



# 野菜をしっかりとるレシピ【春夏向き】

1日に必要な野菜の摂取量は成人1日当たり350gです。

1日5皿（一皿70g）を目標に食べましょう！



皿の目安  グーの手が  
入るくらい

野菜料理は「Go!GO!5皿」と覚えて、  
1日に何皿食べたか数えましょう。

以下は、簡単でおいしいレシピです。

また、どれも1人分70g以上の野菜が含まれています。

ぜひ、ご家庭の定番野菜料理に加えてください。



春の野のさわやかなほろ苦さ



## 菜の花と竹の子の辛子和え

ありそうで意外な春野菜2種類の組み合わせ

**材料** 4人分

菜の花	200g(1束)
竹の子(ゆで)	100g(大1/4本)
練りからし	小さじ1~2
しょうゆ	大さじ1
みりん	小さじ1
だし汁	70ml(1/3カップ)強い

### 作り方

- ① 菜の花は熱湯でさっと茹でて水にとって軽く絞り、3cmの長さに切る。しょうゆ小さじ1を振りかけて混ぜ合わせて、もう一度かるく絞る。
- ② 竹の子は3cmの長さの薄切りにし、だし汁1/3カップ、しょうゆ小さじ1、みりん小さじ1で下煮しておく。(1~2分程度)
- ③ 練りからし・しょうゆ大さじ1・だし汁大さじ1/3をボールで混ぜ、①と②を和える。



## きゅうりとひじきのサラダ

しゃきしゃきした触感を楽しんで

### 材料 4人分

芽ひじき(干し)	10g(小さじ2)
きゅうり	160g(2本)
人参	70g(1/2本)
セロリ	60g(1/2本)
ちりめんじゃこ	20g
A { 酢	大さじ2
しょうゆ	大さじ1
ごま油	小さじ1

### 作り方

- ① 芽ひじきは水でもどし、熱湯でゆで、ざるにとって冷ます。
- ② きゅうり・セロリはせん切り、人参はせん切りにしてゆでる。
- ③ フライパンにごま油を熱し、ちりめんじゃこを入れて、カリカリになるまで炒め、Aで調味する。



## もやしときゅうりのごま辛子和え

手軽！お財布にもやさしい

### 材料 4人分

もやし	220g(1袋)
きゅうり	80g(1本)
塩	少々
炒りごま(白)	大さじ2
A { 砂糖	小さじ1
練りがらし	小さじ1/2
しょうゆ	大さじ1

### 作り方

- ① もやしはさっとゆで、さましておく。  
きゅうりはもやしと同じ太さの千切りにし、塩を軽くふって少しおき、水気をしぼっておく。
- ② ごまは切り、切りごまにする。
- ③ Aの調味料を混ぜる(砂糖と練りがらしを先に混ぜると混ぜやすい)
- ④ ①の材料と、②のごまの半分の量を入れて、混ぜ合わせる。
- ⑤ 器に盛り、残り半分のごまを上からふりかける。  
(ごまは、2度に分けると香りがよい)



常備菜にもどうぞ!

## 彩りピクルス

他の材料でも大丈夫

### 材料 4人分

セロリ	200g (2本)
赤パプリカ	50g (1/4 個)
黄パプリカ	50g (1/4 個)
塩	小さじ1
砂糖	大さじ2
酢	大さじ2
ローリエ	1枚
ローズマリー	少々(なくても可)

### 作り方

- ① 野菜は 4~5cm の拍子木切りにし、ボールに入れて塩を振りいれまぶし、30 分程おく。
- ② ①の野菜をざるにあけ、水分を切る。
- ③ 容器に砂糖と酢を入れ、砂糖が溶けるように混ぜる。ローリエとローズマリーを入れる。
- ④ ③に②の野菜を入れ、30 分程おき味をなじませる。  
(時々かき混ぜ、漬け汁に浸るようにする)



季節の野菜をいれましょう

## ラタトゥイユ

いろいろ野菜をとり合わせて春はもうすぐ

### 材料 4人分

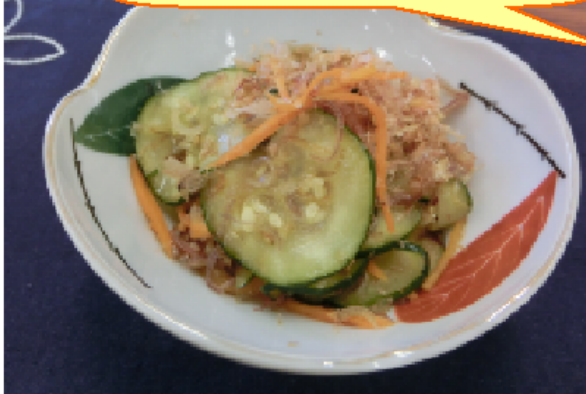
かぼちゃ	250g(小 1/4 個)	
ズッキーニ	120g(1 本)	
ピーマン	60g(2 個)	
トマト	200g(1 個)	
たまねぎ	200g(1 個)	
にんにく	1片	
A {	油	大さじ2
	塩	小さじ1/2
	こしょう	少々
	ローリエ	1枚
	白ワイン	大さじ2

