

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 かぼちゃの焼きコロッケ
- 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 にら玉
- 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 ラタトゥイユ
- 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



野菜を食べよう！

さんまの缶詰で五目ごはん



作り方

- ①ごぼうは皮を削ぎ、3～4mmの輪切りにして水にさらす。
- ②にんじんは2～3mmのいちょう切り、油揚げは3～4cm長さの細切りにする。しめじは石づきを切り落として、ほぐしておく。
- ③洗った米を炊飯器に入れ、普通に水加減をする。
- ④Aの調味料、①、②、さんまのかば焼き缶詰を汁ごと加えて炊く。
- ⑤炊き上がったら、さっくりと混ぜ、小口切りにしたねぎをちらす。

おすすめ ポイント

買い置きのできる缶詰を使った野菜たっぷりの五目ごはんです。
ごぼうは輪切りにすると存在感がでます。

材料(4人分)

・ごぼう	1本(150g)
・にんじん	2/3本(150g)
・油揚げ	1枚
・しめじ	1/2袋(40g)
・細ねぎ	2本(10g)
・さんま缶詰(かば焼き)	1缶(80g)
・米	200g
・酒	大さじ2/3
・しょうゆ	小さじ2/3
・塩	小さじ1/3

調理時間
30分

※炊飯時間を除く

栄養成分表示(1人分)

エネルギー	303	kcal
たんぱく質	8.9	g
脂質	5.6	g
炭水化物	53.0	g
食塩相当量	1.0	g
野菜の量	78	g

作成：美濃加茂市食生活改善連絡協議会



野菜を食べよう！

野菜たっぷりビビンバ丼



作り方

- ①小松菜は洗ってゆで、3～4cm長さに切り、Aの調味料と和える。にんじんは千切りにしてゆで、Bの調味料と和える。もやしはゆで、Cの調味料と和える。
- ②鶏ひき肉にDの調味料を加え混ぜておく。フライパンに油をひき、刻んだしょうがと一緒に炒める。
- ③卵に塩、砂糖を混ぜ、錦糸卵を作る。
- ④皿にご飯をのせ①、②、③を彩りよくのせる。上に紅しょうがを飾る。

おすすめ ポイント

ご飯が少しでも野菜たっぷりでボリュームがあるため満足感が得られます。

材料(2人分)

・ごはん	300g	・鶏ひき肉	100g
・小松菜	100g	・しょうゆ	大さじ1/2
・しょうゆ	大さじ1/2	・酒	大さじ1/2
・ごま油	小さじ1/4	・砂糖	小さじ1
・砂糖	小さじ1/2	・しょうが	一片
・にんじん	50g	・油	大さじ1/2
・ごま油	小さじ1/4	・卵	1個
・すりごま	ひとつまみ	・塩、砂糖	少々
・しょうゆ	小さじ1/2	・油	少々
・もやし	100g	・紅しょうが	適宜
・しょうゆ	大さじ1/2		
・ごま油	小さじ1/2		
・すりごま	ひとつまみ		

調理時間
30分

栄養成分表示(1人分)

エネルギー	236	kcal
たんぱく質	10.9	g
脂質	8.7	g
炭水化物	26.5	g
食塩相当量	1.5	g
野菜の量	125	g

作成：岐南町食生活改善協議会



野菜を食べよう！

酢豚風炒め



作り方

- ①豚肉は食べやすい大きさに切る。
- ②なす、ピーマン、赤パプリカは乱切り、たまねぎはくし切りにする。
- ③Aの調味料を合わせる。
- ④フライパンにごま油にひき、豚薄切り肉を炒め、野菜を加えてさらに炒める。
- ⑤具に火が通ったら②を加え、とろみがつくまで炒める。

おすすめ ポイント

ケチャップ味でお子さんも食べやすい炒めものです。
野菜は冷蔵庫にあるもので代用できます。

材料(2人分)

・豚肉薄切り	100g	A	・ケチャップ	大さじ2
・なす	100g		・酢	小さじ2
・たまねぎ	80g		・砂糖	大さじ1
・ピーマン	40g		・顆粒鶏がらスープ	小さじ1
・赤パプリカ	40g		・片栗粉	小さじ1
・ごま油	小さじ2		・水	80ml

調理時間
20分

栄養成分表示(1人分)

エネルギー	248	kcal
たんぱく質	10.4	g
脂質	13.8	g
炭水化物	20.2	g
食塩相当量	0.7	g
野菜の量	130	g

作成：笠松町食生活改善連絡協議会



野菜を食べよう！

豚肉と野菜のホイル焼き



作り方

- ①豚肉は半分に切る。キャベツは7～8mmの太めの千切り、たまねぎはスライス、しめじは石づきを切り落とし、ほぐす。根深ねぎはみじん切り、しょうがはすりおろす。
- ②Aを鍋に入れ、煮立たせる。火を止めて、長ねぎ、しょうがをいれる。
- ③アルミ箔にキャベツ、たまねぎ、しめじ、豚肉を1人分ずつ盛り付ける。酒を小さじ1ずつ振りかけ、しっかりと包む。
- ④③をオーブントースターで13～15分程焼く。お好みで②をつけて頂く。

おすすめ ポイント

たっぷり野菜と肉が一緒にとれるお手軽メニューです。

材料(4人分)

・豚肉薄切り(ロース)	200g	A	・しょうゆ	大さじ1 1/2
・キャベツ	4枚 (160g)		・酢	大さじ1
・たまねぎ	1個 (200g)		・砂糖	大さじ2
・しめじ	1パック (100g)		・ごま油	小さじ2
・酒	小さじ4		・水	大さじ2
・根深ねぎ	1/2本(25g)		・アルミ箔(30cm角)	4枚
・しょうが	10g			

調理時間
25分

栄養成分表示(1人分)

エネルギー	205	kcal
たんぱく質	10.5	g
脂質	11.9	g
炭水化物	13.5	g
食塩相当量	0.4	g
野菜の量	99	g

作成：北方町食生活改善推進員協議会



野菜を食べよう！

茶しゃぶのにんじんソースかけ



作り方

- ①せん茶を湯で濃い目に作り、鍋に入れて火にかける。
- ②豚肉は食べやすい大きさに切る。
- ③①を弱火にし、豚肉を色が変わる程度にゆでる。
- ④野菜は洗って水気をきり、レタスは一口大にちぎり、トマトはくし型切り、たまねぎは薄切りにする。
- ⑤Aのにんじんはすりおろし、酢、塩と混ぜてドレッシングを作る。
- ⑥皿に野菜と豚肉を盛り付け、④のドレッシングをかける。

おすすめ ポイント

ドレッシングにすりおろしたにんじんを入れることで野菜の摂取量が増え、少量でも材料に絡みやすく、減塩できます。

材料(4人分)

・せん茶葉	大さじ3
・湯	1000ml
・豚肉薄切り	200g
・レタス	4枚(120g)
・トマト	1/2個(80g)
・たまねぎ	1/10個(20g)
・にんじん	1/2本(80g)
A 酢	大さじ2 1/2
・食塩	小さじ1/3

調理時間
30分

栄養成分表示(1人分)

エネルギー	167	kcal
たんぱく質	11.3	g
脂質	9.9	g
炭水化物	7.0	g
食塩相当量	0.6	g
野菜の量	75	g

作成：白川町食生活改善推進協議会

主菜 3



野菜を食べよう！

中華風スタミナ炒め



作り方

- ①なすは一口大の乱切り、にんにくは薄切り、たまねぎは1cm幅のくし切り、かぼちゃは1cm厚さのいちょう切り、トマトは一口大に切る。豚肉は3cm幅に切る。
- ②フライパンにごま油を熱し、にんにくを炒める。豚肉、たまねぎ、なす、かぼちゃの順に入れて炒め、酒を入れて蒸し焼きにする。
- ③かぼちゃに火が通ったら、Aとトマトを加えて軽く混ぜ、小口切りにしたねぎを散らす。

おすすめ ポイント

食欲そそるスタミナ炒めは、ご飯によく合います。野菜をたっぷり入れた、食べ応えある一品です。

材料(4人分)

・なす	120g	・ケチャップ	大さじ2
・にんにく	20g	A 〃 オイスターソース	大さじ2
・たまねぎ	100g	・細ねぎ	40g
・かぼちゃ	100g		
・トマト	160g		
・豚肉	200g		
・ごま油	大さじ1		
・酒	大さじ2		

調理時間
20分

栄養成分表示(1人分)

エネルギー	215	kcal
たんぱく質	10.9	g
脂質	12.8	g
炭水化物	13.4	g
食塩相当量	1.3	g
野菜の量	135	g

作成：神戸町食生活改善協議会

主菜 4



野菜を食べよう！

冷しゃぶサラダ



作り方

- ①トマトは5mm角に切る。ねぎはみじん切り、大葉は千切りにする。Aの調味料を合わせてたれを作り、冷蔵庫に入れて冷やす。
- ②たまねぎを薄くスライスして水にさらした後、水気をよく切る。
- ③水菜は2～3cmの長さに切る。しめじは石づきを切り落としてほぐす。わかめは水で戻した後、水気をよく切る。
- ④豚肉は食べやすい大きさに切る。
- ⑤鍋に湯を沸かし、しめじ、豚肉をゆでる。ザルにあげて、しばらく冷ます。
- ⑥ボウルに②～④を入れて、①のトマトだれを加えて和え、皿に盛る。

おすすめポイント

トマトだれの酸味と香りで、食欲が低下しやすい夏場でも食べやすいです。

材料(4人分)

・豚肉薄切り	200g	・トマト 中1個(250g)
・水菜	1/2束 (100g)	・根深ねぎ 10cm(25g)
・たまねぎ	1/2個 (100g)	・大葉 2枚(10g)
・しめじ	1/2パック (25g)	・しょうゆ 小さじ3/4
・カットわかめ(乾)	3g	・酢 大さじ2 1/2
		・砂糖 大さじ1 1/2
		・ごま油 小さじ3/4
		・塩 小さじ1/6
		・黒こしょう 少々

調理時間
30分

栄養成分表示(1人分)

エネルギー	111	kcal
たんぱく質	12.1	g
脂質	4.2	g
炭水化物	6.4	g
食塩相当量	0.7	g
野菜の量	121	g

作成：下呂市食生活改善推進員協議会



野菜を食べよう！

豚肉を使ったチンジャオロースー



作り方

- ①豚もも肉は細切りにして酒をふり、片栗粉をまぶす。
- ②ピーマン、たけのこは細切りにする。
- ③フライパンに油とおろしにんにくを入れ、熱して香りが出たら①を入れ、ほぐし炒め、②を加えて炒める。
- ④③にAを加えて、手早く炒め合わせる。

おすすめポイント

簡単に野菜がたっぷり食べられるメニューです。

材料(2人分)

・豚もも肉	120g
・酒	小さじ2
・片栗粉	小さじ2 2/3
・ピーマン	4個(160g)
・茹でたけのこ	80g
・おろしにんにく	少々
・油	小さじ2
・オイスターソース	小さじ1 1/2
・酒	小さじ2
・しょうゆ	小さじ2

調理時間
30分

栄養成分表示(1人分)

エネルギー	198	kcal
たんぱく質	15.0	g
脂質	10.4	g
炭水化物	8.7	g
食塩相当量	1.5	g
野菜の量	121	g

作成：美濃加茂市食生活改善連絡協議会



野菜を食べよう！

かぼちゃの焼きコロッケ



作り方

- ①かぼちゃは一口大に切ってラップし、つぶせる程度まで電子レンジで蒸す。
- ②ひじきを戻し、粗く刻み水分をきっておく。
- ③フライパンにオリーブ油とパン粉を入れて加熱し、きつね色になるまで煎ったらバットに広げて粗熱をとっておく。
- ④きゅうりは斜め切り、トマトはくし型に切る。レタスはちぎり、器に盛る。
- ⑤フライパンでひき肉と②のひじきをよく炒め、Aで味を付けたら、①のかぼちゃを混ぜて小判型に丸め、③のパン粉をまぶす。
- ⑥オーブンシートに⑤を並べ、オーブントースターで10分焼き、④の皿に盛る。

