



# 町民の方々のアイデアから生まれた 簡単レシピ集5 ～献立に野菜を取り入れよう～



## カンタンに主食を食べよう！

- ① なすミート＆ホワイトソースドリア
- ② 簡単！カレーうどん



「主食」「主菜」「副菜」それぞれに野菜を取り入れやすいレシピや、おいしいアイデアをたくさん載せました!!



## 主菜で野菜を食べよう

- ③ 簡単酢豚
- ④ 豚肉と白菜のミルフィーユ



## あと1品！野菜の副菜

- ⑤ なすのペパロンチーノ
- ⑥ ほうれん草のおひたし
- ⑦ ひじきとほうれん草のツナコーンサラダ
- ⑧ にんじんときゅうりともやしของサラダ



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...

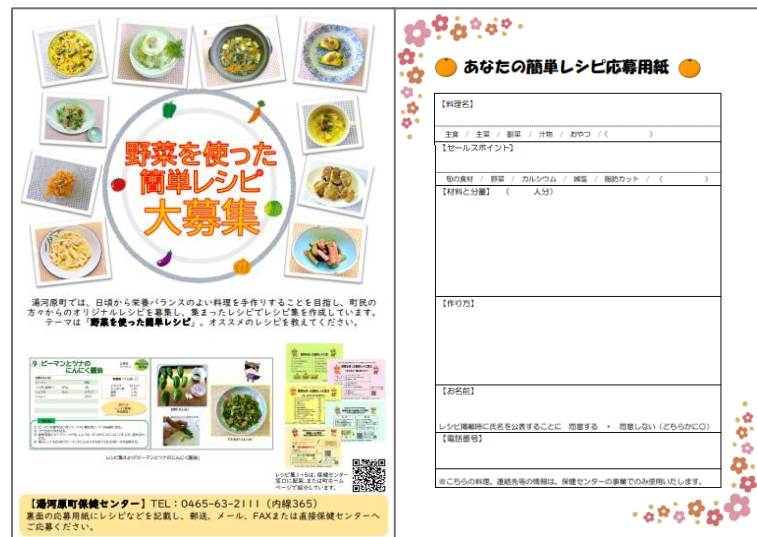
健康的な食生活のためには、野菜は1日350g摂ることが目標とされています。平成27年度に行った住民健康状況調査では、湯河原町は「ほとんど毎食野菜を食べる人」が少なく、他市町村に比べて野菜の摂取頻度が少ないという結果でした。平成28年3月に策定した湯河原町健康増進計画・食育推進計画において、町民の方々の“オリジナルレシピ”を募集し、そのアイデアを基に野菜レシピ集を作成することにしました。日頃から食卓にならべられている“生きたレシピ”ばかりです。

今回は、平成30年9月、令和2年3月、令和4年3月、令和5年3月に続き5冊目の『野菜を使った簡単レシピ集』となります。「主食」「主菜」「副菜」それぞれに野菜を取り入れやすいレシピを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1～5】

保健センター窓口に配架 / 町のホームページに掲載



The image shows a poster for a recipe collection and a corresponding form. The poster features a central plate with the text "野菜を使った簡単レシピ大募集" (Large Collection of Simple Recipes Using Vegetables) and is surrounded by various vegetable dishes. Below the poster is a form titled "あなたの簡単レシピ応募用紙" (Your Simple Recipe Application Form). The form includes fields for the recipe name, main course, side dish, and drink, as well as ingredients and serving size. It also has sections for the recipe itself, the name of the person submitting it, and a phone number for contact. A QR code and contact information for the town's health center are also present.

**あなたの簡単レシピ応募用紙**

【料理名】
主食 / 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 / 繊維 / 脂肪カット / ( )
【材料と分量】 ( ) 人分
【作り方】
【お名前】
レシピと連絡先に氏名を表示することに、同意する。 * 掲載しだい(どちらかO)
【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。

【湯河原町保健センター】TEL: 0465-63-2111 (内線365)  
裏面の応募用紙にレシピなどを記載し、郵送、メール、FAXまたは直接保健センターへご応募ください。

# あと一皿、野菜を取り入れましょう！

目標は1日  
350g

国は、生活習慣病などを予防して健康な生活を維持するための目標値として、1日に350g以上の野菜を食べることを推奨しています。

## ビタミン

野菜に含まれるビタミンは、炭水化物が体内でエネルギーに変わる手助けをしてくれます。ビタミン類を不足なく摂ることが必要です。

## ミネラル

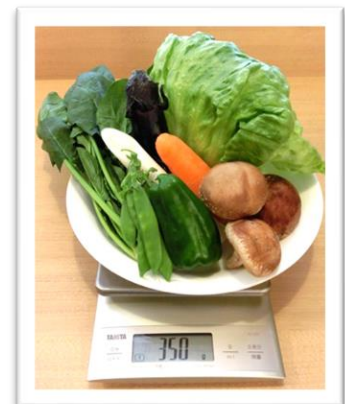
身体機能の維持・調整に不可欠で、野菜に多く含まれるカリウムは、余分なナトリウム(塩分)を体外に排泄するのを助け、高血圧予防になります。

