



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！



なす



こんな野菜 日本には在来の地方品種が多い。

色素成分ナスニンやクロロゲン酸には強い抗酸化作用がある。

選ぶポイント ヘタの切り口が新しく、トゲが鋭いもの。実にはりがあり、色は濃紫色。

保存方法 ラップに包み水分の蒸発を抑える。常温で2～3日保存可能。温度が低すぎるとかたくなるので、冷蔵庫の保存は避ける。

難易度★☆☆

なすのさっぱり和え



エネルギー 47kcal
塩 分 0.5g
野菜量 58g

材料（4人前）

- ・なす 1本
- ・ミニトマト 6個程度
- ・しそ 3枚程度
- ・ごま油 大1
- ・ポン酢 大2
- ・砂糖 小1

作り方

- ① なすは1cm幅の輪切りにする。
- ② しそは細切りにし、調味料と混ぜておく。
- ③ フライパンにごま油を熱し、①を炒める。なすに焼き目がついたら、火を止めて②をからめる。

難易度★★☆

なすとキャベツのカレースープ



エネルギー 160kcal
塩 分 1.6g
野菜量 65g

材料（2人前）

- ・なす 1本
- ・キャベツ 50g
- ・ウインナー 3本
- ・ケチャップ 大1
- ・カレー粉 大1/2
- ・コンソメ顆粒 小1
- ・塩こしょう 少々
- ・サラダ油 小2

作り方

- ① なすは5mm幅の半月切り、キャベツはざく切りにする。ウインナーは5mm幅の斜め切りにする。
- ② 鍋にサラダ油を熱し、①を入れて炒める。
- ③ 油がなじんだら水400mlとAを加え、中火で全体に火が通るまで煮る。あくが出たら取り除く。
- ④ 塩こしょうで味を調える。

難易度★★★

なすとひき肉のトマト煮



エネルギー 256kcal
塩 分 1.4g
野菜量 152g

材料（2人前）

- ・なす 1本
- ・豚ひき肉 150g
- ・玉ねぎ 1/2個
- ・おろしにんにく 小1
- ・カットトマト缶 200g
- ・ケチャップ 大2
- ・ウスターソース 小1
- ・コンソメ顆粒 小1
- ・サラダ油 大1/2

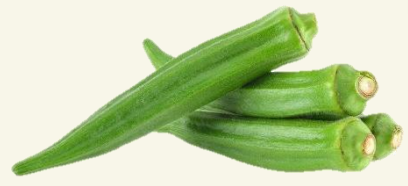
作り方

- ① 玉ねぎはみじん切りにする。
- ② なすは乱切りにする。
- ③ フライパンに油を熱し、にんにく、①を入れ、しんなりするまで炒める。
- ④ 豚ひき肉を加えて炒め、色が変わってきたら②を入れ、さらに炒める。
- ⑤ カットトマト缶とAを加え、汁気が少なくなるまで煮て、全体に味をなじませる。

カットトマト缶を半量にして、なすのミートソースに。パスタやドリアなどにかけるとおいしいです

※大=大さじ、小=小さじ 栄養価は一人分

オクラ



多く含む栄養素 βカロテン、カルシウム、食物繊維

独特のネバネバには胃の粘膜を保護する働きがある。

選ぶポイント 緑色が濃く、ヘタが黒ずんでいないもの。うぶ毛が多く、やわらかいもの。

保存方法 乾燥に弱いので、ポリ袋に入れて冷蔵する。5℃以下の低温に弱い。

時短ポイント

～電子レンジでの加熱方法～ オクラ（5～6本）に塩少々を振って板ずりをし、流水で洗う。耐熱容器に入れ、ラップをかけ、電子レンジ600wで1分程度加熱する。粗熱が取れたら食べやすい大きさに切る。

難易度★☆☆

オクラの粉チーズ焼き



エネルギー 66kcal
塩 分 0.2g
野菜量 43g

材料（2人前）

- ・オクラ 1袋
- ・粉チーズ 大1
- A
 - マヨネーズ 大1
 - おろしにんにく 少々

作り方

- ① オクラは塩少々を振って板ずりをし、好みの固さに茹で、粗熱が取れたら食べやすい大きさに切る。
- ② Aを混ぜ合わせ、①に絡める。
- ③ アルミホイルに②を並べ、粉チーズを振る。
- ④ トースターで焼き色がつくまで焼く。

