

十ちよい足し

# 野菜

レシピ集

No.5



呉市



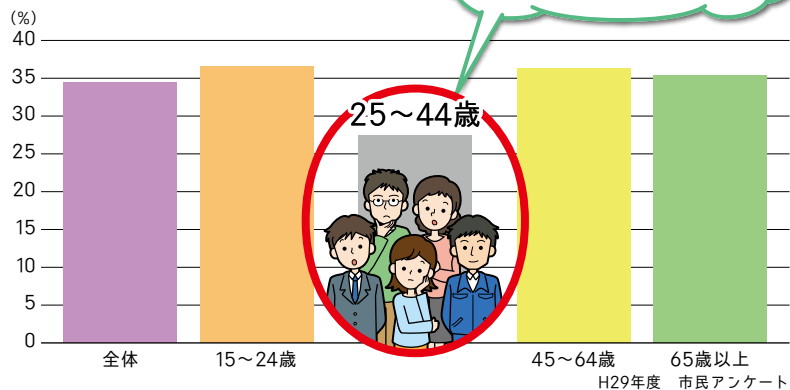
# はじめに

呉市では、食から健康を考えるきっかけづくりとして、  
「毎日プラス1皿の野菜」を応援しています！

大人が1日に必要な野菜の摂取量は350gです。  
現状は280gであと70g（1皿分）必要です。

## 呉市の現状

【野菜を十分に食べている人の割合】



## 野菜不足の状況が続いていると、生活習慣病のリスクを高めます！

このレシピ集では、野菜不足を補うため、1皿で野菜が約70g摂取できる『野菜プラス1皿』メニューを紹介しています。

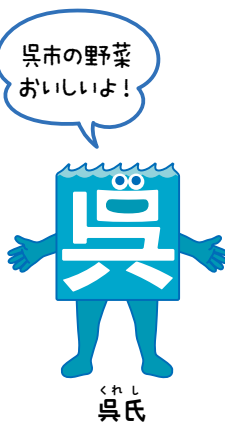
呉市の特産野菜を使って

「新鮮・おいしい・安心」な食事をとりませんか？

# 目次

- 🍎 たっぷりの野菜で生活習慣病を予防する！ ..... 1
- 🍅 呉市で採れる野菜は何だろう？ ..... 2
- 📝 あなたの野菜度チェック！ ..... 3
- 🍴 あなたに合った野菜の食べ方 ..... 4
- 🍽️ 野菜を食べる目安量は？ ..... 5・6
- 🍅 トマトを使ったレシピ ..... 7・8
- 🥬 キャベツを使ったレシピ ..... 9・10
- 🍄 しいたけを使ったレシピ ..... 11
- 🥕 大根を使ったレシピ ..... 12

## この本に登場するキャラクターの紹介



呉市公式キャラクター



呉市の減塩キャラクター



呉市の食育指導資料集のキャラクター

## 😊 たっぷりの野菜で生活習慣病を予防する！

野菜には体調を整えるビタミン、ミネラル、食物繊維など大切な栄養素が含まれています。糖尿病、脳卒中、高血圧やがんなど生活習慣病の予防に効果的と言われています。色々な野菜を上手に選び、積極的に野菜を食べるようにしましょう。

### 野菜のいいところ 知ってる？

#### 糖尿病・ 脂質異常症予防！

野菜の食物繊維は、血糖の上昇をゆるやかにする。また、コレステロールを吸着して体外に排出する。

#### がん予防！

野菜を多くとると、がん予防の効果が高いと言われている。



#### 高血圧予防！

野菜に含まれるカリウムが、体内の余分な食塩（ナトリウム）を出す効果がある。

#### 肥満予防！

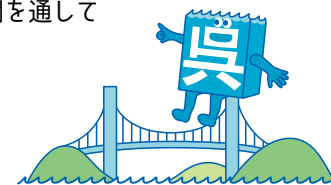
野菜をよく噛むことで、満腹感が得られ、食べすぎ防止になる。



野菜を食べると余分な食塩を排出してくれるよ！

## 🍅 呉市で採れる野菜は何だろう？

呉市は、温暖な気候で山と海の両方があり、年間を通して農作物が栽培できる恵まれた環境にあります。



呉市では、こんなに  
いろんな野菜や果物が  
採れるんだね

### ★呉市の野菜でいいこといっぱい★

- ・産地が近いので新鮮な野菜が買えるよ！
- ・季節に採れる野菜で『旬』の味が味わえるよ！
- ・旬に採れた野菜は、栄養が多く含まれているよ！





## あなたの野菜度チェック!

あなたの食生活は、野菜が足りていますか?しっかり食べていますか?

