もっと野菜を食卓に♥

らくらくごはん②

食卓が家族の元気をつくる

野菜にはビタミンやミネラル、食物繊維など大切な栄養素が豊富に含まれており、元気なからだづくり、生活習慣病予防や肥満の予防に欠かせません。

丹波市では、３歳児健診受診の保護者を対象に食育アンケートを実施していますが、「主食・主菜・副菜」のそろった食事が大事と分かっている人のうち48.4%の方が野菜の摂取量が不足していると回答されています。（平成30年度調査 上半期結果）

野菜が不足する理由として、「野菜料理のレパートリーが少なくって…」「せっかく作っても家族が食べてくれない…」「野菜の値段が高くって…」といった多くの声があり、もっと手軽に野菜料理が食卓に並ぶように　簡単調理のアイデア＆レシピカード**「らくらく　ごはん②」**を作成しました。

きっと、大人がおいしく食べていると、子どもも野菜を食べてみたくなりますよ。

レシピ監修：丹波市栄養士
地域活動栄養士

時間がない！そんな時にも

「カット野菜」　「ゆで置き野菜」
「つくり置き」　「レンチン」

で、簡単に野菜料理が作れます
ぜひ、朝ごはんにも一皿プラス！

料理カードの memo

らくらく調理のポイントやアレンジなどの情報を載せています

野　菜	エネルギー	塩　分

1人分の数値です

丹波市健康課

調理時間短縮！　『カット野菜』

皮をむいて切るといった
工程を省いてすぐに使え、
洗い物も少なくない時短！

価格が安定しているので、野菜の価格が
高騰している時期にも大助かり！

サラダミックス（キャベツ・レタス・大根・玉ねぎ　など）
・・・　サラダ・添え野菜・コンソメスープ　など

野菜炒めミックス（キャベツ・もやし・ニラ・白菜・にんじん・きのこ　など）
・・・　野菜炒め・焼きそば・八宝菜・中華スープ　など

煮物ミックス（じゃがいも・にんじん・れんこん・ごぼう・コンニャク　など）
・・・カレー・シチュー・筑前煮・豚汁　など

★用途に応じた様々な組み合わせのカット野菜があります

ポイント

・冷蔵庫（約3～5℃）で保存しましょう
・消費期限までに、食べきりましょう

