

キャッチフレーズ

ゴーゴー

元気の素はGOGO 5皿の野菜から

かんたん旬の野菜レシピ

～秋冬編～



「みんなが生涯すこやかに生活し安堵するまち」をめざし、住民の方々と協働しながら策定した「第2期すこやか安堵21計画（安堵町健康増進計画）・安堵町食育推進計画」では、栄養・食生活、身体活動・運動、休養・こころの健康、歯の健康、たばこ、アルコール、生活習慣病の分野で各々に取り組む方針を示しています。

「栄養・食生活、食育」の分野では、野菜の摂取量を増やし薄味を心がけようという目標を掲げました。「元気の素はGOGO 5皿の野菜から」をキャッチフレーズに取り組みを進めています。

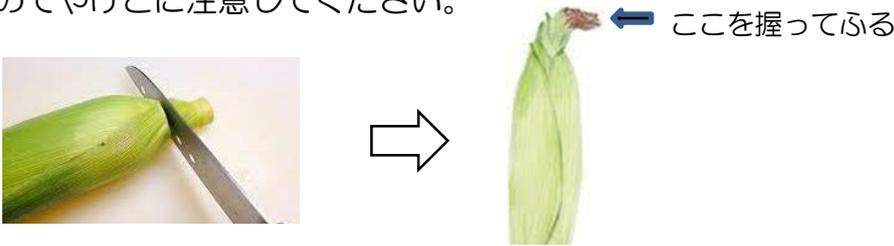


作成：第2期すこやか安堵21計画（安堵町健康増進計画）・安堵町食育推進計画
ワーキンググループ 栄養・食生活、食育部会

野菜の保存や調理のコツ

| 野菜の種類 | コツ |
|-------|--|
| トマト | 夏の旬の時期にトマト氷を作るのがおすすめ。食欲のないときは、ゆでた麺を冷やして、その上からトマト氷に麺つゆを混ぜたものをかけたり、味噌汁に入れてもおいしいです。 |
| きゅうり | 生で食べることが多いですが、油とも相性がいいです。炒めたりスープにも入れるとおいしいです。 |
| ピーマン | 日持ちがするように思われがちですが、鮮度が落ちると苦みがでてきます。なるべく早めに調理してください。 |
| ズッキーニ | 意外かもしれませんが、和風のものに合います。特に黄色の皮のものは青くさい感じがなくて、使いやすいです。 |
| なす | 保存には常温が適しています。冷蔵庫に入れる場合は3日くらいで使い切りましょう。 |
| 長ねぎ | ぬめりが嫌なときは包丁でしごいてから使ってください。酢と相性がよくマリネにするとおいしいです。指で触ったときに固くて、青い部分と白い部分の境目がくっきりしているものを選びましょう。 |

野菜の保存や調理のコツ

| 野菜の種類 | コツ |
|--------|---|
| キャベツ | 芯をくりぬいて、ぬれたティッシュを入れ、ビニール袋に入れると約1週間保存できる。 |
| レタス | へたを少し切って、片栗粉を少しつけて、ビニール袋に入れると3～4日保存できる。 |
| 生しいたけ | 冷凍すると栄養価が上がる。石突きをとって冷凍し、調理のときは凍ったまま使う。 |
| ごぼう | 新ごぼうの茎は食べることができる。葉はくせがあり、苦みがあるが、炒めて煮るとおいしい。 |
| とうもろこし | <p>皮むき・ひげとりの方法 とうもろこしを、ラップをせずに皮ごとレンジで温める。(500Wで約5分) 芯(ひげの反対側)を切る。ひげをもって振ると身が下に落ちる。 ※熱いのでやけどに注意してください。</p>  |

蒸しなすの和え物

材料（4人分）

ナス・・・400g

タレ・・・しょうゆ 小さじ2

酢 大さじ1

ごま油 小さじ2

しょうが汁 大さじ3



作り方

1. ナスは縦半分に切り、表面に切り込みを入れ、長さを半分に切り、食べやすい大きさに切る。
2. 切ったナスを皿に並べ、ラップをかけ、電子レンジに6分～8分くらいかける。
3. ナスの水気をきり、熱いうちにタレをかける。冷やして千切りにした青じそを乗せる。