おすすめ ポイント

トースターで焼くヘルシーなコロッケです。面倒な油の処理もなく、食べた後の胸焼けも感じないので、小さいお子さんから高齢者におすすめです。

材料(4人分)

・かぼちゃ	300g	・きゅうり	1本(100g)
・ひじき(乾)	10g	・トマト	1個(200g)
・豚ひき肉	150g	・レタス	4枚(60g)
・塩こしょう	0.5g		
・酒	小さじ1		
・しょうゆ	小さじ1		
・パン粉	大さじ6		
・オリーブ油	小さじ1		

A

調理時間
30分

栄養成分表示(1人分)

エネルギー	198 kcal
たんぱく質	10.0 g
脂質	7.3 g
炭水化物	23.0 g
食塩相当量	0.5 g
野菜の量	165 g

作成：八百津町食生活改善推進協議会



野菜を食べよう！

小松菜のしゅうまい



作り方

- ①小松菜はさつとゆで小口に切り、水気をしっかり絞る。たまねぎ、しょうがはみじん切りにし、片栗粉をまぶす。
- ②豚ひき肉に塩、こしょうをふりよく練り混ぜ、①を加えてさらによく混ぜる。
- ③②を等分に分け、しゅうまいの皮で包む。
- ④蒸し器にオーブンシートを敷き、③のしゅうまいを並べ入れ、強火で10分ほど蒸す。
- ⑤器に盛り、好みで酢と辛子でいただく。

おすすめ ポイント

野菜をしっかり入れているため、あっさりと食べることができるしゅうまいです。

材料(4人分)

・小松菜	2把(400g)
・豚ひき肉	280g
・たまねぎ	120g
・しょうが	小4片(40g)
・片栗粉	小さじ2
・塩	小さじ1/4
・こしょう	少々
・しゅうまいの皮	32枚
・酢、辛子	適宜

調理時間
30分

栄養成分表示(1人分)

エネルギー	273 kcal
たんぱく質	17.3 g
脂質	11.3 g
炭水化物	22.5 g
食塩相当量	0.7 g
野菜の量	140 g

作成：池田町食生活改善協議会

主菜 7

主菜 8



野菜を食べよう！

簡単！ビビンバ（具のみ）



作り方

- ①しょうがはみじん切り、ねぎは細かく切る。しょうがを炒め、ひき肉、ねぎを加えてさらに炒めてAで味付けし、汁気がなくなるまで煮る。
- ②にんじんは千切りにする。もやし、にんじんは炒め、Bで味を付けておく（ゆでてよい）。
- ③ほうれん草はゆでて水をきり、3cmくらいに切って、Cで和える。
- ④ご飯の上に、①、②、③を彩りよくのせる。

おすすめポイント

とても簡単に、おいしくたくさんの野菜が食べられます。大人には、コチュジャンやキムチなどの辛味や、温泉卵などをのせてもおいしいです。

材料(4人分)

・豚ひき肉	160g	・もやし	120g
・ねぎ	20g	・にんじん	80g
・しょうが	少々	・ごま油	小さじ $\frac{1}{2}$
・しょうゆ	大さじ $\frac{2}{3}$	・塩	小さじ $\frac{1}{5}$
・酒	小さじ $\frac{1}{2}$	・ほうれん草	160g
・砂糖	小さじ $\frac{1}{2}$	・しょうゆ	小さじ $\frac{1}{3}$
・焼肉のたれ	小さじ $\frac{1}{3}$	・砂糖	小さじ1強
		・ごま油	小さじ $\frac{1}{2}$
		・いりごま	16g

調理時間
15分

栄養成分表示(1人分)

エネルギー	158	kcal
たんぱく質	10.2	g
脂質	9.5	g
炭水化物	8.1	g
食塩相当量	1.2	g
野菜の量	95	g

作成：瑞浪市食生活改善推進協議会



野菜を食べよう！

れんこん入り和風バーグ



作り方

- ①れんこんは皮をむき、半量はすりおろす。残りのれんこんは7mm角に切り、水にさらして水気をきる。ねぎとしょうがはみじん切りにする。
- ②ボウルに豚ひき肉、①、Aを入れてよく混ぜて、8等分にし小判型にする。
- ③フライパンに油を熱し、②を並べ入れる。中火で両面を6～7分色よく焼いて火を通す。
- ④を器に盛り、くし形に切ったレモン、大葉の上に大根おろしをのせ、しょうゆをかけて添える。

おすすめポイント

肉種の中に角切りとすりおろしのれんこんを入れ、両方の食感が楽しめます。

材料(4人分)

・豚ひき肉	240g	・レモン	$\frac{1}{2}$ 個
・れんこん	240g		(40g)
・根深ねぎ	$\frac{1}{4}$ 本(20g)	・大葉	4枚(2g)
・しょうが	10g	・大根	200g
・片栗粉	大さじ2	・しょうゆ	小さじ2
・塩	小さじ $\frac{1}{3}$		
・サラダ油	小さじ2		

調理時間
40分

栄養成分表示(1人分)

エネルギー	235	kcal
たんぱく質	12.4	g
脂質	12.5	g
炭水化物	17.7	g
食塩相当量	1.0	g
野菜の量	118	g

作成：養老町食生活改善推進協議会



野菜を食べよう！

鶏肉のトマト煮



材料(4人分)

・鶏もも肉	240g	【付け合わせ】	
・にんにく	8g	・ブロッコリー	150g
・たまねぎ	200g	・レタス	40g
・サラダ油	大さじ1 ¹ / ₃		
・完熟トマト(水煮缶でも可)	400g		
・ローリエ	1枚		
・塩	小さじ1 ¹ / ₃		
・こしょう	少々		
・湯	大さじ4		

作り方

- ①鶏肉はぶつ切りにする。にんにく、たまねぎはみじん切りにする。
トマトは皮と種を除いて粗みじんに切る。(※水煮缶を使うときは、Aの湯は加えない)
- ②ブロッコリーは小房に分けて、色よくゆで、レタスは食べやすい大きさに手でちぎる。
- ③鍋に油を熱し、①のにんにくとたまねぎを炒め、しんなりしたら鶏肉を加えて炒める。鶏肉の色が変わったらAとトマトを加え、時々混ぜながら5～6分煮る。器に盛り、②のブロッコリーとレタスを添える。

おすすめ ポイント

にんにくの香味とトマトの旨味で減塩できます。

調理時間
30分

栄養成分表示(1人分)

エネルギー	217	kcal
たんぱく質	13.2	g
脂質	13.3	g
炭水化物	11.6	g
食塩相当量	0.5	g
野菜の量	199	g

作成：海津市食生活改善協議会



野菜を食べよう！

大根と鶏のみそ煮



材料(2人分)

・大根	200g
・鶏もも肉	100g
・みそ	大さじ1
・砂糖	大さじ1 ¹ / ₃
・かつおだし	120ml
・ポリ袋(耐熱)	2枚

作り方

- ①大根の皮をむき、0.5mm幅のいちょう切りにする。鶏もも肉は皮をとり一口大に切る。
- ②ポリ袋に一人分ずつ材料をすべて入れ、袋の中でよく混ぜる。
袋の空気を抜くようにして、上部で固結びをする。
- ③鍋に湯を沸かし、②を静かに入れて、20分煮る。
- ④鍋から袋を取りだし、冷まして味を染み込ませる。

おすすめ ポイント

バッククッキングです。
袋で調理するので、鍋が汚れにくく簡単にできます。

調理時間
20分

栄養成分表示(1人分)

エネルギー	122	kcal
たんぱく質	1.5	g
脂質	3.1	g
炭水化物	12.1	g
食塩相当量	1.2	g
野菜の量	100	g

作成：白川村食生活改善連絡協議会

主菜11

主菜12



野菜を食べよう！

鶏肉と野菜いっぱいラタトゥイユ



作り方

- ①鶏もも肉は一口大に切る。
- ②なすは乱切りにして、水に浸す。ズッキーニは5mm厚さの輪切り、パプリカは種を取って乱切りにする。トマトは角切り、たまねぎは5mm幅の薄切り、にんにくは粗みじん切りにする。
- ③鍋にオリーブ油とにんにくを入れて弱火で炒め、香りがたったら、鶏肉を炒め火が通ったら取り出し、②の野菜を入れて焦がさないように炒める。
- ④Aの調味料を全て入れて蓋をして弱火で20分煮込み、鶏肉を加えてさらに10分ほど煮る。

おすすめポイント

夏野菜をたっぷり使ったカラフルなお料理です。
ケチャップ味なので子どもさんにもびったりです。

材料(4人分)

・鶏もも肉 (皮なし)	250g	A	・酒	大さじ1
・なす	40g		・しょうゆ	小さじ1
・ズッキーニ	50g		・塩	少々
・黄パプリカ	30g		・こしょう	少々
・トマト	100g		・ケチャップ	大さじ1
・たまねぎ	100g		・砂糖	小さじ1
・にんにく	5g			
・オリーブ油	大さじ1/2			

調理時間
40分

栄養成分表示(1人分)

エネルギー	128	kcal
たんぱく質	12.9	g
脂質	4.7	g
炭水化物	7.2	g
食塩相当量	0.6	g
野菜の量	80	g

作成：安八町食生活改善協議会



野菜を食べよう！

なす餃子



作り方

- ①なすは縦7mm厚さに切り、両面にふり塩をし、しんなりさせる。
5分ほどしたらペーパータオルで水気をふく。
- ②にら、ねぎはみじん切りにする。
- ③Aを混ぜ合わせてよく練り、1人5個分になるよう丸める。
(にんにく、しょうがはチューブでも可。)
- ④なすに薄く小麦粉をふり、③をのせて半分に折る。
- ⑤油をひいたフライパンに④を並べ、蓋をして3分、蓋を取って裏返し3分焼く。
酢しょうゆを添えていただく。

おすすめポイント

野菜たっぷり、ボリュームがあってもペロリといただけます。

材料(4人分)

・なす	4個(480g)	・サラダ油	大さじ1
・塩	少々	・しょうゆ	小さじ4
・小麦粉	適宜	・酢	小さじ2
・鶏ミンチ	240g		
・にら	1/2束(60g)		
・根深ねぎ	10cm(20g)		
・おろしにんにく	1/2個(5g)		
・おろししょうが	10g		
・みそ	小さじ1		
・ごま油	小さじ1		

調理時間
30分

栄養成分表示(1人分)

エネルギー	202	kcal
たんぱく質	13.2	g
脂質	11.4	g
炭水化物	10.9	g
食塩相当量	1.4	g
野菜の量	144	g

作成：関市健康づくり食生活改善推進協議会



野菜を食べよう！

ねぎレバ炒め



作り方

- ①レバーは流水で洗って血抜きし、ペーパータオルで水気をよくふき、一口大に切る。ねぎは太めの斜め切りにする。しめじは小房に分ける。にんじんは短冊切り、にんにく、しょうがはみじん切りにする。
- ②フライパンにサラダ油を熱し、にんにく、しょうがを入れて炒める。レバーを加え、強火にしてよく炒める。
- ③レバーに火が通ったらしめじ、ねぎの順に加えて炒め、Aの調味料で手早く味付けをする。
- ④片栗粉と水を合わせて④に加えてとろみをつけ、ごま油を回しかける。

おすすめ ポイント

ねぎとレバーでスタミナがつく料理です。
レバーの苦手な方は、しょうがを多く入れてください。

材料(4人分)

