

おいしい

野菜の レシピ。

野菜の目標

1日350g



毎日プラス1皿の野菜を

なみすけ © SUGINAMI CITY



杉並区

**あなたの生きいきとした美しさ、そして健康のために
あと一皿の野菜をプラスして、バランスの良い食事を
野菜は1日350gを目標に！**

適量でバランスよく食事をするのが、皆様の若さと健康を保つために、とても重要です。



野菜は、ビタミンやミネラルが豊富な食品で、生活習慣病の予防にもその効果が期待されることから、厚生労働省は身体に必要な1日分の野菜量として、350g(野菜料理で5皿)を推奨しています。

このおいしい野菜のレシピは、「毎日プラス1皿の野菜」を合言葉に季節ごとの旬の杉並野菜を使って作れるように、杉並農家のJA東京中央女性部、杉並区食育推進ボランティアの皆様からの提案と創意工夫により作成したものです。

是非皆様にご活用いただき、新鮮な旬の野菜を使った彩りの良いお料理を、あともう一皿、食卓に加えて頂けますようお願いしております。

デザイン協力：杉並区食育推進ボランティア





小松菜のお浸し



材料(4人分)

- 油揚げ……………2枚
- ✔ 小松菜……………1束(200g)
- だし……………400cc
- 塩……………小さじ1/2
- 薄口しょうゆ……………小さじ1



1人分のエネルギー 46kcal 食塩相当量 0.4g

作り方

- ①油揚げを短冊切りにする。
- ②小松菜はよく洗い、食べやすい大きさに切る。
- ③鍋にだしを入れ、油揚げを加えてしばらく煮る。
- ④調味料で味を整える。
- ⑤小松菜を加え、短時間煮る。

皿に①②をのせて、
麵つゆを大さじ1たらし、
電子レンジで2~3分
時短料理に！

農家さんからひとこと

菜の花、小松菜の花、キャベツなど
杉並区はアブラ菜科の野菜が
たくさん生産されます。





キャベツの蜂蜜漬け



材料(4人分)

- ✓ キャベツ……………300g
- ✓ かぶ……………120g
- ✓ にんじん……………60g
- レモン……………1/4個
- 塩……………小さじ1/2
- ④ 砂糖……………小さじ2
- 酢……………大さじ2
- はちみつ……………大さじ2

1人分の
野菜の量
70g

1人分のエネルギー 63kcal 食塩相当量 0.6g

作り方

- ①キャベツは粗いせん切りにする。
- ②かぶ、にんじんは1cm幅の短冊切りにする。
- ③①、②に軽く塩をふり、しんなりさせる。
- ④レモンはいちょう切りにする。
- ⑤③を軽く絞り、④と調味料④を和える。



ワンポイント!

春キャベツは生が一番！
フルーツの香りで塩分がひかえめに作れます。





いろいろ野菜サラダ



材料(4人分)

- 長いも……………100g
 - ✓ にんじん……………40g
 - きゅうり……………2本
 - ✓ かぶ……………小3個
 - ✓ キャベツ……………200g
 - ミニトマト……………7個
 - ✓ スナップえんどう……………8枚
 - 黒オリーブ(輪切り)……………20個
 - サラダ菜……………8枚
- ④ 酢……………大さじ5
 オリーブオイル…大さじ4
 しょうゆ……………小さじ1
 こしょう……………少々



1人分の
野菜の量
195g

1人分のエネルギー 146kcal 食塩相当量 0.9g

作り方

- ①大きめのボウルに水1リットル、塩大さじ1を溶かす。
- ②にんじんは短冊切り、きゅうりは縦半分になり、薄いななめ切り、かぶは半割にして薄切り、キャベツは短冊切りにして、30分漬けておく。
- ③長いもは小口切りにして、酢水に漬ける。
- ④④を混ぜてドレッシングを作る。
- ⑤器にキッチンペーパーで水気を取った(絞らない)野菜、長芋を合わせる。
- ⑥半割ミニトマト、さっと茹でたスナップえんどう、オリーブを飾る。

農家さんからひとこと

かぶは生でも甘くて美味しいので
ぜひサラダでも試してみてください！
火を通しすぎないで！



色がきれいな
あやめかぶ。
早春のかぶです。



ニンジンとさやいんげんのすりごま炒め



1人分の
野菜の量
70g

1人分のエネルギー 184kcal
食塩相当量 1.3g

材料(4人分)

