



野菜を使った簡単レシピ集2



～子どもと一緒に食べよう～

手間なくカンタンにできるレシピ

- ① キャベツのじっくり焼
- 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レシピ

- 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海苔あえ

具たくさんでおなかも喜ぶレシピ

- 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

このレシピ集は…

平成28年3月に湯河原町健康増進計画・食育推進計画を策定しました。その際の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。健康的な食生活のためには、1日350gの野菜を摂ることが目標とされています。

そこで、町では町民の方々の“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。ぜひ作って食べてみてください。

平成30年9月発行の『野菜を使った簡単レシピ集』に続き、令和2年3月にこの『野菜を使った簡単レシピ集2』を発行しました。このレシピ集2の作成にあたっては、40レシピの応募がありました。その中から特に“子どもと一緒に食べたい”と思えるものを9レシピ選び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!!
詳しくは湯河原町 HP へ
(検索：簡単レシピ)

あなたの簡単レシピ大募集!	
<p>町では、町民の方々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、簡単レシピにご応募下さい♪</p>	
<p>< 応募について ></p>	
<p>● ポイントは、 「10分で出来る野菜たっぷり簡単料理」</p>	
<p>● 町では、皆さんに野菜をたくさん食べていただくために、野菜がたくさん入った料理を手作りしていただくことを目指しています。</p>	
<p>● 皆さんのご家庭の野菜たっぷりの簡単レシピを是非教えてください。</p>	
<p>● 応募作品は町の様々な事業で使用していく予定です!</p>	
<p>農道の応募用紙に、料理名、セールスポイント、作り方などを記載し、郵送または直接ご応募下さい。</p>	
<p>< あなたの簡単レシピ応募用紙 ></p>	
【料理名】	
【セールスポイント】	
【材料と分量】 (人数)	
【作り方】	
【お名前】	
【電話番号】	
<small>※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。</small>	

蒸し焼きしている間は
ほうっておいてOK!

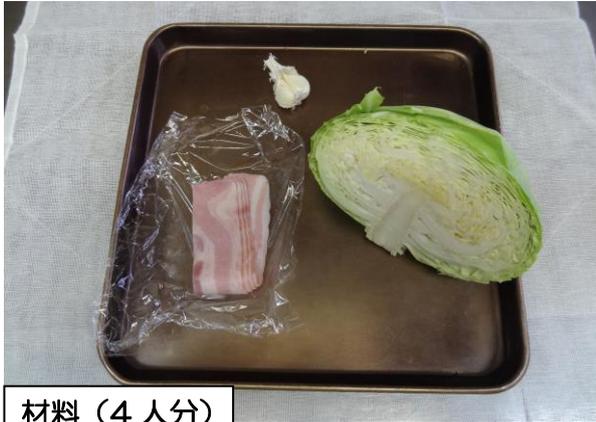
① キャベツのじっくり焼

栄養価(1人当たり) エネルギー 142kcal 蛋白質 4.8g
脂肪 10.6g 塩分 0.9g

材料(4人分)	分量(g)	
キャベツ	600g	1/2 個分
ベーコン	80g	4枚
塩	少々	
こしょう	適量	
にんにく	10g	2かけ
オリーブオイル	10~20g	大さじ1~2

<つくり方>

- ① にんにくをみじん切りにする。
- ② キャベツを8等分にくし形、ベーコンを2~3cm幅に切る。
- ③ フライパンにオリーブオイル、①を入れて焦がさないように加熱して、香りを出す。
- ④ キャベツ、その上にベーコンをのせて塩、こしょうをふり、ふたをする。
- ⑤ 中火~弱火でキャベツがやわらかくなるまで25分くらい蒸し焼きにする。



材料 (4人分)



調理中



できあがり (1人分)



材料 (4人分)



できあがり (1人分)

簡単！早い！
おいしい！お皿に入れるだけ！

③ 野菜のチーズ焼

栄養価(1人当たり) エネルギー 236kcal 蛋白質 9.6g
脂肪 13.5g 塩分 2.3g

材料(4人分)	分量(g)	備考
冷凍野菜 (ブロッコリー、カリ フラワー、にんじん など)	500g	1袋分
ミートソース缶	300g	1缶分
ホワイトソース缶	300g	1缶分
ピザ用チーズ	60g	
バター	適量	

<つくり方>

- ① 耐熱皿にバターをぬり、冷凍野菜、ミートソース、ホワイトソースをのせて、電子レンジで10分加熱する。
- ② ピザ用チーズをのせて、オーブントースターで20分加熱し、チーズに焼き色をつける。



材料 (4 人分)



できあがり (4 人分)

子どもが好き

④ おやつ感覚サラダ

栄養価(1人当たり) エネルギー 184kcal 蛋白質 4.7g
脂肪 14.7g 塩分 1.1g

材料(4人分)	分量(g)	
レタス	200g	1/2~1個分
きゅうり	200g	2本分
トマト	150g	1個分
ベーコン	100g	5枚分
ポテトチップス (のりしお味)	30g	1/2 袋分
塩	少々	
こしょう	少々	
マヨネーズ	(大さじ1)	おこのみで

<つくり方>

- ① ベーコンは1cm幅に切り、カリカリになるまで炒める。
- ② レタスは食べやすい大きさに、きゅうりは薄い輪切り、トマトは一口大に切る。
- ③ ①と②を混ぜ、割ったポテトチップスを加えて塩、こしょうをする。

※おこのみで、マヨネーズを入れて和える。



材料 (4 人分)



