



# 町民の方々のアイデアから生まれた 野菜を使った簡単レシピ集4 ～バランス良く食べよう～



## 主 菜

- ① ウィナーのロールキャベツ
- ② 塩こうじの肉巻き
- ③ 豚肉と夏野菜の炒めもの
- ④ キャベツの肉巻きフライ
- ⑤ ふわふわ食感ネギつくね

## 副 菜

- ⑥ ピーマンのポテト焼き
- ⑦ ピーマンのオムレツ詰め
- ⑧ ピーマンの納豆ドレッシングがけ
- ⑨ ピーマンとツナのにんにく醤油
- ⑩ なすグラタン
- ⑪ じゃがいもと人参のガレット
- ⑫ いんげんとハムのコーンバター

主菜と副菜をバランス良く食べられるレシピや、野菜たっぷりのおいしいアイデアをたくさん載せました!!



保健センター窓口に配架  
町ホームページに掲載

湯河原町 簡単レシピ



## このレシピ集は...

健康的な食生活のためには、野菜は1日350g摂ることが目標とされています。平成27年度に行った住民健康状況調査では、湯河原町は「ほとんど毎食野菜を食べる人」が少なく、他市町村に比べて野菜の摂取頻度が少ないという結果でした。平成28年3月に策定した湯河原町健康増進計画・食育推進計画において、町民の方々の“オリジナルレシピ”を募集し、そのアイデアを基に野菜レシピ集を作成することにしました。日頃から食卓にならべられている“生きたレシピ”ばかりです。

今回は、平成30年9月、令和2年3月、令和4年3月に続き、4冊目の『野菜を使った簡単レシピ集』となります。「主菜」と「副菜」をバランスよく食べられるレシピを1冊にまとめました。

あなたの  
オリジナルレシピを  
募集中です!!  
応募用紙は、裏表紙に  
あります。

【レシピ集1~4】

保健センター窓口に配架 / 町のホームページに掲載

### あなたの簡単レシピ大募集!

町では、町民の方からのオリジナルレシピを募集しています。皆さんも是非、簡単レシピをご応募下さい!

**テーマは**  
「栄養満点」🌸 **主食レシピ**

📖 町では、日頃から栄養バランスのよい料理を手作りしていただくことを目指しています。

📖 皆さんのご家庭自慢のレシピを教えてください!

📖 応募作品は町の様々な事業で使用していく予定です。

**主食とは...**  
ごはん、パン、めん類などの穀類を主材料とする料理のこと。からだが作るエネルギー源となります。穀類はしっかりと消化・吸収されるため、糖持ちが良いという特徴もあります。主食は毎食欠かさず量を摂りましょう!

裏面の応募用紙に、料理名、セールスポイント、作り方などを記載し、郵送、メール、FAXまたは直接保健センターへご応募下さい。

保健センター窓口にて  
町のホームページに掲載

お問い合わせ先 湯河原町保健センター  
TEL. 63-2111 (内線 365)

### ● あなたの簡単レシピ応募用紙 ●

【料理名】
主菜 / 主菜 / 副菜 / 汁物 / おやつ / ( )
【セールスポイント】
他の食材 / 野菜 / カルシウム / 減塩 / 脂肪カット / ( )
【材料と分量】 ( ) (人分)
【作り方】
【お名前】
レシピと電話番号に氏名を記載することに、同意する。( ) (どちらかに○)
【電話番号】

※こちらの料理、連絡先等の情報は、保健センターの事業でのみ使用いたします。

# バランスの良い献立の立て方

1、主食を決める(ごはんorパン)



2、主菜から1品選ぶ



レシピ①～⑤

3、副菜から1～2品選ぶ



レシピ⑥～⑫

# 献立例

- ③豚肉と夏野菜の炒めもの
- ⑪じゃがいもと人参のガレット
- ・ ごはん、味噌汁



- ⑤ふわふわ食感ネギつくね
- ⑦ピーマンのオムレツ詰め
- ⑫いんげんとハムのコーンバター
- ・ 食パン



- ①ウインナーのロールキャベツ
- ⑧ピーマンの納豆ドレッシングがけ
- ・ ごはん、スープ

# 1 ウィンナーのロールキャベツ

応募者  
内田 裕子さん

野菜(1人分)  
113g

## 材料(4人分)

ウィンナー	16本	
キャベツの葉	400g~500g	大8枚
コンソメ	5g	
牛乳	100cc	½カップ
生クリーム	30cc	大さじ2
塩	少々	
こしょう	少々	
楊枝	16本	

