

目次 (主たる野菜別)

・ながいも



- ②7 お手軽ながいもステーキ
- ②8 簡単さっぱりながいも焼き
- ②9 ブロッコリーとながいものポテトサラダ

・なす



- ③0 秋野菜と豚肉の味噌炒め
- ③1 ご飯が進む！なすとピーマンの肉味噌炒め
- ③2 さっぱり！なすの南蛮漬け
- ③3 なすの大葉味噌炒め
- ③4 まるごとなすを使った簡単ピцца

・にら



- ③5 にら海苔チーズチヂミ

・にんじん



- ③6 にんじんとなすの味噌田楽風炒め
- ③7 野菜たっぷり炒り豆腐

・はくさい



- ③8 はくさいとツナのごまポンサラダ
- ③9 野菜たっぷりベジ生春巻き

27

お手軽 ながいもステーキ

【野菜量】
80g

【1人分の栄養価】

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
92kcal	1.7g	2.3g	14.7g	0.7g



【1人分の材料】

- ・ながいも…50g
- ・だいこん…30g
- ・片栗粉…3g
- ・水…9g
- ・ごま油…4g
- ・のり…0.2g
- ・濃口醤油…5g
- ・酒…5g
- ・みりん…5g

【作り方】

- ①ながいもは皮を剥かずに1cm角に切る、だいこんは皮を剥きおろしにする。
- ②片栗粉を水で溶かす。
- ③ながいもだいこんを混ぜ合わせて、水溶き片栗粉と合わせて丸く形を整える。
- ④フライパン熱しごま油を引き、③を焼く。
- ⑤表面がきつね色の焼き目が付いたら、濃口醤油・酒・みりんを入れさっと混ぜる。
- ⑥お皿に盛り付け、のりをまぶして完成!

【コツ・ポイント】

整形するときに水溶き片栗粉で綺麗に丸型にします。また、フライパンで焼くときにこげないように注意します。味付けするときに、ステーキ全体に絡めるよう混ぜ合わせることが重要です。普段の料理に加えて簡単に作れるため野菜を手軽に摂取出来る事がポイントです。

家にある材料で、副菜・おつまみとなるお手軽料理です!

28

簡単さっぱり ながいも焼き

【野菜量】

92g

【1人分の栄養価】

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
53kcal	1.8g	0.2g	11g	0.4g



【1人分の材料】

- ・ながいも…2切れ(70g)
- ・トマト…1/4個(20g)
- ・だし醤油…5g
- ・小ねぎ…2g

【作り方】

- ①ながいもを1cm幅にし、皮を剥く。
- ②フライパンに油を引いて、中火で片面2分間、ひっくり返して蓋をして弱火で3分間焼く。
- ③トマトを1cm角に切る。
- ④お皿に焼いたながいも、トマトを盛り付け、だし醤油をかけて小口切りにした小ねぎをのせたら完成。

さっぱり風味で
普段の料理にもう一品！

【コツ・ポイント】

まず、これからの旬の時期になるながいもを使用したいなと思いました。また、地元豊橋の特産物でもあるトマトを使用し、さっぱりで手軽にもう一品野菜を追加できるものを考えました。

29

ブロッコリーと ながいものポテトサラダ

【野菜量】

79g

【1人分の栄養価】

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
180kcal	8.6g	10.2g	16.5g	1.0g



【2人分の材料】

- ・ながいも…6～10cm(130g)
- ・ブロッコリー…1/2株(80g)
- ・きゅうり…1/2本(50g)
- ・ツナ缶(水煮)…1缶(70g)
- ・梅干し…2個(30g)
- ・コーン…大2(25g)
- ・大葉…5枚(3g)
- ・マヨネーズ…大2(20g)
- ・粗びきこしょう…少量(0.01g)
- ・塩…少量(0.1g)

【作り方】

- ①ブロッコリーは一口大に切り、電子レンジで600W・2分加熱する。
- ②ながいもを一口大に切り、ラップをして600W・6分加熱する。
- ③大葉は千切りする。
- ④きゅうりは薄く輪切りにし塩もみ、しばらく置いたら流水で洗い流す。
- ⑤梅干は種を除きたたく。
- ⑥ツナ缶の油をきっておく。
- ⑦加熱したながいもをフォークでつぶし、そこにブロッコリー、大葉、梅干し、ツナ缶、コーン、きゅうり、マヨネーズ、粗びきこしょうを入れ、よく混ぜ合わせる。

