

「たりてる？食べてる？ふじのくにの ^{ベジタブル}野菜！！
働き盛りに食べてほしい！

地産地食の野菜レシピ集

県東部地域は、働き盛り世代の生活習慣病が多いこと、
知っていましたか？

生活習慣病を予防・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野菜レシピを集めました！
野菜を食べて元気になりましょう！！

レシピ協力者

食育推進団体提供のレシピは **食育推進団体**
給食施設提供のレシピは **給食**
献立コンテスト入賞作品は **コンテスト**
市町の健康栄養事業のレシピは **市町食育**
の表示をしています。

「いつもの食卓に、野菜料理を
プラス1」作ってください！



野菜摂取の目標量は
1日350g (5皿分) です。

地場野菜いっぱいピザ

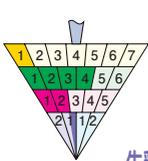
函南町食生活改善推進協議会

食育推進団体



エネルギー 693kcal
たんぱく質 34.5g
脂質 27.0g
塩分 2.9g

野菜量 187g



主食 1 SV

副菜 4 SV

主菜 2 SV

牛乳・乳製品 0.5 SV

材料 (4人分)

強力粉……………200g
塩・砂糖……………各2つまみ
オリーブ油……………大さじ1
●牛乳……………100～120cc
ピザソース……………1本(100g)
とろけるチーズ…1袋(140g程度)
ビニール袋……………厚め2枚
●たまねぎ……………小1個
●トマト……………1個
●とうもろこし……………1本
ツナ缶……………1缶
ベーコン……………1パック
●かぼちゃ……………1/4個
●パジル……………少々

作り方

- ① ビニール袋に強力粉・塩・砂糖・オリーブ油を入れる。
- ② 温めた牛乳を少しずつ加え、大きいスプーンで混ぜ、まとまってきたら手でぬめらかになるまでしっかりこねる。
- ③ ②の生地を2つに分け、丸めて袋に入れたまま10分ねかせる。
- ④ トッピングの野菜を切る。
- ⑤ ③の生地をクッキングシートの上に置き、麺棒で1.5mm位の厚さの円形にして、フォークでまんべんなく穴をあける。
- ⑥ フライパンで焼く場合は、シートごと弱火で焼き色がつく程度に両面を焼き、ピザソースを塗り好きな野菜・チーズをトッピングして焼く。
またはオーブンで焼く場合は220℃位に予熱した中に入れ10～15分焼き具合を見ながら焼く

野菜がいっぱい食べられ、家族と一緒に作ると楽しい手作りピザです。

そら豆と新玉ねぎの豆乳スープパスタ

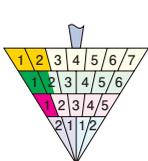
伊豆市健康づくり食生活推進協議会

食育推進団体



エネルギー 587kcal
たんぱく質 23.8g
脂質 12.2g
塩分 1.4g

野菜量 90g



主食 2 SV

副菜 1.5 SV

主菜 1 SV

材料 (4人分)

スパゲティ……………400g
ベーコン……………60g
●そら豆……………12粒程度(70g)
●新たまねぎ……………中1個(180g程度)
●さやいんげん…6本程度
えのきだけ……………50g
●キャベツ……………50g
サラダ油……………小さじ2
水……………200ml
豆乳(成分無調整) 320ml
コンソメ……………2個(10g)
黒こしょう……………適量

作り方

- ① そら豆は、ゆでて皮をむく。さやいんげんも一緒にゆで、食べやすい長さに切る。
- ② たまねぎは、千切り。えのきは石づきを取る。キャベツは、ざく切り。ベーコンは大きめの拍子木切りにする。
- ③ 鍋にサラダ油を熱し、ベーコン、たまねぎをよく炒める。えのきを加えてさらに炒める。
- ④ ③に水、コンソメを入れて煮立て、キャベツを入れて煮る。豆乳を入れ、味を調える。最後にゆでておいたそら豆とさやいんげんを入れてひと煮する(煮立たせないこと)。
- ⑤ スパゲティをゆでておき、④に絡めて彩りよく盛り付ける。
- ⑥ 最後に好みで黒こしょうをふる。

