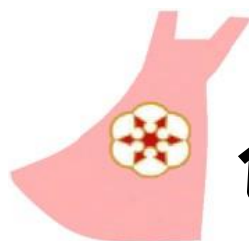


手間なく
繰り返し作りたい!



食改さんの



野菜をおいしく食べるレシピ



はじめに

私たち雲仙市食生活改善推進員は、地域で食育や健康づくりに取り組むボランティアです。

雲仙市の健康づくりの現状や課題として、肥満や高血圧の方が多いいことを学び、減塩や野菜摂取の必要性を市民の皆様に伝える活動をしています。

今回、これまで作成した「高血圧予防のための野菜レシピ」と、令和4年度に作成した「地場産の野菜を使用した野菜レシピ」を、1冊のレシピ集にまとめました。

この冊子で紹介するレシピは1人当たり 70g以上の野菜がとれ、食塩1g以下になるよう作成しています。

地域の皆様に、このレシピ集を活用し、地元のおいしい野菜を手軽にたくさん食べていただき、雲仙市がますます元気で活力のある“まち”になることを期待しています。

目次

<input type="checkbox"/> はじめに	1
<input type="checkbox"/> 目次	2
1. 野菜を食べよう!	3
2. 減塩について	7
3. 調味料の計り方	8
4. 野菜レシピ	
かぼちゃ	9
キャベツ	11
小松菜	13
白ネギ	16
大根	19
冬瓜	22
なす	23
ニラ	25
白菜	26
ブロッコリー	28
ほうれん草	31
もやし	34
レタス	36
<input type="checkbox"/> 食生活改善推進員とは	38



野菜の使用量が100g以上のレシピには、野菜量の表示の横にこのマークがついています。

野菜を食べよう!

野菜には、からだに必要な不可欠な栄養素がたくさん含まれています。

健康日本 21(第2次)では、1日に必要なビタミンやミネラル、食物繊維などの栄養素を満たすために必要な野菜の量として、1日の野菜摂取目標量を 350g以上としています。

野菜それぞれに含まれている栄養素の種類や量は異なるので、いろいろな野菜をバランスよく食べましょう。

手のひら3杯分が1日に必要な1人当たりの野菜 350gの目安量です。

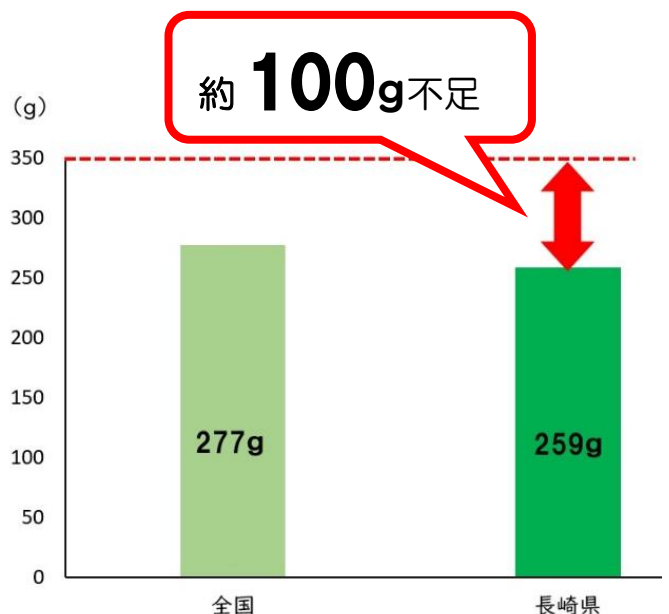
緑黄色野菜:淡色野菜=1:2 の比率が理想



平成 28 年の国民健康・栄養調査によると、20 歳以上の男女において、野菜摂取量の全国平均は約 277g と1日の野菜摂取目標量を下回っています。

長崎県の結果を見ると、約 259g で、全国平均と比べても、少ない傾向にあることがわかります。

野菜摂取量の平均値(全国と長崎県の比較)



野菜を食べると期待される効果

野菜には、からだの調子を整える働きを持つビタミンやミネラル、食物繊維が豊富に含まれています。

ビタミン

- 風邪をひきにくくする
- 血液の流れをよくする

ミネラル

- 高血圧を予防する
- 骨を丈夫にする

食物繊維

- 排便をスムーズにする
- 糖やコレステロールの吸収をゆるやかにする



野菜を食べると **さらに** こんなにいいことが!

野菜は低脂肪・低カロリーでありながら“かさ”があるので満腹感を得られ、食べ過ぎ防止にも効果的です。

また、国立がん研究センターによると、野菜摂取量の多い人は、少ない人と比較して脳卒中や心臓病、がんにかかる確率が低いという結果が出ています。

選ぶなら、雲仙市の野菜!

