

秋～冬
におすすめ

かんたん野菜レシピ

～幕別町産の野菜をおいしく残さず使い切る！～



まずは+1くち

つぎは+1皿

かぼちゃ

人参

大根

玉ねぎ

ごぼう

白菜

ほうれん草

ゆり根



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！



野菜不足をおぎなう **野菜量アップ**のコツ

ちょっとした



スターレおくさん

みなさんは、食事のときに野菜を食べていますか？
野菜不足だな…と思ったら、まずは“プラスひとくち”からはじめましょう！「これなら食べられる」と思える方法を見つけて、今よりちょっとだけ野菜量アップをめざしませんか？あなたの健康な体づくりにつながります！

【問い合わせ先】
幕別町保健福祉部保健課
(TEL0155-54-3811)

Q

“野菜”は どうして毎日
食べたほうがいいの？



A

“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、毎日とり入れることが必要です。

そのまま食べられる野菜をプラス

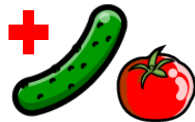
▶ 市販のカット野菜、ミニトマト、コーン缶をプラス



▶ 野菜ジュースをプラス



▶ 胡瓜やトマトを丸ごとプラス



▶ インスタントの野菜スープやみそ汁をプラス



レンジで時短！残った野菜は冷凍を

▶ 「電子レンジ」を使うと時短＆簡単！
(ブロッコリー・もやし・キャベツ等)

調理のコツ

野菜を洗い、耐熱容器に入れ、ラップをかけてレンジ加熱します。
(ブロッコリー3房なら約1～2分)



▶ 市販の「冷凍野菜」なら、切ってあるので便利！
刻んだ長ねぎや小松菜も、ラップに包んで冷凍できます。



調理のコツ

使うときは解凍せず、凍ったまま加熱調理します。



外食やお弁当を選ぶときに…

▶ 「外食」のときは、品数の多い“定食”など野菜がとれるものを選ぶ。
“サラダバー”や“野菜トッピング”の追加もおすすめ！



ネギやコーンをトッピングするとプラスひとくち



お酒のつまみに

▶ 「お弁当」は、野菜多めのものを選ぶ。
おにぎりやパンであれば、野菜のおかずやサラダ、野菜ジュースなど1品プラス！





まずは
プラスひとくち

つぎは
プラス1皿

大量消費&使い切り 「かんたん野菜レシピ」

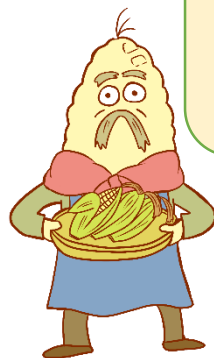
お好みの野菜でアレンジO.K!

かぼちゃ入りラタトゥイユ



幕別町の特産物「かぼちゃ」

かぼちゃは、日当たりの良い広大な農地と冷涼で乾燥した気候を好むため、幕別はおいしいかぼちゃがたくさん育ちます。5月中旬に種をまき、9月頃から収穫されています。



もろこしじーちゃん

冷やして食べても
おいしいぞ😊
ピーマン・コーンな
ど、色々な野菜
を入れて、楽しん
でほしいなあ～

汁気がなくなってきたら焦げやすいので、時々混ぜよう！

かぼちゃ & 夏野菜

かぼちゃの果肉の黄色はカロテンによるもので、肌や粘膜を強化し、風邪予防の効果があります。油と一緒に食べるとカロテンの吸収が良くなります！

調理時間
50分

1人分
144
キロカロリー

材料(4人分)

ひとり200gの
野菜がとれます

- ・かぼちゃ(100g)
- ・玉葱(1/2コ)
- ・ナス(1本)
- ・にんにく(1かけ)
- ・トマト(中2コ)
- ・赤パプリカ(1/2コ)
- ・ズッキーニ(1/2本)
- ・オリーブ油(大さじ1)
- A
 - ・みそ(小さじ2)
 - ・塩(ひとつまみ)
 - ・こしょう(少々)



作り方

①下準備する

野菜はすべて2cm角に切る。にんにくはつぶす。

②野菜を炒めて、弱火でコトコト煮る

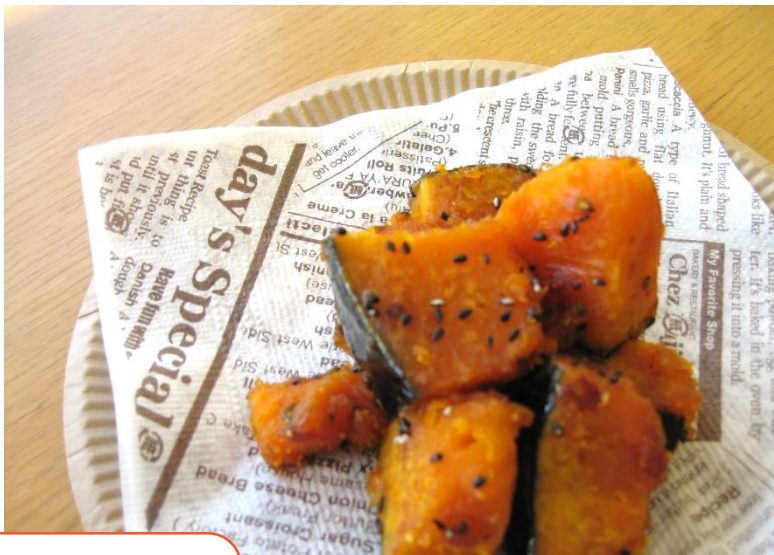
鍋に、オリーブ油・にんにく・玉葱を入れ、中火にかけ、玉葱がしんなりするまで炒める。パプリカ・ナス・ズッキーニ・トマトを加え軽く炒め、フタをして弱火で30分ほど煮る。
調味料Aとかぼちゃを加えて混ぜ、かぼちゃがやわらかくなるまで10分ほど煮る。



まずは
プラス1くち
つぎは
プラス1皿

大量消費&使い切り 「かんたん野菜レシピ」

バター風味の“大学かぼちゃ”



使い切れない時は、
冷凍しよう!



