

きのこ



こんな野菜 生のきのこは成分の80～90%が水分で、低エネルギーな食品。
 ビタミンB群、ビタミンD（乾物）、食物繊維を豊富に含む。

選ぶポイント かさが開きすぎておらず、軸がしっかりしているもの。

保存方法 バックのままや蓋のついた容器に入れて、冷蔵庫で保存。小さく切ったり、小房に分けて冷凍保存も可。

難易度★☆☆

えのきのピカタ



エネルギー 57kcal
 塩 分 0.5g
 野菜・きのこ量 40g

材料（2人前）

- ・えのきたけ 1/2 袋
- ・卵 1 個
- ・小麦粉 適量
- ・塩こしょう 少々
- ・ケチャップ 適量

作り方

- ① えのきたけは石づきを取り、4～6束に分け、塩こしょうを振り、小麦粉をまぶす。
- ② 卵を溶きほぐす。
- ③ ①を②にくぐらせ、油を引いたフライパンで両面に焼き色がつくまで焼く。
- ④ 皿に盛り、好みでケチャップをかける。

難易度★★☆

きくらげのアヒージョ



エネルギー 240kcal
 塩 分 0.4g
 野菜・きのこ量 41g

材料（2人前）

- ・乾燥きくらげ 7g
- ・むきえび 50g
- ・ミニトマト 2 個
- ・オリーブ油 60ml
- ・おろしにんにく 大1
- ・鷹の爪 1 本
- ・パセリ 適量
- ・塩こしょう 適量

作り方

- ① きくらげは水で戻し、ペーパータオルで水分を拭く。
- ② ミニトマトは食べやすい大きさに切る。
- ③ フライパンにオリーブ油、おろしにんにく、鷹の爪を入れて、火にかける。
- ④ 沸騰したら①を入れ、30秒後、むきえびと②を入れて1分ほど煮る。
- ⑤ パセリを添え、塩こしょうで味を調える。

難易度★★☆

きのこ豚肉のレンジ蒸し



エネルギー 250kcal
 塩 分 1.8g
 野菜・きのこ量 62g

材料（2人前）

- ・豚薄切り肉 160g
- ・しめじ 1/2 株
- ・エリンギ 1 本
- ・まいたけ 1/2 株
- ・酒 大1
- ・A ポン酢 大2
- ・めんつゆ(2倍) 大1
- ・ごま油 大1/2
- ・青ネギ 適量

作り方

- ① しめじとエリンギは石づきを取ってほぐし、まいたけは一口大に割く。
- ② 青ネギは小口切りにする。
- ③ 豚薄切り肉は食べやすい大きさに切る。
- ④ A を混ぜ合わせる。
- ⑤ 耐熱皿に①、③の順に乗せ、上から酒を振りかけて、ふんわりラップをする。
- ⑥ 電子レンジ600wで5分加熱する。
- ⑦ ④を回しかけ、②をかける。

※大=大さじ、小=小さじ 栄養価は一人分



秋 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！



さつまいも



多く含む栄養素 カリウム、食物繊維

選ぶポイント ふっくらしていて重量感があり、皮の色つやがよいもの。

保存方法 新聞紙などに包んで冷暗所へ。低温に弱いため冷蔵保存には向かない。ただし使いかけはラップに包んで冷蔵庫へ。

難易度★☆☆

さつまいもの青じそマヨサラダ



エネルギー 140kcal
塩 分 0.8g
野菜量 90g

材料（2人前）

- ・さつまいも 1/2 本（100g）
- ・ブロッコリー 1/2 房（120g）

- A
- 青じそドレッシング
 - またはポン酢 大 1
 - マヨネーズ 大 1 と 1/2

作り方

- ① さつまいもは 2 cm 角に切り、水にさらした後、水気を切る。
- ② ブロッコリーは小房に分ける。
- ③ ①と②を、お好みの固さに茹で（電子レンジで加熱しても良い）、水気をよく切る。
- ④ ボウルに A を入れてよく混ぜ、③を加えて和える。

