

食べよう
サン・ゴー・マル
野菜350

野菜料理

レシピ集



中央区食育野菜キャラクター

「野菜料理レシピ集」は、成人1日あたり**350g**以上の野菜を食べることを目標に、簡単に作れる野菜料理を掲載したものです。



レシピの見方

ピーマンのごまあえ



材料・下準備(2人分)

- ✦ピーマン 2個(70g) : 細切り
- ✦赤ピーマン 2個(70g) : 細切り
- すりごま 大さじ2
- 砂糖 大さじ1
- しょうゆ 小さじ2

作り方

- 耐熱容器にピーマン・赤ピーマンを入れ、ふわっとラップをして電子レンジ(600w)で2分程度加熱する。
- すりごま・砂糖・しょうゆを加えて混ぜ合わせる。

1人分

エネルギー	食物繊維	食塩相当量	カリウム	ビタミンC
75kcal	2.1g	0.9g	188mg	86mg

1人分野菜量

1皿分

Point

ごまあえにすることで、甘みのある衣がピーマンの苦みをまろやかにしてくれます。

赤ピーマンは完熟したピーマンなので、苦みが和らぎ、甘みがでます。

掲載しているレシピの、1人分が野菜料理何皿分かを表しています。

野菜料理1皿 = 野菜約70gとしています。

1日3回の食事で、**野菜料理5皿分(350g)**を食べることが目標です。

材料の中で野菜には、「✦」マークを表示しています。

※いも・豆・きのこ・海藻は野菜には含みません。

料理のポイントを紹介しています。

1人分の栄養価を記載しています。

成人1日あたり350g以上の野菜を食べると、食物繊維・カリウム等の適量摂取が期待できます。

中央区保健所 (R5.9)

中央区では、野菜不足の解消に向けて、1日に350g以上の野菜を食べることを目標に「食べよう野菜! 350(サン・ゴー・マル)」運動を推進しています。
中央区食育野菜キャラクターが区民のみなさまの健康づくりを応援します。



オクラとトマトの 塩昆布あえ

1人分野菜量



1皿分



材料・下準備(3人分)

- ✦オクラ 1パック(100g)
- ✦トマト 小1個(120g)
: 食べやすい大きさに切る
- 塩昆布 小さじ1(2g)
- ごま油 小さじ1

Point

オクラを火を使わずに電子レンジで加熱することで手軽に作ることができます。

最後にしそを加えてもおいしくいただけます。

作り方

- ① オクラは、ガクを取って縦に切り、長ければ半分に切って耐熱容器に入れる。
- ② ①にふわっとラップをして、電子レンジ(600W)で3分程度加熱する。
- ③ ②に、残りの材料を全て入れ、あえる。



オクラは、ネットごと洗って産毛を取ります。

1人分

エネルギー	食物繊維	食塩相当量	カリウム	ビタミンC
30kcal	2.2g	0.1g	189mg	10mg



中央区食育野菜キャラクター
毎日350g以上の野菜を食べよう！

ほうれんそうの レモンチーズあえ

1人分野菜量



1皿分



材料・下準備(2人分)

- ❖ 冷凍ほうれんそう …… 100g
- クリームチーズ …… 15g : 1cm角切り
- しょうゆ …… 小さじ1/2
- レモン汁 …… 小さじ1

Point

冷凍野菜で時短調理。
チーズの風味と
レモンの酸味で
さっぱりいただけます。

作り方

- ❶ 冷凍ほうれんそうを耐熱容器に入れ、ふわっとラップをして電子レンジ(600W)で3分程度加熱する。
- ❷ ①にクリームチーズ・しょうゆ・レモン汁を加えて、あえる。

1人分

エネルギー	食物繊維	食塩相当量	カリウム	ビタミンC
36kcal	1.7g	0.4g	119mg	11mg



中央区食育野菜キャラクター
毎日350g以上の野菜を食べよう！

なすと豚肉の さっぱりだれ

1人分野菜量



1皿分



材料・下準備(2人分)

- ごま油 …………… 大さじ1
✦ なす …………… 2本(140g)：縦半分に切り、5mm幅の斜め切り
豚肉 …………… 100g
ぽん酢しょうゆ …… 大さじ1と1/2
みりん …………… 大さじ1
水 …………… 大さじ1
✦ しそ …………… 2枚：細切り

作り方

- ① フライパンにごま油を熱し、なすと豚肉を炒め、
ふたをして蒸し焼きにする。
- ② ①にぽん酢しょうゆ・みりん・水を加えて、煮からめる。
- ③ ②を皿に盛り、しそをちらす。

Point

ぽん酢しょうゆの
酸味やしその
さわやかな風味が
きいたさっぱり味の
一品です。

1人分

エネルギー	食物繊維	食塩相当量	カリウム	ビタミンC
177kcal	1.5g	1.1g	359mg	2mg



ピーマンのごまあえ

1人分野菜量



1皿分



材料・下準備(2人分)

