

キャベツとえびのキウイフルーツ和え	1
みずなとひじきの白和え	2
大根とパプリカの甘酢和え	3
かぼちらの豆乳煮 / ブロッコリーのコーンディップ	4
はくさいとウインナーのカレーソース煮	5
なすの味噌チーズ焼き	6
季節野菜の酢豚風	7
キャベツとさつま揚げのピリ辛炒め	8
根菜いためなます	9
ほうれんそうと豚肉の蒸しサラダ	10
らっきょう風味サラダ	11
ほうれんそうのミルク煮	12
ごぼうのポタージュ	13
具だくさん味噌汁	14

発行：平成27年11月

発行者：福井県健康福祉部健康増進課

〒910-8580 福井市大手3丁目17-1

☎0776-20-0350

URL：<http://www.pref.fukui.lg.jp/doc/kenkou/index.html>

編集：福井県食生活改善推進員連絡協議会

〒910-8580 福井市大手3丁目17-1 健康増進課内

☎0776-20-0350



かんたんレシピ GOGO野菜!



野菜1日
350g

塩分
控えめ

生活習慣病予防のためには、

野菜を1日350g以上とることがすすめられています。

しかし私たちは、あと100gほど野菜の摂取量が足りません。

1皿分の野菜料理が足りないワケです。

夕食だけでなく、朝食や昼食でプラスするのがコツです。

1日に5皿分の野菜料理を食べましょう!

キャベツとえびの キウイフルーツ和え



調理時間
15分

材料【4人分】

キャベツ	200g	
きゅうり	1本	
えび	100g	
	酒	大さじ1
	酢	小さじ1
キウイ	2個	
A	レモン汁	少々
	砂糖	大さじ1
	塩	少々

作り方

- 1 キャベツは1口大に切り、茹でてザルにとり冷ます。
- 2 きゅうりは輪切りにし、塩をふり水気を切る。
- 3 えびは、小なべに入れて酒、酢を入れて蒸し煮にし、1cm幅に切る。
- 4 キウイは皮と芯の白い部分を除いてすりおろし、Aを混ぜて、1～3を加えて和える。

Point

キウイソースがさっぱりとしておいしいです。

えびの代わりにトマト・かにかま・ハムで代用できます。

1人分 77kcal

たんぱく質	6.1g
脂質	0.3g
炭水化物	13.1g
食物繊維	2.6g
塩分	0.4g

みずなとひじきの白和え



調理時間
15分

材料【4人分】

みずな	200g	
ひじき(乾燥)	10g	
にんじん	50g	
塩・こしょう	少々	
木綿豆腐	200g	
オリーブ油	小さじ1と1/3	
A	白すりごま	小さじ4
	白ねりごま	小さじ2
	マヨネーズ	小さじ4
	砂糖	小さじ4
	醤油	小さじ2
	塩	小さじ1/3

作り方

- 1 みずなはさっと茹でて冷まして冷水で冷まし、4cmの長さに切る。
- 2 ひじきは戻し、にんじんは斜めせん切りにしてオリーブ油で炒め、塩、こしょうをして冷ます。
- 3 豆腐は茹でてザルにあげて冷まし、水気を絞る。
- 4 ボウルに3を入れ、泡だて器でつぶし、A・1・2を入れて混ぜる。

Point

豆腐とマヨネーズの組み合わせが新鮮です。

1人分 142kcal

たんぱく質	6.2g
脂質	9.4g
炭水化物	10.2g
食物繊維	3.8g
塩分	0.9g

大根とパプリカの 甘酢和え



調理時間
15分

材料【4人分】

大根	200g
パプリカ	1個
きゅうり	1本
塩	小さじ 2/3
A	レモン汁 1と1/2個
	酢 大さじ 3
	砂糖 大さじ 1

作り方

- 1 大根、きゅうりは1cm角に切り、塩を絡め10分ほどおいてから水気を切る。
- 2 パプリカは熱湯にくぐらせ、薄皮をむいて1cm角に切る。
- 3 Aを混ぜ、水気を切った1・2を入れて和える。

