

食改さんが考えた 野菜たっぷりレシピ集

士別市食生活改善協議会

食改さんってどんな人たち？

食改さんとは、「食生活改善推進員」の愛称です

士別市では、現在 37 名の食改が「私たちの健康は、私たちの手で」をスローガンに、地域の方々へバランスの良い食事についてのお話や、料理教室などの食育活動をボランティアで行っています。

ピンクのエプロンがトレードマーク

食改は、いつもお揃いのピンクのエプロンをして、講話や調理実習を行ったり、市内のイベントなどに参加しています。

主な活動は、士別東高校に通う 1 年生を対象とした『ヘルスサポーター講座』や、士別市で行っているサフオークジム・サフオーク元気クラブの参加者を対象とした料理教室です。

『ヘルスサポーター講座』では、調理実習だけではなく「早ね・早起き・朝ごはん」の大切さや、自分の適正体重について、バランスの良い食事についてなどを、ゲームやオリジナルの教材を使いながら伝えています。



サフオークジム・サフオーク元気クラブでは食改が作成したレシピを活用して料理教室を行っています。

みんなで調理することが楽しいと感じている参加者が多く、身近な食材を使用しているので簡単に作れることが嬉しいと好評です。薄味に感じる方も多いですが、「美味しい」「家庭でも薄味を心掛けたい」との感想が多く聞こえてくるので、普段の食事を見直すきっかけとなっています。



食改が考える献立の秘密

食改が考える献立には必ず、食事の基本の『3つのお皿』が揃っています。
簡単にバランスの良い食事をするには、主食・主菜・副菜の『3つのお皿』を揃えることが大切です。

主菜

肉、魚、卵、大豆製品など
たんぱく質を多く含む
体をつくる働き



副菜

野菜、きのこ、海藻など
ビタミン、ミネラル、
食物繊維を多く含む
体の調子を整える働き

主食

ご飯、パン、麺など
炭水化物を多く含む
体や脳を動かすエネルギー源



また、食改の献立では、1食に必要な量の野菜を十分に食べることができるようになっており、不足しがちな食物繊維や鉄分もしっかりとれるように考えられています。塩分は控えめにし、にんにくやしょうがなどの香味野菜や、食材に含まれる甘味や酸味、うま味などを利用して、うす味でも美味しく食べられるよう工夫されています。

食改になるためには？

食改になるためには、士別市が開催する「食生活改善推進員養成講座」で、日頃の食生活についてや、健康についての講習を受けることが必要です。そこで、修了証をもらい、「士別市食生活改善協議会」に入会すると、活動を行うことができます。

食改と一緒に活動してみたい方・・・食改に興味がある方は・・・

士別市保健福祉センター（TEL 22-2400） まで、気軽にご連絡ください。

目次

◇「食改さんってどんな人たち？」

活動紹介
・
・
・
1

◇主食

アスパラごはん
・
・
・
5

帆立とほうれん草のパスタ
・
・
・
6

にんじんおにぎり
・
・
・
7

黒まめ寿司
・
・
・
8

◇主菜

たらの南蛮風味
・
・
・
9

鮭の焼きびたし
・
・
・
10

エビとセロリの粒マスタード
・
・
・
11

桜えびと枝豆のおろし和え
・
・
・
22

コロコロサラダ
・
・
・
23

シャキシャキサラダ
・
・
・
24

ミネストローネ
・
・
・
25

クラムチャウダー
・
・
・
26

豆とかぼちやのスープ
・
・
・
27

シメジとレタスのスープ
・
・
・
28

◇デザート

太陽の輝きゼリー
・
・
・
29

にんじんゼリー
・
・
・
30

ベジタブル寒天寄せ
・
・
・
31

鶏肉のねぎ味噌焼き

・
・
・

12

えのきとチーズの豚肉巻

・
・
・

13

鶏ひき肉と豆腐の青じそバーグ

・
・
・

14

納豆春巻き

・
・
・

15

スペイン風オムレツ

・
・
・

16

◇ 副菜

ネバネバ3兄弟

・
・
・

17

ブロッコリーのチーズソース

・
・
・

18

小松菜たっぷりグラタン

・
・
・

19

トマトとワカメの酢の物

・
・
・

20

ごぼうの丸ごと煮

・
・
・

21

◇ 発刊にあたり

かぼちやの焼き春巻き

・
・
・

32

じゃがいもプリン

・
・
・

33

・
・
・
34

アスパラごはん

旬のアスパラを使うと、甘みや歯ごたえが出ておいしく出来上がります。

エネルギー	271kcal
たんぱく質	5.0g
脂質	0.7g
炭水化物	58.8g
食物繊維	0.7g
塩分	0.5g



[材料 (4人分)]

米	2合
昆布茶	小さじ2
アスパラ	3本

[作り方]

