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標値として、*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

最も栄養価が高くて美味しく、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！

野菜をたべよう2

1品で50ｇ以上の野菜を摂れるレシピ集

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」
湯河原町健康こどもみらい課

あと一皿、野菜を取り入れましょう！

献立のポイント

主食（ごはんやパン）、主菜（肉料理や魚料理）と副菜（野菜料理）を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。副菜だけでなく、主菜からも野菜を摂ると、1日の野菜摂取量が350gに近づきます。



国は、1日に350g以上の野菜を食べることを推奨しています。日本人の野菜摂取量の平均値は 258.7 g ＊と、約100g不足している状況です。

＊ 令和6年「国民健康・栄養調査」の結果より



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。

野菜を使った簡単レシピ 大募集！



あなたの簡単レシピ応募用紙

【料理名】

【セールスポイント】

【材料と分量】　（　　人分）

【作り方】

【お名前】	【電話番号】
レシピ掲載時の氏名公表に 同意する　・　イニシャルがよい （　　）	【ご 住 所】

【湯河原町健康こどもみらい課】
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または直接健康こどもみらい課（保健センター内）へご応募ください。

主菜

ブロッコリーと卵のマヨネーズ炒め

応募者　Rさん

野菜1人分 75g



材料(4人分)

ブロッコリー	1株(300g)
卵	3個
マヨネーズ	大さじ4
しょうゆ	小さじ2
かつおぶし	1P(2g)

栄養価(1人分)

エネルギー	166Kcal
たんぱく質	9.5g
脂質	13.5g
塩分	0.8g

ポイント
5つの材料で
彩り良し、味良し

作り方
①ブロッコリーをひと口大に切ってゆで、ざるにあげて水気を切る。
②卵をといて、しょうゆと混ぜておく。
③フライパンにマヨネーズを入れて火にかけ、香りが出てきたらブロッコリーを入れてからめる。
④③に②を回し入れてサッと炒める。
⑤皿に盛り付け、かつおぶしをかける。

ブロッコリーのからし和え

応募者　Y･Tさん

野菜1人分 75g



材料(4人分)

ブロッコリー	1株(300g)
練りからし	小さじ1(3g～)
しょうゆ	小さじ2
砂糖	小さじ1

栄養価(1人分)

エネルギー	36Kcal
たんぱく質	4.3g
脂質	0.6g
塩分	0.5g

ポイント
からしを使って
節塩

作り方
①ブロッコリーをひと口大の房に切り分け、茎は食べやすい長さに切る。
②フライパンにブロッコリーを入れ、塩少々、水(分量外)を回し入れ、沸騰したら中火でやわらかくなるまで蒸す。ざるにあげて冷ます。
③ボウルに練りからし、しょうゆを入れて溶き、砂糖を加えて混ぜる。
④②を入れて和える。

豚肉と野菜のとろーりチーズ重ね焼き

応募者　K.O.さん

野菜1人分 105g



材料(4人分)

豚薄切り肉	320g	
じゃがいも	4個(320g)	
ピーマン	4個(120g)	
たまねぎ	2個(300g)	
ピザ用チーズ	80g	
油	大さじ1	
ケチャップ	大さじ3	タレ
ソース	大さじ3	タレ
焼肉のたれ	大さじ1～2	タレ

栄養価(1人分)

エネルギー	424Kcal
たんぱく質	23.7g
脂質	25.5g
塩分	2.2g

ポイント
お肉と野菜
を重ねて焼
くだけ

作り方
①じゃがいも、ピーマン、たまねぎを1～2㎜にうすくスライスする。豚肉は食べやすい大きさに切る。
②フライパンに油をひき、じゃがいも、たまねぎ、ピーマン、豚肉それぞれの半量を順に重ねる。
③タレの半量をまんべんなくかけ、半量のチーズをのせる。
④その上に、②、③を繰り返し、フタをして中火で15～20分焼き、中まで火を通す。

豚ひき肉のれんこんハンバーグ

応募者　S.O.さん

野菜1人分 58g



材料(4人分)