雲仙市は県内有数の野菜の産地で、地域の特徴を活かしていろいろな野菜が作られています。

なかでもブロッコリーとレタスは、全国トップクラスの生産地になっています。

ブロッコリー 全国 **3** 位 レタス 全国 **8** 位

※令和元年市町村別農業産出額(推計)より

1日 350gの野菜を食べるコツ

コツ1

1日3食、野菜を忘れずに食べる
(欠食すると不足しやすくなります)

1日の野菜のとり方(例)

朝

具沢山みそ汁



昼

肉野菜炒め

ほうれん草のお浸し



夕

きんぴらごぼう

野菜サラダ



コツ2

手軽にとれる野菜を常備

洗うだけ
ちぎるだけ



すぐに使える状態にして
保存しても♪



小松菜やかぼちゃは、生のまま切って冷凍！汁物にササッと使える！

野菜の栄養の上手な取り入れ方

☑旬のものを選ぶ

一般的に、旬の野菜は栄養価が高く、新鮮なものは香りや旨味が豊かでおいしいです。

☑捨てる部分に栄養豊富

普段捨ててしまう野菜の皮や葉、根元にも多くの栄養素が含まれており、可食部よりも栄養価が高いものもあります。捨てる部分を減らすことで食品ロス削減にもなります。



茎も食べられる！

栄養素が豊富な皮ごと食べる！



☑ 野菜はいろいろな調理法で食べる

野菜は加熱することで「かさ」が減り、生のままで食べるより、たくさんの量をとることができます。また、野菜に含まれる栄養素には「油(脂質)に溶けやすい=脂溶性」ものと、「水に溶けやすい=水溶性」ものがあります。

“調理”のひと工夫で、栄養素の吸収率を高め、効率よく野菜を食べましょう。

緑黄色野菜(色が濃い野菜)には「脂溶性」の栄養素が多く含まれているので、炒めものなど、油と一緒にとると吸収率が高まります。

※緑黄色野菜(例):かぼちゃ、小松菜、ニラ、ブロッコリー、ほうれん草、にんじん、ミニトマト、ピーマンなど




その他の野菜(色が薄い野菜)には「水溶性」の栄養素が多く含まれています。スープにしたり、とろみをつけて水分ごと食べると、栄養を逃さず食べることができます。

また、蒸したり焼いたりすると、栄養が溶けだすのを防ぐことができます。

※その他の野菜(例):キャベツ、白ネギ、大根、冬瓜、なす、白菜、もやし、レタスなど



生で 
サラダ、マリネなど

炒めて 
野菜炒めなど

煮て 
スープ、カレーなど

減塩について

「食塩のとりすぎ」は、高血圧を引き起こす要因のひとつです。高血圧の状態が続くと血管に負担がかかり、動脈硬化がすすみ、脳梗塞や心筋梗塞につながります。

雲仙市は、高血圧の方が多い現状にあります。雲仙市食生活改善推進員は、1人ひとりが減塩を意識して健康に過ごせるよう、調理実習など地域での活動を通じて、減塩の必要性や具体的な方法などについて発信を続けています。

1日の食塩の摂取目標量：男性 **7.5g**未満

女性 **6.5g**未満

※高血圧の予防と治療のための：男女 **6.0g**未満
食塩摂取目標量

(日本人の食事摂取基準 2020年版)

調味料に含まれる食塩の量

調味料	小さじ1杯あたりの食塩量	大さじ1杯あたりの食塩量
食塩	5.9g	17.8g
薄口醤油	1.0g	2.4g
濃口醤油	0.9g	2.6g
麦味噌	0.6g	1.9g
ぽん酢醤油	0.4g	1.2g
ケチャップ	0.2g	0.6g
マヨネーズ	0.1g	0.3g

国立栄養研究所によると、日本人の食塩摂取量の約7割は調味料から摂取しているとされています。普段から調味料をきちんと計量することから始めましょう。

調味料の計り方

調味料を計る習慣をつけることで、調味料の使い過ぎを防ぎ、素材の味を活かした調理をすることができます。



○計量スプーンで計る

粉末	<p>1杯</p> <p>山盛りにすくい、へらなどで表面をすりきる。</p>	<p>1/2杯</p> <p>山盛りにすくい、すりきってから、へらなどで半分量を取り除く。</p>	<p>山盛り</p> <p>計量スプーンの上に盛り上がった状態。</p>
	<p>1杯</p> <p>液体をギリギリまで入れ、表面張力で盛り上がった状態。</p>	<p>1/2杯</p> <p>底が丸いのでスプーンの2/3まで入れた状態。</p>	

○計量カップで計る

粉末	<p>平らな所にカップを置いてふんわりと粉を入れ、真横から目盛りを見る。</p>	液体	<p>平らな所に置き、真横から目盛りを見る。</p>
----	--	----	----------------------------

○指で計る

<p>少々</p> <p>2本の指でつまんだ量 約0.6g=約小さじ1/8</p>	<p>ひとつまみ</p> <p>3本の指でつまんだ量 約1g=約小さじ1/5</p>
---	--

野菜量

70g



かぼちゃとなすのくずし煮

野菜が崩れることで調味料の絡みが良くなり、少ない調味料でもおいしく仕上がります

材料(2人分)

かぼちゃ・・・100g
なす・・・40g
水・・・大さじ2
サラダ油・・・大さじ1/2
みりん・・・大さじ1/2
濃口醤油・・・大さじ1/2
ごま油・・・小さじ1/2
白いりごま・・・大さじ1/2

作り方

- ①かぼちゃとなすは1cm厚さに切り、なすは水にさらす。
- ②電子レンジ600Wでかぼちゃに箸が刺さるくらいの硬さになるまで加熱する。
- ③サラダ油をひいたフライパンでかぼちゃとなすを炒め、分量外の水(200ml程度)を加え、蓋をして4~5分煮る。
- ④みりん、濃口醤油を加えて混ぜる。
- ⑤最後にごま油で香りをつけ、いりごまを散らす。