・鶏レバー	200g	・ごま油	小さじ1
・根深ねぎ	2本(200g)		
・しめじ	1パック(150g)		
・にんじん	1/2本(80g)		
・にんにく、しょうが	各大さじ1		
・片栗粉、水	各大さじ1		
・サラダ油	大さじ2		
A 酒	大さじ1		
しょうゆ	大さじ2		
こしょう	少々		

調理時間
20分

栄養成分表示(1人分)

エネルギー	157	kcal
たんぱく質	11.1	g
脂質	8.8	g
炭水化物	8.6	g
食塩相当量	1.0	g
野菜の量	70	g

作成：多治見市食生活改善推進員協議会



野菜を食べよう！

たらのマリネ



作り方

- ①ピーマンは千切り、たまねぎは薄くスライスし、電子レンジで1分加熱する。
- ②トマトは1cmの角切りにする。
- ③Aの調味料を合わせ、①を入れてなじませる。
- ④たらは幅5cmほどに切り、片栗粉をうすくまぶし、180℃の油で揚げる。揚げたら③に漬け込んでいく。
- ⑤皿にレタスを敷き、Aに漬け込んだたらと野菜を盛り付ける。

おすすめ ポイント

彩り鮮やかで、主菜で野菜がたくさんとれます。

材料(4人分)

・たら	240g
・片栗粉	24g
・揚げ油	適宜
・レタス	120g
・ピーマン	40g
・たまねぎ	80g
・トマト	120g
A 酢	大さじ4
しょうゆ	大さじ2
砂糖	大さじ2

調理時間
20分

栄養成分表示(1人分)

エネルギー	173	kcal
たんぱく質	11.8	g
脂質	6.9	g
炭水化物	15.1	g
食塩相当量	1.5	g
野菜の量	90	g

作成：恵那市食生活改善連絡協議会

主菜15

主菜16



野菜を食べよう！

鮭のちゃんちゃん焼き風



作り方

- ① 鮭に塩、こしょうをする。キャベツはざく切り、たまねぎは薄切り、にんじんは1cm幅の薄切り、ピーマンは千切り、かいわれ大根は根を切り落としておく。
- ② フライパンに油を熱し、①のたまねぎ、にんじん、ピーマンを入れ、たまねぎがしんなりするまで炒める。キャベツを加え、さっと炒めたら、野菜の上に①の鮭をおき、蓋をして弱火で10分蒸し焼きにする。
- ③ 耐熱容器にAを入れ、よく混ぜてからラップをして電子レンジ600Wで30秒加熱する。皿に②の野菜、鮭を盛り、Aをかけ、かいわれ大根を飾る。

おすすめ ポイント

1日の目安量の1/3以上の野菜が入っています。
ボリュームがあり食べ応えのあるメニューです。

材料(4人分)

・鮭	4切(1切れ60g)	
・塩	少々	
・こしょう	少々	
・キャベツ	280g	A {
・たまねぎ	100g	
・にんじん	80g	
・ピーマン	40g	
・かいわれ大根	20g	
・サラダ油	大さじ1	

・あわせみそ	36g
・砂糖	大さじ1 ¹ / ₃
・酒	大さじ1 ¹ / ₃

調理時間
25分

栄養成分表示(1人分)

エネルギー	180	kcal
たんぱく質	16.0	g
脂質	6.5	g
炭水化物	13.6	g
食塩相当量	1.5	g
野菜の量	130	g

作成：瑞穂市食生活改善協議会



野菜を食べよう！

大根と鮭のパン粉焼き



作り方

- ① 大根は5mm厚さに切り、12枚作る。半日ザルに広げ干す。
- ② 鮭はそぎ切り。チーズは半分に切る。
- ③ 大根を4枚並べてみそをぬり、鮭をのせ、大根、チーズ、大根ではさむ。
- ④ ③に小麦粉、溶き卵、パン粉をつける。
- ⑤ フライパンに油を熱し、④を入れ、両面に焼き色がついたら、フタをして中火で蒸し焼きにする。

おすすめ ポイント

大根を干すことで、はさみやすく甘味も増します。
見た目もおしゃれで食欲をそそります。

材料(4人分)

・大根	320g
・鮭	240g
・米麹みそ	小さじ1
・スライスチーズ	2枚
・小麦粉	大さじ4
・卵	1個
・パン粉	大さじ4
・サラダ油	大さじ8

【付け合せ】

お好みでトマト、きゅうり、キャベツ、クレソンなど

調理時間
20分

栄養成分表示(1人分)

エネルギー	260	kcal
たんぱく質	17.4	g
脂質	16.0	g
炭水化物	9.8	g
食塩相当量	0.6	g
野菜の量	80	g

作成：郡上市食生活改善推進員協議会



野菜を食べよう！

さば缶のアクアパッツァ



作り方

- ①さば缶は実が崩れないように缶から取り出し、大きくほぐす。缶汁は残しておく。
- ②たまねぎは薄切り、トマトは2cm角ほどに切り、にんにくは粗みじん、しめじは石づきを取り除き、ほぐしておく。
- ③フライパンに、オリーブ油大さじ1とにんにくを入れて中火にかけ、香りがたったらたまねぎ、トマト、しめじ、唐辛子を加えて2分炒める。
- ④③にさばと缶汁、塩、砂糖、オリーブ油大さじ1/2を加えて4～5分煮る。

おすすめポイント

さば缶を利用して手軽に作ることができます。
缶汁も使うことで手軽にうま味がアップします。

材料(4人分)

・さば缶詰(水煮)	2缶(380g)
・トマト	中2個(300g)
・しめじ	1パック(100g)
・たまねぎ	1/3個(75g)
・にんにく	1.5片(15g)
・オリーブ油	大さじ1 1/2
・赤唐辛子(小口切り)	1本
・塩	小さじ1/4
・砂糖	小さじ1

調理時間
25分

栄養成分表示(1人分)

エネルギー	261	kcal
たんぱく質	21.6	g
脂質	15.5	g
炭水化物	8.6	g
食塩相当量	1.3	g
野菜の量	98	g

作成：飛騨市食生活改善連絡協議会



野菜を食べよう！

鮭のみそバターホイル焼き



作り方

- ①キャベツは1cm幅の千切り、根深ねぎは斜め薄切り、にんじん、ピーマンは千切りにする。しめじは石づきを除いてほぐす。
- ②アルミ箔にキャベツ、ねぎ、鮭、にんじん、ピーマン、しめじの順に重ね、Aを合わせたたれをかける。その上に無塩バターを乗せて包む。
- ③フライパンに包んだ②を並べ、少量の水を加えて蒸し焼きにする。
- ④お好みで一味唐辛子をかける。

おすすめポイント

蒸すことで野菜をたっぷり食べることができます。
他の野菜や魚、肉でアレンジしてもおいしいです。

材料(4人分)

・鮭	200g	・無塩バター	大さじ1
・キャベツ	140g	・一味唐辛子	お好み
・根深ねぎ	60g	・アルミ箔(30cm)	4枚
・にんじん	40g		
・ピーマン	40g		
・しめじ	40g		
・みそ	大さじ1 2/3		
・砂糖	大さじ1		
・酒	大さじ1 2/3		

A

調理時間
20分

栄養成分表示(1人分)

エネルギー	141	kcal
たんぱく質	13.4	g
脂質	5.3	g
炭水化物	9.1	g
食塩相当量	1.1	g
野菜の量	70	g

作成：高山市食生活改善連絡協議会



野菜を食べよう！

彩野菜のオムレツ



作り方

- ①野菜は5mm角に切っておく(レタス、ミニトマト以外)。
- ②フライパンにオリーブ油を熱し、にんじん、さつまいも、たまねぎ、ピーマンの順に炒め、塩、こしょうで味を整え、器に取り出し、4等分しておく。
- ③卵を溶きほぐす。
- ④フライパンにオリーブ油を熱し、③の卵液の1/4を流し入れ、半熟になったら、②の具の1/4を中央に乗せ、フライパンのふちを利用して形を整える。
- ⑤④を器に盛り、ケチャップを中央に乗せて、レタスとミニトマトを添える。

おすすめポイント

オムレツの具は、有り合わせで活用できます。
忙しい時は事前に切っておくことで、時短ができます。

材料(4人分)

・にんじん	60g	・レタス	80g
・さつまいも	120g	・ミニトマト	8個(80g)
・たまねぎ	120g		
・ピーマン	30g		
・塩	3g		
・こしょう	適量		
・オリーブ油	小さじ2		
・卵	6個		
・オリーブ油	小さじ2		
・ケチャップ	大さじ1 ¹ / ₃		

調理時間
20分

栄養成分表示(1人分)

エネルギー	215	kcal
たんぱく質	9.5	g
脂質	11.2	g
炭水化物	18.2	g
食塩相当量	1.3	g
野菜の量	93	g

作成：各務原市食生活改善協議会



野菜を食べよう！

ほうれん草のキッシュ



作り方

- ①ほうれん草は3cm幅、たまねぎは薄切り、赤パプリカとロースハムは千切りにする。
- ②少し深めのフライパンにサラダ油を入れ、①の材料をさっと炒める。
- ③ボウルに、Aを合わせて、卵も割り入れる。②の野菜も混ぜ合わせる。
- ④フライパンに③の生地を流し入れ、ふたをして、じっくりと弱火で両面焼く。
- ⑤焼き上がったら、4等分に切り分け、皿に盛り、レタスを食べやすい大きさにちぎって添える。

おすすめポイント

しっとりとした生地で、ほうれん草がたくさん食べれるメニューです。
ココット皿に入れて、オーブンで加熱すると、時短で作れます。

材料(4人分)

・ほうれん草	200g
・たまねぎ	40g
・赤パプリカ	1/4個(25g)
・ロースハム	3枚(約40g)
・卵	3個
A [・牛乳	40ml
・固形コンソメ	2/3個
・サラダ油	大さじ2 ² / ₃
・レタス	60g

調理時間
30分

栄養成分表示(1人分)

エネルギー	144	kcal
たんぱく質	9.1	g
脂質	9.3	g
炭水化物	5.9	g
食塩相当量	0.8	g
野菜の量	81	g

作成：大野町食生活改善協議会

主菜22



野菜を食べよう！

もやしと卵の中華あんかけ



作り方

- ①Aの材料を混ぜ合わせておく。卵は溶いておく。
- ②フライパンにごま油を熱し、もやしを加え、塩、こしょうをして強火でさっと炒め、皿に取り出しておく。
- ③フライパンをさっと拭き、サラダ油を熱し、卵を入れて半熟のスクランブルエッグを作り、②の上に乗せる。
- ④フライパンによく混ぜ合わせたAを加えてかき混ぜながら火にかけ、とろみがついたら卵の上からかける。

おすすめ ポイント

フライパンひとつでできる、ボリュームたっぷりの1品です。
にら、きくらげ、豚肉などをプラスしてもおいしいです。

材料(4人分)

・もやし	1 ¹ / ₂ 袋(300g)
・卵	4個(200g)
・ごま油	大さじ1
・サラダ油	大さじ1
・塩、こしょう	少々
・味付ポン酢	大さじ1 ¹ / ₂
・砂糖	大さじ1 ¹ / ₂
・中華だしの素	小さじ2
・水	150ml
・片栗粉	大さじ1

A

調理時間
10分

栄養成分表示(1人分)

エネルギー	167	kcal
たんぱく質	7.7	g
脂質	11.3	g
炭水化物	8.1	g
食塩相当量	1.0	g
野菜の量	75	g

作成：土岐市食生活改善推進協議会



野菜を食べよう！

野菜オムレツ



作り方

- ①ほうれん草はさっと塩ゆでした後、水にさらす。ザルにあげて水気をしぼり、1cm長さに切る。にんじんは5mm角、たまねぎは薄切りにする。じゃがいもは1cm角に切り、ゆでる。ベーコンは短冊切りにする。
- ②フライパンにサラダ油を熱し、ベーコンとたまねぎを炒め、冷ましておく。
- ③ボウルに卵を割りほぐし、他の材料もすべて入れてよく混ぜ合わせる。
- ④フライパンに③を流し入れ、両面を焼く。