豚ひき肉	300g
れんこん	150g
卵	1個
パン粉	1/2カップ
牛乳	大さじ2
塩	少々
こしょう	少々
みそ	大さじ1
サラダ油	大さじ1
しょうゆ	適量
つけあわせ(ブロッコリーなど)	

栄養価(1人分)

エネルギー	266Kcal
たんぱく質	17.6g
脂質	17.9g
塩分	1.3g

ポイント
サクサク
歯ごたえの
和風ハンバーグ

作り方
①れんこんは、半量を5㎜の厚さのうす切りにし、酢水につける。5～10分たったら、酢水からあげて、キッチンペーパーで水気をふき取り、粗みじん切りにする。残りの半量はすりおろす。
②ひき肉をボウルに入れてよくこね、①、卵、パン粉、牛乳、塩、こしょう、みそを加えて混ぜる。
③熱したフライパンに油をひき、②を4等分にして丸めて焼く。
④中まで火が通ったら、つけあわせとともに皿に盛り付ける。
⑤お好みでしょうゆをかける。

簡単やわらか鶏ハムサラダ

応募者　Y. K.さん

野菜1人分 105g



材料(4人分)

鶏むね肉	2枚(500g)
酒	少々
砂糖	少々
卵	2個
ブロッコリー	1株(300g)
ミニトマト	12個
オリーブオイル	適量
マジックソルト	適量
ごま油	適量
海塩	適量

栄養価(1人分)

エネルギー	376Kcal
たんぱく質	33.2g
脂質	24.7g
塩分	0.2g

ポイント
タンパク質がしっかり摂れて、お腹が満たされます

作り方
①鶏肉の表面全体をフォークでさし、耐熱容器に入れて、酒、砂糖をからめる。
②ふんわりラップをかけて、600Wの電子レンジで片面5分、裏返して5分加熱し、粗熱がとれたら、5㎜程度にスライスする。
③ブロッコリーは小房にわけてゆで、卵はゆで卵を作る。
④②、③を皿に盛り付け、トマトを添える。オリーブオイル＋マジックソルト、ごま油+海塩などで味付けする。

たまねぎと豚のほったらかし焼き

応募者　T.I.さん

野菜1人分 75g



材料(4人分)

豚薄切り肉	240g
たまねぎ	2個(300g)
ピザ用チーズ	60g
パセリ	適量
☆粒マスタード	大さじ2
☆はちみつ	小さじ2
☆酒	小さじ2
☆しょうゆ	小さじ2
☆おろしにんにく	小さじ1
☆黒こしょう	少々

栄養価(1人分)

エネルギー	265Kcal
たんぱく質	15.9g
脂質	18.1g
塩分	1.2g

ポイント
材料を入れて、焼きあがるのを待つだけでOK！

作り方
①たまねぎをくし切り、豚肉は食べやすい大きさに切る。
②☆の調味料を混ぜておく。
③深さのある耐熱皿にオーブンシートを敷き、たまねぎと豚肉を交互に並べる。
④☆を上からかけ、チーズをのせ、オーブントースターで10~15分加熱する。
⑤豚肉に火が通り、チーズに焼き色がつくまで焼き、仕上げにパセリを散らす。

焼き野菜のさっぱりサラダ

応募者　A.K.さん

野菜1人分 68g



材料(4人分)

まいたけ	1P(100g)
パプリカ	1/2個(70g)
オリーブオイル	小さじ1
水菜	1束(100g)
☆レモン汁	大さじ1
☆塩	1.2g
☆こしょう	少々
☆うま味調味料	適量
☆オリーブオイル	大さじ1

栄養価(1人分)

エネルギー	53Kcal
たんぱく質	1.2g
脂質	4.2g
塩分	0.3g

ポイント
オリーブオイルで焼いた野菜の甘味・香ばしさが美味！

作り方
①まいたけは、食べやすい大きさにほぐし、パプリカは5㎜幅の細切り、水菜は3㎝の長さに切る。
②ボウルに☆の材料を混ぜ合わせる。
③フライパンにオリーブオイル、まいたけ、パプリカをいれて薄く焼き色がつく程度に焼き、②に加える。
④食べる直前に水菜を加えてよく和える。

