

働き盛りに食べてほしい！

地産地食の健康レシピ集

県東部地域は、働き盛り世代の生活習慣病が多いこと、
知ってましたか？

生活習慣病にならない・進行させないために、

強い味方になるのは「野菜」



県東部地域で生産される季節の野菜を使った、
美味しくてヘルシーなレシピを集めました！

レシピ協力者

給食施設提供のレシピは **給食**

JA女性部の皆さん提供のレシピは **JA女性部**

献立コンテスト入賞作品は **コンテスト**

「ふじのくに食の都づくり仕事人」提供のレシピは **仕事人**

のマークがついています。

「いつもの食卓に、
野菜料理をプラス1」
作ってみてね！



野菜摂取の目標量は
1日350g
(5皿分) です。

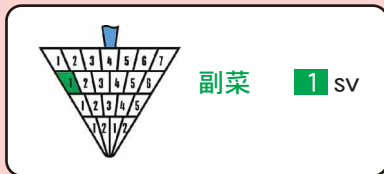
温野菜のみかん酢

給食

三島給食(株) 栄養士 藤田文子さん



エネルギー 27kcal 脂質 0.1g
たんぱく質 1.5g 塩分 0.9g



材料（4人分）

- キャベツ 120g
- 小松菜 50g
- だいこん 60g
- にんじん 30g
- しいたけ 3個(30g)
- みかん果汁 大さじ3
- ポン酢 大さじ3

作り方

- ① だいこん、にんじん、しいたけは細切りにする。
- ② キャベツ、小松菜は1cmくらいに細く切る。
- ③ ①②の野菜を別々に茹で、冷ましておく。
(同じお湯で茹で、最後に残った茹で汁はスープなどに使う)
- ④ みかんをレモンしぼり器でしぼり、ポン酢と合わせる。
- ⑤ 冷ました野菜を全部和え、皿に分け、食べる直前にみかん酢をかける。

野菜は全部茹でてあるので、働き盛りだけでなく、小さい子どもさんから年配の方まで食べやすいです。胡麻和えにしても美味しくなります。

減塩メモ：かんきつ類の酸味はうす味の強い味方♪味つけは食べる直前に。

三色野菜の肉巻

給食

公益財団法人農業・環境・健康研究所大仁研究農場食堂 (有)一味フードサービス 料理長 吉田修久さん



エネルギー 323kcal 脂質 12.6g
たんぱく質 25.0g 塩分 2.2g



材料（4人分）

- ほうれんそう 150g
- じゃがいも 150g
- にんじん 100g
- 豚薄切り肉 400g
- しょうゆ 少々
- 油 少々
- 舞茸 10g
- パプリカ(黄・赤) 少々
- 揚げ油 適宜
- たまねぎ 120g
- ごま油 少々
- 酢 大さじ4
- A しょうゆ 大さじ3
- 水 大さじ4
- 砂糖 大さじ5

作り方

- ① 豚肉はしょうゆで下味をつけ、しもふり（熱湯にさっとくぐらせる）をしておく。
- ② ほうれんそう、細く切ったにんじんを茹でる。
- ③ じゃがいもは茹でてつぶしておく。
- ④ ②③の野菜を①の豚肉で巻き、肉にまんべんなく焼き色がつかうまで油で焼く。舞茸とパプリカはさっと揚げる。
- ⑤ ④の肉を一口大の大きさに切り、薄く切って水にさらしたたまねぎの上に乗せる。
- ⑥ Aを混ぜ、全体にかけ回す。

毎日の食事の中でお酢を大さじ1杯ほど摂ることが、健康づくりにつながります。肉をしもふれば余分な油分が取れ、エネルギーダウン！

たくさん食べ菜

JA女性部

JAなんすん 女性部員



エネルギー 159kcal 脂質 2.8g
たんぱく質 8.1g 塩分 1.9g

材料（4人分）

エビ	10尾	ギョーザの皮	20枚
豚ひき肉	30g	中華スープの素	大さじ2
しょうゆ	小さじ1	水	10カップ
ごま油	小さじ1/2	●だいこん	100g
しょうが汁	小さじ1	●にんじん	50g
卵	1/2個	●白菜	2枚
片栗粉	大さじ1	●小松菜	2本
にら	1/3束		
●しいたけ	3個		

作り方

- ① エビは皮をむき、粗く刻む。にら、しいたけは5mmくらいに切る。
- ② 豚ひき肉にAを加え、①を混ぜ、ギョーザの皮で包む。
- ③ 野菜を同じくらいの大きさに切る。
- ④ 鍋に水と中華スープの素を入れ、野菜をやわらかくなるまで煮る。
- ⑤ 野菜が煮えたら、②を入れ1～2分煮る。