- ① 米に昆布茶を混ぜて炊く。
- ② アスパラは5mmの厚さで1cmのななめ切りにする。
- ③ ごはんが炊けたらアスパラを入れて5分蒸らし、完成。

帆立とほうれん草のパスタ

帆立と野菜のうま味が麺にからんで、少しピリツとした味のパスタです。

エネルギー	477kcal
たんぱく質	22.3g
脂質	11.0g
炭水化物	67.9g
食物繊維	4.5g
塩分	1.3g

[材料 (4人分)]

スパゲティ	320g
帆立貝柱	200g
ほうれん草	160g
玉ねぎ	240g
赤ピーマン	40g
にんにく	ひとかけ
赤唐辛子	少々
オリーブオイル	大さじ3弱
白ワイン	大さじ1強
塩	小さじ2/3 (4g)
こしょう	少々
粉チーズ	小さじ2

[作り方]

- ① 帆立貝柱はそぎ切り、ほうれん草はさっとゆで4cmに切り、玉ねぎと赤ピーマンは薄切り、にんにくはみじん切りにし、赤唐辛子は種を取って小口切りにする。
- ② 塩を入れずに、表示時間より1分短くスパゲティをゆでる。
- ③ 冷たいフライパンにオリーブオイルとにんにく、唐辛子を入れて弱火で炒めて香りを出す。
- ④ 帆立、玉ねぎを加えて炒め、白ワインを加える。
- ⑤ 帆立に火が通ったら、ほうれん草と赤ピーマンを加えて炒め、しんなりしたらゆでたスパゲティを加えて、手早く炒め、塩・こしょうで調味し、完成。
※好みで粉チーズをかける



にんじんおにぎり

ツナを加えて食べやすくなっているので、にんじん嫌いのお子さんにもおすすめです。

エネルギー	314kcal
たんぱく質	7.5g
脂質	4.2g
炭水化物	58.8g
食物繊維	0.7g
塩分	0.7g



[材料 (6人分)]

米	3合
水	2.5カップ
ツナ缶汁	大さじ1
ツナ缶	1缶(70g)
にんじん	50g
ピーマン	20g
★しょうゆ	小さじ1/4
★塩	小さじ1/2

[作り方]

- ① 米はといで、水に浸しておく。(30分以上)
- ② にんじんはすりおろし、ピーマンはみじん切りにする。
- ③ ツナは汁を切って、汁はすてずにとっておく。
- ④ なべに米を入れ、ツナ缶、ツナ缶の汁、水、★の調味料を加え全体をまぜる。ツナとにんじんを鍋に広げて入れて炊く。
- ⑤ 最初は強火で炊き、沸騰したら弱火にし、15分たったら火を消して、5分蒸らして炊きあがり。
- ⑥ 炊き上がったら、ピーマンを加えて混ぜ、おにぎりにし、完成。

黒まめ寿司

酢を加えることできれいなピンク色になります。絹さやや錦糸卵、しそなどをお好みでトッピングしても、美味しく食べられます。

エネルギー	226kcal
たんぱく質	4.8g
脂質	1.2g
炭水化物	46.8g
食物繊維	0.9g
塩分	0.7g

[材料 (8人分)]

米	3合
★水	600cc
★黒豆 (黒大豆)	30g
酢	50cc
砂糖	大さじ2
塩	小さじ1

[作り方]

- ① 黒豆は軽く洗って一晩水につけておく。(つけ汁はすてない)
- ② 米はといで15分水につけ、ざるにあげておく。
- ③ 黒豆の汁(600ccに足りなければ水を足す)と黒豆を入れて米を炊く。
- ④ 酢と砂糖、塩で合わせ酢を作る。
- ⑤ 炊き上がったらすし桶にうつし、あたたかいうちに合わせ酢をかけ手早く混ぜ合わせ、完成。

*絹さやや錦糸卵、しそを好みでトッピングしても良い



たらの南蛮風味

こんがり焼いたたらに、酢と唐辛子が効いた野菜をのせることで、さっぱりと食べられるメニューです。

エネルギー	123kcal
たんぱく質	10.8g
脂質	5.2g
炭水化物	7.8g
食物繊維	1.5g
塩分	1.2g



[材料（4人分）]

たら（切り身）	・	200g
酒	・	大さじ1
塩	・	小さじ1/4
小麦粉	・	小さじ2
えのき	・	80g
ピーマン	・	80g
赤ピーマン	・	40g
ごま油	・	大さじ1と1/2
粉チーズ	・	大さじ1
★しょうゆ	・	大さじ1
★酢	・	大さじ1
★みりん	・	大さじ1
★だし汁	・	大さじ1
★赤唐辛子	・	小1個

[作り方]