【コツ・ポイント】

ながいもは潰しすぎない方が、シャキシャキとした食感が楽しめます！ブロッコリーとながいもに豊富に含まれるカリウムには、生活習慣病予防につながります！

新たな常備菜として
いかがですか？

30

秋野菜と豚肉の味噌炒め

【野菜量】
117g

【1人分の栄養価】

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
274kcal	8.3g	20.4g	15.4g	1.8g



【3人分の材料】

- ・なす…2本(250g)
- ・れんこん…1/2本(100g)
- ・えのき…1/4株(50g)
- ・豚バラ肉…100g
- ・小ねぎ…1本(3g)
- ・味噌…大1/2(27g)
- ・酒…大2(30g)
- ・濃口醤油…小2(12g)
- ・サラダ油…大1(12g)
- ・ごま油…大1(12g)

【作り方】

- ①なすはへたを取って一口大、れんこんは皮を剥いて厚さ5mm程に半月切りにし、それぞれ水につけておく。
- ②えのきは石づきを切り、小ねぎは輪切り、豚バラ肉は5cmの長さに切る。
- ③味噌・酒・濃口醤油・砂糖を混ぜる。
- ④なすとれんこんの水気をキッチンペーパーで拭き取る。
- ⑤なすをボウルに入れ、サラダ油をまぶす。
- ⑥フライパンにごま油を熱し、豚バラ肉を入れて強火で炒める。
- ⑦豚バラ肉が8割ほど火が通ったら、なす、れんこん、えのきを入れ炒める。④を加えて汁気がなくなるまで再度炒める。
- ⑧お皿に盛り付けて、小ねぎをのせて完成。

【コツ・ポイント】

秋が近づいており、秋が旬の野菜やきのこをふんだんに使った料理を食べて秋を楽しんでもらいたいと思ったからです。また、れんこんのシャキシャキ感やなすのトロトロ感などでいろいろな食感を楽しんでもらいたいです。

秋の食材を食べて
健康に秋を楽しもう！

31

ご飯が進む！ なすとピーマンの肉味噌炒め



味噌味のため、食欲が
なくなる夏でもご飯が進みます！

【野菜量】
150g

【1人分の栄養価】

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
250kcal	15.3g	13.6g	16.6g	1.3g

【1人分の材料】

- ・なす…95g
- ・鶏ひき肉…60g
- ・ピーマン…25g
- ・赤味噌…15g
- ・みりん…10g
- ・砂糖…9g
- ・いりごま…8g
- ・サラダ油…1.5g
- ・糸唐辛子…少々
- ・こしょう…少々

【作り方】

- ①なすとピーマンを7cm程の長さに切り揃える。
- ②フライパンになたね油を引いて、鶏ひき肉を炒める。
- ③②に火が通ったら①を入れて更に軟らかくなるまで炒め、こしょうで味付けをする。
- ④赤味噌とみりん、砂糖を合わせておき、③と合わせる。
- ⑤最後に、すりごまと糸唐辛子をのせる。

【コツ・ポイント】

愛知県三河地方特産である赤味噌を使用しました。赤味噌で味付けをしているため野菜の苦味などが緩和され、野菜嫌いなお子様でも美味しく食べることが出来ます。また、濃い味付けであるため夏の暑い時期でもご飯が進みます！

