

春～夏
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

にら

アスパラ

キャベツ

レタス

ピーマン

胡瓜

トマト

コーン



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！

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！

… 幕別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】
幕別町保健福祉部保健課
(Tel.0155-54-3811)



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。



しばさくちゃん

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？



ポチャげらくん

野菜350gとはどれくらい？

生の
状態では



料理に
すると

5皿の野菜料理



ほうれん草のおひたし



かぼちゃの煮物



サラダ



きんぴらごぼう



野菜スープ

1日5皿
食べるには…

朝食1皿・昼食2皿・夕食2皿を目標に
昼食が外食の人は、朝食で2皿食べましょう。
2皿の料理がそろえられない人は、
2皿分の野菜をたっぷり使った1皿料理をつくりましょう。

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」

にら

カロテン、ビタミンB2などの栄養を含み、
がん予防や疲労回復、血行を良くして体
を温めてくれる作用があります。

調理時間
5分

カロリー
31
和カロリー

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

フライパンでつくる！
にらの海苔おかか和え

にら1束を
使い切る！



にらの甘さとかつ
お節・海苔のうま
味が合う、おいし
い1品です♪



シバサクちゃん

材料(2人分)

・にら 1束(100g)
・ごま油..... 小さじ1/2
・焼き海苔..... ½枚～1枚
・かつお節..... 小1パック
・しょう油..... 小さじ1強



作り方

①下準備する
にらは水洗いして、3～4cm位の長さに切る。海苔はちぎる。

②フライパンで炒める
フライパンにごま油を入れて、中火で加熱し、にらを炒める。
火が通ったら火を止めて、かつお節・しょう油を入れて混ぜ、
小さくちぎった焼き海苔を加えて、全体を和える。

にらはキッチンバサミ
で切ってもO.K

幕別の特産物「にら」

にらは、寒さに強い多年草なので、冬越しします。
寒さ厳しい2月頃、ハウス畑では、にらの芽が出て、3月
中旬頃から収穫・出荷されています。春のにらは、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。



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」

レンジ加熱で2分！

にらとえのき茸のめんつゆ和え



春のにらはやわらかいので、お浸しや和え物、さっと火を通す炒め物がおいしいですよ！



えんどう先生

調理アレンジ

- にらの代わりに、チンゲン菜や小松菜でもおいしい
- ピリ辛が好きなら、キムチの素、唐辛子、ラー油などを仕上げに加えてみてください

にら1束を
使い切る！



ひとり50g
の野菜が
とれます

調理時間
5分

1人分
41
キロカロリー

1人あたりの
野菜目標量
1日350g以上

材料(2人分)

- ・にら 1束(100g)
- ・えのき茸 1/2袋
- ・めんつゆ 大さじ1
(2倍濃縮)
※味をみながら調整してください。
- ・ごま油 小さじ1/2
- ・白ごま・かつお節... お好み量



《おいしい選び方》

- ➡緑が濃い
- ➡葉がピンとしている
- ➡根元の切り口が乾燥していない

作り方

①下準備する

- ▶にらは水洗いして、4cm位の長さに切る。
- ▶えのき茸は石づきを除きほぐしてから、長さを半分に切る。

にらやえのき茸は、キッチンバサミで切ってもO.K！

②にらとえのき茸をレンジで加熱する

- ▶耐熱用容器に、にらとえのき茸を入れて、めんつゆ・ごま油を加えて混ぜ、ラップをかける。
- ▶レンジ500W、1分加熱して一度取り出しハシで混ぜ、再び1分位火が通るまで加熱する。



③器に盛りつける

白ごまとかつお節を加え、ハシで混ぜ合わせ、小鉢に盛りつける。

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」

にらと切干大根のごま辛子和え



- にらに含まれるβカロテンは油と相性が良いので、茹でずにサッと炒めて栄養を無駄なく吸収！
- お酢の酸味や練り辛子などの香辛料を活用すると、薄味の物足りなさをカバーでき、おいしく減塩できます☆



まーくんとめーちゃん

にら1束を
使い切る！

調理時間
15分

1人分
54
キロカロリー

ひとり30g
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)

