

ご家庭で野菜がとれるおつまみ&麺を紹介!!

野菜を使ったヘルシー おつまみ & 麺

Recipe book

主催：野菜を使った簡単ヘルシー
レシピコンテスト実行委員会



神奈川県県央地域県政総合センター企画調整部
電話：046-224-1111



とは?

1 趣旨

神奈川県では健康寿命の延伸のため、「未病を改善する」取組を進めていますが、神奈川県の野菜摂取量は全国で44位という調査結果があります。

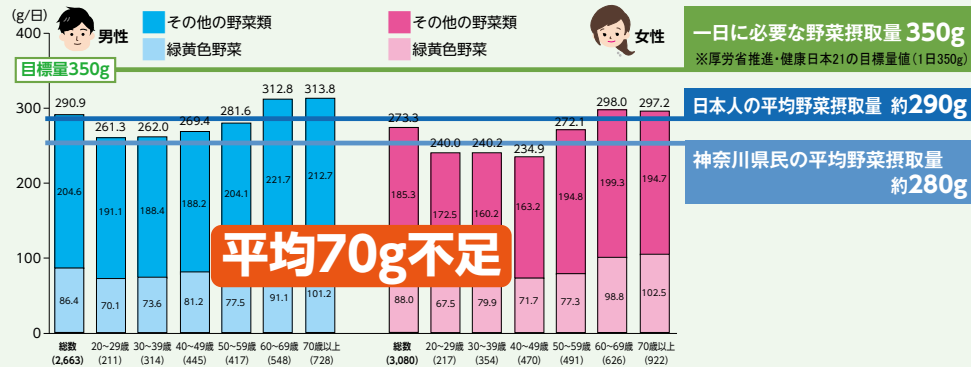
そこで神奈川県は、カゴメ株式会社、株式会社レブランドホテルマネジメント及び地元のJAと協力し、野菜の摂取量高め未病改善を図るとともに、農産物の地産地消による地域振興を図る取組として「旬の野菜でヘルシーおつまみレシピコンテスト」及び「野菜を使った簡単ヘルシー麺レシピコンテスト」を実施しました。

2 なんで70グラム?

健康寿命を延伸するためには、1日350グラムの野菜を摂取する必要があります。しかし、神奈川県民の野菜の摂取量は1日あたり約280グラムであり、70グラム不足しています。

そこで、不足する70グラムの野菜を、おつまみや麺料理に加えることで手軽に摂取できるレシピを募集しました。

●成人の野菜類摂取量の現状



野菜には旬があります。

旬の野菜は、その野菜に適した気候で育つので栄養価は高く、穫れる量が多くなるため価格は安くなる傾向があります。

旬の野菜を食べて、季節を感じ、栄養もしっかり取り入れましょう!



春の野菜

●収穫時期 主に3~5月ごろ
キャベツ、タマネギ、スナップエンドウ、アスパラガス、タケノコ、ナバナなど。
冬の寒さを乗り切った春の野菜たちは、味が濃くて栄養も豊富です。



夏の野菜

●収穫時期 主に6~8月ごろ
トマト、ナス、キュウリ、トウモロコシ、エダマメ、オクラ、カボチャ、シウガなど。
暑い夏に育つ夏野菜は、水分やカリウムをたくさん取り込んでいるので、体を冷やし、むくみをとる作用があります。



秋の野菜

●収穫時期 主に9~11月ごろ
サツマイモ、ニンジン、ジャガイモ、サトイモ、キノコ類など。
秋野菜はでんぷん質を多く含むイモ類がたくさんとれます。夏場に消耗した体力の回復や冬に備えてのエネルギーのチャージにも最適です。



冬の野菜

●収穫時期 主に12月~2月ごろ
ダイコン、カブ、ゴボウ、ハクサイ、ネギ、ブロッコリー、ホウレンソウ、コマツナなど。
寒さの厳しい季節の冬野菜は、野菜たちが凍らないように糖度を高めるため甘くなります。体を温める作用のある野菜がたくさんあります。

