

働き盛りの皆さんも、見て!! 作って!! 食べて!!

地産地食の野菜レシピ集



野菜

県東部地域は高血圧の人が多くことを知っていましたが。高血圧の予防には野菜摂取量を増やすこと、塩分摂取を減らすことがポイントです。

減塩

県東部で生産される野菜を使ってかんたん！おいしい！献立を集めました。野菜摂取の目標量は1日350g(5皿分)です。生活習慣病を予防・進行させないようにするためにも、野菜を食べましょう。



減塩してもおいしく食べられる工夫が満載。普段の料理にも生かせます。このレシピ集では可能な限り塩の分量もgで記載しました。塩1gを量ることができる、計量スプーンも身近に販売されていますので、ぜひ使用してみてください。

レシピ協力者

食育推進団体の皆さん提供のレシピは **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。

夏野菜と鶏手羽中のピリ辛ダレ

伊豆市健康づくり食生活推進協議会

食育推進団体



材 料 (4人分)

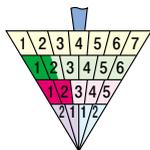
- かぼちゃ …………… 150g
 - おくら …………… 4本 (40g)
 - なす …………… 1本 (75g)
 - ズッキーニ …… 1/2本(100g)
 - 油 …………… 適量
 - 〔鶏手羽中 …… 8本 (240g)
 - 塩 …………… 少々 (0.5g)
 - こしょう …… 0.2g
 - 小麦粉 …………… 12g
- A
- かつおだし …… 250cc
 - しょうゆ …… 大さじ 1.5 (27g)
 - みりん …… 大さじ 2 (36g)
 - 豆板醤 …… 小さじ 1/4 ~ 1/2 (4g ~ 7.5g)

エネルギー	296kcal
たんぱく質	16.4g
脂質	16.6g
食塩相当量	1.4g
野菜量	98g

作 り 方

- Aの調味料を鍋でひと煮たちさせ、冷めたら豆板醤を加えて混ぜておく。
- かぼちゃは、5mm厚さに切る。
オクラはヘタの周りをむき、1か所切り込みを入れる。(油の中で破裂しない為)なすは縦半分に切り、皮に斜めに切り込みを入れ、食べやすい大きさに切る。ズッキーニは1/2長さに切り、縦に4等分する。
パプリカは、縦4等分に切る。
鶏手羽中はすった生姜とコショウをもみ込み、小麦粉を薄くまぶす。
- 野菜は素揚げにし、手羽中も揚げ、熱いうちに①の漬け汁に漬ける。
- 野菜と手羽中を盛り付け、漬け汁をかける。

野菜の彩が食欲をそそります。
豆板醤の辛味で美味しく減塩しました。



副菜 1.5 SV
主菜 2 SV

彩り野菜とカッターチーズのサラダ

函南町食生活改善推進協議会

食育推進団体



材 料 (4人分)

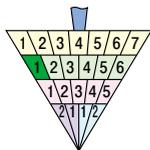
- 切干大根 …………… 20g
- きゅうり …………… 1本 (100g)
- たまねぎ …………… 1/2個 (100g)
- にんじん …………… 1/3本 (60g)
- かいわれ大根 …… 20g
- ツナ缶詰 …… 20g
- カッターチーズ …… 20g
- こしょう …… 適量 (ドレッシング)
- ヨーグルト …… 大さじ 1 (15g)
- マヨネーズ …… 大さじ 1 (12g)
- ぼん酢 …… 大さじ 1 (15g)
- 塩 …………… 0.5g

