



広報まくべつ
掲載メニュー
(2024~2026)



かんたん野菜レシピ

～おいしく食べて、コツコツ野菜量アップ!～



まずは+1くち

つぎは+1皿

ニラ

もやし

キャベツ

レタス

かぼちゃ

チンゲン菜

玉ねぎ

ブロッコリー

白菜

人参

ごぼう

ほうれん草

大根

小松菜



町ホームページで
過去のレシピ掲載中



地産地消と食育をすすめる 幕別町

幕別町の
図書館公式キャラクターが
おいしい料理ポイントをお伝えます!



野菜を毎日とり入れて、より健康なからだ作りを！

… 町民の健康寿命を延ばすことをめざし、幕別町では「野菜摂取量アップ事業」を実施中 …

【問い合わせ先】
幕別町保健課
(Tel0155-54-3811)



イ〜ンカおじさん

じつは、幕別町は「肥満の割合が高く、野菜不足の町民が多い」現状があるんです。

肥満の改善には、
“野菜”がおすすめよ♪



ゆりんちゃん



じんこちゃん

みなさんは、1日何皿の野菜料理を食べますか？
厚生労働省が推進する「健康日本21」では、
生活習慣病を予防するために、
「1日350 g 以上、野菜料理にすると5皿分以上」の野菜を食べることを目標としています。

“野菜”は少ないエネルギー量で満腹感を得られ、食べ過ぎを防ぐことから、肥満の改善に有効です。他にも多くの効能があり、私たちのからだを健康にしてくれます。

【野菜の効能】

●免疫力を高める

風邪などの病気にかかりにくくします。

●抗酸化力を高める

老化を遅らせて動脈硬化を予防します。

●生活習慣病予防

血糖の上昇を緩やかにしたり、血液をさらさらに改善します。

●がんのリスクを低下

●便秘をよくする
●ストレスを和らげる
●肌の状態をよくする
●視力機能の維持など…



スターレ
おくさん

“野菜”は 毎日食べる必要があるので、無理なく続けることが大切です。

“野菜”には、私たちのからだに必要な栄養(ビタミン・ミネラル・食物繊維など)が含まれます。これらの栄養は、私たちの体内で作り出すことも貯えることもできないため、毎日の食事でこまめにとり入れることが必要なんです。



シバサクちゃん

野菜は、火を通すと
かさが減りやわらかくなるので、たくさん食べられますよ♪

1回の食事に1〜2皿とりいれと、
1日5皿以上になりますよ♪
野菜不足だなあ…と感じる人は、
まずは「プラスひとくち」から意識していきませんか？



ぼちゃげらくん

野菜350 g とはどれくらい？

生の状態



料理にすると、5皿の野菜料理

具だくさん汁物 炒めもの又はレンジ加熱



和え物



煮もの

サラダ



ニラの漬けダレ



1人あたりの
野菜目標量
1日350g以上

調理時間
5分

作り方

- ①ニラは洗って水気を拭き取る。
根本を切り落として、5mm幅に切る。
- ②保存容器に【調味料】を入れて混ぜ、ニラを加えて混ぜる。蓋をして冷蔵庫へ入れ、約1時間漬ける。
※保存期間の目安は、冷蔵庫で5日程度です。

使い方

- 生卵に混ぜて、ごはんのにのせたり卵焼きにする
- 納豆、冷や奴、千切り長芋、温野菜にかける
- 餃子、しゃぶしゃぶ、刺身の漬けダレに
- チャーハンや炒め物の味付けに

ニラは疲労回復の効果があり、体を元気にしてくれます！
色々な料理に使えるので、普段のお食事に取
り入れてみませんか？



シバサクちゃん

材 料

ニラ …………… 50g (1/2束)

【調味料】

- ・醤油……………大さじ3
- ・水……………大さじ1～2
- ・酢、砂糖………各大さじ1
- ・白いりごま………小さじ2
- ・ごま油……………小さじ1



※【調味料】の代わりに、めんつゆのみでも美味しい！
※お好みで、鷹の爪、ラー油、おろし生姜やんにんにく等を
加えてアレンジできます。

幕別の特産物「ニラ」

ニラは寒さに強い多年草なので、越冬します。
寒さの厳しい2月頃、ハウスではニラの芽が出て、3月中旬頃から収穫・
出荷されています。春のニラは甘味が強く、葉や茎に厚みがあり、やわら
かいのが特徴です。

野菜たっぷりチヂミ



1人当たりの
野菜目標量
1日350g以上



野菜1人分
70g



調理時間
(1枚分)
20分



1人分
200
キロカロリー



混ぜて焼くだけ！
お好みで豚肉、エ
ビ、イカ、キムチ、
ネギなどを加えて
も美味しいです♪



じんこちゃん

作り方

①材料の下準備をする

- ▶人参はよく洗い、皮ごとせん切りにする。
- ▶もやしは洗って、水気を切っておく。
- ▶ニラは4cmの長さに切る。

②【生地】を混ぜ合わせて野菜と桜えびを入れる

- ▶ボウルに卵を溶きほぐし、水と鶏ガラスープの素を入れて混ぜ、小麦粉と片栗粉を入れてさらに混ぜる。
- ①の野菜と桜えびを入れ、さっくりと混ぜる。

③フライパンで焼く

- ▶フライパンにごま油を入れ中火で熱し、②生地1/2量を流し入れる。焼き色がついたら裏返し、フライ返しで上からぎゅっと押さえつけて焼き色がつくまで5分程焼く。
- ▶残りの生地も同様に焼く。

