

1日350gの野菜を食べるメリット



生活習慣病の予防

ビタミンや食物繊維が豊富に含まれ、生活習慣病の予防に効果的です。



免疫力の向上

ビタミンやミネラルは免疫力を向上させ、風邪や感染症の予防に役立ちます。



高血圧予防

野菜に含まれるカリウムは血圧を下げ、ナトリウム(塩分)の排出を促進し血圧を正常に保ちます。



美肌効果

ビタミンにより、肌のハリやツヤが保たれ、美肌効果が期待できます。



腸内環境を整える

食物繊維が腸内の有害物質を吸着して体外に排出することで便秘の予防や改善し、腸内環境を整えます。

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的値として、**1日350g以上の野菜を食べることを推奨**しています。毎日の献立に野菜を取り入れましょう！

野菜を食べるコツ

コツ
1

加熱する

野菜は生で食べるより、煮たり茹でたり火を通すことでかさが減り、たくさん食べることができます。

コツ
2

献立に副菜を追加

野菜の主な供給源なので、毎食副菜をとりましょう。副菜は1食に1~2品が理想です。

コツ
3

旬の食材を選ぶ

最も栄養価が高く、美味しく、値段も安い旬の食材を選ぶのがおすすめ。



湯河原町 簡単レシピ

過去のレシピ集も掲載中！



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ています。このレシピ集は、町民の方々からご応募いただいたオリジナルレシピを集めて完成しました。

湯ったりゆがわら『健幸』プラン「野菜たっぷりレシピ紹介」
湯河原町保健センター 令和7年3月作成

主菜

鶏むね肉と舞茸の梅おろしポン酢

応募者 A.Kさん 野菜1人分 125g



材料(4人分)

- 鶏むね肉 400g
- 舞茸 160g(4パック)
- 大根 300g(1/4本)
- 梅干し 20g(1個)
- 青しそ 40g(8枚)
- ポン酢 大さじ2
- 塩 少々
- 片栗粉 適量
- 油 小さじ2

栄養価(1人分)

- エネルギー 195Kcal
- たんぱく質 26.3g
- 脂質 4.2g
- 塩分 1.9g

ポイント

不足しがちなたんぱく質をさっぱりヘルシーに摂れる。食欲がない時も、体に優しい一品。

作り方

- ①鶏肉は1cmの厚さに切り、塩を振り、片栗粉をまぶす。舞茸は手でさき、食べやすい大きさにする。
- ②フライパンに油をひき、鶏肉と舞茸を入れ、焦げ目がつくまで焼く。
- ③大根はおろして水けを除き、梅肉と和える。
- ④皿に鶏肉と舞茸を盛り付けたら、③を乗せる。青しそは千切りにして、梅おろしの上に乗せ、ポン酢をかける。

白菜お好み焼き

応募者 S.Tさん 野菜1人分 112g



材料(4人分)

- 鶏こま切肉 200g
- 白菜 250g(1/2玉)
- 玉ねぎ 100g(1/2個)
- もやし 100g(1/2袋)
- ☆卵 4個
- ☆かつおだしの素 6g (小さじ2)
- ☆小麦粉 200g
- ☆水 400ml
- サラダ油 小さじ1
- ソース 適量
- マヨネーズ 適量
- かつお節 適量

栄養価(1人分)

- エネルギー 580Kcal
- たんぱく質 22.2g
- 脂質 34.2g
- 塩分 2.0g

ポイント

いつものお好み焼きが、白菜でも美味しい！

作り方

- ①☆をボウルに入れてよく混ぜる。
- ②豚肉は食べやすい大きさに切り、白菜は粗い千切り、玉ねぎは薄切りにし、もやしはひげ根を取る。
- ③②を①のボウルに入れてよく混ぜる。
- ④油をひいたフライパンに②を入れて丸くし、弱火～中火で焼く。
- ⑤焦げ目がついたらひっくり返し、火が通るまで弱火でじっくり焼く。
- ⑥中まで焼けたらお皿に移し、お好みでソースとマヨネーズ、かつお節をかける。

ブロッコリーとわかめのペペロンチーノ

応募者 A.Kさん

野菜1人分 95g



材料(4人分)