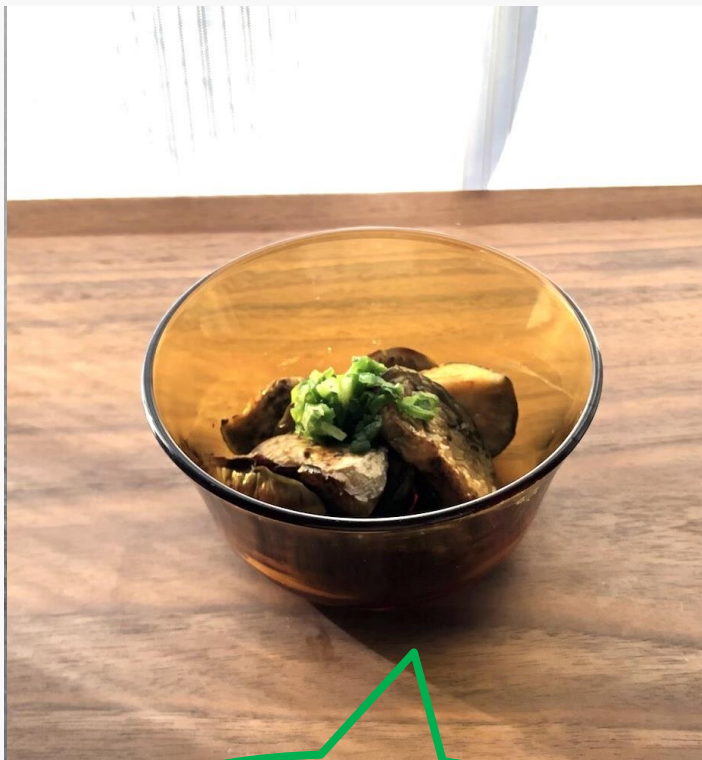
32

さっぱり！ なすの南蛮漬け

【野菜量】
70g

【1人分の栄養価】

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
94kcal	1.2g	5.1g	9.3g	0.7g



【3人分の材料】

- ・なす…1個(200g)
- ・小ねぎ…12g
- ・濃口醤油…15g
- ・砂糖…15g
- ・酢…15g
- ・ごま油…15g

【作り方】

- ①なすのヘタを切り落とし、乱切りにする。
- ②フライパンを熱し、ごま油を入れ、なすを絡めつつ炒める。
- ③調味料をすべて合わせる。
- ④なすの粗熱が取れたら調味料を絡め、小ねぎを散らす。

さっぱりとした味付けで
食べやすい！

【コツ・ポイント】

酢と砂糖を合わせることで、酢が苦手な人でも食べやすくなります。ごま油を使うことで風味が良くなります。

33

なすの大葉味噌炒め

【野菜量】
65g

【1人分の栄養価】

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
114kcal	5.2g	6.0g	9.1g	0.5g



適度な味噌味は
白米と相性ばっちり！

【1人分の材料】

- ・なす…50g
- ・にんじん…15g
- ・豚ひき肉…20g
- ・大葉…2g
- ・豆味噌…5g
- ・砂糖…2g
- ・サラダ油…2g

【作り方】

- ①なすはヘタを切り落とし食べやすい大きさに切って水にさらす。
- ②にんじんは薄く半月切りにしておく。
- ③大葉はみじん切りにし、豆味噌、みりん、砂糖と混ぜて大葉味噌を作っておく。
- ④フライパンにサラダ油を熱し豚ひき肉を炒め、火が通ったら①と②を加えて炒める。
- ⑤野菜に火が通ったら③を加えて混ぜ、野菜と豚ひき肉をなじませる。

【コツ・ポイント】

なすをたくさん食べられる一品です。
愛知県で生産量の多い大葉を味噌に混ぜるため、風味が爽やかで減塩にもつながります。

まるごとなすを使った簡単ピцца

【野菜量】
102g

【1人分の栄養価】

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
92kcal	5.0g	4.3g	10.0g	1.0g



【2人分の材料】

- ・愛知本長…なすLサイズ1本(130g)
- ・ピーマン…1/2本(25g)
- ・ミニトマト…2個(30g)
- ・コーン…大2(20g)
- ・ケチャップ…大2(36g)
- ・ピザ用チーズ…30g
- ・こしょう…0.5g

【作り方】

- ①なすのへたを取り、縦半分に切り皮面を少し切り落として平らにする。5分間、水にさらす。
- ②ピーマンは5mm幅の輪切りにする。
- ③ミニトマトは半分に切る。
- ④①のなすにケチャップを塗りピーマン、トマト、コーンをのせる。
- ⑤④の上にチーズをまぶす。
- ⑥アルミホイルの上に置きトースターで20分間、焼く。
- ⑦最後にこしょうをふりかけて完成。

【コツ・ポイント】

なすが大きい場合は輪切りにしても良いです。あらかじめなすに切り込みを入れておくとなすの内部までは焼く火が通ります。お使いのトースター機種によって焼き加減が異なりますので、様子を見ながらご調整ください。お好みでマヨネーズをかけてみてもOKです。

なすの甘さとチーズが
とてもよく合います！

35

にら海苔 チーズチヂミ

【野菜量】
70g

【1人分の栄養価】

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
233kcal	7.7g	9.4g	30.9g	1.0g