④盛りつける

- ▶切り分けてからお皿に盛り、お好みでぽん酢醤油をつけていただく。

材料 (フライパン2枚分:4人分)

ニラ100g (1/2束)
もやし100g (1/2袋)
人参80g (1/2本)
桜えび10g
ごま油小さじ1
ぽん酢醤油..... 適量



【生地】

- 卵 (1コ) • 水 (1カップ) • 鶏ガラスープの素 (小さじ1/2)
- 小麦粉 (1カップ又は110g) • 片栗粉 (1/2カップ又は54g)

ツナと野菜のカレー炒め



1人当たりの
野菜目標量
1日350g以上

野菜1人分
105g

調理時間
10分

1人分
29
キロカロリー

加熱前のもやしに塩をからめるのがポイント！
水分が少し抜け、甘みや旨味を引き出すので、薄味でもおいしく仕上がりますよ♪



金ちゃん

ツナ油漬缶詰に代えてもおいしくできます！

材 料 (2人分)

- ツナ水煮缶詰…………… 1 缶(70 g)
もやし …………… 90 g (1 / 2 袋)
ニラ…………… 50 g (1 / 2 束)
玉ねぎ …………… 50 g (1 / 4 コ)
人参…………… 20 g (1 / 10 本)
【調味料A】
・ 塩 …………… 1 g (ひとつまみ)
【調味料B】
・ カレー粉、醤油…各小さじ1 / 2
・ 砂糖…………… 小さじ1



作り方

①下準備する

- ▶もやしはサッと洗ってひげ根をとり、キッチンペーパーで水気を拭いて、【調味料A】を絡める。
- ▶玉ねぎは薄切り、人参は4～5cm長さの千切り、ニラも4～5cm長さに切る。
- ▶【調味料B】を混ぜ合わせておく。

②ツナと野菜を炒めて、調味料を入れる

- ▶フライパンにツナ缶を汁ごと入れて中火にかけ、野菜を加えて炒め合わせる。【調味料B】を加えて炒め、器に盛る。

野菜とチキンのくるくる焼き



1人当たりの
野菜目標量
1日350g以上

野菜1人分
50g

調理時間
30分

1人分
270
キロカロリー



餃子の皮は包まずに巻くのでお手軽です♪
家族や仲間が集まる機会に、好きな具をアレンジして、楽しく作ってみませんか？



イ〜ンカおじさん

材 料 (3〜4人分)

もやし 100 g (1/2袋)
人参 40 g (1/3本)
青しそ 12枚
市販サラダチキン ... 1個 (約100 g)
餃子の皮 (大判) 24枚
ごま油 大さじ2

【つけダレ】 酢醤油、ケチャップなど

※具のアレンジは、ニラ、ピーマン、冷凍ポテトやいんげん、チーズ、ハム、かにかま、枝豆などもおすすめです！お好みでお楽しみください。



作り方

① 具の下準備をする

- ▶ もやしはひげ根を除く。
- ▶ 人参は '餃子の皮の長さ' の細めの千切りにする。
- ▶ 青しそは縦半分に切る。
- ▶ サラダチキンは '餃子の皮の長さ' の千切りにする。

② 餃子の皮で具を巻いて、こんがり焼く

- ▶ 餃子の皮のやや片側に青しそをのせ、その上にもやし、人参、サラダチキンをのせる。崩れないよう抑えながらくるくる巻き、巻き終わりを水でぬらして止める。
(乾きやすいのでラップをかけておく)
- ▶ フライパンにごま油を中火で熱し、皮の巻き終わり部分を下にして並べ、全体をこんがり焼く。

③ 盛り付ける

- ▶ 皿に盛り、酢醤油やケチャップなどをつける。

キャベツとアスパラの塩昆布炒め



アスパラは、新陳代謝を活発にして、体の疲れを和らげるアスパラギン酸が豊富だよ！



ばらっち先輩

材 料 (3人分)

キャベツ …… 1/4個 (200g)
アスパラ …… 3本 (50g)
塩昆布 …… 8g
サラダ油 …… 小さじ1

※お好みで、ごまやかつお節を加えてもおいしいです♪
※お弁当にもおすすめ！



1人当たりの
野菜目標量
1日350g以上

野菜1人分
80g

調理時間
10分

1人分
31
キロカロリー

作り方

①野菜を切る

- ▶キャベツはざく切りにして洗い、水を切る。
- ▶アスパラの根元部分が固めの場合は、ピーラーで根元部分の皮をむき、斜め薄切りにする。

②アスパラ、キャベツの順に炒める

- ▶フライパンでサラダ油を熱し、中火でアスパラを炒め、少ししんなりしたら、キャベツを加えて炒め合わせる。

③塩昆布を加え、軽く混ぜる

- ▶キャベツに油がなじんだら、塩昆布をパラパラと加え、軽く混ぜ合わせて火を止める。

幕別町の特産物「アスパラ」

雪が溶け、春の畑に顔を出すアスパラは、5月中旬から収穫が始まります。幕別町の肥よくな土地で、太陽をたくさん浴びて育つので、太くて甘味のあるおいしいアスパラに育ちます。