Point

パプリカの代わりに柿をいれると、甘味が増し
いっそうおいしくなります。
好みのドレッシングであえてもOKです。

1人分 35kcal

たんぱく質	0.9g
脂質	0.2g
炭水化物	8.1g
食物繊維	1.5g
塩分	0.8g

1人分 101kcal

たんぱく質	3.3g
脂質	1.3g
炭水化物	19.3g
食物繊維	2.7g
塩分	0.1g



かぼ"ちやの豆乳煮

調理時間
15分

材料【4人分】

かぼちや	300g
豆乳	300cc
砂糖	大さじ 1と1/2
塩	少々

作り方

- 1 かぼちやは3cm角に切る。
- 2 なべに全材料をいれて火にかけ、
中火で10分、煮汁がなくなるまで煮る。
豆乳のかわりに牛乳でもおいしくできます。

1人分 90kcal

たんぱく質	5.1g
脂質	2.6g
炭水化物	13.4g
食物繊維	4.0g
塩分	0.6g

ブロッコリーの コーンディップ

調理時間
10分



材料【4人分】

ブロッコリー	280g
ハム	1枚
A	クリームコーン 190g
	牛乳 60cc
	バター 5g
	塩・こしょう 少々

作り方

- 1 ブロッコリーは小房に分け、電子レンジで5分加熱し、ハムはみじん切りにする。
- 2 鍋にAを入れて火にかけ、とろみがついてきたら塩・こしょうで味をととのえる。
- 3 ブロッコリーとハムを器に盛り、2をつけて食べるかソースとしてかける。

はくさいとウインナーの カレーソース煮



調理時間
20分

材料【4人分】

はくさい	350g
たまねぎ	1/2個
にんじん	50g
ブロッコリー	80g
ウインナー	2本
固形コンソメ	1/2個
水	200cc
A { 牛乳	200cc
カレールウ	25g
こしょう	少々
サラダ油	大さじ2

作り方

- 1 はくさいは1口大、たまねぎは薄切り、にんじんは花型に抜く。
- 2 ウインナーは斜め切りにする。
- 3 ブロッコリーは小房に切りゆでる。
- 4 鍋にサラダ油を熱し、1を炒め、コンソメと水を注いで煮込む。柔らかくなったら2とAを加える。
- 5 最後に3を加える。

Point

野菜嫌いのお子さんにおすすめです。

1人分 188kcal

たんぱく質	5.3g
脂質	13.1g
炭水化物	13.0g
食物繊維	3.0g
塩分	1.2g

なすの味噌チーズ*焼き



調理時間
15分

材料【4人分】

なす	4本
溶けるチーズ	40g
パセリ	少々
A { 味噌	小さじ1と1/2
砂糖	小さじ1
酒	小さじ2
サラダ油	大さじ2

作り方

- 1 なすは縦に4等分に切って水にさらす。
- 2 Aを混ぜる。
- 3 フライパンにサラダ油を熱し、なすを並べて両面を焼く。
- 4 なすの片面に2を塗って、チーズのをせ、ふたをしてチーズが溶けるまで焼き、みじん切りにしたパセリをふる。

Point

味噌とチーズでクリーミーな味わいです。

1人分 117kcal

たんぱく質	3.5g
脂質	8.8g
炭水化物	5.7g
食物繊維	1.9g
塩分	0.6g

季節野菜の酉豚風



調理時間
25分

材料【4人分】

なす	100g	
たまねぎ・きゅうり		
トマト	各 70g	
にんじん・ピーマン	各 20g	
厚揚げ	60g	
にんにく・しょうが	少々	
A {	酢	大さじ 1
	しょうゆ	小さじ 1
	みりん	小さじ 1と1/2
	トマトケチャップ	大さじ 1
	鶏ガラスープ	20cc
こしょう	少々	
片栗粉・サラダ油	各 小さじ 1	
あげ油	適量	

