

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**
- 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。
 - 卵を溶きほぐす。
 - 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。
 - 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**
- きくらげは水で戻し、ペーパータオルで水分を拭く。
 - ミニトマトは食べやすい大きさに切る。
 - 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。
 - 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。
 - パセリを添え、塩こしょうで味を調える。

難易度★★☆ きのこと豚肉のレンジ蒸し



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
 - 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**
- 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。
 - 青ネギは小口切りにする。
 - 豚薄切り肉は食べやすい大きさに切る。
 - Aを混ぜ合わせる。
 - 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。
 - 電子レンジ600wで5分加熱する。
 - 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2cm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、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2cm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1cm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2cm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