キャベツとコーン缶のさっと煮



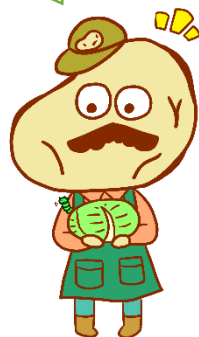
野菜1人分
100g

調理時間
10分

1人分
51
キロカロリー



コーン缶の汁だけで
煮るから簡単！
汁ごと食べられるので、
水溶性のビタミンや
食物繊維が無駄なく
とれるよ！



イヘンカおじさん

材 料 (3人分)

キャベツ ……………1/4個 (200g)
ホールコーン缶… 1 缶 (190g)
コンソメ …………… 1 個

※お好みで、じゃがいも、玉葱、ハム、
ベーコンを加えてもおいしい♪



作り方

- ① キャベツを切る
▶キャベツは水洗いをして、ザク切りにする。
- ② 鍋に材料を入れて煮る
▶鍋に①のキャベツ、コンソメ、コーン缶を汁ごと入れる。蓋をして火にかけ、キャベツに火が通るまで弱火でコトコト煮る。（焦げないように要注意）

幕別町の特産物「キャベツ」

3月頃に種をまき、7月から9月下旬までに年間1880トン（令和5年・幕別町産）収穫されています。

幕別町で多く生産されている“夏勝（なつまさり）”という品種は、キャベツの上部がやや尖った形をしていて、柔らかく甘みのある肉質のため、千切りキャベツ、サラダ、浅漬け等の生食におすすめです。

レタスタっぷりロールサンド



野菜1人分
70g

調理時間
10分

1人分
227
キロカロリー



レタスのシャキッとした歯ごたえとハムやマヨネーズの塩味で食欲アップ！暑い日でも食べやすいサンドイッチです♪



スターしおくさん

材 料 (1人3本分)

食パン（10枚切り）… 3枚
マヨネーズ …… 大さじ1
ハム …… 3枚
レタス…… 70g（中1/4玉）
ごまマヨドレッシング…適量

※ハムの代わりに、スライスチーズ、焼きのり、ツナ缶、サラダチキン、ごぼうサラダを使ってもおいしい♪



作り方

①下準備する

- ▶食パンは耳を切り落とし、マヨネーズを薄く塗る。
- ▶レタスは水洗いをしてザルにあげ、大きめにちぎり、水気を拭き取る。レタスを片手に乗せてもう片方の手でパンパンとたたくと、巻きやすくなります。

②パンの上に具をのせて、ラップごと巻く

- ▶ラップの上に食パンを乗せ、ハム1枚、1/3量のレタスを乗せ、ごまマヨドレッシングを適量塗る。
- ▶ラップごと2つに折り、ラップの両端をねじって包む。

※残った食パンの耳は、バターでカリッと焼いて仕上げに砂糖を加えて絡めると、おいしいおやつになります♪

幕別町の特産物「レタス」

手作業で苗を植えたり病害虫が付きやすかったりと、栽培が大変なレタスですが、幕別町では年間1,041トン（令和5年産）が収穫されています。

レタスは冷涼な気候を好むため、寒暖差がある幕別町では甘味のあるシャキッとした歯ごたえのレタスが育ちます。

タコスライス



材 料 (5人分)

温かいごはん……750 g
牛豚合ひき肉……250 g
玉ねぎ……200 g (中1コ)
ピーマン……1コ
しめじ……50 g (1/2袋分)
サラダ油……小さじ1

〈調味料〉

〔ケチャップ…大さじ4 (約70 g)
塩 ……ひとつまみ
こしょう……少々
水・酒……各大さじ1

〈盛りつけ用〉

レタス……100 g
ミニトマト ……15コ
細切りチーズ(生食用) ……80g



サラダ感覚で夏野菜が
たっぷり食べられるメニュー
です！
半熟の目玉焼きをのせて
もおいしいですよ♪



スターレおくさん

1人当たりの
野菜目標量
1日350g以上

野菜1人分
100g

調理時間
30分

1人分
483
キロカロリー

作り方

①材料を用意する

- ▶玉ねぎ・ピーマン・しめじは粗みじん切りにする。
- ▶レタスは手で細かくちぎる。
- ▶ミニトマトは半分に切る。
- ▶〈調味料〉は全て混ぜ合わせておく。

②炒めて、味を調える

- ▶フライパンにサラダ油を入れ、中火で加熱する。
 - ▶玉ねぎを加えて炒め、しんなりしてきたらピーマンとしめじを加えて炒め、フライパンの端に寄せる。
 - ▶空いたところにひき肉を入れ、ヘラでやさしく広げ、焼き色がつくまでそのまま焼く。肉の赤い部分が残っているうちに〈調味料〉を入れて、ほぐしながら全体を炒める。
- 汁気がなくなり、パラパラになったら火を止める。

