

食改さんのおすすめレシピ

～野菜をおいしくたべましょう～

石岡市食生活改善推進員協議会

☆野菜を使用したレシピ集☆

みなさんは毎日野菜を食べていますか？1日あたりの望ましい野菜摂取量は、350gです。野菜は、糖尿病や高血圧などの生活習慣病に効果があると言われており、食物繊維や各種ビタミン、ミネラルを多く含むことから、腸内環境改善や美容にも効果的と言われています。

しかし、1日あたりの平均摂取量は、約70g（小鉢1皿分）不足しています。朝食に野菜をとる量が不足しがちなため、朝食にも野菜をしっかり取り入れ、三食しっかりバランスよく食べ、健康的な食生活を目指しましょう。



食生活改善推進員(ヘルスマイト)って??

「私たちの健康は私たちの手で」をスローガンに食を通した健康づくりを推進しています。
例えば…

- ①公民館の調理実習や講話…地域の方々へ、心身元気な食生活を♪
- ②親子の料理教室…子供達への食育で、豊かな心と生きる力を♪
- ③生活習慣病(糖尿病・高血圧など)予防食…食生活改善で健康に♪

など料理講習の他、市イベントや保健センター事業の協力などを行っています。

みなさまの健康な食生活のために、こちらのレシピ集がお役に立てると幸いです。

○焼き大根とコロコロ豚バラあん

4人分

大根	280g
スナップえんどう	12本
豚バラうす切肉	200g
かたくり粉	12g
ごま油	小さじ2 (大根を焼く分)
サラダ油	小さじ1 (肉を焼く分)
めんつゆ (2倍濃縮)	30cc
水	400cc
かたくり粉	4g (小さじ1と1/3)
水	20cc



①大根は、皮を剥き、2.5cmの厚さに軸切り、表裏面に味がしみ込む様に鹿の子切りにし、その後、半月切りにする。

スナップえんどうは、すじをとる。

②フライパンに、ごま油をしいて大根の両面に焼き色を付ける。

その後、スナップえんどうを入れ、軽く焼き目を付けたら、めんつゆ、水を入れて、煮汁が半分になるまで煮る。

③豚肉をプチトマトサイズに丸めてかたくり粉をまぶし、油をひいたフライパンで焼く。

半分になった煮汁をフライパンに入れ、煮る。

水ときかたくり粉を入れとろみを付ける。

皿に大根、ぶた肉、スナップえんどうを盛り付けとろみあんをかける。

(熱量 246kcal、食塩相当量 0.5g)

○大根ときゅうりのナムル

4人分

大根	(皮付 280g、皮なし 240g)
きゅうり	1本と1/3 (約 120g)
ごま油	12g (大さじ1)
A 中華だし	4g (小さじ1と半分)
あらびきコショウ、塩	少々
黒ゴマ	8g (大さじ1強)



①大根は、皮を剥き、5mm~7mm くらいの棒切りにし、少し硬めにゆでて水切りしておく。

きゅうりも同じ長さ太さに棒切りする。

②①に A を混ぜ、味をなじませるため、冷蔵庫に 30 分くらいおいておく。

③器に盛り付け黒ゴマをうえからかける。

(熱量 55kcal、食塩相当量 0.5g)

○大根のガレット

4人分

大根	230g	
ベーコン	55g	
A	小麦粉	大さじ4
	片栗粉	大さじ1
	塩	少々
	和風だしの素	小さじ1/2
油	小さじ1	



- ①大根は、皮を剥き、拍子切りにする。ベーコンは1cm幅に切る。
- ②混ぜ合わせたAに①を入れ、フライパンに油をしいて両面焼く。

(熱量 112kcal、食塩相当量 0.5g)

○余った材料で簡単3色きんぴら

4人分

大根の皮	100g	
人参の皮	50g	
ブロッコリーの芯	20g	
ごま油	大さじ1	
A	しょう油	大さじ1/2
	みりん	大さじ1/2
	酒	大さじ1/2
	白ごま	大さじ1
	唐辛子	1本



- ①大根の皮、人参の皮、ブロッコリーの芯をそれぞれ細切りにする。
- ②フライパンにごま油をしき、①を炒める。
火が通ったら、Aと唐辛子を入れ少し、炒める。
※唐辛子はお好みで調節ください。

