



おいしく健康  
しろいし野菜  
レシピ





## 前書き

佐賀県はメタボリックシンドロームと糖尿病の予備群の割合が高く、生活習慣病の改善が課題となっています。白石町も例外ではなく、年々メタボリックシンドローム、その予備群、糖尿病予備群の人が増えている状況です。

また、野菜はビタミン、ミネラル、食物繊維が豊富で、生活習慣病の予防にも効果が期待されることから、1日に350gの野菜摂取を推奨されていますが、佐賀県民の摂取量は一皿分（約80g）の野菜が不足しています。そこで、「毎日プラス1皿の野菜」を目標に、まずは野菜の摂取を増やすことから始めてみませんか。

このレシピ集は、白石町食生活改善推進協議会の皆さんに、簡単にできて野菜がたくさん食べられるレシピを教えていただき作成しました。ぜひご活用いただき日々の食卓に野菜料理をもう一皿プラスし、彩り豊かな食事を楽しみましょう。





1

# アスパラガスのナムル風

野菜量55g

## 材料〔4人分〕

(1人あたり) エネルギー57kcal 食塩相当量0.6g

- ・アスパラガス・・・100g
  - ・きゅうり・・・80g
  - ・ミニトマト・・・4個
  - ・ロースハム・・・20g
- A
- ・玉ねぎ(みじん切り)・・・10g
  - ・しょうゆ・・・小さじ2
  - ・酢・・・小さじ2
  - ・砂糖・・・小さじ1
  - ・ごま油・・・小さじ2
  - ・すりごま・・・小さじ2



## 作り方

- ① アスパラガスはゆでて斜め切り、ミニトマトは1/4に切り、ハムは短冊切りにする。きゅうりは縦半分切って斜め薄切りにし、塩を振ってしんなりしたら洗って水気を切る。
- ② ボウルにAの材料を合わせ、①を加えて和える。

**野菜 100g の目安量** 成人1日の目標摂取量：350g(そのうち緑黄色野菜120g以上)

ほうれん草



1/3束

ブロッコリー



房(大3個)

にんじん



中1/2本

トマト



中1/2個

ピーマン



中3個



Recipe

2

# ピーマンの卵とじ

野菜量65g

## 材料〔4人分〕

(1人あたり) エネルギー279kcal 食塩相当量1.4g

- ・ピーマン・・・・・・・・6個
- ・玉ねぎ・・・・・・・・50g
- ・ウインナーソーセージ・・・4本
- ・卵・・・・・・・・6個
- ・サラダ油・・・・・・・・大さじ1

- A
- ・マヨネーズ・・・・・・・・大さじ2
  - ・塩・・・・・・・・小さじ1/4
  - ・こしょう・・・・・・・・少々



## 作り方

- ① ピーマンは種を取り、繊維に逆らって5mm幅に切る。
- ② ウインナーは輪切りにする。
- ③ 卵は溶いて、Aを加えよく混ぜておく。
- ④ フライパンに油を入れて火にかけ、ウインナー、玉ねぎを炒め、しんなりしたら溶き卵を回しいれ、ふたをして蒸し焼きにする。
- ⑤ 火が通ったら、フライパンをひっくり返し取り出し、8等分にカットする。



## ひとこと

赤ピーマン（パプリカ）や、カットしたミニトマトを加えると、より彩りがきれいになります。



3

# キャベツのかみかみサラダ

野菜量90g

## 材料〔4人分〕

(1人あたり) エネルギー75kcal 食塩相当量0.8g

- ・キャベツ・・・・・・・・200g
- ・人参・・・・・・・・60g
- ・きゅうり・・・・・・・・1本

- A
- ・みそ・・・・・・・・大さじ1
  - ・酢・・・・・・・・大さじ1
  - ・砂糖・・・・・・・・大さじ1
  - ・すりごま・・・・・・・・小さじ2

- ・削り節 (小袋)・・・1袋



## 作り方

- ① キャベツは一口大に切り、人参は薄い短冊切りにして、さっと湯通しし水気を絞る。
- ② きゅうりは薄い輪切りにし、軽く塩を振り、水気が出たらふき取る。
- ③ ボウルにAの材料をいれ、よく混ぜ合わせる。
- ④ ①②の野菜と削り節を加えて和える。