③盛りつける

- ▶温かいごはんをお皿の真ん中に盛り、②、レタス、ミニトマト、チーズをもりつける。

みそそぼろとレタスの混ぜご飯 ～レタスにのせて～



材 料（2人分）

温かいご飯 …………… 300 g
レタス（ご飯に混ぜる用）… 50 g
レタス（ご飯をのせる用）… 50 g
豚ひき肉 …………… 100 g

【調味料】

酒、みそ …………… 大さじ1 弱
砂糖 …………… 小さじ1
おろし生姜チューブ …… 1 cm位



1人当たりの
野菜目標量
1日350g以上

このメニュー
の野菜量は
50g

調理時間
12分

1人分
372
キロカロリー

一口サイズで食べやすく、野菜も一緒
にとれるあっさりとした混ぜご飯です！
玉ねぎやきのこなどを入れて炒めても
おいしい♪



スターレおくさん

作り方

- ① レタスをちぎり、みそそぼろをつくる
 - ▶ ご飯に混ぜるレタスは、小さめに手でちぎる。
ご飯をのせるレタスは、手のひら大に手でちぎる。
 - ▶ フライパンに豚ひき肉と【調味料】を入れてから、中火で加熱する。へうで混ぜ、そぼろ状になったら火を止める。
- ② ごはんにはそぼろとレタスを混ぜる
 - ▶ ボウルに温かいごはん、①のそぼろを入れ、混ぜ合わせる。小さめにちぎったレタスを加え、さっくり混ぜ合わせる。
- ③ レタスに包みながら食べる
 - ▶ 手のひら大にちぎったレタスに②の混ぜご飯を1～2口分のせ、くるっと包んで食べる。

レタスのチョレギサラダ



このメニュー
の野菜量は
70g

調理時間
7分

1人分
83
キロカロリー

材 料（4人分）

リーフレタス…………… 200g
きゅうり…………… 1/2本
水菜…………… 30g
焼きのり又は韓国のに… 1/2枚

【ドレッシング】

ごま油……………大さじ2
醤油、白いりごま……各大さじ1
おろしにんにく……小さじ1
鶏ガラスープの素……小さじ1/2

※お好みでコチュジャン、唐辛子、酢、砂糖をプラスしても◎



作り方

①下準備をする

- ▶レタスは大きめの一口大にちぎる。
- ▶きゅうりは斜め薄切りにしてから細切りにする。
- ▶水菜は3cm位の長さに切る。
- ▶大きめのボウルに【ドレッシング】の材料を入れ、混ぜ合わせる。

②食べる直前に全て混ぜ合わせる

- ▶レタス、きゅうり、水菜を①のボウルに加えて、【ドレッシング】が全体に行き渡るように手早く混ぜ合わせる。
- ▶焼きのりをちぎって加え、全体をひと混ぜする。

ごま油やにんにくの風味で生野菜をおいしく
たっぷり食べられるサラダです。
豆腐や蒸し鶏、ゆで卵をプラスしたり、
野菜の種類を、わかめ、白髪ねぎ、大根、
人参、貝割れ菜等に代えたりして、色々な
アレンジも楽しめますよ♪



スターレおくさん

レタスのレモン風味サラダ



1人当たりの
野菜目標量
1日350g以上

野菜1人分
70g

調理時間
10分

1人分
26
キロカロリー



レモンの酸味に甘味が加わり、
食欲アップ！
シャキシャキレタスの食感とよく
合います♪



スターレおくさん

材 料 (4人分)

レタス ……中1玉(300g)
国産レモン ……1個
グラニュー糖 …大さじ1～1.5



作り方

- ①レタスは食べやすい大きさに手でちぎり、冷水に浸しシャキッとさせて、ザルにあげ水気をきる。
- ②レモンの表面をよく洗って半分に切り、1/2個分の果汁を絞る。
残りの1/2個分を半分に切り、1つは皮付きのまま薄切りにする。残った分は、皮を薄くむいて千切りにし、果汁を絞る。
- ③レタスをボウルに入れ、グラニュー糖をふりかけて、レモン果汁と切ったレモンを加え、全体を混ぜ合わせる。
食べる直前に和えるのがポイント！

かぼちゃと豆のツナサラダ



1人当たりの
野菜目標量
1日350g以上

野菜1人分
70g

調理時間
15分

1人分
183
キロカロリー

寒い冬を元気に過ごしてほしいので、ビタミンや良質たんぱく質がたっぷりのレシピをご紹介します。“冷凍野菜”や“缶詰”で作れるので、野菜不足になりがちな冬におすすめよ♪