(熱量 38kcal、食塩相当量 0.4g)



○大根のステーキ

2人分

大根	100g
豚バラ肉	2枚
油	小さじ1
焼肉のたれ	15g



- ①大根は、皮を剥き3cmの輪切りにする。
味がよくしみこむように、包丁で表面に網目に切れ込みを入れる。
電子レンジで約7分温め、柔らかくする。
- ②粗熱がとれた①に豚バラ肉を巻き、油をしいたフライパンで焼く。
- ③味付けはお好みで焼き肉のたれなどをかける。

(熱量 151kcal、食塩相当量 0.9g)

○大根のおろし煮

4人分

大根	100g
生揚げ	70g
A	めんつゆ 大さじ2
	水 大さじ2



- ①大根は、皮を剥きすりおろす。
- ②生揚げに①、Aをのせレンジで柔らかくなるまで加熱する。
※すりおろした大根は、しらす和えやなめこ和えなどにしてもおいしくたべることができます。

(熱量 76kcal、食塩相当量 0.6g)

○大根のみそ汁

4人分

大根	50g
油揚げ	1/2枚 (15g)
乾燥わかめ	6g
だし汁	600ml
味噌	大さじ1



- ①大根は、皮を剥き、短冊切りにする。油揚げは、縦半分に切り、5mm幅に切る。
わかめは水で戻しておく。
- ②鍋にだし汁を入れ、火にかけ①を入れ大根が柔らかくなるまで煮る。
味噌を溶き入れ、ひと煮立ちさせる。

(熱量 31kcal、食塩相当量 0.8g)

○なすのピザ

4人分

なす	4本
ベーコン	4枚
にんにく	1かけ
玉ねぎ	中 1/4個
トマト	小 1個
ピーマン	1個
パセリみじん切り	大さじ1
ピザ用チーズ	60g
塩	少々
こしょう	少々
オリーブ油	大さじ3・小さじ1/2



- ①なすはヘタをとり、たて半分に切り、皮目に浅く斜めに切れ目を数本入れる。
- ②ベーコンは1cm幅に切る。にんにくは薄い輪切りにし、玉ねぎは、あらみじん切り、トマトはヘタを除き1cm角に切る。
ピーマンは、みじん切りにする。
- ③フライパンにオリーブ油小さじ1/2を入れて熱し、ベーコン、にんにくを弱火で炒める。ベーコンがカリカリになったら玉ねぎを入れ、油がまわる程度炒めたらボールなどに移す。
①のトマト、ピーマンに塩、こしょうを少々加えてまぜる。
- ④フライパンにオリーブ油大さじ3を熱し、なすの皮目を下にしてふたをして中火で3分ほど蒸し焼きにし、軽く塩・こしょうを振り火を止める。
- ⑤なすの切り口を上にして②・ピザ用チーズの順にのせて、ふたをし弱火で4~5分蒸し焼きにする。チーズがとけたらパセリをのせ火を止め、器に盛る。

(熱量 224kcal、食塩相当量 0.7g)

○なすの香味ソースかけ

2人分

なす	2本	
サラダ油	大さじ1	
A	しょうゆ	8g (大さじ1強)
	酢	12g (大さじ1)
	砂糖	4g (小さじ1・1/2)
	ねぎ	大さじ1強
	にんにく	少々
	しょうが	少々
	すりごま	大さじ1/3
	ごま油	小さじ1/2



- ①なすはへたを切り落とし4つ割りにする。
ねぎ、にんにく、しょうがは、みじん切りにする。
- ②フライパンでサラダ油を熱し、なすをならべてやわらかくなるまで火を通す。
火が通ったら器にうつす。
- ③Aをまぜ合わせ、②のうえにかける。

(熱量 105kcal、食塩相当量 0.6g)

○じゃがいものチーズ焼き **3人分**

新じゃがいも	大2個(400g)
スライスチーズ	60g
アスパラ	3本(46g)
サラダ油	大さじ1



- ①じゃがいもの皮をむいて5mmくらいにスライスする。アスパラは硬いところの皮をむいてななめ切りにする。
- ②フライパンに大さじ1のサラダ油を入れて熱する。
- ③じゃがいもをフライパンに入れて両面を焼く。焼き目がついたら耐熱皿に平らに並べる。
- ④アスパラをフライパンで炒め、じゃがいもの上にのせる。
- ⑤チーズをのせてラップせず、レンジで600W1分加熱する。仕上げに黒コショウを振ってもよい。