1人分
栄養量

エネルギー:106kcal/タンパク質:1.9g/脂質:5.8g
炭水化物:13g/食塩相当量:0.7g



野菜量
80g

かぼちゃのドレッシングかけ

電子レンジでの加熱で水溶性のビタミン類も逃さず食べられます

材料(2人分)

かぼちゃ・・・120g
玉ねぎ・・・40g

A

酢・・・・・・・・大さじ1
ごま油・・・・・・・・小さじ1/2
濃口醤油・・・・・・小さじ1

作り方

①かぼちゃ、玉ねぎを薄くスライスし、電子レンジ600Wで食べやすい硬さになるまで(5分程)加熱する。

②皿に盛り、Aのドレッシングをかける。

1人分
栄養量

エネルギー:79kcal/タンパク質:1.8g/脂質:1.5g
炭水化物:17.1g/食塩相当量:0.4g

野菜量

90g



KMYI (簡単マヨネーズ野菜炒め)

マヨネーズが炒め油と味付けを兼ねて減塩減脂

材料(2人分)

キャベツ・・・・・・・・80g
にんじん・・・・・・・・40g
たまねぎ・・・・・・・・60g
マヨネーズ・・・・大さじ1
一味唐辛子・・・・適量
レモン・・・・・・・・1/4個

作り方

- ①キャベツ、にんじんは太めの千切りにして、玉ねぎは薄切りにする。
- ②マヨネーズに一味唐辛子を混ぜておく。
- ③フライパンに②を入れ、野菜をさっと炒める。
- ④器に盛りつけてレモンを添える。
(レモンはお好みでかける)

1人分
栄養量

エネルギー:135kcal/タンパク質:1.5g/脂質:10.9g
炭水化物:8.6g/食塩相当量:0.2g



野菜量
70g

蒸しキャベツの青のり風味

キャベツの旨味と青のりの風味で減塩

材料(2人分)

キャベツ.....100g
にんじん.....40g
しょうが.....1片
塩.....少々
こしょう.....少々
青のり...大きじ1/2

作り方

- ①キャベツは1cm幅のざく切りにする。
- ②にんじんは薄めのいちよう切りにする。
- ③しょうがは千切りにする。
- ④フライパンに①②③を入れ、ふたをして蒸し焼きにする。
- ⑤塩、こしょうで味付けをする。
- ⑥火を止めて青のりを絡め、皿に盛りつける。

1人分
栄養量

エネルギー:17kcal/タンパク質:0.8g/脂質:0.2g
炭水化物:4.5g/食塩相当量:0.3g

野菜量

85g



醤油の代わりに
ポン酢しょうゆで減塩

小松菜と油揚げの和え物

油揚げにひと手間加えると食感が良くなります

材料(2人分)

小松菜・・・・・・・・・・110g
油揚げ・・・・・・・・・・10g
にんじん・・・・・・・・・・20g
ゆで干し大根・・・・・・10g

A

すりごま・・・・・・・・大さじ1
ポン酢しょうゆ・・大さじ1/2
練り辛子・・・・・・・・小さじ2/3

※野菜量は、ゆで干し大根を戻した時の重量で計算

作り方

- ①ゆで干し大根はぬるま湯に10分程つけた後水気を切り、食べやすい長さに切る。
- ②小松菜はたっぷりのお湯で茹で、すぐに水にとり冷ます。
- ③にんじんは短冊切りにして、さっと茹でる。
- ④油揚げはグリルまたはトースターで焼き目を付け、4~5cmの長さに切る。
- ⑤ポン酢しょうゆと練り辛子を混ぜた後、すりごまを加えてAを作る。
- ⑥全ての材料をAで和え、皿に盛りつける。

1人分
栄養量

エネルギー:78kcal/タンパク質:3.8g/脂質:4.5g
炭水化物:7.5g/食塩相当量:0.4g



野菜量

140g



小松菜のキーマカレー

市販のルーを使うより食塩を控えられます

材料(2人分)

小松菜・・・・・・・・・・140g
塩・・・・・・・・・・少々
合挽肉・・・・・・・・・・140g
おろししょうが・・・・・・・・小さじ1
おろしにんにく・・・・・・・・小さじ1
カレー粉・・・・・・・・・・小さじ4
薄力粉・・・・・・・・・・小さじ2
トマト缶(プチトマト)
・・・・・・・・・・140g

A

オイスターソース・・・小さじ2
水・・・・・・・・・・100ml
サラダ油・・・・・・・・・・小さじ2

作り方

- ①小松菜は2cm長さに切り、葉と茎に分ける。
- ②フライパンにサラダ油を入れて熱し、小松菜の茎を炒める。塩を加えて炒め、次に合挽肉を加え軽く炒める。その上におろししょうが、おろしにんにく、カレー粉、薄力粉を順に入れ、小松菜の葉をかぶせて覆い、蓋をして2分加熱する。
- ③トマト缶とAを加え、強火で混ぜながらとろみがつくまで3分程煮る。
- ④皿に盛ったごはんにかレーをかける。

1人分
栄養量

エネルギー:485kcal/タンパク質:18.9g/脂質:18.5g
炭水化物:66.8g/食塩相当量:1.0g

野菜量
70g



小松菜のポタージュスープ

小松菜の栄養をまるごととれます

材料(2人分)