主食 0.5 SV
副菜 1.5 SV
主菜 0.5 SV

残り物の野菜で簡単にできます。旬の野菜を使って作ると、より美味しいです！

さばの竜田揚げ野菜あんかけ

JA女性部

JAなんすん 女性部員



エネルギー 336kcal 脂質 18.4g
たんぱく質 20.0g 塩分 2.5g

材料（4人分）

●サバ	1尾(三枚卸し)	油	大さじ1
A	しょうゆ 大さじ1½	塩	少々
	酒 大さじ1	こしょう	少々
	片栗粉 適宜	水	1.5カップ
	油 適宜	B	鶏がらスープの素 小さじ1
●白菜	1/6～1/4株		しょうゆ 大さじ1/2
●ほうれんそう	1束		酒 大さじ1
●にんじん	1/2本		塩 小さじ1/2
●たまねぎ	1個	C	片栗粉 大さじ1
			水 大さじ2

作り方

- ① サバは骨をしっかりととり、1～2cmくらいの厚さに斜め切りにする。Aで下味をつける。
- ② ①に片栗粉をつけ、フライパンに油を入れ焼く。火が通りからりとしたら油を切っておく。
- ③ 白菜、にんじん、ほうれんそう、たまねぎは大きさをそろえて切る。
- ④ フライパンに油を入れ、③の野菜をしんなりするまで炒め、塩、こしょうをする。
- ⑤ Bを合わせて入れ、少し蒸し、Cでとろみをつける。
- ⑥ 皿に②のサバを盛り、⑤の野菜あんをかける（食べる直前に野菜のあんをかけた方が美味しい）。



副菜 3 SV
主菜 3 SV

沼津の特産品、ゴマサバとほうれんそうをふんだんに使った料理。季節の野菜で、フライパン一つで手軽に作れます。サバを鶏の唐揚げ(サバと同じように油で焼く)にしてもよいです。

お手軽 に・も・の

JA女性部

JA伊豆の国 女性部のみなさん



エネルギー 192kcal 脂質 4.9g
たんぱく質 6.7g 塩分 0.8g

材料（4人分）

●じゃがいも 4個 しょうゆ 大さじ1
●たまねぎ 1個 みりん 大さじ1
ツナ缶 小1缶 白こしょう 少々

作り方

- 1 じゃがいもは大きめに切る。たまねぎはくし型に切る。
- 2 ツナ缶は油をよく切る。
- 3 鍋にじゃがいも、たまねぎを入れ、ひたひたの水を加え、ツナを入れて煮る。
- 4 煮立ったら、白こしょうをふり、しょうゆ、みりんを味付けをして15～20分煮る。

だしがいらないので、手軽に煮物が出来ます。

しいたけの佃煮

JA女性部

JA伊豆の国 女性部のみなさん



エネルギー 54kcal 脂質 2.8g
たんぱく質 4.0g 塩分 1.0g

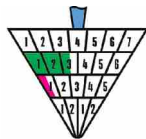
材料（4人分）

●しいたけ 4個 オイスターソース 大さじ2
●エリンギ 4本 油 大さじ1
しめじ 1パック
にんにく 1かけ
しょうが 1かけ

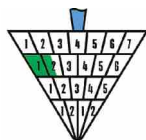
作り方

- 1 しいたけとしめじは、食べやすい大きさに切る。エリンギは縦にさく。にんにく、しょうがは千切りにする。
- 2 フライパンに油を入れ、にんにく、しょうがを加え香り立つまで炒める。①の残りを加え火が通るまで炒める。
- 3 ②にオイスターソースを加えて味を調える。

食物繊維たっぷり！オイスターソースが決め手です。



副菜 2.5 SV
主菜 0.5 SV



副菜 1.5 SV

五目煮なます

JA女性部

JA伊豆の国 女性部のみなさん



エネルギー	194kcal	脂質	9.2g
たんぱく質	4.0g	塩分	2.7g

材料（4人分）

- | | | | | | |
|--------|-------|------|---------|-------|--------|
| ●干しいたけ | ----- | 5枚 | 油 | ----- | 大さじ3 |
| ●にんじん | ----- | 70g | 砂糖 | ----- | 大さじ1 |
| れんこん | ----- | 200g | しょうゆ | ----- | 大さじ4 |
| ごぼう | ----- | 200g | 酒 | ----- | 大さじ2 |
| しらたき | ----- | 200g | しいたけ戻し汁 | ----- | 1/2カップ |
| | | | 酢 | ----- | 大さじ2 |

作り方

- 干しいたけを戻し、薄切りにする。
- ごぼうは千切りにし、水にさらす。にんじんは千切りにする。
- れんこんは、薄いいちょう切りにして酢水につける。
- しらたきを、4cmくらいに切ってさっと湯がく。
- 鍋に油を入れ、ごぼう、しいたけ、にんじんの順に加え炒め、砂糖、しょうゆ、酒、しいたけ戻し汁を加え、少し煮てかられんこん、しらたきを入れ煮汁がなくなるまで煮る。
- 煮汁がなくなったら、酢を入れて火を止め混ぜ合わせる。