(日本酒でも可)

### 作り方

- ① かぼちゃは種を取り除き、3~4cm の長さ、1cm の厚さに切る。
- ② ズッキーニは 1cm の幅の輪切り、ピーマンは種をとり、縦に 2cm 幅に切る。トマトはひと口大のざく切り、たまねぎは皮をむき8つに切る。にんにくは薄切りにする。
- ③ 鍋に油とにんにくを入れて熱し、香りがでたら、たまねぎとトマトを加えて炒める。
- ④ ③の上にかぼちゃ、ピーマン、ズッキーニを加えて、塩・こしょうをして混ぜる。ローリエ、白ワインを加えふたをして、弱火で野菜がやわらかくなるまで 20 分くらい煮る。途中で 1 回ひと混ぜする。焦がさないよう気をつける。

ズッキーニの新しい食べ方



## ズッキーニのナムル

塩でしんなり、食べやすい

### 材料 4人分

ズッキーニ	200g (大1本)
人参	50g (1/3本)
みょうが	4個
塩	小さじ1/2
A {	
しょう油	小さじ1
白ごま	小さじ1
ごま油	小さじ1
かつお節	1パック (3g)

### 作り方

- ① ズッキーニは薄切り、人参は千切りにして塩をふって少しおき、水気をしぼる。
- ② みょうがは小口切りにする。
- ③ ①②の野菜を合わせ、Aの調味料で和える。
- ④ 器に盛り、かつお節をかける。



冷めてもおいしい



## 彩り野菜のズッキーニ煮

いろいろ野菜をとり合わせて

### 材料 4人分

かぼちゃ	250g (小1/4個)
ズッキーニ	140g (1本)
パプリカ (赤)	1個
だし汁	2カップ (400ml)
しょう油	大さじ1・1/2
みりん	大さじ2

### 作り方

- ① 材料は全て一口大の乱切りにする。
- ② 鍋にだし汁と①を入れて、弱火で5分位煮る。
- ③ 調味料を加えてさらに7~8分煮る。

レタスの歯ごたえがクセになる



## レタス煮たよ

しゃきしゃきした触感を楽しんで

### 材料

4人分

レタス	280g (大 1/2 個)
さつま揚げ	2 枚
だし汁	150cc
しょう油	大さじ 1/2
酒	大さじ 1
みりん	大さじ 1



### 作り方

- ① さつま揚げは熱湯をかけて表面の油をとり、半分に切る。レタスは手で大きめにちぎる。
- ② 鍋にAを入れて火にかけ、さつま揚げを入れて3分ほど煮る。
- ③ レタスを入れ、レタスの色が変わったら火を止める。

トマトの酸味がおいしい



## トマトのサッパリみそ汁

季節の野菜をたくさん入れて

### 材料

4人分

トマト	200g (中1コ)
なす	160g (2本)
玉ねぎ	120g (1/2コ)
いんげん	50g (4本)
だし汁	600cc
味噌	36g (大さじ2)

### 作り方

- ① なすは縦半分に切り、1cm程度の幅の斜め切りにし、水にさらす。
  - ② 玉ねぎ、トマトは縦半分、横半分に切り、1~2cmの幅に切る。いんげんは1/4位の長さの斜め切りにする。
  - ③ だし汁になす、玉ねぎを入れて煮、やわらかくなってきたら、いんげんを入れ、最後にトマトを入れてひと煮する。
  - ④ 味噌を溶き入れて火を止める。
- ※ いんげんの代わりにオクラでもよい。

## このレシピを作った!

鶴見区食生活等改善推進員（愛称：ヘルスマイト）とは…

～私達の健康は 私達の手で～

横浜市鶴見福祉保健センターで実施する食生活等改善推進員セミナーを修了した方が、“私達の健康は 私達の手で”を合言葉に、身近な地域で食の大切さを伝えたり、健康づくり活動に取り組んでいます。

「おやこの食育教室」「マタニティクッキング」「男性を対象とした健康づくり講座」「ウォーキング」など、様々なテーマでの健康づくり講座を地域に提案し、活動をしています。

ボランティアとして活動する自主的な団体で、全国的に組織されています。

問合せ：横浜市鶴見福祉保健センター  
福祉保健課 健康づくり係  
TEL：045-510-1827