

だし



材料	切り方	1人分	4人分
オクラ	小口切り (ゆでてから)	15g	5本
きゅうり	みじん切り	30g	1と1/3本
なす	みじん切り	30g	1と1/3本
青じそ	せん切り	1と1/2枚	6枚
白ごま		小さじ2	大さじ2*2/3
しらす干し		7.5g	30g
めんつゆ(3倍)		大さじ1/2	大さじ2
ごま油		大さじ1/2	大さじ2

1人分 栄養価

エネルギー	133kcal
たんぱく質	5.7g
脂質	9.6g
炭水化物	6.8g
食物繊維	2.8g
食塩相当量	1.4g

【作り方】

- ① オクラは、沸騰した湯で1分程茹で冷まし、小口切りにする
- ② きゅうり・なす・青じそを切る
- ③ ボウルに①②と白ごま・しらす干し・めんつゆ・ごま油を入れ混ぜ合わせ、器に盛りつける
(お好みで、ごはんの上に「だし」をのせ、きざみねぎ・温泉卵・かつお節をトッピングし、「だし丼」にしてもおいしいです)

あともう一品の野菜レシピⅡ

レシピ作成：葛飾区フリー活動栄養士会

トマトとサラダ菜のごま風味サラダ



材料	切り方	1人分	4人分
トマト	くし形	50g	大1個
サラダ菜	せん切り	20g	1株
マヨネーズ	} ★	3g	大さじ1
白すりごま		2g	大さじ1
さとう		小さじ1弱	大さじ1
塩		少々	小さじ1/2

1人分 栄養価

エネルギー	56kcal
たんぱく質	1.1g
脂質	3.6g
炭水化物	5.7g
食物繊維	1.1g
食塩相当量	0.8g

【作り方】

- ① トマトは8等分のくし形に切り、1切れを3~4つに切る
- ② サラダ菜を切る
- ③ 大きめのボウルで★の調味料を混ぜ合わせ、①のトマトを合わせる
- ④ ②の水気を手でギュッと絞り③に加え、ざっくりと合わせ器に盛りつける

あともう一品の野菜レシピⅡ

レシピ作成：葛飾区フリー活動栄養士会

(葛飾区フリー活動栄養士会とは) 会員募集中!! 保健所を拠点に健康や食育の普及啓発活動を行っている、栄養士や管理栄養士の集まりです。

【問い合わせ先】 健康部(保健所)健康づくり課 栄養推進担当係 電話 03-3602-1268

野菜のコンビーフ炒め



材料	切り方	1人分	4人分
キャベツ	ざく切り	65g	約1/4個
にんじん	短冊切り	10g	大1/4本
たまねぎ	太めスライス	25g	中1/2個
ピーマン	乱切り	20g	2個
サラダ油		小さじ1/2	小さじ2
コンビーフ		12.5g	50g
しょうゆ		小さじ1弱	大さじ1

カット野菜を使っても、おいしくできますよ

あともう一品の野菜レシピⅡ

【作り方】

1人分 栄養価

エネルギー	79kcal
たんぱく質	4.2g
脂質	3.8g
炭水化物	8.2g
食物繊維	2.3g
食塩相当量	0.9g

- ① キャベツはざく切りにし、他の野菜はそれぞれの切り方でキャベツに合わせた大きさに切る
- ② フライパンに油を入れ熱し、にんじん・たまねぎ・キャベツ・ピーマンの順に入れさっと炒めてポウルに取り出す
- ③ フライパンの汚れをペーパータオル等で拭いてからコンビーフを入れ中火で熱し、ほぐしながら炒める
- ④ コンビーフから脂が出てきたら②の野菜を加え炒め合わせる
- ⑤ 仕上げにしょうゆをまわし入れ、香りを立てさっと混ぜたら出来上がり

レシピ作成：葛飾区フリー活動栄養士会

新玉ねぎとトマトの食べるスープ



材料	切り方	1人分	4人分
水		120cc	2*1/2カップ弱
鶏がらだし (粉末)		1g	小さじ1強
しょうゆ		小さじ1/4	小さじ1
わかめ (塩蔵)	一口大	3g	12g
新玉ねぎ	薄いスライス	50g	中1個
トマト	1cm角切り	30g	大1/2個
オリーブ油		小さじ1/2弱	大さじ1/2
白ごま		0.2g	小さじ1/3

あともう一品の野菜レシピⅡ

【作り方】

1人分 栄養価

エネルギー	43kcal
たんぱく質	1.0g
脂質	1.7g
炭水化物	6.9g
食物繊維	1.2g
食塩相当量	0.7g

- ① わかめは水でもどし、水気を切り、一口大にカットする
- ② トマトは湯むきをし、種をとり1cmの角切りにする
- ③ 切った玉ねぎを耐熱容器に入れ、ラップをかけ電子レンジ600Wで1分加熱する
- ④ 鍋に水・鶏がらだし・しょうゆを入れ加熱する。沸騰したら①と②を入れる
再度沸騰したら火を止める(グツグツ煮ない)
- ⑤ ④にオリーブオイルを加え器に盛りつけ、仕上げに白ごまを散らす

レシピ作成：葛飾区フリー活動栄養士会

なすとインゲンの酢味噌あえ



材料	切り方	1人分	4人分
なす		75g	3本
いんげん	3cm	12.5g	5本
しょうが	せん切り	2.5g	1片
酢		大さじ1/2	大さじ2
白みそ		大さじ1/4	大さじ1
さとう		大さじ1/2	大さじ2
練りからし		少々	小さじ1/2