- ブロッコリー 300g(1株)
- 乾燥わかめ 2g(小さじ2)
- ミニトマト 80g(8個)
- ニンニク 10g(1片)
- オリーブオイル 24g(大さじ2)
- 鷹の爪(輪切) 小さじ2
- 塩 少々

栄養価(1人分)

- エネルギー 92Kcal
- たんぱく質 4.5g
- 脂質 6.5g
- 塩分 0.3g

ポイント

わかめの栄養(ビタミン・ミネラル)がたっぷりヘルシーに摂れる一品

作り方

- ①ブロッコリーは一口大に切り、茹でる。
- ②わかめを水でもどして食べやすい大きさに切り、ニンニクはみじん切りにする。
- ③フライパンにオリーブオイルを熱し、ニンニクと鷹の爪を炒め、ブロッコリーとわかめを加えて炒める。
- ④塩で味を整え、ミニトマトを入れて火を止める。



野菜を使った簡単レシピ大募集！



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。



【湯河原町保健センター】

TEL : 0465-63-2111 / FAX : 0465-62-7001

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。



野菜たっぷりマカロニサラダ

応募者 S.Tさん

野菜1人分
92g



材料(4人分)

マカロニ	80g
にんじん	70g(½本)
キャベツ	100g(¼玉)
玉ねぎ	100g(½個)
きゅうり	100g(1本)
ハム	4枚
卵	4個
☆マヨネーズ	大さじ2
☆レモン汁	大さじ1
☆塩	少々
☆こしょう	少々

栄養価(1人分)

エネルギー	238Kcal
たんぱく質	12.7g
脂質	12.3g
塩分	0.9g

ポイント

いろいろな種類の野菜が摂れる

作り方

- ①にんじんは薄いちょう切り、キャベツは2cm角、玉ねぎは薄切り、きゅうりは小口切り、ハムは半分に切って細切りにする。
- ②にんじん、キャベツ、玉ねぎはそれぞれ軽く茹でて水をきり、きゅうりは塩もみし水けを絞る。
- ③卵とマカロニを茹でて、卵は8等分に切る。
- ④材料を全てボウルに入れて混ぜ、☆を加えて和える。

さつま芋ときゅうりのヨーグルトサラダ

応募者 A.Kさん

野菜1人分
62g



材料(4人分)

さつま芋	300g(1本)
きゅうり	200g(2本)
玉ねぎ	50g(¼個)
☆塩	小さじ½
☆ヨーグルト	大さじ4
☆レモン汁	小さじ2
☆オリーブオイル	大さじ1と½
☆おろしにんにく	½片
一味唐辛子	少々

栄養価(1人分)

エネルギー	163Kcal
たんぱく質	2.5g
脂質	5.5g
塩分	0.8g

ポイント

さつま芋の甘味、さわやかレモンとヨーグルトのまろやかな酸味でおしゃれなサラダ

作り方

- ①さつま芋は皮付き1cmのちょう切り、きゅうりは1cm幅に切る。玉ねぎは粗みじん切りにする。
- ②湯を沸かし、沸騰したらさつま芋を4分茹でる。
- ③②をザルにあけて湯を切り、粗熱が取れたらボウルに移す。
- ④③ときゅうり、玉ねぎ、☆を加えて合わせる。
- ⑤器に盛りお好みで一味唐辛子を振る。

はんぺんのやわらかつみれ鍋

応募者 N.Hさん

野菜1人分
81g



材料(4人分)

はんぺん	190g(2袋)
A 鶏むねひき肉	250g
えのき	50g(½袋)
白菜	100g(¼玉)
にんじん	75g(½本)
水菜	100g(½束)
厚揚げ	150g(半分)
きくらげ	4g
昆布茶	4g(小さじ1)
B 鶏がらスープの素	8g(小さじ2)
水	800cc

栄養価(1人分)

エネルギー	268Kcal
たんぱく質	22.7g
脂質	15.8g
塩分	1.3g

ポイント

やわらかいつみれが簡単にできます

作り方

- ①えのきはみじん切りにする。白菜、にんじん、水菜、厚揚げは食べやすい大きさに切る。
- ②ポリ袋にAを入れてよく揉み込む。
- ③きくらげを水で戻しておく。
- ④Bを鍋に入れ沸かす。きくらげは戻した水ごと鍋に入れる。
- ⑤②をスプーンで丸めて12個分にし、鍋に落とし入れる。
- ⑥煮立ったら、野菜と厚揚げを入れる。

