくり活動に取り組んでいます。

「おやこの食育教室」「マタニティクッキング」「男性を対象とした健康づくり講座」「ウォーキング」など、様々なテーマでの健康づくり講座を地域に提案し、活動をしています。

ボランティアとして活動する自主的な団体で、全国的に組織されています。

問合せ：横浜市鶴見福祉保健センター
福祉保健課 健康づくり係
TEL：045-510-1827