もやしとニラとワカメの中華サラダ

応募者　Y.Y.さん

野菜1人分 83g



材料(4人分)

もやし	1袋(200g)
カットワカメ	3g
ニラ	1束(100g)
塩	小さじ1/4(1.5g)
ごま油	大さじ1/2
中華ドレッシング	大さじ1と1/2
豆板醤	適量
	大さじ1

栄養価(1人分)

エネルギー	36Kcal
たんぱく質	1.7g
脂質	2.3g
塩分	0.7g

ポイント
フライパン一つで簡単に作れる

作り方
①もやし、3cmの長さに切ったニラをフライパンに入れ、塩をふりかけてまぶす。
②①にごま油を回し入れ、全体に混ぜ合わせる。
③フライパンにフタをして、弱火で蒸し焼きにする。
④もやしがしんなりし始めたら、火を止めワカメを入れて混ぜ合わせ、フタをしてしばらく置く。
⑤皿に盛りドレッシングをかける。

ごぼうの塩きんぴら

応募者　Y.S.さん

野菜1人分 50g



材料(4人分)

ごぼう	2本(200g)
唐辛子	1/4～1/2本
酒	大さじ1/2
だし汁	大さじ2
塩	2g
こしょう	少々
ごま油	大さじ1

栄養価(1人分)

エネルギー	59Kcal
たんぱく質	1.0g
脂質	3.1g
塩分	0.5g

ポイント
さっぱりして美味

作り方
①ごぼうをささがきにし、水にさらす。
②唐辛子を小口切りにする。
③フライパンにごま油を入れて熱し、①、②を入れて炒める。しんなりしたら、酒、だし汁を加え炒める。
④水分がとんだら塩、こしょうで味を調える。

きのこの和えもの

応募者　K.O.さん

野菜1人分 75g



材料(4人分)

えのき	大1P(200g)
まいたけ	1P(100g)
酒	大さじ1
和風ドレッシング	大さじ1と1/2
小ネギ	10g
いりごま(白)	5g

栄養価(1人分)

エネルギー	43Kcal
たんぱく質	2.2g
脂質	1.5g
塩分	0.2g

ポイント
電子レンジでチンして、サッと作れる

作り方
①えのきは石づきを落とし、3㎝の長さに切ってほぐす。
②まいたけは、手でさいて小分けにする。
③耐熱容器に、①、②を入れ、酒を回し入れてラップをする。電子レンジ600Wで3分加熱する。
④③の水を切り、和風ドレッシング、小口切りにした小ネギ、いりごまを入れてよく混ぜる。

鮭となすのポン酢炒め

応募者　S.O.さん

野菜1人分 80g



材料(4人分)

生鮭(60g)	4切れ
塩	少々
こしょう	少々
小麦粉	大さじ2
なす	3本(300g)
小ネギ	20g
ポン酢	大さじ1と1/2
サラダ油	大さじ2

栄養価(1人分)

エネルギー	202Kcal
たんぱく質	13.3g
脂質	13.9g
塩分	1.1g

ポイント
鮭となすの組み合わせがおいしい

作り方
①乱切りにしたなすを水にさらす。熱したフライパンにサラダ油の半量を入れて、炒める。
②①を一度、皿に取り出しポン酢(大さじ1)を入れ、和えておく。
③鮭をひと口大に切り、塩、こしょうで下味をつける。小麦粉をまぶす。
④フライパンに残りのサラダ油を入れて、②をこんがり焼く。
⑤①を戻し入れて、ポン酢(大さじ1/2)を回しかけて味を調える。
⑥⑤を皿に盛りつけ、小口切りにした小ネギをちらす。

ちくわとネギの焼いたん

応募者　Y.Uさん

野菜1人分 50g



材料(4人分)

ちくわ	4本(80g)
長ネギ	2本(200g)
鶏卵	4個
小麦粉	大さじ2
油	大さじ1
マヨネーズ	適量
ケチャップ	適量

栄養価(1人分)