葉物野菜が残ったら、ザクザク
切って冷凍保存！
冷凍野菜は火の通りが早いので、
調理時間が短縮できます

調理時間短縮！　旬の素材を『ゆで置き野菜』

切ってゆでる工程が省けて時短！
そのまま食べたり、下処理済みの
素材として使えて便利

①新鮮なうちに
適当な大きさに
切ってゆでる

②ザルにあげて
水気をよくふきとる

③３日間位で食べきれる分を冷蔵庫で保存
＊冷蔵なら、解凍の手間もなくそのまま食べられます

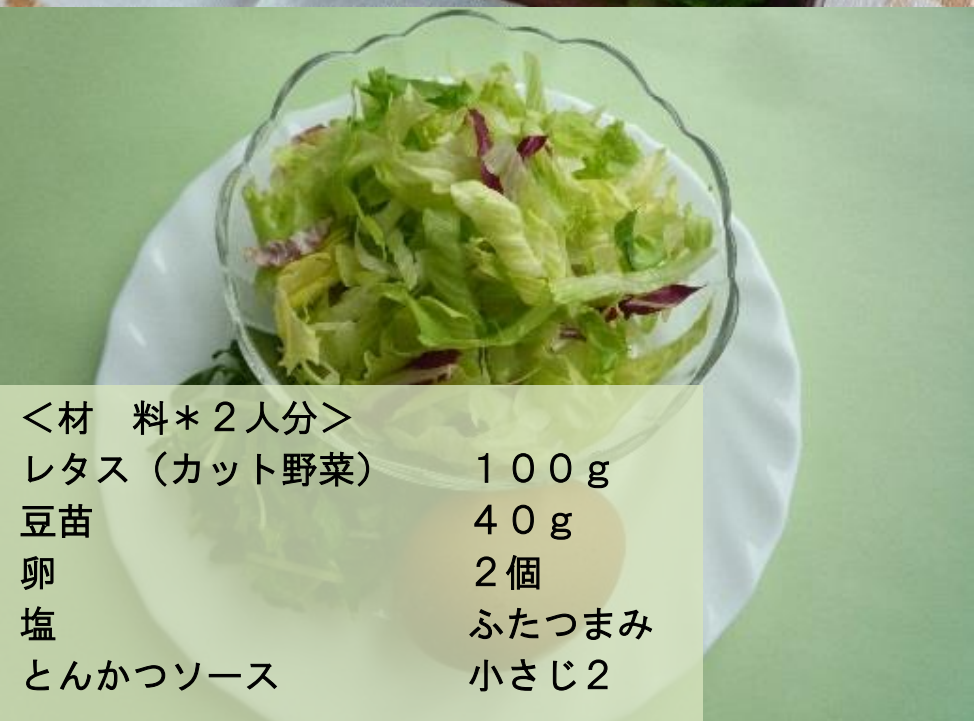
❸３日間で食べきれない分は
冷凍庫で保存

・そのまま食べたり、メインディッシュの付け合せに
・好みの味付けで、サラダや和え物に
・みそ汁やスープ、炒め物の具材に

「ゆで置き」におすすめ食材
ブロッコリー・青菜・アスパラガス・にんじん・じゃがいも・大根・もやしなど
野菜の他にも**卵**を「**ゆで卵**＊」にしておくと便利です！
ゆで卵＊は殻つきのまま冷蔵保存し３日以内に食べましょう

・清潔な保存容器に入れて保存します
・キッチンペーパーで余分な水気をしっかりふきとります
・容器にゆでた日付を貼り付けて、早めに食べ切りましょう

丹波市健康課



カット野菜

レタスのココット

野菜	エネルギー	塩　分
70g	95Kcal	1．0g

memo

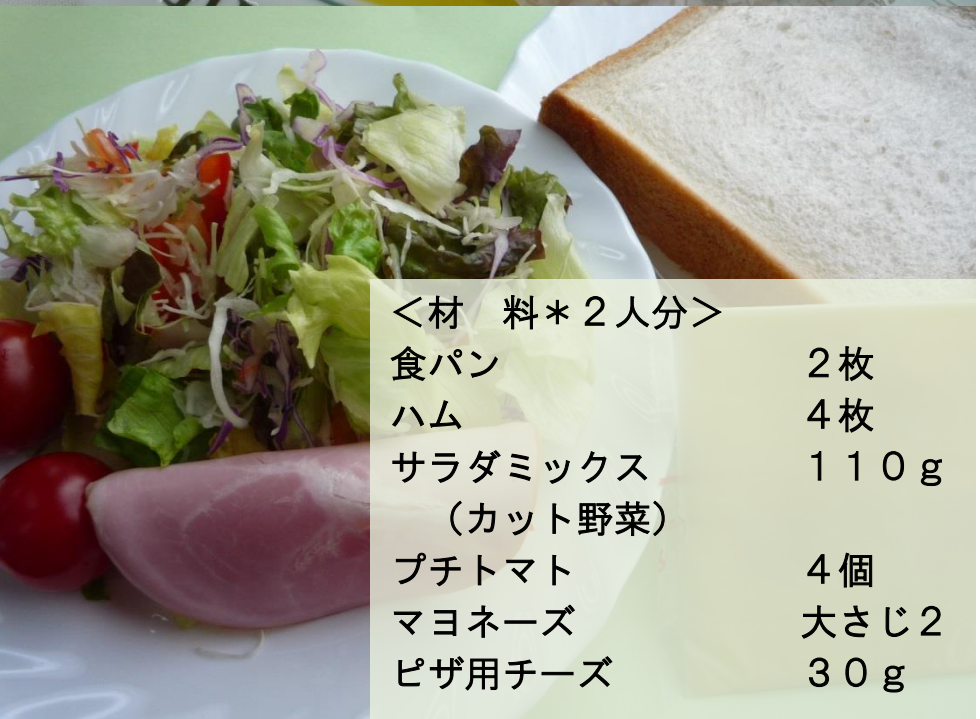
レタスはカット野菜を利用し、豆苗は
キッチンばさみで切るとまな板いらず
器に盛り付け、レンジでチンするだけ
たっぷりのレタスも加熱すると量が減り
食べやすくなります

＜材　料＊２人分＞

レタス（カット野菜）	１００ｇ
豆苗	４０ｇ
卵	２個
塩	ふたつまみ
とんかつソース	小さじ２

＜作り方＞

① レタスと1cmに切りそろえた豆苗を器に敷く
② ①の真ん中をくぼませて、卵を割り入れる
③ ②に塩をふり、つまようじで卵黄を３～４か所突く
④ ラップをふんわりかけて、電子レンジで２分加熱する（６００Ｗ）
⑤ 卵が固まったら、とんかつソースをかける