- ・にら……………1束(約100g)
- ・ごま油 ……………小さじ1
- ・切干大根……………乾燥20g
- 【和え衣】
- ・白いりごま……………大さじ1強
- ・砂糖・醤油・酢……………各小さじ2
- ・練り辛子……………小さじ1/2



作り方

- ①下準備をする
 - ・にらは3～4cm長さに切る。切干大根はサッと洗い、水に浸して戻す。好みの硬さになったら水けを絞り、食べやすい長さに切る。
 - ・大きめのボウルに【和え衣】を入れ、混ぜ合わせる。
- ②にらを炒めて、冷ましてから和える
 - ・フライパンにごま油を熱し、にらをサッと軽く炒める。皿に取り出し、冷ましておく。
 - ・【和え衣】の入ったボウルに、炒めたにらと水けを絞った切干大根を入れて和える。



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」

フライパン1つで！

アスパラのオイル蒸し チーズのつけ



アスパラには、新陳代謝を
活発にして、からだの疲れ
を和らげる「アスパラギン
酸」が豊富。体を元気にし
てくれます♪



ばらっち先輩

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月中旬より収穫が
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。



アスパラ1束を
使い切る！

調理時間
7分

1人分
110
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(2人分)

- ・アスパラ……………4～5本(1束)
- ・サラダ油……………大さじ1
- ・塩……………少々
- ・水……………50cc(お玉軽く1つ)
- ・スライスチーズ…1～2枚
- ・こしょう(お好みで加えてください)



作り方

①下準備する

アスパラは根元の固い皮をピーラーでむき、半分に切る。
フライパンに入れ、アスパラ全体に油をからませる。

②フライパンで蒸す

①のフライパンに塩と水を加え、やや強火に
かける。煮立ったらフタをして2分加熱し、
火をとめてチーズをのせ、フタをする。
チーズが溶けたら、お皿に盛りつける。



ゆでるよりも
蒸す方が、
栄養は逃
げないよ！



大量消費&使い切り 「かんたん野菜レシピ」



アスパラ1束を
消費する！

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

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

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

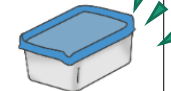
①アスパラを切る

- ▶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。

フタつきの
容器が便利！



【加熱時間】※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
- 600Wの場合、1分30秒～2分

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。

お好みで、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🐾



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」

ビニール袋に入れて混ぜるだけ！

やみつき昆布キャベツ



塩昆布・にんにくの風味で箸が止まらないかも♪



シバサクちゃん

幕別町の特産物「キャベツ」

幕別で最も多く生産されている「夏勝(なつまさり)」という品種は、ややとがり気味の形をしていて、柔らかい肉質のため、サラダなどの生食に向いています。虫害も多く、栽培が難しいとされていますが、農家さんは「おいしいから作りたい」と大切に育ててくれています。3月に種をまき、7月から9月下旬まで収穫します。

キャベツ

細胞の老化を防ぐビタミンC、胃潰瘍の回復に効果のあるビタミンUが多く含まれます。これらの成分は水溶性なので、サラダなど生で食べたり、汁物にすると効果的です。

調理時間
4分

1人分
51
キロカロリー

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

材料(2人分)

- ・キャベツ……………1/8玉(140g)
- A
 - ・おろしにんにく……チューブ2cm
 - ・鶏がらスープ顆粒…ひとつまみ
 - ・ごま油……………小さじ1
 - ・塩昆布……………5g
 - ・白いりごま…………大さじ1/2
 - ・こしょう(お好みで加えてください)



作り方

①下準備する

キャベツは洗って、ひとくち大のざく切りにする。

②全材料をビニール袋に入れて混ぜる

ビニール袋に材料Aを入れ、よく混ぜ合わせる。キャベツを加え、空気を入れて袋口を縛り、よく振る。材料全体が混ざったら、空気を抜いて縛り、10分ほど冷蔵庫に置き、味をなじませる。

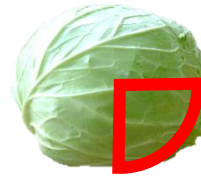
市販のカットキャベツを使うと超簡単！キャベツが細いのでお子様も食べやすいです。





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」



キャベツ1/4玉
消費する！

調理時間
20分

1人分
114
キロカロリー

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

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◎



イヘンカおじさん

材料(4人分)