小松菜・・・・・・・・・・100g
じゃがいも・・1/4個(25g)
玉ねぎ・・・・・・・・・・40g
バター(有塩)・・・・・・・・5g
塩・・・・・・・・・・ひとつまみ
A
〔水・・・・・・・・・・1/2カップ
コンソメスープの素(固形)
・・・・・・・・・・1/4個
牛乳・・・・・・・・・・1/2カップ

作り方

- ①小松菜は2~3cm長さに切る。
じゃがいもは皮をむいて薄切りにする。たまねぎは薄切りにする。
- ②鍋にバターを入れ、弱火で熱し①を入れ、塩とAを加えて煮立ったら弱火にし、蓋をして柔らかくなるまで煮る。
- ③②の粗熱がとれたら、フードプロセッサー(またはミキサー)にかけて鍋に戻し、牛乳を加えて弱火で沸騰直前まで温める。
- ④器に盛り、お好みで粗挽きこしょう、クラッカー、クルトン(分量外)などを散らす。

1人分
栄養量

エネルギー:57kcal/タンパク質:2.1g/脂質:3.2g
炭水化物:6.7g/食塩相当量:0.4g



野菜量
80g

白ネギときのこのマヨポン炒め

マヨネーズのコクと、ポン酢しょうゆの酸味で減塩

材料(2人分)

- 白ネギ・・・・・・・・・・160g
- えのきたけ・・・・・・・・1/2株
- しめじ・・・・・・・・・・1/4株
- ごま油・・・・・・・・・・小さじ2
- A
- マヨネーズ・・・・・・・・小さじ2
- ポン酢しょうゆ・・・小さじ2
- 一味唐辛子・・・・・・・・適量

作り方

- ①白ネギは、5mm幅の斜め切りにする。
- ②えのきたけは石づきを取り半分に切り、しめじは石づきを取り、ほぐす。
- ③熱したフライパンにごま油をひき、①②を入れて全体に油がなじむまで炒める。
- ④Aを入れて中火で炒める。
- ⑤全体に味がなじんだら火からおろし、器に盛りつけ一味唐辛子を適量かけて完成。

1人分
栄養量

エネルギー：123kcal／タンパク質：2.6g／脂質：9.0g
炭水化物：0.9g／食塩相当量：0.9g

野菜量
80g



ブラックペッパーを
効かせて減塩

白ネギの醤油バター炒め

しっかり焦げ目をつけると香ばしくさらにおいしくなります

材料(2人分)

白ネギ……………160g
バター(有塩)……………5g
ブラックペッパー…少々
濃口醤油……………小さじ2

作り方

- ①白ネギを3~4cmの長さに切る。
- ②熱したフライパンにバターを加え、溶けたら①を炒める。
- ③ブラックペッパーと濃口醤油をかけて強火にして、水分を飛ばす。

1人分
栄養量

エネルギー:33kcal/タンパク質:1.6g/脂質:0.1g
炭水化物:0.9g/食塩相当量:0.9g



万能！ネギ味噌だれ

野菜や肉、おにぎりなどにつけてもおいしい万能調味料

材料(作りやすい分量)

白ネギ・・・200g(2本程度)
ごま油・・・・・・・・大さじ1
A
味噌・・・・・・・・大さじ1
白すりごま・・・・大さじ1
砂糖・・・・・・・・大さじ1/2
みりん・・・・・・・・大さじ1
濃口醤油・・・・・・大さじ1/2
顆粒中華だし・・・小さじ1

作り方

- ①A を全て混ぜ合わせておく。
- ②白ネギは、みじん切りにする。
- ③白ネギをごま油で炒め、Aを入れてさらに炒める。
- ④清潔な保存容器に保存し、1週間程で食べ切る。

ティースプーン
1杯分の栄養量

エネルギー：13kcal／タンパク質：0.3g／脂質：0.7g
炭水化物：0.9g／食塩相当量：0.2g

野菜量

90g



彩りあざやかキンピラ

めんつゆで味付け簡単!彩り鮮やかで食欲をそそります

材料(2人分)

だいこん・・・・・・・・・・100g
にんじん・・・・・・・・・・40g
生しいたけ・・・中2枚(30g)
インゲン・・・・・・・・・・40g
鶏モモ肉(皮付)・・・60g
ごま油・・・・・・・・・・大さじ1
めんつゆ(2倍濃縮)
・・・・・・・・小さじ4
みりん・・・・・・・・・・大さじ1/2
いりごま(白)・・・小さじ1

作り方

- ①だいこん、にんじんはよく洗い、皮をおかずに細切りにする。生しいたけは石づきを取り除き、薄切りにする。
- ②インゲンは斜めの薄切りにし、さつと茹でる。
- ③鶏肉は1cm位の大きさに切る。
- ④フライパンにごま油を入れ熱し、③→①の順に炒める。
- ⑤調味料を入れ味付けをした後、②を入れ、最後にごまを振りかける。

1人分
栄養量

エネルギー:168kcal/タンパク質:6.8g/脂質:12.2g
炭水化物:9.9g/食塩相当量:0.7g

野菜量
70g



大人野菜の酢の物

大葉の香りが広がる薬味たっぷりの酢の物

材料(2人分)

だいこん・・・60g
きゅうり・・・50g
にんじん・・・30g
塩・・・ひとつまみ
ちりめんじゃこ・・・5g
しょうが・・・5g
大葉・・・2枚
いりごま・・・4g