カット野菜

オープントースト

野菜	エネルギー	塩　分
75g	355Kcal	2．0g

memo

トーストとサラダを一緒にした洗い物が少なく忙しい朝に嬉しい一品
たっぷりのサラダも一緒にトーストすると食べやすくなりますよ
マヨネーズで和えているのがポイント！

＜材　料＊２人分＞

食パン	２枚
ハム	４枚
サラダミックス（カット野菜）	１１０ｇ
プチトマト	４個
マヨネーズ	大さじ２
ピザ用チーズ	３０ｇ

＜作り方＞

① サラダミックス（カット野菜）をマヨネーズで和える
② 食パンにハムをのせて、その上に①をのせる
③ スライスしたプチトマトを散らして、チーズをのせる
④ トースターでチーズが溶けるまで焼く

＊サラダミックス
サラダ用に数種の野菜をあわせたカット野菜

丹波市健康課

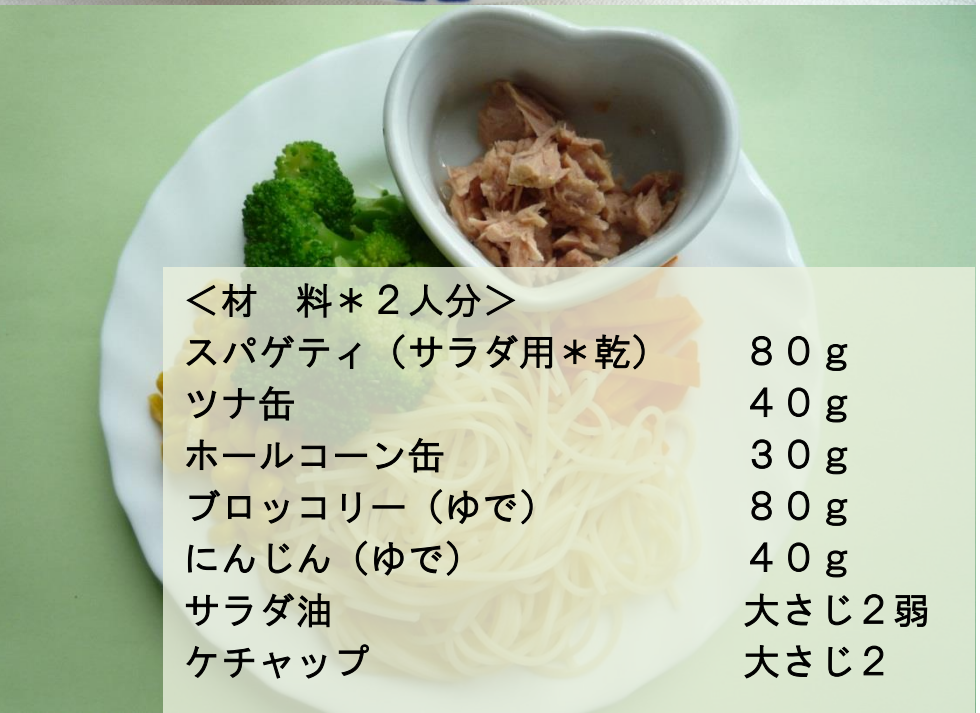
ゆで置き

イタリアン風スパゲティ

野菜	エネルギー	塩　分
75g	346Kcal	0．8g

memo

ゆで置き野菜と缶詰を使った野菜たっぷりスパゲティ
サラダ用スパゲティはゆで時間が短くて便利！
冷凍野菜を使う時は、電子レンジで解凍して水気を絞ってから使うと水っぽくならずに仕上がります