できあがり (1 人分)

包まない♡

⑤ 簡単ワンタンスープ

栄養価(1人当たり) エネルギー 169kcal 蛋白質 9.1g
脂肪 8.2g 塩分 0.7g

材料(4人分)	分量(g)	
にんじん	100g	小1本分
ごぼう	70g	小 1/2 本分
豚ひき肉	200g	
長ネギ	100g	1/2 本分
ワンタンの皮	15 枚	1/2 袋分
ごま油	5g	大さじ 1/2
鶏ガラスープの素	8g	大さじ 1
醤油	5g	小さじ 1
塩・こしょう	少々	
水	1000cc	

<つくり方>

- ① にんじん、ごぼうをピーラーで3cmの長さのさがきにする。
- ② 長ネギは粗みじん切りにする。
- ③ 鍋に、ごま油を熱し豚肉を炒める。
- ④ 肉がぽろぽろになったら、①を入れてさっと炒め、水を入れて煮る。
- ⑤ 沸騰したら調味料を入れて味を調べ、ワンタンの皮を、手で軽くにぎって丸めて鍋に入れる。
- ⑥ ②の長ねぎを加え、ワンタンがやわらかくなったら出来上がり。

レンジで

10分以内に完成！

⑥ キャベツと小松菜の海苔あえ

栄養価(1人当たり)

エネルギー 28kcal

蛋白質 2.3g

脂肪 0.3g

塩分 0.7g

材料(4人分)

分量(g)

キャベツ	300g	1/4 個分
小松菜	200g	1袋分
しょうゆ (めんつゆでも可)	20g	大さじ1強
焼き海苔	2枚	

<つくり方>

- ① キャベツは短冊切り、小松菜は3cmの長さに切る。
- ② 耐熱ボウルに①を入れてラップをする。
- ③ 電子レンジ600Wで4分加熱する。
- ④ 加熱している間に焼き海苔を細かく刻んでおく。
- ⑤ あら熱が冷めた野菜の水気を切り、油、しょうゆ、海苔と混ぜる。



材料 (4人分)



できあがり (1人分)

さまざまな年代の
人に食べやすい

⑦ 簡単キッシュ

材料(4人分)

分量(g)

卵	3個	
小松菜	100g	1/2 束分
たまねぎ	100g	1/2 個分
ウィンナーor ベーコン	100g	5本分
しめじ	100g	1P 分
バター	10g	大さじ1
牛乳	100 cc	
とろけるチーズ	20g	
コンソメ	1個	

栄養価(1人当たり)

エネルギー 127kcal

蛋白質 8.0g

脂肪 8.3g

塩分 0.9g

<つくり方>

- ① 小松菜を3cmの長さに切る。たまねぎはうす切りにする。しめじはほぐす。
- ② ウィンナーは、5mmの輪切りにする。
- ③ フライパンを熱してバターを溶かし、①と②を炒め、コンソメで調味する。
- ④ ボウルに卵を溶きほぐし、牛乳、チーズを加え③と混ぜる。
- ⑤ ④を耐熱容器に入れて200℃のオーブン(オーブントースターでも可)で20分焼く。(卵が固まるまで)



材料 (4人分)



できあがり (4人分)

カリカリ餃子

⑧ 油揚げ餃子

栄養価(1人当たり) エネルギー 148kcal 蛋白質 8.1g
脂肪 11.6g 塩分 0.5g

材料(10個分)	分量(g)	
キャベツ(or 白菜)	150g	1/8 個分
たまねぎ	50g	1/4 個分
ひき肉	80g	
にら	25g	1/4 把分
油あげ	5枚	
ごま油	10g	大さじ1
塩・こしょう	少々	
生姜	5g	1かけ
にんにく	5g	1かけ
ポン酢(or 醤油)		お好みで

<つくり方>

- ① キャベツと玉ねぎをみじん切りにし、にらは1cmの長さに切る。
- ② 生姜とにんにくは、みじん切りにする。
- ③ ボウルにひき肉を入れて粘りが出るまでよく混ぜる。①、②、塩、こしょう、ごま油を加えて混ぜる。
- ④ 油揚げを半分に切り、③の具を中に入れる。平らにして口を楊枝で閉じる。
- ⑤ フライパンに④を並べ、中火で両面を焼く。

※好みでポン酢、もしくは醤油をかける。



材料 (10個分)



できあがり (1人分)

インスタントを使った
簡単スープ

⑨ 具がいっぱいのクリームスープ

栄養価(1人当たり) エネルギー 116kcal 蛋白質 3.4g
脂肪 2.5g 塩分 1.2g

材料(4人分)	分量(g)	
じゃがいも	100g	1個分
にんじん	60g	1/2 本分
たまねぎ	100g	1/2 個分
ブロッコリー	100g	1/4 株分
インスタントクリームスープ (冷凍野菜でも可)	4袋	粉末

<つくり方>

- ① じゃがいも、にんじん、たまねぎを小さめ(1cm角以下)のダイスにカットする。
- ② ブロッコリーは小さめの一口大に切る。
- ③ 鍋に水 600cc と①、②を入れて煮る。
(電子レンジを利用する場合は、深めの耐熱容器に①と②を入れ、材料がかぶる程度の水を入れる。ラップして、600Wで6分～加熱する。)
- ④ スープカップに粉末スープを入れ、③で加熱した汁を規定量より少なめに(1人分につき 130cc)入れる。
- ⑤ 粉末が溶けたら具を入れてなじませる。



材料 (4人分)



できあがり (1人分)