旬の野菜をたっぷりと、温かい豆乳スープパスタに入れていただきます。

ながいずみ秋の味覚炒め

長泉町食育推進ボランティア「もりもり倶楽部クレマチス」

食育推進団体



材料（4人分）

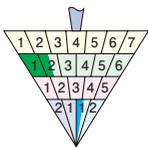
- 四ッ溝柿……………2ヶ(200g)
- かぶ……………160g
- かぶの葉……………80g
- 長泉白ネギ……………80g
- まいたけ……………80g
- オリーブオイル……………大さじ2
- 塩……………小さじ 1/3
- こしょう……………少々

作り方

- ① 柿とかぶは皮をむき、厚さ 5 mm幅のくし型切りにする。かぶの葉はざく切りにする。長泉白ネギは斜め薄切りにする。まいたけはほぐす。
- ② フライパンにオリーブオイルを熱し、柿・かぶ・白ネギ・まいたけの両面を焼く。
- ③ かぶの葉を加えて炒め合わせ、塩・こしょうで調味する。

エネルギー	109kcal
たんぱく質	1.9g
脂質	6.3g
塩分	0.5g

野菜量 80g



副菜 1.5 SV

果物 0.5 SV

かき混ぜない。炒め過ぎない。素材の味でおいしくいただきます。

地域野菜たっぷりホットサラダ（より軟らかな料理に）

エームサービス神奈川事業部 NTT 東日本伊豆病院管理栄養士献立部隊

給食



材料（4人分）

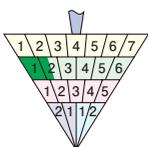
- さつまいも……………100g
- かぼちゃ……………100g
- ブロッコリー……………100g
- にんじん……………50g
- アーモンドスライス…15g
- たまねぎみじん……………30g
- 酢……………大さじ 1/2
- しょうゆ……………大さじ 1
- オリーブ油……………大さじ 1
- はちみつ……………大さじ 1

作り方

- ① 野菜は食べやすい大きさに切る。（一口大がおすすめ）
- ② 好みの硬さに野菜を茹でる、または蒸します。（軟らかく彩りよく仕上げするには塩水で少し時間をかけて茹で、少し長めに水にさらして塩抜きをします）
- ③ たまねぎ、調味料を合わせてドレッシングを作ります。（たまねぎの辛味が苦手なら玉ねぎを電子レンジで加熱しましょう）
- ④ 野菜をドレッシングで和えて器に盛り、アーモンドスライスを上のにせます。（軟らかめのサラダではアーモンドスライスの代わりにアーモンドペーストをドレッシングに混ぜると香ばしく仕上がります）

エネルギー	141kcal
たんぱく質	3.1g
脂質	5.3g
塩分	0.7g

野菜量 70g



副菜 1.5 SV

() は飲み込む力の少し弱い方にも安心して食べられるレシピです。さつまいも、かぼちゃの甘味とドレッシングの酸味が相性抜群！アーモンドの香りが食欲をそそるアクセントになっています。

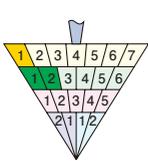
具だくさん野菜ほうとう

明電興産(株)食堂課

給食



エネルギー	372kcal
たんぱく質	14.3g
脂質	4.0g
塩分	6.0g
野菜量	156g



主食 1 SV
副菜 2 SV

材料 (4人分)

冷凍平打ち麺……………800g (4玉)	油揚げ……………16g
●たまねぎ……………80g	冷凍かぼちゃ……………40g
●にんじん……………60g	だし汁……………12カップ
●白菜……………160g	赤みそ……………大さじ6
●だいこん……………100g	しょうゆ……………大さじ2
●かぼちゃ……………160g	三温糖……………少々
しめじ……………60g	七味唐辛子……………少々
●根深ねぎ……………25g	花かつお……………少々

作り方

- 1 たまねぎは薄切り、にんじん、だいこんはいちょう切り、白菜、かぼちゃは一口大に、根深ねぎも適宜切っておく。しめじはほぐし、油揚げは細切りにする。冷凍かぼちゃは火を通し皮を取り除いてから、濃しておく。
- 2 沸騰寸前のだし汁に切ったかぼちゃ以外の野菜を入れ煮る。
- 3 かぼちゃを加え、赤みそ、しょうゆ、三温糖、濃したかぼちゃを入れる。
- 4 硬めに茹でておいた麺を入れ煮込む。
- 5 最後に七味唐辛子、花かつおを入れ調味する。