当てはまるところにチェック☑をしましょう。



- 朝はあまり野菜をとらない
- 加工食品・インスタント食品をよく食べる
- 外食ですませることが多い
- 丼物などの単品ものを選びがち
- つけ合わせの野菜は食べない
- 野菜は火を通して食べるより生(サラダなど)で食べることが多い
- 自分が1日に必要な野菜の量を知らない(1日350g)
- 野菜は苦手である



### 判定

野菜が足りている食生活になっているか判定してみよう!

✓の数……4個以上  
野菜を食べる量が少ないです

野菜を食べる量が少ない方におススメ  
➡ **ステップ1** ➡

✓の数……1~3個  
自分で思っているより少ないかも

もう少し野菜を増やしたい方におススメ  
➡ **ステップ2** ➡

✓の数……0個  
まずまず野菜を食べています

野菜メニューを増やしたい方におススメ  
➡ **P7~P12のレシピ** ➡



## あなたに合った野菜の食べ方

**ステップ1** まずは、野菜があるものを選ぼう!

お弁当を選ぶなら



野菜の入っている  
幕の内弁当にする

料理が苦手な方でも  
簡単に野菜を増やす  
ことができるよ!



選んで食べる時



野菜の多い方にする

パンを選ぶなら



菓子パンを  
サンドウィッチにする

すぐ食べられる野菜を用意し  
マヨネーズやみそをつけて食べる

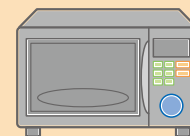


つけ合わせの野菜を残さず食べる



**ステップ2** 簡単調理で野菜料理を増やそう!

~野菜の下茹をする時は電子レンジが便利~



- ・ほうれん草などの青菜類,きのこ類,ナスなどをラップに包んで、加熱する。
- ・かぼちゃ,にんじん,ブロッコリー,キャベツなどを適当な大きさに切って、ラップをかけて、加熱する。



➔胡麻和えやかつお節を混ぜてもカンタンに1品増やせるよ!

## 野菜を食べる目安量は？



1日350gです！

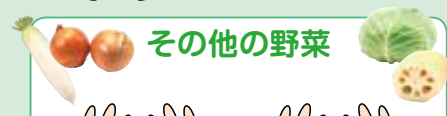
とりたい野菜の量を手で表すと



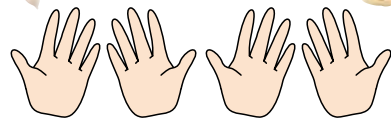
緑黄色野菜



両手1杯分 (100g) 以上



その他の野菜



両手2杯分 (200g) 以上



1日の食事で食べれているかな？

1日の食事を振り返ってみよう！これだけ食べれているかな？

1 朝食



2 昼食



4 夕食



1日5皿の野菜料理を意識して食べるようにしましょう！

お皿1つで約70gの野菜が入っています。



サラダ



具たくさん味噌汁



きゅうりなます



ほうれん草のおひたし



野菜の煮物



## プラス1皿の野菜70gの目安はこのくらい

● トマト



中くらい 約2分の1個分

● かぼちゃ



中くらい 約16分の1個

● ほうれん草



約3株

● きゅうり



中くらい 約1本分

● 大根



厚さ 約2cm分

● ごぼう



約3分の1本分

● にんじん



中くらい 約3cm分

● ブロccoli



花らい 約4個分

● もやし



1つかみ分くらい

● キャベツ



約1枚分

● なす



12cm くらい 約1本分

● たまねぎ



中くらい 約4分の1個

野菜料理を作る時に、参考にしてみようね！





# トマトを使ったレシピ



呉市では、倉橋で多く作られているよ！  
 出回る時期は、2月～6月頃です。  
 トマトには、リコピンやビタミンCや  
 カリウムが豊富です。



## トマトステーキ風



〔1人分〕 エネルギー…143kcal たんぱく質…12.9g  
 脂質…8.2g 塩分…0.3g

※焼いて甘みが出たトマトと  
 豚肉がよく合います！  
 塩分が少なくても  
 おいしい1品です！

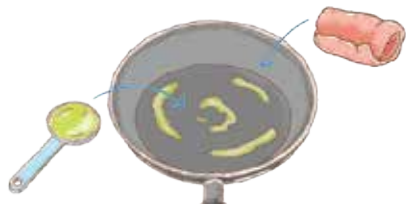
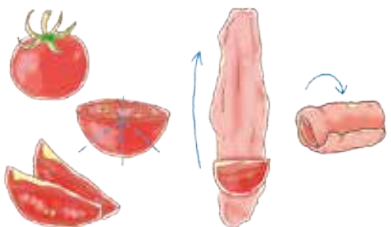