おすすめ ポイント

たくさんの野菜が入り、とてもカラフルで食欲をそそります。
何もつけなくても、野菜とチーズの味でおいしく食べられます。

材料(2人分)

・卵	150g(3個)
・ほうれん草	100g
・にんじん	20g
・たまねぎ	60g
・じゃがいも	40g
・ベーコン	20g
・こしょう	少々
・粉チーズ	6g
・オリーブ油	小さじ1

調理時間
30分

栄養成分表示(1人分)

エネルギー	226	kcal
たんぱく質	13.6	g
脂質	14.8	g
炭水化物	8.9	g
食塩相当量	0.6	g
野菜の量	90	g

作成：輪之内町食生活改善協議会

主菜23

主菜24



野菜を食べよう！

温玉野菜のトマトスープ



作り方

- ①耐熱ボウルに卵をいれ、かぶる程度に熱湯を注いで加熱する。18分程おいたら、冷水で粗熱をとり、温泉卵を作る。
- ②キャベツ、たまねぎは粗みじん、トマトは皮と種を取り1cm角、なすも1cm角に切る。
- ③フライパンに油をひき、中火にかけ、たまねぎを炒める。しんなりしたら、なすとトマトを炒める。水とコンソメを加え、煮る。
- ④塩こしょうで味を調え、最後にキャベツを加える。キャベツの色が変わったら器に盛り、中央に温泉卵を落とし、パセリを散らす。

おすすめポイント

たくさんの野菜を炒めて煮込み、最後に温泉卵を入れるだけの簡単料理です。朝食にもおすすめな一品です。

材料(4人分)

・卵	4個(200g)
・たまねぎ	1/2個(100g)
・キャベツ	2枚(100g)
・トマト	中2個(400g)
・なす	1本(100g)
・サラダ油	小さじ2
・水	400ml
・顆粒コンソメ	小さじ1 1/2
・塩こしょう	少々
・パセリ	5g

調理時間
30分

栄養成分表示(1人分)

エネルギー	137	kcal
たんぱく質	8.0	g
脂質	7.4	g
炭水化物	10.1	g
食塩相当量	0.9	g
野菜の量	176	g

作成：御高町食生活改善推進協議会



野菜を食べよう！

ほうれん草と厚揚げのキッシュ



作り方

- ①ほうれん草はゆでて水に取り、水気をしぼって3cm長さに切る。しいたけは薄切りにする。
- ②鍋に熱湯を沸かし、厚揚げをくぐらせて油抜きをする。ザルに取り、中をくりぬく。くりぬいた厚揚げは刻んでおく。
- ③ボウルに卵を割りほぐし、マヨネーズを混ぜる。牛乳でのばし、黒こしょうをふる。①のほうれん草としいたけ、②の刻んだ厚揚げを混ぜる。
- ④天板にオーブンシートを敷く。中をくりぬいた厚揚げに③を入れチーズをのせ、オーブン200℃で約20分焼く。

おすすめポイント

厚揚げは角切りにして生地にして混ぜ込んで焼いてもよいです。ほうれん草の代わりに小松菜などで作るのもおすすめです。

材料(4人分)

・ほうれん草	300g
・厚揚げ	4枚(400g)
・しいたけ	4枚(100g)
・卵	2個
・マヨネーズ	大さじ3
・牛乳	200ml
・黒こしょう	少々
・チーズ(ピザ用)	50g

調理時間
30分

栄養成分表示(1人分)

エネルギー	346	kcal
たんぱく質	19.1	g
脂質	27.0	g
炭水化物	7.5	g
食塩相当量	0.3	g
野菜の量	75	g

作成：美濃市食生活改善推進協議会

主菜25

主菜26



野菜を食べよう！

にら玉



作り方

- ①にらは2cm長さに切る。
- ②しいたけ、にんじんは千切りにする。もやしは洗い、よく水切りをしておく。
- ③卵を割りほぐし、白しょうゆ大さじ $\frac{1}{2}$ を加え混ぜ、①を加える。
- ④フライパンにごま油を熱し、②を強火で炒める。もやしが生えたら、残りの白しょうゆ、塩、こしょうと③を入れて炒める。

おすすめ ポイント

手軽に作れて、野菜たっぷりレシピです。

材料(4人分)

・にら	100g
・もやし	160g
・にんじん	40g
・しいたけ	2個(20g)
・卵	2個(100g)
・白しょうゆ	大さじ1
・ごま油	大さじ1
・塩	小さじ $\frac{1}{5}$
・こしょう	小さじ $\frac{1}{5}$

調理時間
20分

栄養成分表示(1人分)

エネルギー	100	kcal
たんぱく質	4.6	g
脂質	7.2	g
炭水化物	4.3	g
食塩相当量	1.0	g
野菜の量	75	g

作成：岐阜市食生活改善推進協議会

主菜28



野菜を食べよう！

ブロッコリーとえびのしょうが風味



作り方

- ①えびは片栗粉を少々(分量外)まぶし、よく洗って水気を切ってから、塩の分量半分と砂糖をまぶしてよくもむ。
- ②ブロッコリーは小房に分け、しょうがはみじん切り、ベーコンは1cm幅の短冊に切る。じゃがいもは皮ごと電子レンジにかけ、皮を取り一口大に切る。
- ③フライパンにブロッコリーとベーコン、水、残りの塩を加え蓋をして蒸し煮にする。
- ④しょうがとじゃがいもを入れ水溶き片栗粉でとろみをつけたら、えびを入れて、和えながら火を通す。

おすすめ ポイント

大垣市の特産物のビタミンやミネラルの豊富なブロッコリーです。しょうが風味でえびやじゃがいもがほっくりおいしい総菜です。

材料(4人分)

・ブロッコリー	2株(300g)
・じゃがいも	小2個(150g)
・えび	80g
・ベーコン	2枚(60g)
・しょうが	20g
・砂糖	小さじ2
・塩	小さじ $\frac{3}{4}$
・片栗粉	大さじ2
・水	200ml

調理時間
20分

栄養成分表示(1人分)

エネルギー	155	kcal
たんぱく質	10.1	g
脂質	6.4	g
炭水化物	16.1	g
食塩相当量	1.5	g
野菜の量	80	g

作成：大垣市食生活改善協議会名



野菜を食べよう！

小かぶとえびの含め煮



作り方

- ①むきえびは水につけて解凍し、塩水で洗ってキッチンペーパーでしっかりと水気をとる。
- ②かぶは茎の部分を落とし、皮を厚めにむき、食べやすい大きさに切る。茎に近い断面に竹串で小さな穴を開ける。
- ③耐熱容器にかぶの根に近い断面を下にして入れ、だし汁を注ぐ。蓋を軽くして電子レンジ500Wで3分加熱する。
- ④えび、Aを加えてひと混ぜし、かぶを上下返す。再度、電子レンジ500Wで2分20秒加熱する。蓋をしたまま冷まし味を含ませる。

おすすめポイント

電子レンジで簡単に調理できます。

材料(4人分)

・かぶ	280g
・むきえび(冷凍)	100g
・だし汁	180ml
A 〔・薄口しょうゆ	大さじ1
・みりん	大さじ1

調理時間
15分

栄養成分表示(1人分)

エネルギー	49	kcal
たんぱく質	5.4	g
脂質	0.2	g
炭水化物	5.7	g
食塩相当量	0.9	g
野菜の量	75	g

作成：山県市食生活改善連絡協議会



野菜を食べよう！

きゅうりの冬瓜風煮



作り方

- ①きゅうりは皮をむき乱切りにする。かまぼこは5mm程度のいちよう切り、小松菜は3cm幅に切る。
- ②鍋にきゅうりとだし汁を入れて火にかけ、蓋をして煮る。きゅうりが柔らかくなったなら、かまぼこを入れ、薄口しょうゆとみりんを調味する。
- ③味が浸みてきたら、小松菜を加えさっと煮る。
- ④小松菜に火が通ったら、Aの水溶き片栗粉でとろみをつけ、すりおろしたしょうがを加えて、風味をつける。

おすすめポイント

きゅうりの皮をむいてだし汁で煮込むことで、青臭さが減ります。

材料(4人分)

・きゅうり	2本(200g)
・かまぼこ	50g
・小松菜	1/2袋(100g)
・だし汁	250ml
・薄口しょうゆ	小さじ2
・みりん	小さじ1
・しょうが(すりおろし)	小さじ1
A 〔・片栗粉	大さじ1/2
・水	大さじ1/2

調理時間
20分

栄養成分表示(1人分)

エネルギー	38	kcal
たんぱく質	2.7	g
脂質	0.3	g
炭水化物	6.4	g
食塩相当量	0.8	g
野菜の量	77	g

作成：下呂市食生活改善推進員協議会



野菜を食べよう！

沢あざみの煮物



作り方

- ① 沢あざみは3cmの長さに切る。
- ② にんじんは短冊切り、しいたけは薄切りにする。
- ③ 油揚げは熱湯を通し、短冊切りする。
- ④ 鍋に具材とだし汁を入れて火にかける。沸騰したら弱火にして調味料を加えて煮含める。

おすすめ ポイント

沢あざみはしゃきしゃきと歯ごたえがあります。
独特の風味があり、炊き込みごはんや白和えにも適しています。

材料(4人分)

・沢あざみ	200g
・にんじん	1/2本(90g)
・しいたけ	2枚(30g)
・油揚げ	1枚(10g)
・だし汁	100ml
・酒	大さじ1
・みりん	小さじ1
・しょうゆ	大さじ1

調理時間
25分

栄養成分表示(1人分)

エネルギー	33	kcal
たんぱく質	1.4	g
脂質	0.5	g
炭水化物	5.1	g
食塩相当量	0.7	g
野菜の量	73	g

作成：揖斐川町食生活改善連絡協議会

副菜 3



野菜を食べよう！

大根の薄くず煮



作り方

- ① 大根、にんじは皮をむき、1.5cm角に切る。
- ② ポリ袋に一人分ずつ材料をすべて入れ、袋の中でよく混ぜる。袋の空気を抜くようにして、上部で固結びをする。
- ③ 鍋に湯を沸かし、②を静かに入れて、20分煮る。
- ④ 鍋から袋を取りだし、冷まして味を染み込ませる。

おすすめ ポイント

バッククッキングです。
袋ごと鍋で煮るので、煮汁がしっかりと材料に染み込みます。

材料(2人分)

・大根	200g
・にんじん	30g
・かつおだし	200ml
・しょうゆ	小さじ ² / ₃
・片栗粉	小さじ1
・ポリ袋	2枚

調理時間
20分

栄養成分表示(1人分)

エネルギー	31	kcal
たんぱく質	0.7	g
脂質	0.1	g
炭水化物	7.2	g
食塩相当量	0.3	g
野菜の量	115	g

作成：白川村食生活改善連絡協議会

副菜 4



野菜を食べよう！

大根ピリ辛きんぴら



作り方

- ①だいこん、ごぼう、にんじんは短冊に切る。ごぼうは軽くゆでておく。
- ②フライパンに油をひき、①を炒め、Aを加え味付けをする。

材料(4人分)

・大根	100g
・ごぼう	100g
・にんじん	100g
・サラダ油	大さじ1
・砂糖	大さじ1
・しょうゆ	大さじ1
・酒	大さじ1
・唐辛子(粉)	小さじ1/2

A

調理時間
20分

栄養成分表示(1人分)