(熱量 170kcal、食塩相当量 0.6g)

○ごはんのおとも フロッコリーのふりかけ

6人分

ブロッコリー	100g
ごま油	小さじ1
かつお節	10g
しょうゆ	小さじ1



- ①ブロッコリーを600W約4分30秒加熱する。
- ②熱したフライパンに、ごま油を入れて細かく切ったブロッコリーにかつお節、しょうゆを加えて炒める。

(熱量 37kcal、食塩相当量 0.3g)

○塩コンブ和え

10人分

大根	170g
なす	5本
きゅうり	3本
塩こんぶ	20g



- ①なす・きゅうりをななめ切り、大根はいちょう切りで薄めにスライスする。
- ②塩こんぶを入れて袋でもみ、冷蔵庫で味をなじませる。

(熱量 19kcal、食塩相当量 0.4g)

○簡単 野菜ディップ

4人分

大根	200g	
にんじん	90g	
きゅうり	80g	
A	味噌	大さじ2
	マヨネーズ	大さじ2
	ヨーグルト	大さじ1・1/2
	白すりごま	小さじ2



①大根、にんじんは、皮を剥き、きゅうりはヘタを切り、スティック状に切る。

②Aを混ぜ合わせ、①をつけて食べる。

(熱量 85kcal、食塩相当量 0.7g)

○カルシウムたっぷり焼きいなり

2人分

油揚げ	1枚	
A	ご飯(炊いたもの)	120g
	桜エビ	小さじ1
	しらす干し	小さじ1
	長ねぎ	小さじ1
	しょう油	小さじ1



①油揚げを半分に切り、なかに炒めたAを詰める。

②フライパンに①を入れ表面に焦げ目がつくように両面焼く。半分に切り盛り付ける。

(熱量 163kcal、食塩相当量 0.6g)

○フライパン1つで簡単クリームパスタ 4人分

パスタ	400g
にんにく	2片(16g)
ウインナー	70g
ブロッコリー	200g
アスパラガス	60g
オリーブ油	大さじ2(24g)
水	800g
牛乳	800g
味噌	56g
バター	10g

- ①ニンニクは皮を剥き、みじん切りにする。ウインナーは斜め切りにする。
- ②ブロッコリーの小房を粗く刻む。アスパラガスを斜め切りしする。
- ③大きめのフライパンにオリーブ油とニンニクを入れて弱火～中火でニンニクの香りができまで炒める。
- ④ウインナーを加えて炒め、さらにブロッコリーアスパラガスを加えて炒める。
- ⑤水、牛乳、味噌を加えてよく混ぜる。全体が一度煮立ったら、乾麺パスタを入れる。
水分がしっかり含むまで時々混ぜ、焦げないようにそこをかき混ぜながら10分ほど煮る。
(水分が足りない場合は少しずつ水を追加する)
- ⑥最後にバターを加えて混ぜ汁気がなくなり、パスタの好みの硬さになれば、皿に盛りつけ完成。

(熱量 652kcal、 食塩相当量 1.4g)



○タンパク質たっぷりブロッコリーチャーハン 3人分

3人分

ブロッコリー	100g
アスパラガス	20g(2-3本)
卵	6個
ごはん	450g
桜えび	10g
サラダ油	大さじ1
しょうゆ	大さじ1
塩 しょう	適量



- ①電子レンジで600w4分30秒加熱してからブロッコリーを細かく切る。
アスパラガスを1cmほどカットする。
- ②熱したフライパンにサラダ油を入れて卵を割入れる。卵を崩しながら炒める。
- ③フライパンにごはん、桜えび、ブロッコリー、アスパラガスを入れて炒める。
- ④しょうゆで味をつけ、塩 しょうで味を整える。

(熱量 469kcal、 食塩相当量 1.8g)