- ① たらに酒と塩をふり、臭みをとるために少しおく。
- ② たらを1人3切れのそぎ切りにし、小麦粉を薄くまぶす。
- ③ 野菜は細切りにし、えのきは食べやすい大きさに切る。
- ④ 赤唐辛子を輪切りにし、★の調味料と合わせておく。
- ⑤ 半量のごま油で③の野菜とえのきをさっと炒め、④に漬ける。
- ⑥ 残りのごま油でたらを焼き、焼けたら器に盛り、⑤の野菜を漬け汁ごとかける。
- ⑦ その上から粉チーズをふりかけ、完成。

シャキシャキサラダ

ドレッシングを手作りすることで、塩分やエネルギーを抑えることができます。

エネルギー	77kcal
たんぱく質	3.2g
脂質	2.2g
炭水化物	10.8g
食物繊維	1.0g
塩分	0.6g

[材料 (4人分)]

じゃがいも	・・・	200g
にんじん	・・・	1/5本
かいわれ大根	・・・	10g
★酢	・・・	大さじ1と1/3
★しょうゆ	・・・	小さじ2と1/2
★ごま油	・・・	小さじ2
かつお節	・・・	10g
レタス	・・・	30g

[作り方]

- ① じゃがいもとにんじんは5～6cmの長さで干切りし、じゃがいもは水にさらす
- ② ①をさっとゆでる。
- ③ かいわれ大根の根を切り落とし、水にさらす。
- ④ ★の調味料を混ぜ合わせる。
- ⑤ 野菜の水をよくきり、レタスをしいた器に盛り付けて④をかける。かつお節をふり、完成。



鮭の焼きびたし

レモンの味が効いているので、食欲のない時におすすめです。

エネルギー	104kcal
たんぱく質	10.4g
脂質	1.8g
炭水化物	9.6g
食物繊維	1.3g
塩分	1.4g

[材料 (4人分)]

生鮭	2切れ
玉ねぎ	1/2個
赤ピーマン	1/4個
レモンの薄切り	4枚
★しょうゆ	大さじ2
★みりん	大さじ2
★酢	大さじ2
★だし汁	大さじ4
★赤唐辛子	少々
貝割菜	1/2パック

[作り方]

- ① 玉ねぎを薄切り、赤ピーマンを4cmの長さの千切り、赤唐辛子は種を除いて小口切り、貝割菜は根を切り落として半分に切る。
- ② バッドに★の調味料を混ぜ合わせ、①とレモンを加える。
- ③ 鮭は半分に切って焼き、熱いうちに②に漬け、しばらくおいて味をなじませる。
- ④ 器に盛って貝割菜をちらして、完成。



鶏肉のネギ味噌焼き

ネギ味噌のこくが、鶏肉の味をひき立てます。

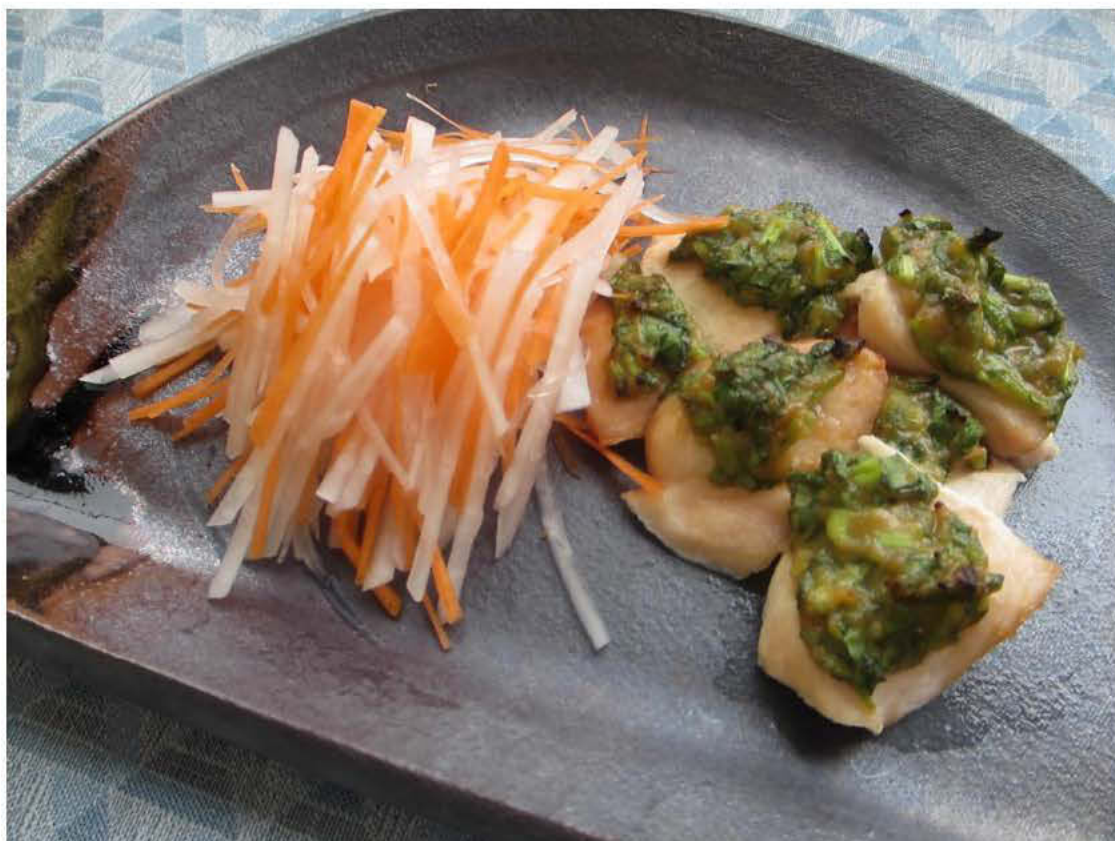
エネルギー	149kcal
たんぱく質	21.5g
脂質	2.3g
炭水化物	8.0g
食物繊維	1.4g
塩分	1.9g