お肉などもお好みで入れるとコクが出ます。お餅を入れてもおいしいです。汁を残すことで、塩分が半分に抑えられます。

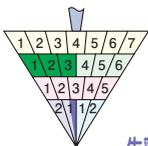
モロヘイヤとポテトのチーズ焼き

(株)ケイ・エフ・サービス 東富士営業所

給食



エネルギー	169kcal
たんぱく質	6.7g
脂質	2.8g
塩分	1.0g
野菜量	75g



副菜 3 SV

牛乳・乳製品 0.5 SV

材料 (4人分)

●三馬馬铃薯……………4個 (600g)	塩……………3g
●三島人参……………1本 (200g)	黒胡椒……………少々
●モロヘイヤ……………100g	ミックスチーズ……………40g

作り方

- 1 馬铃薯は皮をむき、輪切りにし水にさらして水気をきる。
- 2 人参も皮をむき、輪切りにする。
- 3 ①、②をラップにくるみ電子レンジで3分半温める。
- 4 モロヘイヤもラップにくるみ電子レンジで2分温め、1cm幅にする。
- 5 アルミホイルを皿状にし、③を敷き詰め塩、黒胡椒をしその上に④をのせる。
- 6 ミックスチーズをのせオーブンで5～6分焼く。

電子レンジ調理で、手軽に野菜のビタミンも逃さず食べられます。

とろろ芋とモロヘイヤの肉巻きロール揚げ

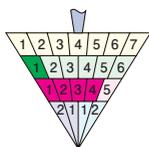
ヤクルト・マネジメント・サービス富士営業所

給食



エネルギー 242kcal
たんぱく質 29.8g
脂質 19.9g
塩分 2.1g

野菜量 40g



副菜 1 SV

主菜 4 SV

材料 (4人分)

- すそのポーク(ロース) …30g×16枚
- とろろ芋(すりおろしたももの) …100g
- モロヘイヤ ……40g
- 板のり ……1/4カット×8枚
- たけのこ(半月) ……4枚
- 菜の花 ……4本
- 天ぷら粉 ……適量
- 水 ……適量
- 揚げ油 ……適量
- 天つゆ
- だし汁 ……250ml
- しょうゆ ……50ml
- みりん ……50ml

作り方

- ① 豚ロースは、ラップの上でたたいてのばす。
- ② モロヘイヤはゆでて、あらみじん切りにし、とろろ芋と合わせる。
- ③ のりを敷き、肉を2枚互い違いに置き、②で合わせたとろろ芋をのせて巻く。
- ④ といいた天ぷら粉をつけて油で揚げる。たけのこも菜の花も天ぷらにして揚げる。
- ⑤ 豚巻きロールを斜め1/2カットし、たけのこ、菜の花の天ぷらと共に盛り付ける
- ⑥ 天つゆの材料を合わせて火にかける。天ぷらに添える。

とろろ芋とモロヘイヤのダブルネバネバパワーで健康アップ!!

野菜つめつめ油あげ

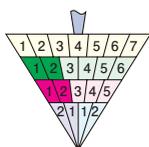
清水町「野菜大好き!野菜たっぷり料理コンクール2014」入賞作品

コンテスト



エネルギー 330kcal
たんぱく質 17.8g
脂質 19.7g
塩分 1.6g

野菜量 115g



副菜 2 SV

主菜 2 SV

材料 (4人分)

- たまねぎ ……200g
- ピーマン ……50g
- にんじん ……100g
- 生しいたけ ……80g
- 葉ねぎ ……20g
- 豚ひき肉 ……200g
- しょうゆ ……大さじ2
- しょうがの絞り汁 ……小さじ1
- ごま油 ……小さじ1
- 油揚げ ……4枚(120g)
- ごま油 ……少々
- パプリカ ……80g
- 水 ……450ml
- 枝豆 ……12g
- 鶏がらだし ……12g
- 酒 ……大さじ3
- しょうゆ ……小さじ1
- かたくり粉 ……大さじ3
- 水 ……大さじ3