保存の目安

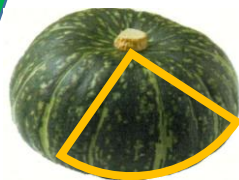
1か月

解凍方法

凍ったまま
調理する

【方法】 使いやすい大きさ、形に切り、水気をふきとる。
冷凍用保存袋に入れ、できるだけ空気を抜いて
袋口を閉じ、冷凍する。

【料理】 料理するときは、凍ったまま炒めたり、味付後の
汁物や煮汁等にいれて火を通す。



かぼちゃ1/4玉
消費する!

調理時間
20分

1人分
194
キロカロリー

1人あたりの
野菜目標量
1日350g以上

ひとり100gの
野菜がとれます

材料(4人分)

- ・かぼちゃ ……1/4玉(約400g)
 - ・バター ……30g
 - ・黒いりごま ……小さじ1
- 【調味料】
- ・はちみつ ……60g(大さじ3)
(砂糖やオリゴ糖でも代用可)
 - ・しょうゆ ……小さじ1/3



作り方

①下準備をする

かぼちゃはラップで包み、電子レンジ600wで約4分
加熱し、食べやすい大きさに切る。
(切る目安:縦2cm、横3~4cm)



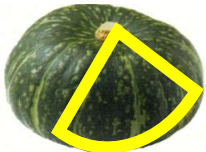
②バターで炒めて、【調味料】を煮からめる

フライパンにバターを入れて、中火でかぼちゃを
やさしく炒める。フライパンの空いているところに
【調味料】を入れて煮詰め、全体を煮からめる。
仕上げに黒いりごまをふる。

毎日野菜を
+1
プラス1皿

まずはお
プラス1くち
つぎは
プラス1皿

大量消費&使い切り
「かんたん野菜レシピ」


かぼちゃ1/4玉
消費する！

調理時間
25分

1人分
169
キロカロリー

1人あたりの
野菜目標量
1日**350g**以上

オニブキンポタージュ



かぼちゃをつぶす
とき、あえて粗つ
ぶしにすると、か
ぼちゃの食感が
楽しめます♪



ばらっち先輩

材料(4人分)

- ・かぼちゃ……………1/4玉(約400g)
- ・玉ねぎ ………1/4個(50g)
- ・バター ………15g
- ・牛乳 ………1カップ
- ・乾燥パセリ……少々

【調味料】

- ・コンソメ ………1ケ
- ・シチューミックス顆粒 …小さじ2
- ・塩・こしょう ………適宜(お好みで加える)

ひとり110gの
野菜がとれます



作り方

- ①下準備をする**
かぼちゃは皮・種を除き約1～1.5cm幅に、玉ねぎは薄切りにする。
- ②野菜を炒めて、火が通るまで煮てつぶす**
鍋にバターを入れ、玉ねぎがしんなりするまで炒める。かぼちゃを加えて炒め、水2カップを入れフタをして煮る。かぼちゃに火が通ったら、マッシャー又はお玉の背でつぶす。
- ③味付けをして盛りつける**
牛乳・【調味料】を加えて混ぜながら加熱し、全体にとろみがついたら器に盛りつけ、乾燥パセリを散らす。

おいしい「かぼちゃ」の選び方

ずっしりと重たく、
皮につやがあり、
一部分が濃いオレンジ色

カットしたもの

- ・種が大きくふくらんでいる
- ・果肉に厚みがあり、色濃いオレンジ色



料理のヒント

- かぼちゃを
おいしく煮る方法**
- ①皮を下に鍋に入れる
 - ②隙間があかないようぎっしり詰める
 - ③水分量はひたひたに



大量消費&使い切り 「かんたん野菜レシピ」



人参1本を
使い切る！

調理時間
20分

1人分
80
キロカロリー

1人あたりの
野菜目標量
1日350g以上

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

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分で加熱する。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。

ひとり50gの
野菜がとれます

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



まずは
プラス1くち

つぎは
プラス1皿

「かんたん野菜レシピ」

大根は焼いてもおいしい！

大根ステーキ



幕別町の特産物「大根」

幕別の大根は、皮が白く、青首で形良いのが特徴。肥沃な土地で育つ大根は、水々しく旨味が凝縮し、どんな料理でもおいしく食べられます。5月頃から種まきし、7月上旬から10月中旬まで収穫されます。

夏バテ気味の疲れた胃にやさしい大根。食欲をさそう甘辛な味つけがおいしいわよ。あっさり食べれて、とってもヘルシー♪



ワネン嬢

大根

「葉」にはカロテン・カルシウムなどの栄養が豊富、「根」には消化酵素を含み胃の消化を助けます。

1人あたりの
野菜目標量
1日350g以上

調理時間
20分

1人分
52
キロカロリー

ひとり60gの
野菜がとれます

材料(2人分)

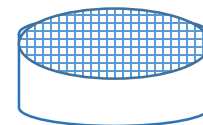
- ・大根 6cm
- ・にんにく..... 1かけ
(おろしにんにくの場合、Aに混ぜて使う)
- ・青しそ 3枚
- ・かつお節 適量
- ・バター 5~10g
- A [・しょうゆ..... 小さじ1~2
[・みりん・砂糖...各小さじ1



作り方

①下準備する

- ▶大根は皮をむき、1.5cm厚さの輪切りにして、表裏に格子状に切り目(※右図)を入れる。ラップに包み、レンジ加熱(500wで6~7分)でやわらかくなるまで加熱する。
- ▶にんにくはみじん切り、青しそは1枚をせん切りにする。



②フライパンで焼く

- ▶フライパンにバターを入れて中火にかけ、溶け始めたら大根を入れ、両面こんがり焼く。にんにくを加え香りが立ったら、混ぜ合わせたAを加えて煮からめる。器に盛り、かつお節・青しそをのせる。

毎日野菜を
+1
プラス1皿

まずはこちら
プラス1くち
つぎは
プラス1皿

大量消費&使い切り
「かんたん野菜レシピ」


大根1/3本を消費する！

調理時間
30分

1人分
190キロカロリー

1人あたりの野菜目標量
1日350g以上

ひとり70gの野菜がとれます

鶏みぞれ煮



鶏肉と大根おろしの相性はバツグン！鶏肉がしっとり軟らかくなって、おいしいですよ♪



材料(4人分)

