



おおがわらまち

やさしレシピ集

お料理のアイデア
をさがそう...



大河原町健康推進課

どうして野菜を 食べなきゃいけないの??

便秘解消!
(排便を促す効果)



糖尿病や高血圧など
生活習慣病を予防!

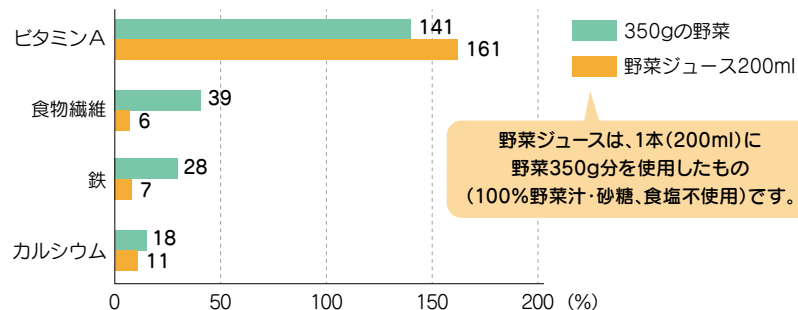


体の調子を
整えてくれたり
風邪をひきにくく
してくれる!



野菜 vs 野菜ジュース

~1日に必要な栄養素を充たす割合で比べてみました~



野菜ジュースは、1本(200ml)に
野菜350g分を使用したもの
(100%野菜汁・砂糖、食塩不使用)です。

※1日に必要な栄養素量は、ビタミンA、鉄、カルシウムについては栄養素等表示基準値を、食物繊維については日本人の食事摂取基準(2020年版)・18歳以上女性の目標量の値を使用しました。
※野菜ジュースの栄養素量は、栄養成分の表示に幅があるものは低い方の値を用い、5種類のうち表示されていた値の平均値としました。 仙南栄養士会行政部作成「やさいのリーフレット」より

野菜ジュースは...

- ★野菜そのものより、食物繊維などの体に必要な栄養素が減ってしまうものがある
- ★野菜本来の味や歯ごたえがない
- ★果汁や塩などが含まれる物では、エネルギーや塩分過剰の原因となる

野菜がとりにくい時のサポートになりますが、まずは食事のたびに野菜を食べることを習慣にしたいですね!



大河原町旬の食材カレンダー

	1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月
きゅうり							7~9月					
なす							7~9月					
いちご			1~6月								11~12月	
とうもろこし							7~8月					
かぼちゃ								7~12月				
パプリカ							6~9月					
トマト							7~8月					
キャベツ						5~7月				10~12月		
たまねぎ						6~8月						
にんにく						6~9月						
はくさい										10~12月		
ブロッコリー						5~6月				10~11月		
ねぎ										10~12月		
ほうれんそう	1月									10~12月		
だいこん										10~12月		
じゃがいも							7~8月					
いんげん							6~10月					
えだまめ							7~8月					
うめ							6~7月					
ブルーベリー							7~8月					
りんご	1月									9~12月		
ゆず										10~12月		

もやしごま汁

大河原町学校給食センター



野菜が苦手な
子どもでも
ペロッと
食べちゃいます!



1人分



エネルギー量
100kcal



野菜量
95g



食塩相当量
1.4g

材 料	分量(4人分)	作り方
豚肉	50g	① たまねぎはスライス、にんじんはいちょう切り、じゃがいもはさいの目切りにする。 ② 豚肉を油で炒め、火が通ったらたまねぎを炒める。 ③ にんじん、じゃがいもを加え、さっと炒めたら、水を入れる。沸騰したら、コーンを入れて煮る。※水量は目安なので、ご家庭で調整してください。 ④ じゃがいもが煮えたら、もやしを加えて煮る。 ⑤ 最後に、中華スープの素、みそ、ごま、水菜を加えて出来上がり。
たまねぎ	60g	
にんじん	40g	
じゃがいも	120g	
もやし	100g	
冷凍コーン	40g	
水菜	15g	
油	小さじ1	
中華スープの素	小さじ2	
赤みそ	大さじ1	
白みそ	小さじ1	
白いりごま	大さじ1	
白すりごま	大さじ1	
水	300~400g	