Point

かぼちゃ、れんこんなど季節の野菜で代用できます。

作り方

- 1 なすは乱切りにして、素揚げする。
- 2 たまねぎ、きゅうりは乱切り、トマトはくし型にし、種を取っておく。にんじんは輪切り、ピーマン、厚揚げは1口大に切っておく。
- 3 鍋にサラダ油を熱し、にんにく、しょうがのみじん切りを入れ、2を加えて炒める。
- 4 最後にAを入れ、水溶き片栗粉でとろみをつける。

1人分 126kcal

たんぱく質	2.8g
脂質	8.8g
炭水化物	8.4g
食物繊維	1.8g
塩分	0.8g

キャベツとさつま揚げのピリ辛炒め



調理時間
15分

材料【4人分】

キャベツ	300g	
小松菜	50g	
さつま揚げ	2枚	
赤唐辛子	小 2本	
ごま油	大さじ 2	
A {	鶏ガラスープの素	小さじ 1/3
	水	大さじ 2
	塩・こしょう	少々

作り方

- 1 キャベツは1口大に切る。小松菜は茹でて水気を切り、3cmの長さに切る。さつま揚げは、短冊に切る。
- 2 赤唐辛子は種を取って輪切りにする。
- 3 フライパンにごま油を熱し、1・2を加えて炒め、Aを加える。

Point

にんじんやピーマンなどを加えたり、さつま揚げの代わりにちくわやかまぼこでもおいしくできます。

1人分 113kcal

たんぱく質	4.5g
脂質	7.2g
炭水化物	8.4g
食物繊維	2.1g
塩分	0.7g

根菜いためなます



調理時間
20分

材料【4人分】

大根	100g
れんこん	100g
人参	50g
ごぼう	50g
ねぎ	10g
うす揚げ	20g
赤唐辛子	1本
A	だし汁 大さじ 1
	砂糖 小さじ 2と1/2
	しょうゆ 大さじ 1
	酢 大さじ 1
白ゴマ	少々
ごま油	大さじ 1

作り方

- 1 大根、れんこん、にんじんは、いちよう切りにし、ごぼうはさがきにして、水につけてアクを取る。うす揚げは短冊切りに切る。
- 2 フライパンにごま油を熱し、小口切りにした赤唐辛子を炒め、1を炒める。
- 3 しんなりしたらAを加え、汁がなくなるまで炒める。
- 4 小口切りにしたねぎと白ゴマをふる。

1人分 80kcal

たんぱく質	1.8g
脂質	3.7g
炭水化物	10.1g
食物繊維	2.1g
塩分	0.7g

Point

ねぎの代わりに、かいわれ大根、大根葉でもおいしくできます。

ほうれんそうと豚肉の蒸しサラダ



調理時間
15分

材料【4人分】

ほうれんそう	140g
もやし	140g
豚肉 (しゃぶしゃぶ用)	80g
酒	大さじ 1と1/3
ポン酢醤油	大さじ 2と2/3
大根	50g
ねぎ	10g

作り方

- 1 ほうれんそうは5cmの長さに、豚肉は一口大に切る。
- 2 蒸し器にもやし、ほうれんそうの順にのせ、豚肉を広げて酒を振りかけ、3～5分蒸す。
- 3 ポン酢醤油に大根おろしと小口切りにしたねぎを混ぜたれをつくる。

Point

はくさいやねぎでもおいしくできます。

1人分 78kcal

たんぱく質	5.8g
脂質	4.0g
炭水化物	3.7g
食物繊維	1.7g
塩分	0.8g

らっきょう風味サラダ



調理時間
10分

材料【4人分】

A	きゅうり	1本
	大根	70g
	たまねぎ	30g
	パプリカ	30g
かぼちゃ	70g	
豚肉(しゃぶしゃぶ用)	100g	
塩・こしょう	少々	
片栗粉	適量	
らっきょう(味付)	40g	
らっきょうの漬汁	30cc	
酢	小さじ2	
薄口しょうゆ	小さじ2/3	
ごま油	小さじ2/3	

作り方

- 1 Aはせん切りにして水に浸し、パリッとしたらザルに取って水気を切る。
- 2 かぼちゃは5mm角に切り、電子レンジに5分かける。
- 3 豚肉は7mm幅に切り、塩・こしょうし、片栗粉をからませてゆで、水気を切る。
- 4 らっきょうはみじん切りにし、漬汁、酢、薄口しょうゆ、ごま油を加えて混ぜる。
- 5 1・2・3を混ぜ合わせて器に盛り、4をかける。