- ・キャベツ ……1/4玉(約350g)
- ・しょうが ……小1カケ(5g)
※市販おろし生姜の場合は3cm位
- ・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】

- ① 水 ……500ml
- ② 砂糖 ……小さじ1/2
- ③ 酒 ……大さじ2
- ④ 塩・こしょう …各適宜



作り方

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

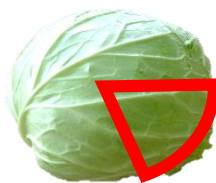
鍋又は深めのフライパンに油をひいて、やや強火で加熱し、手羽先を加え、肉の表面に焼き色をつける。【調味料①】・しょうがを加えてひと煮立ちしたらアクを除き、フタをして中火で3～4分煮る。キャベツと【調味料②】を加えて、さらに4～5分煮る。



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」



キャベツ1/6玉
消費する！

調理時間
8分

1人分
61
キロカロリー

ひとり85g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

キャベツのレンチン和え



お好みで焼ちくわ・
ツナ缶・かにかまぼ
こ・刻みのり等を入
れてもおいしいよ～



イ〜ンカおじさん

材料(2人分)

- ・キャベツ……………1/6玉(約170g)
- ・バター ……………10g
- ・塩 ……………ふたつまみ(3本指)
- ・こしょう ……………少々
- ・かつお節 ……小1パック(2.5g)



作り方

①下準備をする

キャベツの葉はざく切り、芯に近い部分は薄切りにする。
軽く水洗いして水気をきる。

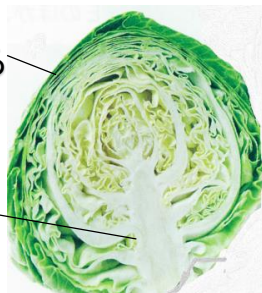
②レンジで加熱して、混ぜ合わせる

キャベツは、耐熱用の容器に入れラップをして、電子レンジ
500wで2分程加熱する。キャベツから出た水分をキッチン
ペーパー等で手早く除き、キャベツが熱いうちにバターをから
め塩・こしょうで調味し、最後にかつお節を全体に和える。

おいしい「キャベツ」の選び方

葉が濃い緑色で、ハリがある

切り口がみずみずしく、
変色していない



料理のヒント

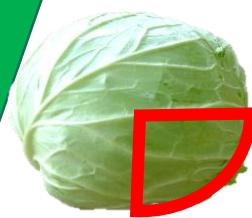
春キャベツは、葉が
やわらかくサラダなど
の生食にピッタリ！
冬キャベツは甘み
たっぷりで煮込み料理
などに向きます。



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」



キャベツ1/4玉
消費する！

調理時間
20分

1人分
55
キロカロリー

1人あたりの
野菜目標量
1日350g以上

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
側はシャキシャキ！
キャベツのおいさが
色々楽しめます♪



イ〜ンカおじさん

残り野菜はまよわず、

冷凍しよう！



保存の目安

1か月

解凍方法

凍ったまま
調理

【方法】 葉を好きな形に切り、冷凍用の保存袋に入れ、しっかり空気を抜いて口を閉じ、冷凍する。

【料理】 料理するときは、凍ったまま炒め物やみそ汁などにいれて味付けする。和え物にするときは、レンジで加熱して水気をしぼってから味付けする。

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

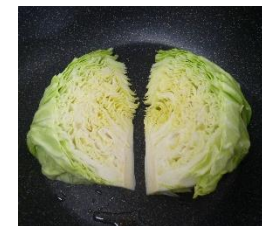
ひとり200g
の野菜がとれ
ます



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。

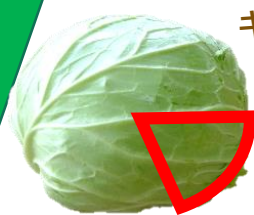
③ソースを作る

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。



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」



キャベツ1/6玉
消費する！

調理時間
45分

1人分
200
キロカロリー

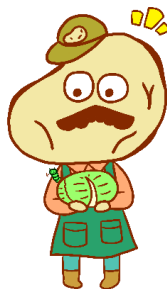
ひとり170g
の野菜がと
れます

1人あたりの
野菜目標量
1日350g以上

イタリアンなベ



お鍋に入れた後は、
弱火にしてほっとい
てO.K！チーズ・
ベーコン・野菜の旨
味がギュッとつまっ
たおいしいお鍋🍲



イ〜ンカおじさん

材料(4〜5人分)

