

2024年度



野菜レシピ                      春夏秋冬  
お手軽レシピ  
繰りまわしレシピ    (かぼちゃ)  
地場産物・和食レシピ



神奈川県食生活改善推進団体連絡協議会

## 掲載レシピ一覧

### 野菜レシピ

- 春 絹さやとにんじんの白和え
- 春 キャベツの豚肉巻き蒸し
- 夏 枝豆・卵の2色茶きん蒸し
- 夏 かぼちゃと豚肉のカレー炒め
- 秋 ビーツとじゃがいものポタージュ
- 秋 みたらし芋だんご
- 冬 長芋と鮭のマヨグラタン
- 冬 春菊としめじの柚子酢びたし

### お手軽レシピ

- 大根ぎょうざ
- カリフラワーの洋風がゆ
- かぼちゃの豆腐ソースグラタン
- 肉巻き玉ねぎの照り焼き

### 繰りまわしレシピ<かぼちゃ>

- 丸ごとサラダ
- かぼちゃのヴルーテ
- かぼちゃ団子の揚げ出し
- かぼちゃのジェラート
- かぼちゃの皮のきんぴら

### 地場産物・和食レシピ

- じゃがいも・きゅうり・もやし・卵の辛子和え
- はんぺんソテー・ほうれん草添え
- 里芋の揚げ物
- 小松菜とチンゲン菜のパスタ

※本レシピの栄養価は、「食事づくり食品成分表（八訂）」等を活用し算出しています。

## 野菜レシピ

神奈川県食生活改善推進団体連絡協議会

## 春 絹さやとにんじんの白和え

材料 4人分

木綿豆腐	1/2丁(180g)	
A	砂糖	大さじ1(9g)
	薄口しょうゆ	小さじ1(6g)
	すりごま	大さじ1(6g)
	塩	少々 (0.4g)
にんじん	1/4本(40g)	
絹さや	8本(10g)	

作り方

- ① 木綿豆腐は水切りしておく。
- ② ①にAを加えて味をなじませる。
- ③ にんじんは皮をむいて千切りにし、電子レンジ（600w）で1分加熱する。
- ④ 絹さやは筋を取り色よく茹でる。茹で上がった後、千切りにしておく。
- ⑤ ②ににんじん・絹さやを入れて和え、盛り付ける。



## 【1人分栄養価】

エネルギー55kcal たんぱく質3.7g 脂質3.0g  
炭水化物4.3g カルシウム62mg 食塩相当量0.4g

## 春 キャベツの豚肉巻き蒸し

材料 4人分

キャベツ	1/4個 (400g)	
豚ロース肉 (薄切り)	400g	
塩	少々 (0.4g)	
こしょう	少々 (0.4g)	
酒	大さじ2(30g)	
A	すりごま (白)	大さじ1(6g)
	酢	大さじ1(15g)
	しょうゆ	大さじ1(18g)
	ごま油	大さじ1(12g)
	砂糖	小さじ1 (3g)

作り方

- ① キャベツは縦半分に切り、横細切りにする。
- ② 豚肉に塩・こしょうをふり、縦長に1枚ずつ置いてキャベツを等分にのせる。1つずつ手前から野菜をまとめながら巻き、軽く握って密着させる。（ラップを敷いて巻くと巻きやすい）
- ③ 耐熱皿に②の巻き終わりを下にして並べ、酒をふる。ふんわりとラップをかけ、電子レンジ（600w）で約4分加熱し、そのまま2分おく。
- ④ Aをボウルに入れ、よく混ぜてたれを作る。
- ⑤ ③を器に盛り、④をかける。



## 【1人分栄養価】

エネルギー323kcal たんぱく質21.2g 脂質23.1g  
炭水化物7.5g カルシウム65mg 食塩相当量0.9g

※白菜・チンゲン菜など季節に合わせていろいろな野菜を巻いてみてください。

## ☀夏 枝豆・卵の2色茶きん蒸し

材料 4人分（作りやすい分量） 作り方

大和芋	30g
ゆで卵（黄身）	4個分
〔 砂糖	大さじ1(9g)
〔 塩	少々(0.4g)
ゆで卵（白身）	4個分
〔 砂糖	大さじ1(9g)
〔 塩	少々(0.4g)
枝豆	50g