- ・鶏むね肉(皮付き) …… 320g
- ・大根(葉に近い部分) … 250g(1/3本)
- ・長ねぎ …………… 40g(1/3本)

【調味料】

- ・酢 ……………大さじ3
- ・しょうゆ ……………大さじ2強
- ・砂糖 ……………大さじ1・1/2



作り方

- ①材料の下準備をする
鶏むね肉は、厚さが均等になるように、観音開き(身の厚い部分に切り込みを入れて左右に開く)にする。長ねぎは、白髪ねぎにする。
大根はすりおろす。
- ②鶏肉を焼いた後、大根おろしと調味料を加えて煮る。
フライパンに鶏肉の皮が下になるように入れ、中火で加熱する。焼き色がついたら裏返して両面焼く。【調味料】と大根おろしを汁ごと加えてなじませ、中火で15分位煮る。(初めの10分はフタをして、残りの5分はフタを取る)
- ③切り分けて盛り付ける
鶏肉をバットに取り、粗熱がとれたら食べやすい大きさに切る。
皿に盛りつけ、みぞれ煮の汁と白髪ねぎをのせる。



まずは
プラス1くち
つぎは
プラス1皿

大量消費&使い切り 「かんたん野菜レシピ」

大根1本
使い切る！



調理時間
8分
+2時間

1人分
35
キロカロリー

1人あたりの
野菜目標量
1日**350g**以上

大根の甘酢漬け



常備菜やおせ
ち料理におす
すめ！

ゆず等の柑
橘系果物の
皮を薄く切っ
て入れると、
いい香り♡



まーくんと
めーちゃん

使い切れない時は、
冷凍しよう！



保存の
目安

1か月

解凍
方法

おろし→自然解凍する
カット→そのまま調理へ

【方法】大根おろしは、汁ごと1回分ずつ小分けして冷凍。
カット大根は、使いやすい形に切り、水気をふきとってから、
冷凍用保存袋に入れて、空気を抜いて閉じ、冷凍する。

【料理】大根おろしは、自然解凍後そのまま食卓へ。辛みが抜けるので
お子様にもおすすめ。煮魚・お鍋・パスタなどに足しても◎
切った大根は、凍ったまま炒めたり、汁物や煮物に加え、味付け
して火を通す。

材料(約20食分)

・大根………1本(約800g)
(大根の代わり:カブや胡瓜など)

【合わせ酢】

・砂糖・酢 …各1カップ
・塩 ………小さじ1



作り方

①下準備をする

大きめのボウルに【合わせ酢】を混ぜ合わせる。
大根は皮をむく。太いものなら縦半分に切る。

②【合わせ酢】に切った大根を漬けて、冷蔵庫へ

大根は、繊維を断つようにスライサー又は薄切り
にして、ボウルの中に漬けていく。ビニール袋や
タッパー・空きビン等に移して、2時間くらいで
味がなじみます。

常備菜として冷蔵庫で約1週間食べられますよ！

毎日野菜を
+1
プラス1皿

まずは
プラス1くち
つぎは
プラス1皿

大量消費&使い切り
「かんたん野菜レシピ」

大根1/4本
消費する！

調理時間
25分

1人分
175
キロカロリー

1人あたりの
野菜目標量
1日350g以上

ひとり120gの
野菜がとれます

あっさりおいしい♡ **麻婆大根**



大根の葉を
刻んで、仕上
げに混ぜて
もいいね！

市販の麻婆
豆腐ダレを
使うと超か
んたん♪

まーくんと
めーちゃん

材料(2人分)

- ・大根 ……1/4本(約200g)
- ・豚ひき肉 …100g
- ・しょうが……小1かけ(10g)
- ・長ねぎ ……10cm
- ・ごま油 ……大さじ1強
- ・水 ……2カップ

【水溶き片栗粉】

- ・片栗粉(大さじ1/2)、水(大さじ1)

【調味料】

- ・鶏ガラスープの素・砂糖…各小さじ1
- ・酒・しょうゆ…各大さじ1
- ・豆板醤……適宜(辛口の目安:小さじ1)

(コチュジャンでも可)

作り方

①下準備をする

大根は皮をむき、約1.5cm角の角切り、しょうがと長ねぎはみじん切りにする。

②ひき肉→大根の順で炒めて、【調味料】を加えて煮る

フライパンにごま油を中火で熱し、ひき肉を軽く炒める。大根を加えて炒め、水を加える。煮立ったらアクを除き、しょうが・【調味料】を加え、大根に火が通るまで煮る。

③とろみをつけて仕上げる

長ねぎ・【水溶き片栗粉】を加えて、とろみがつくまで混ぜる。

毎日野菜を
+1
プラス1皿

まずは
プラス1くち

つぎは
プラス1皿

大量消費&使い切り

「かんたん野菜レシピ」

切干大根のマリネ



ハム・パプリカ・貝割れ大根を加えても美味しいですよ！常備菜におすすめな1品です♪



まーくんとめーちゃん

「切干大根」の特徴

●切干大根とは？

大根を細長く切り、天日でよく乾燥させて作る、日本に古くから伝わる保存食です。乾燥させることで甘味が増し、うま味と栄養が凝縮します。煮物、和え物、サラダなどさまざまな料理に利用してみましょう。

●切干大根の栄養

カルシウム、カリウム、鉄、食物繊維が豊富。シャリツとした食感が噛む力を高めます。

●選び方

色の薄いものを選びましょう。

調理時間
13分

1人分
66
キロカロリー

1人あたりの
野菜目標量
1日350g以上

ひとり60gの
野菜がとれます

材料(4人分)

- ・切干大根 ……………30g
(水で戻すと約120g)
- ・玉ねぎ ……………1/2個
- 【調味料】
- ・ぽん酢しょうゆ …大さじ2
- ・オリーブ油 ………大さじ1



作り方

①下準備をする

- ▶切干大根は、1～2回ほど水を替えながら、軽くもむようにして汚れや臭いを洗い流す。たっぷりの水に10分ほど浸して、軽く水気をしぼる。
- ▶玉ねぎは薄切りにして、耐熱皿に広げてのせ、ラップをかける。電子レンジに入れ、500Wで約2分加熱する。