難易度★★☆

さつまいもの塩バター焼き



エネルギー 175kcal
塩 分 0.8g
野菜量 75g

材料（2人前）

- ・さつまいも 大 1/2 本（150g）
- ・バター 10g
- ・塩 小 1/4
- ・片栗粉 大 3

作り方

- ① さつまいもは 2 cm 角に切り、水にさらした後、水気を切る。耐熱容器に入れてラップをし、電子レンジ 600w で 2 分加熱する。
- ② ポリ袋に①を入れ、片栗粉を加えてまぶす。
- ③ フライパンにバターを熱し、②と塩を入れ、粉っぽさがなくなるまで加熱する。

難易度★★☆

さつまいもとむね肉の甘辛炒め



エネルギー 221kcal
塩 分 1.8g
野菜量 50g

材料（2人前）

- ・鶏むね肉 1 枚（150g）
- ・さつまいも 1/2 本（100g）
- ・片栗粉 適量
- ・サラダ油 適量

- A
- 酢 大 1
 - しょうゆ 大 1 と 1/3
 - みりん 小 2
 - 砂糖 小 2

作り方

- ① 鶏むね肉は食べやすい大きさにそぎ切りにし、片栗粉をまぶす。
- ② さつまいもは 1 cm 幅のいちょう切りにし、水にさらした後、水気を切る。耐熱容器に入れてラップをし、電子レンジ 600w で 3 分加熱する。
- ③ A を混ぜ合わせる。
- ④ フライパンに油を熱し、①を入れて両面を焼き、②を加えてさらに炒める。
- ⑤ 最後に A を加え、絡める。

※大=大さじ、小=小さじ 栄養価は一人分

枝豆



多く含む栄養素 βカロテン、ビタミン C、大豆サポニン（血中コレステロール値の低下）

選ぶポイント さやの緑色が濃いもの。ふっくらしていて、しっかり粒が入っているもの。

保存方法 ポリ袋に入れて冷蔵保存だが、できれば当日中にゆでる。ゆでた後は、さやごとでもむいた豆でも冷凍保存可。

時短ポイント 電子レンジでも加熱が可能、冷凍枝豆だとさらに時短！

～電子レンジでの加熱方法～ 枝豆（200g）をよく洗い、塩小さじ 1 を振り手でもむ。電子レンジ 600w で 2 分加熱する。一度取り出し混ぜたあと、電子レンジ 600w でさらに 2 分加熱する。

難易度★☆☆

枝豆のツナサラダ



エネルギー 140kcal
塩 分 0.7g
野菜量 85g

材料（2人前）

- ・むき枝豆 50g
- ・ツナ缶(オイル漬) 1 缶
- ・トマト 小 1 個
- ・塩昆布 ひとつまみ

作り方

- ① トマトは 2 cm 角に切る。ツナ缶は軽く油をきっておく。
- ② 具材をすべて混ぜ合わせる。

難易度★☆☆

枝豆のはんぺん焼き



エネルギー 117kcal
塩 分 1.4g
野菜量 15g

材料（2人前）

- ・はんぺん 1 枚（110g）
- ・かにかま 2 本
- ・ピザ用チーズ 20g
- ・むき枝豆 30g
- ・片栗粉 小 1
- ・塩 少々

作り方

- ① かにかまは細かく手でほぐす。
- ② ポリ袋にはんぺんを入れて細かくつぶす。さらに①とすべての材料を加え、具が均等になるように混ぜる。
- ③ ②を 4 等分にして平たく丸める。
- ④ フライパンに③を入れ、弱火で両面に焼き色がつくまで焼く。

難易度★★☆

枝豆入りつくね



エネルギー 242kcal
塩 分 1.1g
野菜・海藻量 50g

材料（2人前）

- ・むき枝豆 80g
- ・鶏ひき肉 150g
- ・絹ごし豆腐 100g
- ・ひじき 20g（乾燥ひじきなら 3g）
- ・片栗粉 大 1
- ・塩こしょう 少々
- ・サラダ油 適量

作り方

- ① ボウルに枝豆、鶏ひき肉、豆腐、ひじき、塩こしょう、片栗粉を入れて、よく混ぜ合わせる。
- ② サラダ油を熱したフライパンに、①を丸く成型しながら入れ、加熱する。
- ③ 焼き色がついたら裏返し、蓋をして弱火で蒸し焼きにする。

※大=大さじ、小=小さじ 栄養価は一人分