- ① 大和芋はすりおろし、半分に分けておく。
- ② ゆで卵を黄身と白身に分ける。①の半量と黄身を一緒に裏ごしし、砂糖・塩で調味する。  
白身は粗みじん切りにし、大和芋の半量と砂糖・塩を加えて混ぜる。
- ③ ラップを敷き、白身・黄身・枝豆を順に重ね、茶巾の形になるように包む。
- ④ 蒸し器で蒸し、ラップを外して器に盛る。



### 【1人分栄養価】

エネルギー114kcal たんぱく質8.0g 脂質5.9g  
炭水化物7.8g カルシウム32mg 食塩相当量0.4g

## ☀夏 かぼちゃと豚肉のカレー炒め

材料 4人分 作り方

かぼちゃ	1/4個(250g)
玉ねぎ	1/2個(100g)
豚バラ薄切り肉	200g
カレー粉	小さじ2(4g)
しょうゆ	大さじ1(18g)
サラダ油	大さじ2(24g)

- ① かぼちゃは厚さ3mmに切る。  
玉ねぎは薄切りにする。  
豚肉は3cm幅に切る。
- ② フライパンにサラダ油を熱し、玉ねぎ・かぼちゃを炒め、十分に火が通ったら、豚肉とカレー粉を振り入れ炒め合わせる。  
カレー粉が均一に混ざったらしょうゆを加え、ひと混ぜして火を止める。



### 【1人分栄養価】

エネルギー299kcal たんぱく質9.1g 脂質24.0g  
炭水化物15.8g カルシウム24mg 食塩相当量0.7g

## 🍂 秋 ビーツとじゃがいものポタージュ

材料 4人分

じゃがいも	1個(150g)
バター	15g
ビーツの水煮缶(全量)	200g
水煮缶の汁+水	400ml
固形ブイヨン	1個(4g)
生クリーム	150ml
こしょう	適宜

作り方

- ① じゃがいもは皮をむいて、いちょう切りにする。ビーツは缶から取り出し、汁とビーツに分けておく。
- ② 鍋にバターとじゃがいもを入れ、炒める。いもが透き通ってきたらビーツを加えてさっと炒め、取り分けていた缶詰の汁とブイヨンを注ぎ入れてじゃがいもがやわらかくなるまで煮る。
- ③ ②をミキサーにかけ、生クリーム・こしょうを加えて濃度と味を調整する。



ビーツ

### 【1人分栄養価】

エネルギー222kcal たんぱく質2.2g 脂質19.0g  
炭水化物14.6g カルシウム28mg 食塩相当量0.6g

## 🍂 秋 みたらし芋だんご

材料 4人分

じゃがいも	2個(300g)	
牛乳	60ml	
片栗粉	大さじ5(45g)	
塩	小さじ1/4(1.5g)	
A	しょうゆ	大さじ1(18g)
	みりん	大さじ1(18g)
	砂糖	小さじ1(3g)
	片栗粉	大さじ1/2(4.5g)
	水	1/3カップ
サラダ油	大さじ1(12g)	

作り方

- ① じゃがいもは皮つきのまま洗い、水気を拭かずに1個ずつラップで包み電子レンジ(600W)で約3分加熱し上下を返し、中心に竹串がすっと通るまで更に2分30秒程加熱する。
- ② 皮をむきボウルに入れフォークでなめらかに潰す。牛乳・片栗粉・塩を加えてまんべんなく混ぜ、16等分にして丸める。
- ③ 小鍋にAを入れ混ぜ合わせる。中火にかけ、とろりとするまで絶えず混ぜながら煮て火からおろす。
- ④ フライパンにサラダ油を熱し②を並べ入れ、こんがり焼き色がつくまで2分程焼き、裏返して蓋をし弱火で7分ほど蒸し焼きにする。
- ⑤ 器に盛り、③をかける。



### 【1人分栄養価】

エネルギー141kcal たんぱく質2.2g 脂質3.7g  
炭水化物27.4g カルシウム22mg 食塩相当量1.1g

## 🍽️ 冬 長芋と鮭のマヨグラタン

材料 4人分

長芋	400g
生鮭	4切れ(400g)
塩	小さじ1/2(3g)
A	
マヨネーズ	大さじ6(72g)
牛乳	大さじ1(15g)
こしょう	少々(0.4g)
ピザ用チーズ	80g