## ひとこと

キャベツ・人参は固めに茹でて、歯ごたえを残しましょう。しっかり噛むことで、満足感が得られます。



4

# オクラとエリンギのオイスター炒め

野菜量65g

材料〔2人分〕 (1人あたり) エネルギー106kcal 食塩相当量0.8g

- ・オクラ・・・8本
- ・エリンギ・・・50g
- ・バター・・・10g

- A
- ・マヨネーズ・・・小さじ4
  - ・オイスターソース・・・小さじ4



## 作り方

- ① オクラはさっとゆで、斜め切りにする。
- ② エリンギは4 cmほどの長さの短冊切りにする。
- ③ 熱したフライパンにバターと②を入れ炒めしんなりしてきたら、①を加える。
- ④ Aを加えて炒め合わせ、全体に味をなじませる。



## ひとこと

エリンギは好みのきのこに変えても大丈夫ですよ。



5

## モロヘイヤのしらす丼

野菜量30g

### 材料〔2人分〕

(1人あたり) エネルギー291kcal 食塩相当量1.7g

- ・ しらす・・・・・・・・・・40g
- ・ モロヘイヤ・・・・・・・・60g
- ・ 白ご飯・・・・・・・・・・300g
- ・ 細切り海苔・・・・・・・・適量
- ・ しょうゆ・・・・・・・・・・小さじ2



### 作り方

- ① モロヘイヤは葉を茹で、刻んでおく。
- ② 炊き立てのご飯を器に盛り、モロヘイヤ、しらす、海苔をのせ、しょうゆをかける。

### 「モロヘイヤ」ってどんな野菜？

若芽の部分を食べる緑黄色野菜で、刻むとオクラのような粘りが出るのが特徴です。抗酸化ビタミンのACEを豊富に含み、血管内皮細胞の酸化防止、細胞の修復などの働きが期待できます。また、食物繊維も豊富で腸内環境を整える効果があります。

くせがないので、さっとゆでて刻み、サラダやスープに加えたりして食べられます。



6

## ゴーヤの肉詰め

野菜量55g

### 材料〔4人分〕

(1人あたり) エネルギー170kcal 食塩相当量1.3g

- ・ゴーヤ・・・1本
  - ・合いびき肉・・・200g
  - ・しょうが・・・1かけ
  - ・青じそ・・・5枚
  - ・片栗粉・・・小さじ2
  - ・塩・・・小さじ1/4
  - ・サラダ油・・・小さじ2
- A
- ・しょうゆ・・・大さじ1と1/2
  - ・みりん・・・大さじ1と1/2
  - ・砂糖・・・小さじ1



### 作り方

- ① ゴーヤ1本を8等分に切り、中のわたをスプーンで取り除く。
- ② 合いびき肉にしょうがのみじん切り、青じそ、片栗粉、塩を入れ粘りが出るまでこね、ゴーヤに詰めこむ。
- ③ フライパンにサラダ油を入れ、両面に焼き目がつくまで焼き、水を少量入れ弱火で10分ほど蒸し焼きにする。
- ④ フライパンに混ぜ合わせたAを入れ、中火で煮詰めて③にからめる。



### ひとこと

ゴーヤの苦みも少なく、ショウガや青じその風味でさっぱり食べやすい一品です。



# 小松菜とちくわの辛し和え

野菜量70g

## 材料〔4人分〕

(1人あたり) エネルギー41kcal 食塩相当量0.8g

- ・小松菜・・・・・・・・240g
- ・人参・・・・・・・・40g
- ・ちくわ(小)・・・・2本

- A
- ・だし汁・・・・・・・・大さじ4
  - ・しょうゆ・・・・・・・・小さじ1
  - ・練りからし・・・・・・・・小さじ2



## 作り方

- ① 小松菜はよく洗い、硬めにゆでて冷水にとり冷ます。水気をしっかりと切り3cm長さに切る。人参は3cm長さの細切りにし、1分ほどゆで、ザルに上げ水気を切る。
- ② ちくわは斜め薄切りにし、熱湯をさっとかけておく。
- ③ ボウルにAの材料を合わせ、①②を加えて和える。

**野菜 100g の目安量** 成人1日の目標摂取量：350g(そのうち緑黄色野菜120g以上)

キャベツ



葉(大)2枚

きゅうり



中1本

だいこん



厚さ3cm(直径8m)