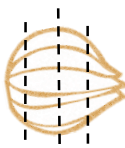
- ・キャベツ ……1/6玉(約200g)
- ・玉ねぎ ……1玉(200g)
- ・メークイン ……2コ(200g)
- ・ベーコン ……2枚
- ・ホールコーン缶・汁 ……1/2缶
- ・しめじ ……1/2株(50g)
- ・溶けるチーズ ……70g
- ・サラダ油 ……小さじ1
- ・コンソメ顆粒 ……小さじ2
- ・こしょう ……少々
- ・白ワイン(あれば) 大さじ1



作り方

①下準備をする

- ▶キャベツは、ひとくち大に手でちぎる。
- ▶玉ねぎとメークインは、皮をむき、1.5cm厚さの輪切りにする。
玉ねぎは図のように繊維を断つように切る。
- ▶ベーコンは、1.5cm幅に切る。
- ▶しめじは、石づきを除いてほぐす。



②鍋に食材を順番に重ねて、フタをして弱火で煮る

- ▶鍋又は深めのフライパンに油をひいて、食材を下記の順番で重ねていく。
玉ねぎ⇒メークイン⇒キャベツ⇒ベーコン⇒しめじ⇒コーン⇒コンソメ⇒チーズ⇒キャベツ
(半量) (汁ごと) (半量)

最後に、こしょう・白ワイン・水200mlを加えて
フタをし、火が通るまで弱火で30分くらい煮る。

火加減によりこげやすいので注意。
水分が少なくなったら水を足す。





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」

フライパン1つで!

レタスの卵炒め



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、幕別町の生産量は十勝一! 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。



レタス約1/2玉
消費する!

加熱時間は短めに!
シャキッと感残り、
緑色がキレイです。



スターレおくさん

レタス

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。

1人あたりの
野菜目標量
1日350g以上

調理時間
5分

1人分
122
キロカロリー

ひとり75gの
野菜がとれます

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(お好みで加えてください)



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。



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」



レタス約1/2玉
消費する！

調理時間
30分

1人分
119
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90g
の野菜が
とれます

レタスのくるくるサラダ



スターレおくさん

えび・生ハム・ク
リームチーズ・も
やし・ほうれん草
など…お好みの
具でアレンジして
楽しめますよ♪

材料(4人分)

- ・レタスの外葉 ……………大6枚(約170g)
- ・お湯(ゆで用)・冷水

【具①】

- ・かに風味かまぼこ…4本(30g)
- ・きゅうり……………1/4本
- ・黄パプリカ……………1/8個(20g)

【具②】

- ・ハム……………2枚(20g)
- ・スライスチーズ………2枚(34g)
- ・アスパラガス……………1~2本

【具③】

- ・ツナ油漬け缶……………1/2缶(35g)
- ・人参 ……………25g
- ・青しそ……………4枚

【タレ】(市販のもの)

- ・ごまドレッシング
- ・ぽん酢など



作り方

1. レタスは、10秒ほどさっと湯通しする

レタスの外葉を流水で洗う。沸騰したお湯で、レタスを10秒ほどゆで、しんなりしたら、冷水または氷水にとる。ザルにあげ、キッチンペーパーで水気をふき取る。

2. 具の下準備をする。

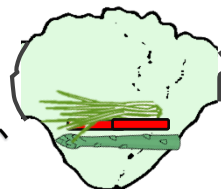
【具①】きゅうりとパプリカは、太さをそろえたせん切りにする。

【具②】アスパラガスは、色よくゆでておく。

【具③】人参は、せん切りにしてラップに包み、レンジ500Wで1分加熱し、冷ましておく。
ツナ缶詰は、油をきっておく。

3. 巻きずしを作るイメージで、レタスの葉に具をのせて巻き、切り分ける

レタスの芯が手前になるように広げ、図のように具①を横長に並べて置き、きつく締めながら巻いていく。具②③も同様に作る。3~4cm幅に切り分け、切り口を上にして盛りつける。好みのタレにつけていただく。