- ✦ピーマン 2個(70g) : 細切り
- ✦赤ピーマン 2個(70g) : 細切り
- すりごま 大さじ2
- 砂糖 大さじ1
- しょうゆ 小さじ2

Point

ごまあえにすることで、
甘みのある衣がピーマンの
苦みをまろやかに
してくれます。

作り方

- ① 耐熱容器にピーマン・赤ピーマンを入れ、ふわっとラップをして電子レンジ(600w)で2分程度加熱する。
- ② すりごま・砂糖・しょうゆを加えて混ぜ合わせる。

赤ピーマンは完熟したピーマン
なので、苦みが和らぎ、
甘みがでます。

1人分

エネルギー	食物繊維	食塩相当量	カリウム	ビタミンC
75kcal	2.1g	0.9g	188mg	86mg



にんじんの甘酒ラペ

1人分野菜量



1皿分



材料・下準備(2人分)

- ❖ にんじん 1/2本(75g) : ピーラーで切る
 - ❖ だいこん 70g : ピーラーで切る
 - 酢 大さじ2
 - オリーブオイル 大さじ1
 - 米麹甘酒(濃縮タイプ) .. 大さじ1
 - 塩・こしょう 少々
- A: 合わせる

Point

甘味に甘酒を使用した優しい甘さの副菜です。

作り方

- ① ボウルにすべての材料を入れて、混ぜ合わせる。

* すぐに食べられますが、2～3時間おくと
にんじんがやわらかくなります。

ピーラーを使用するので
包丁なしで簡単に作れます。

1人分

エネルギー	食物繊維	食塩相当量	カリウム	ビタミンC
81kcal	1.4g	0.1g	184mg	6mg



中央区食育野菜キャラクター
毎日350g以上の野菜を食べよう！

ズッキーニの中華あえ

1人分野菜量



1.5皿分



材料・下準備(2人分)

- ズッキーニ …………… 1本(200g)
: 1~2mm幅の半月切り
- 顆粒中華だし ……… 小さじ1/2
- しょうゆ …………… 小さじ1/2
- ごま油 …………… 小さじ2
- いりごま …………… 小さじ2

Point

ズッキーニを生で
食べるレシピです。
薄切りにすることで
味が絡みやすく
なります。

作り方

- ① ボウルに全ての材料を入れて、あえる。

忙しいとき、野菜料理が
あと一品ほしいときに
おすすめです。

1人分

エネルギー	食物繊維	食塩相当量	カリウム	ビタミンC
66kcal	1.6g	0.6g	341mg	20mg



ブロッコリーの 洋風炊き込みごはん

1人分野菜量 

1皿分



炊きあがりの
様子



材料・下準備(5人分)

- 米 2合 : といで水を切っておく
- 水 400ml
- 顆粒コンソメ 小さじ2(固形の場合は1個)
- ❖ブロッコリー 1株(芯含め300g)
: 芯の部分のみ5mmの厚さの薄切りにする
- ❖ホールコーン 100g
- ベーコン 30g : 短冊切り

Point

ブロッコリーを
丸ごと炊き込むことで
うまみが凝縮され、
おいしくいただけます。

作り方

- ① 米・水・コンソメを炊飯器に入れ、中央にブロッコリーを、そのまわりにブロッコリーの芯・ホールコーン・ベーコンをのせて炊く。
- ② 炊きあがったら、ブロッコリーをほぐしながらよく混ぜる。

主食のご飯に
野菜をプラス。

1人分

エネルギー	食物繊維	食塩相当量	カリウム	ビタミンC
261kcal	5.6g	0.7g	353mg	87mg

トマトサン ビーマンゴー にんじんマル
サン 3 ゴー 5 マル 0
中央区食育野菜キャラクター
毎日350g以上の野菜を食べよう！

切干しだいこんと さけのトマト煮

1人分野菜量



1皿分



材料・下準備(4人分)

- ✦切干しだいこん …………… 30g : 戻さず軽く洗う
- さけの水煮缶 …………… 1缶(180g)
- ✦トマト缶 …………… 1/2缶(200g)

Point

乾物や缶詰の野菜は
保存がきくので、
ストックしておく
普段の料理にも
活用できます。

作り方

- ① フライパンを温め、切干し大根・さけ缶(汁ごと)・トマト缶を入れ、
水分をとばしながら炒め煮にする。



さけをさば・いわし・
ツナ等の缶詰に変えたり、
パンにはさんでもおいしく
いただけます。

1人分

エネルギー	食物繊維	食塩相当量	カリウム	ビタミンC
97kcal	2.2g	0.4g	518mg	7mg



冷凍いんげんと コーンのみそマヨ焼き

1人分野菜量

1皿分



材料・下準備(2人分)