手軽に70g/
旬の野菜で
ヘルシーおつまみ
レシピコンテスト



ブロッコリーの スパイシー春巻き

材料名 ……一人分もしくは1個当たりの分量 調理方法・調理時間 (約25分)

春巻きの皮	2枚
合挽きミンチ	50g
ブロッコリー	70g
玉ネギ	20g
赤パプリカ	10g
黄パプリカ	10g
ニンニク	1/2片
万能ネギ	1/2本
ラッキョウ漬	1粒
マヨネーズ	大さじ1
プレーンヨーグルト	大さじ1
顆粒コンソメ	小さじ1/2
クミン粒	小さじ1/4
粗挽き黒胡椒	小さじ1/4
水溶き片栗粉	適宜
水溶き小麦粉 (糊)	適宜
サラダ油	適宜

- ①合挽きミンチに顆粒コンソメ(半量)、粗挽き黒胡椒を混ぜ合わせる。
- ②玉ネギ、赤パプリカ、黄パプリカ、ニンニクはそれぞれみじん切りする。
- ③小分けして茹でたブロッコリー(約2分)は、水気をよく切り冷ます。冷めたら粗みじん切りする。
- ④ニンニク、クミン粒(半量)を炒めて、香りが出たらミンチを炒める。
- ⑤玉ネギ、赤パプリカ(半量)、黄パプリカ(半量)を加え炒め合わせる。
- ⑥ブロッコリーを加え軽く炒め、残りのコンソメを加え混ぜ合わせたら水溶き片栗粉を加え全体をまとめる。
- ⑦春巻きの皮に⑥のをせ包み、端に糊を塗ってしっかり閉じる。
- ⑧きつね色に色づくように揚げたら油分をしっかりと切る。
- ⑨ボールにマヨネーズ、ヨーグルト、小口切りした万能ネギ、みじん切りしたラッキョウ、残りの赤パプリカと黄パプリカを加え混ぜ合わせる。
- ⑩器に春巻きを盛り付け、⑨のソースを添える。



手がるにパクツ! フライド 豚ブロッコリー

材料名 ……一人分もしくは1個当たりの分量

ブロッコリー (中サイズ)	4房
豚バラ肉	4枚
たまご	1個
小麦粉	適量
パン粉	適量
ガーリックパウダー	小さじ1
こしょう	少々
塩	少々
油	適量

【ディップソース】

○マヨネーズ	大さじ1
○マスタード	大さじ1/2
○はちみつ	大さじ1/2
○ケチャップ	小さじ1

調理方法・調理時間

- ①ブロッコリーは食べやすい大きさに切る。鍋にたっぷりのお湯を沸かし、スプーン1杯の塩を入れ、約1分半、少し固めに茹でる。その後、ブロッコリーの水気をよく切る。
- ②豚バラ肉にガーリックパウダー、塩、こしょうをまんべんなくまぶし、下味をつける。
- ③ブロッコリーに豚バラ肉を巻き付ける。
- ④小麦粉、溶き卵、パン粉の順につけ、170度の油できつね色になるまで揚げる。
- ⑤④の材料を合わせて、ディップソースを作る。
- ⑥食べやすくするために、アルミホイルを巻の部分に巻く。
- ⑦ディップソースを添えて、盛り付けて完成。



お手軽! ほうれん草と 生ハムの 激ウマおつまみ



材料名 ……一人分もしくは1個当たりの分量

ほうれん草	100g
生ハム	90g
オリーブオイル	大さじ1杯
レモン	くし切1片

調理方法・調理時間

- ①根元を切ったほうれん草を3センチ程度の長さに切る。
- ②生ハムで、ほうれん草を巻く。
- ③フライパンにオリーブオイルをしき、生ハムの巻き終わり部分を下にして、全体がこんがりとするまで焼く。
- ④皿に盛り付け、レモンを絞って完成。