エネルギー	83	kcal
たんぱく質	1.3	g
脂質	3.9	g
炭水化物	10.3	g
食塩相当量	0.7	g
野菜の量	75	g

おすすめ ポイント

七味を効かせたピリ辛減塩レシピです。

作成：岐阜市食生活改善推進協議会

副菜 5



野菜を食べよう！

ラタトゥイユ



作り方

- ①ベーコンは短冊切り、トマト、たまねぎ、なすは一口大に切る。ブロッコリーは小房に分け、ゆでておく。にんにくはみじん切りにする。
- ②フライパンを中火で熱し、オリーブ油をひいてにんにくを炒める。
- ③香りが出たら、ベーコン、ブロッコリー以外の野菜を炒める。
- ④しんなりしてきたら、中華だし、塩、こしょうで味を調える。
- ⑤最後、ブロッコリーを加え野菜全体に火が通るまで蓋をして煮込む。

材料(4人分)

・ベーコン(ハーフ)	4枚(40g)
・トマト	1個(200g)
・たまねぎ	1個(200g)
・なす	2本(160g)
・ブロッコリー	160g
・にんにく	小さじ1
・オリーブ油	大さじ1/2
・顆粒中華だし	小さじ1
・塩、こしょう	小さじ1/4

調理時間
30分

栄養成分表示(1人分)

エネルギー	110	kcal
たんぱく質	4.6	g
脂質	5.9	g
炭水化物	11.8	g
食塩相当量	0.9	g
野菜の量	180	g

おすすめ ポイント

野菜の甘みが出て、特別な味つけをしなくても美味しく食べられます。
他の食材や、旬の食材を使用して作ることができます。

作成：関ヶ原町食生活改善協議会

副菜 6



野菜を食べよう！

レモン風味きんぴら



作り方

- ①きゅうりは太めの千切りにして分量の塩をまぶし、しばらく置き、水分をしっかり絞っておく。Aのレモン汁と砂糖を混ぜ合わせておく。
- ②さつまいもは拍子切り、にんじんは千切り、たまねぎは縦のスライス、エリンギは長さを半分にし、さつまいも程度の太さの拍子切りにする。
- ③②の食材をフライパンに入れ、オリーブ油を回しいれて、火をつける。さっと炒めたら蓋をし、中火で5～6分蒸し焼きにする。
- ④③のさつまいもがやわらかくなったら、塩昆布とAを加え、最後にきゅうりを加えて混ぜ合わせる。

おすすめ ポイント

レモン、減塩の塩昆布を使うことで減塩できます。
野菜を蒸し焼きしているため栄養を逃さず、かさが減り、
たくさん食べられます。

材料(4人分)

・さつまいも	160g
・にんじん	60g
・たまねぎ	140g
・エリンギ	60g
〔きゅうり	80g
・塩	1g
・オリーブ油	大さじ1/2
・減塩塩昆布	10g
A〔レモン汁 大さじ2	
・砂糖	小さじ1

調理時間
20分

栄養成分表示(1人分)

エネルギー	102 kcal
たんぱく質	1.8 g
脂質	2.0 g
炭水化物	21.2 g
食塩相当量	0.7 g
野菜の量	70 g

作成：海津市食生活改善協議会



野菜を食べよう！

キャベツとほうれん草の カルボナーラ風



作り方

- ①ボウルに卵を割りほぐし、粉チーズ、コンソメ、黒こしょうを混ぜる。
- ②ベーコンは1cm幅に切る。
- ③ほうれん草は3cm長さ、キャベツは1cm幅に切る。
- ④ほうれん草とキャベツはさっとゆで、軽く水気を絞る(※電子レンジで加熱してもよい)。
- ⑤フライパンでベーコンを炒め、④を加えて強火でさっと炒める。
- ⑥⑤に①を入れて、大きく混ぜ、卵が固まってきたら火を止める。

おすすめ ポイント

卵と粉チーズに絡まった野菜が食べやすく、幅広い年齢の方に
おすすめです。調理時間も短く簡単にできます。

材料(4人分)

・キャベツ	1/6玉(160g)
・ほうれん草	1束(200g)
・ベーコン	2枚(36g)
・卵	2個(100g)
・粉チーズ	大さじ4弱
・顆粒コンソメ	小さじ1
・黒こしょう	少々

調理時間
15分

栄養成分表示(1人分)

エネルギー	119 kcal
たんぱく質	8.3 g
脂質	7.9 g
炭水化物	4.1 g
食塩相当量	0.8 g
野菜の量	90 g

作成：御嵩町食生活改善推進協議会

副菜 8



野菜を食べよう！

もやしの焼きそば風



作り方

- ①ちくわ、キャベツ、ピーマン、にんじんはそれぞれ食べやすい大きさに切る。
もやしはボールに入れ、サラダ油大さじ $\frac{1}{2}$ を全体にからめる。
- ②フライパンを熱して強火でもやしをサッと炒め、一度取り出す。
- ③②のフライパンにサラダ油大さじ $\frac{1}{2}$ を熱し、にんじん、ピーマン、キャベツ、ちくわの順に炒め、中濃ソース、塩、黒こしょうで調味する。
- ④もやしを③に戻し入れて手早く炒め合わせる。
- ⑤器に盛り、紅しょうがを添える。

おすすめ ポイント

もやしを麺に見立てた副菜です。
野菜が不足気味の時や小腹が空いているときにおすすめです。

材料(4人分)

・もやし	2袋(400g)
・ちくわ	60g
・キャベツ	4枚(200g)
・ピーマン	3個(100g)
・にんじん	$\frac{1}{3}$ 本(50g)
・サラダ油	大さじ1
・中濃ソース	大さじ2
・塩	小さじ $\frac{1}{3}$
・黒こしょう	少々
・紅しょうが	8g

調理時間
15分

栄養成分表示(1人分)

エネルギー	108	kcal
たんぱく質	5.0	g
脂質	5.1	g
炭水化物	12.5	g
食塩相当量	0.8	g
野菜の量	187	g

作成：池田町食生活改善協議会



野菜を食べよう！

ほうれん草と厚揚げのカレー炒め



作り方

- ①ほうれん草は塩を入れた熱湯で1分ゆで、水にとって冷まして水気を絞り、長さ4cmほどの大きさに切る。厚揚げは一口大の大きさに切る。
- ②赤唐辛子はヘタと種を取り除き、小口切りにする。にんにくを入れる場合は、粗みじん切りにする。
- ③フライパンにサラダ油を熱し、赤唐辛子、にんにくを入れ、香りが出てきたら厚揚げを加えさっと炒める。
- ④Aの調味料を加えて炒め、なじんだところで①のほうれん草を加え炒める。

おすすめ ポイント

カレー粉を調味に使うことで食塩の使用を抑えた味付けができます。

材料(4人分)

・ほうれん草	360g
・厚揚げ	1枚(150g)
・赤唐辛子	1本
・サラダ油	大さじ1
・にんにく	お好み
・トマトケチャップ	大さじ $\frac{1}{5}$
・カレー粉	小さじ3
・しょうゆ	小さじ2

調理時間
15分

栄養成分表示(1人分)

エネルギー	113	kcal
たんぱく質	6.4	g
脂質	8.0	g
炭水化物	4.6	g
食塩相当量	0.5	g
野菜の量	90	g

作成：山県市食生活改善連絡協議会

副菜10



野菜を食べよう！

なすのチーズ焼き



作り方

- ①なすはヘタを切り落として薄くスライスし、水にさらす。
- ②ミニトマトは縦半分に切る。
- ③①のなすの水気をふきとり、耐熱容器に並べる。その上にコーン、チーズ、かつお節をのせ、しょうゆをかける。最後にミニトマトを飾り、青のりをふりかける。
- ④ラップをかけ、電子レンジ500Wで5分ほど加熱をする。

おすすめ ポイント

電子レンジを使って手軽にできます。
なすとチーズの相性がよく、なすが苦手な方にもおすすめです。

材料(2人分)

・なす	100g(中1本)
・ミニトマト	20g(2個)
・スイートコーン	20g
・チーズ(ピザ用)	20g
・かつお節	2g
・しょうゆ	小さじ1
・青のり	少々

調理時間
20分

栄養成分表示(1人分)

エネルギー	63	kcal
たんぱく質	4.4	g
脂質	2.9	g
炭水化物	5.5	g
食塩相当量	0.7	g
野菜の量	70	g

作成：輪之内町食生活改善協議会



野菜を食べよう！

十六ささげのかき揚げ



作り方

- ①十六ささげは全体に小麦粉をまぶして3本一組にする。
- ②焼きのりは1枚を12等分に切る。
- ③①を焼きのりで巻いてAの衣をつけて、油で揚げる。
- ④塩、こしょうを添える。

おすすめ ポイント

十六ささがが立派なおかずになります。

材料(4人分)

・十六ささげ	300g
・小麦粉	適宜
・焼きのり	1枚
・小麦粉	55g
A [・水	50ml
・揚げ油	適宜
・塩、黒こしょう	適宜

調理時間
20分

栄養成分表示(1人分)

エネルギー	146	kcal
たんぱく質	3.0	g
脂質	7.9	g
炭水化物	16.1	g
食塩相当量	0.5	g
野菜の量	75	g

作成：羽島市食生活改善連絡協議会



野菜を食べよう！

揚げなすの南蛮風



作り方

- ①なすは縦に4等分に切り、水につけてあくを抜き、水けを取る。
- ②甘長ピーマンは楊枝で刺し、穴をあける。
- ③葉ねぎは小口に切る。たまねぎとにんにくはすりおろして、Aの調味料と合わせてたれを作る。
- ④なすと甘長ピーマンは素揚げし、油切りして熱いうちに③のたれに漬け込む。

おすすめ ポイント

揚げたてより、半日ほどたれに漬け込んだ方が、たまねぎの苦味がなく、おいしく頂けます。

材料(4人分)

・なす	中4個(400g)
・甘長ピーマン	4本(80g)
・揚げ油	適宜
・たまねぎ	小 $\frac{3}{4}$ 個(150g)
・にんにく	1/4かけ
・しょうゆ・酢	各大さじ $1\frac{1}{3}$
・砂糖	小さじ2
・すりごま	大さじ2
・葉ねぎ	2本

A

調理時間
20分

栄養成分表示(1人分)

エネルギー	117	kcal
たんぱく質	3.5	g
脂質	6.8	g
炭水化物	13.0	g
食塩相当量	0.8	g
野菜の量	157	g

作成：揖斐川町食生活改善連絡協議会



野菜を食べよう！

かぶの彩り蒸し



作り方

- ①かぶは皮をむき、1cm角に切る。えびは背わたをとり、1尾を3つに切る。枝豆はさやから豆をとりだしておく。パプリカは1cm角に切る。干しいたけは水で戻し、1cm角に切る。
- ②①の材料をボウルに入れて、鶏がらスープ、干しいたけの戻し汁を入れ、味がなじんだら、片栗粉を混ぜ合わせ、蓋付の器に4人分に分ける。
- ③蒸気の上だった蒸し器で20分位蒸す。

おすすめ ポイント

材料の色が活かされた5色の彩り豊かな一品です。調味料を控え、かぶの甘みが楽しめます。

材料(4人分)

・かぶ	1個(250g)
・えび	8尾(80g)
・枝豆(冷凍)	50g
・干しいたけ	2枚(7g)
・黄パプリカ	$\frac{1}{3}$ 個(50g)
・片栗粉	大さじ3
・顆粒鶏がらスープ	小さじ2
・干しいたけの戻し汁	大さじ3

調理時間
30分

栄養成分表示(1人分)

エネルギー	64	kcal
たんぱく質	4.0	g
脂質	0.7	g
炭水化物	11.5	g
食塩相当量	0.6	g
野菜の量	91	g

作成：多治見市食生活改善推進員協議会



野菜を食べよう！

れんこんの辛子みそ和え



作り方

- ①れんこんは薄切りにして水に浸し、Aで茹でる。
- ②アスパラガスはゆでて、2cmの長さに切る。
- ③Bを混ぜ合わせ、辛子みそを作る。
- ④③の辛子みそで①、②をあえる。