エネルギー	68kcal
たんぱく質	2.8g
脂質	2.7g
食塩相当量	1.0g
野菜量	75g

作 り 方

- 切干大根は水でもみ洗いをし、水に浸しもどす。
 - きゅうりはせん切りにし、軽く塩もみ(塩は分量外)をしておく。
にんじんもせん切りにする。たまねぎは薄くスライスし水にさらす。
切干大根は水をしぼり、食べやすい長さに切る。
 - ②にドレッシング・こしょうを和え、飾りにカッターチーズとツナ缶と3~4cmに切ったかいわれを散らす。
- カッターチーズの作り方
【材料】丹那牛乳 100ml レモン汁又は酢 小さじ 1強
- 牛乳を電子レンジ 600W で 1 分加熱する。
 - レモン汁を加え、スプーンで軽く混ぜてしばらく置いておく。
 - ボウルの上にキッチンペーパーを敷いたざるをセットし、こす。

カッターチーズとヨーグルトを使うことでまろやかになり、減塩で美味しくいただけます。



副菜 1 SV

かぼちゃとさつまいものグラタン

伊豆の国市食育ボランティア「そらまめ」

食育推進団体



材 料 (4人分)

かぼちゃ …………… 200g	バター …………… 小さじ 4 (16g)
●さつまいも …… 200g	鶏ひき肉 …………… 80g
●エリンギ …………… 80g	とろけるチーズ …… 44g
たまねぎ …………… 80g	塩 …………… 0.6g
牛乳 …………… 480 cc (504g)	こしょう …………… 適量
小麦粉 …………… 大さじ 2 弱 (16g)	

エネルギー	323kcal
たんぱく質	13.6g
脂質	13.0g
食塩相当量	0.5g
野菜量	70g

作 り 方

- ①かぼちゃとさつまいもは皮がついたまま食べやすい大きさに切る。エリンギは輪切りにする。たまねぎは薄くスライスする。
- ②鍋でさつまいもを水からゆで、沸騰して1～2分したら、かぼちゃを加え、やわらかくなったならざるにあける。
- ③フライパンにバターを熱し、鶏ひき肉を炒め、塩、こしょうをし、ほぐれて色がかわったら、玉ねぎ、エリンギを加えて炒める。玉ねぎがしんなりしたら小麦粉を加え、粉っぽさがなくなるまで炒める。牛乳を一気に加えて、木べらで混ぜながら弱火で加熱し、とろみがついたら、②を入れて合わせる。
- ④耐熱皿に③を入れ、チーズをのせてオーブントースターで10～12分焦げ目がつくまで焼く。



エリンギは輪切りにするとホタテのような食感になります。
さつまいもとかぼちゃは、電子レンジで加熱しても良いです。

四ッ溝柿の三色ココロ和え

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 …………… 120g	塩 …………… 1.6g
●さつま芋 …………… 120g	マヨネーズ …… 大さじ1と1/2 (18g)
●きゅうり …………… 80g	からし …………… 小さじ1/4 (1g)

エネルギー	94kcal
たんぱく質	0.8g
脂質	3.5g
食塩相当量	0.5g
野菜量	20g

作 り 方

- ①材料はすべて1cmの角切りにする(さつま芋ときゅうりは皮つきのまま)。
- ②さつま芋は熱湯少々で蒸し煮する。
- ③きゅうりは塩をふり、ざっと混ぜて30分ほど置き、水気を切る。
- ④①～③の材料をマヨネーズとからしで和える。



見た目もカラフルでキレイな1品です。
四ッ溝柿は長泉町の特産品で干し柿も好評です。

大和芋の和風マッシュサラダ

給食

国立病院機構 静岡医療センター 栄養管理室



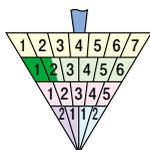
材 料 (4人分)

- 大和芋 300g
- ほうれんそう 100g
- にんじん 50g
- ホールコーン缶 20g
- コースハム 2枚 (40g)
- 塩 0.7g
- こしょう 0.1g
- だしの素 小さじ 1/2 (1.5g)

エネルギー	115kcal
たんぱく質	5.8g
脂質	1.9g
食塩相当量	1.0g
野菜量	42g

作 り 方

- ①大和芋は皮をむきだし汁でゆで、あたかいうちにつぶしておく。
- ②ほうれんそうは2cm程度の長さになり、にんじんはいちょう切りにしてゆでておく。
- ③ハムは食べやすい大きさに切りホールコーンは水を切る。
- ④①～③のすべての材料をボウルに入れ、塩、こしょうで味を整える。