なす



中1個

玉ねぎ



中1/2個



8

# 小松菜のうまみ漬け

野菜量50g

**材料【作りやすい分量】** (全体の1/8量) エネルギー15kcal 食塩相当量0.4g

- ・小松菜・・・・・・・・400g
- ・塩・・・・・・・・小さじ1
  
- A
- ・昆布（5cm角）・・1枚
- ・水・・・・・・・・200ml
- ・酢・・・・・・・・大さじ3  
（半量を柚子のしぼり汁にしてもよい）
- ・薄口しょうゆ・・大さじ1
- ・砂糖・・・・・・・・大さじ1
- ・塩・・・・・・・・小さじ1/2
  
- ・柚子皮のせん切り・・好みで



## 作り方

- ① 小松菜はよく洗い根元は切り落とし、3cm長さに切り、ポリ袋に入れる。塩を加えて全体にまぶし、空気を抜いて口を閉じ1時間以上置く。軽くもみ、出てきた水分は絞って捨てる。
- ② Aの材料を加えて、冷蔵庫で1日ほど置いて味をなじませる。
- ③ 器に盛り、好みで柚子の皮をのせる。



## ひとこと

ポリ袋で簡単に作れます。  
小松菜以外にキャベツなどでもできますよ。



# ほうれん草の中華風炒め

野菜量100g

**材料〔4人分〕** (1人あたり) エネルギー112kcal 食塩相当量1.0g

- ・ほうれん草・・・360g
- ・卵・・・・・・・・・・2個
- ・春雨・・・・・・・・・・30g
- ・長ねぎ・・・・・・・・20g
- ・しょうが・・・・・・・・1かけ
- ・サラダ油・・・・・・・・小さじ4

- A
- ・鶏がらスープの素・・・小さじ1/3
  - ・塩・・・・・・・・・・小さじ1/3
  - ・しょうゆ・・・・・・・・大さじ1/2
  - ・酒・・・・・・・・・・小さじ2



## 作り方

- ① ほうれん草は固めにゆでて4cm長さに切る。  
長ねぎ、しょうがはみじん切りにする。
- ② 卵はよく溶きほぐしておく。春雨は熱湯で戻し、食べやすい長さに切る。
- ③ フライパンにサラダ油の半量を熱し、炒り卵を作っていたん取り出す。
- ④ 残りのサラダ油を入れて、長ねぎ、しょうがを加え香りが出るまで炒め、ほうれん草、春雨を加えて炒めAで調味し、炒り卵を戻して混ぜ合わせる。



## ひとこと

長ねぎやショウガなどの香味野菜を使って薄味でもおいしく食べられます。



10

# ほうれん草のおひたしちくわ詰め

野菜量50g

**材料〔2人分〕** (1人あたり) エネルギー44kcal 食塩相当量0.7g

- ・ちくわ・・・・・・・・・・1本
- ・ほうれん草・・・・・・・・100g

- A
- ・めんつゆ (2倍濃縮)・・・大さじ2
  - ・水・・・・・・・・・・・・大さじ2
  - ・すりごま・・・・・・・・・・大さじ1
  - ・しょうが(すりおろす) ・少々



## 作り方

- ① ちくわは縦に切り込みを入れ、熱湯にくぐらせる。
- ② ほうれん草はゆでて冷水にとり、水気を絞る。
- ③ Aを合わせて、②のほうれん草にかけ味をなじませる。
- ④ ③の汁気を絞りちくわに詰め、食べやすい長さに切る。



ひとこと お弁当にもおすすめの一品です。



Recipe

11

# ブロッコリーと鶏肉のクリーム煮

野菜量55g

材料〔4人分〕 (1人あたり) エネルギー250kcal 食塩相当量1.3g

- ・鶏もも肉・・・250g
- ・ブロッコリー・・・200g
- ・玉ねぎ・・・100g
- ・にんにく・・・1かけ
- ・塩、こしょう・・・少々
- ・薄力粉・・・大さじ1
- ・オリーブ油・・・大さじ1
- ・牛乳・・・100ml