作り方

- ① 長芋は、皮をむき5mm厚さの輪切りにする。  
Aは混ぜておく。
- ② 生鮭は、塩小さじ1/2を振り約10分おく。  
水気を拭き、一口大の削ぎ切りにする。
- ③ 長芋を耐熱皿に少し重ねて入れ、こしょうをふる。  
鮭をのせ、Aをぬり、チーズをちらす。
- ④ オーブントースターで12～15分こんがりするまで焼く。  
焦げそうな時は途中でアルミホイルをかける。



### 【1人分栄養価】

エネルギー382kcal たんぱく質30.2g 脂質23.8g  
炭水化物14.6g カルシウム180mg 食塩相当量1.8g

## 🍽️ 冬 春菊としめじの柚子酢びたし

材料 4人分

春菊	200g
しめじ	200g
酒	大さじ1(15g)
みりん	大さじ1(18g)
塩	小さじ1/4(1.5g)
だし汁	200ml
薄口しょうゆ	小さじ2(12g)
柚子しぼり汁 (ポン酢)	大さじ1 (15g)

作り方

- ① 春菊は太い茎から葉をつみながら3cm長さにちぎり、茎は3cmの斜め切りにする。たっぷりの湯で茹で水に取って冷ましてしぼる。
- ② しめじは石づきを除き、小房に分ける。
- ③ 耐熱容器にだし汁・しめじを入れ、電子レンジ（600w）で30秒加熱し、冷ましておく。
- ④ 耐熱容器に酒とみりんを合わせ、ラップなしで電子レンジ（500w）で1分間加熱し、アルコール分をとばし、塩を加えて溶かす。冷めたら③と薄口しょうゆを加えて混ぜ、柚子のしぼり汁を加える。
- ④ 春菊をほぐしながら加えて浸し、10分ほどおき盛り付ける。



### 【1人分栄養価】

エネルギー41kcal たんぱく質2.9g 脂質0.4g  
炭水化物6.7g カルシウム63mg 食塩相当量1.0g

## 大根ぎょうざ

材料 4人分(40個)

大根	400g
大根の葉	60g
豚ひき肉	100g
梅肉	1個大さじ1(10g)
片栗粉	小さじ1(3g)
しょうゆ	適宜
酢	適宜



作り方

- ① 大根は皮を厚めにむき、薄く輪切りにする。(40枚)塩(分量外)をふり、しんなりさせる。葉はみじん切りにし、塩(分量外)でしんなりとさせしっかりしぼる。
- ② ボウルにひき肉・大根の葉・梅肉を入れて粘りが出るまでよく混ぜ、40等分に分けておく。
- ③ ①がしんなりしたら水をさっとかけて塩を落とし、水分をペーパータオルでとる。片面のふちに片栗粉をつけ②をのせて二つ折りにし、平皿に並べ上にラップをふんわりと余裕を持たせてかける。電子レンジ(600w)で4分程加熱する。
- ④ 器に盛り、好みに酢しょうゆを添える。

## 【1人分栄養価】

エネルギー73kcal たんぱく質5.4g 脂質3.8g  
炭水化物6.0g カルシウム64mg 食塩相当量0.5g

## カリフラワーの洋風がゆ

材料 4人分

米	2合
A	牛乳 300ml
	塩 小さじ1(6g)
鶏もも肉	1枚(150g)
塩	小さじ1/6(1g)
玉ねぎ	100g
カリフラワー	200g
固形コンソメ	1/2個(2g)
バター	10g
パセリ(乾燥)	適量
粗びきこしょう	適量

作り方

- ① 米は洗い30分ほど浸水しザルにあげる。炊飯器に入れてAを加え、3合の目盛まで水を入れてさっと混ぜる。
- ② 鶏もも肉は一口大に切り塩小さじ1/6を振りかけもむ。玉ねぎはみじん切り、カリフラワーは小房に分ける。
- ③ ①にコンソメ・鶏もも肉・玉ねぎ・カリフラワー・バターをのせて炊く。
- ④ 炊き上がったら全体を大きく混ぜる。器に盛り、パセリと粗びきこしょうをふる。