[材料 (4人分)]

鶏胸肉 (皮なし)	320g
酒	大さじ1強
大根	80g
にんじん	40g
★三つ葉	25g
★白みそ	50g
★万能ねぎ	3~4本
★みりん	小さじ2
★砂糖	小さじ2
★しょうゆ	小さじ1

[作り方]

- ① 鶏肉は一口大になるように切り、きれいに並べて酒をふり250度で予熱したオーブンで10分焼く。
- ② 大根とにんじんは皮をむいて千切り、三つ葉は粗いみじん切りにする。
- ③ ★の調味料を混ぜ合わせてネギ味噌を作る。
- ④ 鶏肉の上にネギみそをぬり、焦げ目がつくまで、さらに5~8分焼く。
- ⑤ 皿に④を盛り、大根とにんじんを添え、完成。



えのきとチーズの豚肉巻き

少ないお肉でも、野菜やチーズを巻くことで、ボリュームが出ます。

エネルギー	178kcal
たんぱく質	12.5g
脂質	11.5g
炭水化物	7.0g
食物繊維	1.9g
塩分	1.1g



[材料 (4人分)]

豚うすぎり肉	6枚
切れてるチーズ	6個
えのき	1袋
★油	小さじ1
★塩・こしょう	少々
しそ	6枚
小麦粉	小さじ2
こしょう	少々
油	大さじ1
しょうゆ	小さじ1
キャベツ	120g
にんじん	20g
ミニトマト	4個
☆レモン汁	小さじ2と1/2
☆塩	小さじ1/4
☆こしょう	少々

[作り方]

- ① えのきを半分の長さに切り、★の油で炒め、★の塩・こしょうで味を整える。
- ② キャベツとにんじんは洗って、千切りにする。
- ③ チーズとしそは半分に切る。
- ④ 豚肉を半分に切り、こしょうと小麦粉をふり、①と③のをせ巻く。
- ⑤ フライパンに油をしき、豚肉の巻き終わりを下にして焼き、焼き色がついたなら裏返す。
- ⑥ 豚肉に火が通ったら、しょうゆを周囲から回し入れ絡める。
- ⑦ ②の野菜の水気をきって皿に盛り、☆の調味料を合わせたドレッシングをかける。
- ⑧ ⑦と同じ皿に豚肉巻きを盛り、ミニトマトを添え、完成。

鶏ひき肉と豆腐の青じそバーグ

お豆腐入りで、ふんわりヘルシー。脂質もおさえられています。

エネルギー	182kcal
たんぱく質	14.9g
脂質	9.3g
炭水化物	8.5g
食物繊維	1.3g
塩分	1.3g

[材料 (4人分)]

鶏ひき肉	200g
木綿豆腐	200g
たまねぎ	80g
しょうが	2かけ
片栗粉	大さじ1と1/3
しょうゆ	小さじ2
塩	少々
しそ	8枚
ごま油	大さじ1
大根	200g
★酢	大さじ2
★しょうゆ	大さじ1
★水	大さじ1
★顆粒だし	少々

[作り方]

- ① 玉ねぎをみじん切りにして、透明になるまで炒める。
- ② 鶏ひき肉としっかり水をきった木綿豆腐、①で炒めた玉ねぎ、しょうがのしぼり汁、片栗粉、しょうゆ、塩を入れ、混ぜ合わせる。
- ③ ハンバーグは8等分し形を作り、しそをのせる。
- ④ フライパンにごま油を熱し、しそのついていない面を下にしてハンバーグを焼く。焦げ目がついたらふたをして、蒸し焼きにする。
- ⑤ 大根をすりおろし、軽く水気を絞り、ハンバーグの上のにのせ、上から★の調味料を混ぜ合わせたものをかけ、完成。