- 豚の薄切り肉……………150g
- ④ しょうゆ……………大さじ1/2
酒……………大さじ1
かたくり粉……………大さじ1
こしょう
-  さやいんげん……………160g
 にんじん……………120g
ごま油……………大さじ1
サラダ油……………大さじ2
塩……………少々
- ⑤ しょうゆ……………大さじ1
酒……………大さじ2
砂糖……………大さじ1
白すりごま……………大さじ2

作り方

- ① 豚肉は3cm位の長さに切ってボウルに入れ、下味用の調味料④を加えて手で良く揉み込む。
- ② さやいんげんはへたと筋を取り長さを半分に切る。にんじんはいんげんと同じくらいの長さのせん切りにする。
- ③ フライパンにサラダ油大さじ1を熱し、さやいんげんを強火でサッと炒め、油が回ったら塩少々と水を1カップを加える。沸騰して1～2分たったところでザルにあげ、水気を切る。
- ④ フライパンにサラダ油を大さじ1とごま油を熱し強火で豚肉を炒める。鍋はだからなれてバラバラになってきたら、にんじんを加えサッと炒め、しんなりしてきたら、さやいんげんを加え炒め合わせ、⑤を加え、最後にすりごまを加えてひと混ぜし火を止める。



農家さんからひとこと

野菜はあまり炒めすぎないこと。
強火でサッと！歯ごたえを残して！



トマトゼリー

材料(4人分)

- ✔ トマト……………220g
- 水……………100cc
- 寒天パウダー……………2g
- 砂糖……………小さじ1
- 塩……………ひとつまみ
- オレンジジュース(100%)…180cc
- レモン汁……………少々
- バナナ……………少々



1人分の
野菜の量
55g

1人分のエネルギー 40kcal 食塩相当量 0.1g

作り方

- ① トマトは皮をむき(湯むき)、ミキサーで攪拌する。
- ② バナナを刻み、色が変わらないようにレモン汁を少々かけておく。
- ③ 鍋に水、寒天パウダーを入れてから火にかけ、よくかき混ぜながら煮溶かす。
- ④ 沸騰したら、ふきこぼれない程度の火で1～2分フツフツと煮立たせる。
- ⑤ ④の中に①のトマトを入れよくまぜ、砂糖と塩を加えて溶かし、ひと煮立ちさせて火からおろす。オレンジジュースを加えて混ぜ合わせる。
- ⑥ 冷やす容器に刻んだバナナを入れる。
- ⑦ 粗熱がとれた⑤を注ぎ入れ、冷蔵庫で冷やし固める。

※急ぐときはバットに氷水を入れて冷やすと短時間で固まる。



ワンポイント!

トマトは季節や種類で甘みが違うので、ゼリーにする時は、砂糖の量を調整してください。





甘辛なす炒め



材料(4人分)

- ✓ なす……………大2本
- ✓ パプリカ(赤)……………1/2個
- ✓ パプリカ(黄)……………1/2個
- ✓ ピーマン……………2個
- みそ……………大さじ2
- だし……………100ml
- 砂糖……………大さじ1
- サラダ油……………大さじ2
- タカの爪……………1本



1人分のエネルギー 61kcal 食塩相当量 0.6g

作り方

- ① なすは縦半分を4等分に切る、食べやすい大きさ2～2.5cmに切る。
- ② パプリカ、ピーマンも食べやすい大きさに切る。
- ③ だしにみそ、砂糖を入れてよく混ぜる。
- ④ フライパンに油を入れてなすを丁寧炒める。
- ⑤ パプリカ、ピーマンを入れ③を入れフタをする。
- ⑥ タカの爪を小口切りにし、しょうゆで味を整える。



カラフルチヂミ



材料(4人分)

- ✔ とうもろこし……………1/3本
- 新たまねぎ……………中玉1/2個
- 枝豆……………100g
- ✔ ズッキーニ……………小1/2本
- ✔ パプリカ(赤)……………1/4個
- ✔ パプリカ(黄)……………1/4個
- 豚ひき肉……………100g
- チヂミ粉……………150g
- 米粉……………50g
- アミえび……………20g
- 水……………250cc
- ごま油……………大さじ1