牡蠣と ほうれん草の 炒め白あえ



材料名 ……一人分もしくは1個当たりの分量

牡蠣 (むき身)	50g
ほうれん草 (3cmの長さ)	90g
にんにく (みじん切り)	1/2かけ
オリーブ油	大1/4
人参 (短冊)	5g
④ - 充填豆腐	50g
白みそ	10g
塩麹	2.5g
白ごま	2.5g
しょうゆ	少々
ゆずの皮 (干切り)	//

調理方法・調理時間 (15分)

- ①牡蠣は海水の濃度の水で(約水500cc塩15g)で振り洗いをしてザルにあげておく。
- ②()のように準備をする。
- ③④を合せておく。
- ④フライパンに、オリーブ油とにんにくを入れ中火にかけよい香りがしたら牡蠣を炒め、ブリッとしたら一旦取り出す。
- ⑤④のフライパンにほうれん草の茎と人参を炒め、葉を加えしんなりしたら、④を加えて和え、しょうゆを加えて味を整える。
- ⑥器に盛りつけ、ゆずの皮を添える。



野菜を食べよう!!
野菜を使った
簡単ヘルシー麺
レシピコンテスト



カリカリうどん サラダ仕立て

材料名 … 一人分の分量

もち麦うどん	40g
豚ロース肉薄切り	50g
人参	60g
キャベツ	40g
小松菜	45g
ブロッコリー	60g
玉ねぎ黒酢ドレッシング	21g
いりごま(白)	5g
サラダ油(菜揚げ用)	適量
サラダ油	6g

調理方法・調理時間 (40分)

- ①うどんは記載の時間通り茹で、水気を切っておく。
- ②豚ロースは一口大に切り、鍋で茹で、氷水で冷やし水気を切る。
- ③小松菜は4~5cmに切り水洗いし、ビニール袋に入れレンジ(500W)で3分加熱しザルに取り、冷めたら水気を切る。
- ④キャベツは4~5cmの千切りにする。
- ⑤人参は幅1cm、長さ4~5cmの薄い短冊切りにし、中華鍋に油を入れて軽く素揚げし、油を切る。(中華鍋は中の油を捨て、洗わずに置いておく)
- ⑥ブロッコリーは小房に切り、耐熱皿に並べラップをふんわりかけ、レンジ(500W)で4~5分加熱する。
- ⑦素揚げに使った中華鍋をそのまま使い、油を入れ火にかけ、鍋肌に油を回したら①を鍋いっぱいに広げ、両面がカリカリになるまで焦がさないように焼き上げる。
- ⑧⑦のうどんの粗熱が取れたら、粗く刻みボールに入れて③④⑤の野菜とドレッシングを入れてざっくりと混ぜ合わせる。
- ⑨器に⑧と②を盛り付け、いりごまを振りかけ、周りに⑥を飾り付けて完成。

ヘルシー賞
受賞作品
ポカポカ
ホッコリうどん



材料名 … 一人分の分量

人参	40g
大根	30g
レンコン	30g
ゴボウ	30g
里芋	80g
小松菜	40g
ユズ	少々
だし汁(煮る用)	300cc
片栗粉	小さじ1
塩	小さじ1/2
みりん	小さじ1
干しシイタケ	1枚
ゆでうどん	90g
だし汁(卵と合わせる用)	150cc
卵	1個

調理方法・調理時間 (50分)

- ①人参・大根・レンコン・ゴボウは小さい乱切りにする。里芋は皮をむき、半月切りにし、小松菜は茹でて2cm位に刻む。干しシイタケは水で戻し薄切りにする。
- ②だし汁(300cc)に①のニンジン・大根・レンコン・ゴボウ・シイタケ・里芋を入れ、柔らかくなるまで煮て、みりん・塩で味を整える。
- ③②に水溶き片栗粉を入れトロミをつけ、①の小松菜を入れる。
- ④卵を割りほぐし、だし汁(150cc)と良く混ぜ合わせたらザルで漉す。
- ⑤ゆでうどんは熱湯をくぐらせてほぐし、水気を切る。
- ⑥器に⑤のうどんを入れ、④を流し入れ、アルミホイルで器に蓋をする。
- ⑦大きな深鍋に⑥を入れ、器の半分くらいまで水を入れ、蓋をして火をつける。沸騰したら火を弱め8~10分蒸す。
- ⑧蒸しあがったら③の野菜あんをたっぷりかけ、刻んだユズのをのせたら完成。

