学校栄養士さん・子育て世代ママさんのアイデア満載

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	(50g)
③	白菜サラダ	(125g)
④	小松菜のサラダ	(75g)
⑤	冷しゃぶサラダ	(150g)
⑥	豆苗の塩昆布和え	(50g)
⑦	小松菜と葉ねぎのゆずみそあえ	(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	れんこん炒めペペロンチーノ風	(75g)

※（　）内は、１回に摂れる野菜の一人分の量です

★切ってあえるだけ！
★電子レンジで時短!!
★味付けは市販品を活用してカンタンに!!!

保健センター窓口に配架
町のホームページに掲載

湯ったりゆがわら『健幸』プラン「青年期・壮年期：簡単レシピで満点料理」　　湯河原町保健センター　令和3年3月作成

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月に続き、3冊目の『野菜を使った簡単レシピ集』となります。“切ってあえるだけ”、“加熱は電子レンジにおまかせ”、“市販の調味料で手早く味付け”といった工夫をすることにより、「もっとカンタン」に作れるレシピを中心に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。

あなたの簡単レシピ大募集！

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、簡単レシピをご応募下さい♪

＜ 応募について ＞

ポイントは、
「10分で出来る簡単料理」

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。

皆さんのご家庭の簡単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。

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、直接またはホームページでご応募下さい。

お問い合わせ 湯河原町保健センター
TEL 63-2111（内線3611）

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】

旬の食材 / 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】

レシピ掲載時に氏名を公表することに　同意する　・　同意しない（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。

【レシピ集1～3】
保健センター窓口に配架　／　町のホームページに掲載

生のカリフラワーの食感が
おもしろい！切ってあえるだけ。

①　カリフラワーとベーコンサラダ

栄養価（1人当たり）　ｴﾈﾙｷﾞｰ 109kcal　蛋白質 3.6g
脂肪 9.0g　塩分 0.4g

材料（4人分）	分量(g)	
カリフラワー	300g	1/2 個分
ベーコン	40g	2枚
レモンしぼり汁	大さじ2	
オリーブオイル	大さじ2	
塩	1g	小さじ 1/4
こしょう	少々	

＜つくり方＞

① カリフラワーはよく洗い、小さめの一口大にざくざく切る。
② ベーコンを切り、カリカリに炒め、キッチンペーパー等で油をよくきる。
③ レモンのしぼり汁、オリーブオイル、塩、こしょうを混ぜてドレッシングを作りカリフラワーとベーコンと和える。

材料（４人分）

できあがり（１人分）

包丁、まな板を使わずに作れます。

②　にんじんのリボンサラダ

栄養価（1人当たり）　ｴﾈﾙｷﾞｰ 97kcal　蛋白質 3.9g
脂肪 6.9g　塩分 0.5g

材料（4人分）	分量(g)	
にんじん	200g	小2本
ツナ缶	75g	小1缶
だし汁	大さじ1	
レモンしぼり汁	大さじ1	
オリーブオイル	大さじ1	
こしょう	少々	
塩	1g	小さじ 1/5

※人参の半量を、大根やきゅうりに変えてもおいしい。

＜つくり方＞

① にんじんをピーラーでリボンの様にむいていく。
② なべに湯を入れてわかし、１のにんじんをさっと湯通しし、水気をきる。
③ ツナ缶は油をきっておく。
④ ボウルにだし汁、レモンしぼり汁、オリーブオイルを入れて混ぜ、ドレッシングを作る。
⑤ ④に②のにんじん、③のツナ缶を入れてドレッシングと和える。

材料（４人分）

できあがり（１人分）

なべ、漬物だけじゃない。
サラダでも甘みがあっておいしい！

③　白菜サラダ

材料（4人分）	分量(g)	備考
白菜	500g	小 1/4 個
さば水煮缶	190g	1缶
塩	5g	小さじ1
こしょう	少々	
マヨネーズ	適量	大さじ2

栄養価（1人当たり）　ｴﾈﾙｷﾞｰ 145kcal　蛋白質 11.6g
脂肪 8.9g　塩分 1.1g

＜つくり方＞

① 白菜は水洗いし、茎は繊維を切るように横に５㎜～７㎜幅に切る。葉は１～２㎝幅に切る。
② 白菜をボウルに入れ、塩をして軽くもむ。水が出てきたら水気をしぼる。
③ さば水煮缶は、水気をきり、ほぐしておく。（骨も細かくしておく）
④ ②に③のさば水煮缶を加え混ぜ、こしょう、マヨネーズで和える。

材料（４人分）

できあがり（１人分）

小松菜とじゃこでカルシウムたっぷり！

④　小松菜のサラダ

材料（4人分）	分量(g)	
小松菜	300g	1束半
じゃこ	100g	
炒め油	大さじ1	
ポン酢	大さじ2	
オリーブオイル	大さじ2	ごま油でも可
韓国のり	8枚	