ブロッコリーのチーズソース

エネルギー	32kcal
たんぱく質	3.1g
脂質	1.5g
炭水化物	2.4g
食物繊維	2.0g
塩分	0.2g

まるごとブロッコリーが食べられます。冷めても美味しいので、お弁当におすすめです。

[材料 (4人分)]

ブロッコリー 1株
水 1カップ
スライスチーズ 2枚

[作り方]

- ① ブロッコリーは洗って子房に分け、軸は皮を厚くむき、1cm程度の輪切りにする。
- ② フライパンにブロッコリーを並べ、水を加えてふたをし、火にかける。
- ③ ブロッコリーに火が通ったら、取り出して、器に盛る。
- ④ スライスチーズを2～3切れにちぎって加え、フライパンに残った水分と混ぜてソース状にして③にかけ、完成。



納豆春巻き

お酒のおつまみにもおすすめです。お好みでしそと一緒に包んでも、美味しく食べられます。

エネルギー	131kcal
たんぱく質	7.6g
脂質	6.4g
炭水化物	10.7g
食物繊維	2.4g
塩分	0.4g



[材料 (4人分)]

納豆	2パック
練り辛子	少々
スライスチーズ	4枚
長ねぎ	1/4本
春巻きの皮	8枚
サラダ油	少々
きゅうり	1/2本
サニーレタス	60g

[作り方]

- ① 納豆は練り辛子を加え、粘りが出ないように軽く混ぜる。
- ② スライスチーズは2つに切り、長ねぎはみじん切りにする。
- ③ 春巻きの皮を広げ、チーズ、納豆、長ねぎの順にのせて包む。巻き終わりを下にしておく。
- ④ 油少々を③の両面にぬる。
- ⑤ オーブントースターの天板に④を並べて乗せ、3分ほど焼く。焼き色がついたら返してカリッと焼く。
- ⑥ 器に⑤を盛り付け、飾り切りにして練り辛子ときゅうりとサニーレタスを添え、完成。

*好みでしそと一緒に包んでも良い

スペイン風オムレツ

冷蔵庫の中にある、野菜、きのこを使っても美味しく食べられます。

エネルギー	148kcal
たんぱく質	8.6g
脂質	8.9g
炭水化物	7.9g
食物繊維	1.6g
塩分	0.6g

[材料 (4人分)]

卵	4個
塩	少々
じゃがいも	120g
トマト	120g
ブロッコリー	80g
粉チーズ	大さじ1と1/3
油	大さじ1と1/3

[作り方]

- ① 卵を溶きほぐし、塩を加えて混ぜる。
- ② じゃがいもは1cm角に切ってゆで、ブロッコリーは子房に分けゆでる。トマトは1cm角に切る。
- ③ ①に②と粉チーズを加えて混ぜる。
- ④ フライパンに油を熱し、③を入れて箸で大きくかき混ぜ、ふたをして火を通す。
- ⑤ 食べやすい大きさに切り、器に盛って、完成。



小松菜たっぷりグラタン

野菜をたっぷり食べられるメニューです。

じゃがいもの食感も楽しんで食べて下さいね。

エネルギー	122kcal
たんぱく質	6.0g
脂質	2.6g
炭水化物	19.8g
食物繊維	4.1g
塩分	1.4g



[材料 (4人分)]

小松菜	400g
にんじん	100g
玉ねぎ	1個
じゃがいも	2個
★豆乳	1カップ
★塩	小さじ1/2
★こしょう	少々
水	大さじ1
オイスターソース	小さじ1
塩・こしょう	少々
ピザ用チーズ	20g

[作り方]

- ① 小松菜は3~4cmのざく切り、にんじんは細切り、玉ねぎは薄切りにする。
- ② じゃがいもは丸ごと耐熱皿に入れ、電子レンジで8分加熱する。皮をむき、つぶしてから★の豆乳、塩・こしょうを加え、ソースを作る。
- ③ フライパンに水とにんじんを入れて中火にかけ、ふたをして1分蒸す。玉ねぎ、小松菜の順で加え、オイスターソース、塩・こしょうを入れ、水分がなくなるまで再び蒸す。
- ④ 器に③を盛り、②のソースをかけ、チーズをのせて魚焼きグリルで焦げ目をつけ、完成。

トマトとワカメの酢の物

もう一品欲しい時の、簡単、お助けメニューです。

エネルギー	22kcal
たんぱく質	0.9g
脂質	0.9g
炭水化物	3.2g
食物繊維	0.9g
塩分	0.4g

[材料 (4人分)]

