

清流の国ぎふ

野菜ファースト レシピ集

まず野菜!
食べて健康
日本一!!



2018年度 野菜ファーストキャンペーン事業(岐阜県委託事業)

岐阜県食生活改善推進員協議会

野菜ファーストプロジェクト



レシピ集作成にあたり

野菜を食べることの大切さを伝えるとともに家庭でも野菜料理を1品増やしてほしいという思いから、野菜ファーストレシピ集を作成しました。簡単に作れるレシピになっています。ぜひ、野菜料理を増やしてみてください。

材料のはかり方



液体の場合は、少し盛り上がった状態
粉末の場合は、すりきりの状態



大さじ 15cc
小さじ 5cc



「少々」は、親指と人差し指の2本のゆびさきでひとつまみ

注意点

レシピの分量は正味重量で表記しています。
廃棄する皮や種、骨などの食べられない部分は含まれていません。

主食 レシピ

- 主食1 さんまの缶詰で五目ごはん
- 主食2 野菜たっぷりビビンバ丼

主菜 レシピ

- 主菜1 酢豚風炒め
- 主菜2 豚肉と野菜のホイル焼き
- 主菜3 茶しゃぶのにんじんソースかけ
- 主菜4 中華風スタミナ炒め
- 主菜5 冷しゃぶサラダ
- 主菜6 豚肉を使ったチンジャオロースー
- 主菜7 かぼちの焼きコロッセ
- 主菜8 小松菜のしゅうまい
- 主菜9 簡単！ビビンバ(具のみ)
- 主菜10 れんこん入り和風バーグ
- 主菜11 鶏肉のトマト煮
- 主菜12 大根と鶏のみそ煮
- 主菜13 鶏肉と野菜いっぱいラタトゥイユ
- 主菜14 なす餃子
- 主菜15 ねぎレバ炒め
- 主菜16 たらのマリネ
- 主菜17 鮭のちゃんちゃん焼き風
- 主菜18 大根と鮭のパン粉焼き
- 主菜19 さば缶のアクアパッツァ
- 主菜20 鮭のみそバターホイル焼き
- 主菜21 彩野菜オムレツ
- 主菜22 ほうれん草のキッシュ
- 主菜23 もやしと卵の中華あんかけ
- 主菜24 野菜オムレツ
- 主菜25 温玉野菜のトマトスープ
- 主菜26 ほうれん草と厚揚げのキッシュ
- 主菜27 いら玉
- 主菜28 ブロッコリーとえびのしょうが風味

副菜 レシピ

- 副菜1 小かぶとえびの含め煮
- 副菜2 きゅうりの冬瓜風煮
- 副菜3 沢あざみの煮物
- 副菜4 大根の薄くず煮
- 副菜5 大根ピリ辛きんぴら

- 副菜6 ラタトウイユ
- 副菜7 レモン風味きんぴら
- 副菜8 キャベツとほうれん草のカルボナーラ風
- 副菜9 もやしの焼きそば風
- 副菜10 ほうれん草と厚揚げのカレー炒め
- 副菜11 なすのチーズ焼き
- 副菜12 十六ささげのかき揚げ
- 副菜13 揚げなすの南蛮風
- 副菜14 かぶの彩り蒸し
- 副菜15 れんこんの辛子みそ和え
- 副菜16 ピーマンとささみのごま和え
- 副菜17 白菜とちくわのごま酢和え
- 副菜18 和風ピクルス
- 副菜19 きゅうりとミニトマトの白和え
- 副菜20 さやいんげんとトマトのさっぱり和え
- 副菜21 ブロッコリーのゆかり和え
- 副菜22 にがうりの塩昆布和え
- 副菜23 とうがん汁
- 副菜24 ごろごろ野菜のミルクスープ
- 副菜25 トマトの酸辣湯風スープ
- 副菜26 ブロッコリースープ
- 副菜27 ミネストローネスープ
- 副菜28 千切り野菜と豚バラ肉のすまし汁
- 副菜29 野菜たっぷりみそ汁
- 副菜30 根菜のみぞれ汁
- 副菜31 たっぷり野菜の煮込みスープ
- 副菜32 トマトとかぼちゃのスープ
- 副菜33 なすのポターージュ
- 副菜34 ポトフ
- 副菜35 野菜たっぷりコンソメスープ
- 副菜36 キャロットドレッシングのサラダ
- 副菜37 焼きなすとハムのサラダ
- 副菜38 白菜とりんごのサラダ
- 副菜39 小松菜とツナのサラダ
- 副菜40 水菜とブロッコリーのサラダ
- 副菜41 チーズ&ひじき入り宿儺かぼちゃサラダ
- 副菜42 キャベツとりんごのハニージンジャーサラダ
- 副菜43 ホットサラダ
- 副菜44 野菜のとろろかけ