エネルギー	152Kcal
たんぱく質	9.8g
脂質	8.3g
塩分	0.7g

ポイント
簡単に野菜とタンパク質がとれます

作り方
①ちくわ、長ネギをななめ薄切りにする。
②ボウルに①を入れ、小麦粉を加え混ぜ、溶き卵を入れてさらに混ぜる。
③熱したフライパンに油をひき、8等分に分けて焼く。
④お好みで、マヨネーズ、ケチャップをかける。

副　菜

ほうれん草とにんじんともやしの3色ナムル

応募者　U.F.さん

野菜1人分 120g



材料(4人分)

ほうれん草	1束(200g)
人参	1/2本(80g)
もやし	1袋(200g)
鶏ガラスープの素	小さじ1と1/2
☆しょうゆ	小さじ1
☆ごま油	大さじ1
☆おろしにんにく	小さじ1
☆白いりごま	適量

栄養価(1人分)

エネルギー	62Kcal
たんぱく質	2.8g
脂質	3.8g
塩分	0.8g

ポイント
お弁当に入れると色鮮やかです

作り方
①にんじんは4～5㎝の長さの細切り、ほうれん草は4～5㎝の長さに切る。
②ボウルに☆の材料を合わせておく。
③鍋にたっぷりの湯を沸かし、にんじん、ほうれん草、もやしの順に入れ2分ゆで、しっかり水気を切る。
④②のボウルに③を入れて和える。

野菜たっぷりミネストローネ

応募者　E.U.さん

野菜1人分 165g



材料(4人分)

じゃがいも	1個(80g)
にんじん	1/2本(80g)
たまねぎ	大1個(200g)
キャベツ	6枚(300g)
セロリ	1本(80g)
ソーセージ	6本(120g)
にんにく	1片
水	400～500ml
カットトマト缶	1缶(400g)
コンソメ	小さじ4(10g)
塩	少々
黒こしょう	少々
オリーブオイル	小さじ2

栄養価(1人分)

エネルギー	196Kcal
たんぱく質	6.6g
脂質	11.7g
塩分	1.8g

ポイント
野菜たっぷり具沢山スープです

作り方
①じゃがいも、たまねぎ、にんじん、セロリは1㎝の角切りに、にんにくはみじん切りにする。
②ソーセージは1㎝の輪切りにする。
③鍋にオリーブオイル、にんにくを入れて弱火で炒め、香りが立ったらほかの野菜と②を加えて中火で炒める。
④野菜がしんなりしたら、カットトマト缶、水、コンソメを加えて中火で10分くらい煮る。
⑤塩、こしょうを加えて味を調え、野菜がやわらかくなるまで煮込む。

青菜と切り干し大根の和えもの

応募者　K.O.さん

野菜1人分 70g



材料(4人分)

小松菜	1束(200g)
切干大根	20g
水	大さじ4
ポン酢	大さじ1と1/2
韓国のり	1P

栄養価(1人分)

エネルギー	29Kcal
たんぱく質	1.9g
脂質	0.4g
塩分	0.5g

ポイント
電子レンジでカンタン調理

作り方
①切り干し大根をキッチンバサミで3～4㎝の長さに切り、深めの耐熱容器に入れ、水を振り入れる。
②小松菜を3～4㎝の長さに切り、①に入れてラップをかける。
③電子レンジ600Wで3分加熱する。
④ポン酢を入れて混ぜる。
⑤ちぎった韓国のり加え混ぜ、5分程度おいてなじませる。

ズッキーニのチーズサラダ

応募者　T.H.さん

野菜1人分 50g



材料(4人分)

ズッキーニ	1本(200g)
塩	少々
こしょう	少々
オリーブオイル	大さじ1と1/2
レモン汁	大さじ1
粉チーズ	大さじ2

栄養価(1人分)

エネルギー	63Kcal
たんぱく質	2.0g
脂質	5.5g
塩分	0.3g

ポイント
火を使わない、おしゃれで簡単、子どもも大好き、おつまみにも！

作り方
①ズッキーニを2mmほどの薄い輪切りにし、5分ほど水にさらす。
②①をざるにあげ、キッチンペーパーで1枚ずつ水気をふく。
③②を重ならないように皿に盛りつけ、塩・こしょう・オリーブオイル・レモン汁・粉チーズをかける。