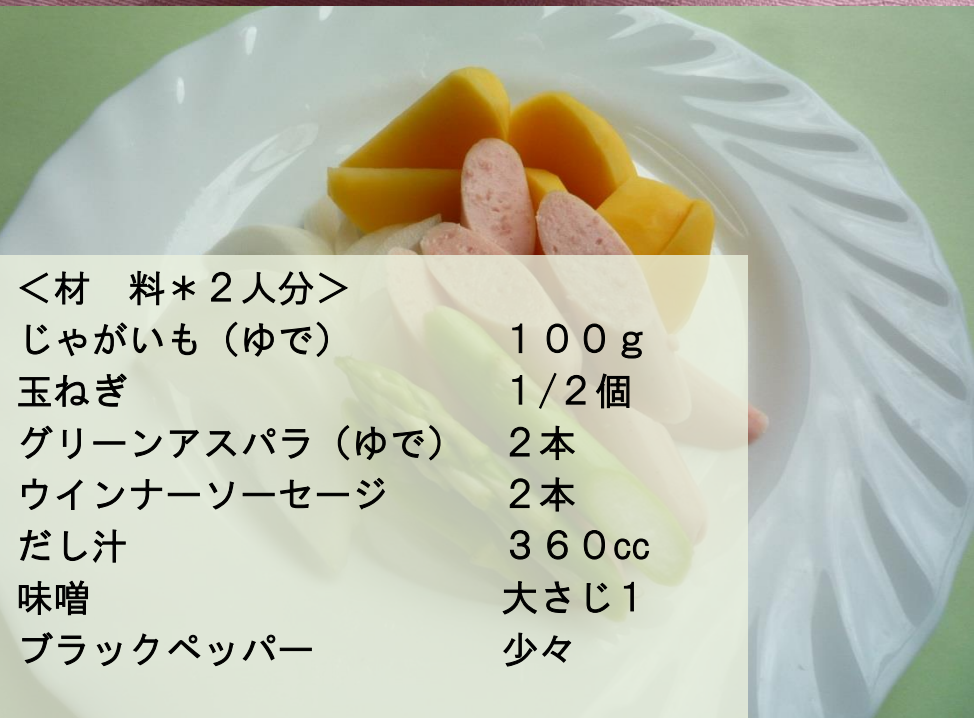


＜材　料＊２人分＞

スパゲティ（サラダ用＊乾）	８０ｇ
ツナ缶	４０ｇ
ホールコーン缶	３０ｇ
ブロッコリー（ゆで）	８０ｇ
にんじん（ゆで）	４０ｇ
サラダ油	大さじ２弱
ケチャップ	大さじ２

＜作り方＞

① サラダ用スパゲティは熱湯で表示されている時間茹でて、水で冷ましてから水気を切る
② ブロッコリー・にんじんは、大きさをそろえて切る
③ 油を入れたフライパンを熱し、ツナと②の野菜・ホールコーンを炒めて①を加えて混ぜ合わす
④ ケチャップで味をつける



ゆで置き

洋風仕立てのお味噌汁

野菜	エネルギー	塩　分
110g	173Kcal	1．9g

memo

「ゆで置き野菜」で加熱時間短縮＆具だくさんに！
スープの具材をそのままお味噌汁に仕立てるとご飯にもパンにもあう一品に“ブラックペッパー”が味のポイントです

＜材　料＊２人分＞

じゃがいも（ゆで）	１００ｇ
玉ねぎ	１/２個
グリーンアスパラ（ゆで）	２本
ウインナーソーセージ	２本
だし汁	３６０cc
味噌	大さじ１
ブラックペッパー	少々

＜作り方＞

① 玉ねぎは薄切りに、ウインナーは食べやすい大きさで斜めに切る
② だし汁に①とじゃがいもを入れ、玉ねぎがしんなりしてきたらアスパラを加える
③ 味噌を溶き入れ火を止める
④ 器に注ぎ、好みでブラックペッパーをふりかける