### 材料〔2人分〕

トマト …… 中1個 (160g)  
 豚もも (薄切り) …… 8枚  
 オリーブ油 …… 小さじ1  
 塩 …… ひとつまみ  
 こしょう …… 少々

### 作り方

- 1 トマトはへたを取り、くし形に8等分する。
- 2 ①のトマトにそれぞれ豚肉を巻きつける。
- 3 フライパンにオリーブ油を熱し、肉の巻き終わりを下にし②を入れ全面焼く。
- 4 肉が焼けたら塩、こしょうで味を整え器に盛る。



### ワザ

トマトの青くさは、加熱すると気にならなくなります。  
 洗ってカットして冷凍しておくことも出来ます。

## トマトとヨーグルトの簡単サラダ



〔1人分〕 エネルギー…41kcal たんぱく質…1.8g  
 脂質…1.0g 塩分…0.3g

セブってヨーグルトで  
 和えるだけ！忙しい朝に  
 ピッタリだね。

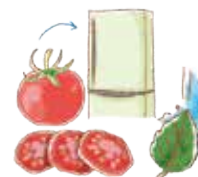


### 材料〔2人分〕

トマト …… 1個 (200g)  
 プレーンヨーグルト …… 大さじ4  
 塩 …… 0.5g  
 黒こしょう …… 少々  
 青じそ …… 4枚

### 作り方

- 1 トマトは冷蔵庫でよく冷やします。へたをとり除き、横に5mm厚さの輪切りにする。青じそは洗っておく。



- 2 ボールにヨーグルト、塩、黒こしょうの材料を入れ、スプーンでよく混ぜ合わせる。
- 3 器にトマトと青じそを盛り、②をかける。



## トマトとオクラの甘酢和え



〔1人分〕 エネルギー…43kcal たんぱく質…1.0g  
 脂質…0.1g 塩分…0.5g

### 作り方

- 1 トマトは食べやすい大きさに切る。
- 2 オクラは少量の塩でもみ、洗っておく。
- 3 ②のオクラをさっと茹で、冷水に取り水気を切って斜め3つに切る。



- 4 ボールに調味料を混ぜ合わせて甘酢を作り、トマトとオクラを加えて和える。





# キャベツを使ったレシピ

呉市では、郷原・広・倉橋で多く作られているよ！  
 出荷の時期は、11月末～3月末頃です。  
 キャベツには、ビタミンCが豊富です！



## キャベツとベーコンのカレー炒め



〔1人分〕 エネルギー…63kcal たんぱく質…2.0g  
 脂質…3.3g 塩分…0.2g



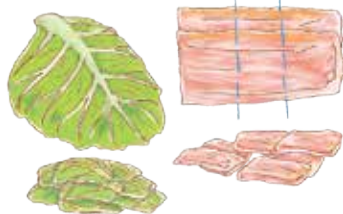
### 材料〔2人分〕

キャベツ …… 150g  
 ベーコン …… 15g  
 酒 …… 大さじ 1/2  
 油 …… 小さじ 1  
 こしょう …… 少々  
 カレー粉 …… 少々



### 作り方

① キャベツはざく切りにし、ベーコンも同じ大きさに切る。



② フライパンに油をひき、ベーコン、キャベツ、酒を入れて蒸し焼きにする。



③ 最後に、こしょうとカレー粉を加え炒め合わせる。



# キャベツの千切りを使ったレシピ

## キャベツの巣ごもり卵



〔1人分〕 エネルギー…157kcal たんぱく質…8.8g  
 脂質…10.5g 塩分…0.5g



### 材料〔2人分〕

キャベツ …… 200g  
 バター …… 10g  
 卵 …… 2個  
 こしょう …… 少々  
 ケチャップ …… 小さじ 2

カット野菜を使うとカンタン！



### 作り方

- ① キャベツを8mm程度の細切りにする。
- ② フライパンにバターを入れ、キャベツを軽く炒め、こしょうを振る。
- ③ キャベツの中央を少しくぼませ、卵を割り入れる。
- ④ 蓋をして中火で5分ほど、蒸し焼きにする。



⑤ 卵に火が通ったら皿に盛り、ケチャップを添える。



### 材料〔2人分〕

キャベツ …… 60g 塩昆布 …… 4g  
 きゅうり …… 40g レモン汁 …… 8cc  
 人参 …… 10g 白ごま …… 6g  
 青じその葉 …… 2枚 ごま油 …… 4g