ポイント



みそラーメンのような味付けで、野菜が苦手な子どもでも食べやすいスープです。みそとごまの香りが食欲をかきたてます。お好みで七味唐辛子などを入れてもおいしいです。

ポテト焼き

松井農園



ほっこりやさしい
おいしさです



1人分



エネルギー量
318kcal



野菜量
150g



食塩相当量
1.3g

材 料	分量(4人分)	作り方
じゃがいも	200g	① じゃがいも、さつまいも、かぼちゃを洗う。 ② じゃがいもは皮をむき、さつまいもとかぼちゃは皮つきのまま3センチ角に切り、茹でる。 ③ 竹串を刺して、すっと通ったらざるにあけて水気を切り、熱いうちに塩・こしょう、お好みでブラックペッパーを全体にまぶす。 ④ 耐熱皿に4等分にし、とろけるチーズをのせオーブントースターに入れ、1000Wで15分焼く。
さつまいも	200g	
かぼちゃ	200g	
とろけるチーズ	200g	
塩・こしょう	少々	
粗びきブラックペッパー	少々(お好みで)	

ポイント



野菜には火が通っているので、チーズに焼き色がつけばOKです。

ミネストローネ

第2光の子保育園



おかずにもなる
具沢山スープです。



1人分
エネルギー量
108kcal



野菜量
100g



食塩相当量
0.9g

材 料	分量(4人分)	作り方
にんじん	60g	① にんじんはいちょう切り、たまねぎはせん切にする。 ② キャベツは食べやすい大きさに切る。 ③ トマトは6等分くらいに切る。 ④ ジャガイモは一口大に切る。 ⑤ ベーコンは5mm幅くらいに切る。 ⑥ マカロニは茹でておく。 ⑦ 600ccの水と野菜を鍋に入れ、ジャガイモが軟らかくなるまで煮る。 ⑧ 最後にマカロニを加える。
たまねぎ	120g	
キャベツ	60g	
トマト	60g	
マカロニ	25g	
じゃがいも	100g	
ベーコン	40g	
顆粒コンソメ	小さじ2	
塩	1つまみ	

ポイント



材料を切って煮込むだけなのに、たくさんの野菜をとることができます。
 トマトは缶詰を使ってもOK!
 ベーコンの代わりにウインナーを使っても美味しいです。

かりかりじゃこサラダ

大河原町立桜保育所



梅の産地である
大河原町の
梅干しを使った
人気メニューです。



1人分
エネルギー量
75kcal



野菜量
65g



食塩相当量
0.7g

材 料	分量(4人分)	作り方
レタス	100g	① レタス、水菜は洗って水けをきり、食べやすい大きさに切る。 ② きゅうりは千切りにし、分量外の塩をふって、10分程度置き、水気を絞る。 ③ にんじんも千切りにして、電子レンジ500wで1分程度加熱する。 ④ フライパンにごま油を熱し、しらすをかりかりになるまで炒める。 ⑤ 梅干しは種をとり包丁でたたき、Aの材料とよく混ぜ合わせる。 ⑥ ①～③の野菜を混ぜて、しらすとドレッシングをかけて完成。
水菜	40g	
きゅうり	1本(約90g)	
にんじん	30g	
しらす干し	50g	
ごま油	大さじ1	
しょうゆ	小さじ1	
酢	小さじ2	
A サラダ油	大さじ1	
砂糖	小さじ2	
梅干し	1粒	

ポイント



しらすを最後に振りかけることで、かりかりの食感になります。
 ドレッシングはよく混ぜ合わせることでより美味しくなります。

簡単! たたききゅうり

仙南保健福祉事務所



包丁を使わず
3ステップでできあがる
野菜料理です。



1人分



エネルギー量
20kcal



野菜量
75g



食塩相当量
0.4g

材 料	分量(4人分)	作り方
きゅうり	中2本	① きゅうりは洗って、ポリ袋に入れます。 ② ポリ袋の口をおさえながら、麺棒などかたいものできゅうりをたたき、1口大にします。 ③ ポリ袋の中に粉末のお吸い物の素とごま油を入れて軽く揉み込んだらできあがり。
お吸い物の素	1袋(小袋)	
ごま油	小さじ1	