トマゴラーメン



材料名 … 一人分の分量

キャベツ	100g
白ねぎ	30g
トマトジュース	100cc
牛乳	150cc
水	50cc
卵	2個
味噌	小さじ1
塩	小さじ半分
胡椒(ブラックペッパー)	少々
ラーメン	1玉
オリーブオイル	適量
ディル	適量

調理方法・調理時間

- ①キャベツは食べやすい大きさにちぎり、白ネギは薄めの斜め切りにする。
- ②鍋で白ネギをオリーブオイルで炒め、ここにトマトジュース、牛乳、水を加え煮込む。
- ③フライパンで半熟のス克蘭ブルエッグを作り、一度お皿に取り出す。次にキャベツを炒め、塩コショウをする。再び卵をフライパンに戻し、さっと炒める。
- ④ラーメンを少し硬めに茹で、水気を切る。
- ⑤②に味噌、塩を加える。ここにラーメンも加え、30秒ほど煮込む。
- ⑥⑤を器に盛り、キャベツ卵を上に乗せ、ディルを飾る。できあがり。



スキレットで! チーズカレー タッカルビ



材料名 … 一人分の分量

茹でうどん(あれば太麺)	1/2玉(100g)
皮なし鶏もも肉	1/3枚(70g)
キャベツ	80g
ブロッコリー	50g
にんじん	30g
玉ねぎ	30g
リンゴ	80g(1/4カット)
モッツアレラチーズ(フレッシュ)	50g
水	50ml
(a) コチュジャン	大さじ1
(a) めんつゆ(2倍希釈)	大さじ1
(a) みりん	大さじ1
(a) カレー粉	大さじ1/2
(a) おろし生姜	小さじ1
(a) おろしにんにく	小さじ1
ラー油	数滴(お好みで)

調理方法・調理時間 (40分)

- ①リンゴは皮付きのまま半分ほどすりおろし、残りは5mm幅のいちょう切りにする。
- ②鶏もも肉の表面の水分をキッチンペーパーで拭き取り一口大に切る。ボールに調味料(a)と①のすりおろしリンゴを入れて混ぜ合わせ、鶏もも肉を加えよく揉みこむ。ラップをして、冷蔵庫で10分ほど漬けておく。
- ③キャベツは芯ごとざく切り、玉ねぎは皮をむいて格子切り、にんじんは皮ごと1mm幅の短冊切りにする。ブロッコリーは小房に分け、芯の部分は硬い皮を取り除いて1mm幅の短冊切りにする。
- ④うどんは玉のまま格子状に刻み、流水ですすいで麺をほぐし水気を切っておく。モッツアレラチーズは汁気を切り5mm幅に切る。
- ⑤直径20cm程のスキレットに、③のブロッコリーの小房以外の野菜を広げて水50mlを入れる。②を漬けたダレごと野菜の上に乗せて火にかける。水が沸騰したらアルミホイルで蓋をして弱火で10分ほど蒸し煮にする。
- ⑥アルミホイルを1度外し、りんごのいちょう切りを加え全体を大きく混ぜる。ブロッコリーの小房を乗せ、再びアルミホイルを被せて弱火のまま5分ほど蒸し煮にする。
- ⑦鶏肉に火が通ったら中央を開けてうどんを入れる。うどんを小さく混ぜて煮汁と味を馴染ませたら、うどんの上にモッツアレラチーズを乗せる。3~4分ほど加熱し、チーズがとろけたら完成です。お好みでラー油を数滴たらして下さい。

