



きのこはこんな野菜

『きのこ』は、旨み成分や香り成分が多く、菌ごたえも楽しめるので加えるだけで、味や食感がよくなる。和洋中を問わず、様々な調理方法に合う。
 ☆栄養や効能☆低エネルギー食品で、食物繊維やビタミンB群、ビタミンDが豊富に含まれる。整腸作用、コレステロール低下作用、骨粗しょう症予防に効く。



いつもの食卓に プラス一皿野菜



おいしく食べるポイント

- ・かさが開き過ぎてなく、張りと弾力があり、軸がしっかりしたものを選ぶ。
- ・きのこを日に当てると栄養価がアップし、旨みも増す。
- ・干しいたけを戻すときはぬるま湯に砂糖ひとつまみを加えると、おいしく戻せる。戻し汁はしいたけの旨みがたっぷりなので、煮汁に使うとよい。

野菜

90g

えのきのサッと煮



エネルギー 22 kcal 塩分 0.5g

材料（2人分）

えのきたけ	1袋
しいたけ	2枚
かいわれ菜	少々
だし汁	大さじ3
しょうゆ	小さじ1
みりん	小さじ1

作り方

- ① えのきたけは石づきを切り落とし、半分に切る。
- ② しいたけは大き目のせん切りに切る。
- ③ だし汁と調味料を鍋で煮立たせ①②を加えてさつと煮る。
- ④ ③にかいわれ菜を入れて出来上がり。

※すべての材料を耐熱容器に入れて、電子レンジで、加熱すると簡単！

野菜

155g

きのこの簡単白和え



エネルギー 76 kcal 塩分 0.8g

材料（2人分）

ほうれん草	1袋
しめじ	1/2袋
しいたけ	2枚
木綿豆腐	1/4丁
しょうゆ	小さじ1/2
A 砂糖・すりごま	各小さじ2
塩	小さじ1/5

作り方

- ① ほうれん草はゆでて冷水にとり、水気を切って、3cm長さに切り、しょうゆで和える。
- ② しめじは石づきを取りほぐす。しいたけはせん切り。しめじとしいたけを電子レンジで加熱する。
- ③ 木綿豆腐はペーパータオルで包み、耐熱皿にのせ、電子レンジで1分間加熱し、水気を切る。
- ④ ボウルにAと③を混ぜ合わせ、①②を和える。

れんこんはこんな野菜

『れんこん』は、はすの地下茎が肥大したもの。輪切にすると穴が多数開いていて「先を見通す」ことに通じ縁起が良いとされ、おせち料理に用いられる。

☆栄養や効能☆ビタミンC、カリウム、食物繊維を多く含み、がん、高血圧予防に効果がある。



おいしく食べるポイント

- れんこんは切るときの繊維の向きや厚さで食感が変わる。
- ・厚い半月切り（食感が残る）：きんぴら、天ぷら、炒め物
 - ・輪切り（シャキシャキする）：酢の物、サラダ、チップス
 - ・乱切り（味がしみやすい）：筑前煮
 - ・縦切り（歯ごたえが良い）：炒め煮

野菜

78g

れんこんサラダ



エネルギー 91 kcal 塩分 0.5g

材料（2人分）

れんこん	80g
にんじん	15g
きゅうり	40g
カニ風味かまぼこ	2本
コーン	20g
マヨネーズ	大さじ1
こしょう	少々

作り方

- ① れんこんとにんじんはいちょう切りにしてゆでる。
- ② きゅうりはうすい輪切りにし、塩少々（分量外）でもみ、水気をしぼる。カニ風味かまぼこはほぐす。
- ③ ①、②とコーンをマヨネーズで和え、こしょうをふる。

* わさびとマヨネーズやごまとマヨネーズで和えてもよい。

野菜

50g

れんこんのチーズ焼き



エネルギー 96 kcal 塩分 0.7g

材料（2人分）

れんこん	100g
ピザ用チーズ	30g
塩	少々
こしょう	少々
オリーブ油	適量

作り方

- ① れんこんは皮をむき1cm厚さに切る。
- ② フライパンにオリーブ油をひき、れんこんを焼き、塩、こしょうをして、皿に取り出す。
- ③ フライパンにピザ用チーズを入れ少し溶けたら②をのせ焼く。チーズがカリカリしたら取り出す。

- * 好みで、カレー粉、黒こしょう、七味などの香辛料をかけても良い。
- * れんこんを薄くスライスしてフライパンで焼き、チーズや具をのせてピザ風にしてもよい。

ブロッコリーはこんな野菜

『ブロッコリー』はつぼみと茎の部分を合わせて食べるキャベツの仲間。和名はメハナヤサイ（芽花野菜）、ミドリハナヤサイ（緑花野菜）。

☆栄養や効能☆ビタミンB・C、カロテンを含み、豊富な葉酸と鉄分は貧血予防に役立つ。



豊岡市マスコット“玄さん”



おいしく食べるポイント

- ・ゆでる時はビタミンCの損出を抑えるため短時間にし、水に浸けず、ざるにあげて冷ます。
- ・電子レンジで短時間加熱すると栄養素を失わない
- ・サラダの他に、和え物、炒め物、天ぷら、グラタン、スープやシチューの具、天ぷらにできる。
- ・糖分が多く甘い茎も同様に使える。

野菜

75g

ブロッコリーのカニあんかけ



エネルギー 65 kcal 塩分 1.4g

材料（2人分）		
ブロッコリー	1/2 個（150g）	
カニ缶詰	1/2 缶	
カニ風味かまぼこ	4本	
しょうが	少々	
A	水	150 cc
	酒	小さじ2
	中華スープの素	小さじ1/2
	塩、こしょう	少々
	片栗粉	小さじ1

作り方

- ① ブロッコリーは小房に分け、茎は厚めに皮をむき食べやすく切り、熱湯で3～4分程ゆで、ザルにあげて水気を切る。
- ② Aとみじん切りにしたしょうがを鍋で煮立たせ、カニ缶詰と半分に切ったカニ風味かまぼこをほぐして加える。同量の水で溶いた片栗粉を加えてとろみを強めにつけあんを作る。
- ③ しっかりと水気を切った①を器に盛り②をかける。

野菜

30g

ブロッコリーと大豆のサラダ



エネルギー 137 kcal 塩分 0.7g

材料（2人分）	
ブロッコリー	60g
水煮大豆	40g
ハム	20g
いりごま	大さじ1
こしょう	少々
ごまドレッシング	大さじ2

作り方

- ① ブロッコリーは小房に分けてゆでる。ハムは2cm長さに切る。水煮大豆は水を切っておく。
- ② ボウルに①といりごまを入れて混ぜ合わせ、塩、こしょう、ごまドレッシングを入れ和える。

* ブロッコリーの茎の外皮は繊維質で硬く食感が悪いので、むいてから調理するとよい。