②具を調味料と混ぜ合わせる。

- ▶ボウルに【調味料】、切干大根、玉ねぎを加えて、混ぜ合わせる。冷蔵庫に入れて、味がなじむまで冷やす。



まずは
プラス1くち

大量消費&使い切り 「かんたん野菜レシピ」

つぎは
プラス1皿



玉ねぎ1玉を
消費する！

玉ねぎ

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。

1人あたりの
野菜目標量
1日350g以上

調理時間
20分

1人分
61
キロカロリー

ひとり100gの
野菜がとれます

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っても大切！生姜とネギが効果を高めます。



むぎこさん

幕別町の特産物「玉ねぎ」

幕別での玉ねぎ栽培は長い歴史があり、高品質で旨味を凝縮したおいしい玉ねぎが育ちます。8月に収穫をして、3月下旬まで長期間出荷されています。

材料(2人分)

- ・玉ねぎ……………1玉(200g)
- ・バター……………5～10g
- ・コンソメ……………1ケ
- ・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4～5分蒸し煮にする。水2カップ(400cc)・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。

野菜ソムリエプロ
小笠原美奈子さん
(幕別町在住)
から教わった

大量消費&使い切り 「かんたん野菜レシピ」

発酵野菜の万能調味料！ 玉ねぎ麴



いつものお料理に加えてみると、お肉が柔らかくなったり、うま味がアップ！とにかく便利でおいしい万能調味料です♪冷蔵庫で長く保存できるのも便利です。

- スープやお鍋など汁物に
- 肉や魚の下味に
- ハンバーグや肉団子のつなぎに
- 和え物、煮物、炒め物に
- 漬けだれに
- 手作りドレッシングに



スターレおくさん



材 料(作りやすい量)

- 玉ねぎ …………… 300 g (中2個)
- 乾燥米麴…………… 100 g
- 塩(海水塩や岩塩) … 30 g (大さじ2)



玉ねぎ2個を
使い切る！

調理時間
10分

1人あたりの
野菜目標量
1日350g以上



まずは
プラス1ぐち

つぎは
プラス1皿

作り方

- ①玉ねぎはペースト状にする
▶玉ねぎを粗く刻み、フードプロセッサーなどでペースト状にする。(すりおろしても良い)
- ②米麴に塩を混ぜ合わせる
▶ボウルに米麴を入れて、固まりがあれば指でほぐす。塩を加えて、混ぜ合わせる。
- ③全てを混ぜ、保存袋などに入れて発酵させる
▶②のボウルに①を加えてよく混ぜ合わせる。
保存用容器やジッパー付きビニール袋に入れて、常温で保存して発酵させる。

消毒した衛生的な容器を使う


【発酵の目安】
「常温」なら5～7日、
「炊飯器」なら保温モードで蓋を開けた状態で8時間
- ④発酵完成後は冷蔵庫に入れて保存する
▶米麴が指で軟らかくつぶれるようになったら発酵の完成。
冷蔵庫に保存し、必要な量を清潔なスプーンで使用する。
【保存の目安】冷蔵庫で2～3か月

玉ねぎには善玉菌のエサになる「オリゴ糖」が豊富。米麴と玉ねぎのW効果で腸内環境を整える効果が期待できます。



金ちゃん

野菜ソムリエプロ
小笠原美奈子さん
(幕別町在住)
発案レシピ

大量消費&使い切り 「かんたん野菜レシピ」



長ねぎ1本半
にんにく・生姜1つ
を消費する！

調理時間
12分

1人あたりの
野菜目標量
1日350g以上



まずは
プラス1ぐち

つぎは
プラス1皿

発酵野菜の万能調味料！ 中華麴



中華系の料理に合うおいしい万能調味料です♪
唐揚げや餃子の下味、ナムル系の和え物、中華スープ、野菜炒め、チャーハンなど、いつものお料理に加えてみると美味しいですよ。
冷蔵庫で長く保存できるのも便利です。



スターレおくさん

材 料 (作りやすい量)

- ・長ねぎ(白い部分) … 100g (約1本半)
- ・にんにく … 50g (Mサイズ1コ)
- ・生姜 … 50g (大2片)
- ・水 … 100ml
- ・塩(海水塩や岩塩) … 35g (大さじ2と1/3)
- ・乾燥米麴 … 100g

※にんにくと生姜をそれぞれ30gにして、
玉ねぎ40gを加えるとまろやかになります。



作り方

①長ねぎ、にんにく、生姜はペースト状にする
▶にんにくと生姜は皮をむく。長ねぎ、にんにく、生姜を粗く刻み、フードプロセッサーなどでペースト状にする。
途中で水を加えて全て混ぜ合わせる。