あずばあ

作り方

①下準備をする

- ▶冷凍かぼちゃを耐熱皿に入れてラップをし、電子レンジ500Wで5～6分、火が通るまで加熱する。手で触れるまで冷まし、皮を少し残す程度に取り除き一口大に切る。
- ▶ツナは油をきっておく。

②ボウルで全て混ぜ合わせる

- ▶ボウルに【調味料】とかぼちゃを入れ、かぼちゃの形が残る程度につぶしながら混ぜ合わせる。ツナ、解凍済みの枝豆、大豆を加えて、全体を混ぜ合わせる。

材 料 (4人分)

冷凍かぼちゃ ……………240g
ツナの油漬缶詰……………1個(70g)
冷凍枝豆(むき身) ……40g
大豆ドライパック ……40g

【調味料】

プレーンヨーグルト ……大さじ2
マヨネーズ ……………大さじ2
塩、こしょう……………適宜



かぼちゃのガーリックソテー



1人あたりの
野菜目標量
1日350g以上

野菜1人分
70g

調理時間
20分

102
キロカロリー

かぼちゃをペペロン
チーノ風に♪
にんにくとバターがか
ぼちゃの美味しさを
引き立てます！
かぼちゃの代わりに
ブロッコリーやきのこも
おすすめです。



ぱらっち先輩

材 料 (4人分)

かぼちゃ……………280g (約1/4玉)
にんにく……………大1かけ
バター……………4g
オリーブ油……………大さじ1弱
たかの爪……………少々
塩・こしょう……………少々



作り方

①下準備をする

- ▶かぼちゃは厚さを5mm幅に切り、さっと水洗いする。
耐熱用皿にかぼちゃをのせ、ラップを掛けて電子レンジ
で硬めに加熱する。【目安：500W、3分位】
(硬く切りづらい場合は、電子レンジで加熱してから切る)
- ▶にんにくはみじん切り、たかの爪は輪切りにする。

②フライパンで炒めて調味する

- ▶フライパンを弱火で加熱し、オリーブ油、バター、にん
にく、たかの爪を加えて焦げないように炒める。
香りがしてきたら、かぼちゃを加えて炒める。
- ▶かぼちゃに火が通ったら、塩・こしょうで味を調える。



使いきれないかぼちゃは、5mm幅に切った後、
そのまま冷凍保存しておく便利！
調理の時は凍ったままフライパンで炒めてね🐾



金ちゃん

チンゲン菜のねぎ油かけ



1人当たりの
野菜目標量
1日350g以上

このメニュー
の野菜量は
1人分70g

1人分
40
キロカロリー

調理時間
12分



電子レンジを使って
野菜を加熱すると、
水っぽくなりなく、
野菜本来の甘味や
おいしさをしっかり感
じることができます♪



スターレおくさん

材料(4人分)

チンゲン菜…………… 2株 (200g)
パプリカ…………… 1/5コ (30g)
長ねぎ…………… 1/2本 (50g)
ごま油…………… 大さじ1
オイスターソース…… 小さじ1強



作り方

①下準備をする

▶チンゲン菜は水で洗い、縦半分に切る。
葉と茎を互い違いに重ねてラップ
に包み、電子レンジ500wで2～3
分加熱する。
粗熱が取れたら、3cm位の長さに
切る。



▶パプリカは長さ3cm位の細切りにし、ラップに包
み、電子レンジ500wで1分加熱する。
▶チンゲン菜とパプリカを混ぜて、器に盛り付ける。

②ねぎ油を作り、チンゲン菜にかける

▶長ねぎはみじん切りにする。
▶フライパンにごま油と長ねぎを入れ弱火で炒め、
きつね色になったらオイスターソースを混ぜる。
▶①のチンゲン菜の上にかける。

ほんのり甘くて食べやすい♪ 玉ねぎドレッシング



調理時間
10分

作り方

- ① 玉ねぎはすりおろして耐熱容器に入れる。
ふんわりとラップをして電子レンジ600Wで1分加熱し、粗熱をとる。
- ② 【調味料】を加えて混ぜ合わせる。
※保存期間の目安は、冷蔵庫で4～5日程度です。

使い方

- 生野菜、温野菜のドレッシングに
- 冷や奴、しゃぶしゃぶ、お鍋等のタレに
- ステーキ、ハンバーグのソースや炒め物の味付けに

幕別の特産物「玉ねぎ」

幕別町では、玉ねぎ栽培の長い歴史の中で旨味と甘みが凝縮された高品質な玉ねぎが年間11,070トン（令和5年産）生産され、十勝管内では最も多い生産量を誇っています。8月に収穫が始まり翌年3月下旬まで長く出荷されます。

玉ねぎは加熱することで甘くなり、様々な料理に使えるおいしいドレッシングに♪ご家庭でも活用してみてください！



材 料

- 玉ねぎ……………100g(1/2個)
【調味料】
醤油……………50cc
酢またはレモン果汁…大さじ1
砂糖……………大さじ1/2
オリーブ油…………大さじ2
ブラックペッパー……少々