おすすめ ポイント

れんこんのシャキシャキ感とアスパラのみずみずしさに、みその甘みと辛子のピリ辛さがマッチします。

材料(4人分)

	れんこん	240g
A	・水	2カップ
	・酢	大さじ2
	・アスパラガス	2本(40g)
B	・西京みそ	50g
	・砂糖	5g
	・練りごま(白)	16g
	・練り辛子	3g

調理時間
20分

栄養成分表示(1人分)

エネルギー	110	kcal
たんぱく質	3.5	g
脂質	2.8	g
炭水化物	16.6	g
食塩相当量	0.9	g
野菜の量	70	g

作成：羽島市食生活改善連絡協議会



野菜を食べよう！

ピーマンとささみのごま和え



作り方

- ①ピーマンは縦半分に切り、へたと種を除いて細切りにする。にんじんは千切りにする。ピーマン、にんじんを熱湯でゆで、冷水にとって冷まし、水気をよく拭き取る。
- ②鶏ささみを小鍋に入れ、酒とかぶるくらいの水を加えて強火にかける。煮立ったら火を弱めて5～6分ゆでて取り出し、冷めたら細く裂く。
- ③Aの調味料を混ぜ合わせ、①、②を和える。

おすすめ ポイント

ごまの風味で減塩でもおいしくいただけます。歯ごたえを楽しみながら、食べられるメニューです。

材料(4人分)

	ピーマン	300g
	・にんじん	30g
	・鶏ささみ	3本(150g)
	・酒	大さじ1
A	・白すりごま	大さじ5
	・白みそ	大さじ1 ¹ / ₃
	・だし汁	大さじ1 ¹ / ₂
	・砂糖	小さじ2
	・塩	小さじ1 ¹ / ₆

調理時間
20分

栄養成分表示(1人分)

エネルギー	142	kcal
たんぱく質	12.0	g
脂質	6.1	g
炭水化物	10.3	g
食塩相当量	0.7	g
野菜の量	83	g

作成：川辺町食生活改善推進協議会

副菜15

副菜16



野菜を食べよう！

白菜とちくわのごま酢和え



作り方

- ①白菜は縦半分に切ってから、横1cm幅で切る。
- ②ちくわは3mm厚さの輪切りにする。
- ③耐熱皿に白菜を広げ、ふんわりとラップをかけて電子レンジ500wで4分加熱し粗熱がとれたら、水気をしぼる。
- ④Aを混ぜ合わせ、白菜とちくわを和える。

おすすめ ポイント

「あと1品ほしい」時ににさと作れ、ごまの香ばしさと甘酸っぱい味つけがあとを引きまします。

材料(4人分)

- ・白菜 400g
- ・ちくわ 4本(80g)
- ・すりごま 大さじ4
- ・酢 大さじ2
- ・砂糖 大さじ1
- ・塩 小さじ1/2

A

調理時間
10分

栄養成分表示(1人分)

エネルギー	103	kcal
たんぱく質	5.1	g
脂質	5.4	g
炭水化物	10.0	g
食塩相当量	0.8	g
野菜の量	100	g

作成：郡上市食生活改善推進員協議会



野菜を食べよう！

和風ピクルス



作り方

- ①きゅうりは長さを4等分、縦に4等分に切る。セロリ、パプリカは、きゅうりに合わせた大きさに切る。
- ②しょうがは皮をむき、千切りにする。赤唐辛子は種をとって輪切りにする。
- ③ポリ袋に①、②の野菜とAを入れて冷蔵庫でなじませる。

おすすめ ポイント

簡単作りおきメニューです。

材料(4人分)

- ・きゅうり 2本(200g)
- ・セロリ 1/2本(50g)
- ・黄パプリカ 1/2個(65g)
- ・しょうが 10g
- ・赤唐辛子 1/2本
- ・酢 大さじ4
- ・かつおだし 大さじ3
- ・塩 小さじ1/3
- ・砂糖 大さじ1
- ・ポリ袋 1袋

A

調理時間
10分

栄養成分表示(1人分)

エネルギー	27	kcal
たんぱく質	0.8	g
脂質	0.1	g
炭水化物	5.9	g
食塩相当量	0.4	g
野菜の量	81	g

作成：北方町食生活改善推進員協議会



野菜を食べよう！

きゅうりとミニトマトの白和え



作り方

- ①きゅうりは乱切り、ミニトマトは半分に切る。
- ②豆腐は水切りしておく。
- ③ボウルに豆腐、すりごま、砂糖、レモン果汁、塩を入れ、泡立て器でなめらかになるまでよく混ぜ合わせる。
- ④③にきゅうりとトマトを入れ、和える。
- ⑤器に盛りつける。

おすすめ ポイント

簡単にできる洋風白和えです。にんじんやピーマンなど千切りにして、レンジで加熱して冷ましたものを和えるのもおすすめです。

材料(4人分)

・きゅうり	2本(200g)
・ミニトマト	8個(80g)
・絹ごし豆腐	1/5丁(70g)
・すりごま	大さじ2
・砂糖	大さじ1/2
・レモン果汁	大さじ1/2
・塩	小さじ1/2

調理時間
15分

栄養成分表示(1人分)

エネルギー	51	kcal
たんぱく質	2.4	g
脂質	2.8	g
炭水化物	5.3	g
食塩相当量	0.8	g
野菜の量	70	g

作成：白川町食生活改善推進協議会



野菜を食べよう！

さやいんげんとトマトのさっぱり和え



作り方

- ①さやいんげんはゆで、斜めに切る。
- ②わかめはたっぷりの水で戻し、水気を切る。
- ③トマトは粗みじんに切る。
- ④Aを合わせ、①、②、③と和える。

おすすめ ポイント

彩りもよく、さっぱりとした和え物です。さやいんげんをしゃきしゃきとしっかりかんで、暑い夏を乗り切りましょう。

材料(4人分)

・さやいんげん	160g
・カットわかめ(乾)	4g
・トマト	160g
・レモン果汁	大さじ1 ¹ / ₃
・オリーブ油	小さじ2
・塩	少々

A

調理時間
10分

栄養成分表示(1人分)

エネルギー	38	kcal
たんぱく質	1.2	g
脂質	2.1	g
炭水化物	4.8	g
食塩相当量	0.3	g
野菜の量	80	g

作成：瑞浪市食生活改善推進協議会

副菜19

副菜20



野菜を食べよう！

ブロッコリーのゆかり和え



作り方

- ①ブロッコリーは小房に分け、さっとゆでる。
- ②キャベツは太めのせん切りにし、ゆでてしぼる。
- ③冷めたら、ゆかりと花かつおで和える。

おすすめ ポイント

時間のない時でもすぐに作れる一品です。

材料(4人分)

・ブロッコリー	150g
・キャベツ	150g
・ゆかり	3g
・花かつお	5g

調理時間
15分

栄養成分表示(1人分)

エネルギー	27	kcal
たんぱく質	3.2	g
脂質	0.5	g
炭水化物	4.2	g
食塩相当量	0.4	g
野菜の量	75	g

作成：大野町食生活改善協議会



野菜を食べよう！

にがうりの塩昆布和え



作り方

- ①にがうり、たまねぎ、みょうがは薄くスライスする。にがうりはさっとゆでて水で洗い、氷水につける。
- ②ボウルに①と塩昆布、ごま油を入れ、混ぜ合わせて冷蔵庫で冷やしておく。
- ③②を器に盛り、かつお節を散らす。

おすすめ ポイント

にがうりの苦味が和らぎ、おいしくいただけます。
酢やごまドレッシングなどでアレンジもできます。

材料(4人分)

・にがうり	1本(220g)
・たまねぎ	1/2個(100g)
・みょうが	1個(15g)
・塩昆布	12g
・ごま油	大さじ1
・かつお節	3g

調理時間
10分

栄養成分表示(1人分)

エネルギー	53	kcal
たんぱく質	1.9	g
脂質	3.1	g
炭水化物	5.6	g
食塩相当量	0.6	g
野菜の量	84	g

作成：川辺町食生活改善推進協議会

副菜22



野菜を食べよう！

とうがん汁



作り方

- ①とうがんは皮と種を取り2～3cmの角切り、にんじんは半月切り、ねぎは小口切り、干しいたけは水で戻してから1cmの角切りにする。
- ②鍋にごま油を熱し、しょうが、ひき肉を炒め、①の冬瓜、にんじん、ねぎ、干しいたけを入れ炒める。
- ③②に水、コンソメを加えて強火で煮る。沸騰したら中火にし、10分煮た後、しょうゆを加える。
- ④③にグリーンピースをいれ、更に煮立たせながら、水溶き片栗粉を入れ、とろみをつける。

おすすめ ポイント

しょうがとごま油の風味が効いているので、薄味でもおいしく食べられます。

材料(4人分)

・とうがん	200g	・しょうゆ	小さじ1
・にんじん	60g	・片栗粉	大さじ1 ² / ₃
・根深ねぎ	20g	・水	大さじ2
・干しいたけ	4g		
・グリーンピース(冷凍)	20g		
・鶏ひき肉	60g		
・おろししょうが	4g		
・ごま油	小さじ ³ / ₄		
・固形コンソメ	² / ₃ 個		
・水(しいたけの戻し汁を含む)	720ml		

調理時間
20分

栄養成分表示(1人分)

エネルギー	74	kcal
たんぱく質	3.8	g
脂質	2.8	g
炭水化物	8.8	g
食塩相当量	0.7	g
野菜の量	75	g

作成：瑞穂市食生活改善協議会



野菜を食べよう！

ごろごろ野菜のミルクスープ



作り方

- ①豚バラ肉は3cm幅に切る。にんじんは5cm長さの短冊切り、たまねぎは縦半分に切ってから2cm幅に切る。ごぼうは斜めに薄切り、しめじは石づきをとって小房に分ける。キャベツは食べやすい大きさに切る。ブロッコリーは小房に分ける。
- ②鍋に油を入れ豚肉を炒める。肉の色が変わってきたらにんじんとたまねぎを入れてさっと炒める。①の残りの野菜を入れ炒める。
- ③②にだし汁を入れ野菜が柔らかくなるまで煮る。白みそを入れ、さらに牛乳を入れて沸騰させないように火を入れる。

おすすめ ポイント

家にある残り野菜で作れます。牛乳を入れることでやさしい味になり、薄味でもおいしく食べられます。

材料(2人分)

・豚バラ肉	50g	・牛乳	100ml
・にんじん	20g	・白みそ	大さじ1
・ブロッコリー	40g		
・しめじ	20g		
・ごぼう	10g		
・たまねぎ	40g		
・キャベツ	30g		
・サラダ油	適量		
・だし汁	250ml		

調理時間
20分

栄養成分表示(1人分)

エネルギー	199	kcal
たんぱく質	7.9	g
脂質	13.4	g
炭水化物	11.8	g
食塩相当量	0.7	g
野菜の量	70	g

作成：岐南町食生活改善協議会



野菜を食べよう！

トマトの酸辣湯風スープ



作り方

- ①きくらげは水で戻し、千切りにする。トマトは一口大の大きさ、しいたけは薄切り、にらは2cm幅に切る。
- ②鍋に水と鶏がらスープを入れ、火にかける。しいたけ、きくらげを入れ、沸騰したらトマト、もやし、にらの順番に加える。
- ③具に火が通ったら、しょうゆを加え、Aの水溶き片栗粉でとろみをつける。卵を溶きほぐして回し入れる。
- ④卵が浮いたら火からおろし、酢とごま油を入れる。

おすすめポイント

トマトの旨味と酢の酸味で、減塩でもおいしく食べられます。

材料(2人分)