1人分のエネルギー 376kcal 食塩相当量 1.0g

作り方

- ① とうもろこし、枝豆を茹でて、実をとる。
- ② 新玉ねぎは薄切り、ズッキーニはいちょう切りの薄切り、パプリカは縦に細切りにする。
- ③ ボウルに水、チヂミ粉、米粉を入れて混ぜる。
- ④ 切った野菜と肉、アミえびの半量を加えて混ぜる。
- ⑤ フライパンにごま油を入れ熱する。
- ⑥ ④を8等分に分け、1つのフライパンに4つずつ流し入れて丸く広げる。上にアミえびを散らす。
- ⑦ カリッと焼けたら、裏返して中に火が通るまでじっくり焼く。



農家さんからひとこと

ズッキーニは生でも
おいしく食べられますよ。



ゴーヤの梅ツナ和え



材料(4人分)

- ✓ ゴーヤ……………1本
- ✓ みょうが……………2個
- 梅干し……………2個
- ツナ缶(オイル漬け)……………1缶
- 白ごま……………少々
- ポン酢……………大さじ2



1人分のエネルギー 65kcal 食塩相当量 0.6g

作り方

- ①下ごしらえしたゴーヤを2mm厚さに切り、熱湯で1分程度ゆがき、さっと水にさらし、水気を切る。
- ②みょうがは縦半分に切り、斜め薄切りにしたものを数秒水にさらして、アク抜きをし、ザルにあげる。
- ③梅干しは種を取り、包丁でたたいておく。
- ④ボウルに①②③とツナ缶(汁ごと)ポン酢を入れてよく和えたら器に盛り、白ごまをふる。

農家さんからひとこと

塩でもんで茹でたゴーヤはツナと合わせて苦みも気になりません。ビタミンCがたっぷりで加熱に強い野菜です。





フリッタータ(イタリアのオムレット)



材料(4人分)

玉ねぎ	75g
✓ ブロッコリー	60g
✓ カリフラワー	60g
✓ にんじん	30g
✓ きのこと(しめじ)	60g
ベーコン	30g
にんにく	1片
④ 卵	4個
牛乳	大さじ4
とろけるチーズ	1/2カップ
胡椒	少々
塩	少々
オリーブオイル	大さじ2



1人分のエネルギー 230kcal 食塩相当量 0.8g

作り方

- ① 玉ねぎをスライスし、にんにくは微塵切りにする。
- ② ブロッコリー、カリフラワーは小房に分ける。にんじんは3cmぐらいの短冊に薄く切る。きのこは石づきをとり、小分けにする。ベーコンは1cm幅に切る。
- ③ ④の卵、牛乳、チーズ、胡椒を混ぜ合わせておく。
- ④ フライパンにオリーブオイル大さじ1、にんにくを入れ、弱めの中火で炒める。
- ⑤ 香りがたったら玉ねぎを炒め、②と塩を入れ、じっくり炒める。
- ⑥ 野菜に火が通ったら、オリーブオイル大さじ1を入れ、軽く混ぜ合わせる。
- ⑦ 耐熱容器に⑥と③を入れ混ぜ合せ、オーブントースター180°Cで約15分焼く。

※フライパンで焼き上げててもよい。弱火で10分~15分焼き、ひっくり返し、軽く焼く。



なすの香味炒め

材料(4人分)

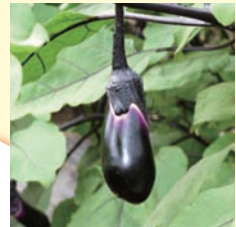
- ✔ なす……………3本(200g)
- ✔ みょうが……………3個(30g)
- かいわれ……………少々
- ✔ しょうがのみじん切り…小さじ2
- ┌ 砂糖……………大さじ1
- └ ④ 酢……………大さじ1
- しょうゆ……………大さじ1
- 炒りごま……………大さじ1
- 油……………大さじ1



1人分のエネルギー 60kcal 食塩相当量 0.7g

作り方

- ① なすは縦半分に切ってから縦に5mmに切り、横半分に切る。みょうがはせん切りにする。
- ② フライパンに油を入れ、しょうがを炒めて香りを出す。
- ③ なすを入れ、ある程度火が通ったらみょうがを加えて火を通す。
- ④ 調味料の砂糖、酢、しょうゆを混ぜておく。
- ⑤ ③に④を加え水分をとばし、ごまを混ぜる。
- ⑥ 小鉢に盛り、上にかいわれを飾る。



農家さんからひとこと



採れたてのなすは
皮もやわらかくておいしいよ。




はやと瓜と柿の五色酢の物



1人分の
野菜の量
110g

1人分のエネルギー 65kcal
食塩相当量 0.6g

材料(4人分)