トマト	200g
カットわかめ	2g
水	1/2カップ
★しょうゆ	大さじ1/2
★酢	大さじ1
★白ごま	小さじ2

[作り方]

- ① トマトは食べやすい大きさにざく切りにする。
- ② カットわかめは水につけておく。
- ③ トマトと水気をきったわかめを★の調味料で和え、完成。



ネバネバ3兄弟

和えるだけで味付けもできる、超かんたんメニューです。さらに、しょうがの風味が美味しさを増します。

エネルギー	28kcal
たんぱく質	1.2g
脂質	0.2g
炭水化物	6.0g
食物繊維	1.5g
塩分	0.4g



[材料 (4人分)]

味付きもずく	・・・	3パック
長芋	・・・	120g
オクラ	・・・	60g
しょうが	・・・	1かけ

[作り方]

- ① 長芋は皮をむいて5cmくらいのひょうし切り、オクラはさっとゆでて小口切りにする。しょうがはすりおろす。
- ② もずく、長いも、オクラを和えて、器に入れる。
- ③ ②にしょうがをのせ、完成。

ごぼうの丸ごと煮

オイスターソースが効いていて、ごぼうをたっぷり食べられます。七味唐辛子をかけても美味しいです。

エネルギー	32kcal
たんぱく質	0.8g
脂質	0.0g
炭水化物	6.8g
食物繊維	1.7g
塩分	0.5g



[材料（4人分）]

ごぼう	120g
★しょうゆ	大さじ1/2
★オイスターソース	大さじ1/2
★砂糖	大さじ1/2
★酒	大さじ1
水	1/4カップ
ごま	少々

[作り方]

- ① ごぼうの皮をたわしなどで洗い、4cmくらいに切り、半月になるように半分に切る。
- ② ①を沸騰させた湯（分量外）でさっとゆがく。
- ③ 湯を捨て、★の調味料と水をいれて好みの硬さになるまでふたをして煮て、ごまをふりかけて完成。

桜えびと枝豆のおろし和え

桜えびの香ばしさが美味しい一品です。

エネルギー	66kcal
たんぱく質	5.9g
脂質	2.1g
炭水化物	6.2g
食物繊維	2.6g
塩分	0.3g

[材料 (4人分)]

桜えび	12g
枝豆	120g
大根	320g
★しょうゆ	小さじ1
★酢	大さじ1
しそ	4枚

[作り方]

- ① 枝豆をやわらかくなるまでゆでる。
- ② 大根をすりおろし、ざるにあげて水気をきっておく。
- ③ 桜えびをフライパンで炒る。
- ④ ①、②、③と★の調味料を混ぜる。
- ⑤ 器に盛り、千切りしたしそを上に飾り、完成。



コロコロサラダ

野菜の切り方と、コーンやチーズを入れることで、いろいろな食感を楽しめる、大人気のサラダです。

エネルギー	89kcal
たんぱく質	1.9g
脂質	5.4g
炭水化物	8.4g
食物繊維	1.1g
塩分	0.8g



[材料 (4人分)]

じゃがいも	120g
にんじん	60g
きゅうり	60g
塩	小さじ1/3
コーン	25g
プロセスチーズ	15g
マヨネーズ	大さじ2
こしょう	少々

[作り方]

- ① じゃがいもは1.5cm角に、にんじんは1cm角に切ってからゆでる、きゅうりとチーズは8mm角に切る。
- ② きゅうりはボウルに入れて塩をふって10分置いておき、出てきた水をしぼる。
- ③ ボウルに野菜とチーズを入れ、マヨネーズ、こしょうを混ぜて和え、完成。

ミネストローネ

季節の野菜をトマト味でじっくり煮込んだ、イタリア風の料理です。

エネルギー	78kcal
たんぱく質	2.0g
脂質	4.5g
炭水化物	8.3g
食物繊維	2.1g
塩分	1.1g



[材料 (6人分)]

玉ねぎ	大1個
にんじん	80g
なす	1/2本
セロリ	60g
ベーコン	35g
油	大さじ1
トマト缶	400g
水	4カップ
固形コンソメ	1個
塩・こしょう	少々

[作り方]

- ① 野菜とベーコンをすべて1cm角に切る。
- ② 鍋に油を入れ、ベーコンと玉ねぎを弱火で5分程度炒める。
- ③ 残りの野菜を加えさらに5分程度炒める。
- ④ トマト缶、水、コンソメを加え、煮立ったら弱火にし、アクを取りながら煮詰める。
- ⑤ 最後に塩・こしょうで味をととのえ、完成。

クラムチャウダー

あさりや野菜のうま味が溶け込んだ、まろやかな味のスープです。

エネルギー	149kcal
たんぱく質	5.7g
脂質	6.8g
炭水化物	16.0g
食物繊維	1.4g
塩分	0.9g

[材料 (4人分)]