あともう一品の野菜レシピⅡ

1人分 栄養価

エネルギー	50kcal
たんぱく質	1.7g
脂質	0.5g
炭水化物	10.6g
食物繊維	2.2g
食塩相当量	0.6g

【作り方】

- ① なすは、皮を縞目にむき長さを半分に切り、それを縦六等分に切る
- ② ①を水に入れあくを抜き、沸騰した湯で約3分ゆでザルにあける
- ③ いんげんはすじを取り3cmに切り、沸騰した湯で約2分ゆでザルにあける
- ④ ②と③の粗熱をとり、なすは冷めたら手でギュッと水気を絞る
- ⑤ ④を器にもりつけ、合わせておいた★の調味料を上からかけ、せん切りのしょうがを上のにせる

レシピ作成：葛飾区フリー活動栄養士会

塩もみ大根のツナ炒め



材料	切り方	1人分	4人分
大根	細切り (作り方①参照)	100g	400g
塩		少々	小さじ1/3
ツナ缶		35g	2缶
サラダ油		大さじ1/4	大さじ1
大根の葉	みじん切り	5g	20g
酒		小さじ1/2	小さじ2
こしょう		少々	少々

あともう一品の野菜レシピⅡ

1人分 栄養価

エネルギー	97kcal
たんぱく質	7.3g
脂質	3.9g
炭水化物	8.0g
食物繊維	1.6g
食塩相当量	1.2g

【作り方】

- ① 大根は長さ5cmに切り、切り口を上にして5mmの厚さに切る
数枚を重ね端から3mm幅で細切りにする
- ② ①と塩をボウルに入れてよく混ぜ、20～30分おいてしんなりしたら水気を絞る
- ③ ツナは缶汁を切る
- ④ フライパンにサラダ油を入れ中火で熱し、②の大根と大根の葉を入れ炒める
- ⑤ 大根が透明になったら、③を加えて炒める
- ⑥ 仕上げに酒をふり入れ、こしょうで味をととのえ器に盛りつける

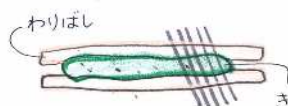
レシピ作成：葛飾区フリー活動栄養士会

きゅうりとかぶの簡単浅漬け



材料	切り方	1人分	4人分
きゅうり	うす切り	50g	2本
かぶ		25g	1個
お茶漬けの素		1/4袋	1袋
みりん		小さじ1/2	小さじ2

あともう一品の野菜レシピⅡ



①の切り方：上から見た図

1人分 栄養価

エネルギー	23kcal
たんぱく質	0.8g
脂質	0.1g
炭水化物	4.8g
食物繊維	0.9g
食塩相当量	0.6g

【作り方】

- ① きゅうりをまな板に置き、上下をわりばしで挟みストッパーにしなが、斜めに薄く切りこみを入れる
- ② うす切りにしたかぶをポリ袋か保冷用バックに入れ、①のきゅうりを食べやすい大きさに割りながら入れる
- ③ ②にお茶漬けの素とみりんを加え、外側から手でもんで、30分以上置いたら器に盛りつける

レシピ作成：葛飾区フリー活動栄養士会

カット野菜の塩昆布あえ



材料	切り方	1人分	4人分
きのこ野菜ミックス		75g	1*1/2袋
塩昆布		4g	16g

あともう一品の野菜レシピⅡ

1人分 栄養価

エネルギー	17kcal
たんぱく質	1.9g
脂質	0.2g
炭水化物	4.2g
食物繊維	1.8g
食塩相当量	0.7g

【作り方】

- ① 野菜ミックスを耐熱容器に入れラップをかけ、電子レンジ600Wで2分加熱する
- ② ラップをはずし、野菜ミックスをザルにあけ水気を切り、粗熱をとる
- ③ ②と塩昆布とあえ、器に盛りつける

レシピ作成：葛飾区フリー活動栄養士会

トマトと新玉ねぎのサラダ



材料	切り方	1人分	4人分
新玉ねぎ	1cm角	35g	中1個
トマト	くし形	35g	中1個
きゅうり	短冊切り	25g	1本
すし酢		大さじ1	大さじ4
オリーブオイル	★	大さじ1/2	大さじ2
塩・こしょう		少々	少々

あともう一品の野菜レシピⅡ

1人分 栄養価

エネルギー	101kcal
たんぱく質	0.9g
脂質	6.1g
炭水化物	10.7g
食物繊維	1.2g
食塩相当量	1.0g

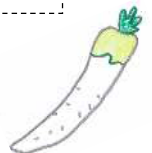
【作り方】

- ① 野菜はそれぞれカットする(トマトは、くし形に切り、さらに一口サイズに切る)
- ② 新玉ねぎとすし酢を耐熱皿に入れラップをかけ、電子レンジ 600W で3分加熱し、ラップをはずし粗熱をとる
- ③ ②に、★の材料を混ぜる
- ④ お皿に、切ったきゅうりとトマトを盛りつけ、③をかける

レシピ作成：葛飾区フリー活動栄養士会

「色どりのよい野菜料理」に仕上げるポイントは？

★ 緑色の濃い野菜(ほうれん草、ピーマンなど)、赤や黄色など暖色系の野菜(トマト、にんじん、パプリカなど)、白色の野菜(大根、キャベツ、もやしなど)に茶色のきのこ類を加えると、カラフルな野菜料理が出来あがります。



★ 煮物や汁物、炒め物の場合、葉物野菜(キャベツ、白菜の葉の部分、ほうれん草、長ねぎなど)は、加熱調理の最後に入れると、色が鮮やかなままで仕上げることができます。