丹波市健康課

ゆで置き

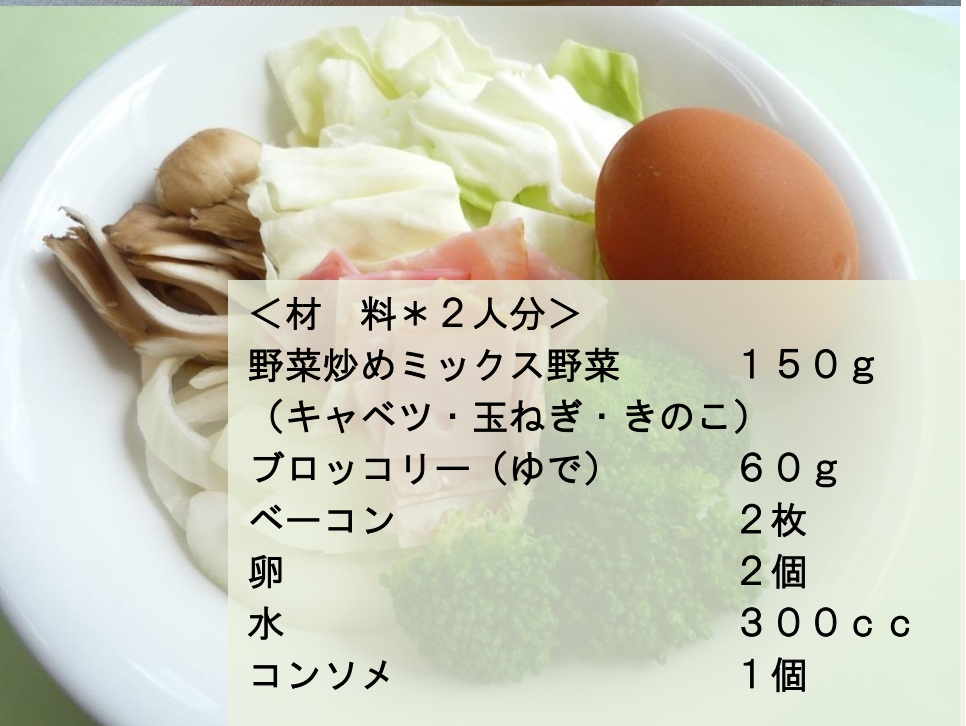
カット野菜

たっぷり野菜と卵のスープ

野菜	エネルギー	塩　分
105g	178Kcal	1．6g

memo

野菜やきのこをミックスしたカット野菜を使って下ごしらえの時間を短縮！
ゆで置き野菜も加えて彩りよく仕立てます
卵を落とすと、主菜と副菜が一緒にとれるおかずスープになります