・トマト	100g	・ごま油	小さじ1/2
・もやし	40g	・卵	1/2個(25g)
・にら	20g	・片栗粉	小さじ1
・しいたけ	30g	・水	大さじ1
・きくらげ(乾)	4g		
・水	200ml		
・顆粒鶏がらスープ			
	小さじ1/2		
・しょうゆ	小さじ1/2		
・酢	大さじ1		

調理時間
15分

栄養成分表示(1人分)

エネルギー	56	kcal
たんぱく質	3.2	g
脂質	2.5	g
炭水化物	7.1	g
食塩相当量	0.3	g
野菜の量	80	g

作成：笠松町食生活改善連絡協議会



野菜を食べよう！

ブロッコリースープ



作り方

- ①ブロッコリーはみじん切り(ミキサー可)にする。
- ②鍋に①と水を入れ、ひと煮立ちしたら粉チーズ、塩、こしょうを加え、最後に水溶き片栗粉でとろみをつける。

おすすめポイント

ブロッコリーを丸ごと使い、うま味と栄養がしっかりとれます。

材料(4人分)

・ブロッコリー	400g
・水	800ml
・粉チーズ	大さじ2(10g)
・塩	小さじ1/2
・こしょう	少々
・片栗粉	大さじ1 1/3

調理時間
20分

栄養成分表示(1人分)

エネルギー	55	kcal
たんぱく質	5.4	g
脂質	1.3	g
炭水化物	7.7	g
食塩相当量	0.7	g
野菜の量	100	g

作成：大垣市食生活改善協議会名



野菜を食べよう！

ミネストローネスープ



作り方

- ①野菜、ベーコンは1cm角に切る。
- ②鍋に油を熱し、①のトマト以外の野菜とベーコンを入れ、たまねぎがしんなりするまで炒める。
- ③②に水とコンソメを加え、じゃがいもがやわらかくなるまで煮る。
- ④トマトケチャップを加えてしばらく煮、塩、こしょうで味をととのえる。
- ⑤器に盛り、刻みパセリをふる。

おすすめ ポイント

野菜がたっぷり入った食べるスープです。
寒い冬は身体が温まるメニューです。

材料(4人分)

・たまねぎ	1/2個 (100g)	・固形コンソメ	1個
・キャベツ	1枚(60g)	・水	3カップ
・じゃがい	中1個 (100g)	・トマトケチャップ	大さじ1
・トマト	中1/2個 (100g)	・こしょう	少々
・にんじん	40g	・サラダ油	小さじ2
・ベーコン	20g	・パセリ	2g

調理時間
30分

栄養成分表示(1人分)

エネルギー	88	kcal
たんぱく質	2.0	g
脂質	4.2	g
炭水化物	11.4	g
食塩相当量	0.8	g
野菜の量	76	g

作成：養老町食生活改善推進協議会



野菜を食べよう！

千切り野菜と豚バラ肉のすまし汁



作り方

- ①にんじん、大根は5cm長さの千切りにする。ごぼうは皮を削ぎ5cm長さの千切りにして、水に3分程さらす。さやえんどうは塩少々(分量外)を加えた熱湯でゆで、冷水にとって千切りにする。豚肉は1cm幅に切る。
- ②鍋にごま油を熱し、豚肉、ごぼう、大根、にんじんを加えて炒め、全体に油が回ったらだし汁を加え、煮立ったらアクを取り、蓋をしてひと煮立ちしたら、Aを順に加えてさっと煮る。
- ③さやえんどうを添えて黒こしょうをふる。

おすすめ ポイント

豚肉のうまみが加わって、深い味わいです。

材料(4人分)

・にんじん	60g	・黒こしょう	少々
・大根	200g		
・ごぼう	60g		
・さやえんどう	8枚(24g)		
・豚バラ肉	120g		
・ごま油	小さじ2		
・だし汁	600ml		
・酒	大さじ3		
・塩	小さじ1/2		
・しょうゆ	小さじ1/2		

調理時間
15分

栄養成分表示(1人分)

エネルギー	184	kcal
たんぱく質	0.7	g
脂質	13.2	g
炭水化物	7.2	g
食塩相当量	0.9	g
野菜の量	86	g

作成：垂井町食生活改善協議会



野菜を食べよう！

野菜たっぷりみそ汁



作り方

- ①大根、にんじんは3mm厚さのいちよう切り、小松菜は4~5cmに切る。
ねぎは小口切り、油揚げは横半分に切ってから縦7~8mmに切る。
- ②鍋にかつお・昆布だしを中火で煮立て、大根、にんじん、油揚げを加えて煮る。
- ③野菜に火が通ったらみそを溶き入れ、小松菜、ねぎを入れる。
- ④再び煮立ったら、火を止める。

おすすめ ポイント

だしをとる、野菜を具たくさんにすることでみその量が少なくても、塩分を控えられ美味しく仕上がります。

材料(4人分)

・大根	1/6本(150g)
・にんじん	1/2本(80g)
・小松菜	1/2束(80g)
・根深ねぎ	1/2本(50g)
・油揚げ	1枚(30g)
・かつお・昆布だし	600ml
・みそ	大さじ1

調理時間
20分

栄養成分表示(1人分)

エネルギー	55	kcal
たんぱく質	3.3	g
脂質	2.3	g
炭水化物	5.9	g
食塩相当量	0.6	g
野菜の量	90	g

作成：関ヶ原町食生活改善協議会



野菜を食べよう！

根菜のみぞれ汁



作り方

- ①昆布は乾いた布巾で表面を軽くふき、分量の水と一緒に鍋に入れ弱火にかける。沸騰直前に昆布をとりだし、火を止める。かつお節を一度に加え、1~2分おいてからザルでかつお節をこす。
- ②ごぼうは皮を包丁の背で削ぎ、斜め切りにして水につける。にんじんは3mm幅のいちよう切り、たまねぎは薄切りにする。大根はすりおろす。
- ③鍋に①のだしを入れて熱し、ごぼう、にんじんから先に加え、さらにたまねぎを加える。
- ④全体に火が通ったら、みそを溶き入れ、大根おろしを加える。

おすすめ ポイント

冬の野菜である根菜がたっぷり入っています。
よく噛んで歯ごたえを楽しみながら食べましょう。

材料(4人分)

・ごぼう	30g
・にんじん	50g
・たまねぎ	50g
・大根	150g
・昆布	5g
・かつお節	10g
・水	600ml
・あわせみそ	大さじ1

調理時間
20分

栄養成分表示(1人分)

エネルギー	41	kcal
たんぱく質	3.1	g
脂質	0.5	g
炭水化物	6.7	g
食塩相当量	0.7	g
野菜の量	70	g

作成：安八町食生活改善協議会

副菜29

副菜30



野菜を食べよう！

たっぷり野菜の煮込みスープ



作り方

- ①キャベツは芯をつけたまま大きなくし型、トマトはくし型、小松菜は3cm幅、にんじんは乱切りにする。ベーコンは2cm幅に切る。
- ②鍋に水、コンソメ、ベーコン、にんじんを入れてひと煮たちさせる。
- ③キャベツを並べて入れて、中火で15分程加熱する。野菜が柔らかくなったら、小松菜、トマトを並べて入れて5分程煮る。
- ④素材ごとに並べて器に盛りつける。

おすすめ ポイント

柔らかく煮込んだ野菜は、甘くて優しい味に仕上がります。
たっぷり野菜が食べられます。

材料(4人分)

・キャベツ	400g
・トマト	160g
・小松菜	60g
・ベーコン	120g
・にんじん	80g
・水	200ml
・顆粒コンソメ	小さじ 1

調理時間
30分

栄養成分表示(1人分)

エネルギー	79	kcal
たんぱく質	5.4	g
脂質	2.7	g
炭水化物	10.1	g
食塩相当量	0.8	g
野菜の量	175	g

作成：神戸町食生活改善協議会



野菜を食べよう！

トマトとかぼちゃのスープ



作り方

- ①トマトは種を除き、ざく切り、かぼちゃは種と皮を除き1.5cm角、たまねぎはみじん切りにする。
- ②油でたまねぎを炒め、トマトとかぼちゃを加えて炒める。
- ③②に水とコンソメを加え、かぼちゃに火が通るまで煮る。
- ④火を止めてから牛乳を加え、こしょうで調味する。

おすすめ ポイント

温かくしても、冷たくしてもおいしいです。
作り置きして朝食の具たくさんスープにおすすめです。

材料(4人分)

・トマト	2個(360g)
・かぼちゃ	240g
・たまねぎ	1個(200g)
・オリーブ油	大さじ1
・水	400ml
・固形コンソメ	1個
・牛乳	200ml
・こしょう	少々

調理時間
25分

栄養成分表示(1人分)

エネルギー	154	kcal
たんぱく質	4.0	g
脂質	5.3	g
炭水化物	23.9	g
食塩相当量	0.6	g
野菜の量	200	g

作成：美濃市食生活改善推進協議会

副菜32



野菜を食べよう！

なすのポタージュ



作り方

- ①なすは皮を全てむいて耐熱容器に入れ、ラップをかけて電子レンジで柔らかくなるまで蒸す。
- ②①のなすと水をミキサーにかけてなめらかにする。
- ③鍋に②とAを入れて、混ぜながら弱火で5分程加熱する。
- ④③に牛乳を加えて沸騰寸前で火を止める。
- ⑤器に盛り、お好みでオリーブ油、黒こしょうをふる。

おすすめ ポイント

やさしい味で牛乳とも相性が良く、冷やしても温めてもおいしいスープです。

材料(4人分)

・なす	3本(360g)
・水	200ml
・顆粒コンソメ(減塩)	小さじ2
・粉チーズ	大さじ1
・酒	小さじ2
・塩	0.5g
・牛乳	200ml
・オリーブ油	0.5g
・黒こしょう	0.3g

A

調理時間
20分

栄養成分表示(1人分)

エネルギー	67	kcal
たんぱく質	3.4	g
脂質	2.6	g
炭水化物	7.9	g
食塩相当量	0.6	g
野菜の量	90	g

作成：八百津町食生活改善推進協議会



野菜を食べよう！

ポトフ



作り方

- ①かぼちゃは乱切りする。ウインナーは切り込みを入れ、しめじは小房に分ける。
- ②レタスは食べやすい大きさにちぎる。
- ③オクラは塩をふって板ずりをし、色よくゆでる。
- ④鍋に水、コンソメを入れて熱し、①を入れ、柔らかくなったら塩、こしょうで味を調え、レタス、オクラを飾る。

おすすめ ポイント

時間のない時でもすぐに作れる一品です。

材料(4人分)

・かぼちゃ	140g
・ウインナー	4本(40g)
・しめじ	60g
・レタス	80g
・オクラ	4本(60g)
・水	720ml
・顆粒コンソメ	小さじ1 $\frac{1}{2}$
・塩、こしょう	少々

調理時間
20分

栄養成分表示(1人分)

エネルギー	76	kcal
たんぱく質	3.1	g
脂質	3.1	g
炭水化物	10.2	g
食塩相当量	0.8	g
野菜の量	70	g

作成：可児市食生活改善推進協議会

副菜34



野菜を食べよう！

野菜たっぷりコンソメスープ



作り方

- ①たまねぎ、にんじんはさいの目切り、トマトはくし切り、キャベツは一口大に切る。じゃがいもはさいころ角に切る。
- ②鍋にサラダ油を熱し、にんじん、たまねぎを炒める。じゃがいもを加え、さらにキャベツとトマトも加えて炒める。
- ③②に水、コンソメ、塩を入れ、沸騰したら蓋をして野菜がやわらかくなるまで10～15分煮込む。
- ④にんにく、黒こしょうを入れ、味を整える(刻んだパセリをのせてもよい)。