## 食物繊維

食後の血糖値上昇を抑えたり、便通を改善させる効果があります。また満腹感が得られ、食べ過ぎ防止にもなります。



野菜を1日350g以上食べて、  
生活習慣病などを予防しましょう。



# 献立のポイント


ごはんや肉・魚と野菜を、主食・主菜・副菜に組み合わせて食べることにより、必要な栄養素をまんべんなく摂ることができます。



- ①なすミート&ホワイトソースドリア
- ⑧にんじんときゅうりともやし  
のサラダ・スープ

 野菜(1人1食分)175g

- ③簡単酢豚
- ⑥ほうれん草のおひたし  
・ごはん、みそ汁

 野菜(1人1食分)110g

# 1 なすミート&ホワイトソースドリア

野菜(1人分)  
100g

応募者 K・Mさん

## 材料(4人分)

ごはん	700g	茶碗大盛り4杯分
なす	300g	3本
玉ねぎ	80g	1/2個
牛乳	500cc	
バター	40g	
小麦粉	40g	
コンソメ	5g	
ミートソース	150g~	市販品
とろけるチーズ	40g	
サラダ油	12g	大さじ1
バター	適量	

## 栄養価 (1人分)

エネルギー	486 kcal
たんぱく質	12.8g
脂質	23.0g
塩分	1.8g

## ポイント

作り置きや市販品を使って、時短レシピ！

## 作り方

- ① なすは2cmの角切りにし水にさらす。
- ② フライパンを熱してサラダ油を入れ、なすをさっと炒め、蓋をして火を通す。
- ③ ②にミートソースを入れて混ぜる。
- ④ 玉ねぎを薄切りにし、バターで炒める。しんなりしたら、小麦粉を振り入れて粉っぽさがなくなるまで混ぜる。牛乳を少しずつ加え、好みの固さになったらコンソメを入れホワイトソースを作る。
- ⑤ 耐熱皿にバターを塗り、ご飯を入れる。
- ⑥ ④をかけて中央をくぼませ、③をいれる。チーズをのせてトースターで色づくまで焼く。



材料(4人分)



できあがり(4人分)



# 2 カンタン！カレーうどん

応募者  
内田 裕子さん

野菜(1人分)  
50g

## 材料(4人分)

豚ロース肉	200g	
玉ねぎ	200g	中1個
油揚げ	40g	2枚
冷凍うどん		4玉
水	1000cc	
めんつゆ(3倍濃縮)	72g	大さじ8
片栗粉	6g	小さじ2
カレー粉	☆ 4g	小さじ2
水		大さじ4
〈豚肉下味用〉		
酒、油	少々	

## 栄養価 (1人分)

エネルギー	487 kcal
たんぱく質	12.8g
脂質	23.0g
塩分	1.8g

### ポイント

冷蔵庫にある野菜でOK！  
大豆タンパクとお肉が摂れるレシピ。

## 作り方

- ① 豚肉、玉ねぎを薄切り、油揚げを細切りにする。
- ② 豚肉は酒、油で下味をつけておく。
- ③ ☆を合わせ、溶いておく。
- ④ 水、めんつゆを沸騰させ、豚肉と玉ねぎを入れる。再び沸騰したら、油揚げとうどんを入れ、1～2分煮込み、器に盛る。



材料(4人分)



できあがり(1人分)





# 3 簡単酢豚

応募者  
高口 木水子さん



## 材料(4人分)

生姜焼き用豚肉	200g	
塩・コショウ	肉下味用	少々
小麦粉	18g	大さじ2
玉ねぎ	200g	中1個
ピーマン	40g	1個
ごま油	14g	大さじ1
酢	15g	大さじ1
〈合わせ調味料〉		
水	50cc	1/4カップ
砂糖	9g	大さじ1
醤油	18g	大さじ1
みりん	☆ 18g	大さじ1
酢	15g	大さじ1
片栗粉	3g	小さじ1