＜材　料＊２人分＞

野菜炒めミックス野菜 （キャベツ・玉ねぎ・きのこ）	１５０ｇ
ブロッコリー（ゆで）	６０ｇ
ベーコン	２枚
卵	２個
水	３００ｃｃ
コンソメ	１個

＜作り方＞

① ベーコンは２㎝幅に切る

② 鍋に水とコンソメを入れ、カット野菜とベーコンを加え、煮立ったら、弱火にして野菜に火が通るまで煮る

③ 卵を割り入れ、ブロッコリーを加えてフタをして、弱火で２分ほど煮る

カット野菜

鶏塩丼サラダ仕立て

野菜	エネルギー	塩　分
95g	603Kcal	2．1g

memo

サラダ野菜は好みのものをたっぷりと
「塩だれ」で野菜もおいしく食べられ、
ランチにも嬉しいワンディッシュ料理

＜材　料＊２人分＞

ご飯	茶碗２杯
鶏もも肉	２００ｇ
プチトマト	８個
サラダミックス（カット野菜）	１００ｇ

■塩だれ

水	１６０cc	ゴマ油	大さじ１
刻みねぎ	１０ｇ	片栗粉	小さじ２
中華スープの素	大さじ１	にんにく（おろし）	小さじ１
白ごま	大さじ１		
酒	大さじ１		

＜作り方＞

① 塩だれの材料を耐熱容器に入れて、電子レンジで１分３０秒温める（５００W）

② 食べやすい大きさに切った鶏肉をフライパンで焼き、①の塩だれに漬ける

③ ご飯の上にサラダミックスを敷き、②の鶏肉をのせる

④ 半分に切ったプチトマトで飾り、塩だれをかける

丹波市健康課

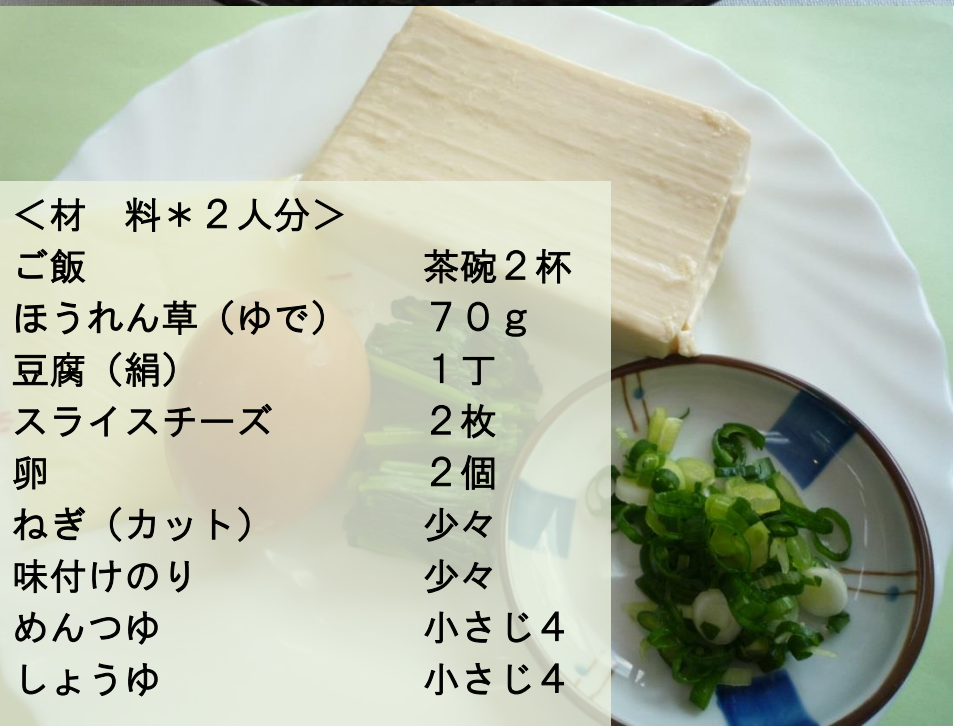
ゆで置き

豆腐とチーズのヘルシーご飯

野菜	エネルギー	塩　分
35g	514Kcal	2．9g

memo

ヘルシー食材を組み合わせた超簡単丼
味付けにめんつゆを使って簡単おいしい！



＜材　料＊２人分＞

ご飯	茶碗２杯
ほうれん草（ゆで）	７０ｇ
豆腐（絹）	１丁
スライスチーズ	２枚
卵	２個
ねぎ（カット）	少々
味付けのり	少々
めんつゆ	小さじ４
しょうゆ	小さじ４

＜作り方＞

① フライパンでほうれん草を炒め、めんつゆとしょうゆで味をつける
② ①に豆腐を手でくずしながら入れて軽く炒める
③ ②に溶き卵とちぎったスライスチーズを加えて炒め合わす
④ ごはんの上に③をのせ、ねぎとのりで飾る

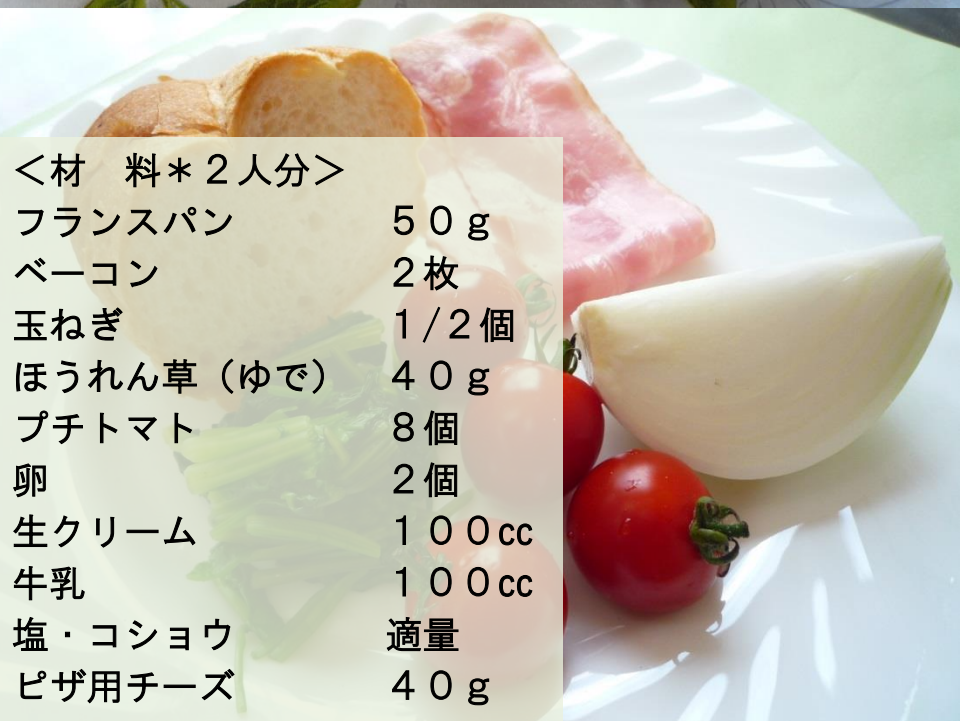
ゆで置き

パンキッシュ

野菜	エネルギー	塩　分
120g	550Kcal	2．4g

memo

手軽に作れるおしゃれなワンディッシュ料理
お好みのゆで置き野菜やきのこを加えてもおいしく仕上がります



＜材　料＊２人分＞

フランスパン	５０ｇ
ベーコン	２枚
玉ねぎ	１/２個
ほうれん草（ゆで）	４０ｇ
プチトマト	８個
卵	２個
生クリーム	１００cc
牛乳	１００cc
塩・コショウ	適量
ピザ用チーズ	４０ｇ