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」

レタス1/2玉消費する！

調理時間25分

1人分226キロカロリー

ひとり60gの野菜がとれます

1人あたりの野菜目標量 1日350g以上

肉巻きレタスのレンジ蒸し



町特産野菜の「レタス」をたっぷり食べられるメニューです。サラダとは違う「レタス」のおいしい食べ方をお試しください。



スターレおくさん

材料(4人分)

- ・豚うす切り肉 ……200g
- ・レタス ……1/2玉(200g)
- ・酒 ……大さじ2

【香味だれ】

- ①

 - ・長ねぎ ……5cm(15g)
 - ・生姜(または市販おろし生姜) ……10g
 - ・おろしにんにく ……大さじ1
- ②

 - ・醤油 ……大さじ1
 - ・砂糖 ……小さじ2
 - ・酒 ……大さじ2
 - ・ごま油 ……小さじ1/2



作り方

①下準備をする

- ▶【香味だれ①】の長ねぎと生姜は、みじん切りにする。
- ▶レタスは長さ5cm、幅1～2cmに切り、肉の枚数に合わせて分けておく。豚肉を1枚ずつ広げて、レタスをのせて、端から巻く。



②肉巻きレタスを、電子レンジで加熱する。

耐熱用容器に、肉巻きレタスをのせて、酒をふりかける。ふんわりラップをかけて、電子レンジで600w約4分加熱し、豚肉に火が通っていれば、皿に盛り付ける。

③【香味だれ】を作り、肉巻きレタスの上にかける。

耐熱用容器に【香味だれ②】を入れ、電子レンジで600w 30～40秒加熱する。熱いうちに【香味だれ①】を加えて混ぜ、②にかける。



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」



レタス1/2玉
消費する！

調理時間
10分

1人分
60
キロカロリー

1人あたりの
野菜目標量
1日350g以上

レタスとベーコンのシャキシャキ炒め

作り方

ひとり60g
の野菜が
とれます！

①下準備をする

▶レタスは1枚づつはがし、冷水にさらしてシャキッとさせる。水気をふきとり、大きめのひとくち大になるよう手でちぎる。

▶ベーコンは、2～3cm幅に切る。

②レタスのシャキシャキ感が残るよう 短時間で炒める

▶フライパンにベーコンを入れて、中火でよく炒める。レタスを入れてサッと炒め、【調味料】を加えて素早く炒め合わせたら火を止め、すぐにお皿へ盛りつける。

レタスは加熱後に
色が悪くなるので、
食べる直前に作り
ましょう。熱々で食
べるのがおススメ！



廃棄しがちなレタス
の外葉もおいしく
いただけますよ！



スターレおくさん

材料(4人分)

・レタス 1/2玉 (約240g)

(外側の葉がおススメです)

・ベーコン 2～3枚

【調味料】 (味を見ながら量を調整してください)

- ・めんつゆ (2倍濃縮) 大さじ1
- ・ごま油 小さじ1
- ・塩・こしょう 適宜

※めんつゆとごま油の代わりに、マヨネーズを使ってもおいしいよ♪



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」


レタス1/3玉消費する！

調理時間
10分

1人分
52
キロカロリー

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

レタスと卵のスープ



レタスをいつものお料理に！おすすめ料理の紹介

料理のコツは、仕上げにさっと火を通し、シャキシャキ感と鮮やかな緑色を残すこと！サラダ以外にも色々な料理にお試してください。

- ・炒め物に……チャーハン、焼きそば、炒め物、卵とじなど
- ・汁物に……みそ汁やスープなど、仕上げに加え火を止める
- ・しゃぶしゃぶに…大きめにちぎってしゃぶしゃぶ～♪
- ・ロールレタス……“ロールキャベツ”のキャベツの代わりにレタスで巻く
- ・カレーライスに…温かいごはんにちぎりレタスをのせ、カレーをかける