②米麴に塩を混ぜ合わせる

- ▶ボウルに米麴を入れて、固まりがあれば指でほぐす。
- ▶塩を加えて、混ぜ合わせる。

③全てを混ぜ、保存袋などに入れて発酵させる

- ▶②のボウルに①を加えてよく混ぜ合わせる。
- ▶保存用容器やジッパー付きビニール袋に入れ、常温で5～7日発酵させる。

【炊飯器を使うと時短できる】

炊飯釜にすべてを混ぜた材料を入れ、蓋を開けた状態で「保温モード」にして約8時間加熱する。

④発酵後は冷蔵庫に入れて保存する

- ▶米麴が指でやわらかくつぶれるようになったら冷蔵庫に保存し、必要な量を清潔なスプーンで使用する。

【保存の目安】 冷蔵庫で2～3カ月

消毒した衛生的な容器を使う



「中華麴」に醤油麴やオイスターソースなどの
発酵調味料を合わせると味に深みが出ます🐾



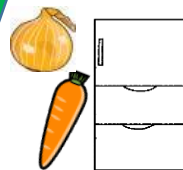
金ちゃん



つぎは
プラス1皿

まずは
プラス1くち

大量消費&使い切り 「かんたん野菜レシピ」



玉葱・人参・白菜など冷蔵庫にある野菜を消費する！

調理時間
30分

1人分
172
キロカロリー

1人あたりの
野菜目標量
1日350g以上

やさいのミルクスープ



“インカのめざめ”と“ゆり根”は幕別町の特産物です。ほんのり甘くて、ほくほくしていて、体が温まるおいしいスープです🍲



ゆりんちゃん

作り方

ひとり80gの野菜がとれます

①下準備をする

インカのめざめ・玉ねぎ・人参・白菜・ベーコンは、1cm角に切り、ゆり根は1枚ずつはがす。

②具を炒めて煮る

鍋にサラダ油・玉ねぎ・人参・ベーコンを入れてから火をつけ、【中火】にする。玉ねぎがしんなりするまでよく炒め、白菜・インカのめざめを入れて軽く炒める。

水を加えフタをして、【強火】で煮る。煮立ってきたら、【弱火】にして火が通るまで煮る。

③味付けをして、牛乳・ゆり根を入れる

【調味料】・ゆりね・牛乳を加えて、ヘラで混ぜながら、ゆり根に火が通るまで【中火】で煮る。

材料(5人分)

- | | |
|----------------------|---------------|
| ・インカのめざめ …4～5ケ(200g) | ・サラダ油 … 大さじ1 |
| ・玉ねぎ ……………1/2玉 | ・水 ……………3カップ |
| ・人参 ……………70g | ・牛乳 ……………2カップ |
| ・白菜 ……………160g | 【調味料】 |
| ・ゆり根 ……………小1コ | ・コンソメ……2コ |
| ・ベーコン赤身……2枚 | ・こしょう … 少々 |



まずはプラス
ひとくち

つぎはプラス
1皿

大量消費&使い切り 「かんたん野菜レシピ」

おやつやおつまみにおすすめ！

フライドごぼう



ごぼう1本
使い切る！

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
おススメです！
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

幕別町の特産物「ごぼう」

幕別のごぼう栽培は、昭和初期からの長い歴史があり、香りよく豊かな味わいが特徴です。春ごぼうは、秋に収穫したごぼうを土中で保管し越冬させ、3月～4月に掘りおこして出荷します。

ごぼう

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もあります。

調理時間
18分

1人分
146
キロカロリー

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

ひとり40gの
野菜がとれます



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、丸めたアルミホイルで皮をこすり、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、表面がカラツとなるまで揚げる。あたたかいうちに【カレー風味】【青のり風味】のビニール袋に入れて、よく振り混ぜる。



大量消費&使い切り 「かんたん野菜レシピ」

華ごぼう



材料(3人分)

- ごぼう …………… 160 g (太め1本)
- 【調味料】
 - 醤油・みりん・砂糖…各大さじ1
 - 酢 …………… 小さじ1
- 白いりごま …………… 大さじ2
- かつお節 …………… ひとつかみ



ごぼう1本
使い切る！

調理時間
20分

1人分
91
キロカロリー

1人あたりの
野菜目標量
1日350g以上

おせちや常備菜におすすめ！
冷凍して自然解凍で食べられるので、お弁当にもOK♪
せん切りにして天ぷらのかき揚げに入れても美味しいよ。



ポチャげらくん

作り方

ひとり50gの
野菜がとれます

①ごぼうの下準備をする

- ▶ごぼうの旨味や香りは皮の近くにあるので、できるだけ薄く皮をこそげ落とす。(包丁の背やタワシ、丸めたアルミホイルを使い、ごぼうを回しながら表面をこするのがおすすめです)
- ▶3～5mm幅の斜め薄切りにして、軽く洗う。

②ごぼうをやわらかく煮て、味をつける

- ▶鍋に水200ccとごぼうを入れ、フタをして中火で煮る。好みの固さになったらフタを取り【調味料】を加え、汁気がなくなるまで煮る。

③白いりごまとかつお節をごぼうに絡ませる

- ▶フライパンに白いりごまとかつお節を入れ、香りが出るまで軽く炒める。②に加えて、ごぼうによく絡ませる。

白いりごまとかつお節を炒めると
香ばしくなり美味しさアップ🐾



金ちゃん



まずは
プラス1くち
つぎは
プラス1皿

大量消費&使い切り 「かんたん野菜レシピ」

ごぼう1本
使い切る！

調理時間
30分

1人分
90
キロカロリー

1人あたりの
野菜目標量
1日350g以上

ごぼうとこんにゃくの炒め煮



多めに作り、お弁当の
おかずや常備菜として
もおすすめです！



ポチャげらくん

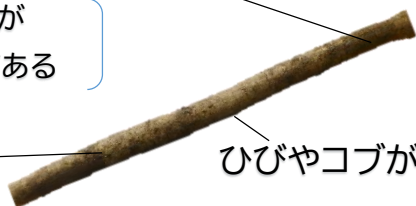
おいしい「ごぼう」の選び方

太さが均一で太すぎない

太いものは「す」が
入ってる場合がある

ひげ根が少ない

ひびやコブがない



料理のヒント

●皮の近くに旨味が
多いので、皮は薄く
むくとよい

●“洗いごぼう”は
鮮度が落ちやすいの
で早めに使い切る

材料(4人分)

- ・ごぼう …………… 中1本(約160g)
- ・こんにゃく …………… 100～150g
- ・赤唐辛子(輪切り) …… お好みの量
- ・ごま油 …………… 大さじ1

【調味料】

- ・酒・みりん・しょうゆ …… 各大さじ2弱

ひとり40gの
野菜がとれます



作り方

①下準備をする

ごぼうは丸めたアルミホイルで皮をこすり、水洗いする(皮が薄くむける)。厚さ5mmの斜め切りにして少し水にさらし、ザルにあける。こんにゃくは短冊切りにして、ゆでしておく。

②フライパンで炒り煮にする

フライパンに、ごま油、赤唐辛子を入れ中火で加熱し、ごぼうを加え、しんなりするまで炒める。こんにゃくを加えて軽く炒めた後、【調味料】を入れて、ごぼうに火が通るまで弱火で煮る。



大量消費&使い切り 「かんたん野菜レシピ」

ゴロゴロごぼうの炊き込みご飯



ごぼう1本
使い切る！



調理時間
15分+
炊飯時間

1人分
402
キロカロリー

1人あたりの
野菜目標量
1日350g以上

ひとり50g
の野菜が
とれます

材料(4人分)