1

なすとキノコのバター炒め

材料(4人分)

なすび・・・2本

しめじ・・・1/2パック

舞茸・・・1パック

鶏もも肉・・・1枚

バター・・・5g

オリーブオイル・・・適量(少なめ)

塩、コショウ・・・適量



作り方

1. なすは半月切りにして、キノコは石突きを切り、軽く水で洗う。
鶏もも肉は一口サイズに切っておく。
2. 温めたフライパンに油をしき、鶏肉を炒める。鶏肉から油が出るので、油は少なめにする。
3. 鶏肉に軽く、塩、コショウをふってから、なすとキノコを入れて、炒める。なすに軽く油がしみるくらいにする。
4. バターを入れ、蓋をして弱火でじっくり5分程熱を通す。
5. 器に盛りつけて完成。

2

きのこのしぐれ煮

材料（8人分）

えのきだけ・・・1袋

しめじ・・・1袋

なめこ・・・1袋

しょうが・・・1/2かけ

酒・・・大さじ2

しょうゆ・・・大さじ2

みりん・・・大さじ2



作り方

1. えのきは石突きを切り落として2～3cmの長さに切る。
しめじは石突きを切り落としてほぐす。
なめこは、さっと洗って水気をきる。しょうがは千切りにする。
2. 鍋にすべての材料を入れて、火にかけ、汁気が約半分になるまで煮る。保存容器に入れ、粗熱がとれたら冷蔵庫で保存する。そのままでもおいしい。

(冷蔵保存で約4～5日) アレンジ可能 きのこの大根おろし和え ほうれん草

3

しめじとこんにゃくのきんぴら

材料(4人分)

系こんにゃく・・・200g

しめじ・・・120g

ごま油・・・小さじ4

白いりごま・・・小さじ2

タレ・・・しょうゆ 小さじ4

みりん 小さじ4

酒 小さじ4

七味唐辛子 適宜



作り方

1. 系こんにゃくは下ゆでする。しめじは小房に分ける。
2. 鍋にごま油を入れて熱し、こんにゃくを加えてチリチリになるまで、よく炒める。しめじを加えて炒めタレを加える。
3. 汁気がなくなるまで、炒め煮し、白ごまをふる。

4

千切りだいこんと里芋のしょうがあえ

材料(4人分)

里芋・・・200g

千切りだいこん・・・20g

A [しょうが汁・・・大さじ2
みそ・・・・・・大さじ1と1/2
砂糖・・・・・・大さじ1と1/2

白ごま・・・大さじ2



作り方

1. 里芋はゆでて、1cm厚さの輪切りにする。
2. 千切りだいこんはもどして、ゆでておく。
3. Aの調味料で1と2をあえ、白ごまをふる。

5

だいこんの炒り豆腐

材料(4人分)|

大根・・・240g

木綿豆腐・・・1丁

ごま油・・・小さじ2

塩・・・3g

白いりごま・・・小さじ1

大根の葉・・・少々



作り方

1. 大根は皮をむいて棒状に切る。
2. 鍋にごま油を熱し、大根と塩を加えて炒める。
透きとおったら蓋をして3分ほど弱火で煮る。
3. 豆腐を崩して加え、水気がなくなるまで炒め合わせ、白ごまを加える。
お好みで大根の葉を飾ると彩りがよくなります。

6

白菜の中華風甘酢漬け

材料（4人分）

白菜・・・1／4個

にんじん・・・1／4個

しょうが・・・1／4個

塩・・・小さじ1

ごま油・・・小さじ1／2

A 砂糖・・・小さじ3／4

酢・・・小さじ1

赤唐辛子・・・少々



作り方

1. 白菜は繊維にそって5mm幅の細切りにし、塩小さじ1をふって、少し置く。
2. にんじんは千切りにする。
3. フライパンにごま油小さじ1／2を入れ、しょうがの千切り、赤唐辛子の小口切り少々を中火で炒め、水気を絞った白菜とにんじんを入れ、Aで味付けし、バットに広げ、冷ましながら味を含ませる。