- みそ 小さじ1
- マヨネーズ 大さじ1
- ❖ 冷凍いんげん 80g
- ❖ 冷凍コーン 60g

作り方

- ① ビニール袋にみそとマヨネーズを入れてよく混ぜる。
- ② ①に冷凍のままいんげんとコーンを入れて、よく揉みこむ。
- ③ フライパンを温め、②を入れて炒める。

Point

野菜をまとめてゆで
小分けにして冷凍し
たり、市販の冷凍野
菜を常備しておく
と手軽に作れます。

他の野菜でも
おいしくいただけます。

1人分

エネルギー	食物繊維	食塩相当量	カリウム	ビタミンC
83kcal	2.6g	0.5g	189mg	4mg

トマトサン ビーマンゴー にんじんマル
サン 3 ゴー 5 マル 0
中央区食育野菜キャラクター
毎日350g以上の野菜を食べよう！

たっぷり野菜の 蒸し煮

1人分野菜量



2皿分



材料・下準備(2人分)

- ✦にんじん …… 1/2本(75g) : 皮をむき、乱切り
- ✦たまねぎ …… 1/2個(100g) : 皮をむき、くし形切り
- ✦かぶ …… 1個(80g) : 6等分に切る
- ✦かぶの葉 …… 20g : みじん切り
- コンソメ …… 小さじ1/2弱(1g)
- 塩 …… 小さじ1/6
- こしょう …… 少々
- 水 …… 150ml
- バター …… 小さじ1/2

Point

お好みの野菜に
かえたり、カレー粉
やウインナーなどを
加えてアレンジしても
おいしくいただけます。

作り方

- ① 鍋にすべての材料を入れ、ふたをして火にかける。
(最初は強めの火で、煮立ったら弱火で15分ほど煮る)

蒸し野菜にすることで、野菜
がたっぷり食べられます。

1人分

エネルギー	食物繊維	食塩相当量	カリウム	ビタミンC
47kcal	2.7g	0.8g	322mg	21mg



中央区食育野菜キャラクター
毎日350g以上の野菜を食べよう！

スイートかぼちゃ

1人分野菜量



1.5皿分



材料・下準備(3人分)

- ❖ かぼちゃ …………… 200g(皮と種を除いたもの)
: 大きめに切る
- 干しぶどう …………… 大さじ1
- バター …………… 20g
- 砂糖 …………… 大さじ2
- 牛乳 …………… 大さじ1

Point

おやつにも野菜を
取り入れると1日の
野菜摂取量アップに
つながります。

作り方

- ① 耐熱容器にかぼちゃを入れ、ふわっとラップをして電子レンジ(600w)で5分程度加熱する。
- ② ①に残りの材料を加え、かぼちゃをつぶしながら混ぜる。
- ③ カップに入れ、トースターで焼き色がつくまで焼く。

冷凍かぼちゃでも
おいしく作れます。

1人分

エネルギー	食物繊維	食塩相当量	カリウム	ビタミンC
117kcal	2.4g	0.1g	340mg	10mg



中央区食育野菜キャラクター
毎日350g以上の野菜を食べよう!

もやしのめんつゆ マヨサラダ

1人分野菜量



1皿分



材料・下準備(3人分)

- ❖もやし …………… 1袋(200g)
- ❖にんじん …………… 1/4本(35g)：細切り
- マヨネーズ …………… 大さじ1
- めんつゆ(3倍濃縮) …… 大さじ1
- かつお節 …………… 小1パック(2.5g)

Point

もやしは1年中安価で、
使いやすい野菜です。
かつお節のうま味で
うす味でもおいしく
いただけます。

作り方

- ① 耐熱容器にもやしとにんじんを入れ、ふわっとラップをして電子レンジ(600w)で3分程度加熱する。
- ② ①の水気を絞り、マヨネーズとめんつゆであえる。
- ③ ②を皿に盛って、かつお節をかける。

1人分

エネルギー	食物繊維	食塩相当量	カリウム	ビタミンC
51kcal	1.1g	0.7g	104mg	6mg



ズッキーニの アヒージョ風

1人分野菜量



1.5皿分



材料・下準備(2人分)

- ✦ズッキーニ …………… 1本(200g)
:1cm弱の幅の半月切り
- おろしにんにく ……… 小さじ1/2
- オリーブオイル ……… 大さじ1
- 塩・こしょう …………… 少々

Point

電子レンジで簡単調理。
そのまま副菜にしても、
サラダのトッピングと
しても、おすすめです。

作り方

- ① 耐熱容器に全ての材料を入れて、軽く混ぜ合わせる。
- ② ①にふわっとラップをして電子レンジ(600w)で
5分程度加熱する。
(ラップはすぐに取りはず、5～6分おくと、味がなじみます。)