## 【1人分栄養価】

エネルギー415kcal たんぱく質15.2g 脂質11.0g  
炭水化物66.7g カルシウム110mg 食塩相当量2.2g



## かぼちゃの豆腐ソースグラタン

材料 4人分

木綿豆腐	200g	
A	牛乳	50ml
	みそ	小さじ1/4(1.5g)
	塩	小さじ1/4(1.5g)
かぼちゃ	200g	
パン粉	大さじ2(6g)	
パセリ (みじん切り)	適量	



- ① 木綿豆腐はキッチンペーパーでくるみ皿に乗せ平らな皿などの重しをし30~40分程冷蔵庫に入れ水気を切ったらAとあわせてミキサーにかけ滑らかにする。
- ② かぼちゃは種とわたを取り除いて3mm厚さに切り、耐熱皿にのせてふんわりとラップをし、電子レンジ (500w) で6分程加熱する。
- ③ ②を取り出し、①のソースをかけ、パン粉をふりかけ、オーブントースターで焼き色がつくまで3分程焼き、パセリをちらす。

### 【1人分栄養価】

エネルギー90kcal たんぱく質5.2g 脂質3.2g  
炭水化物12.8g カルシウム76mg 食塩相当量0.5g

## 肉巻き玉ねぎの照り焼き

材料 4人分

玉ねぎ	中2個(400g)
牛もも薄切り肉	400g
片栗粉	大さじ1(9g)
サラダ油	大さじ2(24g)
酒	大さじ4(60g)
	砂糖
しょうゆ	大さじ3(54g)
みりん	大さじ4(72g)
いりごま (白)	大さじ1(6g)



作り方

- ① 玉ねぎは皮をむき、先端と根元を切り落とし、半月切り(16個)にする。  
牛肉は細長く半分に切る。(16枚)
- ② 牛肉に玉ねぎをのせて巻き、片栗粉を薄くまぶす。
- ③ フライパンにサラダ油を熱し、牛肉の巻き終わりを下にして入れ、両面をよく焼く。  
蓋をして弱火にし、3~4分程蒸し焼きにする。
- ④ 調味料を加え、味をからめながら煮詰め、いりごまを振り入れる。

### 【1人分栄養価】

エネルギー335kcal たんぱく質22.4g 脂質15.5g  
炭水化物23.6g カルシウム44mg 食塩相当量2.0g

## 丸ごとサラダ

材料 4人分(作りやすい分量)

かぼちゃ	小1個(400g)
きのこ(しめじ・マイタケなど)	150g
いんげん	10本(50g)
ちりめんじゃこ	20g
ごま油	大さじ1(12g)
塩	少々(0.4g)
黒こしょう	少々(0.4g)
しょうゆ	大さじ1(18g)
レモン	1/2個(12g)



作り方

- ① かぼちゃは洗い、レンジ(600w)10~12分ほど加熱する。竹串をさして通ったら取り出す。
- ② ヘタから2cm位下の外周に8か所ほど楊枝を刺し楊枝に沿って水平に切り取りふたをつくる。
- ③ 下の部分の種とわたを取り除く。
- ④ いんげんは下茹でし、3cm長さに切る。きのこは、いしずきを取り除き子房に分ける。
- ⑤ フライパンにごま油を入れ中火で熱し、きのこ・ちりめんじゃこを炒め、きのこに焼き色がいたら、いんげん・塩・こしょう・しょうゆを加えて味を調える。
- ⑥ ③のかぼちゃを器に盛り、⑤を入れしょうゆとごま油を回しかける。好みでレモン汁をしばりかける。②の蓋を添える。

## 【1人分栄養価】

エネルギー159kcal たんぱく質5.6g 脂質6.7g  
炭水化物24.0g カルシウム58mg 食塩相当量1.4g

## かぼちゃのブルーテ

材料 4人分

玉ねぎ	1/4個(50g)
バター	30g
かぼちゃ	100g
固形ブイヨン	1個(4g)
水	200ml
牛乳	100ml
生クリーム	50g
塩	少々(0.4g)
こしょう	少々(0.4g)