## 栄養価(1人分)



エネルギー	333 kcal
たんぱく質	13.3g
脂質	27.2g
塩分	2.6g

## ポイント

子どもも大好きなウィンナーと、野菜をたっぷり食べられます！

## 作り方

- ① キャベツの葉を電子レンジ600Wで5~6分加熱する。
- ② キャベツの芯を切り、葉を半分に切る。
- ③ キャベツの葉でウィンナーを包み、楊枝で止める。
- ④ 鍋に重ならないように③をならべ、ひたひたの水を入れ、沸騰したらコンソメを加えて5分煮込む。
- ⑤ 牛乳100ccを入れ、2~3分煮込む。
- ⑥ 塩、こしょうで味を整え、火を止める直前に生クリームを回しかける。



材料(4人分)



できあがり(1人分)



## 2 塩こうじの肉巻き

応募者  
松村 玲子さん

野菜(1人分)  
75g

### 材料(4人分)

豚バラ	300g	
なす	300g	2~3本
塩麴	40g	大さじ2
酒	22g	大さじ1.5

### 栄養価 (1人分)

エネルギー	347 kcal
たんぱく質	12.2g
脂質	26.8g
塩分	0.7g

### ポイント

野菜は何でもOK!  
旬の野菜を巻き巻きして  
ください。

### 作り方

- ① 豚バラを10cmの長さに切る。
- ② 豚バラを広げ、塩麴と酒を塗る。
- ③ ナスを1cmの厚さの輪切りにし、水につけてアクを抜く。
- ④ 水気を切ったなすに、①を1枚ずつきつめに巻く。
- ⑤ 巻き終わりを下にしてフライパンに並べ、蓋をして焼く。(必要であれば油をひく。)
- ⑥ 裏返して、肉に火が通るまで焼く。



材料(4人分)



できあがり(1人分)







# 3 豚肉と夏野菜の炒めもの

応募者  
深澤 文香さん

野菜(1人分)  
100g

## 材料(4人分)

豚こま切れ肉	300g	
ピーマン	100g	3個
なす	300g	3本
油	15cc	大さじ2
しょうゆ	30cc	大さじ2
みりん	45cc	大さじ3
砂糖	ひとつまみ	
塩	ひとつまみ	

## 栄養価 (1人分)



エネルギー	202 kcal
たんぱく質	17.8g
脂質	8.4g
塩分	1.4g

## ポイント

野菜をたっぷり刻んでいるので、子どもも食べやすいです！

## 作り方

- ① 豚肉は2～3cm、ピーマンとなすは粗いみじん切りにする。
- ② フライパンに油を入れ、豚肉を炒める。
- ③ 肉に焼き色がついたら、①の野菜を入れて炒め、全体に油がまわったら混ぜ合わせた調味料を加える。
- ④ 火が通るまで炒める。



材料(4人分)



できあがり(1人分)





# 4 キャベツの肉巻きフライ

応募者  
T・Iさん

野菜(1人分)  
75g

## 材料(4人分)

豚ロース肉(薄切り)	400g	20枚
キャベツ	300g	1/2個
塩	少々	
こしょう	少々	
小麦粉	35g	
卵	100g	2個
パン粉	70g	
揚げ油	適量	

## 栄養価 (1人分)

エネルギー	578 kcal
たんぱく質	26.7g
脂質	40.8g
塩分	0.7g

## ポイント

キャベツをたっぷりギュ  
ギュっと巻いて、サクサ  
クジューシー！

## 作り方

- ① キャベツを千切りにする。
- ② 豚ロース肉を広げ、塩、こしょうで下味をつける。
- ③ ①をギュッと押さえながら、ロース肉できつめに焼く。(巻きにくければ、キャベツを電子レンジで軽く加熱すると巻きやすい。)
- ④ 小麦粉、溶き卵、パン粉を順につける。
- ⑤ 180℃の油で、表面がきつね色になるまで3～4分揚げる。



材料(4人分)



できあがり(1人分)



# 5 ふわふわ食感ネギつくね

応募者  
H・A さん

野菜(1人分)  
13g

## 材料(4人分)

鶏ひき肉	300g	
はんぺん	110g	
長ネギ	50g	2/3本
片栗粉	18g	大さじ2
ごま油	12g	大さじ1
☆酒	30g	大さじ2
☆レモン汁	10g	小さじ2
☆鶏がらスープの素	1.2g	小さじ1/2
☆こしょう	少々	