あさり (むき身)	40g
玉ねぎ	1/2個
にんじん	40g
えだ豆	20g
バター	大さじ1
小麦粉	大さじ4
水	2カップ
牛乳	2カップ
塩	小さじ1/3
こしょう	少々

[作り方]

- ① あさりはざるに入れてさっと水洗いし、水気をきっておく。玉ねぎは1cm角に切る。にんじんは8mm角に切る。
- ② 鍋でバターを熱し、玉ねぎとにんじんを炒め、透き通ってきたら、小麦粉を振り入れる。粉っぽさがなくなるまで炒め、水を加えて野菜が柔らかくなるまで煮る。
- ③ ②にあさり、えだ豆、牛乳を加え、塩・こしょうで味をととのえ、一煮立ちさせ、完成。



エビとセロリの粒マスタード

彩が良く、粒マスタードの味が効いています。

エネルギー	169kcal
たんぱく質	19.6g
脂質	6.2g
炭水化物	4.6g
食物繊維	1.0g
塩分	1.0g



[材料 (4人分)]

えび	400g
★塩	ひとつまみ
★こしょう	少々
セロリ	2本
赤ピーマン	60g
バター	大さじ2
酒	大さじ1と1/3
☆塩・こしょう	少々
☆粒マスタード	大さじ2

[作り方]

- ① えびは殻を尾から1節残してむく。背を切り開き、背ワタを取って★を振る。
- ② セロリは筋を取って斜め切りにする。ピーマンは種とへたを取って細切りにする。
- ③ フライパンにバターを溶かして①を炒め、色が変わってきたら酒をふり、ふたをして蒸し焼きにする。完全に火が通ったら、②を加えて炒め合わせ、☆で調味する。
- ④ 器に盛り、完成。

豆とかぼちゃのスープ

土別で採れる野菜やお豆を使ったスープです。

エネルギー	79kcal
たんぱく質	3.1g
脂質	2.3g
炭水化物	12.1g
食物繊維	3.0g
塩分	1.1g



[材料 (4人分)]

かぼちゃ	120g
玉ねぎ	80g
にんじん	60g
ゆで大豆	60g
にんにく	1かけ
赤唐辛子	1本
顆粒コンソメ	大さじ1弱
オリーブオイル	小さじ1
塩・こしょう	少々
水	2カップ

[作り方]

- ① かぼちゃ、にんじん、玉ねぎは1cmの角切り、にんにくはみじん切り、赤唐辛子は種を取って小口切りにする。
- ② 鍋にオリーブオイルとにんにく、赤唐辛子を入れて炒める。
- ③ 香りが出てきたら、カボチャ、にんじん、玉ねぎ、大豆を加えて炒める。
- ④ 水とコンソメを加えて10分煮込み、塩・こしょうで味付けして、完成。

しめじとレタスのスープ

簡単、あっさり、うす味のスープです。

エネルギー	27kcal
たんぱく質	2.0g
脂質	1.4g
炭水化物	1.7g
食物繊維	0.6g
塩分	0.7g

[材料 (4人分)]

レタス	80g
しめじ	40g
卵	1個
水	3カップ
顆粒コンソメ	小さじ2

[作り方]

- ① 鍋に水を入れ沸かす。卵は溶いておく。
- ② コンソメで味を付け、しめじ、レタス、卵の順に鍋に入れる。
※ 卵を入れる直前にレタスを入れるとシャキシャキ感が残る。
- ③ 器に盛って、完成。



太陽の輝きゼリー

オレンジジュースを加えることで、トマトが苦手な人でも美味しく食べられるゼリーです。

エネルギー	48kcal
たんぱく質	2.2g
脂質	0.1g
炭水化物	10.9g
食物繊維	0.5g
塩分	0.0g



[材料 (4人分)]

トマトジュース	・・・	160cc
オレンジジュース	・・・	160cc
ゼラチン	・・・	6.8g
水	・・・	25cc
砂糖	・・・	大さじ2
ミニトマト	・・・	2個
ミントの葉	・・・	適量

[作り方]

- ① ゼラチンを水でふやかし、湯煎にかけて溶かす。
※これがポイント！
- ② 鍋にトマトジュース、オレンジジュース、砂糖を入れて温め、ゼラチンを加える。容器に注ぎ、冷蔵庫で1時間ほど冷やす。
- ③ 固まったゼリーの上に、半分に切ったミニトマトとミントの葉を飾り、完成。

にんじんゼリー

スキムミルクやヨーグルトを使っているので、カルシウムが豊富なデザートです。

エネルギー	84kcal
たんぱく質	4.7g
脂質	0.9g
炭水化物	15.0g
食物繊維	0.9g
塩分	0.1g

[材料 (4人分)]