おすすめポイント

トマトとにんにくの風味で、うす味でもおいしいスープです。煮込むことで、野菜もたくさんとれます。

材料(4人分)

・たまねぎ	1/2個(100g)	・黒こしょう	少々
・にんじん	1/2本(60g)	・サラダ油	大さじ1
・じゃがいも	1個(120g)		
・トマト	1個(200g)		
・キャベツ	2～3枚(100g)		
・水	640ml		
・顆粒コンソメ	小さじ2		
・塩	小さじ1/6		
・にんにく (チューブ)	小さじ1		

調理時間
25分

栄養成分表示(1人分)

エネルギー	85	kcal
たんぱく質	1.7	g
脂質	3.2	g
炭水化物	13.3	g
食塩相当量	0.7	g
野菜の量	115	g

作成：土岐市食生活改善推進協議会



野菜を食べよう！

キャロットドレッシングのサラダ



作り方

- ①にんじん、たまねぎ、しょうがをすりおろし、Aと合わせてドレッシングを作る。
- ②レタスは食べやすい大きさに手でちぎる。パプリカは千切り、ラディッシュは薄切り、きゅうりは輪切りにする。
- ③器に野菜を盛り付け、①のドレッシングをかける。

おすすめポイント

生野菜のサラダに野菜入りドレッシングをかけて、1皿量(70g)以上を食べることができます。にんじんの甘味で減塩できます。

材料(4人分)

・レタス	50g	A	・酢	小さじ5
・黄パプリカ	60g		・砂糖	小さじ2
・ラディッシュ	30g		・しょうゆ	小さじ2
・きゅうり	1/2本(50g)			
【ドレッシング】				
・にんじん	50g			
・たまねぎ	40g			
・しょうが	1/2片(6g)			

調理時間
10分

栄養成分表示(1人分)

エネルギー	28	kcal
たんぱく質	0.8	g
脂質	0	g
炭水化物	6.1	g
食塩相当量	0.4	g
野菜の量	72	g

作成：関市健康づくり食生活改善推進協議会



野菜を食べよう！

焼きなすとハムのサラダ



作り方

- ①なすは額を取り、縦に何本か切れ目を入れ、よく焼く。熱いうちに手早く皮をむき、食べやすい大きさに縦に切る。
- ②ハム、きゅうりは太めのせん切りにする。
- ③Aの調味料は合わせておく。
- ④なすが冷めたら、ハム、きゅうりと共に調味料でさっと和える。

おすすめ ポイント

いつもの焼きなすをちょっとアレンジしたメニューです。

材料(4人分)

・なす	460 g
・ロースハム	60 g
・きゅうり	100 g
・しょうゆ	大さじ1
・酢	大さじ1
・オリーブ油	大さじ2
・塩、こしょう	各少々

A

調理時間
15分

栄養成分表示(1人分)

エネルギー	117	kcal
たんぱく質	4.4	g
脂質	8.2	g
炭水化物	7.2	g
食塩相当量	0.8	g
野菜の量	140	g

作成：可児市食生活改善推進協議会



野菜を食べよう！

白菜とりんごのサラダ



作り方

- ①白菜は中の方の葉の軟らかい部分を切り取り、縦に4等分して細かくきざむ。
- ②りんごは4等分して芯を取り、皮を所々残して千切りにし、塩水に浸す。
- ③白菜とりんごの水気をよく切り、混ぜ合わせる。
- ④Aの調味料を混ぜ合わせ、③を和える。
- ⑤皿に盛り、黒こしょうをふる。

おすすめ ポイント

白菜はレタスやキャベツと同様に生で食べることが出来ます。鍋の具材や漬物ばかりではなく、サラダにもおすすめです。

材料(2人分)

・白菜(軟らかい部分)	140g
・りんご	50 g
・酢	小さじ1
・砂糖	小さじ1/2
・しょうゆ	小さじ1/2
・黒こしょう	少々

A

調理時間
15分

栄養成分表示(1人分)

エネルギー	28	kcal
たんぱく質	0.7	g
脂質	0.1	g
炭水化物	6.9	g
食塩相当量	0.2	g
野菜の量	70	g

作成：坂祝町食生活改善推進協議会

副菜38



野菜を食べよう！

小松菜とツナのサラダ



作り方

- ①小松菜はゆでて流水で冷まし水気をしっかり絞って、3cm幅に切る。
- ②ツナ缶詰はツナと油を分けて、油の半分を捨てずに残しておく。
- ③①にAと②の油を混ぜ合わせ、塩昆布をしんなりさせる。ツナを加え軽く和える。

おすすめ ポイント

レモン、塩昆布のさっぱりしたサラダ。レモンのクエン酸が、小松菜に含まれるカルシウムの吸収率をアップしてくれます。

材料(4人分)

・小松菜	2束(400g)
・ツナ缶詰(油漬け)	1缶(80g)
・減塩塩昆布	10g
A ①・レモン果汁	大さじ2
・こしょう	少々

調理時間
10分

栄養成分表示(1人分)

エネルギー	71	kcal
たんぱく質	5.0	g
脂質	5.0	g
炭水化物	2.9	g
食塩相当量	0.6	g
野菜の量	100	g

作成：垂井町食生活改善協議会



野菜を食べよう！

水菜とブロッコリーのサラダ



作り方

- ①かぶはスライサーでスライスする。塩をふってしばらく置く。しんなりしてきたら水で洗い、固くしぼる。
- ②水菜は3cm長さに切る。柿は皮をむいて3cm長さの細切りにする。
- ③ブロッコリーは小房にわけ、ゆでる。
- ④Aを混ぜ合わせ、ドレッシングを作る。
- ⑤①、②、③を混ぜ合わせ器に盛る。
ミニトマトを飾り、④のドレッシングをかける。

おすすめ ポイント

さっぱりとした手作りのドレッシングと柿の甘みで、野菜がおいしく食べれるサラダです。

材料(4人分)

・水菜	80g
・かぶ	1個(80g)
・塩	適宜
・ブロッコリー	80g
・柿	1個
・ミニトマト	8個
A ①・オリーブ油	小さじ4
・酢	大さじ4
・塩	1.2g
・黒こしょう	お好み

調理時間
10分

栄養成分表示(1人分)

エネルギー	86	kcal
たんぱく質	1.8	g
脂質	4.2	g
炭水化物	11.0	g
食塩相当量	0.4	g
野菜の量	80	g

作成：恵那市食生活改善連絡協議会

副菜40



野菜を食べよう！

チーズ&ひじき入り 宿儺かぼちゃサラダ



作り方

- ①かぼちゃは皮をむき、種とわたを取って一口大に切る。柔らかくなるまでゆでて水を切り、ボウルでつぶす。
- ②ひじきは水で戻し、水気を切っておく。
- ③たまねぎは薄切りにし、水にさらしてから水気を絞る。
- ④プロセスチーズは角切りにする。
- ⑤①のボウルに②、③、④とマヨネーズ、塩、こしょうを入れて混ぜ合わせる。

おすすめ ポイント

野菜に加えて、海藻や乳製品もとれる栄養たっぷりサラダです。
かぼちゃは電子レンジで加熱すると簡単に作ることができます。

材料(4人分)

・宿儺かぼちゃ	240g
・ひじき(乾)	8g
・たまねぎ	40g
・プロセスチーズ	40g
・マヨネーズ	大さじ1 ¹ / ₃
・塩	小さじ1 ¹ / ₅
・こしょう	少々

調理時間
15分

栄養成分表示(1人分)

エネルギー	123	kcal
たんぱく質	3.8	g
脂質	5.8	g
炭水化物	14.7	g
食塩相当量	0.8	g
野菜の量	70	g

作成：高山市食生活改善連絡協議会



野菜を食べよう！

キャベツとりんごの ハニージンジャーサラダ



作り方

- ①フライパンにアーモンドを入れ、弱めの中火でゆっくり乾煎りする。カリッになったらザルに移し、冷めたら粗く刻む。
- ②キャベツは千切りにする。りんごは皮つきのまま細切りにし、レモン果汁を加えてからめる。
- ③ボウルにAを混ぜあわせ、②を加えて混ぜ、①を加えて全体を和える。

おすすめ ポイント

しょうがの風味、レモンの酸味、はちみつの甘みで
無塩でも美味しく食べられます。

材料(2人分)

・キャベツ	大2枚(140g)
・りんご	1/3個(80g)
・レモン果汁	小さじ1
・しょうが(すりおろし)	小さじ2
・はちみつ	大さじ1 ¹ / ₃
・レモン果汁	大さじ2
・アーモンド(無塩)	12粒

調理時間
15分

栄養成分表示(1人分)

エネルギー	128	kcal
たんぱく質	2.5	g
脂質	3.8	g
炭水化物	24.6	g
食塩相当量	0	g
野菜の量	74	g

作成：飛騨市食生活改善連絡協議会

副菜41

副菜42



野菜を食べよう！

ホットサラダ



作り方

- ①にんじん、さつまいもは5mmの輪切にする。れんこんは半月切りにして水にさらしておく。さやいんげんは、2～3等分にし、しめじは石づきを切り、小房に分ける。
- ②耐熱容器に、にんじん、さつまいも、れんこんを入れて白ワインとこしょうをふり、ラップをして電子レンジ500Wで3分ほど加熱する。
- ③②にさやいんげんとしめじを加え、さらに電子レンジで4分ほど加熱する。
- ④Aを合わせて、③のラップを外し、熱々のところにかけて和える。

おすすめ ポイント

じゃがいも、里芋でも応用できます。温野菜で野菜をたくさん食べられます。Aを作り置きて、いろいろな種類の野菜でも楽しめます。

材料(4人分)

・にんじん	100g
・さつまいも	100g
・れんこん	100g
・さやいんげん	80g
・しめじ	100g
・白ワイン	大さじ2
・こしょう	適量
・オリーブ油	大さじ3
A 塩	3g
・ワインビネガー	大さじ1

調理時間
20分

栄養成分表示(1人分)

エネルギー	167	kcal
たんぱく質	1.9	g
脂質	10.1	g
炭水化物	17.0	g
食塩相当量	0.8	g
野菜の量	70	g

作成：各務原市食生活改善協議会



野菜を食べよう！

野菜のとろろかけ



作り方

- ①ブロッコリーは洗って小房に分ける。茎も皮をむき、食べやすく切る。
- ②パプリカは1cm角、しめじは石づきを取り小房に分ける。
- ③鍋に湯を沸かし、ブロッコリー、パプリカ、しめじの順に入れて一緒にゆでる。ブロッコリーが少し硬めの状態でザルに上げ、広げて冷ます。
- ④Aに水を大さじ1程度加えてよく混ぜる(ポタリとなる)。
- ⑤長芋は皮をむいて酢水(分量外)に入れた後、すりおろす。④を入れてよく混ぜ合わせる。
- ⑥器に③を盛り、⑤をかけて練りわさび、焼きのりを飾る。

おすすめ ポイント

彩りもよく、おもてなしにもなる一品です。まぐろ等の刺身をしょうゆ漬けにして合わせると主菜になります。

材料(2人分)

・ブロッコリー	100g
・パプリカ	70g
・しめじ	70g
・長芋	80g
A スキムミルク	大さじ1
・白しょうゆ	小さじ1/2
・わさび	0.5g
・焼きのり	0.3g

調理時間
25分

栄養成分表示(1人分)

エネルギー	72	kcal
たんぱく質	5.5	g
脂質	0.7	g
炭水化物	15.0	g
食塩相当量	0.3	g
野菜の量	85	g

作成：坂祝町食生活改善推進協議会

副菜44



清流の国ぎふ

野菜ファースト プロジェクト



いつもの食事に
+(プラス)野菜1皿



食事の
1番最初に野菜を
食べましょう



野菜摂取量
全国1位を
目指しましょう

2019年3月

岐阜県

岐阜県食生活改善推進員協議会