熱々でも、冷やしても
おいしくいただけます。

1人分

エネルギー	食物繊維	食塩相当量	カリウム	ビタミンC
72kcal	1.3g	0.2g	326mg	20mg



キャベツとのりのナムル

1人分野菜量



1皿分



材料・下準備(2人分)

- ✦キャベツ 140g : 短冊切り
- じゃこ 大さじ1
- すりごま 大さじ1
- 顆粒中華だし 小さじ1/2
- ごま油 小さじ1
- おろしにんにく 少々
- 焼きのり 1/2枚

Point

ごま油・にんにく・
のりの香りでおいしく
いただけます。

作り方

- ① 耐熱容器にキャベツを入れ、ふわっとラップをして
電子レンジ(600W)で3分程度加熱する。
- ② ①の水気をきり、粗熱がとれたら焼きのり以外の材料を加えてあえる。
- ③ 焼きのりを手でちぎり入れ、混ぜ合わせる。

1人分

エネルギー	食物繊維	食塩相当量	カリウム	ビタミンC
63kcal	1.9g	0.6g	199mg	30mg



かぼちゃの焼きびたし

1人分野菜量



1皿分



材料・下準備(2人分)

ごま油 …………… 小さじ1/2

酒 …………… 小さじ1

砂糖 …………… 小さじ1

しょうゆ …………… 小さじ1

唐辛子 …………… 少々(お好みで)

A

✦ かぼちゃ …………… 1/8個(140g) : くし形切り

Point

出来立てはもちろん、
冷めてもおいしいので
お弁当のおかずにも
おすすめです。

作り方

- ① Aを合わせておく。
- ② トースター(または魚焼きグリル)でかぼちゃを焼く。
- ③ ①に、焼いたかぼちゃを漬ける。

1人分

エネルギー	食物繊維	食塩相当量	カリウム	ビタミンC
78kcal	2.9g	0.4g	328mg	24mg



かぶとツナのあっさりあえ

1人分野菜量



1皿分



材料・下準備(3人分)

- ✦ かぶ …………… 2個(160g)
: 皮をむき、いちよう切り
- ✦ かぶの葉 ……… 40g : 3cm長さに切る
- 塩 …………… 小さじ1/6
- ツナ缶(油漬け) … 1/2缶(35g)
- こしょう ……… 少々

Point

かぶの葉と一緒にあえ
ると、歯ごたえにアク
セントがつき、彩りも
良くなります。

作り方

- ① かぶとかぶの葉に塩をまぶしてしばらく置き、水分を軽く絞る。
- ② ①とツナをあえ、こしょうを振って味を調える。

塩をまぶすと野菜のカサが
減り、たっぷり食べられます。

1人分

エネルギー	食物繊維	食塩相当量	カリウム	ビタミンC
44kcal	1.1g	0.5g	205mg	21mg



青菜ともやしの 中華あえ

1人分野菜量



1.5皿分



材料・下準備(4人分)

- ❖ ほうれんそう …………… 1袋(200g)
： ゆでて冷水に入れ、水気を絞り、食べやすい長さに切る
- ❖ もやし …………… 1袋(200g)： さっとゆでる
- ❖ にんにく …………… 少々： すりおろす
- 塩 …………… 小さじ1/6
- こしょう …………… 少々
- ごま油 …………… 小さじ2
- いりごま …………… 小さじ1

Point

ごま油の風味で、
うす味でも
おいしく食べられます。

作り方

- ① ボウルに材料を全て入れて、混ぜ合わせる。

小松菜やキャベツでも
おいしく仕上がります。

1人分

エネルギー	食物繊維	食塩相当量	カリウム	ビタミンC
35kcal	2.0g	0.3g	186mg	7mg



なすのみそ炒め

1人分野菜量



1皿分



材料・下準備(3人分)

ごま油	大さじ1	
✦なす	3本(210g)	棒状に切る
砂糖	大さじ2/3	A
みそ	大さじ1	
酒	大さじ2	
水	大さじ2	
いりごま	少々	

Point

少し甘めのみそだれが
白いごはん
にぴったりです。

作り方

- ① Aを合わせておく。
- ② フライパンにごま油を熱し、なすを炒める。
- ③ なすがしんなりしたら、①を加えて煮からめ、いりごまをふる。

1人分

エネルギー	食物繊維	食塩相当量	カリウム	ビタミンC
74kcal	1.7g	0.7g	178mg	1mg



れんこんのソース炒め

1人分野菜量



1皿分



材料・下準備(2人分)

- ❖ れんこん …………… 中1節(150g)
: 皮をむき、薄切り
油 …………… 小さじ1
ウスターソース …………… 小さじ2
かつお節 …………… 小1袋(2.5g)