作り方

- ① パプリカ以外の野菜をみじん切りにして、豚ひき肉と混ぜる。Aの調味料を入れよく混ぜる。(少量のにんじんを残す。枝豆は茹でてサヤからはずす。)
- ② 油抜きし、半分に切った油揚げに①を詰めて、爪楊枝で止めて、テフロン加工のフライパンにごま油を少々引き焼く。
- ③ 少量のにんじん、千切りのパプリカをごま油で少々で炒め、火が通ったら枝豆、水、鶏がらだし、酒、しょうゆを加える。
- ④ ③が沸騰したら、一度火を止め、水溶きかたくり粉をいれよく合わせ全体にとろみがついたら火を止める。
- ⑤ ②に④をかけ、パプリカ、枝豆をちらす。

多くの野菜を使い、その半分以上が清水町で栽培されています。さっぱりとしたわりには食べごたえがあります。

絆～野菜と肉が奏でるハーモニー～!

清水町「野菜大好き! 野菜たっぷり料理コンクール 2014」入賞作品

コンテスト



材料 (4人分)

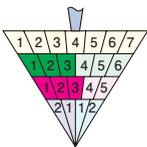
にんじん……………100g	塩・こしょう……………少々
●根深ねぎ……………50g	豚肉(肩ロースしゃぶしゃぶ用)……………400g
アスパラガス……………50g	片栗粉……………適量
●たまねぎ……………40g	油……………適量
えのきだけ……………100g	A〔すき焼のたれ…大さじ8(144g)
●さやいんげん……………50g	酒……………大さじ2(30g)
●キャベツ……………400g	

作り方

- ① にんじん・根深ねぎ・アスパラガスは細切り、たまねぎは薄切り、えのきだけ、さやいんげんは下ゆでし、3～4cmの長さ切る。
- ② 下ゆでしたキャベツを広げ、塩・こしょうした豚肉をのせ、にんじん、根深ねぎ、さやいんげんを巻く。同じようにキャベツと肉でえのきだけ、アスパラガス、たまねぎを巻く。巻き終わりを竹串で止める。それぞれ4つ作る。
- ③ ②にかたくり粉をまぶす。
- ④ フライパンに油を引き、巻き終わりを下にして中火～弱火でじっくり火を通し、蒸し焼きにする。
- ⑤ 火が全体に通ったらAを入れコロコロ転がしながら味付けする。半分に切り、盛り付ける。

エネルギー	269kcal
たんぱく質	22.6g
脂質	11.2g
塩分	0.7g

野菜量 172g



副菜 3 SV

主菜 3 SV

お腹が減ったときに、いっぱい野菜を食べられるように、誰でも簡単に作れ、親子で作って絆が深まるようにしました。子ども向けにたれはすこし甘めにしました。

海と山のコラボがさごの野菜あん

伊豆市「わたしの伊豆ベジ地満コンテスト (2014)」金賞作品

コンテスト



材料 (4人分)

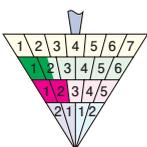
●かさご……………2匹	●にんじん……………1/2本
塩・コショウ……………少々	しょうゆ……………大さじ2
小麦粉……………大さじ1	酢……………大さじ3
片栗粉……………大さじ1	砂糖……………大さじ2
揚げ油……………適宜	片栗粉……………大さじ2
●ピーマン……………2個	水……………大さじ2
●しいたけ……………4枚	だし汁……………200cc
●たまねぎ……………1個	●山葵すりおろし……………適宜

作り方

- ① 三枚に卸したかさごに塩コショウをふる。
- ② 片栗粉と小麦粉を1:1で混ぜ魚にまんべんなくまぶす。
- ③ 油を熱し、かさごを揚げる。
- ④ 両面が十分に香ばしく揚げたら網にあげておく。
- ⑤ たまねぎ、にんじん、ピーマン、しいたけを細切りにしてフライパンで炒める。
- ⑥ 野菜に火が通ったら、だし汁、しょうゆ、酢、砂糖を入れて混ぜ、沸騰したら水で溶いた片栗粉を回し入れ、よくかき混ぜる。
- ⑦ 揚げたかさごの上に野菜のあんをかけ、山葵すりおろしを添える。

