



2026年 /
幕別やさい
月イチ菜

かんたん野菜レシピ

～幕別町産の野菜をおいしく食べる料理づくり～



まずは+1くち
つぎは+1皿

5月
アスパラ



6月
レタス



7月
キャベツ



8月
とうもろこし



9月
たまねぎ



10月
にんじん



11月
ごぼう



他のレシピも
幕別町のホームページで
公開しています！



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！



スターレおくさん



金ちゃん



イ〜ンカおじさん

地産地消と食育をすすめる 幕別町

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350g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리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皿とりいれると、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？



ぼちやげらくん

野菜350gとはどれくらい？

生の状態



料理にすると、5皿の野菜料理

具だくさんの汁物



和え物



炒めもの又はレンジ加熱



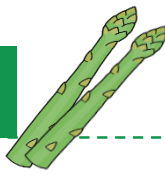
煮もの



サラダ



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月中旬から収穫がはじまります。幕別町の肥よくな土地で、太陽をたくさんあびて育つので、太くて甘味のあるおいしいアスパラに育ちます。

キャベツとアスパラの塩昆布炒め



味付は塩昆布のみ！お好みでごまやかつお節を加えてもおいしいです♪



ばらっち先輩

調理時間
10分

1人分
31
キロカロリー

このメニューで
ひとり80g分の
野菜がとれます

1人あたりの
野菜目標量
1日350g以上

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



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

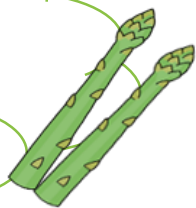
- ▶フライパンにサラダ油を熱し、中火でアスパラを炒め、少ししんなりしたら、キャベツを加えて炒め合わせる。

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。

アスパラの栄養

疲労回復に役立つアスパラギン酸や葉酸、ビタミンCを含み、体調を整え、貧血予防にも役立ちます。



アスパラのめんつゆチーズ和え



アスパラは電子レンジでおいしく加熱できますよ。お弁当にもおすすめ♪



ばらっち先輩

お好みに、ブラックペッパー、かつお節、刻みのりを加えてもおいしい🐾



調理時間
10分

1人分
48
キロカロリー

このメニューで
ひとり70g分の
野菜がとれます

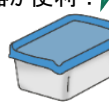
1人あたりの
野菜目標量
1日350g以上

材料(2人分)

- アスパラ ……………140g (1束)
- めんつゆ (2倍濃縮) …大さじ1
- オリーブ油 …………… 小さじ1
- 粉チーズ …………… 小さじ1~2



作り方

- ①アスパラを切る
▶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、3cmくらいの長さに切る。
- ②アスパラを洗い、電子レンジで加熱する
▶さっと水洗いし、水気がついたまま耐熱用容器に入れてラップ又は容器のフタをする。
(フタをする場合、少し隙間を開けるとよい)
▶電子レンジに入れて、火が通るまで加熱する。
加熱時間は、アスパラの太さにより調整してください
(500Wの場合、2分~2分30秒)
 フタつきの容器が便利!
- ③アスパラが熱いうちに、調味料と粉チーズを和える
▶電子レンジから取り出し、アスパラが熱いうちにめんつゆとオリーブオイルを加えて混ぜ、粉チーズはアスパラを混ぜながら少しずつ加えていく。

幕別町の特産物「レタス」



レタスは冷涼な気候を好み病害虫に弱いため、十勝で栽培している農家さんは少ないのですが、幕別町の年間収穫量は1,143トン（令和6年度）で十勝一！5月から10月までの長い期間、収穫されています。葉先までハリと光沢があり、シャキシャキとした歯ごたえが特徴です。

フライパン1つで！レタスの卵炒め



加熱時間は短めに！
シャキッと感が残り、
緑色がキレイです。



スターレおくさん

調理時間
5分

1人分
122
キロカロリー

このメニューで
ひとり75gの
野菜がとれます

1人あたりの
野菜目標量
1日350g以上

材料(2人分)

- レタス……………1/2玉（150g）
- バター……………10g
- 卵……………2ケ
- 塩……………ひとつまみ
- こしょう……少々



作り方

①下準備する

▶レタスは、さっと水洗いして、手で大きくちぎる。
器に卵を溶いておく。

②大きな炒り卵をつくる

▶フライパンにバターを入れ、やや強火にしてバターが溶けてきたら、溶き卵を加える。大きくふんわり混ぜて、大きな炒り卵をつくり、レタスと炒め合わせる。
▶塩・こしょうを入れて、火を止める。