A

酢・・・大さじ1
砂糖・・・大さじ1/2
濃口醤油・・・小さじ1

作り方

- ①だいこん、きゅうり、にんじんは5cm長さの細切りにする。塩を振り、水気が出たら絞る。
- ②しょうが、大葉を千切りにし、さっと水にさらす。
- ③ちりめんじゃこは湯通しする。
- ④Aを合わせておく。
- ⑤④に①と③を入れて浸す。
- ⑥⑤を器に盛りつけ、しょうが、大葉、ごまを上に乗せる。

1人分
栄養量

エネルギー:44kcal/タンパク質:2.2g/脂質:1.3g
炭水化物:6.7g/食塩相当量:0.9g



野菜量

130g



しょうがたっぷりのソースで
おいしく減塩減糖

大根のソテー 味噌風味

大根に焼き目をしっかり付けると香ばしく、食感が良くなります

材料(2人分)

だいこん・・・200g
 しょうが・・・2かけ
 A
 麦味噌・・・小さじ1と1/3
 砂糖・・・小さじ2
 みりん・・・小さじ2
 酒・・・小さじ2
 水・・・大さじ2
 サラダ油・・・小さじ2
 ブロッコリー・・・4房(60g)

作り方

- ①皮をむいただいこんは2cm厚さの輪切りにする。
- ②鍋にたっぷりの水と①を入れて茹でる。
- ③フライパンにサラダ油をひき、②を並べ、両面に焼き目がついたら皿に盛る。
- ④しょうがをすりおろし、Aと混ぜ合わせ、大根を焼いた後のフライパンでとろみがつくまで火を通す。
- ⑤ブロッコリーを茹でる。
- ⑥大根に④をかけ、付け合わせに⑤を添える。

1人分
栄養量

エネルギー：108kcal／タンパク質：2.2g／脂質：5.4g
炭水化物：13.7g／食塩相当量：0.6g



野菜量
80g

冬瓜の酢の物

塩もみで冬瓜ときゅうりの苦みが消え、生でもおいしく食べられます

材料(2人分)

冬瓜・・・・・・・・・・100g
きゅうり・・・・・・・・60g
かにかま・・・・・・・・1/2本
卵・・・・・・・・・・1/2個
塩・・・・・・・・・・小さじ2/3

A

酢・・・・・・・・・・大さじ1
砂糖・・・・・・・・大さじ1
しょうが・・・・・・・・6g

作り方

- ①冬瓜を短冊に切る。きゅうりは薄切りにする。冬瓜ときゅうりを一緒に塩でもんで少しおいて水気が出たら絞る。
- ②卵は薄焼きにして細く切る。
- ③かにかまをさく。
- ④しょうがは細めの千切りにする。②以外の全ての材料をAで混ぜて、皿に盛りつける。②を上には散らす。

1人分
栄養量

エネルギー:51kcal/タンパク質:2.7g/脂質:2.2g
炭水化物:6.3g/食塩相当量:0.5g



野菜量

130g



レモンの酸味を利用して
おいしく減塩

揚げなすの南蛮漬

切り方を工夫すると味がなじみやすくなります

材料(2人分)

- なす・・・・・・・・・・160g
 - 玉ねぎ・・・・・・・・60g
 - パプリカ・・・・・・・・30g
 - ピーマン・・・・・・・・10g
 - 揚げ油・・・・・・・・適量
- A
- 酢・・・・・・・・・・大さじ2
 - 砂糖・・・・・・・・大さじ1
 - 薄口醤油・・・大さじ1/2
 - 赤唐辛子・・・・・・1/2本
 - レモン・・・・・・1/4個(20g)

作り方

- ①Aをボウルに入れて混ぜ合わせる。
- ②レモンを輪切りにして①に入れる。赤唐辛子も半分にしちぎって種を取り、①に入れる。
- ③なすはところどころ皮をむいて縦半分に切り、皮目に格子状に切り目を入れ、3つ切りにし、水につけアクを抜く。
- ④玉ねぎ、パプリカ、ピーマンは薄切りにして①に入れる。
- ⑤なすの水気をふき取り、油で素揚げしてキッチンペーパーで油分をふき取り、①に漬け込む。
- ⑥野菜が浸ったら皿に盛りつける。

1人分
栄養量

エネルギー：170kcal／タンパク質：1.2g／脂質：15.6g
炭水化物：8.0g／食塩相当量：0.7g



野菜量
90g

なすの豚和え

なすを大きめに切ることで食べ応えもアップします

材料(2人分)

豚バラ肉・・・50g
なす・・・80g
玉ねぎ・・・100g

A

味噌・・・大さじ1
みりん・・・大さじ1
砂糖・・・大さじ1/2
サラダ油・・・大さじ1/2

作り方

- ①豚バラ肉は5cm幅に切る。
- ②なすは大きめの乱切り、玉ねぎは1cm幅のくし型に切る。
- ③熱したフライパンにサラダ油を入れて①を炒める。
- ④肉に火が通ったら、②を加えてさらに炒める。
- ⑤Aの調味料を合わせておき、④に加える。
- ⑥器に盛りつける。