○にらの千チミ

2~3人分

にら	50g
A {	
薄力粉	70g
片栗粉	65g
鶏がらスープの素	大さじ 1/2
水	150ml
ごま油	大さじ 2
B {	
しょうゆ	大さじ 1
砂糖	小さじ 1
ごま油	小さじ 1
酢	小さじ 1 と 1/2
いりごま	少々
ラー油	少々



- ①にらは 3-4 cm幅に切り、A とまぜる。
- ②フライパンにごま油を入れ熱し中火で 4 分焼く。ひっくり返して、カリカリに焼き色がついたら出来上がり。
- ③チヂミを適度な大きさに切り、つけだれを合わせて添える。

(熱量 381kcal、 食塩相当量 2.2g)

○ニラのめた

2人分

にら	100g
A {	
みそ	大さじ 1
砂糖	大さじ 1
酢	大さじ 1 と 1/2



- ①にらは沸騰した湯でゆで、水にとり水気をしぼり 3-4 cm幅に切る。
- ②A を合わせた中ににらを入れ和える。

(熱量 45kcal、 食塩相当量 1.1g)

○にらのスープ 2人分

にら	20g
たまご	1ケ
しいたけ	1個
鶏ガラスープの素	大さじ1/2(4g)
水	400cc
塩・こしょう	適量



- ①鍋に水を入れ鶏ガラスープの素を入れる。
- ②にらは3cm幅に切り、しいたけはうすく切る。溶きたまごを作る。
- ③鍋が沸騰したらしいたけを加え、煮えたらにらを加え
塩・こしょうで味を調えて、溶き卵を流し入れ煮立ったら出来上がり。

(熱量 7kcal、 食塩相当量 1.1g)

○にらと豚こまの炒め 2人分

にら	70g
豚こま肉	200g
玉ねぎ	100g
ピーマン	2ケ
ごま油	大さじ1
みそだれ	
A {	酒 大さじ2
	砂糖 小さじ2
	みそ 大さじ2
	おろしにんにく 2g



- ①にらは3-4cmの幅に切る。玉ねぎ・ピーマンは細切りにする。
- ②フライパンに油を熱し、豚肉を入れ炒め、玉ねぎ・ピーマンを加え、色が変わるまで炒める。
- ③②ににらを加え、合わせたみそだれを入れさっと炒める。

(熱量 381kcal、 食塩相当 2.3g)

○小松菜とかまぼこのツナ和え

4人分

かまぼこ	1本
小松菜	1束(200g)
ツナ缶(オイル漬け)	1缶
にんじん	1/2本
A	{
みりん	大さじ1
しょうゆ	大さじ1
塩こんぶ	3g
白いりごま	大さじ1
酢	小さじ2
砂糖	小さじ1



- ①小松菜は4cmの長さに切る。にんじんは千切りにする。かまぼこは5mm幅に切る。
- ②耐熱容器ににんじん→小松菜の順に入れてふんわりとラップをし電子レンジ600wで2分30秒加熱する。
- ③粗熱が取れたら水気をしぼりAとかまぼこ、軽く油を切ったツナを加えて和える。

(熱量 102kcal、食塩相当量 1.2g)

○小松菜と豚こまのたまご中華炒め

4人分

豚こま切れ	350g
小松菜	1束(200g)
卵	2個
大根	200g
にんじん	50g
A	{
酒	大さじ1
塩・こしょう	少々
片栗粉	大さじ1と1/2
サラダ油	大さじ1/2
ごま油	大さじ1
B	{
醤油	大さじ1
みりん	大さじ1
砂糖	小さじ2
鶏ガラスープの素(顆粒)	小さじ1/2



- ①豚肉はポリ袋に入れてAをもみ込み片栗粉をまぶす。小松菜は3cm長さに切る。大根・にんじんは3~4mmの厚さで4cm長さの短冊に切る。
- ②フライパンにサラダ油をひいて強火で熱し、溶き卵を入れて大きく混ぜて半熟になったら一旦取り出す。
- ③②のフライパンにごま油を入れ大根・にんじんを炒め、しんなりしてきたら豚肉を入れ炒める。豚肉の色が変わったら小松菜を加えて炒める。
- ④②の卵を戻し入れBを加えてからめる。

(熱量 287kcal、食塩相当量 1.4g)

