



# 夏

## 野菜でお手軽！野菜レシピ

### 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ておいしいです

※大=大さじ、小=小さじ 栄養価は一人分

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

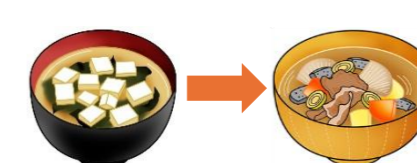
##### かさを減らして食べやすく



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!



# 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、お好みの固さに茹で、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、お好みの固さに茹で、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、お好みの固さに茹で、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

～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