1人分
栄養量

エネルギー:226kcal/タンパク質:5.5g/脂質:15.7g
炭水化物:17.4g/食塩相当量:0.9g



野菜量

135g



スタミナ野菜盛り！もいもい

ニラは油で炒めて脂溶性ビタミンの吸収率アップ！

材料(2人分)

ニラ・・・・・・・・・・100g
もやし・・・・・・・・・・50g
にんじん・・・・・・・・・・20g
たまねぎ・・・・・・・・・・100g
しめじ・・・・・・・・・・40g
にんにく・・・・・・・・・・4g
ごま油・・・・・・・・・・大さじ1
顆粒中華だし・・小さじ1/2
濃口醤油・・・・・・・・・・大さじ1/4

作り方

- ①ニラは4~5cmに切る。
- ②もやしは洗っておく。
- ③にんじんは4cm長さの千切りにする。
- ④たまねぎは薄切りにする。
- ⑤しめじは、石づきを取りほぐす。
- ⑥にんにくはみじん切りにしてごま油で炒める。
- ⑦⑥にニラの根元から加えて炒める。
- ⑧ほかの食材を加えて炒める。
- ⑨顆粒中華だしと濃口醤油で、味を整える。

1人分
栄養量

エネルギー：106kcal／タンパク質：2.9g／脂質：7.4g
炭水化物：9.9g／食塩相当量：0.9g



野菜量
80g

白菜の小鉢

みかんの酸味をプラスし、旬の白菜をサラダ感覚で

材料(2人分)

白菜・・・・・・・・・・140g
きゅうり・・・・・・・・・・20g
みかん缶・・・・・・・・・・6粒
ポン酢しょうゆ・・・小さじ2

作り方

- ①白菜は縦半分に切り、1.5~2 cm幅の短冊切りにする。きゅうりは薄い輪切りにする。
- ②①を電子レンジ500Wで5分程加熱する。
- ③水気を絞り、器に盛ってみかん缶を乗せる。
- ④食べるときにポン酢しょうゆをかける。

1人分
栄養量

エネルギー:38kcal/タンパク質:1.0g/脂質:0.1g
炭水化物:9.0g/食塩相当量:0.4g

野菜量
70g



白菜とツナのなかよし和え

ツナは無塩のものを使い減塩

材料(2人分)

白菜……………140g
砂糖……………小さじ1
ツナ缶(無塩・ノンオイル)
……………1/2缶

A

すりごま(白)……大さじ1
ポン酢しょうゆ……大さじ1
ごま油……………小さじ1

作り方

- ①白菜は縦半分に切り、1cmのざく切りにする。
- ②①に砂糖をよく揉み込み、水分が出たら5分置く。
- ③②の水分をぎゅっと絞りボウルに入れて、ツナとAを加えてよく混ぜる。

1人分
栄養量

エネルギー:126kcal/タンパク質:15.1g/脂質:5.8g
炭水化物:4.6g/食塩相当量:0.8g



野菜量
70g

アキージョ～秋の味覚のオイル蒸し～

マヨネーズのコクとパン粉のサクサク食感が決め手

材料(2人分)

ブロッコリー・・・140g
しいたけ・・・2枚
しめじ・・・1/4袋
えのきたけ・・・1/4袋
まいたけ・・・1/4袋

A

オリーブオイル・・・大さじ2
おろしにんにく・・・1cm
マヨネーズ・・・大さじ1
パン粉・・・小さじ2

作り方

- ①ブロッコリーは一口大に切り、さっと茹でる(1分程度)。
- ②きのこ類は石づきを取り除き、しいたけは薄切り、えのきたけ、しめじ、まいたけは手で一口大にさく。
- ③①②とAを和えて、アルミホイルに乗せ、全体を包んでオーブントースターで8分焼く。
- ④アルミホイルを開き、パン粉をかけ、再びオーブントースターで5分焼く。

1人分
栄養量

エネルギー:112kcal/タンパク質:5.1g/脂質:20.0g
炭水化物:8.0g/食塩相当量:0.1g



野菜量

110g



ブロッコリーハンバーグ

素材の味を生かしたシンプルな味付け

材料(2人分)

ブロッコリー・・・125g
合挽肉・・・100g
玉ねぎ・・・75g
にんじん・・・25g
パン粉・・・15g
牛乳・・・大さじ1
A
卵・・・1/2個
塩・・・ひとつまみ
こしょう・・・少々
サラダ油・・・大さじ1/2

作り方

- ①大きめのボウルにパン粉と牛乳を入れておく。
- ②ハンバーグの付け合わせ用にブロッコリーは30g程度を小房に分け、にんじんは薄い輪切りにスライスしておく。
- ③ブロッコリー、にんじんと玉ねぎはみじん切りにする。
- ④①に合挽肉と③とAを加えてよく混ぜて、4等分にし、形を整える。
- ⑤油をひいて熱したフライパンに④を乗せ、3分焼き裏返す。②を入れ、蓋をして弱火で肉に火が通るまで5分程焼く。
- ⑥ハンバーグを皿に盛り、ブロッコリーとにんじんを飾る。

1人分
栄養量

エネルギー:227kcal/タンパク質:15.8g/脂質:14.8g
炭水化物:13.7g/食塩相当量:0.7g



野菜量
70g

食パンに乗せて
朝食や軽食にも◎

焼き焼きタルタルブロッコリー

材料3つで手軽に作れる

材料(2人分)