○玉ねぎのそぼろあん

4人分

鶏ひき肉	150g	
玉ねぎ	4個	
スナップエンドウ	8本	
サラダ油	小さじ2	
A	だし	2カップ
	みりん	大さじ2
	しょうゆ	大さじ1
	砂糖	小さじ2
	塩	小さじ1/2
片栗粉、水	各大さじ1と1/2	



- ①玉ねぎのお尻側を少し切り落とし、玉ねぎの上側に3cmの深さほどの切込みを十字に入れる。
スナップエンドウは下茹でをする。
- ②サラダ油を熱し、中火で鶏ひき肉に火が通るまで炒め、Aを加えて混ぜる。
玉ねぎを加え、煮立ったら蓋をして弱火で15~20分煮る。
- ③水溶き片栗粉を加え、とろみをつけて器に盛り、最後にスナップエンドウを添える。

(熱量 192kcal、 食塩相当量 1.5g)

○新たまと絹さやの卵とし

4人分

新たまねぎ	小2個	
絹さや	60g	
厚揚げ	150g	
卵	4個	
A	だし	2カップ
	醤油	大さじ2
	みりん	大さじ2



- ①たまねぎは6-7mmのくし形にする。絹さやは筋を取る。厚揚げは一口大に切り、卵は解きほぐす。
- ②フライパンにAを入れ、中火で煮立たせ、たまねぎ・厚揚げ・絹さやを加え3分煮る。
- ③溶き卵の半量を入れ、残りは縁に沿って丸く流し入れる。卵が半熟状になったら火を止め、蓋をして2分蒸らす。

(熱量 203kcal、 食塩相当量 1.6g)

○卵トマト丼

4人分

ご飯	600g
トマト	1個(150g)
長ねぎ	1/4個(25g)
ほうれん草	100g
A	{ ごま油 小さじ1 塩 ひとつまみ
もやし	80g
B	{ ごま油 小さじ1 塩 ひとつまみ
卵	4個
塩	ひとつまみ
牛乳	大さじ4
こしょう	少々



- ①トマトは一口大に、長ねぎはみじん切りにする。
- ②ほうれん草、もやしは茹でる。ほうれん草は4cmの長さに切り、Aで下味をつけ、もやしもBで同様に下味をつけておく。
- ③卵にひとつまみの塩、牛乳を加えて混ぜる。
- ④フライパンに残りのごま油小さじ2を熱し、長ねぎを加えて炒める。トマトを入れ、こしょうをふる。さらに③の溶き卵を加えて大きくかき混ぜ、半熟状になったら火を止める。
- ⑤器にご飯を盛り、②のほうれん草、もやしをのせ④を盛り付ける。

(熱量 391kcal、 食塩相当量 0.7g)

○トマトとツナのチーズ焼き

4人分

トマト(1個200g程度)	1個
ツナの缶詰	60g
とろけるスライス	4枚
粉チーズ	少々
パセリのみじん切り	少々
マヨネーズ	小さじ2



- ①トマトは、ヘタを取り除き、横に4等分する。
- ②トマトの上にツナを4等分してのせ、マヨネーズを小さじ1/2ずつのせる。
- ③とろけるスライスをかぶせ、粉チーズをふる。
- ④アルミホイルの上のにのせ、オーブントースターでチーズがとろけるまで加熱し、仕上げに、パセリのみじん切りを散らす。(※フライパンにオーブンシートを敷いて蓋をして焼き時々様子を見る。)

(熱量 134kcal、 食塩相当量 0.8g)

○手作りおかずパン

4人分

玉ねぎ	100g
ウインナー	小2本
ミニトマト	4個
プロセスチーズ	40g
ミックスベジタブル	60g
ホットケーキミックス	200g
牛乳	140ml



①玉ねぎはみじん切り、ウインナーは小口切り、チーズは1cm位にちぎる。

トマトは半分にカットする。

②ミックスベジタブルと①の玉ねぎに熱湯をまわしかけて水気をきる。

③ホットケーキミックスをボウルに入れ、牛乳を加えて混ぜてから①、②の材料をすべて加えてざっくりと混ぜる。

④③の生地を8等分し、スプーンですくいアルミホイルを敷いた天板に丸く落としてオーブントースターで15分焼く。

(熱量 295kcal、 食塩相当量 1.1g)