

春菊



こんな野菜 東日本と西日本で品種が異なり、関西では「菊菜」と呼ばれる。独特な香り成分は、胃もたれを解消する効果。βカロテン、カリウム、鉄が豊富。

選ぶポイント 葉がみずみずしく密生していて、緑色が濃いもの。茎が細いものの方がやわらかい。

保存方法 新聞紙で全体を包み、ポリ袋に入れて冷蔵庫で立てて保存する。

難易度★☆☆ 春菊のツナマヨ和え



エネルギー 97kcal
塩 分 0.4g
野 菜 量 40g

材料（2人前）

- ・春菊 1/2 袋(80g)
- ・ツナ缶（油漬け） 1/2 缶
- ・マヨネーズ 大1
- ・塩こしょう 少々

作り方

- ①春菊は沸騰した湯でさっと茹で、水にさらす。水気を絞り、1cm幅に切る。
- ②ボウルに①、ツナ缶、マヨネーズを入れて混ぜ、塩こしょうで味を調える。

難易度★★☆ 春菊の肉巻き



エネルギー 185kcal
塩 分 1.5g
野 菜 量 40g

材料（2人前）

- ・豚ロース薄切り 200g
- ・春菊 1/2 袋(80g)
- ・しょうゆ 大1
- ・みりん 大1
- ・サラダ油 小1

作り方

- ①春菊を5cm幅に切る。
- ②豚ロースを並べ、春菊をのせて巻く。
- ③油を熱したフライパンに、②の巻き終わりを下にして中火で焼く。
- ④全体に焼き色が付き、火が通ってきたら調味料を加え、味が馴染むまで中火で1分ほど炒める。

難易度★★★ 春菊のかき揚げ



エネルギー 213kcal
塩 分 0.2g
野 菜 量 75g

材料（作りやすい分量・6人前）

- ・春菊 1袋(150g)
- ・ベーコン 50g
- ・コーン 30g
- ・薄力粉 100g
- ・卵 1個
- ・水 120cc
- ・揚げ油 適量

作り方

- ①春菊は2cm幅、ベーコンは5mm幅に切る。
- ②ボウルにAを入れて混ぜる。
- ③①とコーンを②のボウルに加えて混ぜる。
- ④鍋に油を170度に熱し、③を形を整えて入れる。
- ⑤表面が固まったら裏返し、カラッとするまで揚げる。

※大=大さじ、小=小さじ 栄養価は一人分



野菜でお手軽！野菜レシピ

1日の野菜目標量は350g以上です
小皿小鉢で**5皿分以上**



豊岡市民の現状は、どの年代も**1～2皿**の割合が多い

➡ まずは今の食事に **プラス1皿！**



豊岡市マスコット玄さん

手軽に野菜をとる方法

かさを減らして食べやすく



キャベツ 70g の電子レンジ調理後
茹でたり、蒸したりするとかさが減り、量を食べられるように

野菜をたっぷり入れた汁物



具たくさんにすることで、
副菜の一つになります

カット野菜や冷凍野菜を使う



切ったり茹でたりすることが
無くなり、時短に！

野菜に含まれる主な栄養素

カリウム

高血圧予防

食物繊維

便秘予防・解消
血糖値の上昇抑制

ビタミンC

免疫機能の維持
美肌効果

ビタミンA

(カロテン)
目や皮膚の粘膜強化
抗酸化作用

鉄

貧血の予防・改善



▶市公式ホームページはこちら
その他の野菜レシピも掲載しています

二次元バーコードが読み取れない方は

豊岡市 野菜レシピ



で検索！





多く含む栄養素 βカロテン

選ぶポイント 色が全体に濃く鮮やかで、皮はなめらかでつやがあるもの。
茎の切り口が小さいほうがやわらかい。

保存方法 水気をよくふき取ってからポリ袋に入れて冷蔵庫で保存する。
冬は新聞紙に包んで冷暗所での保存がおすすめ。

難易度★☆☆

人参ガレット



エネルギー 119kcal
塩 分 0.6 g
野菜量 100g

材料（2人前）

- ・人参 1本
- ・片栗粉 大2
- ・ピザ用チーズ 30g
- ・塩こしょう 少々
- ・サラダ油 適量

作り方

- ①人参は千切りにし、耐熱容器に入れ、水大さじ1を入れる。ラップをし、電子レンジ600wで2分加熱する。
- ②①に片栗粉、ピザ用チーズ、塩こしょうを入れ混ぜ合わせる。
- ③フライパンに油を熱し、薄く広げて両面に焼き色がつくまで焼く。

