

スナップエンドウ



さやいんげん



多く含む栄養素	カロテンやカリウム、ビタミンB群	ビタミンB群、カルシウム、カリウム
選ぶポイント	さやにふっくらとした張りがあるもの。	さやの緑色が濃いもの。さやのデコボコが少なく、ふっくらしているもの。
保存方法	傷んだものはほかに移りやすいので取り除く。ポリ袋に入れて冷蔵庫で保存。さっと茹でて冷凍保存も可。	

時短ポイント 電子レンジでの加熱も可能、冷凍いんげん・エンドウだとさらに時短！
 ～電子レンジでの加熱方法（100g）～ エンドウやいんげんはよく洗い、ヘタや筋を取る。耐熱ボウルに水大さじ1を一緒に入れラップをし、電子レンジ600wで2分程度加熱する。

難易度★☆☆

ゆでスナップエンドウのディップソース



豆腐の和風ソース	ツナヨーグルトソース	コチュジャンマヨソース
材料（作りやすい分量）	材料（作りやすい分量）	材料（作りやすい分量）
・豆腐 70g	・ツナ缶 1/2 缶	・コチュジャン 小1
・みそ 小1	・マヨネーズ 大2	・マヨネーズ 大2
・しょうゆ 小1	・ヨーグルト 大1	・すりごま 小1
・すりごま 大1	・しょうゆ 少々	

難易度★☆☆

スナップエンドウのマリネ



エネルギー 94kcal
 塩 分 0.1g
 野菜量 50g

材料（2人前）	作り方
・スナップエンドウ 10本(100g)	①スナップエンドウは筋を取る。熱湯で2分程度茹でて水にさらし、水気をきる。ミニトマトは半分に切る。 ②ボウルに調味料をすべて混ぜ合わせ、①を加えて和える。
・ミニトマト 4個	
・サラダ油 大1	
・酢 大1	
・砂糖 大1/2	
・塩 少々	

難易度★☆☆

さやいんげんのマヨポン酢和え



エネルギー 80kcal
 塩 分 0.7g
 野菜量 35g

材料（2人前）	作り方
・さやいんげん 10本(70g)	①さやいんげんはヘタを切り落とし、3cm幅に切る。沸騰した湯で2分程度茹でて水にさらし、水気を切る。 ②かにかまぼこは半分に切り、軽くほぐす。 ③ボウルに調味料をすべて入れて混ぜ、①②を加えて和える。
・かにかまぼこ 2本	
・マヨネーズ 大1	
・ポン酢しょうゆ 大1/2	
・ごま油 小1	

※大=大さじ、小=小さじ 栄養価は一人分

春 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！



チンゲン菜



多く含む栄養素 βカロテン、ビタミンC、カルシウム、カリウム、鉄、食物繊維

選ぶポイント 葉の緑色が濃く、つやがあるもの。軸が太くて短いもの。

保存方法 ポリ袋に入れて冷蔵庫で保存する。1株が大きいので、調理する前に2〜4つに切っておくとよい。電子レンジでの加熱もOK

難易度★☆☆

チンゲン菜の中華風おひたし



エネルギー 36kcal
塩分 1.1g
野菜量 60g

材料（2人前）

- ・チンゲン菜 1株(100g)
- ・しめじ 20g
- ・かにかま 20g
- ・ごま油 小1
- ・しょうゆ 小1
- ・鶏がらスープの素 小1/2

作り方

- ①チンゲン菜は2cm幅に切る。しめじは根元を切り落とし、小房に分ける。
- ②耐熱ボウルに入れてラップをし、電子レンジ600wで2分加熱する。
- ③水気を切り、かにかまと調味料を和える。

難易度★★☆

チンゲン菜の豆乳スープ



エネルギー 92kcal
塩分 1.2g
野菜量 50g

材料（2人前）

- ・チンゲン菜 1株(100g)
- ・ベーコン 2枚
- ・水 200cc
- ・コンソメ顆粒 小1
- ・みそ 小1
- ・無調整豆乳 100cc
- ・白すりごま 大1