エネルギー	197kcal
たんぱく質	15.5g
脂質	7.4g
塩分	2.6g

野菜量 87g



副菜 1.5 SV

主菜 2 SV

たっぷりの野菜といっしょに地元の魚をおいしく食べましょう。ゆずやすだちを使うと香りがよくなります。山葵も添えて。

三島芋グラタン

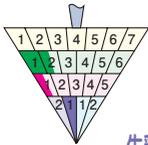
コンテスト

三島市学校給食メニューコンテスト優秀作品



エネルギー 294kcal
たんぱく質 1.04g
脂質 18.7g
塩分 1.0g

野菜量 32g



副菜 1.5 SV

主菜 0.5 SV

牛乳・乳製品 1 SV

材料 (4人分)

●じゃがいも……………200g	A	牛乳……………200g
●さつまいも……………40g		生クリーム……………50g
●さといも……………90g		塩・こしょう……………適量
●たまねぎ……………130g		ナツメグ……………適量
ベーコン……………60g		溶けるチーズ……………60g
バター……………10g		必要に応じて、器にぬるバター (油)

作り方

- 1 たまねぎは薄切り、ベーコンは細切りにし、バターで炒める。
- 2 じゃがいも・さつまいも・さといもは2mmほどの厚さに切る。
- 3 ①に②とAを加え、沸騰させる。
- 4 ③を耐熱容器に平らに入れ、チーズをのせる。
- 5 アルミホイルでふたをし、180℃のオーブンで30～40分、芋が軟らかくなるまで焼く。
- 6 アルミホイルを外し、焼き色がつくまで焼く。

三島のお芋がいっぱいで、牛乳、チーズとともにこくがあるおいしさです。

夏バテ解消玉ねぎスープ

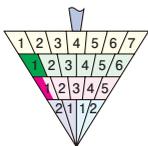
コンテスト

三島市学校給食メニューコンテスト優秀作品



エネルギー 63kcal
たんぱく質 4.1g
脂質 1.8g
塩分 1.5g

野菜量 57g



副菜 1 SV

主菜 0.5 SV

材料 (4人分)

●たまねぎ……………1個
にんにく……………2片
●オクラ……………4本
●卵……………1個
みそ……………35g
だし汁……………800cc

作り方

- 1 たまねぎ、にんにくをすりおろす。
- 2 オクラは薄く小口切りにする。
- 3 だし汁が沸騰したら弱火にし、①を加え煮る。
(新たまねぎ以外はしっかり煮る)
- 4 再び沸騰したら、溶き卵、オクラ、みその順に加え火を通す。

新感覚のみそ汁、手軽に作れ、体が温まります。季節により、緑黄色野菜を変えて作ってください。

ウドと八朔のサラダ

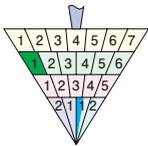
三島市健康づくり課・日本大学食物栄養学科開発メニュー

市町食育



エネルギー	53kcal
たんぱく質	0.7g
脂質	3.4g
塩分	0.2g

野菜量 50g



副菜 1 SV

果物 0.5 SV

材料 (4人分)

ウド(茎)	80g
●きゅうり	120g
●はっさく(砂じょう-生)	120g
フレンチドレッシング	32g
酢水	適量

作り方

- ① うどは5cm長さに切り、皮を厚めにおいて1cm幅の拍子木切りにし、酢水につけておく。
- ② きゅうりも1cm幅の拍子木切りに切る。はっさくは適宜ほぐす。
- ③ うどは水気をよく切ってから、きゅうり、はっさくと混ぜて器に盛り付け、ドレッシングをかける。

ウドの香りがよいです。八朔を入れることで、さわやかなサラダになりますので、季節のさまざまな野菜サラダに入れてみてください。

シャキシャキ野菜の駿河お魚はんぺん

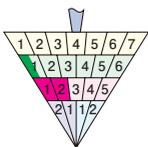
沼津市健康づくり課

市町食育



エネルギー	205kcal
たんぱく質	15.6g
脂質	10.2g
塩分	1.8g

野菜量 31g



副菜 0.5 SV

主菜 2 SV

材料 (4人分)