じゃが芋とブロッコリーの豆乳スープ



1人当たりの
野菜目標量
1日350g以上

野菜1人分
40g

調理時間
20分

150
キロカロリー



じゃが芋とブロッコリーのホクホクしたスープです。冷凍ブロッコリーでもおいしくできますよ♪



ゆりんちゃん

材 料 (4人分)

じゃが芋 360g (3~4コ)
ブロッコリー (冷凍可) 1/2株 (160g)
水 2カップ
調整豆乳 2カップ

【調味料】

鶏ガラスープの素 小さじ2強
塩 ひとつまみ
こしょう 少々



作り方

①下準備をする

- ▶じゃが芋は皮をむき、半分に切ってから薄切りにする。
- ▶ブロッコリーはよく洗い、花蕾（緑色部分）の表面5mm~1cmを削るように切り取り、器に入れておく。残りの茎は皮の固い部分を取り除き、粗く刻む。

②やわらかく煮て、つぶす

- ▶鍋に水、①のじゃが芋、花蕾部分を除いたブロッコリーを入れる。フタをして強火で加熱し、煮立ってきたら弱火にする。軟らかく煮えたら、マッシャーでつぶす。

少しツブを残してもおいしい！

③すべて加えて、混ぜながら仕上げる

- ▶②の鍋にブロッコリーの花蕾部分、【調味料】、調整豆乳を入れて混ぜ、中火で加熱し、煮立ってきたら弱火にする。焦げないようにヘラで混ぜ、ブロッコリーに火が通ったら盛り付ける。

白菜とりんごのナッツ入りサラダ



材 料(4人分)

白菜 200 g
りんご 1/2個
レーズン 20 g
ナッツ類 10 g
(くるみ、ごま、アーモンドなど)
【調味料】
オリーブ油 大さじ3
酢 大さじ1
塩 小さじ1/2
ブラックペッパー 少々



火を通さず、白菜本来のシャキシャキ感を味わうサラダです。白菜とりんごをできるだけ薄く切ると口当たりが良くなりおいしいですよ♪



1人当たりの
野菜目標量
1日350g以上

野菜1人分
50g

調理時間
20分

1人分
144
キロカロリー

作り方

①下準備をする

- ▶白菜は4cm位の長さの薄切りにしてボウルに入れる。冷水を加えて、白菜がシャキッとなったラザルにあけて水気を切る。
- ▶りんごはくし形に切り芯を取り、皮ごといちよう切りにする。塩水（分量外）に5分程浸け、水気を切る。
- ▶レーズンはぬるま湯に浸け、少しやわらかくなったら取り出して、キッチンペーパーで水気を拭く。
- ▶くるみやアーモンドは粗く刻む。
- ▶【調味料】は器に入れて混ぜ合わせる。

②全てを混ぜ合わせる

- ▶ボウルに白菜、りんご、レーズン、ナッツ類を入れ、【調味料】を加えてよく混ぜ合わせる。

人参のチーズガレット



1人当たりの
野菜目標量
1日350g以上

野菜1人分
75g

調理時間
15分

1人分
148
キロカロリー

作り方

①人参を切り、ボウルで混ぜ合わせる

- ▶人参は皮をむき千切りにして、ボウルに入れる。
【A】を加えて混ぜ合わせる。

②フライパンで両面をこんがり焼く

- ▶中火で熱したフライパンに油をひき、①を入れて平らに広げる（ひと口大のミニサイズにして焼いてもOK）。フライ返しで軽く押さえながら、両面4～5分ずつ焼く。
※焦げないように火加減を調整してください。
- ▶こんがりと焼き色が付き、人参に火が通ったら、器に盛り付け切り分ける。

人参1本があっという間に
おいしく食べられるレシピです。焼く時に
薄く広げるほどカリッと仕上がりますよ！



じんこちゃん

材 料(2人分)

人参……………150g（1本）
油……………大さじ1

【A】

片栗粉……………大さじ1
溶けるチーズ…30g
塩、こしょう…少々

※カレー粉を加えたり、
ケチャップを付けてもおいしい♪



幕別の特産物「人参」

幕別町でとれる農産物の収穫量のうち、野菜部門で最も多いのが「人参」で、令和5年度は14,615トンの収穫量がありました。幕別の肥沃な土地の栄養を貯えた人参は青臭さが少ないので、皮付きのまま料理したり、サラダや人参スティックなどの生食でもおいしいです。

きんぴらごぼうの混ぜごはん

1人あたりの
野菜目標量
1日350g以上

野菜1人分
50g

調理時間
30分

1人分
354
キロカロリー



ご飯をすし飯に変えてもおいしいよ♪
きんぴらごぼうは多めに作って、冷凍保存もできます。



ぼちゃげらくん

材 料(4人分)

温かいご飯…… 2合分(600 g)
ごぼう…… 150 g (1～2本)
人参…… 50g
油…… 大さじ1
白いりごま…… 適量

【調味料】

醤油…… 大さじ1と1/2
酒…… 大さじ1/2
砂糖…… 大さじ1
水…… 100ml(1/2カップ)