1人分 132kcal

たんぱく質	5.2g
脂質	5.6g
炭水化物	14.5g
食物繊維	1.6g
塩分	0.8g

Point

らっきょうの漬汁を利用したさっぱりとしたサラダです。

ほうれんそうのミルク煮



調理時間
15分

材料【4人分】

ほうれんそう	300g	
にんじん	50g	
ロースハム	4枚	
白ねぎ	30g	
しょうが	少々	
サラダ油	大さじ1	
A	酒	大さじ2
	水	100cc
	牛乳	300cc
塩・こしょう	少々	
片栗粉	大さじ1と1/2	

作り方

- 1 ほうれんそうは4cm長さに切り、にんじんは短冊切りにして電子レンジに1分かける。
ハムはいちょう切りにする。
- 2 白ねぎ、しょうがはみじん切りにする。
- 3 鍋にサラダ油を熱し、2を炒め香りが出たら1を加え、さっと炒める。
- 4 3にAを加えて、水溶き片栗粉でとろみをつけ、塩・こしょうする。

1人分 145kcal

たんぱく質	6.4g
脂質	7.9g
炭水化物	11.0g
食物繊維	2.6g
塩分	0.8g

Point

しょうがの入った中華風のミルク煮です。

ごぼうのポタージュ



調理時間
30分

材料【4人分】

ごぼう	130g
酢	適量
たまねぎ	小1個
さといも(皮むき)	80g
無塩バター	10g
水	320cc
コンソメ	6g
牛乳	320cc
こしょう	少々
パセリ	少々

作り方

- 1 ごぼうは皮をこそげ取り、斜め薄切りにし、酢水にさらす。たまねぎは薄切り、さといもは皮をむき1cm厚さに切る。
- 2 鍋にバターを溶かし、たまねぎを炒める。しんなりしたら、ごぼう・さといも・水・コンソメを加え、十分に柔らかくなるまで煮る。
- 3 粗熱をとってミキサーに移し、なめらかになるまでかくはんする。
- 4 3を鍋に戻し、牛乳を加えて温め、こしょうで味を整えて器に盛り、パセリのみじん切りを散らす。

1人分 125kcal

たんぱく質	4.1g
脂質	5.3g
炭水化物	15.8g
食物繊維	3.0g
塩分	0.7g

Point

さといもを入れることで、とろみだけでなく、甘みとコクがでます。さといもが入っているので、ふきこぼれないよう注意します。

1人分 79kcal

たんぱく質	5.0g
脂質	3.6g
炭水化物	9.6g
食物繊維	4.4g
塩分	1.3g



調理時間
15分

具だくさん味噌汁

材料【4人分】

大根	200g
人参	1/2本
ぶなしめじ	1パック
薄揚げ	1/4枚
ほうれんそう	1/2束
だし汁	600cc
みそ	40g (大さじ2と1/5)

作り方

- 1 材料を適当な大きさに切る。(短冊切など)
- 2 鍋にだし汁を入れて加熱し、具材を煮立たせる。
- 3 具材がやわらかくなったら、みそを溶き入れる。
- 4 みそが全体に溶けて混ざったら、煮立つ前に加熱を止める。

Point

具材やみその種類によって、様々な味わいが楽しめます。

顆粒だしは便利ですが、塩分が含まれていることがあるので注意します。

だしのとり方

昆布だし (4人分 600cc)

- ①鍋に水700ccと昆布3cm角2枚(水に対して1%)を入れる。
- ②できれば30分~60分つけておく。
- ③弱火で静かに加熱し、沸騰しないうちに昆布を取り出す。

かつおだし (4人分 600cc)

- ①鍋に水700ccを入れ沸騰させる。
- ②沸騰したら、かつお節21g(水に対して3%)入れ、すぐに加熱を止める。
- ③かつお節が沈んだら、ザルに布またはキッチンペーパーを敷き、こす。