●魚(深海魚)すりみ	240g	味噌	小さじ1
木綿豆腐	120g	卵	1個
●たまねぎ	40g	酒	大さじ1
れんこん	40g	しょうゆ	大さじ1
●にんじん	40g	塩	小さじ1/2
しょうが	6g	片栗粉	大さじ2
砂糖	大さじ1	揚げ油	適宜

作り方

- ① 豆腐は水切りし、しょうがはすりおろす。
- ② 野菜はすべてあらみじん切りにする。
- ③ 魚すりみに①と②、調味料をすべて入れこねるように混ぜ合わせる。
- ④ 手を油で濡らし、約1cm厚さ、直径4cm程の円にします。真ん中を少しだけ窪ませる。(ハンバーグの要領)
- ⑤ 揚げ油 160℃位でじっくり揚げる。高温で揚げると焦げやすいので気を付ける。

伊豆戸田の深海魚のすり身と豆腐を合わせ、ふわふわ感とやさしい味になっています。

夏野菜いため

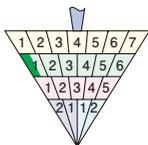
三島市健康づくり課

市町食育



エネルギー	27kcal
たんぱく質	0.6g
脂質	1.3g
塩分	0.4g

野菜量 30g



副菜 0.5 SV

材料（4人分）

●なす……………1本	砂糖……………小さじ2
●きゅうり……………2/3本	しょうゆ……………小さじ2
●ピーマン……………1/2個	酒……………小さじ1
ごま油……………小さじ1	白ごま……………小さじ2/3

作り方

- 野菜を薄切りにする。
- フライパンにごま油を入れ熱し、①を炒める。
- 野菜に火が通ったら、調味料を加えて絡める。
- 器に盛り付け、ごまをひねりながらかける。

季節の野菜をさっと炒め、ほんのり甘じょっぱくしました。季節のさまざまな野菜で試してください。

たら甘酢あんかけ

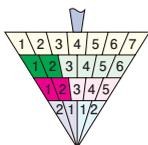
裾野市健康推進課

市町食育



エネルギー	162kcal
たんぱく質	16.8g
脂質	3.4g
塩分	1.7g

野菜量 110g



副菜 2 SV

主菜 2 SV

材料（4人分）

たら (80g) ……4 切れ	生しいたけ……………80g
塩……………少々 (1g)	もやし……………160g
小麦粉……………大さじ2	水……………200ml
サラダ油……………小さじ3	鶏がらスープ…小さじ1と1/3
ごま油……………小さじ3	しょうゆ……………小さじ2
●にんじん……………40g	砂糖……………小さじ4
●たまねぎ……………200g	酢……………小さじ3
●にら……………40g	片栗粉……………大さじ1

作り方

- たらに塩をふってしばらく置き、水分がでたらふき取る。小麦粉をまぶし、余分な粉ははたいて落とす。
- にんじん・たまねぎ・生しいたけは長さを揃えて千切りにし、にらは5cm程度に切る。
- フライパンにサラダ油を熱し、①のたらを中火で両面焼く。中までしっかりと火が通ったら取り出す。
- ペーパーなどでフライパンの汚れをふき取ってごま油を追加し、すべての野菜を炒める。
- 野菜に8割程度火が通ったら、水・鶏がらスープ・しょうゆ・砂糖・酢を混ぜたものに加え、ひと煮立ちさせる。
- 片栗粉を同量の水で溶き、⑤に加えてとろみをつける。1分ぐらい煮たら火を止める。

甘酢あんかけにすることで薄味でも美味しく食べることができます。たらは塩たらではなく、生のたらを使うことで減塩につながります。たらが旬の冬に特におすすめのメニューです。

鹿肉の甘酢仕立て

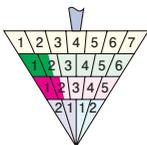
伊豆市健康増進課

市町食育



エネルギー	231kcal
たんぱく質	13.0g
脂質	8.2g
塩分	1.4g

野菜量 95g



副菜 1.5 SV

主菜 1.5 SV

材料 (4人分)

●鹿ロース細切り肉……………200g	●ミニトマト……………80g
A 酒……………小さじ 2	パイナップル缶……………輪切り 2枚
にんにく・生姜……………適量	干し椎茸の戻し汁……………270ml
卵……………1個	ケチャップ……………大さじ 4
片栗粉……………適量	酒……………大さじ 2
ごま油……………大さじ 2	B しょうゆ……………小さじ 2
●にんじん……………80g	酢……………大さじ 4
●干し椎茸……………20g	鶏がらスープの素……………小さじ 1
●たまねぎ……………100g	片栗粉……………大さじ 1
●ピーマン……………100g	水……………大さじ 1