作り方

- ① 玉ねぎは薄切りにする。かぼちゃは皮と種を取り除き、薄切りにする。
- ② フライパンにバターを溶かし、玉ねぎがしんなりするまで炒める。かぼちゃを加えて少し炒め、ブイヨン・水を注ぎ入れてかぼちゃがやわらかくなるまで煮る。
- ③ ②に牛乳を加え、ミキサーにかけて濾す。更に生クリーム・塩・こしょうを加え、濃度と味を整える。

## 【1人分栄養価】

エネルギー 147 kcal たんぱく質1.8g 脂質12.8g  
炭水化物 8.7g カルシウム 44 mg 食塩相当量0.7g

## かぼちゃ団子の揚げ出し

材料 4人分

かぼちゃ	400g	
おろしショウガ	大さじ1(10g)	
小葱	2本(40g)	
塩	少々(0.4g)	
揚げ油	適量	
A	薄力粉	大さじ4(36g)
	水	大さじ2(36g)
	黒ごま	大さじ1(6g)
	白ごま	大さじ1(6g)
B	だし汁	200ml
	みりん	大さじ1(18g)
	薄口しょうゆ	大さじ2(36g)
	片栗粉	小さじ2(6g)



作り方

- ① かぼちゃはわたと種を取って2～3cm角に切る。耐熱皿に並べてラップをかけ、電子レンジ(600w)4分加熱する。塩少々をふり粗く潰す。4等分にして団子状に成形する。Aの衣をつけ、180℃の油でからりと揚げる。
- ② Bを鍋に入れ火にかけて混ぜながら煮立て、とろみをつける。とろみがついたら火を止め、おろしショウガを加える。
- ③ ①を器に盛り、②をかけ小葱の小口切りを天盛りに盛り付ける。

### 【1人分栄養価】

エネルギー201kcal たんぱく質4.2g 脂質7.1g  
炭水化物33.2g カルシウム73mg 食塩相当量1.4g

## かぼちゃのジェラート

材料 4人分

かぼちゃ	220g	
牛乳	75ml	
生クリーム	75ml	
砂糖	30g	
<キャラメルソース>		
A	砂糖	25g
	生クリーム	25ml
	水	大さじ1/2



作り方

- ① かぼちゃは皮をむき、一口大に切り耐熱皿に並べラップをかけて電子レンジ(600W)6分程加熱する。ボウルに入れてつぶし滑らかにする。牛乳を半量ずつ加えてさらに滑らかにし冷やしておく。
- ② 別のボウルに生クリームと砂糖を入れ、泡立て器で六分立てにし、①に加えて混ぜる。
- ③ バットに流して冷蔵庫で2時間ほど冷やし固め、全体をフォークで混ぜさらに1時間冷やし固める。
- ④ 鍋に砂糖・水を入れ中火にかける。スプーンで混ぜながら生クリームを2回に分けて加え**キャラメルソース**を作る。
- ⑤ ③を器に盛り、キャラメルソースをかける。

### 【1人分栄養価】

エネルギー210kcal たんぱく質2.1g 脂質11.6g  
炭水化物27.8g カルシウム45mg 食塩相当量0.0g

## かぼちゃの皮のきんぴら

材料 4人分（作りやすい分量）

かぼちゃの皮	1/4個分(120g)
サラダ油	適量
水	大さじ1
砂糖	小さじ1(3g)
しょうゆ	小さじ1(6g)
白ごま	小さじ1(2g)

作り方

- ① 皮は千切りにする。
- ② フライパンにサラダ油を熱し、①と水を入れて炒める。色が透き通ってきたら、砂糖・しょうゆを入れてさっとからめ火を止める。
- ③ 器に盛り胡麻を散らす。



### 【1人分栄養価】

エネルギー44kcal たんぱく質0.8g 脂質1.9g  
炭水化物7.1g カルシウム13mg 食塩相当量0.2g

## じゃがいも・きゅうり・もやし・卵の辛子和え

材料 4人分

じゃがいも	200g	
もやし	200g	
きゅうり	120g	
卵	2個	
サラダ油	小さじ1(4g)	
A	ねり辛子	小さじ2(12g)
	酢	大さじ2(30g)
	しょうゆ	小さじ2(12g)
	砂糖	小さじ2(6g)