【3人分の材料】

- ・A 薄力粉…100g
- ・A 卵… 1個(50g)
- ・A 水… 100ml
- ・にら… 90g
- ・長ねぎ… 60g
- ・にんじん… 60g
- ・焼きのり… 1.5g
- ・スライスチーズ… 15g
- ・ごま油… 10g
- ・B 濃口醤油… 18g
- ・B 酢… 7.5g
- ・B ごま油… 6g

【作り方】

- ①にらは5cm程度の長さに切る。
- ②長ねぎは斜めに薄く切る。
- ③にんじんは細切りにする。
- ④ボウルにAを入れて、混ぜる。
- ⑤④に①、②、③を加えて混ぜる。さらに、焼きのりとチーズをちぎって加え、全体を混ぜる。
- ⑥フライパンにごま油を引いて中火で熱し、③を流し入れる。中火のまま、動かさずに3分程焼く。
- ⑦フライ返しで上下を返し、さらに2分程焼く。焼けたら、食べやすい大きさに切り、器に盛る。
- ⑧Bを混ぜ合わせてタレを作る。⑦の上にタレをかける。

【コツ・ポイント】

フライパンに流し入れた後は動かさず、生地のみわりがカリッとするまで待つことがポイントです！

歯ごたえのにらと、
こんがり焼けたチーズが
相性抜群！！

36

にんじんとなすの 味噌田楽風炒め



【野菜量】

60g

【1人分の栄養価】

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
167kcal	5.9g	6.7g	20.8g	1.2g

【1人分の材料】

- ・木綿豆腐…50g
- ・にんじん…30g
- ・なす…25g
- ・ごま油…3g
- ・ねぎ…5g
- ・八丁味噌…10g
- ・水またはお湯…10g
- ・砂糖…大さじ1
- ・みりん…大さじ1
- ・練りがらし…お好みの量

【作り方】

- ①木綿豆腐は1～2cm厚さに、にんじんとなすも木綿豆腐の大きさに合わせて色紙切りする。木綿豆腐は量りに乗せて、しっかりと水拭きしておく。
- ②八丁味噌は、水またはお湯を入れて溶かし、砂糖とみりんを混ぜておく。
- ③フライパンににんじんを入れ、にんじんが浸るくらいの水で軟らかくなるまで煮る。
- ④にんじんが柔らかくなったなら水気を飛ばしたら、なすを入れ、ごま油で炒める。
- ⑤なすに焼き色がついたら②を入れて再度炒め、お皿にとる。
- ⑥フライパンに木綿豆腐を並べ、両面に焼き色をつける。
- ⑦焼き色がついたら、⑥をフライパンに戻し、軽く炒める。
- ⑧⑦をお皿に移し、ねぎを上から盛り付ける。
※お好みで練りがらしを添えてください