＜作り方＞

① ボウルに卵を割り、生クリームと牛乳を入れて混ぜ合わせる

② ベーコン・スライスした玉ねぎ・ほうれん草（ゆで）をフライパンで炒め、塩・コショウで味をつける

③ フランスパンは食べやすい大きさにカットして、耐熱容器に敷き詰め、①と②、カットしたプチトマトを入れて、その上にチーズをのせて、１９０℃のオーブンで１０分程度焼く

丹波市健康課

ほうれん草

青菜のみぞれ和え

野菜	エネルギー	塩　分
140g	55Kcal	0．6g

memo

コーンの甘味が加わり、青菜の苦手な子どもにも食べやすい和え物です
和え衣は、全体に和えても、青菜の上に盛り付けてもいいです

＜材　料＊２人分＞

ほうれん草	１００ｇ
大根おろし	１４０ｇ
ホールコーン缶	４０ｇ
めんつゆ	小さじ４

＜作り方＞

① ほうれん草は色よくゆでて、３㎝ぐらいに切りそろえる

② 水気を絞った①にコーン・大根おろしを加えて全体に混ぜ合わせ、めんつゆで味をつける

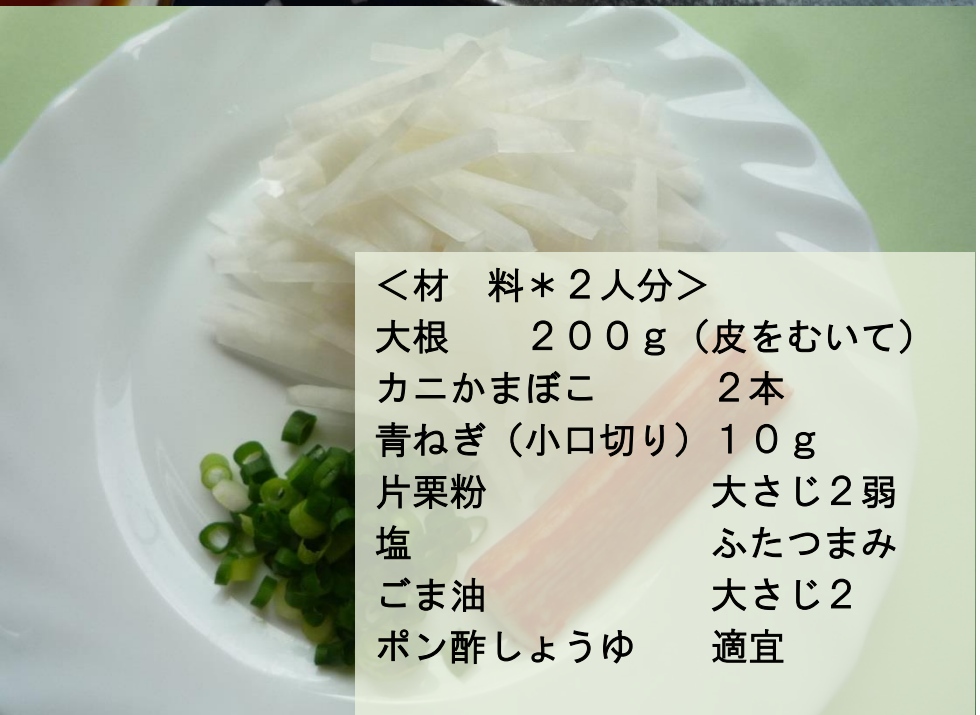
だいこん

大根のお焼き

野菜	エネルギー	塩　分
105g	196Kcal	1．2g

memo

大根が主役のおかずです
千切りにした大根は水でさらさず、塩少々を加えるのがまとまりよくするポイントです
煮物とは違った味わいが楽しめます



＜材　料＊２人分＞

大根	２００ｇ（皮をむいて）
カニかまぼこ	２本
青ねぎ（小口切り）	１０ｇ
片栗粉	大さじ２弱
塩	ふたつまみ
ごま油	大さじ２
ポン酢しょうゆ	適宜

＜作り方＞

① 大根は３㎝長さの千切りにする
（注：水にさらさない）
② カニかまぼこは半分に切ってほぐす
③ ボウルに①・②・青ねぎ・塩・片栗粉を入れてよく混ぜ合わせる
④ フライパンを熱しごま油をのばして③を流し入れる
⑤ 中火で両面に焼き色がつくまで焼く
⑥ ポン酢しょうゆをつけて食べる