7

白菜シーチキンの蒸し煮

材料(4人分)

白菜・・・450g

シーチキンマイルド・・・1缶

塩・・・少々

ブラックペッパー・・・少々

オリーブオイル・・・大さじ1



作り方

1. 白菜を洗い、適当な大きさに切る。
2. 耐熱容器に白菜を入れ、その上にシーチキンを乗せる。
3. 軽く、塩をふりラップをかけて、600Wで6分電子レンジにかける。
4. 白菜がしんなりしたら、オリーブオイルとブラックペッパーをかけてできあがり。

8

焼きしいたけと焼きねぎのごま酢

材料 2人分

生しいたけ・・・3枚(60g)

白ねぎ(又は青ねぎ)・・・1本(120g)

ごま酢 { あらすりごま・・・小さじ4
酢・・・・・・・・・・小さじ4
砂糖・・・・・・・・・・小さじ1
薄口しょうゆ・・・小さじ1/2



写真は1人分

作り方

- しいたけはジクをとり、白ねぎは根の部分
を落としてガス火に網をのせてこんがり焼く。
- あらすりごまを酢、砂糖、薄口しょうゆで
どろりとのばし、ごま酢で味をつけ、一口大に
切った①を和える。

1人分 54kcal (単位g)

| たんぱく質 | 脂質 | 炭水化物 | 塩分 |
|-------|-----|------|-----|
| 1.6 | 2.3 | 8.0 | 0.3 |

9

ねぎと里芋のおやき

材料 2人分

里芋・・・200g

長ねぎ・・・60g

片栗粉・・・大さじ2

A { しょうゆ・・・小さじ1/2
みりん・・・小さじ1/2
砂糖・・・小さじ1/2

サラダ油・・・小さじ1



写真は1人分

1人分 113.5kcal (単位g)

| たんぱく質 | 脂質 | 炭水化物 | 塩分 |
|-------|-----|------|-----|
| 1.6 | 2.1 | 22.2 | 0.2 |

作り方

- 里芋は皮付きのまま電子レンジで加熱する。
温かいうちに皮をむき、ホークですりつぶす。
- ねぎはみじん切りにして、ボールの中で里芋
と混ぜ合わせ、さらに片栗粉を入れ粉っぽさがなくなるまで混ぜ合わせる。
- 2を平たい円形に成形し、サラダ油をひいたフライパンの上に敷き詰める。
- 弱火で熱し、Aを混ぜたものを入れ、片面ずつ焼く。フライパンの蓋をして蒸す。

10

ねぎのベーコン巻き

材料 2人分

白ねぎ・・・1本
 ベーコン・・・2枚
 こしょう・・・少々
 水・・・大さじ2/3



写真は1人分

1人分 73kcal (単位g)

| たんぱく質 | 脂質 | 炭水化物 | 塩分 |
|-------|-----|------|-----|
| 5.5 | 3.7 | 5.2 | 0.7 |

作り方

1. 白ねぎを5cm巾に、ベーコンは3等分に切る。
2. 白ねぎにベーコンを巻きつけ、バラけないように爪楊枝をさす。
3. ライパンに油をひかず②を並べ、水を加えてふたをして蒸し焼きにする。
4. ねぎが柔らかくなったらふたを取りベーコンに焦げ目をつけ、こしょうを振る。

11

シャキシャキれんこんのごま和え

材料 2人分

れんこん・・・160

A { 白ごま・・・大さじ2
 牛乳・・・大さじ1/2
 マヨネーズ・・・小さじ2
 砂糖・・・小さじ1
 こしょう・・・少々



写真は2人分

作り方

1. れんこんの皮をむき、3mmの厚さの一口大に切って10分間水につける。
2. 熱湯に酢を入れ、れんこんを2分ゆでる。
3. 水気を切って、冷めてからAを入れ和える。