- ・米 ……………2合
- ・ごぼう……………中1本(160g)
- ・豚こま切れ肉……100g
- ・ごま油 ……………大さじ1

【調味料A】

- ・酒・しょうゆ ……各大さじ1/2

【調味料B】

- ・酒・みりん ……………各大さじ1.5
- ・しょうゆ ……………大さじ2
- ・冷凍枝豆 ……………むき身で50g

豚肉を油揚げや鶏肉に代えてもおいしい♥



ポチャげらくん



作り方

①下準備をする

- ▶米をとぎ、炊飯器に入れて、水(60ml減らす)に浸す。
- ▶ごぼうは、丸めたアルミホイルで皮をこすり水洗いする。約5mm厚さの斜め切りにした後、小さな角切りにして、水に1～2分さらす。枝豆は、さやから取り出す。
- ▶豚肉は、1.5cmの角切りにする。

②具の材料を炒めて調味し、ごはんと一緒に炊く。

フライパンにごま油を熱して、豚肉を加え、ほぐしながら炒める。ごぼうを加えて炒め、【調味料A】を加えて、軽く炒めた後、炊飯器の米の上に加え、【調味料B】を加えて炊く。炊き上がったら、茶碗に盛りつけ、枝豆をのせる。



まずは
プラス1くち
つぎは
プラス1皿

大量消費&使い切り 「かんたん野菜レシピ」

ごぼう1本
使い切る！

調理時間
20分

1人分
75
キロカロリー

1人あたりの
野菜目標量
1日350g以上

ひとり40g
の野菜が
とれます

たたきごぼう



使い切れない時は
冷凍しよう！

保存の目安

1か月

解凍方法

凍ったまま
調理する

【方法】斜めうす切り、拍子木切り、せん切り、乱切りなど、使いやすい形に切り、少し水にさらしザルにあげ、水気をふきとる。冷凍保存袋に入れて空気を抜いて口を閉じ、冷凍する。

【料理】凍ったまま調理する。冷凍することで火の通りと味のしみこみが早くなるので、短時間で仕上げるのがおすすめ。



多めに作り、お弁当のおかずや常備菜としてもおすすめです！



ポチャげらくん

材料(4人分)

・ごぼう……………中1本(約160g)

【調味料】

・白いりごま……………大さじ2

(白すりごまでも代用可)

・砂糖・しょうゆ ……各大さじ1

・酢・みりん ……各大さじ2



作り方

①下準備をする

- ▶ごぼうは丸めたアルミホイルで皮をこすり、水洗いする。めん棒などでつぶれない程度にたたき、太いものは縦半分に切る。食べやすい長さ4cm位に切り、少し水にさらす。
- ▶すり鉢に白いりごまを入れ、粒が残る程度にすりつぶし、【調味料】を加えて混ぜ合わせる。

②ゆでたての熱いごぼうを【調味料】と和える

鍋に湯を沸かして、ごぼうを好みの固さにゆでて、ザルにあげる。ごぼうが熱いうちに【調味料】と和えて、味をしみこませる。



大量消費&使い切り 「かんたん野菜レシピ」

ごはんがすすむ和風味！

白菜と鮭フレークの味噌グラタン



幕別町の特産物「はくさい」

夏の高温過湿に弱い白菜ですが、幕別は夜間涼しいため、7月から11月までの長期間収穫されています。水々しくクセのない白菜は、おいしい旨味を吸収してくれるので、和洋中いろいろな料理に使えますよ！

ホワイトソースを使わないのでお手軽よ。キャベツや長ネギを入れてもおいしい♪



あずばあ

白菜

食事でとりすぎてしまった塩分を体外に排出し、高血圧の予防が期待できる「カリウム」を多く含みます。お鍋などの汁物や漬物に最適です。

1人あたりの
野菜目標量
1日350g以上

調理時間
25分

1人分
154
キロカロリー

ひとり70gの
野菜がとれます

材料(4人分)

- ・白菜 …………… 200g(中2枚)
- ・じゃが芋 …… 1ケ
- ・玉葱 …………… 1/4ケ
- ・鮭フレーク … 大さじ2
- ・ホールコーン缶 30g
- ・溶けるチーズ… 60g
- A
 - ・マヨネーズ 大さじ2
 - ・味噌 …… 大さじ1弱
 - ・こしょう… 少々



作り方

①下準備する

白菜の葉はちぎり、白菜の茎とじゃが芋は、短冊切り(5cm×1.5cm位)にする。玉葱は薄切りにする。Aを混ぜ合わせておく。

②レンジで野菜を加熱して味をつけた後、こんがり焼く

耐熱容器に白菜・じゃが芋・玉葱を入れ、ラップをかけて電子レンジ500Wで6分加熱する。水気をきり、コーンとAをさっくりと混ぜ合わせる。グラタン皿などの耐熱容器に入れて、その上に鮭フレークとチーズをのせて、魚焼きグリル又はオーブントースターでこげ目がつくまで焼く。



大量消費&使い切り 「かんたん野菜レシピ」

体ぽかぽか

冬野菜とささみのスープ



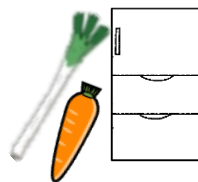
材料(4人分)

- ・鶏ささみ肉 …… 2～3本
- ・生姜うす切り… 1枚
- ・水 …… 4カップ
- ・塩 …… 小さじ1
- ・大根 …… 80g
- ・白菜 …… 120g
- ・人参 …… 40g
- ・長ねぎ …… 1/3本

【仕上げ】塩、こしょう、白すりごま…各適量



じんこちゃん



大根・長ねぎ・
人参・白菜など
冷蔵庫の野菜
を消費する！

調理時間
40分

1人分
68
キロカロリー

1人あたりの
野菜目標量
1日350g以上

作り方

ひとり70gの
野菜がとれます

この作業で、
ささがりがしつ
とり軟らかく
仕上がります。

①ささをゆっくり煮て、20分おき、ほぐす

- ▶鍋にささみ・生姜・水・塩を入れて、中火にかける。煮立ったらフタをして、火を止めて20分程そのままおく。
- ▶ささみと生姜を取り出して、ささみは筋を取り除きながら手でほぐし、生姜はせん切りにする。
(仕上げに加えるので、ラップしておく)