- ブロッコリー・・・140g
- 卵・・・・・・・・・・1個
- マヨネーズ・・・大さじ2

作り方

- ①卵を茹でる。
- ②ブロッコリーは洗って一口大に切り、電子レンジ600Wで3分加熱する。
- ③①をみじん切りにしてマヨネーズと混ぜ合わせ、タルタルソースを作る。
- ④耐熱皿に②を並べ、タルタルソースをかけてオーブントースターで5分程焼く。

1人分
栄養量

エネルギー：164kcal／タンパク質：7.0g／脂質：13.7g
炭水化物：5.1g／食塩相当量：0.3g

野菜量
80g



簡単白和え

味噌を使わず、野菜の旨味を活かした簡単に作れる白和えです

材料(2人分)

木綿豆腐・・・・・・・・50g
ほうれん草・・・・・・・・100g
にんじん・・・・・・・・20g
ゆで干し大根・・・10g
A
[砂糖・・・・・・・・小さじ4
すりごま(白)・・・大さじ2
塩・・・・・・・・小さじ1/4

作り方

- ①木綿豆腐は水切りする。
- ②ほうれん草は茹でて水気を切り、2.5 cm長さに切る。
- ③にんじんは拍子木切りにし、下茹でする。
- ④茹で干し大根は水で戻し、半分に切り、さっと茹でる。
- ⑤ボウルに①とAを入れて混ぜ、水気を絞った②③④を加えて和える。

※野菜量は、ゆで干し大根を戻した時の重量で計算

1人分
栄養量

エネルギー:149kcal/タンパク質:7.2g/脂質:8.2g
炭水化物:14.4g/食塩相当量:0.7g

野菜量
95g

香味野菜で減塩
彩りも◎

ほうれん草の香り炒め

炒めてかさを減らし、ほうれん草の栄養をまるっといただき!

材料(2人分)

ほうれん草・・・100g
にんじん・・・30g
たまねぎ・・・60g
豚肉(薄切りモモ)
・・・20g
ごま油・・・小さじ1と1/2
にんにく・・・1片
しょうが・・・1片
塩・・・少々
こしょう・・・少々

作り方

- ①ほうれん草は3~4cm長さに切る。にんじんは3~4cm長さの薄い短冊に切る。たまねぎは薄切りにする。
- ②豚肉は一口大に切る。
- ③にんにくとしょうがは、みじん切りにする。
- ④フライパンを熱してごま油を入れ、③を炒める。②を入れ、にんじん、玉ねぎ、ほうれん草の順に加えて炒め、塩とこしょうで味付けをする。

1人分
栄養量

エネルギー:75kcal/タンパク質:3.5g/脂質:4.8g
炭水化物:6.3g/食塩相当量:0.3g

野菜量

90g



ほうれん草のごまじょうゆ和え

しょうがと大葉を加えることで、香りの良い和え物になります

材料(2人分)

ほうれん草・・・120g
にんじん・・・・・・20g
もやし・・・・・・40g
しょうが・・・・・・2g
大葉・・・・・・2枚

A

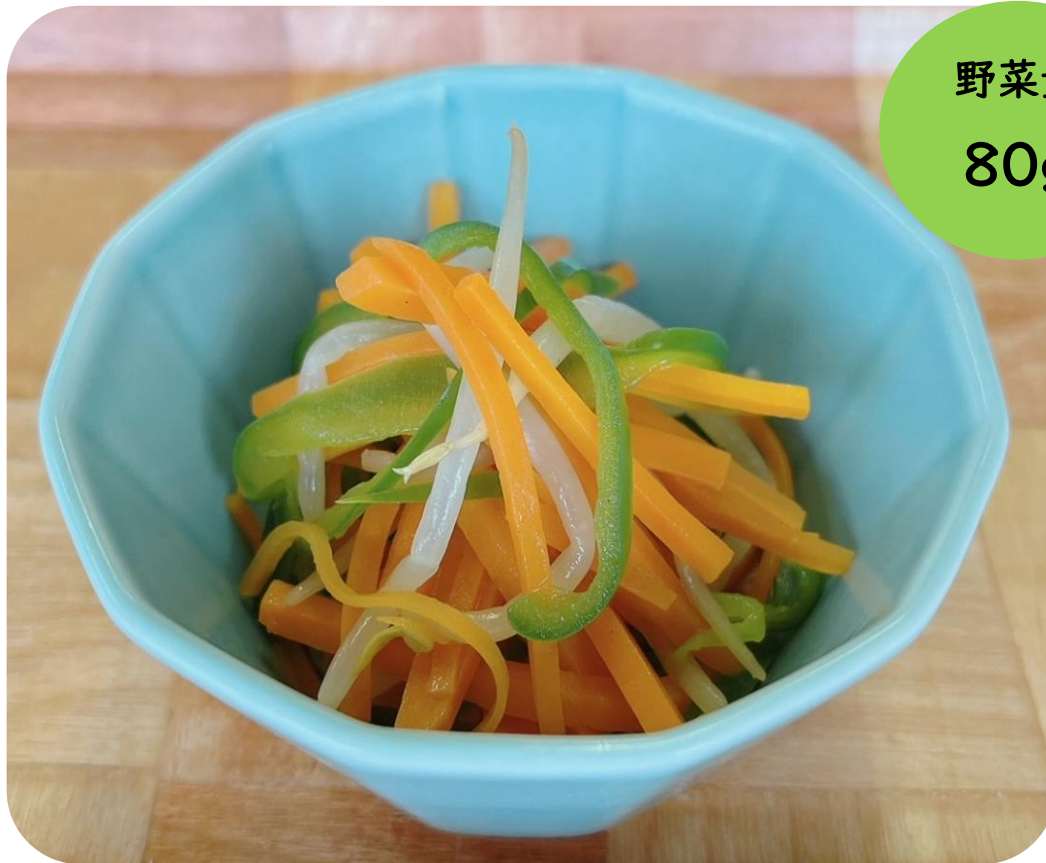
白すりごま・・・大さじ2
濃口醤油・・・小さじ1
砂糖・・・・・・2g
削り節・・・・・・1/2袋