レタスの栄養

レタスはビタミンやミネラルをバランスよく含んでいます。茎を切ると出る白い液は、食欲増進や肝臓・腎臓の機能を高める働きがあります。



調理時間
7分

1人分
83
キロカロリー

このメニューで
ひとり70gの
野菜がとれます

1人あたりの
野菜目標量
1日350g以上

レタスのチョレギサラダ



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

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。

幕別町の特産物「キャベツ」



キャベツの生産は、3月頃に種をまき育苗を畑に移植後、7月から9月下旬まで年間2,410トン（令和6年産）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。

キャベツと手羽先の塩スープ煮



手羽先から旨味がでるので、だしらず♪
鶏手羽元に代えても
おいしいです！人参
を加えると彩りも◎



イ〜ンカおじさん

調理時間
20分

1人分
114
キロカロリー

このメニューで
ひとり90gの
野菜がとれます

1人あたりの
野菜目標量
1日350g以上

材料(4人分)

- キャベツ ……1/4玉（約350g）
- しょうが ……小1カケ（5g）
- 鶏手羽先 ……4本
（下味）塩ふたつまみ、こしょう少々
- サラダ油 ……小さじ1

【調味料】

- 水 ……500ml
- ① 砂糖 ……小さじ1/2
- 酒 ……大さじ2
- ② 塩・こしょう …各適宜



①下準備をする

- ▶キャベツはくし形に4つに切る。しょうがはせん切りにする。
- ▶手羽先は身離れをよくするために、裏側の骨と骨の間に包丁をいれ、（下味）の塩・こしょうをもみこむ。

②手羽先を焼いてから、塩スープで煮る

- ▶鍋に油をひいてやや強火で加熱し、手羽先を加え、肉の表面に焼き色をつける。【調味料①】、しょうがを加えてひと煮立ちしたらアクを除き、フタをして中火で3〜4分煮る。
- ▶キャベツと【調味料②】を加えて、さらに4〜5分煮る。

キャベツ の栄養

ビタミンCや胃の粘膜を守るビタミンUを含み、食物繊維も豊富で腸内環境を整えます。外葉まで栄養があるので無駄なく使いましょう。



キャベツのステーキ



キャベツの甘みがぎゅっと凝縮！
表面は香ばしく、
内側はシャキッ！
キャベツのおいしさが色々楽しめます♪



イ〜ンカおじさん

調理時間
20分

1人分
55
キロカロリー

このメニューで
ひとり200gの
野菜がとれます

1人あたりの
野菜目標量
1日350g以上

材料(2人分)

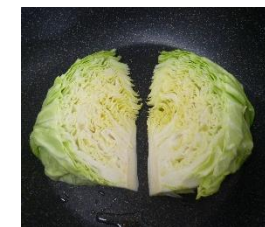
- キャベツ……………1/4玉 (約350g)
 - 酒または水 ……………大さじ2
 - サラダ油(バターでも可) …小さじ2
- 【ソース】
- 玉ねぎ(みじん切り) …1/4ケ分
 - 水 ……………1/4カップ
 - しょうゆ……………大さじ1
 - 酢 ……………小さじ1
 - みりん……………小さじ2



作り方

①下準備をする

キャベツは芯を軸に2つ(1つ1/8カット)に切る。
ボウルにソースの材料を入れて、混ぜておく。



②キャベツをフライパンで焼く

フライパンにサラダ油を熱し、キャベツを並べて強めの中火で焼く。焼き色がついたら裏返し、酒又は水を加えふたをして、4〜5分蒸し焼きにして、器に盛る。

③ソースを作る

キャベツを取り出した後のフライパンに、【ソース】の材料を入れて煮る。玉ねぎに火が通ったら、火を止めて②にかける。

幕別町の特産物「とうもろこし」

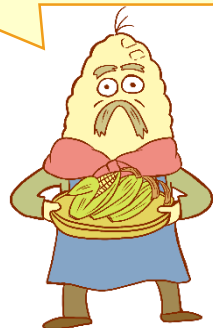
幕別町の夏は昼夜の寒暖差が大きく、とうもろこしが栄養と甘味を貯えやすい環境です。肥沃な土壌で丁寧に育てられた朝採りのとうもろこしは、とても甘くみずみずしいおいしさが特徴です。



とうもろこしごはん



“とうもろこしの芯”から、うま味がでてくるので、芯を入れて炊くのがポイント!



もろこしじーちゃん

調理時間
10分
+炊飯時間

1人分
292
キロカロリー

このメニューで
ひとり25gの
野菜がとれます

1人あたりの
野菜目標量
1日350g以上

材料(6人分)

- とうもろこし … 1本
- 米 …………… 3合
- 塩 …………… 小さじ1・1/2



作り方

①下準備をする

- 米をとぎ、水加減をして、塩を加えて溶かす。
- とうもろこしは皮をむき、約3cm長さに切る。芯のまわりの実を包丁で切り落とす。

②炊飯器に入れて米を炊く

- 米の上にとうもろこしと芯をのせて炊く。炊き上がったら、芯を取り除いてさっくり混ぜあわせる。

仕上げに“枝豆”を
混ぜると彩りもよく、
おいしいよ!