副菜 1.5 sv

長泉町の特産品である大和芋は11～12月が旬。長芋でも代用可能です。ゆで加減によって、ホクホク、シャキシャキとした食感の違いを楽しめます。

さっぱりヘルシーなサラダです。きゅうりやたまねぎなど好きな具材を組み合わせても美味しく召し上がれます。

冷製 トマトサラダ

給食

(福) 春風会 あしたかホーム 栄養課



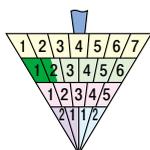
材 料 (4人分)

- トマト 320g
- たまねぎ 40g
- かいわれ大根 12g
- 塩昆布 12g
- 砂糖 小さじ 2 (6g)
- ごま油 小さじ 1 (4g)
- 酢 大さじ 1 強 (16g)
- 塩 0.4g

エネルギー	40kcal
たんぱく質	1.2g
脂質	1.1g
食塩相当量	0.6g
野菜量	93g

作 り 方

- ①たまねぎをスライスし、水にさらしておく。
- ②かいわれとトマトを食べやすい大きさに切る。
- ③タレを合わせる。
- ④①②を皿に盛り付け、タレをかけ塩昆布とかいわれを飾る。



副菜 1.5 sv

三島特産のトマトを使ったサラダです。塩昆布との相性もよくさっぱりと召し上がれます。

とろとろ丸ごと玉葱スープ

給食

フジ産業㈱ 給食統一イベント委員会



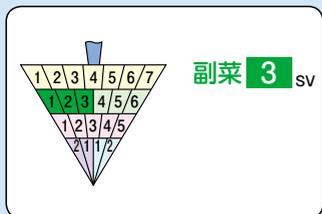
材 料 (4人分)

- たまねぎ 800g (4個)
- にんじん 40g
- ベーコン 20g
- ホールコーン 40g
- オクラ 30g
- 水 600 cc
- コンソメ 8g
- ブラックペッパー 少々

エネルギー	113kcal
たんぱく質	3.2g
脂質	2.3g
食塩相当量	1.0g
野菜量	227g

作 り 方

- ①ベーコンとにんじんは1cm角切りにする。
オクラは、ゆでてスライスする。
- ②たまねぎは丸ごと、スープで柔らかく煮て、取出しておく。
- ③②のスープにベーコン・にんじん・ホールコーンを入れて煮る。
- ④盛り付け直前、スープにオクラをいれる。
- ⑤たまねぎ1個とスープを盛る。



丸ごと1個のたまねぎと色とりどりの野菜で、見た目もきれいなスープです。旬の野菜をいろいろ使って楽しんでください。

じゃがいもの中華サラダ

給食

三島市子ども保育課



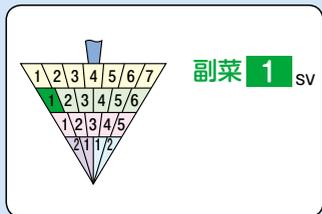
材 料 (4人分)

- じゃがいも 160g
- にんじん 40g
- きゅうり 40g
- ホールコーン 60g
- しょうゆ 8g
- ごま油 4g
- 砂糖 4g
- 酢 4g
- 塩 0.8g

エネルギー	62kcal
たんぱく質	1.3g
脂質	1.1g
食塩相当量	0.6g
野菜量	35g

作 り 方

- ①じゃがいも・にんじん・きゅうりは千切りにする。にんじん・じゃがいもはゆでて水気を切り冷ます。(じゃがいもは固めにゆでる。)
- ②きゅうりは塩(分量外)を振ってしんなりさせ、水気を切る。
- ③ホールコーン(缶)は汁を切っておく。
- ④しょうゆ・ごま油・砂糖・酢・塩をよく攪拌し、ドレッシングを作る。
- ⑤具とドレッシングを和える。