千切りにはスライサーが便利！

※ケガに注意



難易度★★☆

人参蒸しパン



(1/3個)
エネルギー 224kcal
塩 分 0.5g

材料（作りやすい分量・一袋分）

- ・人参ジュース(100%) 100cc
- ・ホットケーキミックス 150g
- ・卵 1個
- ・パイナップル缶詰 30g
- ・湯煎用ポリ袋 1枚

作り方

- ①パイナップルは1cm角に切る。
- ②ポリ袋に①と材料をすべて入れ、優しく混ぜ合わせる。袋の空気を抜きながら袋の口を閉じる。
- ③鍋底に耐熱皿を敷き、沸騰させた湯の中にポリ袋ごと入れ、30分加熱する。★

★パッククッキング…食材をポリ袋に入れて、鍋や電気ポットで加熱する調理方法

- 手順①ポリ袋（高密度ポリエチレン）に食材と調味料を入れる。
- ②水を張ったボウルに①を入れ真空にし、袋の口を結ぶ。
- ③鍋またはポットで加温する。

※写真はイメージ



難易度★★☆

人参ドレッシング



材料（作りやすい分量）

- ・人参 1/2本
- ・玉ねぎ 20g
- A
 - 酢 大3
 - みりん 大2
- B
 - オリーブオイル 大3
 - サラダ油等 大2
 - 塩・砂糖 各小1
 - こしょう 少々

作り方

- ①皮をむいた人参と、玉ねぎをすりおろす。
 - ②①とAを小鍋に入れ、弱火にかける。ふつふつしたら1分程度加熱し、保存容器に移す。
 - ③Bを加えて、よく混ぜ合わせる。
 - ④粗熱が取れたら冷蔵庫で保存する。
- *生野菜のサラダ、チキンや魚のソテーによく合います

※大=大さじ、小=小さじ 栄養価は一人分

ほうれん草



多く含む栄養素 βカロテン、ビタミンC、鉄

選ぶポイント 緑が濃く、葉はみずみずしくつやがあるもの。
茎は太すぎず、株は小ぶりで葉にボリュームがあるもの。

保存方法 新聞紙で全体を包み、ポリ袋に入れて冷蔵庫で立てて保存。
すぐに食べないときはかために茹でて小分けにラップに包み、冷凍也可。

時短ポイント 電子レンジでも加熱が可能、冷凍ほうれん草だとさらに時短！

～電子レンジでの加熱方法～ ほうれん草（2束・100g）をさっと水で洗い、耐熱ボウルに入れラップをする。
600wで1分30秒加熱した後、1分程度水にさらす。※やけどに注意

難易度★☆☆

ほうれん草と卵のソテー



エネルギー 56kcal
塩 分 0.2g
野菜量 75g

材料（2人前）

- ・ほうれん草 1/2袋(100g)
- ・もやし 1/2袋(50g)
- ・卵 1個
- ・バター 5g
- ・塩こしょう 少々

作り方

- ①ほうれん草はさっと茹で、水にさらす。水気を絞り、食べやすい大きさに切る。
- ②バターを入れたフライパンを火にかけ、バターが溶けたら①ともやし、溶き卵を中火で炒める。
- ③卵が半分固まれば、塩こしょうで味を調える。

難易度★☆☆

ほうれん草とカボチャのサラダ



エネルギー 108kcal
塩 分 0.4g
野菜量 100g

材料（2人前）

- ・ほうれん草 1/2袋(100g)
- ・かぼちゃ 100g
- ・ツナ缶（ノンオイル） 1缶
- ・マヨネーズ 大1
- ・塩こしょう 少々

作り方

- ①ほうれん草はさっと茹で、水にさらす。水気を絞り、2cm幅に切る。
- ②かぼちゃは一口大に切り耐熱皿に入れ、ラップをし、電子レンジ600wで4分程度加熱する。火が通ったら軽くつぶす。
- ③①②とツナ缶、マヨネーズを混ぜ合わせ、塩こしょうで味を調える。

難易度★★★

ほうれん草とささみの春巻き



エネルギー 279kcal
塩 分 1.0g
野菜量 20g

材料（2人前）

- ・鶏ささみ 2本
- ・酒 大1
- ・ほうれん草 2株(40g)
- ・春巻きの皮 4枚
- ・スライスチーズ 2枚
- ・揚げ油 適量

作り方

- ①ささみは筋を取り、フォークで穴をあけ、耐熱皿に乗せる。酒を振りかけラップをし、電子レンジ600wで3分加熱する。粗熱が取れたら割く。
- ②ほうれん草はさっと茹で水にさらし、水気を切って3cm幅に切る。
- ③春巻きの皮に①②と半分に切ったスライスチーズを乗せ、巻く。
- ④フライパンに油を1cmほど入れて加熱し、春巻きを入れ、両面に焼き色が付くまで揚げ焼きする。

※大=大さじ、小=小さじ 栄養価は一人分