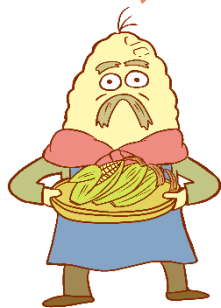
とうもろこしの栄養

エネルギー源となる糖質に加え、食物繊維やビタミンB群を含み、腸内環境を整え、疲労回復にも役立ちます。収穫後は甘味が落ちやすいので早めにゆでるなど新鮮なうちに味わいましょう。

豆腐入りコーンスープ



コーンクリーム缶の代わりに、生とうもろこしをミキサーにかけて使うと本格的な美味しさに！コーンをザル等でこすとなめらかになり、ひと味アップします。



もろこしじーちゃん

調理時間
(漬け時間除く)
10分

1人分
152
キロカロリー

このメニューで
ひとり80gの
野菜がとれます

1人あたりの
野菜目標量
1日350g以上

材料(4人分)

- 絹ごし豆腐 …………… 80g
 - クリームコーン缶 ……… 350g
 - 牛乳 …………… 400g
 - コンソメ …………… 1ケ
 - パセリ (あれば) ……… 少量
- 【水溶き片栗粉】
- 片栗粉 …………… 小さじ1
 - 水 …………… 大さじ1



作り方

- ①材料を切る
絹ごし豆腐は、小さなサイコロ状に切る。
- ②鍋に材料を入れて煮る
鍋に牛乳をいれ、中火にかける。牛乳が温まったら、コンソメ・クリームコーン缶を入れて混ぜ、コンソメが溶けたら絹ごし豆腐をいれて、へうでやさしくまぜながら加熱する。
- ③【水溶き片栗粉】を入れて仕上げる
【水溶き片栗粉】は入れる前によく混ぜて、くるりと鍋に入れる。へうで混ぜ、とろみがついてきたら火を止めて器に盛る。

幕別町の特産物「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9,332トン（令和6年産）生産されています。8月に収穫が始まり、翌年3月下旬まで長く出荷されています。

調理時間
10分

ほんのり甘くて食べやすい♪ 玉ねぎドレッシング



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



金ちゃん

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
- オリーブオイル…………大さじ2
- ブラックペッパー……少々



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

玉ねぎの栄養

玉ねぎは、血液をサラサラにして肝臓や脳の働きを助ける効果があります。



調理時間
20分

1人分
61
キロカロリー

このメニューで
ひとり100gの
野菜がとれます

1人あたりの
野菜目標量
1日350g以上

玉ねぎたっぷり！体ポカポカ

オニオンジンジャースープ



温かいものを食べて
体を内側から温める
ことは、風邪の予防
や体調を整えるのに
とても大切！
生姜とネギが効果を
高めます。



むぎこさん

材料(2人分)

- 玉ねぎ…………… 1玉 (200g)
- バター…………… 5~10g
- 水…………… 2カップ (400cc)
- コンソメ…………… 1ヶ
- 塩…………… ひとつまみ
- 小ねぎ…………… 1/2本
- 生姜…………… 小1カケ (小さじ2弱)
(市販のおろし生姜でも可)



作り方

- ①下準備をする
▶玉ねぎは薄切り、小ねぎは小口切り、生姜はすりおろす。
- ②鍋で玉ねぎを炒めて、コトコト煮る
▶鍋は弱火にかけ、バターと玉ねぎを加えて軽く炒める。
フタをして、こげないように時々混ぜながら5分蒸し煮にする。
水・コンソメ・塩を加え、一度強火で煮立たせた後、弱火にして10分ほど煮る。
▶器に盛りつけ、生姜と小ねぎをお好みの量のせる。

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6年度は16,262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みが少ないので、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もおいしいです。

人参のチーズガレット

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

調理時間
15分

1人分
148
キロカロリー

このメニューで
ひとり75gの
野菜がとれます

1人あたりの
野菜目標量
1日350g以上

材 料(2人分)

- 人参……………150g (1本)
- 片栗粉……………大さじ1
- 溶けるチーズ……………30g
- 塩、こしょう……………少々
- 油……………大さじ1



※カレー粉を加えたり、ケチャップをつけてもおいしい♪

作り方

- ①人参を切り、ボウルに混ぜ合わせる
 - ▶人参は皮をむき千切りにして、ボウルに入れる。
 - ▶片栗粉、チーズ、塩、こしょう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。（こげないよう火加減を調整してください。）
 - ▶こんがりと焼き色がつき、人参に火が通ったら、器に盛りつけ切り分ける。