【コツ・ポイント】

なすに焼き色を付けておくと、色味がきれいになります。
※ねりがらしは、1g(食塩相当量0.1g)で計算しています。

悩んだ今日のおかずにもう一品！

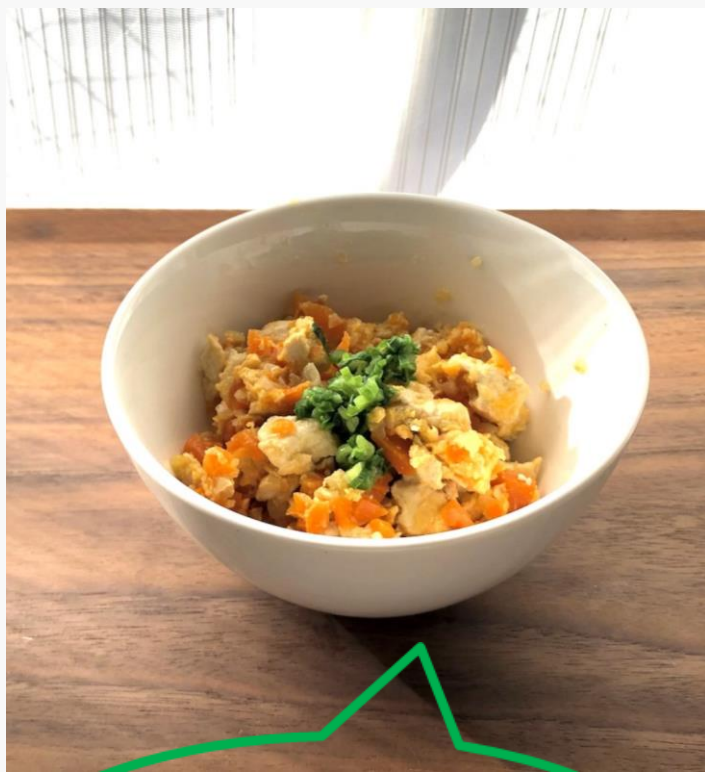
37

野菜たっぷり 炒り豆腐

【野菜量】
70g

【1人分の栄養価】

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
86kcal	6.1g	3.6g	8.8g	1.5g



野菜を摂りつつ、
たんぱく質も摂れる
おかず！

【5人分の材料】

- ・にんじん…1本(150g)
- ・玉ねぎ…1/2個(100g)
- ・木綿豆腐…100g(1/4丁)
- ・卵…2個(100g)
- ・しいたけ…2個(40g)
- ・小ねぎ…12g
- ・白だし…60g
- ・濃口醤油…30g

【作り方】

- ①木綿豆腐は半分の厚さに切り、水切りする。
- ②しいたけは軸を取ってみじん切りにする。
- ③スプーンで木綿豆腐をちぎり、にんじん、玉ねぎ、しいたけはみじん切りにする。
- ④フライパンを熱し、木綿豆腐、にんじん、玉ねぎ、しいたけを入れて、火が通るまで中火で炒める。
- ⑤白だしと濃口しょうゆを入れ、全体に味がいきわたるように炒め合わせる。
- ⑥卵を溶き入れ、そぼろ状になるように炒め終わったら火を止める。

【コツ・ポイント】

玉ねぎを入れた際、そぼろ状になるように細かく混ぜながら炒めましょう。調味料を入れた後は、しっかりと混ぜましょう。だしとしいたけの風味で、塩分が少なくても美味しいレシピです。

38

はくさいとツナのごまポンサラダ

【野菜量】
60g

【1人分の栄養価】

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
116kcal	6.0g	9.3g	3.2g	1.2g



【1人分の材料】

- ・はくさい…60g
- ・塩…0.15
- ・ツナ缶(油漬)…50g
- ・ポン酢しょうゆ…大1(18g)
- ・白ごま(いり)…大1/2(4g)
- ・ごま油…小1(4g)
- ・顆粒和風だし…1g

【作り方】

- ①はくさいを2cm幅に切る。
- ②ボウルにはくさい、塩を入れて混ぜ合わせ、5分間程おいて、しっかりと水気をとる。
- ③ツナ缶とポン酢、白ごま、ごま油、顆粒和風だしを加えて混ぜ合わせる。
- ④お皿に盛ったら完成！

【コツ・ポイント】

はくさいの水気をしっかりと絞ることで調味料と絡みやすくなります。作業も少なく、とっても簡単に作れます。シャキシャキしており、噛みごたえがあるので満足できます！はくさいはキャベツにも代用が可能です！

はくさいとツナ缶で
出来る！
おつまみにもピッタリ！

39

野菜たっぷり ベジ生春巻き

【1人分の栄養価】

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
151kcal	9.4g	5.9g	14.6g	0.6g

【野菜量】
90g



【1人分の材料】

- ・ライスペーパー…10g
- ・オクラ…10g
- ・赤パプリカ…15g
- ・黄パプリカ…15g
- ・サニーレタス…5g
- ・冷凍えび…15g
- ・豆板醤…7.5g
- ・マヨネーズ…7.5g
- ・砂糖…2.5g

【作り方】

- ①豆板醤、マヨネーズ、砂糖を合わせてソースを作る
- ②えびをゆでる
- ③お湯を沸騰させた鍋に入れて1分程茹でる。ザルに上げて湯切りをする。ガクを切り落とす。
- ④赤パプリカと黄パプリカは、5mm幅に切る。
- ⑤サニーレタスは、手で茎の部分を取り除き、半分にちぎる。
- ⑥ぬるま湯を入れたボウルに、ライスペーパーをさっとくぐらせ、まな板の上に広げる。
- ⑦サニーレタスを敷き、手前に他の野菜をおく。ひと巻きして左右を内側に折り込み、緩くならないようにきつく巻く。巻き終わりは軽く握る。
- ⑧半分に切ってお皿に盛り付け、ソースを添える。

【コツ・ポイント】

緩く巻くと、切った時に具材がごぼれやすくなるため、なるべくきつく巻くとよいです。使用する野菜は他の野菜でも代用ができます。

親子で楽しめる！
とっても美味しい！