作り方

- ①チンゲン菜は3cm幅、ベーコンは1cm幅に切る。
- ②鍋に分量の水とコンソメ顆粒、①を入れ、火にかける。
- ③チンゲン菜に火が通ったら、みそを溶き入れる。
- ④すりごまと無調整豆乳を加え、沸騰直前で火を止める。※豆乳を加えてからは沸騰させないように注意

難易度★★☆

チンゲン菜のチャンプルー



エネルギー 208kcal
塩分 0.8g
野菜量 75g

材料（2人前）

- ・豚こま切れ肉 150g
- ・油揚げ 1枚
- ・チンゲン菜 1株(100g)
- ・人参 50g
- ・おろししょうが 小1
- ・ごま油 大1/2
- 酒 大1
- 砂糖 小1/2
- しょうゆ 小1/2
- 鶏がらスープの素 小1/3

作り方

- ①チンゲン菜は2cm幅に切り、葉と茎に分ける。人参は皮をむいて短冊切りにする。油揚げは1cm幅の短冊切りにし、熱湯をかけ油抜きをする。※油抜きは好みで
- ②フライパンにごま油、しょうがを入れて弱火で熱し、豚肉を加えて火が通るまで中火で炒める。チンゲン菜の茎、人参を加えてしんなりするまで炒める。
- ④チンゲン菜の葉、油揚げ、調味料を加えて炒め合わせる。

※大=大さじ、小=小さじ 栄養価は一人分

レタス



多く含む栄養素 βカロテン、ビタミンC、カリウム、カルシウム。

苦味成分にはリラックス効果も。

選ぶポイント 切り口が白く10円玉程度の大きさのもの。玉レタスは巻きがゆるく、軽めで丸いもの。葉レタスは色鮮やかでハリのあるもの。

保存方法 傷みやすいので早めに食べる。残ったときは水気を切ってポリ袋に入れるか、ラップに包んで冷蔵庫で保存する。

カット野菜を使うと時短に！



難易度★☆☆

レタスのかきたまスープ



エネルギー 60kcal
塩分 1.1g
野菜量 50g

材料（2人前）

- ・レタス 1/4玉(100g)
- ・ミニトマト 4個
- ・豆腐 50g
- ・卵 1個
- ・顆粒和風だし 小1
- ・しょうゆ 小1
- ・水 400cc

作り方

- ①レタスは手でちぎり、ミニトマトは半分に切る。卵は溶いておく。
- ②鍋に水と和風だしを入れ、火にかける。
- ③沸騰したら、さいの目に切った豆腐、ミニトマト、しょうゆを加え、再度沸騰したら溶き卵を静かに加える。
- ④最後にレタスを加え、火を止める。

難易度★☆☆

レタスのしゃぶしゃぶ



エネルギー 144kcal
塩分 1.3g
野菜量 100g〜

材料（2人前）

- ・レタス 1/2玉(200g)
- ・豚薄切り肉 100g
- ・お好みの野菜 適量
- A
 - 昆布※ 10cm角
 - 水 800cc
- ※なくてもよい
- ・ポン酢しょうゆ 適量

作り方

- ①鍋にAを入れ火にかける。
 - ②レタスは一口大にちぎる。
 - ③①が沸騰したら豚肉、薄切りにしたお好みの野菜を加え、豚肉に火が通ったら②をくぐらせ、ポン酢しょうゆをつけて食べる。
- *レタスはさっと加熱する程度がおいしいです

難易度★★☆

レタスチャーハン



エネルギー 354kcal
塩分 2.1g
野菜量 60g

材料（2人前）

- ・温かいご飯 軽く2膳
- ・レタス 1/4玉(100g)
- ・かにかま 4本
- ・白ねぎ 1/4本
- ・卵 2個
- ・ごま油 小1
- ・鶏がらスープの素 小1
- ・しょうゆ 小1
- ・塩こしょう 少々

作り方

- ①レタスは食べやすくちぎり、卵は溶いておく。
- ②ねぎはみじん切り、かにかまは食べやすく割いておく。
- ③フライパンにごま油を熱し、溶き卵を入れて炒め、温かいご飯、②を加えてさらに炒める。
- ④鶏がらスープの素、しょうゆ、塩こしょうで味を調え、最後にレタスを加えてさっと炒める。

※大=大さじ、小=小さじ 栄養価は一人分