Point

材料と調味料が
シンプルなので、
あと一品野菜料理が
ほしいときにおすすめ
です。

作り方

- ① フライパンに油を熱し、れんこんを炒める。
- ② ウスターソースを加えて汁けがなくなったらかつお節を加えて火を止める。

1人分

エネルギー	食物繊維	食塩相当量	カリウム	ビタミンC
78kcal	1.5g	0.6g	353mg	36mg



中央区食育野菜キャラクター

毎日350g以上の野菜を食べよう！

みぞれ汁

1人分野菜量



1皿分

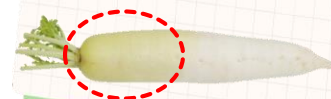


材料・下準備(2人分)

- だし汁 1.5カップ(300ml)
- なめこ 1/2袋(50g) : さっと水洗い
- 絹豆腐 1/5丁(60g) : 角切り
- 塩 小さじ1/6
- しょうゆ 小さじ1/3
- ❖だいこん 約4cm(140g) : すりおろす
- ❖こねぎ 2本(10g) : 小口切り
- ❖しょうが 少々 : すりおろす

Point

だいこんは茎の根元に近い部分を使うと辛みが少なく仕上がります。



作り方

- ① だし汁でなめこ・絹豆腐を煮て、塩・しょうゆで調味する。
- ② ①にだいこんおろしとこねぎを加える。
- ③ お碗に盛って、おろししょうがをのせる。

なめこのとろみやしょうがで身体が温まります。

1人分

エネルギー	食物繊維	食塩相当量	カリウム	ビタミンC
36kcal	1.8g	0.8g	307mg	10mg



中央区食育野菜キャラクター
毎日350g以上の野菜を食べよう！

大豆もやしナムル

1人分野菜量



1皿分



材料・下準備(3人分)

- ✦大豆もやし 1袋(200g)
- 顆粒中華だし 小さじ1
- ごま油 小さじ1
- いりごま 小さじ1

Point

大豆もやしを使用した
簡単レシピ。
青菜やにんじんを
加えてもおいしく
いただけます。

作り方

- ① 耐熱容器に大豆もやしを入れ、ふわっとラップをして
電子レンジ(600W)で3分程度加熱する。
- ② ①の水気を絞り、調味料を合わせてごまをふりかける。

1人分

エネルギー	食物繊維	食塩相当量	カリウム	ビタミンC
33kcal	1.3g	0.4g	39mg	1mg



ゆで野菜の クリームコーンディップ添え

1人分野菜量



1皿分



材料・下準備(3人分)

クリームコーンディップ(作りやすい分量)

- ✦ クリームコーン …………… 150g
- ツナ缶(油漬け) …………… 1缶(70g)
- しょうゆ …………… 小さじ1

お好みの野菜

- ✦ アスパラ …………… 1束(100g) : 食べやすい大きさに切る
- ✦ にんじん …………… 1/4本(35g) : 拍子木切り

作り方

- ① クリームコーン・ツナ(油ごと)・しょうゆを混ぜてディップを作る。
- ② 野菜をゆでて、ディップを添える。(1人分:大さじ1と1/2程度)

1人分 ※ 野菜は、アスパラ約30g・にんじん約10gで計算

エネルギー	食物繊維	食塩相当量	カリウム	ビタミンC
115kcal	1.9g	0.9g	244mg	7mg

Point

コーンの甘みを利用したディップです。お子さんにも食べやすい甘さに仕上げました。



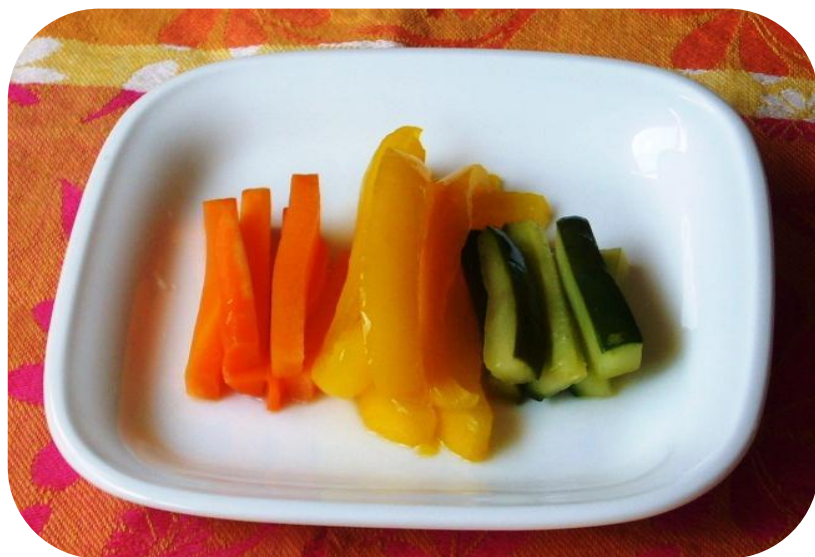
中央区食育野菜キャラクター
毎日350g以上の野菜を食べよう!