## 栄養価(1人分)

エネルギー	222 kcal
たんぱく質	16.1g
脂質	12.3g
塩分	0.8g

### ポイント

手を汚さず、簡単に  
できる！  
16個くらい作れます。

## 作り方

- ① 長ネギをみじん切りにする。
- ② 厚手のビニール袋に鶏ひき肉、ちぎったはんぺんを入れて、よくこねる。
- ③ ②に長ネギ、片栗粉を入れてさらによくこねる。
- ④ 熱したフライパンにごま油をひく。
- ⑤ ビニール袋の端を切り、肉だねを絞り出し、スプーンなどで形を整えて焼く。
- ⑥ 焼き色がついたら裏返し、蓋をして弱火で2～3分焼く。
- ⑦ ☆の調味料を合わせて、フライパンに回し入れてからめる。



材料(4人分)



できあがり(1人分)





# 6 ピーマンのポテト焼き

応募者  
鈴木 奈桜さん

野菜(1人分)  
50g

## 材料(4人分)

ピーマン		4個
じゃがいも	80~100g	1個
ツナ缶	70g	1缶
マヨネーズ	5g	大さじ1/2
塩	少々	
こしょう	少々	
とろけるチーズ	20g	

## 栄養価 (1人分)



エネルギー	106 kcal
たんぱく質	5.4g
脂質	6.5g
塩分	0.3g

## ポイント

火を使わずに、電子レンジ  
とトースターで簡単調理！

## 作り方

- ① じゃがいもの皮をむき、小さめの一口大に切り、電子レンジ600Wでじゃがいもが柔らかくなるまで(8~10分)加熱する。
- ② ピーマンは縦半分に切り、種とへたを取る。ツナは軽く油をきる。
- ③ ①のじゃがいもをマッシュして、ツナと塩、こしょうで味付けする。
- ④ ③をピーマンに詰め、とろけるチーズをのせて、焼き色がつくまでトースターで7~10分焼く。



材料(4人分)



できあがり(1人分)





# 7 ピーマンのオムレット詰め

応募者  
上野 志保さん

野菜(1人分)  
50g

## 材料(4人分)

ピーマン		4個
ソーセージ	40g	2本
卵	150g	卵液 3個
とろけるチーズ	30g	
塩	少々	
こしょう	少々	

## 栄養価 (1人分)



エネルギー	125 kcal
たんぱく質	8.1g
脂質	8.8g
塩分	0.6g

## ポイント

時短レシピで、子どもが  
喜ぶカラフル料理！

## 作り方

- ① ピーマンを縦半分に切って、ヘタと種を取る。
- ② ソーセージを薄い輪切りにする。
- ③ アルミホイルでピーマンを包むように固定する。
- ④ 卵を割りほぐし、とろけるチーズ、塩、こしょうとよく混ぜて卵液を作る。
- ⑤ ④をピーマンに流し込み、ソーセージを乗せる。
- ⑥ トースターで卵が固まるまで10～15分程度焼き、お好みでケチャップを添える。



材料(4人分)



できあがり(1人分)





# 8 ピーマンの 納豆ドレッシングがけ

応募者  
高島 みくえさん

野菜(1人分)  
105g

## 材料(4人分)

ピーマン		8個
ひきわり納豆		2個
納豆のタレ		1個分
ねぎ		20g
ごま油	10cc	小さじ2

## 栄養価 (1人分)

エネルギー	96 kcal
たんぱく質	5.2g
脂質	5.2g
塩分	0.2g

### ポイント

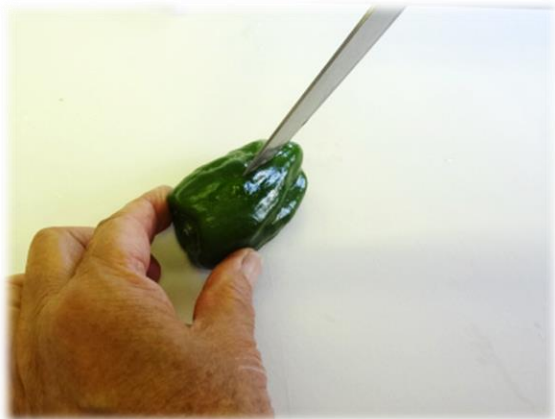
栄養豊富なピーマンの種も丸ごと食べられます。野菜とタンパク質が取れて、朝ごはんにおすすめ！