-  はやと瓜……………2個
 - 柿(固め)……………1個
 -  キャベツ……………20g
 -  にんじん……………20g
 - 白いりごま……………少々
- ④
- | | |
|------------|--------|
| 酢…………… | 大さじ4 |
| 塩…………… | 小さじ1/2 |
| 粉だしの素…………… | 小さじ1/2 |


作り方

- ① はやと瓜は皮と種を取り、いちょう切りにする。柿もいちょう切りにする。
- ② キャベツ、にんじんは細いせん切りにする。
- ③ はやと瓜、キャベツ、にんじんは少量の塩でもみ、水にさらし軽く絞っておく。
- ④ ボウルに調味料④を混ぜ合わせ、柿と③を入れて和える、器に盛り白ごまをふる。

はやと瓜のらっきょう酢



材料(4人分)

-  はやと瓜……………1個(300g)
- らっきょう酢……………50~80cc

1人分のエネルギー 24kcal
食塩相当量 0.3g

1人分の
野菜の量
75g

作り方

- ① はやと瓜は皮をむき、たてに4つ切りにし、斜め薄切りにする。
- ② はやと瓜をチャック付き保存袋に入れ、らっきょう酢を入れて、空気をぬいて半日おく。※らっきょう酢は、はやと瓜の大きさによって調節してください。



花つぼみ野菜の甘酢味噌かけ



材料(4人分)

- ✔ ブロccoliリー……………160g
- ✔ カリフラワー……………120g
- 白みそ……………大さじ2
- ④ すし酢……………大さじ1
- 砂糖……………小さじ2



1人分の
野菜の量
70g

1人分のエネルギー 50kcal 食塩相当量 0.9g

作り方

- ① ブロccoliリーは25g位の大きさに切り分け、熱湯で色よく茹でる。
- ② カリフラワーは20g位の大きさに切り分け、熱湯に少量に酢を加えて、程よい固さに茹でる。
- ③ ④のみそだれを作って、野菜を盛り付けた上にかける。



ワンポイント!

ブロッコリーの茎は皮をむけば甘くておいしい。
ムダなく食べましょう。



白菜の即席漬け



材料(4人分)

- ✓ 白菜……………400g
- ✓ にんじん……………50g
- しょうが……………1/2かけ
- だし昆布……………5cm
- 塩……………小さじ2
- ④ 砂糖……………大さじ2
- 酢……………大さじ2



1人分のエネルギー 35kcal 食塩相当量 1.3g

作り方

- ①白菜は繊維に直角に5mm幅の細切りにし、にんじん、しょうがはせん切りにする。昆布は5mm幅に切る。
- ②①をボウルに入れて④を加えてもみ、しんなりしたら水気を絞って器に盛る。

農家さんからひとこと

白菜やキャベツの外葉は捨てずに火を通し、スープなどに。中心部は生のままでサラダどうぞ。





春菊とツナ缶のかき風味和え



1人分のエネルギー
食塩相当量

34kcal
1.0g

材料(4人分)

- ✓ 春菊……………160g
- ✓ にんじん……………40g
- ツナ油漬フレーク缶…1缶(70g)
- カギ油調味料…大さじ1 1/2
- ④ 水……………大さじ1 1/2
- 砂糖……………小さじ1/2

1人分の
野菜の量
50g

作り方

- ①春菊はさっと茹でて水にとり、水気を切って、5cm長さに切る。にんじんはせん切りにして茹でておく。
- ②ボウルに④を入れ春菊、にんじん、ツナ缶(油は好みの量を入れる)を入れて和える。
- ③小鉢に②を盛り付ける。

ほうれん草のお浸し、なめ茸和え



材料(4人分)

- ✓ ほうれん草……………1束(300g)
- なめ茸瓶詰……………40g

1人分のエネルギー
食塩相当量

19kcal
0.4g

1人分の
野菜の量
75g

作り方

- ①ほうれん草は茹でて水にとった後、水気を絞り4cmの長さに切る。
- ②ボウルに①とえのき茸瓶詰を入れ和える。



鮭と大根の塩麴漬け



材料(4人分)

- ✔ 大根……………200g
- ✔ キャベツ……………100g
- ✔ にんじん……………40g
- しょうが……………10g
- 塩……………小さじ1/2
- スモークサーモン……………75g
- 塩麴……………大さじ1
- ゆずの皮……………適量