にんじん	1/2本
黄桃	90g
★水	1/2カップ
★スキムミルク	大さじ3
★砂糖	大さじ3
★レモン汁	大さじ1/2
プレーンヨーグルト	100g
☆粉ゼラチン	大さじ1
☆水	大さじ2
ミント	適宜

[作り方]

- ① にんじんは薄切りにして軟らかくゆでる。
- ② ①、黄桃の半量、★を合わせてミキサーにかける。
- ③ ②をボウルに移してヨーグルト、湯せんで溶かした☆のゼラチンと水を加えて混ぜ、1cm角に切った残りの黄桃を加え、グラスなどの器に流して冷やす。
- ④ 完全に固まったら、仕上げにミントを飾り、完成。



ベジタブル寒天よせ

見た目も涼しい、色鮮やかな野菜を使ったゼリーです。

エネルギー	70kcal
たんぱく質	0.4g
炭水化物	0.2g
脂質	17.4g
食物繊維	0.3g
塩分	0.0g



[材料 (5個分)]

さつまいも	10g
コーン	5g
枝豆	10g
にんじん	5g
甘納豆	5g
水	500cc
粉寒天	4g
砂糖	大さじ7

[作り方]

- ① さつまいもとにんじんは7mm位のサイコロ状に切る。
- ② さつまいもはレンジで2分加熱する。
- ③ にんじんはレンジで3分加熱する。
- ④ 水に粉寒天を入れ、混ぜながら火にかける。
沸騰してきたら弱火にして、2分ほどかき混ぜる。
- ⑤ 火を止めて、砂糖を入れて溶かす。
- ⑥ 型に流し、野菜を入れて冷やして完成。

かぼちゃの焼き春巻き

焼く前の状態で冷凍してもおいしく食べられるおやつです。

エネルギー	29kcal
たんぱく質	0.5g
炭水化物	6.4g
脂質	0.3g
食物繊維	0.6g
塩分	0g

[材料 (8個分)]

かぼちゃ	100g
砂糖	小さじ1
シナモン	小さじ1
レーズン	10g
バター	1.5g
春巻きの皮	2枚

[作り方]

- ① かぼちゃは種をとり、レンジで2～3分加熱する。
- ② ボウルに、かぼちゃ、砂糖、レーズン、バター、シナモンを入れ、よく混ぜる。
- ③ 春巻きの皮を4等分に切り、②のかぼちゃを乗せ、三角になるように包む。
- ④ 皮の端に水を塗り止める。
- ⑤ オーブントースターに入れ、こんがり焼き色が付くまで焼き、完成。



じゃがいもプリン

じゃがいもをスイーツにした、珍しいレシピです。

エネルギー	92kcal
たんぱく質	2.6g
脂質	1.3g
炭水化物	17.3g
食物繊維	0.5g
塩分	0.0g



[材料（プリン型6個分）]

じゃがいも	240g
牛乳	250cc
砂糖	10g
メープルシロップ	大さじ2
ラム酒（あれば）	小さじ1
粉ゼラチン	小さじ2
水（粉ゼラチン用）	大さじ2
メープルシロップ （仕上げ用）	大さじ1

[作り方]

- ① じゃが芋は皮のまま良く洗い、ラップに包み電子レンジに約5分かけます。（竹串を刺してスッと通るまで）
- ② じゃが芋の皮をむき、よく潰します。
- ③ 鍋に、じゃが芋、牛乳、メープルシロップ、砂糖を入れて、泡だて器でかき混ぜながら、中火で5分ほど煮る。
- ④ 水で戻したゼラチンを湯煎で溶かします。
- ⑤ ③にゼラチンを入れてよく混ぜ、最後にラム酒を入れ、粗熱が取れたら、水で濡らした型に流しいれ、冷蔵庫で冷やし固めます。
- ⑥ 完全に固まったら、メープルシロップをかけて、完成。

発刊にあたり

「食改さんが考えた野菜たっぷりレシピ集」製作にあたり、ご指導、ご協力
いただいた皆様方、関係機関の皆様方に心からお礼申し上げます。

編集委員 … 岩田英子 尾形陽子 久保田美恵 佐々木さち子
渋谷裕子 野口美由紀 森下英子 渡辺砂織

撮 影 … 士別市食生活改善協議会
士別市保健福祉部健康長寿推進室保健福祉センター

料理作成 … 士別市食生活改善協議会



食改さんが考えた野菜たっぷりレシピ集

2015年2月 発行

発 行 … 士別市食生活改善協議会
編 集 … 士別市食生活改善協議会
士別市保健福祉部健康長寿推進室保健福祉センター
印 刷 … 士別市食生活改善協議会
士別市保健福祉部健康長寿推進室保健福祉センター
製 本 … 齊木印刷