- A
- ・水・・・150ml
  - ・コンソメ(顆粒)・・・小さじ1/2
  - ・塩・・・小さじ1/3
  - ・こしょう・・・少々

- B
- ・片栗粉・・・大さじ1
  - ・牛乳・・・大さじ1



## 作り方

- ① ブロッコリーは小房に分けて、茎は5mm角に切り硬めに茹でておく。玉ねぎは1cm角に切る。にんにくはみじん切りにする。
- ② 鶏肉は小さめの一掴みに切る。塩コショウをして薄力粉を全体にまぶす。
- ③ フライパンにオリーブ油、にんにくを入れて熱し②の鶏肉を皮目を下にして色づくまで焼く。
- ④ ③に玉ねぎを加えて、油が回るまで炒め、Aを加えて煮立ったら蓋をして弱火で6～7分煮る。
- ⑤ 牛乳を加えてひと煮し、Bを加えて混ぜながらとろみがつくまで煮る。
- ⑥ 最後にブロッコリーを加える。



## ひとこと

ブロッコリーはビタミンA、C、E、ビタミンB群などの抗酸化ビタミンが豊富。茎の部分にも栄養が含まれているので、捨てずに活用しましょう。

**材料〔4人分〕** (1人あたり) エネルギー126kcal 食塩相当量1.0g

- ・かぼちゃ・・・120g
- ・人参・・・80g
- ・キャベツ・・・120g
- ・ブロッコリー・・・100g
- ・れんこん・・・60g

- A
- ・みそ・・・大さじ1
  - ・ごま油・・・小さじ3
  - ・サラダ油・・・小さじ2
  - ・しょうゆ・・・小さじ2
  - ・砂糖・・・小さじ2
  - ・酢・・・小さじ2
  - ・おろしにんにく・・・小さじ1/2



## 作り方

- ① かぼちゃ、人参は5mm厚さに切り、耐熱皿に並べラップをし、600Wの電子レンジで3分加熱する。
- ② キャベツはざく切り、ブロッコリーは小房に分ける。蓮根は皮をむき、薄く切っておく。
- ③ フライパンにクッキングシートまたはホイルを大きめに切って敷き、①②の野菜を並べ、シートの下から水100cc程度を入れて中火で4～5分ほど蒸す。
- ④ Aの材料を混ぜ合わせ、ドレッシングを作る。
- ⑤ ③を皿に彩りよく盛り付け、ドレッシングを添える。



## ひとこと

一緒にしゃぶしゃぶ肉などを蒸せば野菜たっぷりの主菜になりますよ。

## 野菜の栄養の特徴

### ◆葉茎菜類（葉・茎・菜）

ほうれん草、小松菜、ねぎ、玉ねぎ、ブロッコリー、キャベツ、白菜、レタス など

太陽の光をたっぷり浴びて育つ葉茎野菜はビタミンやミネラルの宝庫です。特に、緑色の濃い野菜は、抗酸化ビタミンのA、C、Eやカロテン、葉酸などの体に嬉しい栄養がたっぷり含まれ、糖質は少なく、腸内環境を整える食物繊維をとることができるので、生活習慣病予防にしっかりとってほしい野菜です。

### ◆果菜類（実・果実）

トマト、きゅうり、かぼちゃ など

赤や黄色の彩のよい野菜は、カロテノイドやポリフェノールなどの抗酸化成分が含まれています。

### ◆根菜類（根）

大根、人参、ごぼう、れんこん など

根菜類は、糖質を多く含んでいるのでエネルギー源にもなります。食物繊維や抗酸化作用があるビタミンCを多く含むものもあります。

## 白石町でとれる野菜、よく食べられる野菜

	菜（葉・茎・菜類）	実（果菜、果物類）	根（根菜類）
通年	・小松菜・ほうれん草 ・キャベツ・玉ねぎ		・人参・じゃがいも・ごぼう
春	・春キャベツ・菜の花 ・ブロッコリー・セロリ ・レタス・サニーレタス ・たけのこ・アスパラガス ・パセリ	・さやえんどう ・グリーンピース	・大根
夏	・モロヘイヤ・アスパラガス ・ツルムラサキ・空心菜 ・オカワカメ・大葉	・ピーマン・オクラ・ゴーヤ ・きゅうり・なす・トマト ・スイートコーン・かぼちゃ ・パプリカ・冬瓜	・れんこん
秋	・白菜	・なす・かぼちゃ ・ピーマン・パプリカ	・れんこん・さつまいも ・さといも
冬	・白菜・ねぎ・春菊・水菜 ・ブロッコリー・レタス ・サニーレタス	・かぼちゃ	・れんこん・さつまいも ・さといも・大根・かぶ

# おいしく健康 しろいし野菜 レシピ



発行・問い合わせ先

白石町役場 保健福祉課 健康づくり係  
(TEL) 0952-84-7116