スターレおくさん

材料(4人分)

- | | |
|---------|--------------|
| ・レタス | 60 g (1/3玉) |
| ・玉ねぎ | 100 g (1/2個) |
| ・卵 | 2個 |
| ・水 | 600cc (3カップ) |
| 【調味料】 | |
| ・コンソメ | 1個 |
| ・しょうゆ | 小さじ1 |
| ・塩、こしょう | 適宜 |

作り方

- ①レタスは手でちぎる。玉ねぎはせん切り、卵はほぐしておく。
- ②鍋に水と玉ねぎを入れフタをして、玉ねぎに火が通るまで煮る。
【調味料】を加えて味を調える。レタスを加えひと煮立ちしたら卵を回し入れ、火を止める。



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」



ピーマン5個を
使い切る！

調理時間
10分

1人分
49
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

ピーマンとちくわのきんぴら



ちくわをしらす干し
に代えてもおいし
いですよ！



えんどう先生

材料(4人分)

- ・ちくわ …………… 2本
- ・ピーマン …………… 5～6個
- ・赤唐辛子 輪切り………… 適宜
- ・ごま油 …………… 小さじ1

【調味料】

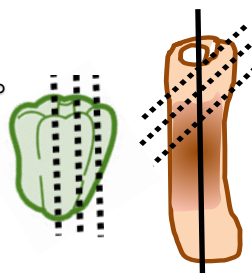
- ・砂糖 …………… 小さじ1
- ・しょうゆ …………… 小さじ1～2
- ・みりん …………… 小さじ1～2



作り方

①下準備をする

- ▶ピーマンはヘタを取り、種を除く。
太めの(1cm幅程度)のせん切りにする。
- ▶ちくわは縦半分に切り、ななめに
薄切りにする。



②ピーマンを炒めた後、ちくわ・調味料を加える

- ▶中火に熱したフライパンにごま油を入れ、
赤唐辛子を軽く炒める。ピーマンとちくわを
加えて炒め、ピーマンがしんなりしてきたら、
【調味料】を加え、水分を飛ばして火を止める。

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」

胡瓜2本

使い切る！

調理時間

(漬け時間除く)

5分

1人分

48

キロカロリー

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

ビニール袋でつくる

たたき胡瓜の塩昆布あえ



材料(2人分)

- ・胡瓜 …………… 2本(200g)
- ・塩 …………… ひとつまみ
- ・塩昆布 …………… 5g
- ・ごま油…………… 小さじ2
- ・醤油…………… 小さじ1/2



アレンジが楽しめる
レシピです

①胡瓜をチェンジ！
キャベツやレタスに代えても美味しいです。葉を手でちぎり、ビニール袋に空気を少し入れて振ると味がなじみます。

②材料に追加！
ツナ缶・ごま・生姜・おろしにんにく・たかのつめ・キムチの素など

③調味料をチェンジ！
鶏がらスープの素、ぼん酢・冷やしラーメンのタレ・めんつゆなど

作り方

- ①下準備をする**
胡瓜は水洗いして水分をふき取り、両端を切り落とし、全体に塩をまぶす。
- ②胡瓜をめん棒でたたいて、食べやすい大きさに折る**
ビニール袋に胡瓜を入れて、胡瓜を少しずつ回転させながら、すぎこぎ等で全体に割れ目が入るまでたたき、食べやすい大きさに手で折る。
- ③調味料と塩昆布を入れてもみ、味をなじませる**
②のビニール袋に、塩昆布・ごま油・醤油を加え、袋をゆすったりもんだりして、胡瓜全体に味をなじませる。空気を抜いて、袋口を閉じる。10分ほど冷蔵庫に置き、お皿に盛り付ける。



シバサクちゃん

暑い夏にぴったりの時短メニューです！
すぐ食べる場合は、胡瓜を冷蔵庫で冷やしておくとおいしいですよ♪



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」



ミニトマト20コ
使い切る！

調理時間
10分
+1晩

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

ミニトマトのピクルス



畑でたくさんとれた
時におすすめ！
酢の効果で疲労回復・
食欲アップなど夏バ
テ予防の効果があり
ます。冷蔵庫で3日位
おいしく食べられます。



ゆりんちゃん

材料(2人分)