作り方

- ① じゃがいもは細切りにし、さっとゆで水気を切る。  
もやしもさっとゆで、ザルにあげておく。  
きゅうりは5cmの長さの細切りにする。
- ② フライパンにサラダ油を入れ中火で熱し、薄焼き卵を作り、3～4cm長さの細切りにする。
- ③ ボウルにAを合わせ、①・②を加えて和える。

## 【1人分栄養価】

エネルギー106kcal たんぱく質5.6g 脂質4.1g  
炭水化物14.3g カルシウム29mg 食塩相当量0.8g



## はんぺんソテー・ほうれん草添え

材料 4人分

はんぺん	2枚(200g)
サラダ油	小さじ1(4g)
卵	3個
サラダ油	小さじ1(4g)
バター	20g
濃口しょうゆ	少々(4g)
ほうれん草	1束(200g)
バター	20g
こしょう	少々(0.4g)

作り方

- ① はんぺんは側面から包丁を入れ、袋状にする。
- ② フライパンにサラダ油をひき、溶き卵を入れていり卵を作る。
- ③ ①のはんぺんの袋にスプーンで②のいり卵を詰める。
- ④ フライパンにサラダ油をひき、はんぺんを焼く。きれいな焼き色がついたらバター・濃口しょうゆを加え火を止める。
- ⑤ ほうれん草は3cmくらいの長さに切り、バターソテーして、こしょうする。
- ⑥ ④のはんぺんを1/2に切り、⑤のほうれん草と一緒に器に盛る。

## 【1人分栄養価】

エネルギー198kcal たんぱく質10.9g 脂質14.7g  
炭水化物7.5g カルシウム52mg 食塩相当量1.2g



## 里芋の揚げ物

材料 4人分

里芋	200 g	
米のとぎ汁	400ml	
A	だし汁	200ml
	砂糖	小さじ1(3g)
	塩	小さじ1/4(1.5g)
	薄口しょうゆ	小さじ1(6g)
片栗粉	大さじ1(9g)	
揚げ油	大さじ2(12g)	
しいたけ	4枚(80g)	
春菊	(40g)	
柚子の皮	適量	

作り方

- ① 里芋の皮をむいて面取りし、米のとぎ汁と共に鍋に入れ、一度沸騰させたら火を止め、流水にさらす。
- ② 鍋にAと里芋を入れて中火で煮る。途中煮汁がだいぶ残っている内にしいたけを入れて里芋が芯まで軟らかくなるまで煮る。火からおろし粗熱を取る。
- ③ 春菊はさっと色よく湯がく。
- ④ 里芋の水気をぬぐい片栗粉をまぶして180°Cの油で揚げ薄く焼き色がついたら取り出す。
- ⑤ 器に里芋・しいたけ・春菊を盛り付け、細く切った柚子の皮を添える。

### 【1人分栄養価】

エネルギー63kcal たんぱく質1.9g 脂質2.1g  
炭水化物10.7g カルシウム19mg 食塩相当量0.7g



## 小松菜とチンゲン菜のパスタ

材料 4人分

パスタ	300 g
小松菜	2束(600g)
チンゲン菜	2束(320g)
豆乳	150ml
生姜	40 g
鷹の爪	1本
オリーブ油	大さじ1(12g)
みりん	小さじ2(12g)
昆布茶	大さじ1(9g)
オレガノ	適量

作り方

- ① パスタは表示通りに茹でる。
- ② 小松菜とチンゲン菜はざっくりと切り電子レンジにかけて蒸す。蒸し上がったままそのままミキサーに入れ、豆乳を加えてペースト状にする。
- ③ 生姜は細かく切り、鷹の爪は4等分に切る。
- ④ フライパンを温めオリーブ油を入れ、③を入れる。茹でたパスタを入れ、ゆで汁大さじ1~2・みりんを加えてフライパンにこびりつかないようによく混ぜながら炒め、昆布茶を加えて火を止める。
- ⑤ 器に盛り、好みでオレガノをふる。

### 【1人分栄養価】

エネルギー344kcal たんぱく質14.0g 脂質5.0g  
炭水化物63.8g カルシウム360mg 食塩相当量1.3g