1人分のエネルギー 58kcal 食塩相当量 1.1g

作り方

- ① 大根は短冊切り、キャベツは2cm角に切り、にんじん、しょうがはせん切りにする。
 - ② ①に塩をふってからよく混ぜる。15分くらい置いてから、塩を洗い落とし、水気を切る。
 - ③ ②とサーモンを保存袋に入れ、塩麴を混ぜ合わせ、冷蔵庫で一晩漬ける。器に盛りせん切りにしたゆずの皮をかざる。
- ※サーモンの塩分で塩麴の量を調節してください。



農家さんからひとこと

大根は繊維が多く、
じっくり煮ると甘みが増します。
新鮮な大根は生で食べておいしい。





お手軽チャーシュー・ナムル添え



材料(4人分)

豚肉肩ロース極薄切り…200g

④ 麺つゆ……………大さじ1
焼き肉のたれ……………大さじ1

✓ほうれん草……………200g

✓にんじん……………80g

⑤ ごま油……………小さじ1

砂糖……………小さじ1

しょうゆ……………小さじ2

⑤ 豆板醤……………小さじ1/4



1人分のエネルギー 165kcal 食塩相当量 1.1g

作り方

- ① 鍋に熱湯を用意し、豚肉を一枚ずつはがし、しゃぶしゃぶし、色が変わったら、水気を切って、④の調味料を入れたビニール袋に漬け込む。
- ② ほうれん草は茎と葉に分け、3~4cmに切って、鍋に湯を沸かし、茎から先に茹で、後から葉を茹で、柔らかくなったら、ザルに取る。
- ③ にんじんは斜め薄切りにしてからせん切りにし、サッと茹でる。
- ④ ⑤の調味料をボウルに作り、②・③をよく揉み込むように混ぜ合わせる。

農家さんからひとこと



冬野菜をたっぷり食べて
心も体もあたためて。



野菜の栄養ミニ情報

★葉野菜(葉、茎、菜類)

(菜の花、小松菜、大根の葉、かぶの葉、しその葉、キャベツ、ほうれん草など)

太陽の光をたっぷり浴びて育つ葉野菜は、抗酸化ビタミンのA、C、Eやカロテン、葉酸が含まれています。

とりわけ杉並区で収穫される野菜の中でも収穫率の高い、アブラナ科の葉野菜にはグルコシノレートという成分が含まれています。

また、これらの野菜は、土からたっぷり吸収したカルシウムや鉄分も豊富で、骨粗鬆症や貧血の予防の為に毎日食べたい食品です。

★実(果菜、果物類)

(トマト、はたと瓜、ピーマン、なす、ズッキーニ、かぼちゃなど)

次の命となる種を守る実は、栄養素が凝縮。

赤や黄色の彩りの良い野菜は、がんや生活習慣病の予防に欠かせないカロチノイドやポリフェノールが含まれています。

★根(根菜類)

(大根、にんじん、かぶなど)

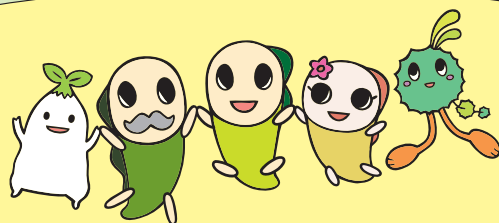
食物繊維や糖質、ビタミンCを豊富に含み、加熱することで甘味が増します。

🌿杉並野菜・果物の旬

季節	菜(葉、茎、菜類)	実(果菜、果物類)	根(根菜類)
春	菜の花・レタス・玉ねぎ キャベツ・にんにく ブロッコリー・筍 小松菜・ほうれん草	スナップえんどう トマト・絹さや そら豆	かぶ にんじん
夏	しその葉・金時草 モロヘイヤ バジル・おかわかめ	きゅうり・ピーマン ミニトマト・なす・オクラ パプリカ・とうもろこし ズッキーニ・トマト・梅	大根 じゃがいも
秋	長ネギ・おかわかめ 小松菜・金時草 ほうれん草・ブロッコリー レタス・サニーレタス	はたと瓜・栗 かぼちゃ なす・柿	にんじん・じゃがいも 大根 さつまいも・里芋
冬	キャベツ・白菜・玉ねぎ 小松菜・ほうれん草・長ネギ 大根の葉・かぶの葉 レタス・サニーレタス	柿・ゆず みかん・レモン	大根・里芋・八頭 にんじん かぶ



めざせ健康長寿



【発行・問合わせ先】

杉並保健所 健康推進課

☎03-3391-1355