作り方

- 鹿ロース肉は7~8mmの細切りし、水で洗い、血抜きをし、ペーパータオルで水分をよく拭き取る。
- ビニール袋に①とAを入れて30分程漬け、もう1度ペーパータオルで良く水分を拭き取る。肉をビニール袋に戻し、卵をよくもみこんでおく。
- にんじんは大きめの乱切りにし、干し椎茸の戻し汁で固めに茹でしておく。干し椎茸はそぎ切りにする。たまねぎ、ピーマンは一口大に切り、ミニトマトは半分に切り、パイナップルは6~8つに切る。
- フライパンにごま油を入れ、片栗粉をまぶした肉を並べてから火をつけ、中火でパリッと焼き、とり出す。
- フライパンは洗わずに残った油を捨て、干し椎茸、たまねぎを炒め、火が通ったら、ミニトマト、パイナップル缶、にんじん、ピーマンを加え炒める。
- Bを加えて煮て、いったん火を止め、水溶き片栗粉を加え、透明になったら、④の肉を加えて炒める。

おいしい伊豆の鹿肉は水洗いなどの処理をして、しょうが、にんにく、野菜とともに甘酢で調理し、とても食べやすくなりました。

さんまのサラダ

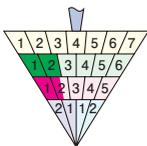
伊豆の国市健康づくり課

市町食育



エネルギー	285kcal
たんぱく質	12.3g
脂質	19.6g
塩分	1.2g

野菜量 146g



副菜 2 SV

主菜 1.5 SV

材料 (4人分)

さんま……………2匹	●にんじん……………40g
酒……………適量	●だいこん……………160g
小麦粉……………適量	●ミニトマト……………12個
サラダ油……………小さじ 4	●レタス……………120g
にんにく……………1かけ	みそ……………大さじ 1
しょうが……………20g	砂糖……………小さじ 1
くるみ……………12g	しょうゆ……………大さじ 1/2
●きゅうり……………40g	レモン汁……………大さじ 1/2
●水菜……………80g	ごま油……………小さじ 1

作り方

- さんまは三枚におろし、4等分に切る。酒に30分つける。さんまの水分をキッチンペーパーでふきとり、小麦粉をまぶす。フライパンに油とにんにくのスライスを入れ、香りがでたら、にんにくを取り除き、こんがりとし色がつくまで両面を焼く。くるみは160度のオーブンで5~7分焼く。
- だいこん、にんじんは3cm長さの千切り、きゅうりはうす切りにし、水菜は3cm長さに切る。レタスはざく切りにする。冷水(氷水)につけ、パリッとさせる。ミニトマトは1/4に切る。しょうがは千切りにし、水に放つ。
- 味噌ソースを作る。みそ、しょうゆ、砂糖、レモン汁、ごま油を混ぜる。お皿に野菜とさんまを盛りつけ、みそソースをかけ、しょうが、くるみを散らす。

おいしく減塩できる工夫は、生野菜の水分をキッチンペーパーでふき取り、ドレッシングは食べる直前にかけること、レモンなどのかんきつ類、ナッツ類を使い、香りやコクを加えることです。

押し麦入り野菜スープ

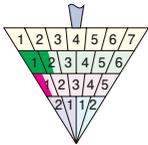
函南町健康づくり課

市町食育



エネルギー 90kcal
たんぱく質 4.2g
脂質 3.4g
塩分 1.1g

野菜量 95g



副菜 1.5 SV

主菜 0.5 SV

材料 (4人分)

押し麦……………20g	にんにく……………少々
水煮大豆……………60g	コンソメキューブ……2個
●たまねぎ……………1/2個	水……………800ml
●トマト……………大1個	塩……………0.7g
ウインナー……………2本	こしょう……………少々
●にんじん……………1/3本	●パセリのみじん切り…適量
セロリ……………1/2本	油……………適量