じゃがいもはシャキシャキ感があるぐらいにゆでる。水気を切ることで、少ない調味料でも味を感じられます。

れんこんサラダ

給食

三島市子ども保育課



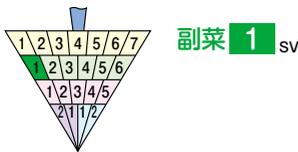
材 料 (4人分)

れんこん …… 120g	ポークハム …… 28g
酢 …… 4g	マヨネーズ …… 28g
●にんじん …… 28g	ヨーグルト(無糖) …… 9.2g
●キャベツ …… 60g	白すりごま …… 4g
ひじき …… 2g	塩・こしょう …… 0.8g・少々
むき枝豆 …… 28g (さや付で 56g)	砂糖 …… 2g

エネルギー	108kcal
たんぱく質	3.9g
脂質	6.7g
食塩相当量	0.5g
野菜量	59g

作 り 方

- ①ひじきは水に戻しゆでて、水を切り冷ましておく。
- ②れんこんは薄いいちょう切りにしてゆで上げ、水気を切り、軽く酢を振りかけ冷ます。
- ③にんじんは薄いいちょう切り、キャベツは四角に切ってさっとゆで、冷ましておく。枝豆はゆでて豆をさやから出し、冷ましておく。
- ④ハムは短冊切りにし、さっとゆでて冷ましておく。
- ⑤マヨネーズ・ヨーグルト・すりごまを均等になるように混ぜる。塩・こしょう・砂糖で味を整え、具を和える。



ヨーグルトが入ってさっぱりとした味わいです。
噛みごたえのあるサラダ、彩がともきれいです。

野菜の磯辺和え

給食

伊豆市学校給食栄養士会



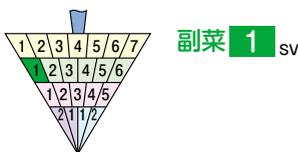
材 料 (4人分)

●キャベツ …… 120g	のり …… 4g
●小松菜 …… 80g	かつお節(おかか) …… 4g
●にんじん …… 40g	しょうゆ …… 8g (大1/2)
●干しいたけ …… 中2枚	しいたけもどし汁 …… 10cc(小さじ2)

エネルギー	22kcal
たんぱく質	2.2g
脂質	0.2g
食塩相当量	0.3g
野菜量	60g

作 り 方

- ①干しいたけは水でもどしておく。
- ②キャベツと小松菜は1～2cm幅の短冊切り、にんじんと干しいたけは細切りにする。
- ③②をゆで上げ、水気をしぼりさます。
- ④しょうゆとしいたけのもどし汁を合わせて熱をとおしさます。
- ⑤③を④で和え、のりとかつお節も加えて合わせる。



のりとかつお節はすこし残して、盛り付け後上から散らしてもよいです。乾物のうまみを利用し、うす味で美味しく食べられます。

お好み焼き風 かぼちゃピザ

清水町「野菜大好き!! 野菜たっぷり料理コンクール 2015」入賞作品

コンテスト



材 料 (4人分)

●かぼちゃ …… 220g	チーズ …… 80g
●たまねぎ …… 160g	●むき枝豆 …… 60g
ハム …… 60g	油 …… 4g
小麦粉 …… 45g	トマト …… 100g
水 …… 適量	
(小麦粉と同量程度)	

エネルギー	226kcal
たんぱく質	11.6g
脂質	8.1g
食塩相当量	1.0g
野菜量	135g

作 り 方

- 1 かぼちゃ、たまねぎ、ハムは千切りにし、ボールに入れる。
- 2 ①に小麦粉と水を入れ、ざっくりと混ぜる。
- 3 フライパンに油をひいて②を焼く。片面に焦げ目がついたらひっくり返す。
- 4 チーズをまんべんなくのせた後、むき枝豆を散らす。
- 5 チーズが溶けたら皿にとり、トマトを1/8のくし形に切って盛り付けをする。