## 作り方

- ① ピーマンを丸のまま、かくし包丁(※1)を入れて、トースターやグリルで3~7分焼く。(柔らかくなるまで、焦がさないように。)
  - ② ひきわり納豆、タレ、ねぎ、ごま油を混ぜてドレッシングにする。
  - ③ ピーマンを食べやすい大きさにざく切りにし、②をかける。
- ※ピーマンの種が気になるようなら、種を除いてざく切りにしてから加熱してもOK！



材料(4人分)



(※1)かくし包丁  
味のしみこみや火の通りをよくするため、包丁で食材に切り込みを入れる



できあがり(1人分)



# 9 ピーマンとツナの にんにく醤油

応募者  
S・Hさん

野菜(1人分)  
103g

## 材料(4人分)

ピーマン		8個
ツナ缶(油漬)	80g	1缶
しょうゆ	6cc	小さじ1
にんにく		2かけ

## 栄養価 (1人分)

エネルギー	84 kcal
たんぱく質	4.9g
脂質	5.0g
塩分	0.4g

### ポイント

レンジで簡単に  
時短調理！

## 作り方

- ① ピーマンを縦半分に切って、ヘタと種を取り、7～8mm幅に切る。
- ② ツナ缶は汁気を切る。
- ③ 耐熱容器にピーマン、ツナ缶、しょうゆ、すりおろしたにんにくを入れ、混ぜ合わせる。
- ④ 電子レンジ600Wでピーマンがしんなりするまで3分30秒～4分加熱する。



材料(4人分)



できあがり(4人分)



# 10 なすグラタン

応募者  
松野 叶実さん

野菜(1人分)  
80g

## 材料(4人分)

なす		4本
ベーコン	80g	4枚
食パン	60g	6枚切り1枚
ホワイトソース	140g	
とろけるチーズ	40g	
コーン缶	80g	小1/2缶
オリーブオイル	12g	大さじ1

## 栄養価 (1人分)



エネルギー	250 kcal
たんぱく質	8.2g
脂質	16.4g
塩分	1.3g

## ポイント

ホワイトソースは市販のものでカンタンに！

## 作り方

- ① なすは一口大の乱切り、ベーコンは3cm幅に、食パンはサイコロ状に切る。
- ② フライパンを熱しオリーブオイルを入れ、ベーコンとなすを炒める。
- ③ 耐熱皿に、なす、ベーコン、食パンを入れ、上からコーンを散らす。
- ④ ホワイトソースをまんべんなくかけ、とろけるチーズをのせる。
- ⑤ チーズに焼き色がつくまで、200℃のオーブンで15分焼く。



材料(4人分)



できあがり(4人分)







# 11 じゃがいもと人参のガレット

応募者  
内田 裕子さん

野菜(1人分)  
50g

## 材料(4人分)

じゃがいも	180g	2個
にんじん	180g	大1本
とろけるチーズ	40g	
片栗粉	20g~	大さじ2
塩	少々	
サラダ油	20g	大さじ2
レタス(サラダ菜など)	20g	2~4枚

## 栄養価 (1人分)

エネルギー	148 kcal
たんぱく質	3.5g
脂質	7.7g
塩分	0.3g

### ポイント

じゃがいもは水にさらさないこと！  
バラバラにならないように  
チーズと片栗粉がサポートして  
くれるので、安心して裏返  
せます。

## 作り方

- ① じゃがいもとにんじんを千六本(※2)に切る。
- ② ①に片栗粉をまぶし、とろけるチーズを混ぜる。
- ③ フライパンを熱して油を入れ、②を広げ、蓋をして弱火で5~6分焼く。裏返してさらに5~6分焼く。
- ④ お好みで塩を振り、皿に盛り付け、レタスを添える。



材料(4人分)



できあがり(1人分)



(※2)千六本  
千切りよりやや太めでマッチ棒  
くらいの太さ



# 12 いんげんとハムの コーンバター

応募者  
山本 智子さん

野菜(1人分)  
50g

## 材料(4人分)

コーン缶	360g	2缶
スライスハム	40g	2パック
いんげん	100g	10本
バター	10g	
塩	少々	
こしょう	少々	
コンソメ	1g	

## 栄養価 (1人分)



エネルギー	197 kcal
たんぱく質	9.3g
脂質	4.5g
塩分	1.4g

## ポイント

彩り鮮やかで、子供から  
大人まで喜ぶ一品！

## 作り方

- ① いんげんを1~2分茹でる。
- ② スライスハム、茹でたいんげんをコーンと同じくらいの大さに切る。
- ③ フライパンにバターを入れて、②をさっと炒め、コンソメ、塩、こしょうで味付けする。



材料(4人分)



できあがり(1人分)