## 栄養価 (1人分)



エネルギー	171 kcal
たんぱく質	12.7g
脂質	6.4g
塩分	0.8g

## ポイント

材料の下準備と合わせ調味料を作っておけば、短時間で出来てプロの味に！

## 作り方

- ① 肉を食べやすい大きさに切り、塩コショウと小麦粉をまぶす。玉ねぎとピーマンはざく切りにする。
- ② ☆の材料を混ぜ、合わせ調味料を作っておく。
- ③ フライパンにごま油を熱し、肉を炒め、焼き色がついたら玉ねぎとピーマンを炒める。
- ④ 全体に油がまわったら酢を入れて蓋をして1～3分程蒸し焼きにする。(野菜の食感が残るくらい)
- ⑤ 蓋を取り、①を回し入れ材料に絡ませる。



材料(4人分)



できあがり(4人分)



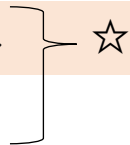
# 4 豚肉と白菜のミルフィーユ

応募者  
T・Iさん



## 材料(4人分)

豚バラ肉	300g	
白菜	1000g	1/2個
コンソメ	10g	1/2個
水		



## 栄養価 (1人分)

エネルギー	367 kcal
たんぱく質	12.2g
脂質	30.4g
塩分	1.2g



## 作り方

- ① 白菜と豚肉を交互に重ねる。
- ② 5cm幅に切り、鍋に敷き詰める。
- ③ ☆を入れ、蓋をして火にかける。
- ④ 10~15分煮込んだら完成。



材料(4人分)



できあがり(1人分)





# 5 なすのペペロンチーノ炒め

野菜(1人分)  
50g

応募者 E・Aさん

## 材料(4人分)

なす	200g	2本
ベーコン	45g	2~3枚
にんにく		1片
オリーブオイル	28g	大さじ2
塩・コショウ	少々	
酒	☆ 5g	小さじ1
醤油	6g	小さじ1
鷹の爪	お好みで	

## 栄養価 (1人分)

エネルギー	126 kcal
たんぱく質	2.2g
脂質	11.5g
塩分	0.5g

## ポイント

ナスをイタリアン風に。  
鷹の爪を入れれば大人味。  
入れなければ子供も食べられます！

## 作り方

- ① なすとベーコンを食べやすい大きさに切る。
- ② フライパンにオリーブオイルを熱し、スライスしたニンニクを入れて香が出るまで炒める。
- ③ ①を入れて炒める。
- ④ 少ししんなりしたら、☆の調味料と、お好みで鷹の爪を入れて炒めて、出来上がり。



材料(4人分)



できあがり(1人分)



# 6 ほうれん草のおひたし

応募者 N・Mさん



## 材料(4人分)

ほうれん草	200g	1袋
白だし	8g	大さじ1/2
醤油	☆ 5g	小さじ1
水	5g	小さじ1
白ごま	少々	

## 栄養価 (1人分)



エネルギー	16 kcal
たんぱく質	1.4g
脂質	0.6g
塩分	0.2g

## ポイント

白だしで簡単に味付け！  
 緑黄色野菜が摂れる  
 レシピ

## 作り方

- ① ほうれん草を3～4分茹でる。
- ② 茹で上がったら、水気を絞り、3～4cm幅に切る。
- ③ ボウルに☆の調味料を入れる。
- ④ ③にほうれん草を入れて和え、冷蔵庫で1時間程冷やす。  
(時間がないときは冷やさなくてもOK！)
- ① お皿に盛り、白ごまをのせる。



材料(4人分)



できあがり(1人分)





# 7 ひじきとほうれん草の ツナコーンサラダ

野菜(1人分)  
50g

応募者 Y・Mさん

## 材料(4人分)

ほうれん草	100g	1/2袋
にんじん	50g	1/2本
乾燥ひじき	15g	大さじ3
ツナ缶		1缶
コーン	10g	大さじ1
めんつゆ	☆ 6g	小さじ1
マヨネーズ		

## 栄養価 (1人分)

エネルギー	78 kcal
たんぱく質	3.6g
脂質	5.1g
塩分	0.6g

### ポイント

ツナとコーンが入っているので、お子様も食べやすいです。  
パンにのせチーズをのせてトーストしても◎！

## 作り方

- ① ひじきを水でもどす。
  - ② ほうれん草とにんじんを食べやすい大きさに切り、それぞれ茹でる。
  - ③ 火が通ったらザルにあげて、ほうれん草は冷水でしめ、熱が取れたらしっかりと水気を絞る。
  - ④ ボウルに水気を切った①と③、油を切ったツナとコーンと☆を加えて和えれば完成。
- ※お好みで白すりごまを入れてもおいしいです。



材料(4人分)



できあがり(1人分)