作り方

①材料を切る

- ▶ごぼうは土を洗い落した後、包丁の背やたわし等で皮を軽くこそげる。斜め薄切りにし、少しずつずらして重ね、千切りにする。2cm位の長さに切り、水にさらす。
- ▶人参もごぼうと同様に千切りにする。

ごぼうの旨味は皮付近に多いためピーラーは使わない

②きんぴらごぼうを作る

- ▶フライパンに油を入れて中火にかけ、水気をきった①を加える。ごぼうに透明感が出るまで炒めたら【調味料】を加えて軽く混ぜ、蓋をして蒸し煮にする。
- ▶ごぼうが柔らかくなったら蓋を取り、全体を混ぜながら汁気を煮詰める。

③ご飯と具を混ぜる

- ▶温かいごはん②を混ぜて器に盛り付け、白いりごまを散らす。

ほうれん草の簡単白和え



1人当たりの
野菜目標量
1日350g以上

野菜1人分
60g

調理時間
20分

1人分
50
キロカロリー



やわらかい豆腐が野菜に絡み、まろやかで優しい味わいになります♪
具は、小松菜・春菊・オクラ・ひじき・きのこ等ご家庭にある食材に代えてもおいしいです。



じんこちゃん

材 料(4人分)

絹ごし豆腐 150g
ほうれん草 200g
人参 3～4cm (40g)

【調味料】

白すりごま 大さじ1
醤油 大さじ1/2
めんつゆ(2倍濃縮) 小さじ1
砂糖 小さじ1
塩 少々



作り方

①豆腐の水切りをする

▶絹ごし豆腐はキッチンペーパーで包み、重しをして15分ほど水切りをする。

②野菜を茹でる

▶ほうれん草はよく洗っておく。
▶人参は3cm位の長さの細切りにする。
▶鍋に水と人参を入れて火にかけ、人参がやわらかくなったら取り出す。残ったお湯に塩少々(分量外)を入れ、ほうれん草を茹でる。冷水に取って水気を絞り、3cm位の長さに切る。

③和える

▶ボウルに①の豆腐を入れ、泡立て器ですりつぶす。なめらかになったら【調味料】を加えて混ぜ合わせ、②のほうれん草、人参を加えて和える。

大根のうまみそだれ



1人当たりの
野菜目標量
1日350g以上

野菜1人分
80g

調理時間
10分
(漬け時間除く)

1人分
49
キロカロリー

作り方

①下準備をする

- ▶大根は皮をむいて、薄い半月切りにする。
(スライサーを使っても良い)
- ▶青じそは千切りにする。
- ▶ビニール袋に【みそだれ】を入れてもみ、よく混ぜ合わせる。

②大根に味噌だれをなじませて冷やす

- ▶ビニール袋に大根を加えてもみ、冷蔵庫に入れて、20分ほど漬けておく。器に盛り、青じそを乗せる。

※お好みで唐辛子やゆず胡椒を加えてもおいしい♪

冷蔵庫で保存すると2～3日はおいしく食べられます！
常備菜として、暑い日のおかずの1品におすすめです♪



まーくん&めーちゃん

材 料 (3人分)

大根 250g
青じそ 1～2枚

【みそだれ】

みそ、酢、醤油.....各大さじ1
砂糖、ごま油、白すりごま…各小さじ1
かつお節.....小1/2パック



幕別町の特産物「大根」

幕別産大根は、皮の色が白く青首で形が良いのが特徴です。
肥沃な土地で育つ大根は、みずみずしく旨味があり、どんな料理でもおいしく食べられます。

町では7月上旬から10月中旬ごろまでに年間7,376トン
(令和5年産)が収穫されています。

肉巻き大根の照り焼き



1人当たりの
野菜目標量
1日350g以上

野菜1人分
100g

調理時間
20分

1人分
368
キロカロリー



甘辛い豚肉と大根の組み合わせは、あっさり食べられて、ごはんによく合います！大根の代わりに長芋もおすすめ♪生のまま使えて、シャキシャキやホクホクの食感を楽しめます。



まーくん&めーちゃん

材 料 (4人分)

豚バラ薄切り肉…………… 300g
大根…………… 400g

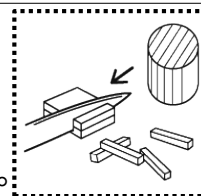
【調味料】※混ぜ合わせておく
酒、みりん、醤油、水…各大さじ2
砂糖……………小さじ2



作り方

①大根を切り、電子レンジで加熱する

- ▶大根は皮をむき、1cm幅の拍子木切りにする。
- ▶耐熱皿に大根を重ならないように乗せ、ふんわりとラップをかける。電子レンジ500Wで5分加熱し、取り出して粗熱をとる。(時間は硬さをみて調整する)
- ▶肉の枚数に合わせて、大根を分けておく。



②豚肉に大根をのせて巻く

- ▶広げた豚肉の端に大根を乗せ、包み込むようにくるくる巻いて、巻き終わりがしっかりつくようになじませる。

③フライパンで焼き、味付をする

- ▶フライパンに②の巻き終わりを下にして並べて、中火で加熱する。全面にこんがりとし焼き色がつくまで焼き、ペーパータオルで余分な脂を拭く。
- ▶【調味料】を加えて絡め、汁気を少し残して火を止める。