簡単ピクルス

1人分野菜量



1皿分



材料・下準備(5人分)

- ❖きゅうり 1本(100g)
- ❖にんじん 小1本(120g)
- ❖パプリカ 1個(140g)
- 酢 大さじ4
- 砂糖 大さじ5
- 塩 小さじ1/2

Point

大根・かぶ・れんこん・
ブロッコリー・ごぼう・
たまねぎなど、
ご家庭にある野菜で
アレンジできます。

作り方

- ① 耐熱容器にスティック状に切った野菜を入れ、ふわっとラップをして
電子レンジ(600w)で2分程度加熱する。
- ② ①に調味料を入れて軽く混ぜ、粗熱がとれたら
密閉容器に入れて冷蔵庫で30分程度漬ける。

ジッパー付きの保存袋でも
作れます。

1人分

エネルギー	食物繊維	食塩相当量	カリウム	ビタミンC
56kcal	1.2g	0.4g	162mg	46mg



キャベツのごま酢あえ

1人分野菜量



1皿分



材料・下準備(3人分)

- ✦キャベツ 200g : 短冊切り
- ✦にんじん 1/4本(35g) : 細切り
- 生わかめ 30g : 食べやすい大きさに切る
- ツナ缶(油漬け) 1缶(70g)
- いりごま 大さじ3
- 砂糖 小さじ1
- 酢 小さじ2
- しょうゆ 小さじ1

Point

大人も子どもも
食べやすい甘酢だれを
使用し、さっぱりした
一品です。

作り方

- ① キャベツ・にんじん・生わかめをゆでる。
- ② ボウルに①・ツナ・いりごま・調味料を入れて混ぜ合わせる。

甘酢のサラダは保育園や
子ども園でも人気です。

1人分

エネルギー	食物繊維	食塩相当量	カリウム	ビタミンC
120kcal	2.5g	0.6g	166mg	10mg



毎日350g以上の野菜を食べよう！

トマトとツナの クリーミースープ

1人分野菜量 

1皿分



材料・下準備(3人分)

- 油 小さじ1
- ✦たまねぎ 1/4個(50g) : 1cm角切り
- ✦トマト缶 1/2缶(200g)
- 水 1カップ
- 顆粒中華だし 小さじ1
- オートミール 大さじ2
- 牛乳 1カップ
- ツナ缶(水煮) 1缶(70g)
- こしょう 少々

Point

野菜の摂取量を
増やしたいとき、
缶詰の利用が
おすすめです。

作り方

- ① 鍋に油を熱し、たまねぎを炒める。
- ② ①にトマト缶・水・顆粒中華だし・オートミールを加えて15分程度煮る。
- ③ 牛乳とツナ缶(汁ごと)を加え、お好みでこしょうをふる。

牛乳を豆乳にかえて作っても
おいしくいただけます。

1人分

エネルギー	食物繊維	食塩相当量	カリウム	ビタミンC
107kcal	1.7g	0.5g	358mg	8mg

トマトサン ビーマンゴー にんじんマル
サン 3 ゴー 5 マル 0
中央区食育野菜キャラクター
毎日350g以上の野菜を食べよう！

夏野菜の カレー風味サラダ

1人分野菜量



1皿分



材料・下準備(3人分)

- ✦ トマト …… 小1個(120g) : 角切り
 - ✦ オクラ …… 4本(40g)
: 塩少々で板ずりし、さっとゆでて食べやすく切る
 - ✦ とうもろこし … 1/2本(80g) : ゆでて実をこそげる
- | | | |
|----------------|---|---|
| 砂糖 …… 大さじ1 | } | A |
| 酢 …… 大さじ1 | | |
| しょうゆ …… 大さじ1/2 | | |
| ごま油 …… 小さじ1/2 | | |
| カレー粉 …… 小さじ1/2 | | |

Point

トマトのうま味と酸味、
とうもろこしの甘み、
カレーの風味をいかした
サラダです。

ホールコーンを使えば
さらに時短調理になります。

作り方

- ① Aを合わせてドレッシングを作り、野菜とあえる。
(カレー粉の量は、お好みで調整してください。)

1人分

エネルギー	食物繊維	食塩相当量	カリウム	ビタミンC
62kcal	2.1g	0.4g	223mg	9mg



すりおろし野菜 ドレッシングのサラダ

1人分野菜量



1皿分



材料・下準備(4人分)

野菜入りドレッシング

- ✦たまねぎ 30g : すりおろす
- ✦にんじん..... 30g : すりおろす
- 酢 大さじ2
- 砂糖 大さじ1
- しょうゆ 大さじ1
- ごま油 小さじ1/2