ポイント



包丁を使わず簡単にできるので、お子さんと一緒に作ってみてはいかがでしょうか。

ちょい足しでさらにおいしく

- おろししょうがをプラス → さっぱり味に
- おろしにんにくをプラス → 韓国風に
- のり(細かくちぎって) → のり風味が合います

*冷蔵庫で冷やして食べるとおいしいです

*お吸い物の素のかわりに中華スープの素、顆粒だしなどを使ってもOKです。

ツナとレタスのシャカシャカサラダ

大河原町食生活改善推進員



袋に入れて
シャカシャカするだけで
美味しい一品です。



1人分



エネルギー量
59kcal



野菜量
70g



食塩相当量
0.5g

材 料	分量(4人分)	作り方
レタス	280g	① ポリ袋にレタスと焼き海苔をちぎって入れる。 ② 残りの材料を入れる。 ③ ポリ袋に空気を入れて口をひねり、具材と調味料がなじむように振る。 ④ しばらく置いて味をなじませる。
ツナ缶	70g(1缶)	
韓国のに	1パック	
白いりごま	小さじ2	
塩・こしょう	少々	

ポイント



袋にすべての材料を入れるだけで完成です。忙しい時の一品におすすめです。

鶏肉とチンゲン菜のクリーム煮

大河原町役場 農政課



チンゲン菜の
シャキッとした食感が
とてもおいしい
一品です!



1人分



エネルギー量
223kcal



野菜量
73g



食塩相当量
1.4g

材 料	分量(4人分)	作り方
鶏もも肉	1枚	① 鶏もも肉は一口大に切り、チンゲン菜は根を切り3等分にし、しめじは石づきを切り、バラバラにする。 ② サラダ油を熱したフライパンで鶏肉を炒め、続けてしめじを加え炒める。チンゲン菜も加えてさっと炒める。 ③ ②に牛乳、コンソメを加え、軽く煮込んだら弱火にし、水溶き片栗粉を加え、とろみをつける。 ④ 塩・こしょうで味を整える。
チンゲン菜	2株	
しめじ	1パック	
コンソメ	大さじ1	
塩・こしょう	少々	
牛乳	200cc	
サラダ油	大さじ1	
水溶き片栗粉	大さじ1	

ポイント



寒くなってくるこの時期にオススメです!

野菜をストック

冷凍のポイント

- 1 新鮮なうちに冷凍!**
購入後、早めに冷凍しましょう。
- 2 水気はしっかりふく!**
野菜どうしがくっついたり、霜がついたりしないように。
- 3 中身は薄く、平らにする**
空気をしっかりぬき、密封して冷凍へ。
- 4 早めに食べる!**
長期保存が可能とはいえ、早めに食べましょう。

きのこ類

(しいたけ、えのき、しめじなど)



冷凍方法

しいたけは石づきを取り、用途に合わせて切る。
えのきやしめじは根元を切って軽くほぐす。

炒め物・汁物・マリネ・鍋 など

葉物類

(ほうれん草、小松菜、キャベツ、白菜など)



冷凍方法

洗って水気をしっかりふいて、根元を切り落とし、調理しやすい長さに切る。

汁物・炒め物・お浸し など

× フリージングをおすすめできない野菜

トマト・きゅうり・なす など果菜

水分が多いため、調理したときにグズグズになってしまうので、おすすめしません。

1日350g

毎日野菜を
+1
プラス1皿

食べよう

野菜!



あなたの健康、

そしてしょうぶなからだづくりのために

毎日の食卓に野菜をプラスして、

バランスの良い食事を野菜は1日350g

(1皿70gの野菜を1日5皿分)を目標に!

野菜70gの目安



トマト…半分



大根…約2cm



キュウリ(小)…1本



ナス…1本



たまねぎ…1/3個



ピーマン(大)…2個