にんじんの 栄養

Bカロテンが豊富で体内でビタミンに変わり、皮膚や粘膜を守り、免疫力を高めます。油と一緒に調理すると体内への吸収率がアップし、甘みも引き立ちます。



レンジでかんたん！

人参とツナのサラダ



人参がおいしくたっぷり食べられます。常備菜やお弁当にもおすすめよ♪



じんこちゃん

人参は皮の近くに栄養が多いから、皮ごと食べよう🐾



金ちゃん

調理時間
20分

1人分
80
キロカロリー

このメニューで
ひとり50gの
野菜がとれます

1人あたりの
野菜目標量
1日350g以上

材料(4人分)

- 人参 150g (中1本)
- ツナ油漬缶 1缶 (油ごと)
- レタス 50g

【ドレッシング】

- しょうゆ 小さじ2
- 白すりごま 大さじ1
- 酢 小さじ1
- 塩、こしょう 各少々



作り方

①下準備する

- ▶人参は皮ごとせん切りにする。
- ▶レタスは食べやすい大きさに手でちぎる。
- ▶【ドレッシング】の材料を容器に入れ、混ぜ合わせる。

②レンジで加熱し、熱いうちにドレッシングで和える

- ▶耐熱容器に人参とツナ缶(油ごと)を加え、全体を軽く混ぜ合わせる。ラップをして、電子レンジ500W5分加熱する。
- ▶熱いうちに【ドレッシング】を加えてよく混ぜ合わせ、そのまま冷やす。

③レタスを加え、盛り付ける

- ▶②にレタスを加え、全体を混ぜ合わせて盛り付ける。

幕別町の特産物「ごぼう」



幕別町のごぼう栽培は昭和初期からの長い歴史があり、令和6年度は年間293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ごぼうは、香り高く柔らかで噛むほどに深い旨味があります。

おやつやおつまみにおすすめ！ フライドごぼう



ななめに切ると噛みやすくなるので、お子さんのおやつにもおすすめです！
ごぼうの皮の近くに“うま味”があるので、薄く皮をむきましょう。



ポチャげらくん

調理時間
18分

1人分
146
キロカロリー

このメニューで
ひとり40gの
野菜がとれます

1人あたりの
野菜目標量
1日350g以上

材料(4人分)

- ごぼう …… 1本 (160g)
 - 片栗粉 …… 大さじ2~3
 - 揚げ油 …… 適量
- 【カレー風味】
- ・カレー粉、塩 … 各ひとつまみ
- 【青のり風味】
- ・青のり …… 小さじ1
 - ・塩 …… ひとつまみ



作り方

薄く皮がむけますよ！

①下準備をする

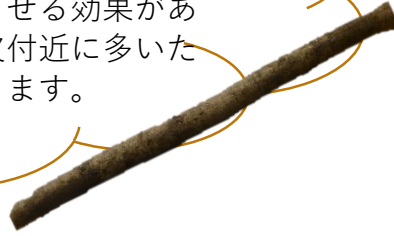
- ▶ごぼうは土を洗い、包丁の背やスポンジ、丸めたアルミホイル等で皮をこすり、水洗いする。ななめに3~5mm幅に切り、さっと水にくぐらせてザルにあげ、キッチンペーパーでしっかり水気をとりのぞく。
- ▶【カレー風味】【青のり風味】の材料を、それぞれビニール袋に入れて、混ぜ合わせておく。

②カラッと揚げて、熱いうちに味付ける

新たなビニール袋に、片栗粉・ごぼう・空気を入れてビニール口を縛り振り混ぜる。片栗粉を軽くはらい、表面がカラッとなるまで揚げる。軽く油を切り、ごぼうが温かいうちに【カレー風味】【青のり風味】のビニール袋に入れ、よく振り混ぜる。

ごぼうの栄養

ごぼうは、野菜の中でも食物繊維が多く、便秘予防や高血圧を改善させる効果があります。ごぼうの旨味は皮付近に多いため、皮をむく時は薄くむきます。



きんぴらごぼうの混ぜごはん



ご飯を寿司飯に変えてもおいしい♪
きんぴらごぼうは多めに作って、常備菜に！冷凍保存もできます。



ぼちゃげらくん

調理時間
30分

1人分
354
キロカロリー

このメニューで
ひとり50gの
野菜がとれます

1人あたりの
野菜目標量
1日350g以上

材 料(4人分)

- 温かいご飯……2合分(600g)
 - ごぼう……150g(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、細い千切りにする。長ければ2cm位に切り、水にさらす。
- ▶人参もごぼうと同様に千切りにする。

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てくるまで炒めたら、【調味料】を加えて軽く混ぜフタをして蒸し煮にする。ごぼうが柔らかくなったらフタを取り、混ぜながら汁気を煮詰める。

③ご飯と具を混ぜる

- ▶温かいごはんに②を混ぜて、器に盛り付け、ごまを散らす。