丹波市健康課

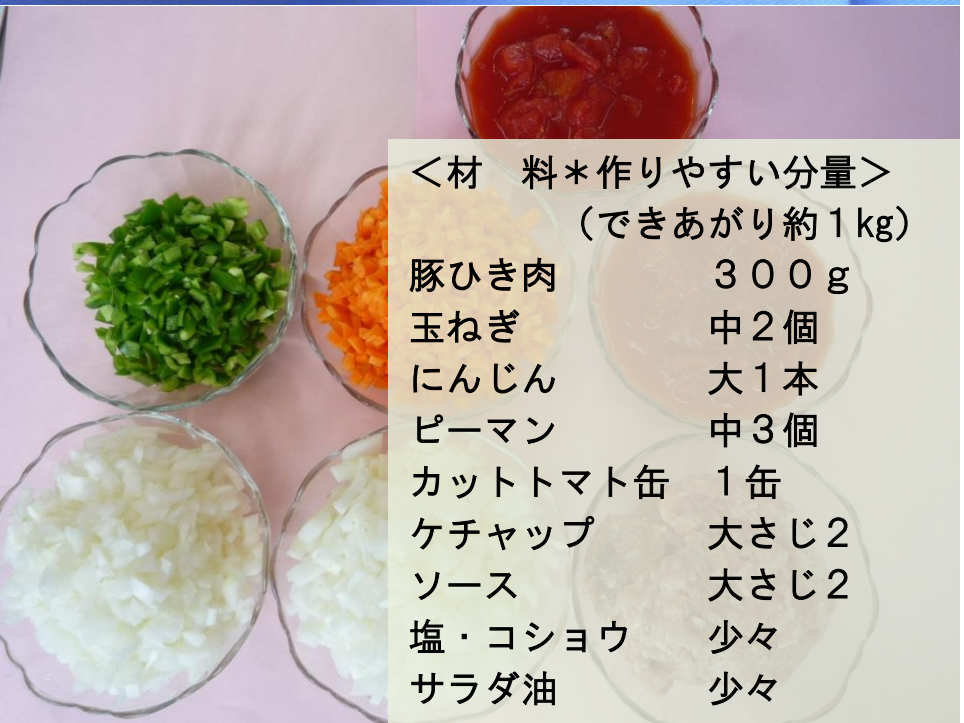
作り置き

野菜たっぷりミートソース

野菜	エネルギー	塩　分
1050g	1209Kcal	4. 4g

memo

野菜を食べるミートソース
子ども達も大好きなミートソースだから、
苦手な野菜にチャレンジできます
たっぷり作って、定番のミートスパゲ
ティの他、アレンジ料理にも便利！



＜材　料＊作りやすい分量＞
（できあがり約１kg）

豚ひき肉	３００ｇ
玉ねぎ	中２個
にんじん	大１本
ピーマン	中３個
カットトマト缶	１缶
ケチャップ	大さじ２
ソース	大さじ２
塩・コショウ	少々
サラダ油	少々

＜作り方＞

① 玉ねぎ・にんじん・ピーマンはみじん切りにする

② 豚ひき肉に塩・コショウをして、もみ込んでおく

③ 鍋にサラダ油を入れて温め、ひき肉を加えて焦げないように炒める

④ 肉がホロホロになったら①の野菜を入れ、野菜に油が回ったら、トマト缶を加えて中火で１５分ほど煮て、ケチャップ・ソース・塩・こしょうで味を調える

アレンジ

❶ライスグラタン
❷ポークビーンズ

	野菜	エネルギー	塩分
❶	140g	489Kcal	1．2g
❷	195g	249Kcal	0．4g

❶＜材　料＊２人分＞

ミートソース	おたま２杯分（２８０ｇ）
ごはん	３００ｇ
ピザ用チーズ	４０ｇ

❷＜材　料＊２人分＞

ミートソース	２００ｇ
大豆水煮	７０ｇ
じゃがいも	８０ｇ
ズッキーニ	１００ｇ
トマト系野菜ジュース（食塩無添加）	３００～４００cc

memo

ごはんの他に食パンやバケットに乗せてトーストしても
野菜飲料を加えたポークビーンズは本格的な味わいに仕上がります

＜ライスグラタンの作り方＞

① 耐熱容器に温かいご飯を盛り、ミートソースをかける

② ピザ用チーズをのせて２２０℃のオーブンで８分焼く

③ お好みでパセリやブロッコリーの粗みじんを添える

＜ポークビーンズの作り方＞

① 皮をむいたじゃがいも、ズッキーニは１cm角の角切にする

② 鍋にすべての材料を入れて、焦げないように時々かき混ぜながら、じゃがいもが軟らかくなるまで煮込む

丹波市健康課