### 作り方

- ① キャベツは3mm幅のせん切りにする。きゅうりは斜めに薄く切って、せん切りにする。人参はできるだけ細い千切りにする。白ごまは炒って、すり鉢でする。



- ② ビニール袋に、①と塩昆布、レモン汁、白ごま、ごま油を入れて、ざっくり混ぜ合わせる



## キャベツの塩昆布和え



〔1人分〕 エネルギー…45kcal たんぱく質…1.3g  
 脂質…3.2g 塩分…0.4g



### ワザ

【量をたくさんとるワザ】炒めたり、ボイルするとたくさん食べれるよ！  
 【時短のワザ】千切りやざく切りにして切って保存しておくとう便利！市販のカット野菜などを使うと更に便利です。



# しいたけを使ったレシピ

～しいたけにソースをのせて、  
オーブントースターで焼くだけ～



七味チーズ味

みそマヨネーズ味

ねぎマヨネーズ味

## ねぎマヨネーズ味

### 材料【2人分】

- しいたけ……………6枚
- 白ネギみじん切り……1/2本
- マヨネーズ……………大さじ2
- ケチャップ……………大さじ1
- こしょう……………少々

【1人分】  
エネルギー…97kcal  
たんぱく質…1.3g  
脂質……………8.7g  
塩分……………0.5g

## 七味チーズ味

### 材料【2人分】

- しいたけ……………6枚
- ピザ用チーズ……………大さじ3
- しょうゆ……………小さじ1/4
- 七味唐辛子は焼き上がりに振る

【1人分】  
エネルギー…43kcal  
たんぱく質…7.5g  
脂質……………5.8g  
塩分……………0.6g

## みそマヨネーズ味

### 材料【2人分】

- しいたけ……………6枚
- マヨネーズ……………大さじ2
- みそ……………小さじ1

【1人分】  
エネルギー…97kcal  
たんぱく質…1.4g  
脂質……………9.2g  
塩分……………0.4g

## 作り方

- 調味料をそれぞれ混ぜ合わせてしいたけの傘の内側に塗り、オーブントースターで焼く。



呉市では、安浦で多く作られているよ！  
年中出回っていて、いつでもおいしく食べることができるよ！  
しいたけは、低カロリーでビタミンB群や食物繊維が豊富です。



# 大根を使ったレシピ

## 大根とじゃが芋ガレット風



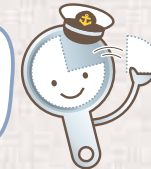
【1人分】エネルギー…152kcal たんぱく質…1.3g  
脂質……………6.7g 塩分……………0.2g

## 作り方

- 大根、じゃがいもは皮をむいて千切りにする。  
※じゃがいもは水にさらさない。
- ①をボールに入れ、マヨネーズ、片栗粉を加え、よく混ぜ合わせる。
- フライパンにサラダ油を入れ熱し、②を平らになるように広げ両面をこんがり焼く。
- 食べやすい大きさに切り、器に盛る。  
※好みでケチャップを付けても美味しいです。  
ケチャップ小さじ1 塩分0.2g



仕上げにかつお節をかき混ぜることで、うま味がアップ！  
少ない調味料でもおいしいよ！



## 材料【2人分】

- 大根……………100g
- じゃがいも……………100g
- マヨネーズ (カロリーハーフ) ……大さじ1
- 片栗粉……………大さじ1
- サラダ油……………小さじ2



## 大根とこんにゃくのピリ辛煮



【1人分】エネルギー…46kcal たんぱく質…0.7g  
脂質……………2.0g 塩分……………0.9g



## 材料【2人分】

- 大根……………100g
- こんにゃく……………60g
- ごま油……………少々
- しょうゆ……………大さじ2/3
- 砂糖……………大さじ2/3
- だし汁……………100ml
- かつお節……………少々
- 一味唐辛子……………少々



## 作り方

- こんにゃくは、網目に切り目をいれる。
- 大根もこんにゃくも角切りにし、ごま油で炒める。大根が透き通ってきたら、砂糖、しょうゆ、だし汁を入れる。
- 蓋をして中火で10分くらい煮る。その後、蓋をあけて強火で水分をとばす。最後にかつお節と一味唐辛子を絡めて出来上がり。



呉市では、倉橋で多く作られているよ！  
出回る時期は、12月初め～3月末頃です。生産量は県内1位！  
大根にはビタミンC・カリウムを含み、葉っぱにはカルシウムが豊富で捨てる部位がありません。



## ワザ

【保存のワザ】しいたけは傷みも早いので、石づきを切り落として、保存袋にいれ、平らにして冷凍庫で保存できます。

## ワザ

【時短のワザ】千切りやちょう切りにして保存袋にいれておくとみそ汁や煮物などにすぐ使うことができますよ！





お問い合わせ：呉市保健所 健康増進課

西保健センター ☎25-3542 東保健センター ☎71-9176

子育て施設課・学校施設課・学校教育課・学校安全課