野菜たっぷりさば缶汁



材 料(4人分)

さば水煮缶…………… 1 缶 (150g)
大根、じゃが芋 ………各80g
人参、ごぼう、玉ねぎ…各40g
長ねぎ…………… 20g
生姜…………… 1 かけ
味噌…………… 20~25g
(さば缶に含まれる塩分で調整を)
昆布…………… 10cm



野菜1人分
60g

調理時間
30分

1人分
112
キロカロリー

生姜を加えることで
さばの臭みを消し、
体がぽかぽか温まりま
す♪これからの寒い季
節におすすめよ！



スターレおくさん

さばの油に含まれるDHAは、
動脈硬化の予防や脳の働き
を活発にするため缶汁ごと使
いましょう！

作り方

① だしを取る

▶鍋に昆布と水600mlを入れ30分漬ける。中火にかけて沸騰直前に昆布を取り出す。

② 下準備をする

- ▶さば水煮缶の身が大きければ、缶の中でひと口大にほぐしておく。
- ▶じゃが芋、大根、人参は皮をむき、5mm幅のいちょう切りにする。
- ▶ごぼうは土を洗い落とし皮を軽くこそげて、縦に二つ割りにする。2mm幅の斜め薄切りにして水にさらし、ザルにあける。
- ▶玉ねぎは1cm幅に切り、長ねぎは斜め薄切りにする。
- ▶生姜はすりおろす。だし汁に使った昆布は食べやすく刻む。

③ 鍋でやわらかく煮て、味を整える

▶①の鍋に、じゃがいも、大根、人参、ごぼう、玉ねぎを入れ、蓋をして火にかける。野菜がやわらかくなったら、昆布とさば缶(汁ごと)を加えて軽く煮る。味を見ながら味噌を溶き入れて、仕上げに長ねぎと生姜を入れる。

野菜だしのミネストローネ



1人当たりの
野菜目標量
1日350g以上

野菜1人分
140g

調理時間
約40分

1人分
161
キロカロリー

ブロッコリー、コーン、トマトなどの野菜やきのこ、ウィンナーなど、お家にある食材でアレンジできる
野菜たっぷりのスープです。
人参・大根を型抜きしたり、かわいい形のマカロニを使うとお子さんも喜ぶよ♪



材 料 (4人分)

じゃが芋 … 1個 (100g)
大根 …… 8cm (100g)
玉ねぎ …… 1/2個 (100g)
人参 …… 1/2本 (80g)
セロリ …… 1/2本 (50g)
ベーコン … 50g
キャベツ … 1枚
ホールトマト缶 … 200g

マカロニ …… 30g
オリーブ油 …… 大さじ1
水 …… 600ml
【調味料】
塩 …… 小さじ1/2
こしょう …… 少々



作り方

① 下準備をする

- ▶じゃが芋は皮をむく。じゃが芋、大根、玉ねぎ、人参、セロリ、ベーコンは1cmの角切りにする。
- ▶キャベツは2cmのざく切りにする。
- ▶ホールトマトは粗くつぶしておく。

② 材料を炒めて、水を加えて煮る

- ▶鍋にオリーブ油を入れ、中火にかける。
玉ねぎ➡大根・人参➡セロリ➡ベーコンの順に入れ、しんなりするまで炒める。
- ▶じゃが芋、キャベツ、ホールトマトを入れて軽く混ぜ、水を入れる。フタをして強火で加熱し、沸騰したら弱火にして野菜に火が通るまで煮る。

③ 仕上げにマカロニを加えて、味を調える

- ▶マカロニを加え、パッケージに表記されている茹で時間分をさらに煮込み【調味料】で調味する。

小松菜の香味ふりかけ



材 料（作りやすい分量）

小松菜…………… 70g（1～2株）
ごま油…………… 小さじ1
かつお節…………… 小1パック
白いりごま…………… 小さじ1
【調味料】
おろしにんにく…1cm
しょうゆ、砂糖… 各小さじ1



1人当たりの
野菜目標量
1日350g以上

このメニュー
の野菜量は
70g

調理時間
10分

87
キロカロリー

小松菜にはカルシウムや鉄などの
栄養がたっぷり含まれています。
「緑の野菜が苦手」というお子さんも、
ふりかけは量が調整しやすく、
手軽に食べられるのでおすすめよ！



ワネン嬢

作り方

①下準備をする

- ▶小松菜を1枚ずつはがして洗い、ラップにふんわりと包み、電子レンジ500wで1分加熱する。
- ▶粗熱が取れたら水気をしっかり絞り、みじん切りにする。

②小松菜を炒めて、調味する

- ▶フライパンにごま油を入れて加熱し、小松菜を加えてさっと炒めたら【調味料】を加えて混ぜ、パラパラになるまで炒める。火を止めて、かつお節と白いりごまを加えて混ぜる。

納豆や豆腐に乗せたり、卵焼きや
長芋のとろろに混ぜても美味しい🐾



金ちゃん