副菜 2.5 SV

お酢でさっぱり。根菜類がたくさんとれます！

減塩メモ：塩分が気になる方は、ふたをびったり閉めて蒸し煮にすると、煮汁を減らしても作れます。

野菜ドレッシング

JA女性部

JA伊豆の国 女性部のみなさん



エネルギー	195kcal	脂質	3.5g
たんぱく質	3.8g	塩分	0.5g

材料（4人分）

- | | | | | | |
|----------|-------|-------|--------|-------|------|
| <ドレッシング> | | <サラダ> | | | |
| ●だいこん | ----- | 90g | ●たまねぎ | ----- | 1個 |
| ●にんじん | ----- | 25g | ピーマン | ----- | 3個 |
| ●たまねぎ | ----- | 15g | さやいんげん | ----- | 6本 |
| りんご | ----- | 50g | ●じゃがいも | ----- | 3個 |
| にんにく | ----- | 1かけ | オクラ | ----- | 3本 |
| 酢 | ----- | 大さじ2 | かぼちゃ | ----- | 1/4個 |
| オリーブ油 | ----- | 大さじ1 | | | |
| 塩 | ----- | 適宜 | | | |

作り方

- だいこん、にんじん、たまねぎ、りんごはみじん切りにする。
- ドレッシングの材料をミキサーに入れて、なめらかにする。
- サラダを準備する。
たまねぎはくし切り、ピーマンは一口大、さやいんげんは半分、オクラは3等分、かぼちゃは種をとって一口大にそれぞれ切る。
野菜は茹でて、冷ましておく。
- 器に野菜を盛り、ドレッシングで食べる。

副菜 4 SV

「野菜を食べる」ドレッシング。サラダの野菜はお好みで。

減塩メモ：にんにくの香りが効いています。ここでは塩小さじ1/3で計算していますが、味付けはお好みで。

イチゴとプーチヴェールパンケーキ

JA女性部

JA伊豆の国 女性部のみなさん



エネルギー 352kcal 脂質 18.9g
たんぱく質 7.1g 塩分 0.4g

材料（4人分）

●イチゴ	8粒	生クリーム	100ml
ホットケーキミックス	100g		
●粉末プーチヴェール	小さじ1	<カスタードクリーム>	
卵白	2個	卵黄	2個
砂糖	大さじ2	砂糖	大さじ2
牛乳	90ml	牛乳	大さじ2
油	適量	●米粉	大さじ2

作り方

- ホットケーキミックスと粉末プーチヴェールはよく混ぜておく。
- ボウルに卵白と砂糖を入れ、泡立て器で角が立つまで泡立てる。
- ①に牛乳を加えてよく混ぜる。
- ③に②を2、3回に分けて加えて混ぜ、油を薄くぬったフライパンで焼く。
- 鍋に、卵黄、砂糖、牛乳、米粉を加えて混ぜ合わせる。
- ⑤の鍋を弱火にかけ、混ぜながら、カスタードクリームを作る。
- ボウルで生クリームを泡立てる。
- ④で焼いたパンケーキを皿に盛り、⑥、⑦とイチゴをのせる。

	主食	0.5 SV
	主菜	0.5 SV
	牛乳・乳製品	0.5 SV

お好みで季節の果物をトッピングして♪

粉末プーチヴェールはJA伊豆の国グリーンプラザで購入できます。

NON MEAT ごぼうでマーボー

コンテスト

清水町「野菜大好き！野菜たっぷり料理コンクール2013」入賞作品



エネルギー 292kcal 脂質 15.9g
たんぱく質 9.3g 塩分 2.6g

材料（4人分）

水綿豆腐	1丁	A	水	200ml
●ごぼう	1本 (150g)		酒	大さじ2
●たまねぎ	中2個 (200g)		みそ	大さじ2
●にんにく	2かけ (20g)		しょうゆ	大さじ2
●しょうが	2かけ (20g)		みりん	大さじ1
きのこ	100g		コチユジャン	小さじ1
●葉ねぎ	4本		片栗粉	大さじ1
油	大さじ4		水	大さじ3
酒	大さじ1		ごま油 (又はラー油)	お好み
塩	少々			

作り方

- 塩小さじ1(分量外)を入れた湯で、豆腐を5分程茹で、ざるにあげておく。
- ごぼう（できるだけ細かく）、きのこ、たまねぎ、葉ねぎをそれぞれみじん切りにし別々にしておく。
- 油を入れたフライパンに、みじん切りしたにんにく、しょうがを入れ、ゆっくり低温で炒める。
- ③にごぼうを入れて炒め、香りが出てきたらきのこを入れ、酒と塩をふり、しんなりするまで炒める。
- ④に、たまねぎを加え、たまねぎが透明になるまで炒める。
- ⑤に、好みの大きさに切った①の豆腐、Aを加えて10分煮る。
- 水溶き片栗粉を入れ、とろみが出たら火を止め、葉ねぎを散らす。好みで、ごま油カラー油を仕上げに振り掛ける。

	副菜	2 SV
	主菜	1 SV

ごぼうをひき肉に見立てて細かく刻み、どなたにも食べやすく食物繊維も豊富です。

ぜひ、ごぼうの香りを楽しんで、野菜だけでこんなにも美味しいと認識していただきたい料理です。