難易度★★☆

オクラの梅肉和え



エネルギー 38kcal
塩 分 1.0g
野菜量 42g

材料（2人前）

- ・オクラ 1袋
- ・梅干し 1粒
- ・かつお節 適量
- ・みりん 大1
- ・しょうゆ 少々

作り方

- ① オクラは塩少々を振って板ずりをし、好みの固さに茹で、粗熱が取れたら食べやすい大きさに切る
- ② みりんは、ラップをせず電子レンジ600wで40秒加熱する。
- ③ 梅干しは種を取ってみじん切りにし、②としょうゆを混ぜ合わせる。
- ④ ボウルに①を入れ、③とかつお節を加えて和える。

難易度★★☆

オクラなめ茸



エネルギー 37kcal
塩 分 1.0g
野菜・きのこ量 41g

材料（作りやすい分量・6人分）

- ・オクラ 1袋
- ・えのき 1袋
- A
 - しょうゆ 大2
 - 酒 大2
 - みりん 大2
- ・酢 大1/2

作り方

- ① オクラは塩少々を振って板ずりをし、好みの固さに茹で、粗熱が取れたら小口切りにする。
- ② えのきは石づきを切り落とし、3～4cm長さに切ってほぐす。
- ③ ②とAを鍋に入れ、弱～中火で加熱する。汁気が少なくなったら酢を加え、ひと煮立ちさせる。
- ④ 粗熱が取れたら、①を和える。

※大=大さじ、小=小さじ 栄養価は一人分

とうもろこし



多く含む栄養素 ビタミンB群、食物繊維

選ぶポイント 外皮がみずみずしい緑色のもの。ヒゲが豊かで茶色のもの。

保存方法 購入後はすぐにゆでるか蒸して、冷ましてからラップに包み冷蔵庫に保管し早めに食べる。実を削ぎ取って冷凍保存も可。

時短ポイント 冷凍や、常温の缶詰、パウチのものを使うと時短に！

～電子レンジでの加熱方法～ とうもろこしにさっと水をかけて、ラップで全体を包む。電子レンジ500wで5分加熱する。ポリ袋に水200ccと塩小さじ1を入れ、そこにとうもろこしを入れ、5分程度置く。

難易度★☆☆

とうもろこしのスープ



エネルギー 50kcal
塩 分 1.2g
野菜量 63g

材料（2人前）

- ・コーン缶 40g
- ・トマト 1/2個
- ・玉ねぎ 1/8個
- ・卵 1/2個
- ・コンソメ顆粒 小2
- ・水 400ml

作り方

- ① トマトは1cm角、玉ねぎは薄切りにする。
- ② 卵は溶きほぐす。
- ③ 鍋に①と分量の水、コンソメを加え、火にかける。沸騰したらコーンを加える。
- ④ 再度沸騰したら、②を加える。

難易度★★☆

とうもろこしのお焼き



エネルギー 182kcal
塩 分 0.9g
野菜量 38g

材料（作りやすい分量・3～4人分）

- ・コーン缶 150g
- ・ハム 4枚
- ・卵 2個
- ・バター 適量
- A
 - 小麦粉 50g
 - 水 80ml
 - ピザ用チーズ 大3
- ・ケチャップ 適量

作り方

- ① ハムは千切りにする。
- ② ボウルに卵を溶きほぐし、①とコーン、Aを加えて混ぜる。
- ③ フライパンにバターを溶かし、②を流し入れ、蓋をして焼く。裏返して3分程焼く。
- ④ お好みでケチャップをかける。

難易度★★★

とうもろこしの春巻き



エネルギー 129kcal
塩 分 0.6g
野菜量 50g

材料（2人前）

- ・ライスペーパー 2枚（春巻きの皮でも可）
- ・コーン缶 100g
- ・塩 少々
- ・小麦粉 小1/2
- ・サラダ油 大2

作り方

- ① ボウルにコーン、塩、小麦粉を入れ、混ぜる。
- ② ライスペーパーをそれぞれ4等分する（はさみで切ると切りやすい）。
- ③ ②を1枚ずつ水にくぐらせ、①の1/8量ずつのせて巻く。
- ④ フライパンに油を熱し、③を並べて両面を焼く。

※ライスペーパーはくっつきやすいので注意！

※大=大さじ、小=小さじ 栄養価は一人分