- ・ミニトマト…20コ(約300g)
- 【ピクルス液】
- ・砂糖 ……大さじ2
- ・塩 ……小さじ1
- ・酢・水……各50ml

ひとり10コ食べる
と、約150gの野菜
がとれます！



作り方

①下準備をする

ミニトマトはヘタを取り、水洗いする。キッチンペーパー等で水分を取り除き、つまようじで3か所ほど穴をあける。

②加熱した【ピクルス液】にミニトマトを加え、冷蔵庫へ

耐熱容器に【ピクルス液】の材料を入れて混ぜ、電子レンジ600wで約1分30秒加熱する。

フタつきの容器又はビニール袋の中に、温めた【ピクルス液】とミニトマトを加える。フタをするか、空気を抜いて袋口を縛り、冷蔵庫に入れて約1晩漬ける。

おいしい「トマト」の選び方

ヘタがみずみずしく
濃い緑色

皮にハリがあり、
ヒビ割れていない



料理のヒント

サラダやそのまま食べるのもおいしいですが、煮込むことで甘味と旨味がアップします。

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」

ミニトマト20ヶ

使い切る！

調理時間

10分

1人分

77

キロカロリー

1人あたりの

野菜目標量

1日350g以上

ペペロンミニトマト



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】 ミニトマトはヘタを取り、水気をふきとり、冷凍用保存袋に入れて冷凍する。大きいトマトは丸ごとならラップに包み、粗みじん切りなら、冷凍用保存袋に入れ折って使えるように平らにして凍らせる。

【料理】 凍ったまま調理する。皮をむく場合、水につけるとスルッとむける。トマトは冷凍すると甘味がアップするので、カレーやミートソース、煮込み料理などにおすすめ！

トマト独特の青臭みも減り、トマトのうま味と甘味がアップ♪
仕上げに溶けるチーズをのせてもおいしいよ！



材料(2人分)

- ・ミニトマト……………18～20個
- ・にんにく ……………小1カケ
- ・唐辛子(輪切り) ……少々
- ・オリーブオイル ……小さじ2
- ・塩・こしょう ……少々

ひとり150gの野菜がとれます



作り方

- ①下準備をする
トマトのヘタを取り除き、水洗いして水気をきる。にんにくはみじん切りにする。
- ②弱火で炒めて、味を調える
フライパンにオリーブオイル、にんにく、唐辛子を入れてにんにくが焦げないようにやや弱火で加熱する。香りが出てきたら、ミニトマトを入れて転がしながら軽く炒める。塩・こしょうをして、皮がめくれる前に取り出す。



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



トマト2コを
使い切る！

調理時間
25分

1人分
462
キロカロリー

1人あたりの
野菜目標量
1日350g以上

フライパン1つで作る トマト スパゲティ

フライパン1
つで完成する
ので、お手軽
ですよ！



ゆりんちゃん



作り方

ひとり210gの
野菜がとれます

1. 材料を切る

玉ねぎはうす切り、人参・ピーマンはせん切り、
ベーコンは1cm幅に切り、トマトはザク切りにする。

2. 材料を炒めて、水を注ぎ、スパゲティを加える

フライパンにオリーブオイルを入れて中火に
かけ、玉ねぎ・人参・ベーコン・トマトの順
に炒めていく。

水600ccを加えてひと煮立ちしたら、スパゲ
ティを半分に折りパラパラと加える。



3. 味付けをして、弱火で煮る

スパゲティがしんなりしてきたら、【調味料】を加えて混ぜ
て、フタをして好みの固さになるまで弱火で煮る。
仕上げにピーマン・粉チーズを加えてまぜる。

★注意★

汁がなくなってきたら焦げやすくなるので、時々かき混ぜ
て様子をみてください。焦げそうになったら水を足します。

材料(3人分)