Point

たまねぎとにんじんを
すりおろしてドレッシ
ングに。
お好みの野菜にかけて
お召上がりください。

お好みの野菜

- ✦きゅうり、ブロッコリー、レタス、トマトなど 1人70g程度

作り方

- ① ボウルに野菜入りドレッシングの材料を全て入れて、よく混ぜ合わせる。
- ② 皿にお好みの野菜を盛り、①をかける。

1人分 ※ 野菜は、きゅうり10g・レタス30g・ミニトマト30gで計算

エネルギー	食物繊維	食塩相当量	カリウム	ビタミンC
37kcal	1.2g	0.7g	216mg	13mg



キャベツと きゅうりのあえもの

1人分野菜量



1皿分



材料・下準備(4人分)

- ✦キャベツ 200g : 一口大
- ✦きゅうり 1本 : 千切り
- 塩 小さじ1/3
- ごま油 小さじ1と1/2
- きざみのり 適量

Point

野菜が足りないと
感じたときに、
電子レンジで簡単に
作れます。

作り方

- ① 耐熱容器にキャベツを入れ、ふわっとラップをして電子レンジ(600w)で3分程度加熱する。
- ② ①の粗熱がとれたら水気をきって、きゅうり・塩・ごま油を加えて混ぜる。
- ③ 皿に盛って、きざみのりをかける。

塩ときざみのりを塩昆布に
かえてもおいしくいただけます。

1人分

エネルギー	食物繊維	食塩相当量	カリウム	ビタミンC
28kcal	1.3g	0.5g	157mg	25mg



毎日350g以上の野菜を食べよう！

れんこんの 洋風きんぴら

1人分野菜量



1皿分



材料・下準備(2人分)

- | | | |
|---------|-----------|--------|
| 油 | 小さじ1 | |
| ❖れんこん | 中1節(150g) | ： 半月切り |
| ベーコン | 1/2枚 | |
| 酒 | 小さじ1 | |
| 砂糖 | 小さじ1 | |
| しょうゆ | 小さじ1 | |
| レモン汁 | 小さじ2 | |
| おろしにんにく | 小さじ1/4 | |
| ❖こねぎ | 1本 | ： 小口切り |
- } A: 合わせる

Point

レモンとにんにくの
風味をきかせて
洋風に仕上げました。

作り方

- ① フライパンに油を熱し、れんこん・ベーコンを入れて炒め、Aを加えて炒め煮にする。
- ② 皿に盛り、こねぎを散らす。

冷めてもおいしいので、
お弁当にもおすすめです。

1人分

エネルギー	食物繊維	食塩相当量	カリウム	ビタミンC
121kcal	1.6g	0.7g	381mg	44mg



塩こうじ漬け

1人分野菜量



1皿分



材料・下準備(2人分)

- ❖きゅうり 1本(100g) : 縦半分の斜め切り
- ❖セロリ 1/2本(30g) : 斜め薄切り
- ❖みょうが 1個(10g) : 縦半分の斜め薄切り
- ❖ミニトマト 2個(30g) : 2等分
- 塩こうじ 小さじ2~

Point

野菜の種類や切り方によりますが、10分~一晩でおいしく食べることができます。

作り方

- ① 容器に野菜と塩こうじを入れ、塩こうじをなじませるようにあえる。
*塩こうじは製品によって食塩量などに差があるため、味を確認しながら加える。
- ② 冷蔵庫で冷やし、味をなじませる。

1人分

エネルギー	食物繊維	食塩相当量	カリウム	ビタミンC
23kcal	1.1g	0.5g	216mg	13mg



ピーマンの からしめんたいこあえ

1人分野菜量



1皿分



材料・下準備(2人分)

- ✦ピーマン 4個(140g) : 輪切り
- からしめんたいこ 1/4腹(15g) : 皮を除く
- しょうゆ 小さじ1/2
- 酒 小さじ1
- ごま油 小さじ1

Point

電子レンジを使うことで、簡単に作れるだけでなく、炒めるよりも油の量を控えることができます。

作り方

- ① 耐熱容器にピーマン・からしめんたいこ・しょうゆ・酒を入れて混ぜる。
- ② ①にごま油をかけて混ぜ、ふわっとラップをして電子レンジ(600w)で4分程度加熱する。

1人分

エネルギー	食物繊維	食塩相当量	カリウム	ビタミンC
45kcal	1.6g	0.6g	152mg	59mg



毎日350g以上の野菜を食べよう！

野菜のめんつゆ煮

1人分野菜量



1皿分



材料・下準備(5人分)

- 油 …………… 大さじ1
- ❖ にんにく …………… 1かけ(10g) : 薄く切る
- ❖ たまねぎ …………… 1/2個(100g) : くし形
- ❖ なす …………… 1本(70g) : 一口大
- ❖ ピーマン …………… 1個(35g) : 一口大
- ❖ トマト …………… 1個(200g) : 一口大
- めんつゆ(3倍濃縮) …… 大さじ1