副菜 2 SV
主菜 0.5 SV
牛乳・乳製品 1 SV

工程が簡単で、小さい子どもと一緒に調理できます。
チーズの塩分と野菜のあまみで、美味しく食べられます。

変わり卵焼き (ミルフィーユ風)

伊豆市「わたしの伊豆ベジ地満コンテスト 2015」金賞作品

コンテスト



材 料 (4人分)

卵 (M) …… 8個	●ほうれん草 …… 120g
塩 …… 1つまみ (0.5g)	●トマト …… 120g
かつお節(粉末状) …… 10g	サラダ油 …… 小さじ2 (8g)
●しいたけ …… 120g	セロリ …… 40g
砂糖 …… 大さじ1.5 (18g)	●キャベツ …… 200g
しょうゆ …… 大さじ1/2弱 (9g)	パセリ …… 適宜
桜海老 …… 20g	マヨネーズ …… 大さじ2 (24g)
塩 …… 少々 (0.1g)	
砂糖 …… 小さじ2 (6g)	

エネルギー	280kcal
たんぱく質	17.9g
脂質	17.3g
食塩相当量	1.1g
野菜量	120g

作 り 方

- 1 卵を割りほぐし、塩、かつお節(粉末状)を入れて良く混ぜておく。
- 2 しいたけは粗みじん切りし、砂糖としょうゆを入れて煮る (A)。
桜海老は砂糖と塩で煮る (B)。ほうれん草はゆでて、粗刻みにする (C)。
トマトは種を取り、さいの目に切る (D)。
- 3 ①の卵液を8等分にし、A～Dをそれぞれ入れた4つと、卵液のみの4つに分ける。
- 4 フライパンに油を熱し、卵液のみを薄焼きにして皿に取り出しておく。
再びフライパンに薄く油をひいて、Aを薄く広げ、表面が半熟程度に焼いたら取り出しておいた薄焼き卵をのせて火を通し、皿に取り出す。
卵液とB～Dを同様に交互に繰り返し、層になるように重ねて焼き上げる。
- 5 ④を切り分けて、器に盛り、千切りにしたキャベツ、セロリとパセリ、マヨネーズを添える。

副菜 2 SV
主菜 2 SV

いろいろな野菜を入れて重ね焼きした、彩りがよい卵料理です。

鮭とカリフラワーの蒸し焼き

市町食育

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



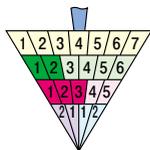
材 料 (4人分)

- 生鮭 …………… 70g×4 切れ
- 塩 …………… 小さじ 2/3 (4g)
- こしょう ……… 少々
- 白菜 …………… 320g
- カリフラワー …… 200g
- レモン …………… 適量
- バター …… 大さじ1 と小さじ2 (20g)
- 酒 …………… 大さじ1 と小さじ1 (20g)

エネルギー	163kcal
たんぱく質	17.9g
脂質	7.1g
食塩相当量	1.2g
野菜量	130g

作 り 方

- ①生鮭に塩、こしょうをふっておく。
- ②白菜はざく切りにする。カリフラワーは小房に分ける。
- ③レモンは薄い輪切りにする。
- ④フライパンにバターを熱し、白菜、カリフラワーをひき、鮭のをせる。酒を入れ、ふたをし、蒸し焼きにする。
- ⑤お皿に④を形よく盛り付け、③のをのせ果汁を絞る。



副菜 2 SV
主菜 3 SV

白菜とカリフラワーが鮭のおいしさでたっぷり食べられます。

プチヴェールの肉巻き ピリ辛タレにつけて

市町食育

沼津市健康づくり課



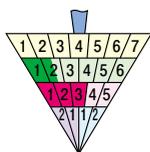
材 料 (4人分)

- 豚もも肉 (しゃぶしゃぶ用) 300g
- にんじん …………… 100g
- たけのこ …………… 100g
- プチヴェール …… 40g (6 株)
- 片栗粉 …………… 40 g
- オリーブオイル …… 小さじ2 (8g)
- 塩こしょう ……… 少々 (0.4)
- 長ねぎ …………… 40g
- しそ葉 …………… 4 枚 (4g)
- おろしにんにく・しょうが各小1 (各4g)
- しょう油 …………… 小さじ2
- 酒 …………… 小さじ4
- ゆずこしょう …… 少々
- ごま油 …………… 小さじ1
- レタス …………… 100g