1人分 115kcal (単位g)

| たんぱく質 | 脂質 | 炭水化物 | 塩分 |
|-------|-----|------|-----|
| 2.7 | 6.5 | 13.0 | 0.2 |

12

れんこんの梅きんぴら

材料 2人分

れんこん・・・100g

オリーブオイル・・・小さじ1

A

- 昆布だし・・・大さじ2
- 梅肉・・・小さじ1(5g)
- しょうゆ・・・小さじ1
- 酒・・・小さじ2
- 酢・・・小さじ1



写真は1人分

作り方

- れんこんはごく薄く半月切りにする。
- 鍋にオリーブオイルを熱し、れんこんを炒める。Aを加え、蓋をして、弱火で汁気がなくなるまで10分ほど煮る。

1人分 51.5kcal (単位g)

| たんぱく質 | 脂質 | 炭水化物 | 塩分 |
|-------|-----|------|-----|
| 1.1 | 2.1 | 7.0 | 1.0 |

13

かぶのサラダににじンドレッシング

材料 2人分

葉つきかぶ・・・2個(120g)

にじンドレッシング・・・大さじ2



作り方

- かぶは葉を少し残して12等分のくし形に切り、皮をむいてゆでる。
- かぶを器に盛り、にじンドレッシングをかける。

写真は1人分

にじンドレッシング (AとBを混ぜ合わせる)

材料 大さじ12杯分

A

- すりおろしにんじん・・・50g
- すりおろしたまねぎ・・・50g

B

- 酢・・・大さじ2
- オリーブオイル・・・大さじ2
- 塩・・・2g

1人分 32kcal (単位g)

| たんぱく質 | 脂質 | 炭水化物 | 塩分 |
|-------|-----|------|-----|
| 0.4 | 2.3 | 2.7 | 0.2 |

14

かぶとしらす干しのサラダ

材料 2人分

かぶ・・・中1個

かぶの葉・・・少々

しらす干し・・・大さじ2

A [酢・・・大さじ1/2
 オリーブオイル・・・大さじ1/2
 塩・・・ひとつまみ(4g)
 こしょう・・・少々



写真は1人分

作り方

1. かぶの葉と根を分ける。
2. 葉は1cm幅に切る。根は皮をむき、3mm幅のくし形に切る。Aとかぶ、しらす干しを入れ和える。

1人分 50kcal (単位g)

| たんぱく質 | 脂質 | 炭水化物 | 塩分 |
|-------|-----|------|-----|
| 2.8 | 3.5 | 2.1 | 0.6 |

水菜とベーコンの炒め物

材料 2人分

水菜・・・120g

スライスベーコン・・・30g

A [しょうゆ・・・小さじ1/2
 こしょう・・・少々



写真は1人分

作り方

1. 水菜は水を切り4cm、ベーコンは1cm幅に切る。
2. フライパンにベーコンをいれ中火で炒める。
3. ベーコンから油が出ていたら水菜をいれ、Aをまわしいれ炒め合わせる。
 (ベーコンから油が出るので炒め油は要らない。)

1人分 41.5kcal (単位g)

| たんぱく質 | 脂質 | 炭水化物 | 塩分 |
|-------|-----|------|-----|
| 3.9 | 1.9 | 3.1 | 0.7 |

水菜と桜えびのおひたし

材料 2人分

水菜・・・120g

桜えび・・・大さじ1(8g)

しょうゆ・・・小さじ1/2

お湯・・・水菜が隠れるくらい



写真は1人分

作り方

1. 水菜を4cm幅に切り、茎と葉に分けておく。
2. 耐熱性のボールに水菜の茎を入れ、お湯を注ぎ2分ほどふたをして放置、水菜の葉をいれて混ぜ、30秒放置する。お湯から出して水にさらしきつく絞る。
3. 桜えび、しょうゆと混ぜ合わせる。

1人分 25.5kcal (単位g)

| たんぱく質 | 脂質 | 炭水化物 | 塩分 |
|-------|-----|------|-----|
| 3.6 | 0.2 | 2.5 | 0.4 |

17

ごぼうの素揚げ

材料 2人分

ごぼう・・・1本(135g)