Point

出来立ての温かい状態でも、冷蔵庫で冷やしても、おいしくいただけます。

作り方

- ① 鍋に油とにんにくを入れて、香りが出るまで炒める。
- ② ①にトマト以外の野菜を加えて炒める。
- ③ 野菜がしんなりしてきたら、トマトとめんつゆを加え、蓋をして蒸し煮にする。
(トマトの皮が角から剥け始めたら、火を止める。)

お好みの野菜やきのこ類でアレンジできます。

1人分

エネルギー	食物繊維	食塩相当量	カリウム	ビタミンC
42kcal	1.3g	0.4g	176mg	13mg



にんじんと いんげんのごまあえ

1人分野菜量



1皿分



材料・下準備(2人分)

- ❖ にんじん …………… 1/2本(75g) : 短冊切り
- ❖ さやいんげん …………… 80g : 4cmの長さ
- すりごま …………… 大さじ2
- 砂糖 …………… 大さじ1/2
- しょうゆ …………… 大さじ1/2

Point

すりごまを使えばごまをする手間が省けます。
おろししょうがを加えても、さっぱりおいしくいただけます。

作り方

- ① 耐熱容器に野菜を入れ、ふわっとラップをして電子レンジ(600w)で4分程度加熱する。
- ② ボウルですりごま・砂糖・しょうゆを合わせ、①を加えてあえる。

好きな野菜にアレンジしてお楽しみください。

1人分

エネルギー	食物繊維	食塩相当量	カリウム	ビタミンC
70kcal	2.6g	0.7g	247mg	5mg



きゅうりと トマトのさっぱりあえ

1人分野菜量



1皿分



材料・下準備(3人分)

- ❖ きゅうり 1本(100g)
 ぼん酢しょうゆ 大さじ1
 砂糖 大さじ1/2
 ごま油 大さじ1/2
- ❖ トマト 小1個(120g) : 角切り

Point

きゅうりは包丁で
切らず、たたくことで
味のなじみが良くなり
ます。

作り方

- ① きゅうりを袋に入れて、すりこぎでたたいて
食べやすい大きさにする。
- ② ①に調味料を入れて軽くもみ、トマトを加えて
味をなじませる。

冷蔵庫でしっかり
冷やすと、さらに
おいしくいただけます。

1人分

エネルギー	食物繊維	食塩相当量	カリウム	ビタミンC
40kcal	0.8g	0.5g	162mg	11mg



ほうれんそうの なめたけあえ

1人分野菜量



1皿分



材料・下準備(3人分)

- ✦ほうれんそう 1袋(200g)
： ゆでて冷水に取り、水けを絞り、食べやすい長さに切る
- なめたけ(味つけ瓶詰め) 40g
- きざみのり 適量

Point

なめたけの味つけを利用して、青菜とあえるだけで簡単に作れます。

作り方

- ① ほうれんそうとなめたけをあえる。
＊なめたけは製品によって食塩量などに差があるため、味を確認しながら加える。
- ② 皿に盛り、きざみのりをかける。

小松菜や春菊などでも
おいしくいただけます。

1人分

エネルギー	食物繊維	食塩相当量	カリウム	ビタミンC
21kcal	2.3g	0.6g	275mg	9mg



にんじんと ツナの炒めもの

1人分野菜量



1皿分



材料・下準備(2人分)

- ✦にんじん 1本(150g) : 細切り
- 塩 小さじ1/6
- ツナ缶(油漬け) 1缶(70g)
- 酢 大さじ1弱
- こしょう 少々

Point

ツナ缶の油を炒め油として使います。
にんじんを丸ごと1本使い切るレシピです。

作り方

- ① にんじんに塩を振ってひともみする。
- ② フライパンにツナ缶の油を入れ、水けを絞った①を炒める。
- ③ ②にツナを加え、酢とこしょうで味を調える。

にんじんの炒め具合はお好みで調整してください。

1人分

エネルギー	食物繊維	食塩相当量	カリウム	ビタミンC
117kcal	1.8g	0.9g	284mg	5mg



中央区食育野菜キャラクター
毎日350g以上の野菜を食べよう！

チンゲンサイと ごまのチーズあえ

1人分野菜量



1皿分



材料・下準備(3人分)

- ✦チンゲンサイ …………… 2株(200g)
： ゆでて水けを絞り、食べやすい長さに切る
- カテージチーズ …………… 大さじ2
- いりごま …………… 大さじ1
- めんつゆ(3倍濃縮) ……… 大さじ2/3弱

Point

青菜と乳製品を組み合わせることで、カルシウムの摂取量を増やすことができます。

作り方

- ① ボウルに材料を全て入れ、よく混ぜ合わせる。

いりごまをくるみなどのナッツ類にかえても、おいしくいただけます。

1人分

エネルギー	食物繊維	食塩相当量	カリウム	ビタミンC
46kcal	1.4g	0.7g	208mg	11mg



毎日350g以上の野菜を食べよう！