②野菜を切り、やわらかくなるまで煮る

- ▶大根・人参は皮をむいて薄いいちょう切り、白菜は一口大に切り、①のスープに加えて強火にかける。煮立ってきたら弱火にしてフタをし、やわらかくなるまで煮る。
- ▶斜め切りにした長ねぎを加えてひと煮立ちしたら、味見をして塩で味を調える。

③ささを加えて仕上げる

- ▶鍋に①のほぐしたささみと生姜のせん切りを加えて温め、器に盛る。お好みで、白すりごま・黒こしょうをふる。

ほぐしたささみは、サラダや和え物などに入れても美味しいです🐾



きんちゃん



まずは
プラス1くち
つぎは
プラス1皿

大量消費&使い切り 「かんたん野菜レシピ」

白菜の中華風和え



白菜1/4玉
消費する！

調理時間
18分+
漬込み時間

1人分
31
キロカロリー

1人あたりの
野菜目標量
1日**350g**以上

ひとり50g
の野菜が
とれます



ピリ辛でおいし
い和え物です。
白菜の力が減
り、たっぷり食
べられるよ！



ポチャげらくん

使い切れない時は、
冷凍しよう！

保存の目安

1か月

解凍方法

凍ったまま
調理する

【方法】 使いやすい形に切り、水気をふきとり冷凍用保存袋に入れる。空気を抜いて閉じ、冷凍する。

【料理】 料理するときは、凍ったままの状態です炒め物やお鍋に入れて、味付けをする。和え物にするときは、電子レンジで加熱して水気を絞ってから、味付けをする。



材料(6人分)

- ・白菜 ……………1/4玉(約300g)
- ・塩 ……………小さじ1
- 【調味料】
- ・酢・しょうゆ・砂糖・ごま油
……………各大さじ1
- ・酒・おろしにんにく
……………大さじ1/2
- ・赤唐辛子 ……1本



作り方

①下準備をする

白菜の葉はざく切り、白い部分はそぎ切りにして、ボウルに入れる。塩を加えて軽くもみ、10～15分おいて、水気をしぼる。

②【調味料】を加熱して、白菜に混ぜる

鍋に【調味料】を入れて加熱し(電子レンジでも可)、ひと煮立ちしたら、①の白菜に加えてよく混ぜ合わせる。冷蔵庫で冷やし、時々混ぜ合わせて、全体に味をなじませる。



まずは
プラス1くち
つぎは
プラス1皿

大量消費&使い切り 「かんたん野菜レシピ」



白菜1/4玉
消費する！

調理時間
18分

1人分
50
キロカロリー

1人あたりの
野菜目標量
1日350g以上

旨味たっぷり！白菜とあさりの蒸し煮



あさりの旨味が
白菜にしみて、
おいしいよ～♪



ポチャげらくん

おいしい「はくさい」の選び方

葉がぎっしりと
つまっている

カットしたものは
切り口が平らで
みずみずしいもの



外側の葉は、
鮮やかな緑色

料理のヒント

- 内側は軟らかいので浅漬けに
- 外側の葉は炒め物やお鍋など加熱料理がおすすめ。

材料(4人分)

- ・白菜 …………… 1/4玉(約300g)
- ・細切り昆布 …………… ひとつまみ
(又はだし昆布5cm角2枚)
- ・殻つきあさり …………… 200g
- ・しょうが …………… 小1片(5～10g)
- ・酒・水 …………… 各1/2カップ
- ・小ねぎ …………… 1～2本
- ・お好みでぽん酢や酢醤油など

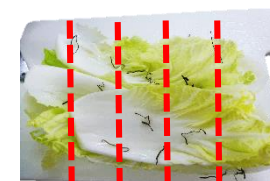
ひとり70gの
野菜がとれます



作り方

①下準備をする

白菜を1枚ずつはがして洗い、厚さが均等になるように交互に重ね、間に細切り昆布をはさみ、約4cmの長さに切る。
しょうがはせん切り、小ねぎは小口切りにする。



②鍋に白菜を縦に入れてから、他の材料を加えて煮る

鍋に白菜の切り口が上になるように詰めて並べ、酒・水・あさり・しょうがをのせ、フタをして中火で煮る。あさりの口が開いたら、小ねぎを加えて火を止める。
そのままでもおいしいが、お好みでぽん酢などをかけてもよい。



まずは
プラス1くち
つぎは
プラス1皿

大量消費&使い切り 「かんたん野菜レシピ」

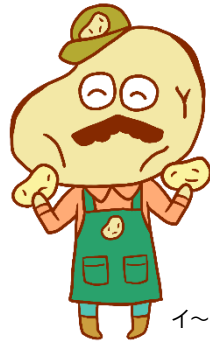
油揚げが香ばしくておいしい！

ほうれん草と焼き油揚げの和えもの



ほうれん草

ほうれん草は、油を含む食品と組み合わせると、カロテンの吸収もよくなり、独特のえぐみも気にならなくなるぞ。



イ〜ンカおじさん

冬の「ほうれん草」は栄養価が高い

通年出回っているほうれん草ですが、夏よりも冬の方が栄養価は高まります。この時期、幕別での栽培は少ないのですが、管内では「ちぢみほうれん草」を栽培している農家さんもいます。ハウス栽培から外の寒気にさらしストレスを与えることで、肉厚で色の濃い葉になり、甘さも栄養価もアップ！ぜひ、食べ比べてみて下さい。

ほうれん草は、3〜4束の少ない量を、グラグラ沸騰させた多めの湯で短時間ゆでるとシャキッと仕上がります。

野菜の中でも栄養価は高く、カロテン、ビタミン、鉄を豊富に含むため、貧血やがん予防、肌の老化を防ぐなど体を元気にしてくれます。

1人あたりの
野菜目標量
1日350g以上

調理時間
20分

1人分
44
キロカロリー

ひとり45gの
野菜がとれます

材料(4人分)