エネルギー	228kcal
たんぱく質	18.9g
脂質	8.0g
食塩相当量	0.7g
野菜量	96g

作 り 方

- ①にんじん、たけのこは長さ10cm程の千切りにしゆでる。プチヴェールは3～4分ゆで、ザルに上げて粗熱をとり、軽く絞って水気を切り、縦半分カットする。
- ②①の野菜を肉でしっかり巻き、巻き終わったら片栗粉をまぶしつける。
- ③長ねぎ、しそ葉はみじん切りにし、おろしにんにく、しょうがと合わせ、しょう油、酒、ゆずこしょう、ごま油も合わせてタレを作る。
- ④フライパンにオリーブオイルを熱して②を焼く。塩・こしょうを軽く振る。
- ⑤焼きあがったら肉巻を形よく切り、レタスと盛り合わせ、タレを添える。



副菜 1.5 SV
主菜 3 SV

香味野菜や香辛料を使うことで塩分が少なくても、満足感のある味付けになります。地元野菜のプチヴェールは肉巻きにすると肉汁とタレが行き渡って美味しいです。

野菜のミルフィーユ

市町食育

三島市健康づくり課



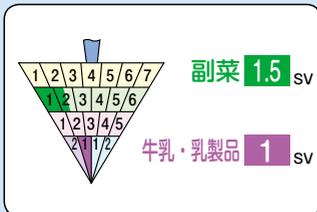
材 料 (4人分)

- キャベツ …………… 160g
- じゃがいも …… 中1個 (120g)
- たまねぎ …… 60g
- にんじん …… 60g
- ベーコン …… 40g
- ピーマン …… 24g
- ビザ用チーズ …… 60g

作 り 方

- ①キャベツは1cm幅くらいの千切りにし、長さを三等分に切る。
- ②じゃがいも、たまねぎ、にんじん、ピーマンはスライスする。
- ③フライパンを熱し、火を止め、余熱でベーコンを炒め取り出す。ベーコンの脂をフライパン全面に広げ、じゃがいも、玉ねぎ、ベーコン、にんじん、チーズ(2/3量)、キャベツを順に重ねる。蓋をして弱火で12~13分蒸し焼きにする。
- ④残りのチーズを全面にふり、ピーマンをちらして、さらに約2~3分蒸す。

エネルギー	136kcal
たんぱく質	6.0g
脂質	8.0g
食塩相当量	0.6g
野菜量	70g



調味料は使わず、ベーコンとチーズの塩分とうまみで美味しくなりました。

野菜たっぷりすいとん

市町食育

裾野市健康推進課



材 料 (4人分)

- だし汁 …………… 600cc
- すそのポーク(もも肉薄切り) …… 100g
- かぼちゃ …………… 180g
- にんじん …………… 50g
- しいたけ …………… 60g
- 根深ねぎ …………… 50g
- 小麦粉 …… 60g
- 片栗粉 …… 大さじ1 (9g)
- 水 …… 大さじ3 (45g)
- 塩 …… ひとつまみ (0.5g)
- 味噌 …… 32g

作 り 方

- ①肉とかぼちゃは一口大、にんじんはいちょう切り、しいたけは薄切り、根深ねぎは斜め切りにする。
- ②ボウルに小麦粉・片栗粉・水・塩を入れ、手でこね、生地が手につかなくなったらひとまとめにし、かぶるくらいの水を注いで10分ほどおく。
- ③だし汁に豚肉・かぼちゃ・にんじん・しいたけを入れ、アクを取りながら火が通るまで煮る。
- ④②の生地を水かき上げ、10円玉くらいの大きさに丸めて真ん中を少しへこませ、ひとつずつ③の鍋に入れ、根深ねぎも加えたら蓋をして3~5分煮る。
- ⑤最後に味噌を溶き入れる。