片栗粉・・・大さじ2

めんつゆ・・・小さじ2

揚げ油・・・適量



写真は1人分

作り方

1. ごぼうは厚さ3mmの斜め切りにして水にさらす。
2. 水気を切って、片栗粉をまぶし揚げ油で素揚げする。
3. めんつゆを所々にかける。全体にかけてしまうとパリパリ感が損なわれる。

1人分 140kcal (単位g)

| たんぱく質 | 脂質 | 炭水化物 | 塩分 |
|-------|-----|------|-----|
| 1.2 | 7.6 | 17.2 | 0.2 |

18

ごぼうサラダ

材料 2人分

ごぼう・・・35g

にんじん・・・40g

A

- ┌ 酢・・・小さじ1
- │ しょうゆ・・・小さじ1
- └ さとう・・・大さじ1/2

マヨネーズ・・・大さじ1と1/2

すりごま・・・大さじ1/2

七味唐辛子・・・少々



写真は2人分

作り方

1. ごぼう、にんじんは3～5cm長さの細切りにし、熱湯で湯がく。水気を切る。
2. 熱いうちに、Aを加え混ぜる。粗熱が取れたら、マヨネーズ、すりごまを加え混ぜ合わせる。

1人分 118kcal (単位g)

| たんぱく質 | 脂質 | 炭水化物 | 塩分 |
|-------|-----|------|-----|
| 1.9 | 6.2 | 14.5 | 0.6 |

19

ごぼうの柳川風

材料 2人分

ごぼう・・・135g

さんまのかば焼き缶・・・1缶(100g)

卵・・・1個

A

- ┌ 水・・・130cc
- │ みりん・・・小さじ1
- └ しょうゆ・・・小さじ1/2



写真は2人分

作り方

1. ごぼうはささがきにし水にさらし、水気を切ってから A とかば焼きの汁を加えて煮る。缶詰の汁の味により味付けを加減する。
2. ごぼうがやわらかくなったら、魚を入れひと煮立ちさせる。
3. 割りほぐした卵を回し入れる。

1人分 201kcal (単位g)

| たんぱく質 | 脂質 | 炭水化物 | 塩分 |
|-------|-----|------|-----|
| 23.2 | 9.3 | 15.8 | 1.0 |

20

炭水化物を含む芋類は野菜の中には含みません。芋類やかぼちゃメインの副菜をとる場合は、糖質を過剰に摂らないために、ご飯等の主食の量を20～50g減らしましょう。

さつまいもの土佐煮

材料 2人分

さつまいも・・・125g

3倍濃縮めんつゆ・・・大さじ1

水・・・100cc

かつおパック・・・1/2袋(2.5g)



作り方

1. さつまいもは、皮つきのまま一口大の乱切りにし、水にさらす。
2. なべに、水とめんつゆ、さつまいもをいれ煮立て、煮汁がなくなるまで煮る。
3. 火を止めてかつお節をいれ、いもをつぶさないように軽く混ぜる。

写真は1人分

1人分 86kcal (単位g)

| たんぱく質 | 脂質 | 炭水化物 | 塩分 |
|-------|-----|------|-----|
| 2.0 | 0.2 | 19.2 | 0.8 |

21

さつまいもサラダ

材料 2人分

さつまいも・・・125g

たまねぎ・・・8g(小1/4個)

きゅうり・・・30g(小1/2本)

マヨネーズ・・・14g(大さじ1)



作り方

1. さつまいもは、皮つきのまま1cm角に切り、ゆでる。
2. きゅうりは輪切り、たまねぎはスライスし水でさらし5分位して水気をとる。
3. マヨネーズで、①と②を和える。

写真は1人分

好みでレーズンを加えてもいい(分量外)

1人分 127kcal (単位g)

| たんぱく質 | 脂質 | 炭水化物 | 塩分 |
|-------|-----|------|-----|
| 1.0 | 5.4 | 18.9 | 0.2 |

22

簡単に作れる!

おいしい!



からだに

やさしい

不足しがちな

野菜がとれる!