栄養価（1人当たり）　ｴﾈﾙｷﾞ 133kcal　蛋白質 11.7g
脂肪 8.1g　塩分 2.1g

＜つくり方＞

① じゃこは、フライパンに油をしき、カリカリに炒め、ペーパータオルの上にあけて油をよくきる。
② 小松菜をよく洗い、２～３㎝の長さに切る。
③ ポン酢とオリーブオイルを混ぜて、ドレッシングを作る。
④ 小松菜、③のドレッシングをあえ、さらにちぎった韓国のりを混ぜ合わせる。上からじゃこをふりかける。

材料（４人分）

できあがり（１人分）

野菜がたっぷり食べられるおかず！

⑤　冷しゃぶサラダ

材料（4人分）	分量(g)	
レタス	200g	1玉
紫たまねぎ	100g	1/2～2/3 個
みょうが	4個	
トマト	200g	大1個
ブロッコリースプラウト	2パック	
豚バラ肉	160g	うす切り8枚
長ネギの青い部分	適量	
しょうが	適量	
ポン酢	1/4 カップ	お好みで

栄養価（1人当たり）　ｴﾈﾙｷﾞｰ 195kcal　蛋白質 7.4g
脂肪 14.1g　塩分 1.0g

＜つくり方＞

① 豚バラ肉は、３㎝の長さに切る。
② 沸騰したお湯に長ネギの青い部分、しょうがを入れて、豚バラ肉を入れてゆで、ザルにあげて冷ます。
③ レタスは、一口大にちぎる。紫玉ねぎとみょうがは、千切り、トマトはざく切りにする。ブロッコリースプラウトは、ほぐし、野菜をまぜあわせる。
④ 野菜の上に、②の豚肉をのせ、ポン酢をかける。

材料（４人分）

できあがり（１人分）

早い！簡単！
おいしい！

⑥　豆苗の塩昆布和え

栄養価（1人当たり）　ｴﾈﾙｷﾞｰ 24kcal　蛋白質 2.3g
脂肪 1.2g　塩分 0.4g

材料（4人分）	分量(g)	
豆苗	2袋	
塩昆布	8g	大さじ2
ごま油	小さじ1	
にんにく	1かけ	すりおろし

＜つくり方＞

① 耐熱皿に洗った豆苗をのせてラップをし、電子レンジ 600ｗで１分加熱する。
② 豆苗をザルにあげて水気をきり、塩昆布、ごま油、すりおろしたにんにくと和える。

材料（４人分）

できあがり（１人分）

レンジ簡単、市販のゆずみそをかけるだけ！

⑦　小松菜と葉ねぎのゆずみそあえ

材料（4人分）	分量(g)	
小松菜	200g	1束
葉ねぎ	200g	1束
かにかま	4本	
ゆずみそ	大さじ2	市販品

栄養価（1人当たり）　ｴﾈﾙｷﾞｰ 50kcal　蛋白質 3.4g
脂肪 0.5g　塩分 0.5g

＜つくり方＞

① 小松菜、葉ねぎ、かにかまを３㎝の長さに切りそろえる。
② かにかまをほぐす。
③ 耐熱ボウルに小松菜、葉ねぎ、かにかまを入れ、ラップをして電子レンジ 600ｗで６分～加熱する。
④ 水気をきり、混ぜあわせたら皿に盛り、ゆずみそをかける。

材料（４人分）

できあがり（１人分）

⑧ 白菜とほうれん草のゆずポン酢あえ

ポン酢でカンタン味付け。
ゆずの皮で香りUP!

材料（4人分）	分量(g)	
白菜	300g	3～4枚
ほうれん草	200g	1束
しめじ	100g	1P
ゆずポン酢	大さじ2	
ゆずの皮	少々	柑橘の皮なら なんでもOK

栄養価（1人当たり）　ｴﾈﾙｷﾞｰ 31kcal　蛋白質 2.7g
脂肪 0.4g　塩分 0.6g

＜つくり方＞

① ゆずの皮は、よく洗って細切りにする。
② ほうれん草は３センチの長さに切り、耐熱容器に入れてラップをして、電子レンジ 600ｗで３分加熱する。
③ 白菜は千切り、しめじはいしづきを取ってほぐし、別の耐熱容器に入れてラップをして電子レンジ 600ｗで５分加熱する。
④ ③を加熱している間に、②をさっと水にさらして、しっかり水気をきっておく。
⑤ ③の加熱が終わったら流水で冷まし、しっかり水気を切る。
⑥ ④と⑤を混ぜて小鉢に盛り付け、ゆずポン酢をかけ、柑橘の皮を飾る。

材料（４人分）

できあがり（１人分）

⑨　小松菜ときのこの煮びたし

めんつゆを使って
簡単･時短！

栄養価（1人当たり）　ｴﾈﾙｷﾞｰ 61kcal　蛋白質 3.5g
脂肪 1.4g　塩分 1.7g

材料（4人分）	分量(g)	
小松菜	200g	1束
えのきだけ	100g	1パック
油揚げ	20g	1枚
めんつゆ	40cc	
だし汁（または水）	150cc	
みりん	大さじ1	
酒	大さじ1	

