

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**
- 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。
 - 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**
- 春菊を5cm幅に切る。
 - 豚ロースを並べ、春菊をのせて巻く。
 - 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。
 - 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
 - A 卵 1個
 - 水 120cc
 - 揚げ油 適量

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

※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

二次元コードが読み取れない方は



で検索！



人参



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 0.6g
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、冷凍も可。

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