作り方

- ①ほうれん草は茹でて水にさらし、水気を切って2~3cm長さに切る。
- ②にんじんは千切りにして、もやしと一緒に茹でて粗熱を取る。
- ③しょうが、大葉は千切りにして、大葉は水にさらす。
- ④Aの調味料を合わせ①②③と混ぜる。
- ⑤器に盛りつけ、削り節をかける。

1人分
栄養量

エネルギー:86kcal/タンパク質:4.2g/脂質:5.7g
炭水化物:6.8g/食塩相当量:0.4g



野菜量
80g

だれでも いつでも できる和え物

手早く作れるのもう一品ほしい時に

材料(2人分)

- ピーマン・・・40g
- もやし・・・60g
- にんじん・・・60g
- A
- [ごま油・・・2g
- 塩・・・少々
- こしょう・・・少々

作り方

- ①ピーマンは種を取り、千切りにする。
- ②もやしはひげを取る。
- ③にんじんは皮をむいて千切りにする。
- ④沸騰したお湯ににんじんを入れて、1分程茹で、ピーマン、もやしを加えてさっと茹でて水気を切る。
- ⑤ボウルに合わせたAと野菜を入れてざっくり混ぜる。
- ⑥器に盛りつける。

1人分
栄養量

エネルギー:25kcal/タンパク質:0.8g/脂質:1.1g
炭水化物:4.1g/食塩相当量:0.2g

野菜量

80g



ナムルウェルカム

豆板醤のピリツとした辛みの効いたナムル

材料(2人分)

にんじん・・・・・・・・20g
ニラ・・・・・・・・40g
もやし・・・・・・・・100g
えのきたけ・・・・・・・・40g

A

塩・・・・・・・・小さじ1/4
ごま油・・・・・・・・小さじ2
豆板醤・・・・・・・・小さじ1/3

作り方

- ①にんじんは皮をおき、4cm長さの千切りにする。ニラも4cm長さに切り、えのきたけは半分に切る。もやしはひげを取る。
- ②鍋にお湯を沸かしてにんじんともやしを入れてひと煮たちさせ、えのきたけとニラを入れてさっと茹で、ザルにあげる。
- ③水気をよく切った②をAで和える。

1人分
栄養量

エネルギー:66kcal/タンパク質:2.0g/脂質:5.2g
炭水化物:4.8g/食塩相当量:0.7g



野菜量
70g

レタスとチーズのレンジ蒸し

レンジで1分。複雑な工程なし!

材料(2人分)

レタス・・・・・・・・・・1/2玉
スライスチーズ・・・2枚

作り方

- ①レタスを1枚ずつはがして洗い、水分を切ってちぎり、1人分ずつを耐熱皿に入れる。
- ②スライスチーズを乗せ、電子レンジ600Wで1分程度加熱する。

※加熱によりレタスの色が変わる為、食前に電子レンジにかける。

1人分
栄養量

エネルギー:64kcal/タンパク質:4.5g/脂質:4.8g
炭水化物:2.2g/食塩相当量:0.5g

野菜量
70g



加熱でレタスのかさが減り、
たくさん食べられます

レタス豚バラ肉巻き

火を使わないので子どもと一緒に作れます

材料(2人分)

レタス……………1/2玉
豚バラ肉………120g
ポン酢しょうゆ…小さじ2

作り方

- ①レタスを1枚ずつはがし、洗ってペーパーなどで水気をふき取る。
- ②①を豚肉1枚でらせん状にグルグルと巻く。
- ③耐熱皿に並べてラップをかけ、電子レンジ600Wで3分程加熱する。
- ④ポン酢しょうゆをつけて食べる。

1人分
栄養量

エネルギー:250kcal/タンパク質:8.6g/脂質:24.1g
炭水化物:2.5g/食塩相当量:0.5g

食生活改善推進員とは？

食生活を改善する人を意味し、通称”食改さん”と呼ばれています。バランスのとれた食生活の定着を目的に、地域で活動するボランティアです。

腸の長さは
どれくらい？



おやこ食育教室

婦人会や自治会で



健康料理教室

この料理、知ってる？



郷土料理の伝承

あなたも食改さんになりませんか？



子育て中でも仕事をしていても
男性でも OK です



市が実施する講習を受講することで、誰でも食改さんとして活動することができます。食改さんになると、地域の仲間が増えることはもちろん、健康に関する勉強をしながら活動をすることができます。



雲仙市食生活改善推進員の活動や野菜たっぷり減塩を意識したレシピなど、ホームページで公開しています。ぜひご覧ください。



発行：雲仙市食生活改善推進員連絡協議会
編集：雲仙市健康づくり課