作り方

- ① 鍋に分量の水と押し麦を合わせ、つけておく。
- ② たまねぎ、にんじん、セロリは、1cm程度の大きさに切りそろえ、ウインナーは、1cmの輪切りに切り分ける。
- ③ トマトは湯むきし、種をとってザク切りにする。
- ④ スライスしたにんにくを香りがでるまで炒め、にんじん、セロリ、たまねぎを透明になるまで炒め、トマトを加え、煮つめる。
- ⑤ ①に④とウインナー、大豆、コンソメを加え、強火で加熱する。沸騰したら中火にし、アクをとりながら具材を柔らかくなるまでコトコト煮込む。
- ⑥ 塩・コショウで味を調え、パセリのみじん切りを散らす。

押し麦、大豆が入っているのでよく噛んで食べる、食物繊維たっぷりの野菜スープです。

ごまみそ汁

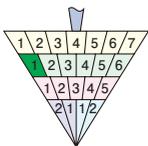
清水町健康づくり課

市町食育



エネルギー 48kcal
たんぱく質 3.0g
脂質 2.2g
塩分 1.1g

野菜量 40g



副菜 1 SV

材料 (4人分)

だし汁……………600g	みそ……………28g
●にんじん……………20g	いりすりごま……………12g
●キャベツ……………120g	●葉ねぎ(小口切り)…20g
しめじ……………80g	

作り方

- ① にんじんは千切り。キャベツは食べやすい大きさに切る。しめじは石つきを落とし、小房に分ける。
- ② 鍋にだし汁を入れて、①を煮る。火が通ったらみそを溶き入れ、一煮立ちしたら、ごまを加える。
- ③ 器に盛り、葉ねぎを散らす。

いつものみそ汁がごまの香り豊かなみそ汁に変身します。うす味でもごまのコクでおいしくいただけます。

元祖ながいずみ鍋

長泉町健康増進課

市町食育



材料（4人分）

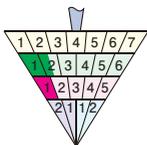
- あしたか牛……………120g
- 大和芋……………80g
- だいこん……………80g
- にんじん……………40g
- 長泉白ネギ……………80g
- ごぼう……………40g
- 本しめじ……………40g
- こんにやく……………80g
- みそ……………40g
- だし汁……………600ml

作り方

- ① あしたか牛は食べやすい大きさに切る。大和芋・だいこん・にんじんは1ちよう切りにする。白ネギは小口に切る。ごぼうはさががきにする。本しめじは石づきを除いてほぐす。こんにやくは小さめにちぎって下茹でする。
- ② あくを取りながらだし汁で煮て、みそで調味する。

エネルギー 191kcal
たんぱく質 7.5g
脂質 11.9g
塩分 1.5g

野菜量 60g



副菜 1.5 SV

主菜 1 SV

長泉の特産品、地場産品で作る野菜たっぷり豚汁の「あしたか牛版」です。

材料の表示について

静岡県東部地域の食材には●印がついています。

栄養成分表示について

1人分あたりのエネルギー、たんぱく質、脂質、塩分（食塩相当量）、野菜量を表示しています。

エネルギー及び各栄養素量の標準的な1日の目安は以下のとおりです。

（30～40才代の場合）

	男性	女性
エネルギー (kcal)	2,650	2,000
たんぱく質 (g)	86～133	65～100
脂 質 (g)	59～88	44～67
塩 分 (g)	8未満	7未満
野 菜 量	350g	

年齢・性別・身体活動により増減します。

詳細を確認したい方は

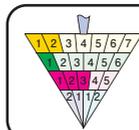
日本人の食事摂取基準 2015

検索

食事バランスガイドについて

食事バランスガイドは1日に何をどれだけ食べたらいかという目安をコマで示したものです。

主食、副菜、主菜、牛乳・乳製品、果物の5つに区分し、区分ごとに「コ（SV：サービング）」の料理単位でカウントします。



主食 2 SV

副菜 1 SV

主菜 3 SV

このレシピ集の表示に使ったコマの大きさ（区分ごとの数）は標準的なものです。

年齢・性別・身体活動により増減します。

もっと詳しく知りたい方は

食事バランスガイド

検索



生きがいと健康づくり
イメージキャラクター「ちゃっぴー」
©静岡県