- ・ほうれん草 …… 1束(180g)
- ・小揚げ …… 1枚(20g)
- A
 - ・しょうゆ … 小さじ1弱
 - ・みりん …… 小さじ1/2
 - ・塩 …… 少々

※Aを「めんつゆ」に代えてもおいしいです。



作り方

①小揚げを切り、こげ目がつくまで炒める

小揚げは、キッチンペーパーに包んで表面の油をとり、厚みを半分に切り、短冊切りにする。フライパンに小揚げを入れて、弱めの中火で4〜5分炒め、こんがり焼き目がついたら取り出す。

②ほうれん草をゆでる “沸騰した湯に20秒→すぐ冷やす”

フライパンに多めの水を入れ強火で沸騰させ、ほうれん草を茎から加え20秒加熱。取り出してすぐ冷水で冷やし、水気を絞り、3cm長さに切る。

③すべて混ぜ合わせる

ボウルにAを入れて混ぜた後、ほうれん草→小揚げの順番に混ぜ合わせる。



まずは
プラス1くち

つぎは
プラス1皿

大量消費&使い切り 「かんたん野菜レシピ」

白菜とほうれん草のなめたけ和え



調味料いらず、
ゆでて混ぜるだけ！
簡単なのに
おいしいよ♪



ポチャげらくん

調理時間
12分

1人分
18
キロカロリー

1人あたりの
野菜目標量
1日350g以上

材料(4人分)

- 白菜 …………… 140g
- ほうれん草 …………… 140g
- なめたけ瓶詰め …… 50～60g
- かつお節パック …… 小1/2袋

ひとり70gの
野菜がとれます



作り方

①白菜とほうれん草をゆでる

- ▶白菜とほうれん草は水洗いする。
- ▶鍋に湯をわかし、白菜の固い芯の部分を先に茹でてから、柔らかい葉の部分を茹でる。次に、ほうれん草を好みの固さに茹で、水にさらして、軽く水気を絞る。

②食べやすく切り、すべてを混ぜ合わせる。

- ①の白菜とほうれん草を3cm位の長さに切り、ボウルに入れる。なめたけとかつお節を加えてよく混ぜ合わせる。

アレンジしてみよう！

- ▶今回は、白菜とほうれん草と一緒に使用しましたが、白菜のみ、ほうれん草のみでもよいです。
- ▶小松菜、人参、キャベツ、もやしなど、他の野菜に変えてもおいしいです。ご家庭にある野菜で色々お試しください。

毎日野菜さ
+1
プラス1皿

まずプラスひとくち
つぎはプラス1皿

幕別の野菜をおいしく食べる
「かんたん野菜レシピ」

家族で楽しく作ってほしい♪

ゆり根入り お花のピザ



幕別町の特産物「ゆり根」

北海道が主産地のゆり根は昭和37年に忠類地区でも栽培が始まりました。食卓に並ぶまで「約6年」という長い歳月がかかる上、毎年畑の植え替えも必要となるため、農家さんが手間ひま掛けて丹念に育てています。様々な食材と相性がよく、加熱することで甘くてホクホクとした食感を味わえます。

ゆり根がホクホクおいしいです♡
ホットプレートでギョウザの皮の枚数を増やし、大きなピザに挑戦しても楽しいですよ～♪



ゆりんちゃん

ゆり根

ゆり根は、カリウム、鉄、亜鉛など体調を整えるミネラルが豊富に含まれるため、昔から滋養強壯の薬としても使用されてきました。

1人あたりの
野菜目標量
1日350g以上

調理時間
20分

1人分
179
キロカロリー

ひとり40gの
野菜がとれます

材料(2人分)

- ・ギョウザの皮 … 6枚
- ・ゆり根 …… 小1／2ケ(30g)
- ・ホールコーン缶… 20g
- ・冷凍枝豆 …… 30g
- ・ハム …… 1枚
- ・溶けるチーズ… 30g
- ・ケチャップ …… 大さじ1
- ・サラダ油 …… 適宜



作り方

①下準備をする

ゆり根をほぐして1cm角に切る。ラップに包み、レンジ500wで2分加熱する。ハムは1cm角に切る。枝豆はサヤから出す。

②フライパンにピザの具を入れて焼く

フライパンに薄く油をひいて、ギョウザの皮を並べてケチャップをぬり、野菜・ハム→チーズの順にのせフタをして、やや弱火で加熱する。チーズが溶け、皮がこんがり焼けたら出来上がり。

おつまみ ゆり根



にんにく・ごま油の
香りに、かつお節・
青のりの旨味が加
わり、箸がすすみ
ますよ～！



ゆりんちゃん

材料(2人分)

- ・ゆり根 …………… 小1個(60g)
- ・ごま油 …………… 小さじ1
- ・おろしにんにく… チューブ1cm
- ・塩 …………… ひとつまみ
- A
 - ・かつお節 …… 小パック ½袋
 - ・青のり …… 少量
 - ・一味唐辛子… お好みの量

ひとり30g
の野菜が
とれます



作り方

- ①下準備をする
ゆり根は、1枚ずつほぐし、大きいものは半分に切る。
- ②フライパンでゆり根を炒めて、蒸し煮にする
フライパンにごま油を中火で加熱し、ゆり根を加え軽く炒め、お玉半量の水を入れたらフタをして、2分ほど蒸し煮にする。
- ③水分をとばし、残りの材料を混ぜ合わせる
ゆり根に火が通ったら、フタをとり、おろしにんにくと塩を加えて混ぜ、水分がなくなるまで炒め、火を止める。
仕上げにAを加えて、混ぜ合わせる。

幕別町の特産物「ゆり根」

北海道が主産地のゆり根は、昭和37年頃から忠類地区で栽培が始まりました。ゆり根の栽培は、収穫まで約6年の長い歳月がかかります。畑の植え替えも毎年必要で、やわらかく傷付きやすいため、丹念に育てられています。ゆり根は、カリウム、鉄、亜鉛など体調を整えるミネラルが豊富に含まれ、昔から滋養強壯の漢方薬として使用されてきました。さまざまな食材と相性がよく、甘くてホクホクとした食感を味わえます。