- ・玉ねぎ …… 130g (大1/2コ)
- ・人参 …… 100g (1/3本)
- ・ピーマン …… 1/2コ
- ・ベーコン …… 50g (2枚半)
- ・トマト …… 400g (2コ)
- ・オリーブ油 …… 大さじ2強
- ・スパゲティ …… 240g
- ・粉チーズ …… 大さじ1.5

【調味料】

- ・トマトケチャップ…大さじ4
- ・固形コンソメ …… 1コ
- ・おろしにんにく…… 小さじ1
- ・こしょう …… 少々

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」

トマト1コを
使い切る！

調理時間
10分
+炊飯時間

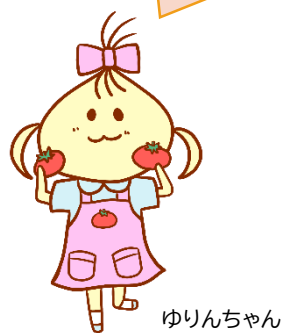
1人分
363
キロカロリー

1人あたりの
野菜目標量
1日350g以上

丸ごとトマトとタコのご飯



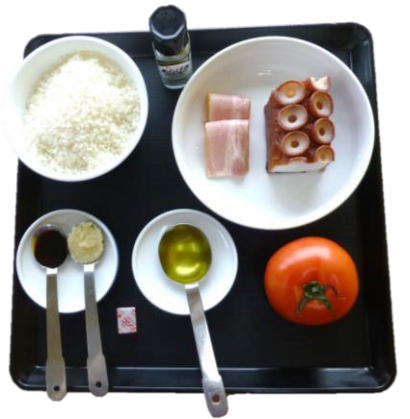
トマトの酸味と旨味が食欲を誘います。



材料(4人分)

- ・米2合
 - ・トマト中1個(約200g)
 - ・生タコ150g (下味)酒:大さじ1
 - ・ベーコン.....1枚(20g)
- 【調味料】
- ・オリーブオイル ...大さじ1
 - ・おろしにんにく ...小さじ1
 - ・コンソメ1個
 - ・しょうゆ小さじ1
- 【仕上げ】
- ・小ねぎ...1本 ・こしょう...少々

ひとり50g分の野菜がとれます



作り方

①下準備をする

- ▶米をとぎ、炊飯器に入れて水(大さじ2減らす)に浸す。
- ▶トマトはヘタを取り除き、十字に深く切りこみを入れる。
- ▶タコは薄切りにして、下味の酒に浸す。
- ▶ベーコンは1cm角に切る。
- ▶小ねぎは小口切りにする。

②といだ米の上に、材料をのせて【調味料】を加えて炊く

①の炊飯器に、タコ・ベーコン・【調味料】を入れて、中央にトマトを埋めて炊く。炊き上がったら、すばやくトマトを崩しながら混ぜ合わせて、フタをして少し蒸らす。
茶碗に盛りつけ、小ねぎをのせ、こしょうをふる。





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」

とうもろこしごはん



とうもろこし1本
を使い切る！

調理時間
10分
+炊飯時間

1人分
292
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25gの
野菜がとれます

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

- ・米をとき、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！



おすすめの 冷凍方法



“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

とうもろこしは、収穫後 時間とともに甘味が薄れます。
少しやわらかくなりますが、早めに冷凍して鮮度・甘みをキープしよう！

保存の 目安

1 か月

冷凍方法

皮付き生のまま
ラップに包む



ゆでてほぐし、
冷凍保存袋に
入れる



解凍・料理方法

ラップのまま電子レンジ600Wで6～8分
加熱すると「ゆでとうもろこし」に♪
塩少量をまぶすと甘味が引き立つ。

凍ったまま、汁物や炒め物に入れる。
手軽に使えてとても便利！

毎日野菜を

+1

プラス1皿

まずは

プラス1<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」

スィートコーン

クリームコーン缶
小2缶使い切る！

調理時間
(漬け時間除く)

10分

1人分

152
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80g
の野菜が
とれます

豆腐入り コーンスープ



コーンクリーム缶のかわりに、生のコーンをミキサーにかけて使っても美味しいよ！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。



もちこしじーちゃん

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、ヘラ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、「の」の字に鍋に入れる。ヘラで混ぜ、とろみがついてきたら火を止めて器に盛る。