エネルギー	166kcal
たんぱく質	9.9g
脂質	2.0g
食塩相当量	1.3g
野菜量	70g



すいとんの生地に片栗粉を入れることにより、モチモチとした食感が口当たりがよくなります。
季節の野菜を使って美味しく作りましょう。

豆腐の酢の物

市町食育

伊豆市健康支援課



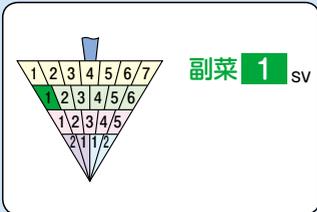
材 料 (4人分)

- きゅうり 120g
- たまねぎ 80g
- にんじん 30g
- 豆腐 100g
- ミニトマト 4個 (60g)
- レタス 4枚 (60g)
- 柿 40g
- 砂糖 大さじ1 (9g)
- 酢 大さじ2 (30g)
- 塩 小さじ1/3 (2g)
- 炒りごま 小さじ2 (6g)
- すりごま 大さじ1 (9g)
- マヨネーズ 大さじ1.5 (18g)

エネルギー	107kcal
たんぱく質	2.9g
脂質	6.3g
食塩相当量	0.6g
野菜量	87g

作 り 方

- ①きゅうり、たまねぎは薄くスライスし、軽くもむ。
- ②にんじんは千切りにし、さっとゆでる。
- ③豆腐はゆでてからざるにとり、粗くつぶす。
- ④調味料は混ぜ合わせて半量を①と②と合わせ、半量を③と合わせる。合わせたものを一緒に、軽く和える。
- ⑤レタスは食べやすい大きさにちぎり、トマト、柿はスライスして④と形よく盛り合わせる。



野菜を変えてバリエーションを楽しむことができます。
野菜や豆腐の水気はよく切ってください。
豆腐とごまのうまみで、減塩も美味しく食べられます。

白菜とミニトマトのサラダ

市町食育

伊豆の国市健康づくり課



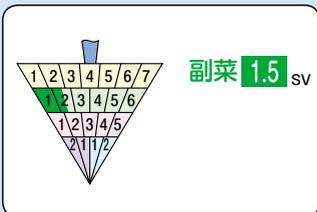
材 料 (4人分)

- 白菜 320g
- ミニトマト 8個 (120g)
- 塩昆布 8g
- ごま油 4g
- ぼん酢 12g

エネルギー	33kcal
たんぱく質	1.4g
脂質	1.1g
食塩相当量	0.6g
野菜量	110g

作 り 方

- ①白菜は千切りにし、水気をきり、ミニトマトは4等分に切る。
- ②食べる直前に白菜に塩昆布、ごま油、ぼん酢をかけ、よく和える。
- ③皿に②を盛り、ミニトマトを添える。



白菜の水分はサラダスピナーやキッチンペーパーでしっかりととります。淡白な味の白菜も塩昆布のうまみとごま油とポン酢でおいしくいただけます。

たっぷり野菜のおやき

市町食育

函南町健康づくり課



材 料 (4人分)

●米粉 100g	A	●にんじん 1/2本 (50g)
強力粉 65g		コンソメ (顆粒) 小さじ2/3 (2g)
ベーキングパウダー 小さじ1強 (5g)		水 80~100ml
砂糖 大さじ1・1/3 (12g)		砂糖 小さじ1強 (4g)
塩 0.5g		白ワイン 小さじ1 (5g)
●トマト 中1個 (120g)		しょうゆ 小さじ1弱 (4.8)
●なす 2/3本 (60g)		●チーズ 大さじ4 (25g)
●たまねぎ 1/3個 (60g)		オリーブオイル 大さじ1 (12g)
●ごぼう 1/3本 (50g)		油 小さじ2 (8g)