# 8 にんじんときゅうりと もやしのサラダ

応募者  
S・Hさん

野菜(1人分)  
75g

## 材料(4人分)

もやし	100g	1/2袋
にんじん	100g	1本
きゅうり	100g	1本
〈調味料〉		
醤油	12g	小さじ2
鶏がらスープの素	5g	小さじ2
酢	5g	小さじ1
ごま油	4.6g	小さじ1
白いりごま		大さじ1~2

## 栄養価 (1人分)

エネルギー	45 kcal
たんぱく質	1.7g
脂質	2.5g
塩分	1.1g

## ポイント

火を使わない一品です。

## 作り方

- ① にんじんを細切りにし、500Wの電子レンジで3分加熱する。
- ② もやしを入れ、さらに2分加熱する。
- ③ 細切りにしたきゅうりを①②と調味料を入れて和える。



材料(4人分)



できあがり(1人分)

# 野菜を使った簡単レシピ 大募集!

湯河原町では、日頃から栄養バランスのよい料理を手作りすることを目指し、町民の方々からのオリジナルレシピを募集し、集まったレシピでレシピ集を作成しています。



あなたのオススメのレシピも、このレシピ集に載せてみませんか。



小学生・中学生・高齢者の子育て世代ママさん、学校教員さんのアイデアから生まれた

## 野菜を使った簡単レシピ集

① いたづらキツネ	⑦ キムチずいどん
② にんじんの串炙り太子炒め	⑧ ツルツルサラダ
③ ビーマンのお返し	⑨ 魚類さんの卵とじ丼
④ にんにくチャーハン	⑩ のりまきサラダ
⑤ 煎り玉	⑪ 切り干し大根サラダ
⑥ サバみそ茹のかんたん鍋	⑫ スキニーのチーズ焼き

保健センター窓口にて配架  
町のホームページに掲載  
湯河原町保健センター 2018年9月作成

## 野菜を使った簡単レシピ集2

～子どもと一緒に食べよう～

手軽なくんたんにできレシピ

- ① キャベツのじゅっくり焼
- ② ブロッコリーのマヨおかかあえ
- ③ 野菜のチーズ焼

子どもが好きな材料を使って作る

- ④ おやつ感覚サラダ
- ⑤ 簡単ワンタンスープ
- ⑥ キャベツと小松菜の湯吞あえ

良たくさんおなかもちょうレシピ

- ⑦ 簡単キッシュ
- ⑧ 油揚げ餃子
- ⑨ 具がいっぱいのクリームスープ

保健センター窓口にて配架  
町のホームページに掲載  
湯河原町保健センター 令和2年3月作成

## 野菜を使った簡単レシピ集3

～もっとカンタンに作ろう～

- ① カリフラワーとベーコンサラダ (75g)
- ② にんじんのリボンサラダ (125g)
- ③ 白菜サラダ (75g)
- ④ 小松菜のサラダ (150g)
- ⑤ 冷しゃぶサラダ (150g)
- ⑥ 豆腐の油豆腐和え (50g)
- ⑦ 小松菜と菜の花のゆずみそあえ (100g)
- ⑧ 白菜とほうれん草のゆずポン酢あえ (150g)
- ⑨ 小松菜ときのこの煮びたし (75g)
- ⑩ ブロッコリーの簡単チーズ焼き (95g)
- ⑪ なすのじゃこ炒め (75g)
- ⑫ れんこん炒めベロンチノ風 (75g)

★切ってあるだけ!  
★電子レンジで焼ける!!  
★味付けは市販品を  
活用してカンタン!!!

保健センター窓口にて配架  
町のホームページに掲載  
湯河原町保健センター 令和3年3月作成

## 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	副 菜
① ウィナーのロールキャベツ	⑦ ビーマンのポテト焼き
② 塩こしょうの肉巻き	⑧ ビーマンのオムレツ巻
③ 豚肉と豆野菜の炒めもの	⑨ ビーマンの焼きドレッシングかけ
④ キャベツの肉巻きフライ	⑩ ビーマンとササのんにく焼
⑤ ふわふわ食感ネギつくね	⑪ なまぐらタン
	⑫ じゃがいもと人参のガレット
	⑬ いんげん豆のコンパター

主菜と副菜をバランスよく食べられレシピや、種類豊富な副菜をたくさん載せました!!

保健センター窓口にて配架  
町のホームページに掲載  
湯河原町 簡単レシピ  
湯河原町保健センター 令和3年3月作成

応募いただいたレシピや連絡先等の情報は、保健センターの事業でのみ使用します。

応募作品は、町の様々な事業で使用していく予定です。



レシピ集1～5は、保健センター窓口にて配架、または町ホームページで紹介しています。

【湯河原町保健センター】TEL：0465-63-2111（内線365）

裏面の応募用紙にレシピなどを記載し、郵送、メール、FAXまたは直接保健センターへご応募ください。