＜つくり方＞

① なべにだし汁（または水）とめんつゆ、みりん、酒を入れて煮立てる。
② 小松菜を４～５㎝の長さに切っておく。
③ 油揚げは湯をかけて油抜きし、短冊切りにする。
④ えのきだけは、根元を切って半分の長さに切る。
⑤ ①のなべに小松菜の茎、油揚げ、えのきだけ、小松菜の葉先を順に入れて煮る。

材料（４人分）

できあがり（１人分）

⑩　ブロッコリーの簡単チーズ焼き

レンジとトースターを
使って簡単･時短。

栄養価（1人当たり）　ｴﾈﾙｷﾞｰ 143kcal　蛋白質 6.6g
脂肪 10.7g　塩分 0.5g

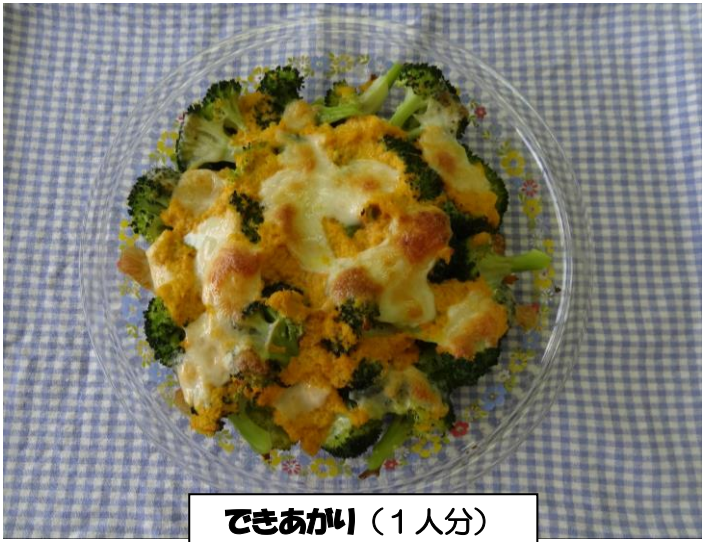
材料（4人分）	分量(g)	
ブロッコリー	300g	1株
にんじん	80g	1/2 本
マヨネーズ	大さじ4	
ピザ用チーズ	40g	スライス2枚

＜つくり方＞

① ブロッコリーは、一口大の房に切り分けて水洗いする。
② 耐熱ボウルに入れ、ラップをし、電子レンジ 600ｗで４分～６分加熱する。
③ 加熱している間に、人参をよく洗い、おろし器で皮ごとすりおろす。
④ ③とマヨネーズを混ぜておく。
⑤ ブロッコリーがやわらかくなったら耐熱皿にならべ、④のにんじんマヨネーズをのせて、その上にピザチーズをのせる。
⑤ トースターで３～５分、チーズがとけるまで焼く。

材料（４人分）

加熱前



できあがり（１人分）

⑪　なすのじゃこ炒め

じゃことかつおぶしの
香りがよい。

材料（4人分）	分量(g)	
なす	300g	4本
じゃこ	30g	大さじ4
かつおぶし	5g	小1～2P
油	適量	揚げ油
にんにく	1かけ	すりおろす
しょうゆ	大さじ2	
酢	大さじ4	
サラダ油	大さじ2	
黒こしょう	少々	

栄養価（1人当たり）　ｴﾈﾙｷﾞｰ 165kcal　蛋白質 5.5g
脂肪 12.9g　塩分 1.8g

＜つくり方＞

① なすを輪切りにして油で揚げ、油をきっておく。
② じゃこをさっと炒る。
③ なすとじゃこを和えて皿に盛り、かつおぶしをのせる。
④ すりおろしたにんにく、しょうゆ、酢、サラダ油、黒こしょうをまぜてタレを作る。
⑤ 食べる直前に、④をかける。

材料（４人分）

できあがり（１人分）

いつもの金平とはちがって洋風もおいしい♡

⑫　れんこん炒めペペロンチーノ風

栄養価（1人当たり）　ｴﾈﾙｷﾞｰ 143kcal　蛋白質 3.1g
脂肪 9.0g　塩分 1.1g

材料（4人分）	分量(g)	
れんこん	300g	小1本
オリーブオイル	20g	大さじ2
にんにく	1かけ	
ベーコン	40g	2枚
しょうゆ	大さじ 1/2	
塩	少々	
こしょう	少々	
とうがらし	お好みで	輪切り

＜つくり方＞

① れんこんは厚さ３㎜程度のいちょう切りにし（小さいれんこんの場合半月切り）、水にさらしておく。
② ベーコンは１㎝幅のうす切りにする。
③ フライパンにオリーブオイルを入れて、うす切りにしたにんにくを入れて香りが出るまで熱する。
④ ベーコン、れんこんを入れて炒め、れんこんがやわらかくなったら、しょうゆ、塩、こしょうで味をととのえる。

※お好みで、②でとうがらしを入れる。

材料（４人分）

できあがり（１人分）