トマトと卵の炒めもの

応募者 S.Mさん

野菜1人分
100g



材料(4人分)

トマト	400g(2個)
卵	150g(3個)
バター	10g
マヨネーズ	24g(大さじ2)
ごま油	4g(小さじ1)

栄養価(1人分)

エネルギー	140Kcal
たんぱく質	5.4g
脂質	11.5g
塩分	0.3g

ポイント

トマトをマヨネーズで先に炒めて、簡単に味付けできます

作り方

- ①トマトは大きめのざく切りにし、卵は溶いておく。
- ②トマトをマヨネーズでさっと炒め、別に置いておく。
- ③フライパンにバターを溶かし、卵を半熟に炒めたら、トマトとごま油を入れてざっと和える。

副菜

たたききゅうりの海苔和え

応募者 A.Kさん 野菜1人分 100g



材料(4人分)

きゅうり	400g(4本)
焼き海苔	2枚
☆わさびチューブ	5g(小さじ1)
☆しょうゆ	18g(大さじ1)
☆ごま油	12g(大さじ1)

栄養価(1人分)

エネルギー	51Kcal
たんぱく質	2.0g
脂質	3.3g
塩分	0.7g

ポイント

海苔の豊富な栄養を手間いらずに摂れる一品

作り方

- ①きゅうりを麺棒でたたき、手で割って食べやすい大きさにする。
- ②☆をボウルに入れ混ぜ、きゅうりと和える。
- ③焼き海苔を手でちぎり、さっくり混ぜたらお皿に盛り付ける。

えのき茸ときゅうりの梅和え

応募者 R.Iさん 野菜1人分 95g



材料(4人分)

えのき	200g(2袋)
きゅうり	100g(1本)
かつお節	3g
梅干し	40g(2個)
しょうゆ	6g(小さじ1)

栄養価(1人分)

エネルギー	92Kcal
たんぱく質	4.5g
脂質	6.5g
塩分	0.3g

ポイント

時短でさっぱりと食べたい日におすすめ

作り方

- ①えのきは石づきを落として3等分に切ってほぐし、3分茹でたら、湯切りし冷ましておく。
- ②きゅうりは千切りにし、塩少々を振り、水けを絞る。
- ③梅干しは種を取り、細かく切る。
- ④かつお節と梅干し、しょうゆをよく混ぜ、えのき、きゅうりと和えて器に盛る。

ほうれん草とわかめの酢の物

応募者 N.Hさん 野菜1人分 50g



材料(4人分)

ほうれん草	200g(1束)
乾燥わかめ	10g
ちくわ	60g(4本)
もずく酢	140g(2パック)

栄養価(1人分)

エネルギー	56Kcal
たんぱく質	6.4g
脂質	1.8g
塩分	1.4g

ポイント

もずく酢のパックを使うことで、酢の物を簡単に。

作り方

- ①わかめを水でもどす。
- ②わかめをお湯にさっとくぐらせて取り出し、同じ湯でほうれん草を茹で、冷ましておく。
- ③ほうれん草を絞って2cmに切り、わかめは食べやすい大きさに切る。ちくわは縦半分に切り、斜め薄切りにする。
- ④③をもずく酢と和える。

小松菜にんじん卵炒め

応募者 M.Hさん 野菜1人分 50g



材料(4人分)

小松菜	100g(½束)
にんじん	100g(⅔本)
卵	100g(2個)
かつお油漬けフレーク	35g(½缶)
しょうゆ	6g(小さじ1)
こしょう	少々
サラダ油	4g(小さじ1)

栄養価(1人分)

エネルギー	85Kcal
たんぱく質	5.6g
脂質	5.8g
塩分	0.4g

ポイント

彩りが綺麗。千切り人参で食べやすい。

作り方

- ①にんじんは千切りにし、小松菜は食べやすい大きさに切る。
- ②にんじんを炒め、かつおフレークと小松菜を入れてさらに炒める。
- ③しんなりしたらフライパンの端に寄せ、空きスペースで卵を軽く炒め、全体と合わせる。
- ④しょうゆとこしょうで味を調える。