エネルギー	265kcal
たんぱく質	5.8g
脂質	7.3g
食塩相当量	0.7g
野菜量	85g

作 り 方

- ①ボウルにふるった粉類と砂糖・塩を合わせ、水を少しずつ加えながら菜箸などで生地を混ぜていく。ひとまとめになってきたら手でこねる。なめらかな生地になるまでよくこね、ひとまとめにしてラップをかけ、30分程休ませる。
- ②トマト、なす、たまねぎは1cm角、にんじんは0.7mm角に切る。ごぼうは縦半分に通ってから斜め薄切りにし、酢水に5分ほどさらしアクを抜く。
- ③鍋にオリーブオイルを熱して②を炒め、Aを入れて野菜がやわらかくなるまで中火で煮込む。しょうゆで味を調え、汁がほとんどなくなるまで煮含める。
- ④①の生地を打ち粉をした台に乗せ、4等分にする。手で丸めてからめん棒で直径12~13cmに伸ばす。③とチーズを包んでしっかり閉じて形を整える。
- ⑤フライパンに油を薄く塗り、④を並べる。中火でこんがり焼き目をつけ裏返す。裏返したら水を加えてふたをして弱火で4~5分蒸し焼きにする。最後にふたを取り、強火でカリッとさせる。



具だくさんでおやつや朝食にもぴったりです。
野菜あんはそのままソースとして鶏肉や魚にかけてもおいしいです。
お好みで鷹の爪やタバスコをいれると味が引き締まります。

野菜とみどり米のリゾット

市町食育

清水町健康福祉課



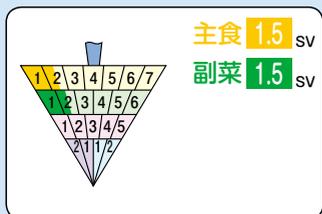
材 料 (4人分)

●みどり米 80g	ゆでしらす 30g
米 200g	バター 12g
水 400g	こしょう 適量
●たまねぎ 200g	コンソメ 2個 (10g)
●菜の花 100g	水 800cc
●にんじん 45g	
まいたけ 100g	

エネルギー	320kcal
たんぱく質	8.9g
脂質	3.9g
食塩相当量	1.5g
野菜量	86g

作 り 方

- ①みどり米は一晩水につけ水切り後、洗米した米と水を合わせて炊飯する。
- ②たまねぎは2cm程度の角切り、にんじんは4cm程度のくし切り、菜の花は、3~4cm程度に切り、まいたけは小房に分ける。
- ③②をコンソメと水で煮込み、火が通ったら野菜を取り出す。
- ④③のスープにご飯、ゆでしらす、たまねぎ、まいたけを加え柔らかくなるまで煮て、バターを加え、こしょうで味をととのえる。
- ⑤器に盛り付け、にんじんと菜の花を飾る。



清水町特産のみどり米を使用しましたが、玄米や、古代米 (黒米など)、もち米などに変えても噛みごたえがあり美味しくできます。
菜の花は早めに取り出すと色よく仕上がります。

小松菜のオイマヨ和え

市町食育

長泉町健康増進課



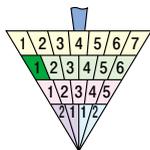
材 料 (4人分)

- 小松菜 240g
- パプリカ 80g
- オイスターソース 大さじ1
- マヨネーズ 大さじ1

エネルギー	39kcal
たんぱく質	1.4g
脂質	2.4g
食塩相当量	0.5g
野菜量	80g

作 り 方

- ①小松菜は茹でて4cmの長さに切る。
- ②パプリカは細切りし、さっと茹でる。
- ③①と②をオイスターソースとマヨネーズで和える。



副菜 1 SV

パプリカを桜えびや長ひじきとコーンなどに換えても美味しいです。

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、食塩相当量、野菜量を表示しています。

1日に必要なエネルギー及び各栄養素量の標準的な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
食塩相当量 (g)	8未満	7未満
野 菜 量 (g)	350	

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

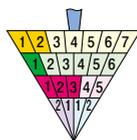
日本人の食事摂取基準 2015

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よ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「つ (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

